

### **Doporučená literatura:**

- Sternberg, R. J. (2002). Kognitivní psychologie. Praha, Portál. 636 s. ISBN 80-7178-376-5.
- Eysenck, M. W., Keane, M. T. (eds.) (2008). Kognitivní psychologie. Praha, Academia. 748 s. ISBN 978-80-200-1559.
- Gonzalez, D. C., McVeigh, A. (2017). Tajemství mentálního tréninku: jak zvládnout strach, otočit prohraný zápas a proměnit slabiny v přednosti. (překlad Ivana Sýkorová). Praha, Grada. 142 s. ISBN 978-80-271-0393-5
- Knight, C. J., Harwood, Ch., G., Gould, D. (2018). Sport Psychology for Young Athletes. Oxon, New York, Taylor & Francis. ISBN-13: 978-1138682399

### **Osnova Kognitivní psychologie pro VIK:**

#### **„Kognitivní obrat“ (v psychologii):**

K obratu přispělo především:

Teorie informací – v mentálním prostoru dochází ke zpracování informací, tento prostor nemůže být tudíž tzv. black box. Autoři a oblasti: Freudovo pojetí ega, Bruner a jeho řešení problémů, Hebbovy neurofyzilogické studie (funkčně specializované a hierarchicky uspořádané neurony), Newellovy a Simonovy počítačové simulace, Minského zkoumání umělé inteligence, Chomsky a lingvistika (kompetence, performance jazyka, hlubkové syntaktické struktury jazyka), nenázorné prvky (pojmy) vědomí v podání Külpeho, Selzovy výzkumy reproduktivního a produktivního myšlení, gestaltistické konstanty vnímání, myšlení apod. (Wertheimer, Lewin, Köhler atd.)

Kognitivní věda se opírá o vědní disciplíny: filozofie, psychologie, kybernetika, biologie, matematika, lingvistika, počítačová simulace (programování).

#### **Vnímání:**

##### **Rozlišení čítí a vnímání:**

Nejelementárnější formou (projevem) psychiky u člověka je počitek, tj. obraz vnějšího světa v psychice. Počitek je např. optický, akustický, hmatový. Přichází z vnitřního nebo vnějšího prostředí. Vyšší formou projevu psychiky je vjem. Vjem je uvědoměný (zvědoměný) počitek. Má několik fází:

1. detekce (odhalení)
2. diskriminace (rozlišení)
3. analýza (rozložení)
4. rozlišení jemných detailů
5. syntéza (složení)

Vnímání:

##### **Distální a proximální podnět**

- a) zrakové
- b) sluchové
- c) čichové
- d) chuťové
- e) hmatové
- f) kožní (bolest, teplo, chlad, tlak, dotyk)
- g) statické (vnitřní ucho)
- h) kinestetické (vnitřní ucho)
- i) orgánové (žaludek, játra; tělesné schéma)

##### **Složitě vjemy:**

Vjem času

Vjem prostoru

Vnímání velikosti viz monokulární a binokulární vodítka  
Vnímání tvaru  
Vnímání pohybu

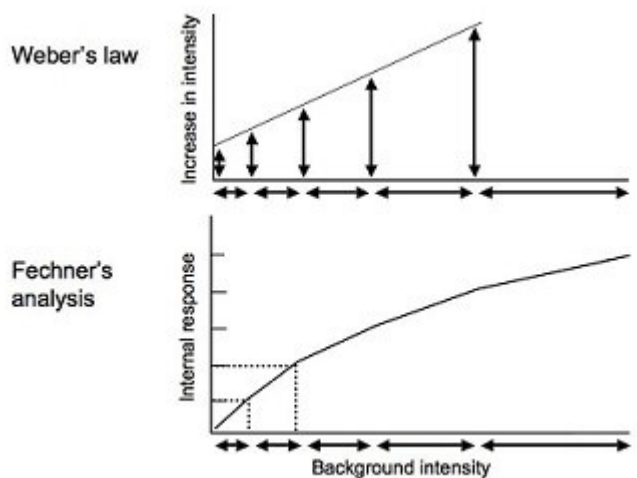
19. století psychofyzika: zkoumání vztahu mezi intenzitou podnětu a intenzitou smyslového vjemu.

**Weberův a Fechnerův zákon** charakterizuje vztah mezi fyzikální intenzitou podnětu působícího na receptor a subjektivním vjemem intenzity (počítkem), které toto působení vyvolá. Pojmenován je po německém lékaři E. H. Weberovi (1795–1878) a německém psychologovi G. Th. Fechnerovi (1801–1887).

Zakladatel psychofyziky Fechner tvrdil, že intenzitu smyslového vjemu nemůžeme měřit přímo, pouze relativně vzhledem k jinému vjemu: můžeme měřit rozdílový práh podnětů, který vyvolá minimální pozorovatelný rozdíl a absolutní práh, minimální hodnotu podnětu, která je zaznamenána

**Fechnerův zákon:** intenzita vjemu je úměrná logaritmu intenzity působícího podnětu. Jinak řečeno, vzrůstá-li intenzita podnětu řadou geometrickou, roste intenzita počítku řadou aritmetickou.

**Weberův zákon** (1834): velikost rozdílového práhu je konstantním podílem standardního podnětu: čím vyšší intenzitu má počáteční podnět, tím větší změna musí nastat, aby ji jedinec zaznamenal. Weberova konstanta pro různé smyslové modalitty – umožňuje porovnat citlivost různých smyslových modalit.



Negativní paobrazy

Purkyňův fenomén

Cyklus vnímání (Neisser): Explorace, Zkušenost, Anticipace = percepční schémata

Eidetická představivost

Percepční obrana

Gestalt, tvarové faktory a zákonitosti

Stroopův efekt: interference při vnímání

Teorie ustanovky- Uznadzeho škola v Tbilisi

Adaptometr

Figura a pozadí

## Vnímání objektů

Helmholtz – máme dva zdroje informací, které se naučíme asociovat, spojovat: velikost obrazu na sítnici a klíče vzdálenosti – odhadneme tak velikost objektu /nevědomým procesem/.

Gibson – organismus je vrozeně senzitivní na určité uspořádání podnětů vyššího řádu (např. u velikosti objektů nám pomáhá gradient struktury – prvky, které tvoří strukturu povrchu, se zdají být s rostoucí vzdáleností blíže u sebe a poskytují tak informace o relativní velikosti objektu).

**Gestaltistické zákony percepce:** určitý způsob a principy uspořádání vjemů jsou vrozenou funkcí mozku; při vnímání hraje důležitou úlohu seskupování objektů: **zákon blízkosti, zákon podobnosti, zákon uzavřenosti, zákon správného pokračování, zákon symetrie.** Všechny zákony slouží k vytváření či dotváření základních tvarů (die Gestalt=tvar), základních funkčních a významových celků (die Ganzheit=celek).

