

Sociálně kognitivní pohled na osobnost:

A. Bandura, J. B. Rotter, W. Mischel, T. E. Higgins

Sociálně kognitivní přístup

- vyrůstá původně z behaviorismu, konkrétně z teorie **sociálního učení**
- od počátku 50. let byla teorie sociálního učení rozšířena o kognitivní přístup (důraz na poznávací procesy) a na procesy, které se odehrávají v aktérovi tohoto procesu (interpretace událostí a výsledku učení, plánování, vědomí okolností, vědomí sebe jako aktéra atd.)
- kritika neuvědomovaných procesů a sil, které působí na člověka (v člověku) v časných fázích jeho vývoje (rané dětství)
- snaha propojit nomotetické a idiografické uvažování o osobnosti, na jedné straně se nezříkají toho, že člověk se učí a osvojuje si nějaké komplexnější modely sociálního chování, současně zdůrazňují význam a vliv situačních faktorů na jednání člověka

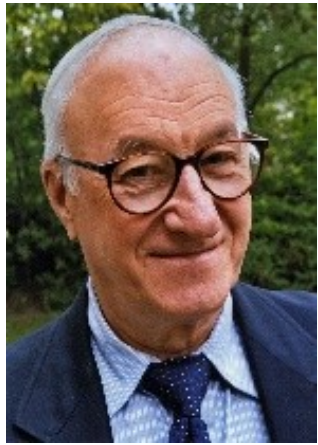
Sociálně kognitivní přístup

Základní otázka, která souvisí s rysovým přístupem k osobnosti

- Věří, že má smysl hledat určité relativně stabilní, obvyklé tendence v chování a prožívání (average tendencies), ty je ovšem potřebné dávat do souvislosti se situačními faktory a vlivy, ve kterých se mohou tyto projevat různě.
- jsi někdy společenský a jindy se neprojevuješ?
- jsi pro nějaké aktivity vysoce motivovaný a proto jsi hodně pilný a v jiných situacích jsi spíše líný?

Sociálně kognitivní přístup hledá, jak se taková variabilita projevuje na úrovni osobnostní struktury (Mischel & Shoda, 2008).

Variabilita chování je dána interakcí mezi proměnlivým prostředím a organismem (dispozicemi)



Albert Bandura (* 1925 -)

- [Kanadský psycholog ukrajinsko-polského](#) původu. Patří k nejvýznamnějším představitelům [behaviorismu](#) i [kognitivní psychologie](#). Je [čtvrtým nejcitovanějším psychologem všech dob](#)
- V současnosti je emeritním profesorem psychologie na [Stanfordově univerzitě](#).
- Bandura vystudoval základní i střední školu v jediné škole v celém městečku [Mundare](#). Škola nebyla nijak velká a postrádala učitele, což přimělo Banduru k učení sebe samotného.
- Tyto okolnosti ho však nezastavily, naopak. S velkou iniciativou se vzdělával sám, nebo s pomocí jeho otce, který ovládal tři cizí jazyky.
- [University of British Columbia](#) ve Vancouveru, [University of Iowa](#). Tato univerzita byla považována za jednu z nejlepších v odvětví [psychologie](#).
- V roce [1953](#) získal práci jako profesor na [Stanford University](#), kde se věnoval i vlastnímu výzkumu na téma agresivita u pubertáků, přesněji se jednalo o agresivitu u chlapců, kteří pocházeli ze střední vrstvy. Dále se také zabýval dětskou schopností [samoregulace](#) a [sebereflexe](#).
- Dr. Bandura je velmi široce publikován a získal nespočet titulů a ocenění po celém světě. Je vysoce uznávaný pro jeho práci v teorii sociálního učení, kterou jako první popsal. Teorii sociálního učení popsal jako teorii sociálně-kognitivního učení. Dr. Bandura pokračuje ve svém výzkumu účinků modelování na lidském [chování](#), [emocí](#) a [myšlení](#). Také zkoumá víru ve vlastní schopnosti a stresové reakce lidí (na jaké úrovni vnitřního kontrolního systému se mohou lidé oddělit od zločinů, kterých se dopouštějí).
- I v jeho 90 letech se Bandura stále zabývá výzkumem a učením na Standfordově univerzitě. K jeho koníčkům patří i cestování, díky kterému Bandura nabývá nové zkušenosti.

