

Princípy operantného podmieňovania za účelom modifikácie správania jedinca

- **Bezprostredné posilnenie**

Operantné podmieňovanie je výborným zdrojom informácií aj pri výchove detí. Dôležitým faktorom je tu napríklad časový vzťah medzi správaním dieťaťa a jeho posilnením (odmena alebo trest). Ukázalo sa, že bezprostredné posilňovanie je účinnejšie, než časovo oneskorené (Thompson, 2013). Je to dôležité preto, aby si dieťa spojilo správanie s dôsledkami. Dôsledky môžu byť pozitívne alebo negatívne, avšak využitie odmien je pri výchove a učení operantným podmieňovaním považované za efektívnejšie, než trestanie.

- **Posilňovanie menších krokov vedúcich k žiadúcemu správaniu (tvarovanie)**

Operantné podmieňovanie je možné využiť aj napríklad pri učení sa náročného učiva, tak, že si dané učivo rozložíme na jednoduchšie časti v logickom slede. Po osvojení si každej časti sa odmeníme (sladkosť, film, kino, prechádzka, stretnutie s priateľmi...).

Takýmto spôsobom sa môžeme naučiť rôzne na prvý pohľad náročné úlohy, vykonať náročnú prácu...úlohu/prácu si rozdelíme na jednoduchšie kroky v logickom slede, pričom každý správne vykonaný krok posilňujeme (odmeňujeme). Systém drobných odmien za malé zmeny sa ukázal byť efektívny nie len pri výchove a učení detí, ale aj pri liečbe mentálnych a emočných porúch v psychiatrických liečebniach a polepšovniach. tento systém je tiež súčasťou liečby relatívne menej závažných problémov ako napr. fajčenie, obezita, fobie, tiky a poruchy reči (Hunt, 2000).

- **Harmonogram posilňovania**

Správanie môže byť napodmieňované a udržiavané práve posilňovaním, ktoré môžeme realizovať pravidelne (fixne) alebo nepravidelne, občas (variabilne).

Fixný pomer posilňovaní je princíp, kedy posilnenie je realizované po špecifickom stabilnom počte želaných správanií (Thompson, 2013). Napríklad ak sa žiak často hlási, učiteľ ho vyvolá pravidelne po každom treťom prihlásení sa. Platí, že čím vyšší je potrebný počet opakovaní správania, tým vyššia je rýchlosť opakovaní. A to najmä vtedy, ak posilňovanie začalo pri nízkom počte opakovaní správania (napríklad žiak bol vyvolávaný každé druhé prihlásenie sa a postupne sa potrebný počet prihlásení zvyšoval, a nakoniec bol vyvolávaný dvakrát za deň). Pri tomto spôsobe odmeňovania správania však po odmene nastane prestávka v správaní (Atkinson et al., 2003). Teda žiak sa na chvíľu uspokojí s dosiahnutou odmenou a o ďalšiu odmenu (vyvolanie) sa začne snažiť až po istom čase, keďže si je vedomý počtov prihlásení sa, potrebných na ďalšie vyvolanie učiteľom.

Variabilný pomer posilňovaní je princíp kedy je jedinec odmeňovaný po vykonaní určitého počtu opakovaní správania, avšak potrebný počet opakovaní sa nepredvídateľne mení. Ak použijeme príklad žiakovho hlásenia sa, tak v tomto prípade učiteľ bude vyvolávať žiaka nepravidelne, teda raz ho vyvolá po troch prihláseniach, potom po desiatich, a potom po dvoch prihláseniach. Pri tejto variabilnej schéme posilňovania, jedinec nerobí v správaní prestávky, keďže nevie odhadnúť, kedy príde posilnenie, a navyše počet opakovaní správania je vysoký. (Atkinson et al., 2003). Nepravidelné (variabilné) posilňovanie má tú výhodu, že proces vyhasínania je pri takto napodmieňovanom správaní omnoho pomalší, a teda takéto správanie je dlhšie udržateľné, prípadne až rezistentné voči zmene (Thompson, 2013). Najlepším

príkladom variabilnej schémy posilňovania je hra na hracích automatoch, ktorá môže viesť až ku gamblerstvu (Atkinson et al., 2003).

- ***Negatívne posilňovanie***

Negatívne posilňovanie sa často nesprávne zamieňa za udelenie trestu. V skutočnosti je to však odstránenie trestu alebo nežiadúcej aktivity za účelom vyvolania žiadúceho správania (Thompson, 2013). Ak napríklad učiteľka potrebuje od žiakov, aby jej pomohli s presunom kníh z jednej miestnosti do druhej, môže im za vykonanie tohto správania ponúknuť zmrzlinu po vyučovaní ako odmenu, čo by bolo pozitívnym posilnením. Avšak rovnaký účinok bude mať aj to, ak učiteľka povie žiakom, že ak prenesú knihy, odpustí im plánovanú písomku z matematiky. Teda namiesto odmeny zruší neželanú aktivitu, čo nakoniec žiaci vnímajú ako formu odmeny. Iným príkladom je situácia, keď v materskej škole učiteľka povie predškólakom, že ak v tichosti a čo najskôr upracú triedu, budú mať po obede kratší spánok.

