Albert Bandura

(1925-2021)

Sociálně kognitivní teorie

- *Navazuje na behaviorismus, rozvíjí KBT*
- *Teorie sociálního učení (laboratorní experimenty)*
- *Reciproční determinismus, vnímaná osobní zdatnost (self-efficacy)*

O Bandurovi

- Narodil se v Kanadě rodičům emigrantům: matka původem z Ukrajiny, otec z Polska, chudé poměry.

- Přesto Bandura rychle vystudoval. Ve zkráceném čase získal doktorát z klinické psychologie (1952), krátce v poradenském centru, pak asistent na Stanfordské univerzitě, kde získal post univerzitního profesora. Dnes je jedním z nejcitovanějších psychologů.

- Od 50. let – výzkum vlivu rodiny na sociální chování a proces identifikace (resp. nápodoby).

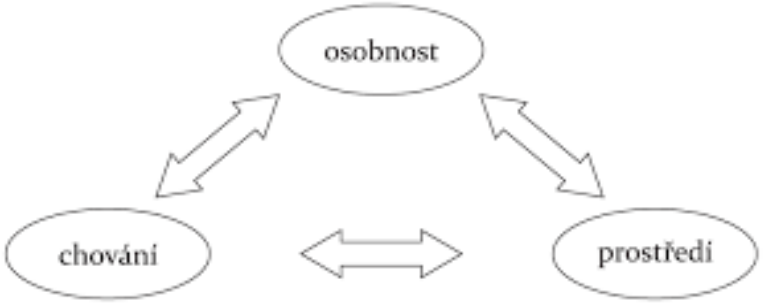
- Zpočátku zkoumal mechanismy sociálního učení (*social learning theory*), která využívá poznatků instrumentálního podmiňování (odměn a trestů).

- Laboratorně výzkum mechanismů observačního učení.

- Publikačně velmi činný (těžištěm monografie i časopisecké články).

Teorie sociálního učení
Reciproční determinismus

Učící se jedinec není jen pasivně reagující. Důležitá je i jeho osobnost. Vztah mezi prostředím, osobností a chováním jedince je obousměrný => **reciproční determinismus**.



Díky své **osobnosti** lidé také **volí** určité podněty ze svého ***prostředí***. Zvolené podněty jej nějak ovlivňují (např. koníčky a kroužky => specifický seberozvoj, kontakt s určitou sortou lidí, podnětů a názorů).

Naše **chování** a reakce ovlivňují okolní prostředí.

- Ovlivňujeme jej i naším očekáváním (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.*

Teorie sociálního učení - rozpracování behaviorismu

Sociální učení probíhá:

- prostřednictvím **zpětné vazby** - „odměny a tresty“ (operativní podmiňování)
- Prostřednictvím **očekávání** zpětné vazby („odměnou či trestem“)
- posléze **sebeuznáním a sebekritikou** (self-incentivy) => působí podobně jako vnější zpětná vazba
  - Děti chválené za nízké výkony se později také odměňovaly shovívavěji (i za nízké výkony)
- **Zástupným zpevňováním** (reálných lidí i fiktivních filmových, knižních i počítačových postav)
  - Napodobováno je chování odměňované (ne chování trestané)
  - jednání jiného člověka, kterého děti pozorují, se promění **do mentálních obrazů** i do **slovních symbolů** => mohou být vyvolané i později a dítě může takové chování napodobit.
  - Děti napodobují imponující vzory naznačující úspěšný životní styl (spíš dominantní, vřelé, pečující, avšak trochu ve směru genderové stereotypizace) a lidi, jejichž chování děti v daném věku zvládnou (Vygotskij – zóna proximálního vývoje)
  - Jde o to, **kdo** je napodobován, i o to, **v jaké míře** je napodobován.

Experiment s panenkou
Bobo Doll Experiment
(sociální učení, sociální modelování)

- 1965 – mladší předškoláci – měly za úkol něco kreslit a přitom sledovaly člověka, jak bije a nadává nafukovací panence „klauna“. Některé děti to pozorovaly, jiné se věnovaly kreslení. Po 10 minutách dotyčný odešel.

- Děti pak byly vystaveny frustraci: měly za úkol složit nesložitelné puzzle. Pak byly přivedeny do herny s hračkami (i se stejnou nafukovací panenkou klauna). Mnohé ji také bily a nadávaly, jako ten, koho předtím pozorovaly.