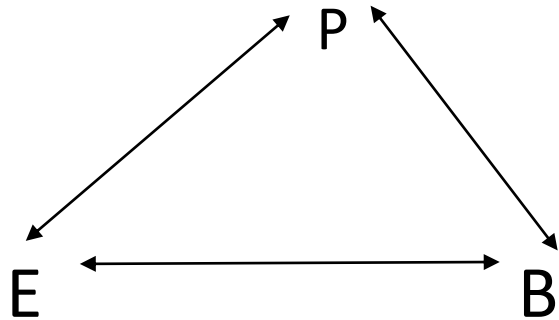
Model triadického recipročního determinismu

- Sociálně kognitivní teorie vychází ve výkladu lidského chování z triadického recipročního determinismu.
- Staví jej proti jednostrannému výkladu chování pouze na základě vlivů prostředí nebo pouze na základě vnitřních dispozic.
- Triadičnost navrhovaného modelu znamená, že se berou v úvahu tři faktory či spíše skupiny faktorů:
 - chování (B),
 - osoba (P – procesy myšlení, motivace, biologické a jiné vnitřní osobní momenty)
 - vnější prostředí (E).

Model triadického recipročního determinismu

Chování je ovlivněno myšlením (a dalšími vnitřní procesy) a současně prostředím

Chování ovlivňuje jak myšlení (a další vnitřní procesy) tak i prostředí



Myšlení (vnitřní prostředí) ovlivňuje chování i prostředí

Myšlení je ovlivněno chováním i prostředím

Prostředí ovlivňuje chování i myšlení

Prostředí je ovlivněno chováním i myšlením

Model triadického recipročního determinismu

- Jednostranné pojetí interakce – K. Lewin $B = f(E,P)$
- Bandura – kterýkoliv z uvedených faktorů může mít vliv na kterýkoliv druhý a třetí, interakce jsou navíc oboustranné
- Model dále počítá s tím, že kromě průběžného vzájemného ovlivňování může v různých časových momentech vystupovat jeden faktor výrazněji do popředí.
- Když si člověk volí televizní program podle osobního zájmu, je v popředí osobní faktor. Když člověk hraje na klavír pro vlastní potěšení, je v popředí chování jako takové. Když si člověk volí studium podle přání rodiny, vystupuje do popředí vliv prostředí

Osoba, osobnost a self

- Model recipročního determinismu určuje Bandurovo uvažování o osobnosti. Pokud ale vše souvisí se vším (organismus/osoba – chování – prostředí), kde je potom osobnost, resp. nějaká struktura či dynamika osobnosti?
- A. Bandura termín osobnost nepoužívá, co používá hojně jsou konstrukty já (self)
- L. Pervin (1991), když hodnotí model A. Bandury:
Osobnostní struktury, které jsou zdůrazněny, jsou:
 - **osobní kompetence/schopnosti/dovednosti,**
 - **self,**
 - **cíle.**

Základní lidské schopnosti

(capabilities)

- Povaha člověka je plastická, prolínají se v ní vrozené elementy s naučenými vzorci. Některé vrozené vzorce chování jsou přítomné již při narození, jiné se objevují po období zrání. „*Není třeba učit novorozence pláči či sání, batolata chůzi, adolescenty kopulaci*“.
- Většina vzorců lidského chování je však utvářena individuální zkušeností a uchovávána v nervových kódech, a méně dána hotově vrozeným programováním.
- Lidé nejsou ani hnáni výlučně vnitřními silami, ani automaticky tvarováni výlučně vnějším prostředím, ale přispívají v rámci recipročních vlivů k vlastní motivaci, chování a rozvoji. Na tom se podílejí základní lidské schopnosti (capabilities). Tyto schopnosti jsou v individuálním vývoji buď kultivovány, nebo zůstávají nerozvinuté, a lidé se mezi sebou jejich konkrétní podobou liší.