Vnímání velikosti a vzdálenosti objektů: klíče vnímání prostoru, hloubky (depth cues): binokulární a monokulární.

Binokulární: binokulární disparita – zmenšuje se s rostoucí vzdáleností objektu

binokulární konvergence – zvyšuje se s rostoucí blízkostí objektu

Monokulární: lineární perspektiva, interpozice (překrývání objektů), gradient struktury, paralaxa pohybu.

## Vnímání pohybu:

stroboskopický pohyb x ří fenomén

indukovaný pohyb – při pohybu většího objektu, který obklopuje menší objekt, vzniká dojem pohybu menšího objektu, i když ten je nehybný.

## Pozornost:

Pozornost je stav (či proces?) úrovně vědomí a zaměření (pravděpodobně nepozornost ve vědomí není, je to pozornost k něčemu jinému...). **Vlastnosti pozornosti (focus of attention):**

**Oscilace (kolísání)**

**Kapacita (objem)**

**Koncentrace (zaměření)**

**Distribuce (rozdělení)**

**Vigilance=bdělost** – je schopnost detekce (odkrývání) řídicí se vyskytujících a prahu blízkých signálů.

Výběrová pozornost, shifting, „cocktail party“

Teorie pozornosti: Ribotovo pojetí; Broadbentova teorie filtru, pojetí Treismanové, Piageta, Neissera.

## Představy:

Klasická zkoumání představ. Asociační experiment (Galton, Wundt, Jung). Vizualizace.

Druhy představ – představy reprodukováné (pamětní, vzpomínkové) vs. odvozené (fantazijní).

Eidetické představy x topografická paměť

Eidetické představy = představy, které se ostrostí a úplností blíží vjemům, vážou se však na poměrně vzácné eidetické schopnosti. Obraz přetrvává dost dlouho v plném detailu. Dnes výskyt u asi 5 procent školních dětí.

Je možné, že obrazotvornost má subsystemy: obrazivost (př. jak asi vypadá kostka, na kterou se díváme, z druhé strany), představy (jak asi vypadá kostka, na kterou se nyní nedíváme, ale známe ji), fantazie (jak asi vypadá kostka, i když jsme kostku nikdy v životě neviděli).

Asociační zákony prvního řádu (Aristoteles, Locke):  
**podobnost, rozdílnost, styk v čase a prostoru**

Asociační zákony druhého řádu (Brown, rok 1820):  
**frekvence, novost, komplexnost**

### **Fáze tvůrčího procesu:**

Wallas (1926) rozlišil tyto fáze tvůrčího procesu:

- 1) přípravná fáze - formulace problému a úvodní pokusy o jeho vyřešení
- 2) fáze inkubace - problém je odložen stranou a probíhá práce na jiných úkolech
- 3) fáze osvětlení - řešení problému přichází ve formě náhlého proniknutí do podstaty problému (gestaltisté to nazývají vhladem)
- 4) fáze ověření - kontrola, zda řešení skutečně funguje

### **Paměť:**

Ebbinghausova křivka

3 metody zkoumání:

metoda „podržených členů“

metoda „opakování“

metoda „úspor“

Sériový poziční efekt - nejvíce si zapamatujeme látku na začátku série určené k zapamatování a z jejího konce.

Efekt Zeigarnikové: neukončené úkoly v důsledku přetrvávání motivačního napětí mají tendenci se prosazovat do obsahu vědomí tak dlouho, dokud nejsou ukončeny (vyřešeny).

Fáze paměti:

1. vštípení (impregnace) (nově nazýváno osvojení=kódování)
2. podržení (retence) (skladování)
3. vybavení (reprodukce)
4. znovuvybavení (reminiscence)

K těmto fázím se váže paměťový proces rekognice (znovupoznání)

Struktura paměti

- často je uplatňována tzv. prostorová metafora – vzpomínky a informace jsou skladovány v určitých místech mozku
- podle konekcionistických modelů nejsou vzpomínky skladovány na určitém místě, ale jsou tvořeny způsobem aktivace šířené na mnoha neuronech a spojeních mezi nimi

### **Druhy paměti:**

**Ultrakrátkodobá paměť (senzorický registr; Atkinson, Shiffrin)** – jsou specifické pro smyslové modality (ikonická, echoická); senzorický registr podrží příchozí informace na zlomek sekundy (200 – 300 ms). **Sperlingovo zkoumání ultrakrátkodobé paměti.**

**Krátkodobá paměť** – (momentální přítomnost informací ve vědomí?); velmi omezená kapacita. Přibližně 20 – 30 sec. Při zapamatování se manifestují často vlivy pořadí (sériový poziční efekt), efekt primarity a efekt novosti (primární a sekundární asociační zákony). Ebbinghausova zkoumání  $N = 1$ . Biorytmy paměti, konkrétně biorytmy vštípení, podržení a vybavení. Optimální doba na vštípení je 9 – 10:30 hod. Optimální čas na podržení však mezi 19 – 20:30 hod.

Georg Miller (1956)

Magické 7 +/- 2 prvky a shluky prvků (tzv. chunks)

**Operační či pracovní paměť (Baddeley):** srovnej s operační pamětí počítačů. Skládá se z:

1. vizuospeciální náčrtník
2. fonologická smyčka
3. centrální výkonná složka

**Dlouhodobá paměť** – kapacita v podstatě neomezená, stejně tak i doba uložení informací.  
Klasifikace dle paměťového obsahu a způsobu kódování:

**Deklarativní (doložitelná) paměť (Squire):**

- **epizodická paměť (Tulving)** - obsahuje vzpomínky na události na určitém místě a v určitém čase (např. co jsme měli dnes k snídani); je subjektivní a osobní
- **sémantická paměť (Tulving, Collins)** - obsahuje informace o našem „abstraktním vědění“ (slova, symboly, významy slov, vztahy mezi nimi, pravidla, algoritmy; např. hlavní město Rakouska). (Důkazy o tomto členění podporují PET studie – při vyvolávání autobiografických vzpomínek jsou aktivovány jiné části mozku než při vyvolávání informací ze sémantické paměti.)

**Nedeklarativní paměť (Squire):**

- **procedurální paměť (Tulving)**, priming, imprinting, podmíněné reflexy, habituace, senzitivace, percepční efekty (např. negativní paobrazy)

Modálně specifická: sluchová, zraková, ...