- **Naučené chování** a **realizování naučeného chování** jsou však dvě různé věci: v dalším experimentu děti viděly v TV osobu kopající do panenky, která byla poté potrestaná. Část dětí toto chování nenapodobovala (resp. napodobila až poté, co jim za to byla slíbená zajímavá odměna)

- => **learning performance distinction** [odlišování týkající se provádění naučeného chování]

- **Youtube:** https://www.youtube.com/watch?v=dmBqwWlJg8U

Odstraňování nežádoucího chování – **desenzitizace (KBT)**

Nežádoucí chování (např. fobie) může **vyhasínat díky přímým i zástupným podnětům.**

Desenzitizace => navození relaxovaného stavu a následné zvyšující se tolerance vůči negativním podnětům (např. hadi a fobie z nich).

Experiment s fobickými pacienty:

1. Skupina: relaxace + představy o hadech a zvyšujícím se kontaktu s nimi.
2. Skupina: relaxace + film, kde se herec přibližoval hadům (symbolické modelování).
3. Skupina: relaxace + pozorování živého člověka a jeho manipulace s hadem (účastnické modelování). Po každé nové interakci si to měli vyzkoušet i probandi.
4. Kontrolní skupina: pouze počáteční a konečné měření fobie (= žádné zlepšení)

- Největší zlepšení - třetí skupina **se skutečným modelem** a **nácvikem naživo**. Ostatní skupiny => mírné zlepšení (pouhá relaxace a symbolické modelování má jen omezený účinek).

Pro odstraňování nežádoucí situace (nevhodných reakcí) je klíčová **sebeúčinnost (self-efficacy)**

Self-efficacy (sebeúčinnost, vnímaná osobní zdatnost) – přesvědčení, že situaci dokážu účinně zvládnout a dosáhnout takových výsledků, které chci.

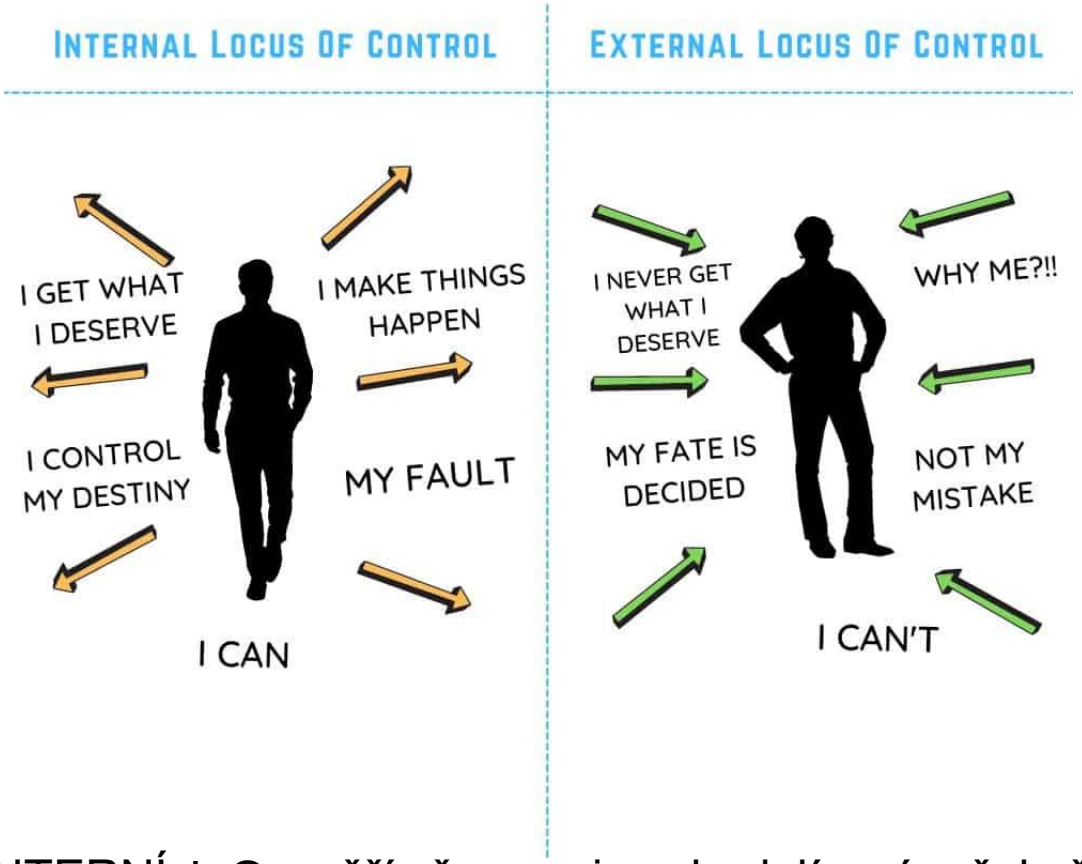
Výzkumy v různých oblastech => věříme-li, že určitou situaci (nebo roli) dobře zvládneme, je dobrý výsledek pravděpodobnější

