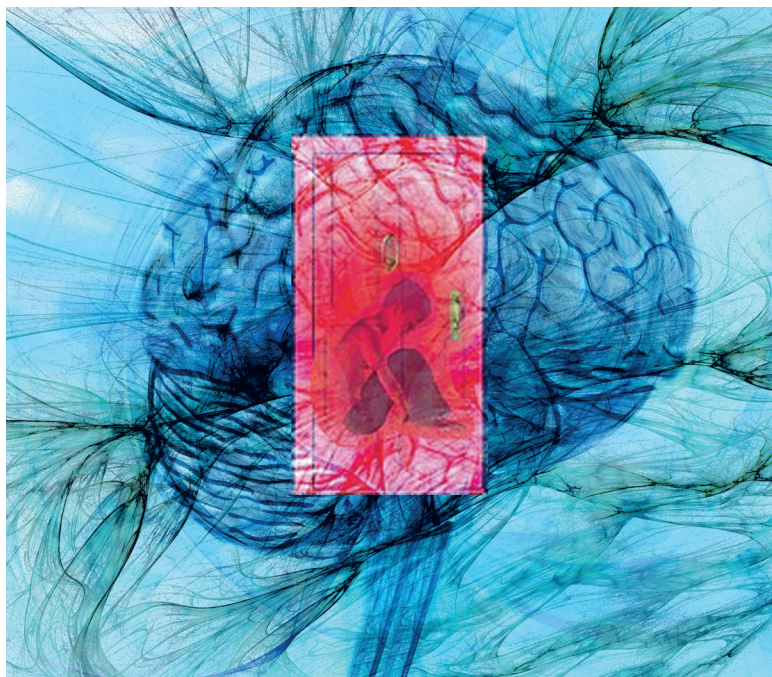


Ilona Kopecká

Psychologie

3. díl

Učebnice pro obor sociální činnost



Ilona Kopecká

Psychologie

3. díl

Učebnice pro obor sociální činnost

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Mgr. Ilona Kopecká

PSYCHOLOGIE 3. DÍL
Učebnice pro obor sociální činnost

Recenze:

PhDr. Alena Mellanová, CSc.

© Grada Publishing, a.s., 2015

Cover Photo © fotobanka allphoto, 2015

Hlavní ilustrátor Mgr. Petr Němec (obrázky 1–5, 9–11)

Další obrázky a fotografie Mgr. Zora Blažková (fotografie P18), Mgr. Ilona Kopecká (obrázek 8 a fotografie P2), Mgr. Michal Kopecký (obrázek 6, 7 a fotografie P1, P3–P7, P9, P12–P15, P19–P21), Ing. Marie Rissová (*Hospicová péče sv. Zdislavy o.p.s.*) (fotografie P10, P11, P16) a Bc. Andrea Tvrdá (*Elva Help o.s.*) (fotografie P17)

Vydala Grada Publishing, a. s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 5938. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Ivana Podmolíková

Sazba a zlom Karel Mikula

Počet stran 264 + 4 strany barevné přílohy

1. vydání, Praha 2015

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.

Postupy a příklady v této knize, rovněž tak informace o lécích, jejich formách, dávkování a aplikaci jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění ale nevyplývají pro autory ani pro nakladatelství žádné právní důsledky.

ISBN 978-80-247-9881-3 (ePub)

ISBN 978-80-247-9880-6 (pdf)

ISBN 978-80-247-3877-2 (print)

Obsah

Předmluva	9
1 Základy sociální psychologie	11
1.1 Předmět a metody sociální psychologie	11
1.1.1 Předmět sociální psychologie	11
1.1.2 Metody sociální psychologie	11
1.2 Proces socializace	14
1.2.1 Socializace	14
1.2.2 Sociální učení	15
1.3 Sociální percepce	20
1.4 Sociální chování	24
1.5 Sociální interakce	27
1.6 Konformita	32
1.7 Konflikt	34
1.8 Sociální skupiny	39
1.9 Rodina	46
1.10 Poruchy socializace	50
1.10.1 Agresivita	51
1.10.2 Diskriminace	56
1.10.3 Šikana, mobbing, bossing	57
2 Psychopatologie	66
2.1 Neurotické poruchy	66
2.2 Násilné chování	70
2.2.1 Týrání, zneužívání a zanedbávání dětí	70
2.2.2 Týrání a zanedbávání starých lidí – syndrom EAN	77
2.2.3 Domácí násilí	81
2.3 Bezdomovectví	86
2.4 Závislosti	91
2.4.1 Závislost na alkoholu	92
2.4.2 Drogová závislost – toxikomanie, narkomanie	95
2.4.3 Závislost na hazardu – patologické hráčství	98
2.4.4 Závislost na práci – workoholizmus	100
2.4.5 Ostatní závislosti	102