Nespecifická – u všech modalit stejně – obecná tendence

**Teorie zapomínání:**

- rozpad paměťové stopy – k zapomínání dochází po určité době přirozeně vlivem metabolických procesů, které vedou k rozpadu paměťové stopy
- potlačení – zdůraznění role emocí při zapomínání – nepříjemné, ohrožující nebo úzkost vyvolávající vzpomínky jsou potlačeny (takže nejsou přístupny k vyvolání do vědomí)
- interference – významná teorie 20. století; vzpomínky nejsou ztraceny, ale nahrazeny jinými, které interferují s původními; retroaktivní interference (nové učení brání vybavení starého) a proaktivní interference (starý materiál interferuje s naučením nového)
- změna vybavovacích klíčů – informace je v paměti obsažena, ale nemůže být vyvolána; klíče mohou být externí (např. zařazení slova do kategorie, kontext učení) či interní (aktuální nálada)

Mimořádné paměťové schopnosti

• některé osoby s mimořádnou pamětí ji získaly pomocí intenzivního a dlouhodobého tréninku, jiné ji mají „přirozeně“.

- Šereševskij, známý případ ruského neurofyziologa Luriji – byl schopen se naučit za 3 minuty matici o 50 číslicích a vybavit si ji v jakémkoli směru; vybavil si naučené dokonale i po několika letech; používal několik strategií: číslice i jiné materiály kódoval jako živé vizuální obrazy, používal tzv. metodu loci – jednotlivé informace umisťoval na různá místa; využíval i synestézie – vjem z určité sensorické modalit vyvolává vjemy z jiných modalit.

Pomůcky:

- zlepšit ukládání informací lze pomocí chunkování (např. až na 80 položek) – smysluplným kódováním
- důležité je rovněž hledat vztahy nových informací k již uloženým znalostem, ukládat zároveň vybavovací klíče atd.

### Druhy kódování:

J. Fodor – nástrojem MR je **verbální kód** (VK) propoziční povahy (vnitřní jazyk se specifickým slovníkem). Obsah mentální reprezentace kódovaný verbálně má pravdivostní hodnotu, abstraktní povahu, jeden argument a syntax; syntax zajišťuje pravidla utváření MR. VK nereflktuje vztah částí a celku určitého předmětu, ani vzdálenosti předmětů, částí předmětů. Má charakter pojmově predikátový, digitální systém práce.

Kosslyn, Shepard – nástrojem MR je **imaginativní kód** (IK) - explicitně zobrazuje vztahy mezi předměty, pracuje bez argumentů, bez jasného syntaxu; má konkrétní charakter, bez pravdivostní hodnoty reprezentovaného jevu. Obsahuje informace o vzdálenostech a vztazích i časoprostorových vlastnostech reprezentovaných předmětů. Manifestace imaginativních reprezentací se děje v pomyslném psychickém prostoru (např. mentální rotace, zooming). Analogový systém.

Pylyshyn – 3. kód, má propoziční povahu – funkce interakce mezi VK a IK.

Paivio – koncepce **dvojitý kódování**: dva nezávislé, ale propojené symbolické systémy -

- a) *verbální systém* - určený pro zpracování informací zprostředkovaných jazykem, základní dále neanalyzovatelná jednotka logogen
- b) *imaginativní systém* - pro zpracování informací nesených nonverbálními podněty, základní jednotka imagen

(Oba systémy jsou rozčleněny do subsystémů podle smyslových modalit podnětů (např. imagen z vizuálního, auditivního, chuťového, čichového, taktálního subsystému atd.).

Oba systémy jsou stejnou měrou základem lidského poznání a nástroji zpracování informací (kódování, strukturace, uchování, znovuvybavení).

Kroll, Yachzel, Carpenter, Sherman (massachusettská skupina psychologů, 1986) proti duálnímu kódování zavádí:

1. lexikální model
2. **konceptuální model** – používají nadřazený (nad VK a IK) konceptuální kód – nejazykové objekty kódovány prostřednictvím imagenů – ty posléze transponovány verbálně, pak fixovány jako složky verbálního kódu; tj. evokují svou verbální referenci, ale zároveň vyvolávají adekvátní korelát v konceptuálním kódu

Mentální rotace: experimenty Sheparda, Metzlerové: testové podněty tvořila písmena znázorněná buďto v normální, standardní pozici nebo zrcadlově převrácená. Zkoumané osoby měly posoudit, o kterou variantu se jedná. Testové figury byly prezentovány v různých úhlech - nejdelší reakční čas se objevuje například u největších úhlů – 180 stupňů. Podle autorů, testované osoby mentálně rotují s obrazem podnětu, dokud není ve standardní poloze, ve které jsou schopny jej optimálně porovnat s, v paměti uloženými, vzory obrazů.

Mentální zooming: rychlost a přesnost vybavení informací podle prototypické velikosti. Malé a velké znaky ve srovnání s prototypickými jsou z paměti či z představ vybavovány pomaleji a s větším počtem chyb.

Mentální scanning: experimenty Kosslyna: zkoumané osoby (ZO) dostaly fiktivní mapu ostrova s vyznačenými orientačními body. Nejprve dostaly za úkol se ji naučit, dokud ji nedokázaly z paměti nakreslit. Posléze byl označen jeden bod, po pěti sekundách další – s instrukcí, aby přesunuly svůj vnitřní pohled na tento bod. Čím dále byly body od sebe, tím delší byl reakční čas a počet chyb. Ze zjištění vyplývá, že mentální obrazy mají podobné prostorové vlastnosti jako reálné objekty.

### **Mentální modely:**

1. Poprvé užil tento pojem Kenneth Craik (1943); systematické používání pojmu MM až v 80. letech ve spojení s výzkumem mentálních rotací (dále MR)

Témata výzkumů modelů:

**1. Model TOTE** (test - operate, test - exit, K. Pribram),

**2. Čočkový model** (E. Brunswik)

**3. Teorie pole** (K. Lewin): Interakce mezi jedincem a prostředím se odehrává prostřednictvím jedincova chování. Lewinovu teorii pole je možné znázornit jednoduchým vzorcem:

$$B = f(P, E)$$

- B = chování
- P = osobnost
- E = psychologické okolí

Jeho rovnice je nejznámější vzorec v sociální psychologii. Klade důraz na momentální situaci člověka při vysvětlení a pochopení chování jedince (v porovnání s Freudovou psychoanalýzou vysvětlující chování jedince výhradně na podkladě jeho zážitků v minulosti).