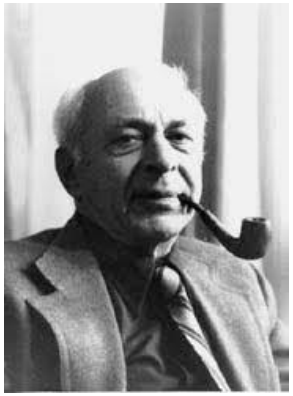
- *H. Ford: Ať už věříte, že něco zvládnete, nebo nezvládnete, v podstatě máte téměř vždy pravdu.*

Pocit sebeúčinnosti se týká vždy určité situace či oblasti (např. že zvládneme zkoušku nebo že dokážeme být dobří rodiče).

- žáci, kteří věří, že se efektivně dokážou zastat šikanovaného spolužáka (mají *defender self-efficacy*), se ho také častěji zastávají a tím snižují frekvenci šikany i utrpení šikanovaných spolužáků, kteří se díky tomu necítí u ostatních spolužáků tak přehlížení.

Julian Rotter – **místo kontroly** (interní a externí místo kontroly)





EXTERNÍ L.O.: úspěch i neúspěch je dán vnějšími okolnostmi.

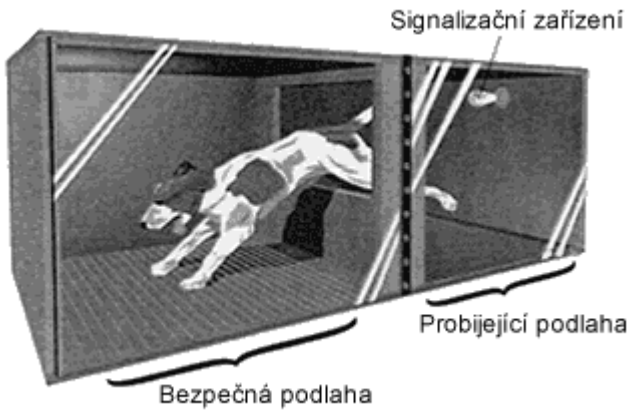
Nejistí, úzkostní, neurotičtí, nižší sebeúcta, konformní s někým silnějším, kdo se tváří, že jim poskytne oporu. Horší vztahy s druhými a častější psychosomatické potíže.

INTERNÍ L.O.: věří, že sami rozhodují o úspěch či neúspěchu, optimisté, sebejistí, spokojení, často úspěšní a zdraví.

Martin Seligman - **naučená bezmoc**

Naučená bezmoc => jeden z rizikových faktorů reaktivní deprese – v opakujících se situacích s nemožností kontrolovat situaci (tj. emoční rozvrat), s tím i snížení motivace situaci řešit i kognitivní deficit, tj. neschopnost učit se v dalších situacích efektivní chování (např. vyhnout se nepříjemným podnětům, i když to jde).

Odstranění bezmocnosti – zážitkem úspěchu krátce po zkušenosti s neúspěchem.
Dlouhodobá naučená bezmocnost – řešením je přijetí odpovědnosti za výsledek a vědomí možnosti zlepšení:



- *Děti s bezmocností v matematice s tímto tréninkem, které byly doučované, měly větší vytrvalost i u náročných úkolů a jejich výkon se zlepšoval (oproti dětem jen chváleným).*

Kauzální atribuce

Kauzální atribuce => připisování příčin určité situaci (zejména vlastnímu úspěchu a neúspěchu). Tři kritéria atribucí:

interní-externí (Rotter),

trvalý-dočasný,

celkový-omezený:

Studenti s přesvědčením, že selhali v testu kvůli své nízké inteligenci, že budou vždy hloupí, nedostudují a neuplatní se v životě, jsou i víc depresivní.

Studenti přesvědčení, že byl test špatně sestavený, pokud věřili, že při zkoušce budou lehčí otázky a výsledky si snadno opraví a předmět pro jejich profesi není tak důležitý, měli nižší reaktivní depresi.

=> Kognitivní pojetí deprese podle Aarona Becka

Kritika sociálně kognitivního pojetí osobnosti

Nejedná se o teorii osobnosti v pravém smyslu slova, ale spíš 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 nezabývá vrozenými (genetickými) dispozicemi a nevědomými mechanismy (motivy, emocemi, vytěsněnými konflikty). Také v jejich důsledku *se různí lidé chovají ve stejných situacích zcela odlišně.*

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 osobnostní plasticita vyšší).