PSZICHOLÓGIAI TÉRKÉP / 09 / KIVONATOS JEGYZET

Tanulni másoktól, megérteni önmagunkat

Szociális tanulás és szociokognitív fordulat | 3 oldalas vizsgajegyzet

Nagy kérdés: hogyan alakítják viselkedésünket a megfigyelt minták, saját képességeinkről alkotott hiteink és a helyzet értelmezése?

Történeti hely: a következmények mellé jelentések kerülnek

Az 1960-as évektől **Albert Bandura** a tanulás társas és kognitív folyamatait emeli ki; **Walter Mischel** a személyiség és a helyzet kapcsolatát vizsgálja. Továbbviszik az empirikus tanuláskutatást, de az ember aktív megfigyelő, értelmező és önszabályozó szerepét is hangsúlyozzák. A szociális tanulásból kibontakozó szociokognitív szemlélet híd a tanulás-, személyiség- és szociálpszichológia között.

Bandura: megfigyeléses tanulás és modellkövetés

Megfigyeléses tanulás: mások viselkedéséből és következményeiből is szerezhetünk tudást. **Modellkövetés:** a megfigyelt minta megjelenése a saját viselkedésben. Az elsajátítás és a bemutatás elválhat. A modell lehet jelen lévő személy vagy médiában bemutatott szereplő.

FOLYAMAT	MI A SZEREPE?
Figyelem	Észrevesszük és kiválasztjuk a modell releváns viselkedését.
Megőrzés	Képi vagy nyelvi formában megjegyezzük a mintát.
Kivitelezés / reprodukció	A megjegyzett mintát készségeink révén cselekvéssé alakítjuk.
Motiváció	A várható következmények és célok befolyásolják a bemutatást.

Vikariáló megerősítés/büntetés: a modellnek járó következmény befolyásolja a megfigyelő viselkedését. Nem azonos a megfigyelő közvetlen jutalmazásával vagy büntetésével (Bandura, 1965; Spielman et al., 2020).

Két Bobo-vizsgálat, két külön kérdés

1961: 72 óvodás agresszív vagy nyugodt felnőttmodellt látott, illetve modell nélküli kontrollhelyzetbe került. Enyhe frusztráció után egy másik helyiségben, 20 perces játékban konkrét mozdulatokat és mondatokat kódoltak. Az agresszív mintát látók több modellszerű agresszív választ mutattak (Bandura et al., 1961).

1965: filmen bemutatott agresszív modell jutalmat, büntetést vagy semmilyen következményt kapott. A büntetést látók kevesebbet utánoztak; amikor minden gyereknek ösztönzőt kínáltak az utánzásra, a csoportkülönbségek eltűntek. Ez az **elsajátítás és a teljesítmény** különbségét támasztotta alá (Bandura, 1965).

PSZICHOLÓGIAI TÉRKÉP / 09 / KIVONATOS JEGYZET

Képességhit és személy-helyzet kapcsolatok

A cselekvő ember alakítja és értelmezi is a környezetét

Önhatékonyság: „képes vagyok végrehajtani?”

Az adott cselekvéshez szükséges működésre vonatkozó **képességhit**; befolyásolhatja a választást, erőfeszítést és kitartást. **Kimeneti elvárás:** „ha megteszem, milyen eredmény várható?” **Önértékelés:** saját értékességem megítélése. Egyik sem azonos a tényleges készséggel (Bandura, 1977).

INFORMÁCIÓFORRÁS	HÉTKÖZNAPI SZEMLÉLTETÉS
Saját teljesítménytapasztalat	Már sikerült érthetően előadnom egy rövid témát.
Mások megfigyelése	Egy hozzám hasonló kezdő is megoldja a feladatot.
Verbális meggyőzés	Hiteles, konkrét visszajelzést kapok a képességeimről.
Testi és érzelmi állapot	Az izgalmat felkészülési jelként vagy akadályként értelmezem.

Reciprok determinizmus: három kölcsönhatás

Személyes tényezők ↔ viselkedés; viselkedés ↔ környezet; környezet ↔ személyes tényezők. A hitek és érzelmek alakítják a cselekvést; a cselekvés tapasztalatot és környezeti reakciókat hoz létre. A hatások ereje és időzítése eltérhet. Nem sorsszerűség és nem korlátlan egyéni kontroll (Bandura, 1978).

Önszabályozás: saját viselkedés megfigyelése, mérlegelése célokhoz és mércékhez képest, majd önmagunkra irányuló reakciók. A társas környezet és a saját cselekvés együtt alakítja a folyamatot.

