



# Socijalno – kognitivna teorija ličnosti

# Albert Bandura

- najpoznatiji predstavnik socijalno – kognitivnog pristupa ličnosti
- Kritika drugih pristupa:
  - **Psihoanaliza** se previše oslanja na nesvjesno
  - **Dimenzionalni pristup** – previše naglašava ulogu osobina, tj. konzistentnost ponašanja u različitim situacijama
  - **Evolucijski pristup** – objašnjava ponašanje u terminima bioloških faktora koji se prenose iz generacije u generaciju:
    - ne može objasniti velike društvene promjene koje se događaju tijekom povijesti



# Osnovne pretpostavke

---

- **Učimo prema modelu**, opažanjem drugih i njihovih postupaka - opservacijsko učenje
- Imamo kontrolu nad vlastitim ponašanjem preko mehanizma ***samoregulacije ponašanja***
  - Nismo robovi okoline
  - Imamo slobodnu volju
- ***Samoregulacija:***
  - omogućuje da odabiremo kako ćemo se ponašati
  - omogućuje da naše ponašanje bude usmjereno ostvarivanju dugoročnih ciljeva

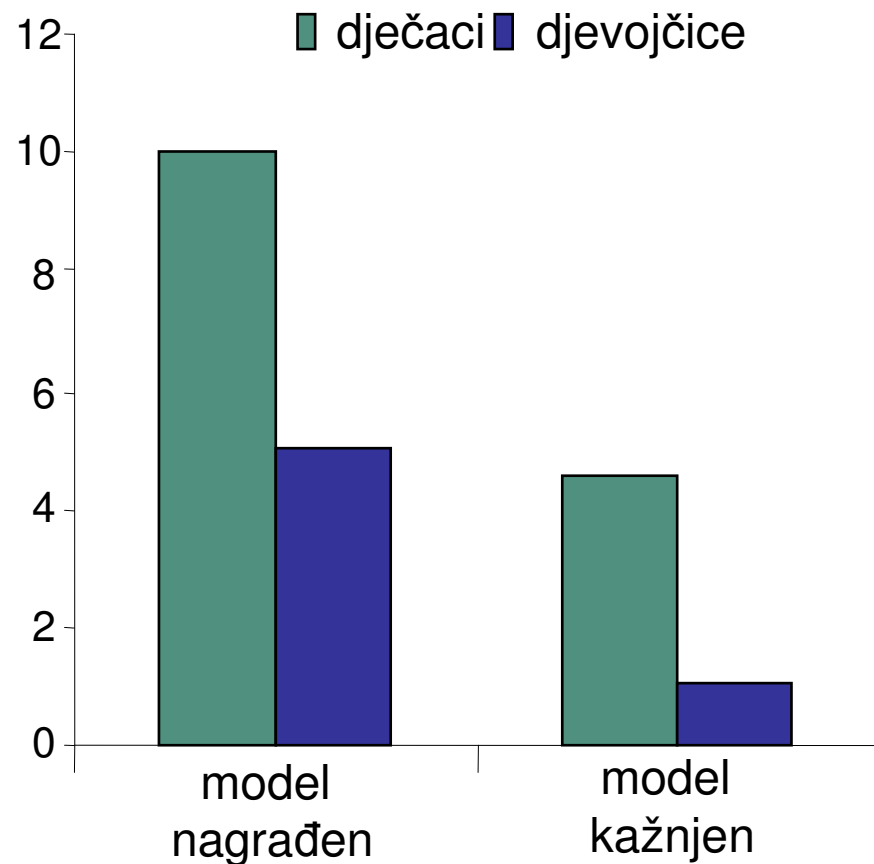
# Modeliranje ponašanja

---

- Puno onoga što činimo **učimo kroz opažanje i razgovor s drugima (“modelima”)**, a ne kroz neposredno osobno iskustvo
- Kroz modeliranje stvaramo sliku o tome kako se ponašati na određeni način
- Ta slika upravlja našim ponašanjem u budućim situacijama

# Djeca i lutka Bobo (Bandura i dr., 1961)


- Djeca promatraju odraslu osobu (model) kako se agresivno ponaša prema lutki Bobo
- Model je nagrađen ili kažnjen
- Zatim su djeca izložena određenoj frustraciji i puštena u prostoriju s lutkom Bobo
- Hoće li djeca u situaciji frustracije imitirati ponašanje modela?