Jeho práce je velice významná na poli skupinové dynamiky, která způsobila, že se pojem skupiny a skupinového dění stal pro psychology přijatelný. Skupina se začala chápat jako něco, co se vyznačuje vlastními charakteristikami, kde jednání jednotlivce je závislé, nebo silně ovlivněné členy ze skupin do kterých patří. Skupina je dynamický celek, kde se změna v jedné části projeví změnami v celé struktuře. V prvních letech výzkumů na skupinové procesy, mnoho psychologů odmítalo realitu skupinových jevů. Tvrdili, že skupiny neexistovaly jako vědecky platné entity. Lewin odůvodnil existenci skupin pomocí výroku „**Celek je větší než součet jeho částí**“ (základní princip gestaltpsychologie). Domníval se, že vytvořením skupiny vzniká jednotný systém se speciálními vlastnostmi, které nelze pochopit pouze z vyhodnocení jednotlivých členů. Nakonec získal podporu od psychologů a sociologů, kteří pochopili význam této vznikající oblasti. Studium skupinové dynamiky je uplatňována i v dnešní společnosti, kde se obrovský počet profesí, které se týkají například obchodu a průmyslu, klinické nebo poradenské psychologie, sportu a rekreaci, spoléhají na mechanismy v těchto odvětvích.

Typy konfliktů dle Kurta Lewina (teorie pole):

1. Protikladné působení dvou pozitivních, stejně žádoucích hodnot, které nemohou být realizovány současně (++). Tzv. apetence – apetence (přiblížení – přiblížení).
2. Působení dvou negativních hodnot, kdy se vzdalováním od jedné blíží k druhé (--). Tzv. averze – averze (oddálení – oddálení).
3. Pozitivní hodnota, které lze dosáhnout jen zlomením síly překážející negativní hodnoty (+-). Tzv. apetence – averze (přiblížení – oddálení), také nazýván jako ambivalentní konflikt. Verzí (mutací) ambivalentního konfliktu je dvojitý ambivalentní konflikt (v rámci takového konfliktu může být vícero +- tendencí).

## Teorie myšlení

Minsky (1975) – pojem = myšlení na základě **rámce** (frame)

Abelson, Schank (1977) – myšlení na základě **skriptu** (scénáře)=jednotka struktury (jazyka), vyvolána na základě znaků objektu; (aplikace především v oblasti sociálních znalostí)

Piaget, Neisser – myšlení na základě **schémat**=typičnost pojmu

Biederman – **geon** (geometrický iont)=elementární prvky, z nichž lze poskládat jakýkoliv geometrický objekt (trojrozměrný), který je člověk schopen vnímat

Posner – (vizuální) **kódy**

Palmer – top down, bottom up strategie (**parsing paradox**)

Noam Chomsky – kompetence a performance jazyka

Při čtení je každé slovo (písmeno, slabiky) zřejmě vnímáno jako oddělený celek

Rozpoznávání slov:

rozpoznávání slov je dosahováno pomocí procesů: bottom-up procesy = vyvolané akustickým signálem; a top-down procesy = vytvářené z lingvistického kontextu

### **Doplnění k tématu myšlení (nepovinné):**

*Reproduktivní řešení problémů využívá zkušenosti z minulosti a někdy může dokonce úspěšnému řešení problému zabránit (viz dále - funkční fixace). Produktivní řešení problémů se vyznačuje vzhledem do problému a produktivní restrukturační problémů. Vhled se často dostavuje náhle a je doprovázen tzv. „aha zážitkem“. Vhled a restrukturační problémů demonstroval experiment Maiera (1931): ze stropu visely 2 provázky, nebylo možno držet konec jednoho a zároveň dosáhnou na druhý. Úkolem ZO je svázat oba provázky dohromady. ZO mohou použít cokoli v laboratoři - kleště, svorky, „prodlužovačku“, stojany, tyčky. Řešením je například užití prodlužovačky; originálnější řešením je použití kleští jako kyvadla na konci jednoho z provázků - jeho rozhoupáním se provázky přiblížily k sobě. Málo ZO přišlo na toto řešení bez nápovědy: experimentátor šel a zavadil o provázek a tak ho rozhoupal. Vzápětí ZO sestavovala kyvadlo. Přesto většina ZO tvrdila, že na tento nápad přišla sama. Podle Meiera tato nepatrná nápověda způsobila reorganizaci či restrukturační problémů a umožnila tak nalézt neobvyklé řešení.*

*Funkční fixace (strnulost) - demonstrována experimentem Karla Dunckera (1926). ZO byla dána k dispozici svíčka, krabička rýsováček, sirky a další předměty s tím, že svíčka má být připevněna na zeď (do svislé polohy). ZO se obvykle snažily připevnit svíčku pomocí rýsováček nebo roztavit vosk a přilepit ji; jen málo z nich přišlo na nápad použít krabičku od rýsováček jako držák na svíčku - připíchnout ji na zeď a na ni postavit svíčku. Duncker tvrdil, že ZO jsou „fixovány“ na obvyklou funkci krabičky (uchovávat rýsováčky) a nedokáží tak přijít na toto řešení problému - jejich chování je negativně ovlivněno minulou zkušeností (reproduktivní chování). Podobně v Maierově experimentu můžeme na neschopnost použít kleští jako součásti kyvadla pohlížet jako na případ funkční fixace. Obdobně se funkční fixace projevuje v Scheererově problému devíti bodů.*



*O několik desítek let později byly myšlenky Gestalt psychologie nově rozpracovány a interpretovány Newelem a Simonem v jejich teorii prostoru problému.*

### **Teorie prostoru problému**

*Newell a Simon v padesátých letech poskytli první počítačový model psychických procesů, který se stal významným bodem v historii kognitivní psychologie a umělé inteligence.*

*Na řešení problémů nahlíželi jako na prozkoumávání různých cest k řešení (obdobně jako když hledáme cestu v labyrintu - existuje mnoho alternativních cest, kterými se vydat, pro hledání cesty labyrintem mohou být použity různé strategie). Vytvořili analogii pro mentální hledání cesty k řešení problému: objektivní struktura problému může být popsána jako soubor stavů, počínaje od počátečního stavu (zadání problému), přes mnoho „mezistavů“ k cílovému stavu (řešení problému). Z jednoho stavu do druhého se přesouváme uplatněním určitých operátorů (jako když v bludišti zahnete doleva nebo se vrátíme zpět). V každém stavu můžeme uplatnit určité množství operátorů a každý z nich povede k přesunu do různých alternativních stavů. Existuje celý prostor všech možných stavů a cest tímto prostorem. Prostor problému popisuje jeho abstraktní strukturu.*

*Newell a Simon tvrdili, že při řešení problému procházejí lidé různými stavy vědění. Začnou zadáním problému - počátečním stavem vědění - a pátrají v prostoru možných stavů tak dlouho, dokud nedojdou k cílovému stavu vědění - řešení problému. Z jednoho stavu vědění do druhého se přesouvají pomocí mentálních operátorů. Pro přesun z původního do cílového stavu vědění používají nejrůznější strategie nebo heuristické metody.*

