

SOCIÁLNĚ KOGNITIVNÍ PŘÍSTUP ALBERTA BANDURY

Bandura (* 1925) se narodil v Kanadě do rodiny emigrantů: jeho matka pocházela z Ukrajiny, otec z Polska. I přes chudé poměry Bandura úspěšně a rychle vystudoval. Ve zkráceném čase získal doktorát a místo univerzitního profesora. Postupně se stal jedním z nejcitovanějších psychologů.



Bandura ve své práci navázal na učení amerických behavioristů. Zpočátku se zabýval mechanismy sociálního učení (*social learning theory*), která využívá poznatků instrumentálního podmiňování (odměn a trestů). Bandura však učícího se jedince nevnímá jako pasivního příjemce, který pouze reaguje na vnější podněty. Stejně tak důležité jako vnější podněty z prostředí a chování jedince je i jeho vlastní osobnost. Na obrázku níže je zachycen vzájemný a obousměrný vztah mezi těmito třemi komponentami, který Bandura označil jako reciproční determinismus.

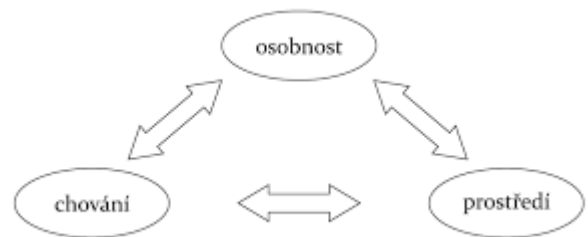
RECIPROČNÍ DETERMINISMUS

Osobnost zahrnuje veškeré schopnosti, temperament, emocionalitu i postoje jedince, které ovlivňují jeho jednání.

Na základě osobnostních vlastností lidé také volí určité podněty ze svého **prostředí**.

Některým dáváme přednost před jinými. Zvolené podněty nás následně nějak ovlivňují (např. díky určitým volnočasovým

aktivitám se rozvíjíme v určitých oblastech. Potkáváme přitom také určité typy lidí, nasloucháme jejich názorům, o kterých pak přemýšlíme apod.).



Naše **chování** a reakce ovlivňují naše prostředí. Ovlivňujeme jej i naším očekáváním. Roli tedy hraje to, jak vnímáme a rozumíme událostem kolem nás. *Pokud máme dojem, že jsme někomu nesympatičtí, chováme se k němu podle toho a zvyšujeme riziko, že se náš dojem potvrdí.* Naše vnímání vnějších událostí je však zároveň ovlivněno i naší osobností (např. *popudliví lidé mají tendenci vnímat stejně i druhé*).

MECHANISMY SOCIÁLNĚ KOGNITIVNÍHO UČENÍ

Vedle mechanismů sociálního učení (odměn a trestů) Bandura poukazuje i na význam **observačního učení**, učení pozorováním. Učíme se i tím, že sledujeme, jaké následky má jednání druhých lidí. V roce 1961 uskutečnil Bandura *experiment* s předškolními dětmi. V něm děti pozorovaly ženu, která fyzicky napadala panenku. Stejně chování pak děti projevovaly ve zvýšené míře i ve své následné hře se stejnou panenkou. Výsledky tak poukázaly na to, že agresivní chování je do značné míry naučené napodobováním druhých (např. agresivně jednajících rodičů). Experiment byl později různými autory modifikován. Ukázalo se například, že pokud bylo agresivní

jednání sledovaných osob potrestané, děti jej napodobovaly méně často než stejné chování, které zůstalo bez odezvy.

Důležitým socializačním činitelem je pro Banduru také **sebeanalýza a sebepojetí**. Díky nim si volíme své cíle a osobnostně určitým způsobem zrajeme.

VÝZNAM NAŠICH PŘESVĚDČENÍ

Pro Banduru je osobnost spjatá s velkým aktivním potenciálem. Svými volbami, úsilím a sebeodměňováním i sebetrestáním může samu sebe postupně vyvíjet a měnit žádoucím směrem. Důležitou roli přitom podle něj hraje **vědomí osobní zdatnosti** (*self-efficacy*). Jde o vnitřní přesvědčení jedince, že dokáže určitou situaci dobře zvládnout. Vědomí osobní zdatnosti se týká vždy určité situace či oblasti. - Například toho, že zvládneme nějakou zkoušku nebo že dokážeme být dobří partneři či rodiče. Výzkumy v různých oblastech opakovaně potvrzují, že pokud člověk věří, že určitou situaci (nebo roli) dobře zvládne, zvyšuje tím pravděpodobnost, že se tak doopravdy stane.