Základní lidské schopnosti (capabilities)

Schopnost symbolizace (symbolizing capability) - umožňuje zpracování a transformaci přechodné zkušenosti do vnitřních modelů,

Schopnost myšlenkové anticipace (forethought capability) umožňuje anticipaci důsledků budoucích činností a kladení cílů.

Schopnost zástupného učení (vicarious capability) umožňuje, že všechny fenomény učení, vyplývající z přímé zkušenosti, mohou nastávat i zástupně - pozorováním chování jiných lidí a jeho důsledků pro ně. Díky ní si lidé mohou osvojovat pravidla pro generování a regula/ci vzorců chování bez postupného formování únavnými pokusy a omyly. Zkracování osvojovacího procesu je podstatné pro přežití a rozvoj. V mnoha aspektech života zástupný vliv televize překonal prvenství přímé zkušenosti.

Základní lidské schopnosti (capabilities)

- **Schopnost autoregulace** (self-regulatory capability) umožňuje přijímání vnitřních standardů, hodnocení diskrepance mezi těmito standardy a činnostmi a vznik sebehodnotících reakcí, které ovlivňují následné chování.
- **Schopnost autoreflexe** (self-reflective capability) spočívá v hodnocení a měnění vlastního myšlení. Patří sem i posuzování vlastních schopností vyrovnávat se s rozmanitými skutečnostmi. Má metakognitivní charakter.

System self

- Má především regulační funkci, té je podřízeno sebepozorování a sebehodnocení
- Klíčovou složkou je **vědomí vlastní účinnosti** (sebeuplatnění, sebeúčinnost, **self-efficacy**)
 - zahrnuje přesvědčení, že dosáhnu cíle, který jsem si vytyčil,
 - Efficacy is a generative capability in which cognitive, social, emotional, and behavioral subskills must be organized and effectively orchestrated to serve innumerable purposes“ (Bandura, 1997, p. 36-37)

Škála self-efficacy

(Schwartz & Jerusalem, přeložil J. Křivohlavý)

- Když se o to opravdu **usilovně snažím**, pak mohu vždy zvládat nesnadné problémy
- Když se někdo postaví proti mě, **mohu nalézt způsob, jak dosáhnout toho, co chci**
- Pro mne je poměrně snadné držet se svých předsevzetí a **dosáhnout cílů, které si postavím**
- Díky svým zkušenostem a možnostem vím, jak **zvládat nečekané situace**
- **Důvěřuji si plně, že mohu efektivně zvládat** neočekávané situace
- Vynaložím-li na to potřebné úsilí, pak mohu nalézt řešení pro téměř každý problém
- Když se dostanu do obtíží, pak umím zůstat klidný, protože se **mohu plně spolehnout na svou schopnost zvládat těžkosti**
- Když stojím před určitým problémem, **pak mě napadá hned několik způsobů**, jak se s ním vypořádat
- Když se dostanu do tísnivé situace, podaří se mi obvykle **vymyslet něco, co by se dalo dělat**
- **Bez ohledu na to, co se děje, jsem obvykle schopen** vypořádat se s tím.

Self-efficacy (S-E)

(vědomí vlastní účinnosti, vlastní efektivnost, sebeuplatnění)

- Čím silnější je S-E, tím vyšší cíle si lidé kladou, a tím pevnější je jejich závazek vůči nim.
- S-E vyplývá více z vlastní činnosti svého nositele, než aspirační úroveň, která je více výsledným rezultátem vnějších tlaků.
- **Sebeuplatňování** je omezováno, když je člověk řízen druhými, a to i v případě, že druhé člověk k tomu zmocní. Nejefektivnější je autentická zkušenost se zvládnutím úkolové činnosti (mastery experience).
- Druhým zdrojem S-E je zástupná zkušenost s výsledky činnosti jiných lidí jako vzorů. Schopné vzory dodávají pozorovatelům efektivní postupy pro zvládnání různých situací.
- Třetím zdrojem S-E je přesvědčování lidí o tom, že mají potřebné schopnosti. Nestačí jen pozitivní ocenění, je třeba zpočátku dávat takové úkoly, které přinášejí úspěch, a nestavět lidi předčasně do situací, kde je pravděpodobné, že je nezvládnou.
- Čtvrtým zdrojem S-E je informace či úsudek o vlastním fyziologickém stavu. Únava, bolesti jsou posuzovány jako příznak fyzické neschopnosti zvládnout úkoly vyžadující sílu a vytrvalost, tenze jsou brány jako příznak vlastní zranitelnosti neúspěchem při činnosti. Zvyšování sebedůvěry ve vlastní účinnost lze proto dosahovat zlepšováním fyzického stavu, redukcí stresu.