*Newell a Simon demonstrovali aplikaci teorie na problému hanojských věží: v problému hanojských věží jsou tři kolíky v řadě; na prvním kolíku jsou nasunuty 3 disky v pořadí podle velikosti - dole je největší disk, pak prostřední a úplně nahoře je nejmenší (počáteční stav). Cílem je přemístit všechny disky na poslední kolík tak, aby tam opět byly ve stejném pořadí (největší disk dole, nejmenší nahoře; cílový stav). Disky mohou být přesunovány jen podle určitých pravidel: naráz je možno přesunout pouze jeden disk a není možno položit větší disk na menší. Z počátečního stavu mohou vzniknout dva alternativní mezistavy: přesuneme nejmenší disk na druhý nebo na třetí kolík. Každý z těchto mezistavů může pokračovat několika dalšími mezistavy atd., celkově jde o poměrně velké množství možností. Pro redukci počtu mezistavů (dosažení řešení co nejrychleji a nejefektivněji) používají lidé různé strategie. Newell a Simon je nazvali heuristickými metodami. Heuristické metody jsou opakem algoritmů. Algoritmus je metoda nebo postup, který zcela jistě vede k řešení problému (pokud řešení existuje; u hanojských věží by bylo např. možné prozkoumat všechny možné kroky). Zaručuje nalezení řešení, obvykle však trvá příliš dlouho. Heuristické metody neobsahují přesný sled kroků, jsou více intuitivní a nezaručují nalezení řešení problému; častěji však vedou k úspěchu než neúspěchu a šetří mnoho času a úsilí.*

*Kromě specifických heuristických strategií (šifry) jsou i obecné, např. analýza dílčích cílů – rozložení problému na vhodné dílčí cíle (např. u hry v šachy je na začátku 10120 možných herních sekvencí, je třeba stanovit si dílčí cíle – je král ohrožen? Ne. Co královna? Postupně se cíl rozkládá na menší, zvládnutelné části, ale není zde žádná záruka, že jsme zvolili správný tah).*

*Jiným postupem je analýza prostředků a cíle (means-ends analysis). Zde jde o porovnání současného stavu s cílovým stavem a pokus najít prostředek - operátor, jak tu mezeru překlenout. Není vždy užitečná, když pro řešení je potřeba mezeru naopak zvětšit (např. u problému s misionáři a kanibaly).*

*Třetí obecná heuristická strategie je zpětné hledání. (Vhodná např. při řešení problému s lekníny, které každý den zdvojnásobí svou plochu. Na začátku léta leknín, za 60 dní pokryjí celé jezero. Který den je pokryta polovina jezera?).*

*Silnou stránkou teorie je její úspěch při predikci strategií řešení problémů a fungující počítačové simulace. Hlavní slabinou je však úzké spektrum problémů, na které byla aplikována.*

### **Fáze řešení problému:**

3 základní fáze: reprezentace problému, odvození strategie řešení problému a kontrola správnosti řešení.

Reprezentace problému - klíčová fáze pro rychlost a úspěšnost řešení. I obtížné problémy mohou být vyřešeny, pokud se na problém podíváme ze správného úhlu. Spěšná reprezentace problému může často omezit schopnost ho vyřešit; podobně nám v tom může zabránit funkční fixace nebo množství irelevantních informací, které při reprezentaci problému neoddelíme od podstatných údajů (např. problém: máte v zásuvce černé a hnědé ponožky v poměru 4:5. Kolik ponožek musíte vytáhnout, abyste určitě měli dvě stejné barvy?).

Odvození strategie řešení problému - použití pravidel nebo rovnic pro řešení, nutné z důvodu omezené kapacity krátkodobé paměti – pravidla použijeme pro uspořádání problému do zvládnutelných celků. Můžeme postupovat pomocí algoritmů nebo heuristických metod.

Kontrola správnosti řešení - je snadná u tzv. dobře vymezených problémů (well-defined problems), např. u leknínového problému. Existují ale problémy, kde není cílový stav tak přesně vymezený (tzv. ill-defined problems). Příkladem může být tento problém: Máme 12 dělových koulí. Vypadají všechny stejně, ale jedna se ve skutečnosti liší. Je buď těžší, nebo lehčí než ostatních 11. Máte k dispozici jednoramenné váhy, které udrží na každé straně jakýkoli počet dělových koulí. Máte pomocí pouhých 4 vážení najít odlišnou kouli. Co bude prvním krokem řešení? 90% lidí odpoví nesprávně.

### **Rozhodování:**

racionální modely rozhodování - například se rozhodujeme, zda se učit na písemku nebo zda jet na víkend na hory lyžovat.

Dvě dimenze uvažování: užitek (prospěch) – zhodnocení možných důsledků (jak moc radosti z lyžování, jak moc radosti z jedničky, jak moc zklamání?) a pravděpodobnost různých výsledků (jako je například pravděpodobnost, že nebude sníh, že bude těžká písemka atd.). Rozhodnutí pak zahrnuje kombinaci hodnocení obojího. Většinou jsou tato dvě hlediska uplatňována intuitivně a často nevědomě (studie Lea Beache - požádal sezdané páry posoudit rodičovství z těchto dvou hledisek a predikoval, jestli budou mít děti- za dva roky zjistil, že se jeho predikce byla v 70% úspěšná).

Ne všechna rozhodování jsou ale racionální (např. nákupy, bezpečnost – např. zabezpečení před povodněmi). Proč? Někdy je problém příliš složitý, informací mnoho a tak se zaměřujeme jen na část problému. (Příklad: dvě hry - ve hře A je 40% pravděpodobnost vyhrát 10 Kč a 20% pravděpodobnost prohrát 20 Kč; ve hře B je 90% pravděpodobnost vyhrát 10 Kč a 40% pravděpodobnost prohrát 25 Kč. Většina lidí zvolí hru B, ačkoli u hry A v 10 pokusech vyhraji 40 Kč a prohrají 40 Kč, kdežto u B vyhraji 90 a prohrají 100. Tendence zaměřit se jen na jeden aspekt - na výhru).

Proč se lidé dopouštějí chyb při odhadu pravděpodobnosti? Používají heuristické postupy a ty mají svá omezení - nevedou vždy ke správnému řešení. Např. heuristika založená na reprezentativnosti jevu. Příklad: Honza je velice plachý a uzavřený, vždy ochotný pomoci, ale o lidi se příliš nezajímá. Je trpělivý a pořádný, má potřebu vnášet do věcí pořádek a strukturu a zaměřuje se na detaily. Hádejte, jaká je pravděpodobnost, že Honza je: číšník, pilot letadla, fyzik. Většina lidí srovná tento popis se svou reprezentací pilota, číšníka atd. a podle toho určí pravděpodobnost. Přitom bychom měli vzít v úvahu předchozí pravděpodobnost (prior probability), tj. podíl příslušníků jednotlivých profesí v populaci - číšníků je zdaleka nejvíce.

