

DYSFUNKČNÉ SPRÁVANIE Z PERSPEKTÍVY SOCIÁLNO-KOGNITÍVNEJ TEÓRIE UČENIA

Michaella BUCK

Abstrakt: Najrozpracovanejšia teória tretieho typu učenia, Sociálno–kognitívna teória učenia (SKTU), sa sformovala ako alternatíva teórií podmieňovania. Podľa teórie k vývoju normálneho aj abnormálneho správania prispievajú tak vnútorné dispozície človeka, ako aj vplyvy prostredia (recipročný determinizmus). Teória nepochybuje o tom, že k udržaniu dysfunkčného, maladaptívneho, správania je treba viac ako traumatické podmieňovanie, a z pozícií tejto perspektívy dokazuje, že dysfunkčné správanie sa upevňuje interakciou faktorov osobnosti, prostredia a správania, ktoré sa sformovalo podmieňovaním. V príspevku ponúkame poňatie fóbií, ich vznik a udržiavanie z pohľadu SKTU.

KLúčové slová: sociálno – kognitívna teória učenia, recipročný determinizmus, dysfunkčné správanie, agorafóbia

Sociálno – kognitívna teória učenia

Pozorovať možno všeličo. Prírodné javy, rastliny, rieku, zvieratá, mesiac na oblohe. Ale pre život je najdôležitejšie pozorovať ľudí a učiť sa od nich. Otec teórií modelovania, Albert Bandura (1925) dokázal množstvom pokusov, že pozorovaním kohosi, kto modeluje správanie alebo emocionálne stavy, si možno zvýšiť alebo znížiť prejavy vlastného správania. Platí to tak pre jednoduché reakcie, ako aj pre zvládanie náročných problémov. Známe sú pokusy s prekonávaním strachu zo psov (Bandura, 1986). Po tom, čo bojácne deti pozorovali nebojácný model ako sa hrá so psom, boli ochotnejšie podísť ku psovi a pohľadiť ho.

A. Bandura rozpracoval výskumné poznatky do teórie, a opatril ju názvom Sociálno – kognitívna teória učenia (SKTU). Pôvodne sa volala Teória sociálneho učenia a sformovala sa ako hlavná alternatíva teórií podmieňovania. Stala sa bezpochyby najprepracovanejšou *teóriou tretieho typu učenia*. Jej základná koncepcia a metódy ju však postupne tak silno odklonili od behaviorizmu, že možno pochybovať, či by J. B. Watson a B. F. Skinner spoznali svoje teórie v tejto podobe.

SKTU je sociálna v tom zmysle, že kladie veľký dôraz na *sociálny kontext*, v ktorom sa správanie osvojuje a udržuje, ako ja na *interakciu s ľuďmi* (Bucková, 1999). Nepopiera význam klasického ani operačného podmieňovania, napokon, má v nich korene

(Pervin, 1993). Podľa nej klasické podmieňovanie dokáže vysvetliť, ako sa odpoveď posúva od podnetu k podnetu, kým operačné podmieňovanie vysvetľuje, ako pozitívne posilnenie vedie k zopakovaniu určitej odpovede. Teória však odmieta názor, že všetko učenie prebieha v rámci pokusov a omylov. Ak by to platilo, ako si možno vysvetliť získavanie vedomostí z kníh, z máp, z televízie, od učiteľov, či z iných zdrojov, ktoré sú akousi prevenciou, či ochranou pred dôsledkami omylov pri pokusoch?

Teória je kognitívna v tom zmysle, že podtrhuje úlohu *kognitívnych procesov* v správaní (Bucková, 1999). Človek si cez pozorovanie osvojuje určité správanie, ale to neznamená, že ho bude bezmyšlienkovite kopírovať a automaticky ho zaradiť do svojho repertoáru. Vedome sa rozhodne, či ho bude alebo nebude napodobňovať. Robí to z praktických dôvodov. Každý deň pozorujeme mnoho rôznorodých prejavov správania. Nie je možné využiť všetko, a preto si pre budúcnosť uskladňujeme len niektoré. Ktoré to budú, závisí v mnohom od posúdenia, aké dôsledky nám prinesie to – ktoré správanie. Dokonca i opice, nie tak inteligentné ako človek, dokážu zapasovať skúsenosti iných od vlastného správania a posúdiť, aký to bude mať na ne dopad (Bandura, 1986).