Self-efficacy a cíle

- Cíle se vztahují ke schopnosti anticipovat budoucnost a motivovat sebe sama k aktivitě a efektivitě
- Cíle nás vedou k prioritám a selekci našich aktivit vzhledem k situacím
- Cíle vytvářejí a strukturují perspektivu našeho života
- Jsou organizovány do určitých celků, nesmí však být rigidní a neměnné
- S-E velmi závisí na tom, jak aktivně umíme „pracovat“ se svými cíli

Bandura - shrnutí

interakce osobnost - prostředí je vyjádřena na subjektivní úrovni
triádou B – O - E

sociální učení – osobnost – self

self - zdůraznění procesů seberegulace a anticipace

Locus of control – teorie sociálního učení

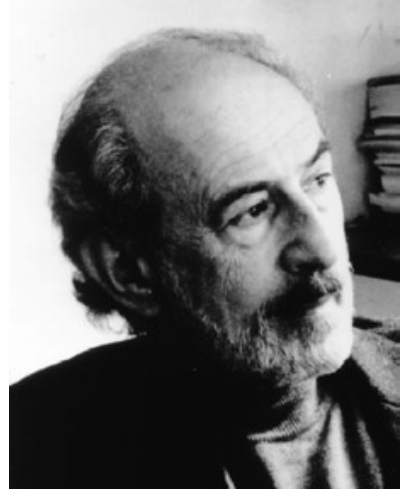
(J. B. Rotter, 1966)

- Vyšel z podobných teoretických základů jako A. Bandura, pokusil se integrovat behavioristickou S – R teorii posilování (Tolman, Hull, Thordnike)
- Behaviorismu vytýkal nepřipravenost k řešení problémů klinické praxe a přehlížení schopností jedince myslet a předvídat. Tyto schopnosti využívá člověk k dosahování zamýšlených a očekávaných cílů
- Ústřední roli přiděluje očekávání (*expectancy*), které je subjektivním přesvědčením nebo hodnocením, že určité chování povede v jisté psychologické situaci k posílení
- Škála I – E kontroly (regulace) byla původně vytvořena jako nástroj k měření výkonové motivace, resp. k tendenci chovat se konformně
-