2.5	Poruchy příjmu potravy	104
2.5.1	Mentální anorexie (anorexia nervosa)	104
2.5.2	Mentální bulimie (bulimia nervosa)	105
2.6	Poruchy pohlavní identity	106
2.7	Sebevražedné jednání	108
3	Základy zdravotnické psychologie	113
3.1	Předmět zdravotnické psychologie	113
3.2	Psychologická problematika nemocného	114
3.2.1	Změny spojené s onemocněním	114
3.2.2	Autoplastický obraz nemoci	121
3.2.3	Ambivalentní prožívání nemoci	128
3.2.4	Prožívání nemoci v čase	129
3.2.5	Postoj nemocného k nemoci	130
3.2.6	Bolest, strach a úzkost v nemoci	134
3.2.7	Psychologická problematika umírání a truchlení	145
3.2.8	Iatropatogenie	152
3.2.9	Hospitalizmus	156
4	Psychologie náročných životních situací	158
4.1	Náročné životní situace a techniky vyrovnání se s nimi .	158
4.1.1	Náročná životní situace	158
4.1.2	Copingové strategie	159
4.1.3	Reakce na svízelnou situaci – obránné mechanismy zvládání	161
4.1.4	Přístup ke klientům s maladaptivním chováním	164
4.1.5	Stres	167
4.1.6	Krize	174
5	Osobnost pracovníka v pomáhající profesi	180
5.1	Sebepoznávání a sebehodnocení	180
5.2	Profesionální chování	183
5.2.1	Osobnost pracovníka	186
5.2.2	Profesionální deformace	188
5.2.3	Syndrom vyhoření	190
5.3	Péče o duševní zdraví pracovníka	195
5.3.1	Psychohygiena	195
5.3.2	Možnosti relaxace	196

6	Psychologie jednání s klienty se specifickými projevy chování a specifickými potřebami	211
6.1	Klienti se specifickým prožíváním a chováním	211
6.1.1	Úzkostný klient	211
6.1.2	Úzkostně agresivní klient	212
6.1.3	Narcisticky agresivní klient	213
6.1.4	Bezohledně agresivní klient	213
6.1.5	Pedantický klient	214
6.1.6	Nepřístupný klient	215
6.1.7	Histrionský typ klienta	215
6.1.8	Neurotický klient	216
6.1.9	Depresivní klient	217
6.1.10	Jednání s klientem pod vlivem alkoholu a drog	217
6.2	Klienti s věkovými specifiky	218
6.2.1	Pravidla jednání se seniory	218
6.2.2	Pravidla jednání s dětskými klienty	220
6.3	Psychologický přístup ke klientům s handicapem	221
6.3.1	Pravidla jednání s klientem s pohybovým postižením	221
6.3.2	Pravidla jednání s klientem se zrakovým postižením	222
6.3.3	Pravidla jednání s klientem se sluchovým postižením	224
6.3.4	Pravidla jednání s klientem s narušenou komunikační schopností	226
6.3.5	Pravidla jednání s klientem se syndromem demence	227
7	Pravidla jednání s klienty z menšin a s klienty cizinci	229
7.1	Multikulturní přístup	229
7.2	Specifika menšin	233
7.2.1	Muslimové	233
7.2.2	Romové	234
7.2.3	Rusové	235
7.2.4	Ukrajinci	235
7.2.5	Vietnamci	236
7.2.6	Židé	236
8	Edukace a psychotherapeutický přístup	238
8.1	Historické základy edukace	238

8.2	Edukace	240
8.2.1	Základní pedagogické pojmy	240
8.2.2	Edukační proces	241
8.3	Základy psychoterapie	247
8.3.1	Psychoterapie	247
8.3.2	Využití psychoterapie v praxi	249
	Literatura	253
	Rejstřík	259

Předmluva

Vážení žáci sociálních oborů,

první díl učebnice Psychologie vám zprostředkoval informace z obecné a vývojové psychologie. Po prostudování druhého dílu jste získali vědomosti o lidské osobnosti, komunikačních dovednostech a možnostech psychologické diagnostiky. Třetí díl této učebnice vám v kapitolách Základů sociální psychologie otevírá oblasti mezilidských vztahů a vzájemného působení lidí na sebe. Tato část studia se zabývá také vybranými zvláštnostmi, rizikovými a patologickými stavy, které vznikají u lidí s nedostatečnou socializací.