Učenie pozorovaním

Jedným z najvýznamnejších príspevkov A. Banduru bolo objasnenie procesu získavania nového správania bez prítomnosti posilňovačov. A. Bandura si všimol, že ľudia si osvojujú toľko nových a zložitých odpovedí, že je nemožné, aby každá jednotlivá odpoveď bola jednoduchým výsledkom posilnenia. Preto prekročil záber teórií učenia za rámec tradičného behaviorálneho prístupu, a hypoteticky nastolil, že ľudia sa učia aj bez toho, aby si nové správanie priamo odskúšali a dostali zaň odmenu alebo trest. Takýto typ učenia nazval učenie pozorovaním alebo náhradné učenie (získané akoby z druhej ruky, zástupne, pozorovaním skúseností iných ľudí). Literárne pramene uvádzajú aj termín učenie modelovaním.

Dysfunkčné správanie

V psychológii sa mnoho rokov tiahne debata o tom, čo rozhoduje pri utváraní správania. Sú to vnútorné dispozície človeka alebo vplyvy prostredia? A. Bandura (1988) do debaty prispel teóriou recipročného determinizmu. Nastolil, že vnútorné dispozície a vplyvy prostredia sa navzájom ovplyvňujú, čiže sú *interaktívne*. Prostredie vplýva na človeka, ale človek si môže zvoliť, ako bude naň odpovedať. Ľudia nie sú pešiakmi na šachovnici, ktorými niekto poťahuje. Oni robia kroky, nesú za ne zodpovednosť, aktívne konštruujú svet, formujú iných, a iní ľudia zas spätne tvarujú ich správanie. Takýto pohľad výrazne odkláňa A. Banduru od tvrdenia B. F. Skinnera (1989), že ľudia nemajú slobodu voľby, a potvrdzuje, že A. Bandura sa nechal uniesť vlnou humanistickej psychológie, podčiarkujúcej možnosti človeka rozhodovať o vlastnom osude a rozvíjať sa v rámci biologických obmedzení. A. Bandura však zostáva behavioristom so silným záväzkom systematicky študovať ľudské správanie.

Teória recipročného determinizmu nepochybuje, že k udržaniu dysfunkčného správania treba viac ako traumatické podmieňovanie. Podľa nej sa dysfunkčné, maladaptívne, správanie osvojuje vo vzájomnej súhre *osobnosti*, vrátane kognitívnych

a neurofyziologických procesov, *prostredia*, vrátane vzťahov s inými ľuďmi a sociálne – ekonomických podmienok, a *správania*, ktoré sa sformovalo posilňovaním. Pokúsme sa pomocou recipročného determinizmu objasniť vznik a udržiavanie fobického správania.