- ___ 1. Mám raději hry, kde výhra je více závislá na štěstí než na vlastním úsilí.
- ___ 2. I když mám v mnoha směrech dost sebejistoty, zdá se mi, že nemám dostatečnou schopnost usměrňovat sociální situace, vztahy mezi lidmi.
- ___ 3. Budeme-li o to usilovat, podaří se vyhladit úplatkářství z našeho života.
- ___ 4. Soutěžení a srovnávání s ostatními vede k vyšším výkonům.
- ___ 5. Poměrně snadno si získávám a udržuji přátele.
- ___ 6. Aktivní práce v různých spolcích a občanských sdruženích nemá vliv na pozitivní rozvoj společnosti.
- ___ 7. Sázím raději na vlastní schopnosti než na shodu okolností.
- ___ 8. Nemám schopnost vést konverzaci, případně o něčem přesvědčit větší skupinu lidí.
- ___ 9. Postavení člověka ve společnosti nezáleží příliš na tom, kolik práce pro něj vykoná.
- ___ 10. Tam, kde o výsledku může rozhodnout štěstí, nemá smysl vynakládat příliš velké úsilí.
- ___ 11. Obvykle si umím najít cestu k lidem, které považuji pro sebe za atraktivní.
- ___ 12. Opravdový zájem lidí o politiku může vést až k úplnému odzbrojení.
- ___ 13. Rád riskuji a i důležité věci ponechávám často náhodě, než abych o ně cílevědomě usiloval.
- ___ 14. Když s někým mluvím, obvykle umím hovor nasměrovat tam, kam chci a vyhnout se tomu, o čem nechci mluvit.
- ___ 15. V dlouhodobé perspektivě jsou občané zodpovědní za nedostatky jak na místní, tak i na celostátní úrovni.
- ___ 16. Kromě schopností záleží především na vynaloženém úsilí, jestli člověk v práci něco dokáže.
- ___ 17. Když potřebuji někoho, kdo by mi pomohl s realizací mých plánů, obvykle se mi nedaří nikoho sehnat.
- ___ 18. I když si lidé budou plnit zodpovědně své povinnosti, odstranění společenských nedostatků to stejně nepomůže.
- ___ 19. Nemá smysl si dávat nějaká předsevzetí, protože existuje příliš mnoho okolností, které mohou jejich realizaci znemožnit.
- ___ 20. Je pro mě těžké udržet si mezi jinými svůj vlastní názor.
- ___ 21. Lidé mohou kontrolovat činnost politických činitelů.
- ___ 22. Úspěšnost je výsledkem namáhavé práce, štěstí s tím má jen málo nebo nemá vůbec nic společného.
- ___ 23. Jestliže se potřebuji s někým setkat, obvykle se mi to podaří zařídit.
- ___ 24. Většina lidí může přispět k celkovému zvýšení životní úrovně.
- ___ 25. Nezáleží příliš na tom, jak pečlivě se člověk připravuje na nějakou činnost, protože stejně nemůže vědět, zda bude mít štěstí nebo smůlu.
- ___ 26. Když se pokouším urovnat nějaký konflikt, obvykle to udělám špatně.
- ___ 27. I když o to budeme usilovat, nepodaří se nám skoncovat s formalismem.
- ___ 28. Dosáhnu-li toho, co chci, souvisí to především s mými schopnostmi a vůlí jít za svým cílem.
- ___ 29. Hrát hlavní roli ve skupinových situacích pro mě není obvykle obtížné.
- ___ 30. Téměř nikdo z občanů nemůže ovlivnit rozhodnutí vlády.

Walter Mischel (1930–)

- Narodil se ve Vídni, rodiče odešli do USA když mu bylo devět let.
- Žil v NYC, začal studovat na City College New York). Zpočátku ho fascinovala psychoanalýza, kterou považoval za svoji „domovskou“ teorii, v praxi sociálního pracovníka na ulici (street worker) mu však byla k ničemu.
- Studium na Ohio State University, setkání s teorií G. Kellyho a J.B. Rottera, studijní pobyt na Harvardu a Standfordu (Bandura).
- Prováděl personální výběry pro Mírové jednotky – uvědomil si, že nedokáže dobře diagnostikovat v tom smyslu, aby předpověděl chování příslušníků jednotek, byť ta diagnostika byla na vysoké úrovni. Diagnostikoval dvě dimenze – svědomitost a sociabilita, zjistil že mu to moc nepomáhá, aby vysvětlil (predikoval) chování členů mírového sboru v určitých situacích, do kterých se dostávali.
- Jeho skepticismus k diagnostice se projevil v knize Personality and Assessment (1968), která se stala velmi diskutovanou a ovlivnila myšlení v psychologii osobnosti.
- Např. když je někdo podporující a svědomitý v domácím rodinném prostředí, neznamená to, že bude altruistický vůči jiným lidem..



Interakcionismus vers. situacionismus

Mischel byl kritizován, že je extrémním zastáncem situačních vlivů a že s vaničkou vylil i dítě (osobnost).

Analyzuje **jednotlivce**, který se různorodě chová v souvislosti s různými podmínkami prostředí (situacemi). Konkrétně, analyzuje to, **jak ten, kdo se nějak chová, svoje jednání vnímá, interpretuje a vysvětluje**. Stejně tak to dělají druzí, kteří ho vnímají, hodnotí, interpretují..

Jestli se tradiční rysová psychologie se dívá na rysy jako na intrapsychické **determinanty konzistence lidského chování**, Mischel na ně hledí jako **na souhrnné pojmy (označení, kódy, organizující konstrukty), použité na pozorované chování** (Mischel, 1973).

