**Sociální učení**

**Sociálně kognitivní teorie osobnosti:** Psychodynamické teorie neberou v úvahu mimořádnou komplexnost a různorodost odezvy člověka na životní realitu. Pudy a motivy nemohou vysvětlit variaci

ve frekvenci a síle určitého chování v rozdílných situacích a ve vztahu k různým lidem

**Lidé mají vyšší schopnosti**, které jim umožňují předvídat výskyt událostí a vytvářet prostředky kontroly nad tím, čím je jejich každodenní život ovlivněn

Julian B. Rotter, Walter Mischel, Martin Seligman, Albert Bandura

**Albert Bandura (1925-**: teze „Radikální [behaviorismus](https://wikisofia.cz/wiki/Behaviorismus) opomíjí determinanty lidského chování“

**Nejsou autonomní činitelé, řízení intrapsychickými silami X Nejsou ani jednoduché mechanické transportéry, oživené vlivy prostředí**.

**Vzájemný determinismus /Schopnost autoregulace:** Lidé jsou jak produkty, tak i producenti prostředí. Lidé mají mimořádnou schopnost užívat **symboly** a tak i tedy myslet, tvořit a plánovat Schopnost představit si budoucí výsledky vede k tomu, že je vkládáme do současných motivátorů

Systém self – vnímání, hodnocení, regulace chování

Sebeúčinnost – motivace má dva zdroje – **anticipaci budoucnosti a očekávání úspěchu**

**Učení pozorováním –** malé děti a vzory – vznik mentálních obrazů a slovních symbolů, které můžou být znovu vyvolané (experimenty s agresí u dětí)

Naučená emoční reakce - naučená deprese, metoda relaxace, desenzitivace

**Další lidé x pojmy/0**

**Rotter** – expectancy / Locus of control

Nedokončené věty (projektivní metoda)

**Seligman** – naučená bezmocnost – proč zvířat nechtějí uniknout bezmoci? Deprese, podřízenost, manipulativnost. U lidí menší bolest je spojená s jistotou, větší s rizikem. Vystavit lidi úspěchu!

**Mischel** – Paradox konzistence !!! Osobnostní rysy versus vliv situace

Odložení uspokojení – odložím menší zisk za větší

**Hodnocení teorie sociálního učení:**

Práce s lidmi, práce s kontextem, zahrnování kognitivních i emočních procesů, přirozené

Tak co chybí? (nápověda: Co udržuje systém v chodu?)

<https://www.youtube.com/watch?v=zerCK0lRjp8> emoce a učení

<https://www.youtube.com/watch?v=wf3-tRpmGmY> Khan academy

<https://www.youtube.com/watch?v=NjTxQy_U3ac> Bobo doll experiment