Mischel: a személy-helyzet vita és a CAPS

Az 1968-as *Personality and assessment* megkérdőjelezte, mennyire jósolhatók konkrét helyzetekben adott válaszok általános személyiségcímkékből. Nem a személyiség létezését cáfolta (Mischel, 2009). **Mischel és Shoda (1995): kognitív-affektív személyiségrendszer, CAPS.** Egymáshoz kapcsolódó egységei: helyzetértelmezések; elvárások és hitek; érzelmek; célok és értékek; kompetenciák és önszabályozási tervek.

„Ha..., akkor...” viselkedéses aláírás: az egyénre jellemző helyzet-válasz mintázat lehet stabil. Példa: barátok között kezdeményezek, nyilvános értékeléskor visszahúzódom. A változatosság rendszerét kell vizsgálni, nem minden helyzetben ugyanazt a cselekvést várni. A CAPS magyarázó modell, nem személyiségtípus-teszt.

Shoda, Mischel és Wright (1994): tábori környezetben ismételten megfigyelték a gyerekek társas viselkedését, és pszichológiai helyzettípusokhoz rendelték a válaszokat. Viszonylag stabil, egyénre jellemző „ha..., akkor...” profilokat találtak. Megfigyeléses bizonyíték; nem az összes belső mechanizmus oksági tesztje.

PSZICHOLÓGIAI TÉRKÉP / 09 / KIVONATOS JEGYZET

Kapcsolatok és vizsgapontok

A társas mintáktól az egyéni működés megértéséig

Hétköznapi példa: látod, hogy az oktató türelmesen válaszol egy társadnak; később te is kérdezel. A modell reakciókat mutat, az önhatékonyság a saját kivitelezésbe vetett hitedet érinti, a válasz pedig tovább alakítja a helyzetet. Ugyanaz a példa több folyamatot szemléltet, önmagában nem bizonyítja őket.

Mai örökség és korlátok: modellalapú oktatás, önhatékonyság- és önszabályozás-kutatás, helyzetérzékeny személyiségelemzés. A Bobo-helyzet rövid távú, babára irányuló viselkedést mért; nem bizonyít élethosszig tartó agressziót. A mintatanulás és a frusztrációkeltés etikai kérdés is. A képességhit nem pótolja a készségeket és lehetőségeket. A vonások és a helyzetfüggő mintázatok kiegészítő leírások lehetnek.

Négy tengely: általános: tanulás, figyelem, motiváció; személyiség: önhatékonyság, CAPS; fejlődés: modellkövetés, önszabályozás; szociál: társas következmények. **Térkép:** 07-08 → 09; kapcsolatok: 12 (vonások), 18 (társas megismerés), 20 (kognitív fordulat), 25 (motiváció), 28 (integráció). Következő téma: 10, a párhuzamos humanisztikus-egzisztenciális irány; nem Bandurából való leszármazás.

Ne keverd össze!

Megtanulni ≠ rögtön bemutatni. Vikariáló ≠ közvetlen megerősítés. Önhatékonyság ≠ önértékelés ≠ kimeneti elvárás. Reciprok determinizmus ≠ egyenlő erősségű hatások. Helyzetfüggés ≠ személyiség nélküliség. **Az 1961-es és 1965-ös Bobo-eljárás nem ugyanaz.**

Vizsgán 30 másodpercben

Bandura szerint mások megfigyeléséből is tanulunk; a tanulás és a bemutatás elválhat. Az önhatékonyság a cselekvési képességbe vetett hit. A személy, a viselkedés és a környezet kölcsönösen hat egymásra. Mischel a konkrét viselkedés helyzetfüggését hangsúlyozta. Shodával kidolgozott CAPS-modellje stabil „ha..., akkor...” mintázatokkal is értelmezi a személyiséget.

Szakirodalom

Bandura, A. (1965). Influence of models’ reinforcement contingencies on the acquisition of imitative responses. *Journal of Personality and Social Psychology, 1*(6), 589-595. https://doi.org/10.1037/h0022070

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191-215. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191

Bandura, A. (1978). The self system in reciprocal determinism. *American Psychologist, 33*(4), 344-358. https://doi.org/10.1037/0003-066X.33.4.344

Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. A. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *The Journal of Abnormal and Social Psychology, 63*(3), 575-582. https://doi.org/10.1037/h0045925

Mischel, W. (2009). From *Personality and assessment* (1968) to personality science, 2009. *Journal of Research in Personality, 43*(2), 282-290. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.037

Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review, 102*(2), 246-268. https://doi.org/10.1037/0033-295X.102.2.246

Shoda, Y., Mischel, W., & Wright, J. C. (1994). Intraindividual stability in the organization and patterning of behavior: Incorporating psychological situations into the idiographic analysis of personality. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(4), 674-687. https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.4.674

Spielman, R. M., Jenkins, W. J., & Lovett, M. D. (2020). *Psychology 2e*. OpenStax. 6.4. fejezet: megfigyeléses tanulás