Paradox konzistence

I když intuice obvykle podporuje představu, že lidé se chovají a prožívají něco, protože mají určité konkrétní rysy (dispozice) a jejich chování je tedy **konzistentní napříč situacemi**, výzkumy, které se snaží tuto konzistenci ověřit, to nepotvrzují.

Podle Mischela to není otázka metod, dispozice musí být charakterizovány tak, aby zohledňovaly skutečnost, že chování člověka není úplně konzistentní. Zkoumal, jak lidé charakterizují sebe sama, druhé lidi a situace.

Kognitivní prototyp - to je to, co posuzovatel bere jako typickou definici dispozice. Např. jestli je pro vás typickou definicí agresivity, že člověk udeří druhého člověka, budete usuzovat na agresivitu např. v situaci, když dítě strká do druhého dítěte i když nejsou přítomny další projevy agrese.

Konzistence posuzování silně závisí na pozorování „prototypických“ rysů, takže dojem konzistence není odvozený z pozorování nějakého obvyklého chování („průměrných“ úrovní) ale spíše z pozorování, že určité prototypické znaky jsou stále přítomné.

Sebekontrola: Odložené uspokojení (The marshmallow test)



- Experiment , který u dětí předškolního věku zjišťoval, zda jsou schopny odolat pokušení (Mischel, 1960)
- https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ
- Dítě dostane na výběr nějakou odměnu, nejčastěji sladkost (např. marshmallow, ale i sušenky, preclíky aj.)
- Poté je ale postaveno před rozhodnutí, jestli si chce danou odměnu vzít hned nebo počká 20 minut v místnosti a dostane dvě další.
- Variace podmínek, co se děje v době čekání...
-
- Toto zjištění ale vede k mnohem podstatnější predikci budoucího úspěchu v životě daného dítěte. Z dlouhodobého sledování vyplývá, že:
- děti s vyšší mírou sebekontroly, které dokázaly déle čekat na satisfakci, dosahují v životě a při studiu větších úspěchů, lepší studijní výsledky, méně často drogově závislí a méně často obézní), neporušovaly zákon atd..

Zobecnění

Ukázal, jaký je význam a zdroje sebekontroly. Přesvědčení o významu „odložení“ výrazně pomáhá, např. když se mu předvede, že modelová osoba dokáže slast odložit (kromě jiných faktorů, jako je výchovný styl, kognitivní přeladění, atd.)

Kognitivně-afektivní systém osobnosti

(CAPS – Cognitive-Affective-Personality System, Mischel & Shoda, 1995, 1998)

- První předpoklad
- Lidí se od sebe liší v trvalém nastavení mysli (chronic accessibility), tj. ve snadnosti, se kterou se nám **něco dostává na mysl (do vědomí) a něco ne**
- Tyto kognitivně afektivní jednotky (CAUs) vypovídají o **kognitivně-emoční reprezentaci**.
- Jsou konceptualizovány jako pět proměnných jedince (person variables), ve kterých se lidé mezi sebou liší:
 - **DEKÓDOVÁNÍ,**
 - **PŘESVĚDČENÍ A OČEKÁVÁNÍ**
 - **EMOCE A PROŽITKY,**
 - **CÍLE A HODNOTY**
 - **KOMPETENCE A SEBEREGULAČNÍ PLÁNY**

Encodings

Jak to člověk „vidí“ a jak tomu „rozumí“

- Procesy a výsledky percepce, motivace a interpretace

*Např. teplé slunné počasí je pro někoho: „krásně“, „vedro“, „odpočinek“, „peklo“..
Spolucestující neznámý ve výtahu může být.....*

Lidé se liší v tom, jak kódují/konstruují/interpretují stejné situace

Podle toho selektují informace a přiřazují různý význam různým situacím

Např.:

pokud adolescent Jan vidí svoje vrstevníky jako nepřátele a hrozbu bude celou řadu situací ve třídě interpretovat jinak než Jiří, který vidí vrstevníky jako příjemné společníky se kterými se baví

lidé, kteří nemají potřebné sociální dovednosti (social skills) budou kódovat situace podle toho, jak srážejí nebo posilují jejich sebevědomí, pro lidi s dobrými sociálními dovednostmi budou stejné situace vnímány z hlediska zajímavosti nebo příjemnosti

Expectancies and beliefs

Co člověk čeká, že se stane?