Podobně chyba souvislosti (conjunction fallacy) - přesvědčení, že příklad s obecným a charakterickým rysem je reprezentativnější než jen příklad s charakteristickým rysem.

Dalším postupem je heuristika založená na přístupnosti, dosažitelnosti. Např. při odhadování pravděpodobnosti autonehody jsme ovlivněni minulostí (zda jsme ji už my nebo někdo blízký zažili, viděli jsme právě kolizi, často slyšíme o nehodách atd.). Co vidíme a o čem slyšíme více a častěji, to

*pokládáme za pravděpodobnější (seznam slavných žen a neznámých mužů – zdá se, že je tam více žen). Používáno také při odhadu rizika onemocnění, nehody, přírodní katastrofy a otrav jedy. Pokus – odhadnout pravděpodobnost smrti z různých příčin, lidi přeceňovali medializované příčiny – tornáda, nukleární katastrofy, vraždy a podceňovali skutečné příčiny – tuberkulózu, astma, cukrovku. Podobný mechanismus se uplatňuje u strachu z BSE.*

*Většinou je heuristika užitečná, ale někdy nás činí slepými vůči relevantním informacím. Podobné chyby dělají i trénovaní statistici.*

*Rozhodování v laboratorních a v reálných podmínkách*

*V laboratoři se zkoumaným osobám často kladou neobvyklé otázky, ZO se snaží vyhovět očekávání výzkumníka atd.*

*Hlavní rozdíl: v laboratoři je otázka o pravděpodobnosti předkládána pouze jednou. ZO nemají zpravidla zpětnou vazbu a nemohou si tak svůj úsudek opravit. V reálném životě je zpětná vazba přítomna. Je prokázáno, že při zkoumání usuzování v reálných podmínkách si lidi vedou lépe.*

## **Pojmy**

Je možné je uspořádat na základě tří principů:

úspornosti: dělíme objekty světa do kategorií, abychom snížili množství informací, které musíme zpracovat. Jakmile jsou vytvořeny pojmy, jsou dále uspořádány do hierarchické struktury;

informativnosti: vyvažuje úspornost – kdybychom všechny objekty třídili do tří obecných kategorií, nebyl by tento systém příliš informativní;

přirozenosti: některé kategorie jsou „přirozenější“ než jiné.

V empirických výzkumech kategorizace pojmů byly zkoumány různé způsoby používání pojmů:

při posuzování příslušnosti ke kategorii (zda je objekt příkladem určité kategorie – zda splňují určitá kritéria; odrážejí **gradient typičnosti**: vrabec je lepším příkladem kategorie pták než tučňák – odráží se to v reakčním čase při odpovědi na otázky "je vrabec pták?" a "je tučňák pták?"; některé kategorie nemají ostré hranice.

**Hierarchické uspořádání pojmů** – např. kolik úrovní abstrakce má systém pojmů? Zdá se, že lidé užívají 3 úrovně abstrakce: nadřazenou úroveň (velice obecné kategorie – nábytek), podřízenou úroveň (konkrétní předmět – moje oblíbené křeslo) a mezi nimi je základní úroveň (křeslo). Základní úroveň – mapuje to, co odpovídáme, když se nás někdo ptá: co je to? Podobně se děti pojmy učí. Důležitá je u základní úrovně maximální podobnost v rámci kategorie vzhledem k podobnosti mezi kategoriemi, vyváženost mezi úsporností (vysoká u obecné úrovně) a informativností (vysoká u specifické úrovně).

**Nestabilita pojmů** – při kategorizaci pojmu v určitém kontextu dochází k aktivaci pouze některých informací.

Teorie kategorizace pojmů: mezi nejvýznamnější teorie patří **teorie vymežujících atributů; teorie prototypu; teorie kategorizace založené na exemplářích, teorie vymežujících atributů.**

Význam pojmu může být vyjádřen konjunktivním seznamem atributů; každý z těchto atributů je nezbytný a pouze přítomnost všech najednou dostačuje pro identifikaci objektu jako příkladu pojmu.

Příslušnost (a nepřislušnost) ke kategorii je jasně vymezena. Všichni příslušníci kategorie jsou rovnocenně reprezentativní pro danou kategorii. Jsou-li pojmy uspořádány hierarchicky, pak vymezení specifického pojmu (např. vrabec) obsahuje všechny vymežující atributy nadřazeného pojmu (např. pták).

Proti této teorii mluví některé empirické výzkumy – všichni příslušníci kategorie nebývají stejně reprezentativní; pro každého příslušníka kategorie často lidé vyjmenovávají jiné atributy; kategorie mohou mít neostré hranice; není jasné, co přesně jsou vymežující atributy – některé abstraktní

pojmy je nemají (např. pojem hra – jednotlivé hry jsou si rodinně podobné, ale není jasně vymezený soubor atributů, které sdílejí).

### **Teorie prototypu**

Pojmy vycházejí z prototypu; prototypem může být buď soubor charakteristických atributů nebo nejlepší příklad/y pojmu. Neexistuje přesně vymezený soubor nutných a dostatečných atributů. Hranice mezi kategoriemi jsou neostré (mrkev = ovoce nebo zelenina). Příslušnost ke kategorii je stanovena na základě podobnosti atributů objektu s prototypem. Prokázáno např. u pojmenování a vnímání barev – ve všech jazycích je 11 základních barev sloužících jako prototypy - na těchto prototypech se lidé shodli (dáno fyziologicky?). Typičtí představitelé dané kategorie bývají jmenováni jako první. Na druhou stranu ne všechny pojmy mají prototyp (např. věda, pravidla, umělecké dílo).

### **Teorie kategorizace založené na exemplářích**

Kategorie jsou vytvářeny na základě souboru příkladů nebo exemplářů; tyto exempláře jsou seskupeny na základě podobnosti. Kategorizace a jiné jevy jsou vysvětlovány mechanismem, který vybavuje informace z paměti na základě daného klíče. Není-li v paměti nalezen přesný exemplář, je použit nejbližší podobný exemplář. Podle této teorie člověk nemá uložen abstraktní obraz ptáka, který slouží jako centrální prototyp pro pojem pták, ale má sklad všech miliónů exemplářů ptáků, který kdy viděl (proto rychleji odpovíme na otázku „je vrabec pták?“ než na stejnou otázku týkající se tučňáka - obrazů vrabců máme plný sklad, a proto se také zdají typičtější). Exempláře uchovávají variabilitu příkladů kategorie.