Problematika klientů s duševními poruchami a jejich vlivu na okolí klienta je popsána ve vybraných kapitolách z psychopatologie. Úskalími nemoci a jejími dopady na klienta se zabývá kapitola Základy zdravotnické psychologie. Následuje Psychologie náročných životních situací, po jejímž prostudování budete mít přehled o svízelných situacích a možnostech vyrovnání se s nimi. V dalších kapitolách získáte vědomosti o přístupu k různým skupinám klientů a možnostech spolupráce s nimi. Práce s lidmi je náročná a přináší s sebou zvýšené nároky na psychiku pracovníka, proto učebnice obsahuje také kapitolu o osobnosti pracovníka v pomáhající profesi a péči o duševní zdraví. Poslední kapitola pojednává o edukaci a možnostech psychoterapie.

Problematika jednotlivých témat je obšírná, a proto je učebnice napsána nejen jako doplněk školního vyučování, ale také jako nástroj dalšího samostudia.

Lidská psychika a její vliv na každodenní život je základním kamenem studia pro budoucí pracovníky v pomáhajících profesích. Každý lidský příběh je jedinečný, každý lidský osud si zaslouží naši pozornost. Nemusí se nám podařit porozumět motivaci všech klientů, nemusí se nám povést získat empatii k jejich prožívání, vždy je ale důležité se o porozumění snažit a v mezích profesionality být pro klienta oporou. Naše profesní role nám přináší velkou moc a velkou zodpovědnost. Abychom mohli opravdu pomáhat, je potřeba se celý

život učit nacházet cestu k lidem a udržet rozumné hranice ve vztazích k nim. Prostudováním této učebnice získáte základní informace k zahájení náročné a krásné profesní dráhy pracovníka v pomáhající profesi.

Hodně úspěchů při studiu a práci s lidmi a jejich potřebami přeje

Mgr. Ilona Kopecká

Tato učebnice obsahuje učivo, které vychází ze schválených Rámcových vzdělávacích programů Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. V učebnici jsou zpracovány informace z odborné literatury, jejíž seznam slouží jako vodítko pro další studium psychologie.

1 Základy sociální psychologie

1.1 Předmět a metody sociální psychologie

Vzdělávací cíle

Po prostudování této podkapitoly budete schopni:

- Vymežit pojem sociální psychologie.
- Popsat předmět, cíle a metody sociální psychologie.

1.1.1 Předmět sociální psychologie

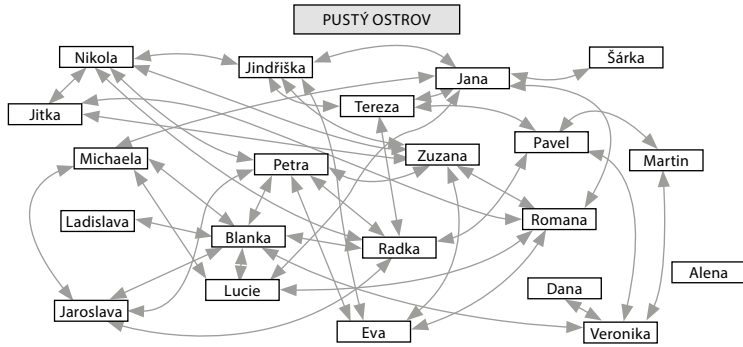
Sociální psychologie zkoumá tu část prožívání, jednání a chování člověka, která vzniká v důsledku podnětů ze sociálního prostředí (Nakonečný, 2009).

Sociální psychologie zkoumá:

- Jak společnost působí na rozvoj osobnosti.
- Jak se jedinec v průběhu života vlivem společnosti mění.
- Jak si člověk vytváří vztahy k druhým lidem.
- Jak jedinec s druhými lidmi komunikuje.
- Jak člověk působí na lidi, s nimiž přichází do styku.
- Jak jedinec ovlivňuje svůj vlastní vývoj (Rozsypalová, Čechová, Mellanová, 2003).