# Samoregulacija (kako odabrati pravo ponašanje u pravo vrijeme)

---

- Opažajući druge vidimo vrlo različita ponašanja
- Zašto učimo samo neka?
- Odgovor  $\longrightarrow$  kako socijalno-kognitivna teorija vidi osobu?
  - Osoba može razmišljati o svijetu koristeći se jezikom
  - Razmišljanje uključuje ne samo sadašnjost, nego i prošlost i budućnost
  - Uključuje i razmišljanje o nama samima

- 
- 
- Socijalno – kognitivna teorija naglašava važnost naših **kognitivnih kapaciteta**
  - **Osnova ličnost** - različiti načini na koje različite osobe:
    - **doživljavaju** pojedine situacije
    - **stvaraju očekivanja** od budućnosti
    - na temelju tih doživljaja i očekivanja se **različito ponašaju**

# Struktura ličnosti prema socijalno-kognitivnoj teoriji

---

1. **Kompetencije** – vještine rješavanja problema, nošenja sa zahtjevima okoline
2. **Vjerovanja i očekivanja** – misli o tome kakav je svijet (vjerovanja) i kakav će biti u budućnosti (očekivanja)
3. **Ciljevi** – misli o tome što osoba želi postići u budućnosti
4. **Standardi ponašanja** – standardi u odnosu na koje vrednujemo vlastito ponašanje



# Kompetencije

---


- **Ovise o kontekstu** – osoba koja je kompetentna u jednom kontekstu ne mora biti u drugom
- Netko je vrlo kompetentan u svojoj profesiji, ali ne osobito kompetentan u drugim područjima života (npr. u odnosima s drugima – “zbunjen” ili obavljanju svakodnevnih obaveza – “nepraktičan”)
- Naglasak na specifični kontekst razlikuje teoriju od dimenzionalnog pristupa koji naglašava osobine izvan konteksta
- Dobra vijest – **kompetencije se uče** kroz interakcije s drugima i opažanje – mogu se naučiti!!!

# Vjerovanja i očekivanja

---

- Naročito važna **očekivanja**
- **Socijalno kognitivna teorija** – naše djelovanje prvenstveno je pod utjecajem toga što očekujemo u budućnosti
- Očekivanja su također **vezana uz specifični kontekst**
- Npr. imamo velika očekivanja u pogledu svojih odnosa s drugima (bliskost, puno prijatelja, popularnost), ali niska u pogledu svog uspjeha u školi ili na studiju (“samo da prođem”)

# Vjerovanja o samoefikasnosti

- Očekivanja koja imamo od samih sebe su posebno važna za ličnost
- Očekivanja o našim kapacitetima da budemo uspješni u nekim situacijama ~~percipirana~~ **percipirana samoefikasnost!**
- Percipirana samoefikasnost **bitno** utječe na naša postignuća i našu dobrobit
- Istraživanja  osobe s većim osjećajem samoefikasnosti prije će odabrati teže zadatke i biti ustrajni u svojim naporima, smireni unatoč teškoćama

# Vjerovanja o samoefikasnosti

- jaka veza između mjera percipirane samoefikasnosti i uspjeha u različitim aktivnostima
- Vjerovanja o samoefikasnosti utječu na različite aspekte našeg ponašanja:
  - ***Odabir ciljeva***: osobe s **višom samoefikasnošću** biraju **teže ciljeve**
  - ***Napor, ustrajnost***: **viša samoefikasnost** – **više uloženog napora**, bolji uspjeh u zadacima
  - ***Emocije*** – **osobe s višom samoefikasnošću** pozitivnije pristupaju zadacima (**manje straha, anksioznosti**)
  - ***Suočavanje*** – **viša samoefikasnost** – **bolje suočavanje sa stresom i razočaranjima**

# Ciljevi

---

- **Hijerarhijski organizirani** – neki su nam ciljevi važniji - centralni, a drugi manje važni
- Neki ciljevi vremenski bliži – **proksimalni**, a drugi udaljeniji - **distalni**
- **Vodimo se svojim ciljevima u određivanju prioriteta i u odabiru situacija u kojima ćemo sudjelovati**

# Ciljevi

---

- ciljevi organiziraju naše ponašanje tijekom duljeg vremena
- **sistem ciljeva** je također **fleksibilan** – odabiremo svoje ciljeve ovisno o tome **što nam je trenutano važno i što očekujemo**
- **Očekivanja** utječu na proces postavljanja ciljeva

# Standardi vrednovanja

---

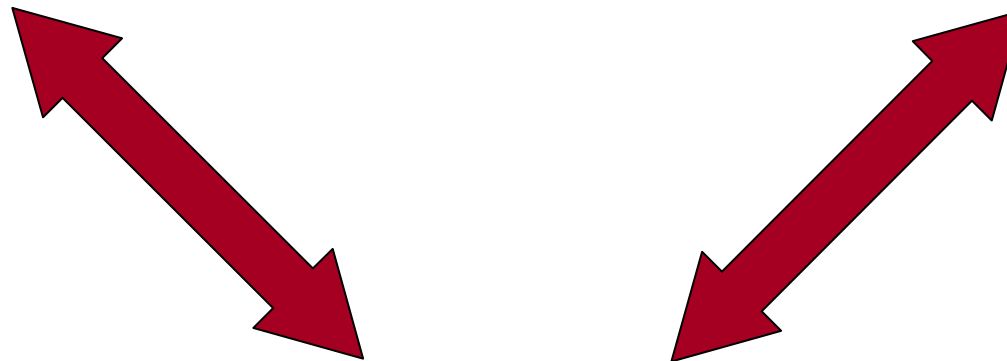
- **Standard je kriterij prema kojem vrednujemo koliko vrijedi nešto** – osoba, događaj, stvar
- **Osobni standardi - važni za motivaciju i uspjeh**
- Neki od standarda – etička i moralna načela
- Standardi – naši vlastiti ali imaju osnovu u socijalnim odnosima – opažanju drugih