### **Modely inteligence**

Guilfordův model inteligence, modely autorů: Thorndike, Thurstone, Sternberg, Cattell, Eysenck, Jensen, Gardner, Meili. Teorie Big five. OCEAN. O = opening to new experience (IQ, EQ).

### ***Doplnění k tvořivosti (nepovinné):***

*Vertikální a laterální myšlení: autorem tohoto pojetí je Edward de Bono (1967). Vertikální myšlení je definováno přímočarým postupem k cíli a řešení problému, logickým sledem kroků. Laterální myšlení hledá postranní cesty a méně zřejmá řešení. de Bono uvádí svůj výklad příběhem ilustrujícím oba tyto způsoby myšlení. Existovali kdysi starý a ošklivý lichvář a obchodník s pěknou dcerou. Obchodník se u lichváře zadlužil a nemohl svůj dluh splatit. Lichvář navrhl řešení - dcera nechť losuje: vytáhne-li z klobouku černý oblázek, provdá se za lichváře a dluh bude zapomenut; vytáhne-li bílý oblázek, nemusí se za něj vdát a dluh bude také smazán; odmítne-li tento los, otec půjde do vězení a ona bude trpět hladem. Otcí i dceři nezbylo než na tuto volbu přistoupit. Lichvář se sehnul a z pěšiny vzal dva oblázků a vložil je do klobouku. Bystré dceři neušlo, že jsou oba černé. Co teď? Ten, kdo myslí vertikálně, vidí jen tyto možnosti řešení situace: 1) dcera odmítne volbu; 2) vytáhne oblázků oba a odhalí lichváře jako podvodníka; 3) zvolí libovolný oblázek a obětuje se v zájmu svého otce. Všechna tato logická řešení nejsou uspokojujivá, buď otec skončí ve vězení, nebo dcera v manželství. Vertikální myšlení se zabývá pouze skutečností, že dcera musí učinit volbu tak, jak bylo uvedeno a nést logické následky. Laterální myšlení si všímá všech ostatních aspektů a možných variant řešení. Dívka myslela laterálně a tak sáhla do klobouku, vyjmula oblázků a neopatrně jej upustila na pěšinu, kde se okamžitě ztratil mezi ostatními. Pak obrátila pozornost na zbývající oblázek v klobouku - byl černý a proto ten, který původně vytáhla a upustila, musel být bílý.*

*Jak se stát tvořivějšími?*

*de Bono doporučuje k rozvoji laterálního myšlení následující principy:*

*1) rozpoznávání dominantních (polaritních) idejí*

- 2) hledání co největšího počtu jiných přístupů
- 3) oslabování rigidního působení vertikálního myšlení
- 4) pokusit se přeformulovat znění problému, než marně hledat řešení pro původní znění problému
- 5) nepřevádět vše do slov a logicky souvisejících myšlenek, využívat pocitů a obrazné představivosti
- 6) pokoušet se i nepřirozeně obracet některé zřejmé vztahy mezi věcmi - jak budou vypadat?
- 7) přenést, transformovat problém do jiného prostředí či situace
- 8) využívat náhody, hry, bezcílného bloumání myšlenek.

Při laterálním myšlení není nutno, aby ve všech dílčích krocích byl postup úvah vždy správný. Potřeba, aby vše bylo v pořádku ve všech jednotlivostech, je patrně největší překážkou pro vznik nových myšlenek. Důležité je vlastně pouze, aby závěr postupu, celkové řešení problému, bylo správné.

## Diagnostika osobnosti sportovce:

### 1. Temperament:

Pavlov: nervové vzruchy CNS lze rozdělit dle síly (odklonitelnost, neodklonitelnost), rychlosti a dle převahy excitace nebo inhibice.

Sangvinik: silný, rychlý, vyrovnaný

Cholerik: silný, rychlý, převažuje excitace

Flegmatik: silný, pomalý, převažuje inhibice

Melancholik: slabý, pomalý, převažuje inhibice.

Jung: introvert, extravert

Eysenck: introvert, extravert, emočně stabilní, emočně labilní (neuroticismus).

Sangvinik: extravert, stabilní

Cholerik: extravert, labilní

Flegmatik: introvert, stabilní

Melancholik: introvert, labilní.

Heymans – Wiersma:



## **Dimenze:**

**EMOTIVITA** = míra citové vzrušivosti a reaktivity, častost a síla emoční odezvy

**AKTIVITA** = aktivní vůle, cílevědomost, organizovanost aktivit

**PRIMARITA - SEKUNDARITA** = rychle nastupující a odeznívající duševní stavy versus pomalé a dlouhodobé doznívání prožitků

## **Popis typů:**

**Apatik** (nízká emotivita, nízká aktivita, sekundarita)

Uzavřený samotář, netečný vůči společenskému životu, chybí mu zdravá ctižádost, životní jiskra, nedovede se nadchnout. Působí těžkomyslně, pohodlně, má úzký okruh zájmů. Je věrný svým zvyklostem, šetrný, konzervativní, málokdy se zasměje, nedůvěřuje novému, má rád svůj klid.

**Cholerik** (vysoká emotivita, vysoká aktivita, primarita)

Plný nadšení a života, rázný, energický, je ho všude plno, optimista, je schopen strhnout druhé. Je praktický, šikovný, potrpí si na to, co je hmatatelné, ale také povrchní, nesoustavný. Silné city, ale nestálé. Neformální, otevřený, nerad hloubá, je člověkem činu a dosahování hmatatelných výsledků. Nálada se odvíjí od jeho práce.

**Sentimentální** (vysoká emotivita, nízká aktivita, sekundarita)

Vnitřně ctižádostivý, navenek vážný a uzavřený, zranitelný, úzkostlivý. Obrací se do minulosti, kterou si idealizuje, obrací se k sebeanalýze, snění a vnitřním zážitkům, bývá se sebou nespokojený, je kritický k lhostejnosti světa, který příliš citlivě vnímá, nedovede však okamžitě reagovat. Snadno se vzdává, aby se vyhnul mukám rozhodování. Je soucitný a ochotný pomoci.

**Sangvinik** (nízká emotivita, vysoká aktivita, primarita)

Sebejistý, živý, společenský, lehko se seznamuje, je plný nadšení a naděje, s níž se pouští do aktivit. Pohyblivý, impulzivní, bezstarostný, povrchní, neuvážlivý. Důraz klade na nekomplikované vztahy a chvilkové potěšení. Touží po společenském úspěchu, je ctižádostivý, rád sportuje.