K sociálně kognitivním teoriím patří také např. teorie Juliana Rottera týkající se **místa kontroly**, které rozhoduje o dalším vývoji našich událostí (*locus of control*):

- **Lidé s vnitřním místem kontroly** (*internal locus of control*) jsou přesvědčeni, že jsou to především oni sami, kdo svým chováním rozhoduje o dalším vývoji vlastních událostí. Věří, že úspěch i neúspěch je v jejich rukou. Zpravidla jde o lidi optimistické, sebejisté, spokojené a také úspěšné, s dobrým zdravím.
- **Lidé s vnějším místem kontroly** (*external locus of control*) se domnívají, že jejich úspěch a neúspěch závisí na vnějších okolnostech a že oni sami jej svým chováním nemohou změnit. Bývají zvýšeně nejistí, úzkostní, neurotičtější, s nižší sebeúctou a se sklonem ke konformitě s někým silnějším, než jsou oni, který by jim (podle jejich představ) mohl poskytnout záštitu a jistotu. Ve větší míře se u nich vyskytují také psychosomatické potíže a mohou mít i méně kvalitní vztahy s druhými lidmi (např. v manželství).

Vnitřní či vnější místo kontroly lze určit na základě převládajícího optimismu či pesimismu (=optimisté jsou ti s vnitřním místem kontroly). Příliš mnoho optimismu však s sebou nese také určitá rizika, což je zřejmé např. z **přesvědčení, že všechno vždy dopadne v prospěch daného člověka** (*positive thinking bias*). Lidé s tímto přesvědčením častěji riskují a domnívají se, že se jim potenciální následky vyhnou, v duchu rčení „*mně se to nemůže stát*“ (např. víra v to, že oni sami se nemohou stát v důsledku experimentování s návykovými látkami závislími nebo víra v to, že neotěhotní, i když se vyhýbají antikoncepci).

PŘÍNOSY A OMEZENÍ SOCIÁLNĚ KOGNITIVNÍ TEORIE

Sociálně kognitivní teorie je velmi **přínosná** v několika praktických oblastech:

V oblasti personalistiky (např. při výběrových řízeních na posty managerů apod.) se využívá **simulací modelových situací**, které se vztahují k budoucí pracovní náplni dotyčné profese.

Ukázalo se také, že **nejpřesnější předpovědi (predikcí) budoucího chování lidí je jejich dosavadní chování**. Zejména v západních zemích se při výběrových řízeních využívá doporučujících dopisů od předchozích zaměstnavatelů. (V rámci profesní etiky západního světa si téměř nikdo nedovolí uvést neodpovídající doporučení, protože by se tím profesně velmi zdiskreditoval.)

Poznatky ze sociálně kognitivních výzkumů a experimentů jsou využívány i v **kognitivně behaviorální terapii** (KBT), která patří mezi velmi efektivní a rychlé léčebné postupy. Jedná se zejména o léčbu fobií, při nichž se uplatňuje *sebeinstruování*, kdy si osoba rozplánuje úkol, jehož splnění se obává, na jednotlivé kroky. Následně se soustředí na splnění pouze nejbližšího z kroků a samu sebe vnitřně instruuje při jejich plnění. Patří sem také *sebeodměňování*, případně *sebetrestání*. Jednou z odměn je prožitek vlastního (i dílčího) úspěchu.

Sociálně kognitivní teorie je také v současnosti **velmi často využívaná v současných výzkumech**, zejména v sociální a v pedagogické psychologii: například žáci, kteří věří, že se úspěšně dokážou zastat šikanovaného spolužáka (tzv. *defender self-efficacy*), se ho také častěji zastávají a tím snižují frekvenci šikany i utrpení šikanovaných spolužáků, kteří se tím necítí u ostatních spolužáků tak přehlížení.

Ke slabinám sociálně kognitivní teorie je zapotřebí uvést, že se vlastně nejedná o teorii osobnosti v pravém smyslu slova, ale především o popis jejího vývoje. Pojetí osobnosti je zde rozdrobeno na určité dílčí komponenty, ale jejich vnitřní vztahy nejsou podrobněji prozkoumány a popsány.

Tato teorie se také příliš nezabývá vrozenými (genetickými) dispozicemi a nevědomými mechanismy (motivy, emocemi, vytěsněnými konflikty), v jejichž důsledku **se různí lidé chovají ve stejných situacích zcela odlišně**. (Slovy C. Höschla: někdo má pokažený celý den z toho, že ráno šlápnul do psího lejna, někdo jiný se raduje z toho, že se nestalo nic horšího.)

V Bandurově pojetí jako by měl člověk zcela neomezené možnosti vlastního seberozvoje. Vlastnosti a rysy jsou však proměnlivé jen do určité míry (přičemž v mladším věku bývá tato plasticita vyšší) (text je zpracován volně podle Cakirpaloglu, 2012).