Utváranie fóbií na základe recipročného determinizmu

Fóbie (poruchy úzkosti, v ktorých má intenzívny strach z určitých objektov a situácií iracionálne základy) sú naučené v priamom kontakte, ale predovšetkým na základe pozorovania (Bandura, 1986). Ak sa raz utvorí fóbia, upevňuje sa posilňovaním, ktorého sa dostane osobe, keď sa vyhne obávanej situácii. Ilustrujme si túto teóriu na dvoch príkladoch. Prvým je 19ročná agorafobická študentka. V minulosti zažila panický atak v parku. Je pochopiteľné, že nechce znova prežiť podobnú skúsenosť, a tak sa parkom vyhýba (negatívne posilnenie). Vyhýbavé (dysfunkčné) správanie sa posilňuje vzájomnou súhrou očakávaní (v parku budem mať panický atak), vonkajším prostredím (park) a správaním (predchádzajúca skúsenosť v parku). Ohniskom problému študentky však nie je park (ohrozujúca situácia) per se, ale dysfunkčné *očakávanie*, že sa panika znova objaví v parku, a *presvedčenie*, že nezvládne prechádzku parkom, pretože nezvládne hrôzu prípadného ataku. Kognície sa tak stávajú súčasťou psychopatológie. Preto vždy, keď sa študentka priblíži k parku, zaostrí pozornosť na číhajúcu pohromu a neschopnosť ju zvládnuť, čo sa odrazí v jej správaní. Zvrtnie sa a ujde preč. Vyhýbanie sa situácii (parku) teda závisí od hĺbky *presvedčenia*, že na určitom mieste prebehne panický atak, a nie na tom, koľkokrát na danom mieste (v parku) mala panický atak, alebo nakoľko závažné boli panické epizódy. Skutočný problém agorafobie tkvie práve vo vyhýbavom správaní. Je totiž veľmi ťažké uhasiť študentkinu agorafóbiu, pokiaľ sa bude vyhýbať parkom (ohrozujúcim objektom). Agorafóbiu prekoná len vtedy, keď sa vystaví tomu, čoho sa najviac obáva, teda parku.

Vyhýbavé agorafobické správanie pretrváva len vtedy, ak sa posilňuje. V prípade agorafobickej študentky je účinným posilňovačom znížená úzkosť. Ak sa vyhne parku (správanie), dostane odmenu. Strach sa rozplynie alebo aspoň zmenší (posilnenie). Akoby hovorila: „Necítim úzkosť, lebo som úspešne unikla zo situácie, od myšlienky, citu. Preto sa im vyhnem aj nabudúce.“ Mnohí agorafobici sa nedokážu vzdať tohto presvedčenia, pretože veria v jeho pravdivosť, podobne ako panickí pacienti veria, že majú závažné medicínske ochorenie napriek tomu, že lekárske testy tvrdia opak.

Teóriu recipročného determinizmu ilustruje aj ďalší príklad. Dieťa prosí matku, aby mu dovolila zostať doma a neisť do školy. Ak matka automaticky povolí dcére, aby zostala doma, obe budú v zmysle operačného podmieňovania navzájom podmieňovať správanie tej druhej. Správanie matky bude pod kontrolou prostredia (dcéry), a zároveň matkino správanie bude mať protikontrolný efekt (Skinner, 1989) na prostredie, dcéru. V tomto bode A. Bandura rozširuje tradičný model operačného podmieňovania o *kognitívne procesy*. Ak uplatníme jeho tézu v našom príklade, musíme brať do úvahy schopnosť matky *uvažovať* o dôsledkoch odmeny alebo *ignorovať* dcérino správanie. Povedzme, že matka dospeje k záveru: „Ak povolím dcére neisť do školy, prestane plakať (krátkodobý cieľ), ale v dlhodobom termíne sa jej fóbia prehĺbi. Preto jej to nepovolím.“ Správanie matky bude mať efekt tak na vonkajšie prostredie (dcéra), ako

aj na jej vlastné prostredie (odmietne dcérinu požiadavku). Následné správanie dcéry bude čiastočne tvarovať ďalšie kognície matky („urobila som správne“), ale aj matkine správanie (nabudúce ho zopakuje).

Tento príklad ilustruje recipročný determinizmus z matkinej perspektívy. Spočítaku správanie dcéry (plač) ovplyvňuje matkino správanie (prostredie vplýva na správanie), ale aj matkine kognície (prostredie ovplyvňuje osobnostné faktory). Správanie matky zároveň tvaruje aj jej vlastné myšlienky (správanie ovplyvňuje osobnosť), a matkine myšlienky čiastočne ovplyvňujú aj matkino správanie (osobnosť ovplyvňuje správanie). Otázkou zostáva, ako matkine kognície ovplyvňujú prostredie. Bandura odpovedá, že tento proces neprebíha priamo, ale cez pôsobenie celej osobnosti, vrátane fyzických charakteristík, ako je vek, status, výška, váha, pohlavie. Všetky tieto charakteristiky zohrávajú rolu ešte predtým, ako matka vôbec niečo povie. Takže matka, z pozície svojej role a statusu, má vplyv na dcéru (osobnosť ovplyvňuje prostredie). Tým sa uzatvára posledná determinácia.