**Amorfní** (nízká emotivita, nízká aktivita, primarita)

Poddajný, nechá se vést a ovlivnit, reaguje afektovaně. Netečný k minulosti i k budoucnosti, touží po rozptýlení, chvilkové prožitky (alkohol, drogy). Citově povrchní, střídá známosti, je snášenlivý spíše z lhostejnosti, málo citlivý k problémům druhých. Nálady vyrovnané a veselé, přesto spíše samotář. Herecké nadání.

### **Vášnivý** (vysoká emotivita, vysoká aktivita, sekundarita)

Ctižádostivý, stoupá za svým cílem, soustředěný, vytrvalý, ale více uzavřený a nedůvěřivý, málo přístupný novému, samostatný, nesbližuje se s ostatními. Dominantní, vůdčí, čestný, spolehlivý, nadšen svými ideály. Mnoho emotivností i vůle, soustředí se na své povinnosti.

### **Nervózní** (vysoká emotivita, nízká aktivita, primarita)

Vznětlivý, drážditelný, kritický, odmlouvající, s nestálými a kolísavými náladami. Přecitlivělý (světlo, hluk, teplota). Bujná fantazie, mnoho neuskutečněných plánů, idealizace některých skutečností. Rychle se nadchne pro jednu věc a hned zase pro jinou, nic nedokončí. Nerozhodný, neklidný, pracovní zápal se střídá s delší nečinností. Nestálý ve vztazích, střídá je. Zájem o tajemno, má rád zábavu.

### **Flegmatik** (nízká emotivita, vysoká aktivita, sekundarita)

Chladný, střízlivý, vyrovnaný, rozvážný, přesný, systematický, ovládá se. Pracovitý, dovede realizovat své cíle a nenechá se od něho zvykat. Má smysl pro humor, dobrou paměť, ale nedokáže se rychle přizpůsobit novým změnám nebo spontánně pracovat se svou fantazií. Dodržuje pravidla, řídí se principy.

## **2. Výkonová motivace, aspirace:**

(viz samostatný soubor výkonova motivace)

## **3. Agresivita ve sportu:**

Extrapunitivní, intropunitivní, impunitivní vyjádření agrese. Rosenzweigův obrázkový frustrační test agresivity (Picture frustate study).

Situace v P-F testu se dají rozdělit do dvou skupin. **Ego brzdící situace** jsou takové, které zobrazují překážku frustrující subjekt. **Superego brzdící situace** jsou pak takové, ve kterých je subjekt napaden, obviněn či obžalován.

Směr agrese (týká se *punitivity* čili směru trestání)

a) k okolí (*extrapunitivita*, značíme E). Např. "Vidíte, co jste zavinil!"

b) k sobě (*intropunitivita*, značíme I). Např. "Moc se omlouvám, měl jsem si dát pozor"

c) agrese je převedena ve snahu přenést se přes frustraci - frustrace je označena za nedůležitou (*impunitivita*, značíme M). Např. "Nevadí, mám ještě troje další kalhoty"

Typ agrese (způsob reakce na frustraci, na co je kladen v odpovědi důraz):

a) převládání překážky (frustrace je zdůrazňována, značíme O-D). Např. "A teď jsem mokrá a určitě nastydu"

b) obrana "já" (zdůraznění sebeobránných tendencí a mechanismů, značíme E-D). Např. "No dovolte? Já jsem nic neukradl!"

c) trvání potřeby (zdůraznění potřeby řešení frustrujícího problému, značíme N-P). Např. "Jak s tou situací naložíme, pane?"

### **3. Regulační prostředky a principy regulace sportovce, sport a duševní zdraví, duševní hygiena sportovce, psychotrénink:**

Schultzův autogenní trénink. Postup: dominantní ruka je příjemně těžká, nedominantní ruka je příjemně těžká, dýchá se mi, plexus solaris je příjemně prohřátý a teplý, dominantní noha je příjemně těžká, nedominantní noha je příjemně těžká, čelo je příjemně chladné. Dominantní ruka je příjemně teplá, nedominantní ruka je příjemně teplá, dýchá se mi, plexus solaris je příjemně prohřátý a teplý, dominantní noha je příjemně teplá, nedominantní noha je příjemně teplá. Druhá fáze imaginace dle potřeb daného sportu, činnosti.

Katatymně imaginativní trénink, terapie.

### **4. Asertivita a její využívání při sportovní činnosti:**

Střet superego-ego-id. Eric Berne: Transakční analýza. (Kniha: Jak si lidé hrají).

Asertivita: vědomá komunikace na úrovni ega.

Fáze asertivity:

1. Vnitřní uvědomění si emocí
2. Vnitřní vyjádření toho, co by pomohlo, aby se emoce změnily či přestaly.
3. Vnější vyjádření

Metoda gramofonové desky, metoda otevřených dveří.

### **5. Skupinová dynamika:**

Teorie rolí (dle Belbina). Role Alfa, Beta, Gama, Delta. Zaměření na vztahy nebo úkol. Začínání úkolu (anticipátor) nebo dokončování úkolu (realizátor).

### **6. Koučování, úkoly kouče, dyadická interakce, předstartovní, startovní a soutěžní stavy hráče a rozhodčího:**

Kognitivně behaviorální přístup a jeho metody:

- a) klasické podmiňování (stimul – reakce)
- b) operantní (instrumentální) podmiňování: operace – stimul (odměna, trest). Trestat pravidelně (odstraňovat chyby), odměňovat nepravidelně (jinak hrozí habituace na odměnu a ztráta motivačního náboje odměn).
- c) observační učení (*učení nápodobou*).
- d) systematická desenzibilizace.
- e) senzitivace, opak habituace. Nárůst vnímavosti vůči podnětům často senzorické povahy.

*Příklady (kurzíva=nepovinné):*

#### **Klasické podmiňování**

*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 (ted' 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 - pouhé více méně pasivní odezvy (což ale nesnižuje jejich význam).*

### **Instrumentální (operativní) podmiňování**

*Aktivně se učíme díky instrumentálnímu (operativnímu) 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.*

### **Observační učení (učení nápodobou)**

*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 zpevňování: 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 násilí v televizi a příbuzná problematika.*

Anticipace, anticipační teorie Brunera (též percepční hypotéza) a Neissera, viz odkaz <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0811/kognitivni-psychologie>

**7. Fáze motorického učení, plató efekt a křivka zapomínání,**

**8. Psychomotorika a její využití při práci se sportovci,**

**9. Ontogeneze člověka se vztahem ke sportovní činnosti**

Tyto kapitoly viz skripta Blahutková.

Sylabus pro předměty Psychologie sportu a Základy psychologie a sociologie zde končí.

Pro předmět Základy psychologie je navíc zpracována další povinná kapitola v samostatném souboru Teorie emoci a motivace.pdf