

# **Perspektiva sociálního učení**

# Sociální učení

**Sociální učení** není jen o tom, jak si dítě osvojuje sociální dovednosti, nýbrž o tom, že **sociální styk sám o sobě vyvolává učení všech typů dovedností**

(Albert Bandura)



Učení ve styku s druhými lidmi jak:

- žít ve společnosti
- se aktivně účastnit společných aktivit
- komunikovat
- dodržovat normy a hrát sociální role
- interagovat

# Sociální učení - formy

---

- napodobování
- identifikace (přejímání či odmítání modelů)
- sociální posilování (odměna – trest)
- observační učení (učení pozorováním, zástupné učení)
- sociální učení se zdůvodněním a záměrem, založené na kognici, přijatém principu a vůli

# napodobování/nápodoba

---

- jedna z vývojově nejstarších forem sociálního učení
- i v kulturně složité společnosti má stále své místo
  - osvojování senzomotorických dovedností (práce, sport)
- často nevědomé/neuvědomované napodobování chování druhých
  - napodobování rodičů a osob z nejbližšího prostředí, posléze i vzdálenější osoby či dokonce fiktivní hrdiny filmových příběhů apod...
- napodobování – východisko kupř. z neznámé či problémové situace – zkusíme se zachovat jako druzí
- napodobování získává převahu nad sociálním posilováním
  - dítě se chová spíše podle toho, jak se dospělý (rodič, učitel...) fakticky chová, než podle toho, co říká (příp. co odměňuje či trestá)

## učení identifikací

---

- velmi podobné učení nápodobou (často není ani v teorii činěn rozdíl)
- možno chápat jako vývojově vyšší formu napodobování
- záměrné úsilí o převzetí způsobu chování modelu, s nímž se individuum identifikuje (často silný emoční vztah)
- nejde jen o napodobování vnějších aspektů chování (vč. oblékání, image), nýbrž i o přejímání cílů modelu či jeho hodnotové orientace
  - reálný či fiktivní vzor – učitel, starší vrstevník, Bilbo Pytlík, Terminátor nebo Sarah Connor.
- základem bývá velmi kladný vztah k modelu (obdiv, úcta, láska...)
  - někdy rozporná směs strachu, závislosti a obdivu – „identifikace s agresorem“
- odstrašující modely (*takový/á rozhodně nebudu*)

## učení sociálním posilováním

---

- rovněž jedna z vývojově starších forem učení (zpevnování, odměna a trest, drezúra zvířat)
- behaviorální přístupy
- odměny a tresty jsou tradičně přeceňovány

## učení zástupné / observační učení

---

Bandura a Mischel:

*učení není pouze výsledkem klasického a nebo operantního podmiňování*

*ale*

*je ovlivněno učením odezíráním (observační učení)*

## učení zástupné / observační učení

---

- není nutná přímá odměna nebo trest
- lze působit i nepřímo
- dítě pozoruje důsledky činů druhých a tyto mechanismy přejímá do vlastního chování
- dítě uvažuje a předjímá důsledky pozorovaného chování dříve, než takové chování napodobí
- účinek je stejný, jako by bylo posíleno jeho vlastní chování
- schopnost *decentrace* – dívat se na situaci očima druhého



## učení zástupné / observační učení

---

- jednodušší mechanismy sociálního učení mohou být doplněny kognitivními a autoregulačními procesy
  - ty navíc značně zvyšují účinnost elementárních forem sociálního učení
- dítě si osvojuje a upevňuje takové formy chování, které chápe jako odpovídající principu, ideologii, kterou přijalo a jejíž prosazování prožívá jako silně uspokojující
- Bandura: posun pozornosti od nahodilého posilování k možnosti, že lidé si vybírají typ posilování daného chování

# učení anticipační

---

- druzí od jedince očekávají (anticipují) určité chování
  - od někoho se očekává dobrý výkon, od jiného špatný
  - od někoho „slušné“ chování od jiného „problémové“
- tato očekávání jsou někdy explicitní (vyslovená), jindy jen naznačena
- anticipační učení – silný vliv na sebehodnocení, aspirace a vytyčování cílů, osvojování návyků, postojů...
- sebenaplňující se předpověď (*Thomasův teorém definice situace*)
  - „Z tebe jednou něco bude!“ x „Ty rosteš jenom pro kriminál!“
- srovnejte – s etiketizační/nálepkovací teorií (*labeling approach*) a teorií stigmatizace

# Reciproční determinismus

---

Bandura a Mischel:

- chování
- kognice a
- prostředí

jsou vzájemně propojeny a vzájemně se ovlivňují

- Chování ovlivňuje okolí, prostředí
- Prostředí ovlivňuje chování
- Kognitivní procesy ovlivňují a jsou ovlivňovány chováním a prostředím

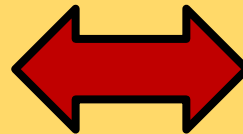
## Chování

- Povaha
- Frekvence
- Intenzita



## Faktory osobnosti

- Osobnostní charakteristiky
- Kognitivní procesy
- Sebe-regulační dovednosti



## Faktory prostředí

# Self-efficacy

---

- důvěra ve vlastní schopnosti, vnímaná osobní účinnost
- sebeuplatnění
- usuzování o svých kompetencích, postoj jedince vůči své vnitřní připravenosti dosahovat žádoucích výsledků svého chování
- „přesvědčení jedince, že dokáže úspěšně realizovat chování, které je potřebné k dosažení specifických cílů“
- seberegulační mechanismus, který významně ovlivňuje chování jedince a jeho změny