# Dinamika ličnosti - Bandurin triadički model recipročnog determinizma

---

Ponašanje

Okolinski utjecaji



Faktori ličnosti  
(vjerovanja, očekivanja,  
doživljaj sebe)



# Samoregulacija

- Proces koji usmjerava naše vlastito ponašanje
- Ljudi imaju kapacitet da se sami motiviraju:
  - Određuju **ciljeve**
  - Planiraju **strategije** ostvarivanja ciljeva
  - **Vrednuju i mijenjaju** vlastito **ponašanje**
- Bandura – na našu motivaciju utječe naša kognicija!
- Proces samoregulacije uključuje sve strukture ličnosti – vjerovanja, ciljeve, doživljaj samoefikasnosti

# Razvoj ličnosti

---

- **U razvoju ličnosti bitna je sposobnost odlaganja zadovoljenja vlastitih potreba**
- Vlastite se potrebe zadovoljavaju u za to optimalno vrijeme
- Uči se modeliranjem i opažanjem
- **Izuzetno važno za razvoj sposobnosti samoregulacije!**
- Npr. djeca koja su s 5 godina sposobna odgoditi zadovoljenje potreba imaju manje šanse postati alkoholičari i ovisnici kasnije u životu

# Sažetak: glavna obilježja socijalno-kognitivne teorije

---

1. Ljudi aktivno djeluju u vlastitoj okolini
2. Ponašanje izvire iz iskustva u vlastitoj socijalnoj okolini, tj. interakcija s drugima (**“socijalno”**)
3. Naglasak na procesima mišljenja (**“kognitivno”**)
4. Ponašanje je specifično za određenu situaciju
5. Složeni obrasci ponašanja se uče

# Primjena u školi

---

- Elementi teorije se često primjenjuju u istraživanjima školske motivacije
- Bandura: “Vjerovanje u sebe neće nužno osigurati uspjeh, ali nedostatak vjere u sebe sasvim sigurno dovodi do neuspjeha”
- Uz obitelj i prijatelje, **škola** vrlo važna u razvoju samoeфикаsnosti – naročito kognitivne samoeфикаsnosti
- Puno se istraživalo pojedine aspekte samoeфикаsnosti – npr. matematička samoeфикаsnost – povezana je s uspjehom u matematici

# Primjena u školi

- U školi djeca razvijaju kognitivne kompetencije ali i **doživljaj o vlastitoj intelektualnoj efikasnosti**
- Izuzetno važna uloga nastavnika
- **Način na koji nastavnik tumači uspjeh ili neuspjeh** učenika (npr. manjak sposobnosti ili nedovoljan trud)



**Slika koju djeca stvaraju o vlastitoj intelektualnoj efikasnosti**

# Primjena u školi

- Važno i uvjerenje nastavnika o njegovoj vlastitoj efikasnosti (*mislim li da mogu utjecati na učenike i njihov razvoj?*)



**nastavnik s visokim osjećajem vlastite efikasnosti motivirat će učenike, pospješiti njihov kognitivni razvoj**

- Ako nastavnik ne vjeruje da može utjecati na učenike



- školska klima u kojoj ne vjeruju da mogu utjecati na učenike – **klima u kojoj se nastavnici orijentiraju na kazne, kontrolu i negativnu komunikaciju**

# Primjena u školi

- Velik naglasak na kompetitivnosti i međusobnim usporedbama umjesto na usporedbi s vlastitim standardima



pogubni učinci na razvoj samoeфикаsnosti (neki su uvijek lošiji od drugih)

- Suradnička atmosfera, grupne aktivnosti




svako dijete može doživjeti uspjeh – pogodna za razvoj uvjerenja o vlastitoj intelektualnoj ефикаsnosti

# Pitanja...

---

1. Samoregulacija omogućuje da naše ponašanje bude usmjereno ostvarivanju dugoročnih ciljeva. T N
2. Kompetentne osobe uspješne su u svim područjima života. T N
3. Katkad su za uspjeh u nekom zadatku važnija naša očekivanja o tome koliko smo efikasni nego sama sposobnost T N
4. Za uspjeh učenika isključivo je važno kako on doživljava vlastitu efikasnost, a nije važno kako ju percipira učitelj. T N
5. Koja je razlika u odnosu prema učenicima između učitelja koji se osjećaju vrlo efikasnim i onih koji smatraju da nisu osobito efikasni?



- 
- 
- Knjiga *Psihologija obrazovanja* :  
poglavlje *Teorija socijalne kognicije*

*Samoefikasnost = samodjelotvornost*