Co si myslí, o čem je přesvědčen?

- Poznání, popis, a interpretace se spojuje s potřebou predikovat a rozumět aktuální aktivitě, výkonu (performance) ve specifické situaci
- Důležité je očekávání vlastní účinnosti (self-efficacy expectations), tj. přesvědčení dotyčné osoby, že v daném konkrétním případě (situace) něco může, že na to „má“
- Na obecnější úrovni – optimismus vers. nemohoucnost (helplessness)
- Zahrnuje to taky vědomí souvislosti mezi chováním a výsledkem (behavior-outcome relations) = osobní „hypotézy“, „pravidla“
- Když nemáme nové informace, používáme stará pravidla v nových situacích

Affects: Feelings, Emotions, and „hot“ Reactions

Co člověk cítí a prožívá za pocity?

- Prožitky a pocity ovlivňují ostatní systémy (jak člověk vnímá, hodnotí, intertetuje, predikuje, očekává..)
- např. pokud se cítím nepříjemně a jsem smutný, má tendenci interpretovat situace pesimisticky, jako bezvýchodné, které nemohu ovlivnit či změnit, to, co se dozvídám od ostatních spíše jako negativní zpětnou vazbu, atd. Emoční prožitek ovlivňuje chování a poznávání, jinak interpretujeme tutéž situaci, když jsme v dobré náladě nebo když jsme ve špatné náladě. Temperamentové a emoční ladění ovlivňuje, zda se cítíme spokojení či ne..

Goals nad Values

Co člověk chce? Co má pro člověka cenu?

- Jsou to „vodítka“ a „motory“ (guide and drives) pro situace, pro jejich hodnocení, slouží k celkové organizaci a motivaci úsilí a jednání
- To co považujeme za hodnotné a důležité ovlivňuje náš výkon (performance)
- Např. to jak vnímáme, interpretujeme a prožíváme situaci státní závěrečné zkoušky se může velmi lišit podle toho, co je pro nás v životě důležité (úspěch, jistota, peníze, ocenění ze strany druhých atd.)

Self-regulation: Overcoming Stimulus Control

„Co člověka vede?“ „Čím se řídí“

- Jsou to osobní scénáře a strategie, podle kterých člověk organizuje svoje chování a reguluje svoje vnitřní stavy.
- Jsme sebekritičtí nebo spokojeni se sebou podle toho, jak naplňuje vlastní očekávání a naše osobní představy, jak by to mělo být
- Aktivně si vybíráme situace, které odpovídají našim seberegulačním scénářům, posilujeme si kompetence, které jim odpovídají (např. tzv. sociální inteligence, emoční inteligence..)

Kognitivní prototyp

- Člověk používá kognitivní konstrukty, aby kategorizoval situace
- Pokud dokáže předvídat důsledky svého jednání, učí se lépe a rychleji (Bandura, 1969)
- Namísto hledání konzistence napříč situacemi je užitečné identifikovat jedinečné seskupení nebo sestavy časově stabilního prototypického chování - sestavu (konstelaci) klíčových charakteristik typických pro chování v určitých typech situací
- Porozumění sobě a svému okolí vede k vyšší míře seberegulace vlastního chování prožívání

- Např. někdo si z dětství nese „zvýšenou citlivost na odmítnutí přízně!
– setkával se doma s násilím v rodině, tresty, úzkostný attachment.
Takový člověk může u partnera vnímat neutrální chování, resp.
projevy nesouhlasu s něčím nebo jen „jiný názor“ jako projev
odmítnutí: „nemá mě rád, nemiluje mě“

Někdo, obvykle muž, si zase nese z dětství představu, že skutečný muž se „prosazuje silou“, čemuž odpovídá spíš emočně odtažené chování, agresivita, nepřátelskost. Nikdy nebude „padavka, měkkota“, nebude se chovat vstřícně, citlivě, změkčile. Co je pro ženu „blízkost“ je pro něj „slabost“