- ***Premackov princíp***

Vykonanie želateľných a príjemných činností sa podmieni tým, že jedinec vykoná nepríjemnú, neželanú činnosť, ktorej by sa jedinec inak pravdepodobne vyhol. Následná príjemná činnosť tu pôsobí ako odmena za vykonanie nepríjemného alebo málo sa opakujúceho správania (Veselský, 2011). Tento princíp je veľmi obľúbený u rodičov detí. Ak napríklad dieťa povie, že kamarát ide na výlet a on chce ísť s ním (želaná činnosť), rodičia môžu dieťaťu povedať, že môže ísť, len ak si urobí domáce úlohy (neželaná činnosť). Samozrejme, aktivita udelená rodičmi, musí byť časovo realizovateľná do odchodu na výlet. Pri Premackovom princípe tiež platí zásada, že želaná aktivita musí byť silnejšia, než neželaná aktivita (Premack, 1961, podľa Nickerson, 2022). Dieťa by sa pravdepodobne zrieklo výletu a aj domácich úloh, keby k domácim úlohám rodičia pridali upratanie izby alebo celého bytu, čo by dieťa stálo o mnoho viac energie. Teda želaná aktivita musí „stáť za to“, aby prinútila dieťa vykonať neželanú aktivitu.

- ***Posilňovanie alternatívneho správania***

Ak chceme odstrániť nežiaduce správanie, môžeme použiť tresty a/alebo odmeňovanie alternatívneho správania, najlepšie takého, ktoré je s neželaným správaním nezlučiteľné. Napríklad, ak dieťa konzumuje veľa sladkých nápojov, budeme odmeňovať pitie čistej vody.

- ***Generalizácia, diskriminácia a vyhasínanie***

Procesy súvisiace s klasickým podmieňovaním platia tiež v prípade operantného podmieňovania. Jedinec generalizuje to, čo sa naučil a na druhej strane generalizácia môže byť brzdená procesom rozlišovania.

Vyhasínanie sa využíva hlavne pri problémovom správaní dieťaťa, kedy je potrebné zistiť, čo posilňuje/odmeňuje dané správanie a následne toto posilnenie/odmenu eliminovať, čím dosiahneme ukončenie problémového správania (Thompson, 2013).

- ***Vyhýbavé správanie***

Jedinec sa môže naučiť reagovať tak, aby ukončil prebiehajúcu averzívnu (neprijemnú) udalosť. Jedinec sa tiež môže naučiť reagovať tak, že predchádza averzívnej udalosti ešte pred jej začatím (Atkinson et al., 2003). Napríklad dieťa odmieta po výmene učiteľiek chodiť do materskej školy, z dôvodu negatívnej skúsenosti, prípadne očakávanej negatívnej skúsenosti. Žiak sa odmieta učiť a pracovať na predmete, z ktorého dostáva iba negatívne hodnotenia/zlé známky.

- ***Podmieňovanie a kontrola***

Operantné podmieňovanie je realizovateľné tiež iba vtedy, keď jedinec vníma, že má kontrolu nad posilňovaním. Pokiaľ jedinec nemá pod kontrolou proces posilňovania, posilňovanie nie je účinné (Atkinson et al., 2003).

Ako príklad posluži experiment s malým dieťaťom v postieľke. Dieťa ležalo v postieľke na vankúši, pod ktorým bolo tlačidlo a na postieľke visela hračka. Keď dieťa otočilo hlavičkou do strany, stlačilo tlačidlo a hračka, ktorá visela na postieľke sa pohla. Dieťa sa rýchlo naučilo otáčať hlavičkou za účelom zapnutia pohybu hračky a na pohyb hračky reagovalo prejavmi radosti. Iné dieťa v rovnakej postieľke malo tiež pri sebe hračku, ktorá sa hýbala približne rovnako často, ako u dieťaťa v prvom prípade. Rozdiel bol v tom, že pohyb hračky neovládalo dieťa otočením hlavičky. Toto dieťa sa nenaučilo otáčať hlavičkou, a navyše po chvíli prestalo prejavovať známky radosti z pohybu hračky (Atkinson et al., 2003). Prítomnosť kontroly nad podmieňovaním je dôležitá nielen pri získavaní odmien, ale aj v situáciách, kedy je jedinec trestaný a mal by sa naučiť daným situáciám vyhýbať. V týchto prípadoch dochádza k javu, ktorý nazývame naučená bezmocnosť.

- ***Naučená bezmocnosť***

Naučená bezmocnosť je stav apatie navodený tak, že je jedinec opakovane vystavený trestu, ktorému sa nemôže vyhnúť a jeho výskyt nemôže ovplyvniť, kontrolovať. Tento pocit bezmocnosti sa môže generalizovať a rozšíriť aj na ďalšie situácie.

Napríklad: Žiak v škole dostáva zlé známky, bez ohľadu na to, či sa učil alebo nie. Dôsledkom tejto situácie je rezignácia žiaka na učenie. Najmä ak žiak nedostáva ani inú formu odmeny „za snahu“.

Rozdiel medzi klasickým a operantným podmieňovaním (Drlíková et al., 1992; Atkinson et al., 2003):

Klasické podmieňovanie

- hneď po podmienenom podnete (svetlo, zvonček) sa objaví nepodmienený podnet (potrava). Opakovaním vzniká dočasný nervový spoj, vytvorí sa podmienený reflex a už samotný podmienený podnet vyvolá takú istú reakciu (slinenie zvierat'a) aj bez poskytnutia nepodmieneného podnetu;
- aktivita je na strane experimentátora;
- jedinec sa učí, že jedna udalosť nasleduje po druhej;