Utváranie fóbií na základe pozorovania

Ako všetko správanie, aj dysfunkčné fobické správanie je výsledkom dysfunkčného podmieňovania. Získava sa buď z *priamej skúsenosti* alebo *pozorovaním „chorých“ modelov*. Keď pokusné osoby pozorovali model, ktorý predstieral bolesť po tom, ako sa na elektrickom prístroji rozozvučal zvonček, a ony, neznalé toho, že model bolesť len predstiera, začali bezprostredne po rozozvučení zvončeka vykazovať silnú emocionálnu reakciu (Bandura, 2000), čiže emocionálne reagovali na neškodný podnet. Podobný proces prebieha aj pri utváraní fóbií. Stupeň, v ktorom rodičia modelujú určité formy maladaptívneho správania, je podľa A. Banduru (2000) veľmi často významným príčinným faktorom v rozvoji psychopatológie. Netreba pri tom pátrať po traumatických skúsenostiach v rannom detstve, ani po nevyriešených konfliktoch, ani po histórii posilňovania v počiatočných fázach vzniku patologického správania. Postačuje len modelovať a pozorovať maladaptívne správanie. Ak sa však patologické správanie raz osvojí na základe pozorovania, bude sa naďalej upevňovať priamym a náhradným posilňovaním.

Ak dieťa vyrastalo v rodine, kde bol jeden z členov dlhodobo pripútaný na lôžko alebo hypochondrom, roky pozorovalo „chorý“ model a počúvalo sťažnosti, čoho všetkého sa má báť. Dá sa preto očakávať, že aj ono bude venovať prehnajúcu pozornosť zdraviu a prílišne sa zameriavať na „ohrozenie“ z vonkajšieho prostredia, čo veľmi pravdepodobne vyústí vo fóbiu. Každý rodič, trpiaci fóbiou, sa stáva proti svojej vôli modelom pre dieťa. Ak matka trpí, povedzme, sociálnou fóbiou, dcéra odpozoruje fobické reakcie cez pozorovanie a imitovanie matky, čiže cez náhradné učenie, a osvojí si ich. To podľa Banduru (2000) vysvetľuje, prečo sa fobické správanie prenáša v rodinách z generácie na generáciu.

Náhradné podmieňovanie neprebíha len počas priameho pozorovania. Prebieha aj cez slovné inštrukcie. Úzkostlivá precitlivosť, ktorá ženie človeka k preceňovaniu nebezpečia, má korene v informáciách, ktoré nazbiera. Reakcie strachu si osvojil z počúvania, že sa stane dačo hrozné, keď bude prechádzať cez park, alebo autom cez most, alebo keď v kine zhasnú svetlá. Príkladom je naša klientka, ktorá sa bála, že jej synovi

zabehne, ak poriadne nerozžuje jedlo. Dennodenne ho varovala, aby rýchlo neprehltal, lebo sa zadusí. Dnes jej štvorročný syn odmieta jesť tuhú stravu, pije len tekutiny, pretože sa bojí, že sa zadusí.

A. Bandura (2000) pripisoval veľkú zodpovednosť za vznik a udržanie fobií vplyvom prostredia, predovšetkým televízií. Znásilnenia, lúpeže, teroristické útoky a mnohé ďalšie hrôzy, ktoré sa dennodenne valia z obrazoviek, majú za následok, že mnohí ľudia sa cítia bezpečne len za zamknutými dverami bytov. Hoci ich nikto nikdy neznásilnil ani neprepadol, čiže nemajú priamu skúsenosť, žijú v strachu. A ako je známe, strach sa vyživuje sám posilňovaním.