(Bandura dle Jarošová)

# Self-efficacy

---

## Ovlivnění faktory:

- čeho jedinec dosáhl či nedosáhl – úspěch/neúspěch – silný vliv na očekávání
- nepřímé pozorování úspěchu či neúspěchu druhých – vliv na jedincovo očekávání možného úspěchu/neúspěchu v podobných situacích
- přesvědčování – nepříliš efektivní s ohledem na *self-efficacy* – to, že někdo někomu řekne, co má či nemá dělat je velmi vzdálené od situace, kterou bude prožívat
- fyziologický stav – úroveň nabuzení může ovlivnit jejich chování; nezdolná úzkost může zablokovat činnost, kdežto nízká úzkost může navodit vyšší snahu
- integrace informací o *self-efficacy* – různí lidé přisuzují různou důležitost uvedeným faktorům a důsledku toho docházejí k odlišným závěrům o své *self-efficacy*

# Self-efficacy

---

## Dva typy očekávání

- *efficacy*
  - výsledek
- 
- Očekávané schopnosti, *efficacy*
    - odhad toho, zda má dovednosti a zdroje na výkon daného chování
  
  - Očekávání výsledku
    - odhad zda bude výsledku dosaženo za využití osobních zdrojů a dovedností aplikovaných na problém

## Perspektiva sociálního učení

---

- Důraz na **roli očekávání** a *self-efficacy* v rámci vlivu na chování a jeho změnu
- Chování může být aktivováno očekáváními a udržováno nebo ukončeno svými důsledky
- Problémy s emocemi a chováním jsou způsobeny nízkou úrovní vnímané *self-efficacy*
- Cíl intervence = zvýšení *self-efficacy*



## Perspektiva sociálního učení *\_zhodnocení*

---

- popis úrovně vnímané *self-efficacy* a očekávání žáka
- analýza žákových prací o své *self-efficacy* a souvisejícím chování
- rozhovory a *self-reports*

# Perspektiva sociálního učení *formulace*

---

Problém je výsledkem

- nízké rovně *self-efficacy* a pocitu neschopnosti
- vystavení modelům/vzorům negativního chování
- negativních očekávání
- negativního sebe-konceptu
- negativního sebe-hodnocení

## **Perspektiva sociálního učení *intervence***

---

- Cílem je nárůst jak kognitivních, tak behaviorálních kompetencí
- Zaměření intervence na modelování a změnu vnímané self-efficacy

# Perspektiva sociálního učení *intervence*

---

## Modelování

- strukturované kroky, fáze
  - zahrnuje zpětnou vazbu
  - musí být jasné a snadno srozumitelné
  - nácvik trvá dokud není dosažena uspokojivá úroveň kompetence
- 
- Pozorováním žádoucích vzorů se žák učí získávat dovednosti a strategie
  - Učitel žákům předvádí žádoucí chování a ti ho napodobují dokud nezískají náležité kompetence
  - Povzbuzování k používání pozitivních vyjádření o sobě samých – nárůst motivace
  - Vrstevnické modelování – jak druzí problémem zvládají

# Perspektiva sociálního učení *intervence*

---

## Fáze modelování

### 1. Pozornost

- jaký vzor/model si žák vybere a jak přesně chování vzoru vnímá
- atraktivita, prestiž modelu, soutěživost
- podobá-li se chování vzoru tomu našemu, více si ho všímáme

### 2. Retence

- nakolik si chování modelu/vzoru žák pamatuje
- bez zapamatování není reprodukce

### 3. Reprodukce

- žák musí mít vhodné učební dovednosti, aby dokázal chování reprodukovat
- nejprve využívá schopností, které má a ty postupně zdokonaluje

### 4. Motivace

- motivace (důvod) k tomu, aby žák chování reprodukovat, napodobil
- motivace je založena spíše na předjímání, anticipaci, než na bezprostředním efektu

# Perspektiva sociálního učení *intervence*

---

## Kognitivní zapojení

- vnímat chování modelu/vzoru
- uvědomit si vzorec chování
- rozhodnout, co je na modelu chování důležité
- být schopen reprodukovat chování

# Perspektiva sociálního učení *intervence*

---

## Změna *self-efficacy*

- nízká *self-efficacy* = pocit neschopnosti vykonávat žádoucí chování, dojem nedostatečných zdrojů a dovedností
- změna – prostřednictvím modelování a nebo sebe-instrukčními vyjádřeními, sebe-posilováním, změnou přisuzování

- 1) **Pozorování**  
sebepoznání, přesný obraz svého chování
  
- 2) **Standards, cíle**  
cíle a standardy nemají být příliš vysoké  
  
práce s chybou  
  
příliš nízký standard nebo cíl je nemotivující
  
- 3) **Sebevědomí**  
odměňování spíše než trestání  
  
důraz na úspěšná dosažení cílů a nelpění na chybě neúspěchu



## Klíčové zdroje

---

Jarošová, E. „*Self-efficacy*“ – její ovlivnění prostřednictvím cílených intervencí. Dostupné z: [cmps.ecn.cz/dl/jarosova-seminar.pdf](http://cmps.ecn.cz/dl/jarosova-seminar.pdf)

Ayers, H.; Clarke, D.; Murray, A. 2000. *Perspectives on Behaviour. A Practical Guide to Effective Interventions for Teachers*. London: David Fulton Publishers

Čáp a Mareš 2001

<http://full.nkp.cz/nkkr/kindl/socialni-uceni.html>