

Učení, podmíňování

Mgr. Terézia Knejzlíková

Učení

Učení jsou veškeré behaviorální a mentální změny, které jsou důsledkem životních zkušeností. Tedy ne všechny změny jsou učení - jako například zrání (dorůstají tkáně). Učení jsou **změny vznikající na základě interakce s okolím**.

- **bezděčně** - člověk se učí žít
- **záměrně** - chodíme do školy, vzdělávací proces

Některé reakce a vzorce se člověk učit nemusí, jedná se o **reflexy** a **instinkty/pudy**..

Reflexy

Reflex je základní funkční prvek **nervové soustavy**. Je to neměnná automatická odpověď **organismu** na podráždění **receptorů** zprostředkovaná reflexním obloukem. Podle podmínek vzniku lze reflexy dále rozdělit na nepodmíněné a podmíněné (získané).

Nepodmíněné reflexy

Podmíněné reflexy

- **dávivý reflex**
- **rohovkový reflex**
- **sací reflex**
- **úchopový reflex**

Pudy

Freud, jako důležitý a motivující faktor považoval **pudy**

Hlavní pudy označil **pud života** (Eros) a **pud smrti** (Thanatos)

pud života - je sexuálního zaměření → vede k uspokojování slastí, rozmnožení, nalezení partnera a založení nového života

pud smrti - vyznačuje se destruktivní tendencí a agresivitou – proti sobě

(sebedestruktivní sklony) nebo projevy agrese vůči ostatním

- snaží se vést člověka k dosažení stavu klidu (nirvány)

Bonus - Freudova strukturální model

- **Id** je oblastí základních **instinktů a pudů**, základních biologických potřeb, zajišťujících přežití jedince a druhu.
- **Ego** je subsystém, který usiluje o sladění instinktivních tendencí a přání s tlakem vnější reality a vnitřními normami a hodnotami člověka (Superego). Tento tzv. **sekundární proces** je založen na racionálním rozboru vnitřních a vnějších sil a stanovuje povahu a vhodnou dobu uplatnění požadavků Id.
- **Superego** obsahuje omezení a zákazy ukládané dítěti v raném a v mladém věku rodiči a dalšími pro ně významnými dospělými. Tato moralizující síla v osobnosti založená na tzv. **principu dokonalosti** hodnotí a ovlivňuje vědomé aktivity Ego a především pudové impulzy Id.

Sebezáchovný pud

Sebepoškozování

Sebevražedné myšlenky

- sebevražedné tendence: vágní představy, nespecifický až konkrétní plán, demonstrativní pokus/pokus o sebevraždu, dokonané suicídium.



Druhy učení

Habituace (přivyknutí)

Imprintace (vtiskování)

Klasické podmiňování

Operantní podmiňování

Observační učení

Učení vhladem

Habituace

Útlum reakce na postupně "nedůležité" podněty.

Opakem je **senzitivace** - nárůst vnímavosti na základě negativní zkušenosti (např. píchnutí vosy...)

příklad:

“již tři měsíce u PK probíhá stavba, ze které je velký ruch, ale ja to nyní neslyším”

Klasické podmiňování

Nepodmíněný podnět/reakce je propojený s podmíněným podnětem/reakcí

Pavlovův experiment, ve kterém spojil zvuk zvonku se sliněním psa tím, že zvonil před každým krmením.

Experimenty s elektrošoky - **experiment s malým Albertem**, kdy dítě dostalo elektrošok pokaždé kdy bylo v kontakt u s plyšovým zajíčkem. Tak napodmíňovali reakci strachu až fobie z plyšových i živých zajíčků.

Operantní podmiňování

<https://www.youtube.com/watch?v=JA96Fba-WHk>

Pozitivní či negativní důsledky určitého chování vedou ke změně pravděpodobnosti jeho dalšího výskytu.

- chvála a trest
- povšimnutí chování člověka, ignorace chování

Observační učení

Napodobování probíhá od raného dětství, dítě napodobuje své rodiče, osoby z nejbližšího okolí. Napodobou se učíme – řeči, mimice, gestikulaci, zdrženlivému nebo živému projevu emocí, přejímání druhů zábavy, trávení volného času, způsobu chování k jiným lidem.

Dítě dostává zkušenosti, kdy je chování chváleno, či naopak. Je podporováno odměnami nebo tresty (operantní podmínování).

Učení vhlédem

Nahlédnutí problému a jeho pochopení.

V roce 1917 německý psycholog Köhler testoval duševní schopnosti šimpanzů. Provedl slavný pokus, při kterém si šimpanz přistavil bednu a následně použil hůl, aby dosáhl na vysoko zavěšené banány. Dokázal prohlédnout situaci.

Důležitý druh učení v psychoterapii.

Sociální učení

Sociální učení označuje soubor procesů, jimiž se dítě učí ve styku s druhými lidmi žít ve společnosti, aktivně se do ní začlenit, dodržovat její normy, přejímat sociální role, účastnit se sociální interakce, komunikovat – verbální i neverbální komunikace (mimika, posturika, haptika, gesta, oční kontakt...)

Osvojuje si názory a postoje své společnosti a sociální skupiny, sociální dovednosti a návyky, formují se jeho rysy osobnosti týkající se vztahu k lidem.

Produktem sociálního učení jsou: role, postoje, hodnoty, ideály apod.

+ Identifikace a anticipační učení

Identifikace – vyjadřuje ztotožnění s osobou, k níž má jedinec vztah a chce se jí přiblížit, přizpůsobit. Dítě se snaží převzít způsob chování a jednání modelu. Působení modelů je jak pozitivní, tak negativní. Může to být např. způsob oblékání, ale přejímání i hodnot a cílů. Jedinec se může identifikovat na osobu z historie, akčního hrdinu nebo i s agresora.

Anticipační – jednotlivci i sociální skupiny ovlivňují průběh soc. učení také tím, že projevují očekávání toho, jak se bude jedinec chovat. Příklad: Matka říká dítěti: „Dokážeš to, jsi šikovný“ – posiluje důvěru ve schopnost k dosažení cíle. Souvisí se sebehodnocením a sebeuskutečňováním. Může být i negativní předpověď: „Nic z tebe nebude, skončíš v kriminále“. V mnoha případech se dítě vyvíjí tímto směrem.

Na závěr

Inspirace z blogu <http://www.talapatka.cz/blog/ucenim-napodobou-az-k-nerespektu-a-krutosti/>