Terapeutická zmena

Terapeutická práca v rámci SKLT nemá dlhú históriu napriek tomu, že A. Bandura orientoval výskum aj týmto smerom a rozvíjal metódy terapeutickkej zmeny. Podľa neho sa terapeutická zmena dosiahne po osvojení nových myšlienok a správania, a po ich generalizácii a upevnení (Bandura, 1988). Kľúčovú úlohu pri tom zohráva modelovanie. Pri zvládaní fobií sa dysfunkčné presvedčenie a vyhybavé správanie menia cez pozorovanie modelov, ktoré modelujú žiadúce správanie, prinášajúce pozitívne dôsledky alebo aspoň nie nepriaznivé. Zložité komplexné správanie sa rozčleňuje do menších sekvencií a úloh s postupne rastúcou obtiažnosťou (Bucková, 1999). Ako potvrdzujú početné štúdie (Bandura, 2000), pozorovaním modelu sa redukuje nežiadúce správanie, ale zároveň sa získavajú aj nové zručnosti a spôsobilosti.

Záver

SKLU možno považovať za aplikáciu a vycibrenie klasických teórií učenia. A. Bandura pritiahol pozornosť psychológov k učeniu pozorovaním, ktoré klasické teórie prehliadali. Potvrdil, že učenie pozorovaním nepotrebuje žiadne vonkajšie posilňovače.

Nakoľko možno využiť Bandurovu teóriu učenia v praxi? Sme toho názoru, že teória ponúka veľmi užitočnú mapu pre každého učiteľa alebo rodiča, ktorý má záujem zvyšovať a upevňovať určité správanie. Využiť k tomu možno učenie pozorovaním a modelovaním. V príspevku sme sa zamerali na fobie, ich vznik, udržiavanie a zmenu. Podľa SKTU sa maladaptívne fobické správanie osvojuje priamym pozorovaním nevhodného modelu alebo cez slovné inštrukcie. Rovnakým procesom, teda cez modelovanie, je možné fobie zvrátiť. Ak fobické dieťa bude pozorovať nebojácny model, ktorý opakovane modeluje žiadúce správanie v obávaných situáciách, fobik sa naučí, že obávané situácie možno zvládať adaptívne bez toho, aby sa dostavili obávané dôsledky. Model sa tak zároveň stáva inhibítorom úzkosti.

SKTU zatiaľ neponúkla systematickú teóriu vzniku a udržiavania fobií. Napriek tomu je najpopulárnejšou teóriou súčasnosti. K jej prednostiam patrí otvorenosť voči zmene, veľká pozornosť experimentom a zároveň dôležitým ľudským fenoménom (Pervin, 1993). Preto môžeme odôvodnene predpokladať, že ďalšie výskumy a ďalšie štúdie čoskoro prinesú odpovede na zatiaľ nezodpovedané otázky vzniku, udržiavania a terapie fobií.

Literatúra

- BANDURA, A. (1988): *Self-efficacy of anxiety*. Anxiety research, VI, 77 – 98.
- BANDURA, A. (2000): *Health promotion*. New York: Norton.
- BUCKOVÁ, M. (1999): *Behaviorálna modifikácia: Teória a prax*. Pedagogická fakulta, Nitra.
- PERVIN, H. (1993): *Personality: theory and research*. New York: Dounely and sons.
- SKINNER, B. F. (1989): *The origins of cognitive thought*. American psychologist, 44, 1, 13 – 18.

DYSFUNCTIONAL BEHAVIOURS FROM THE SOCIAL – COGNITIVE LEARNING THEORY PERSPECTIVE

Abstract: The most elaborated theory of the third type of learning, Social – Cognitive Learning Theory (SCLT) has been formed as the alternative to the conditioning theories. The theory contributes to the nature/ nurture discussion by claiming that both forces of internal dispositions as well as environmental influences are interactive (reciprocal determinism). SCLT does not doubt that to maintain dysfunctional maladaptive behaviour more than traumatic conditioning is needed and thus tries to prove that dysfunctional behaviour is learned and maintained by the interaction of factors of personality, environment and behaviours formed by conditioning. In the paper, phobias are explained from the perspective of the SCLT.

Keywords: social Cognitive Learning Theory, reciprocal determinism, dysfunctional behaviour, agoraphobia