1.1.2 Metody sociální psychologie

- **Sociometrie** – nauka o zkoumání sociálních vztahů a vnitřní struktury sociálních skupin (vytvořil ji Jacob Levy Moreno, psychiatr a sociální psycholog, průkopník skupinové psychoterapie). Sociometrická metoda nám ukáže, které osoby jsou si vzájemně sympatické a antipatické, kdo je kým přitahován, kdo má vedoucí roli, kdo se podřizuje, kdo je v izolaci, odmítaný, tedy strukturu sociálních vztahů v dané skupině. V sociometrickém výzkumu lze použít metodu pozorování, individuálního rozhovoru, dotazníku, kresby, posuzovací škály, experimentu (obr. 1a, b). Jedním z nejznámějších



Obr. 1a Sociogram – graf

	Jana	Jindřiška	Zuzana	Nikola	Romana	Eva	Blanka	Jitka	Dana	Veronika	Michaela	Pavel	Tereza	Ladislav	Alena	Radka	Lucie	Martin	Jaroslava	Petra	Šárka		
Jana	■	1	5	5	1	1	5	5	1	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	3	5	74
Jindřiška	1	■	1	1	2	3	3	1	4	4	2	2	1	5	3	5	3	3	3	3	1	3	51
Zuzana	4	3	■	2	3	5	5	1	5	5	1	1	2	1	1	1	2	5	5	1	5	58	
Nikola	3	1	1	■	4	4	4	1	4	2	4	5	3	2	2	3	2	5	4	1	4	59	
Romana	2	2	4	5	■	3	5	4	3	5	3	3	2	5	5	5	2	5	5	3	5	76	
Eva	2	3	3	1	2	■	2	2	2	5	3	5	3	2	5	3	3	5	3	3	3	63	
Blanka	3	2	2	4	5	3	■	3	3	2	1	1	1	1	5	2	4	4	1	3	1	52	
Jitka	4	3	1	2	4	5	5	■	5	5	2	3	2	3	5	5	4	5	5	1	5	74	
Dana	3	5	5	3	4	3	3	5	■	4	3	3	4	2	5	5	2	3	3	5	5	75	
Veronika	3	3	3	4	4	4	4	3	4	■	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	71
Michaela	1	3	3	2	3	2	1	2	4	2	■	2	2	4	5	5	1	2	1	4	3	52	
Pavel	3	3	3	3	4	5	3	3	3	2	2	■	3	4	3	4	3	2	4	5	4	66	
Tereza	1	1	1	1	2	3	3	4	5	4	1	1	■	4	5	4	2	3	3	2	4	54	
Ladislav	5	5	5	4	3	5	4	5	4	3	4	5	5	■	5	5	4	5	4	5	5	90	
Alena	3	4	2	3	5	5	5	2	4	3	3	2	3	3	■	4	3	3	5	2	3	67	
Radka	5	5	3	2	5	3	1	3	5	5	1	3	1	2	4	■	5	5	5	5	5	73	
Lucie	2	2	5	2	2	2	1	5	1	5	1	2	2	1	5	5	■	5	1	5	5	59	
Martin	2	3	4	3	4	4	3	3	4	2	2	1	1	3	4	3	3	■	4	5	3	61	
Jaroslava	3	4	3	2	5	4	1	4	4	5	1	3	4	3	5	2	3	4	■	5	5	70	
Petra	3	3	1	1	2	5	4	1	5	3	3	1	1	1	3	2	2	4	5	■	5	55	
Šárka	3	3	2	4	5	5	5	2	5	5	5	5	3	3	3	5	5	5	5	5	3	■	81

56 60 57 57 69 74 67 59 75 76 46 55 46 58 82 77 62 82 75 65 82

Obr. 1b Sociogram – tabulka

experimentů je tzv. stanfordský vězeňský experiment, který uskutečnil v roce 1971 americký psycholog Philip Zimbardo.

- **Obsahová analýza** – zkoumá výskyt určitých témat, slov, formulací v dokumentech (knihách, médiích, periodikách, obrazovém záznamu). Při výzkumu je důležité stanovení sledovaného jevu (co budu sledovat), kde tento jev budu sledovat a jakou zvolím metodu. Psychologicky zajímavé jsou např. také nápisy na veřejných toaletách, které zahrnují jednu ze součástí lidové tvořivosti. Zárodky této metody můžeme sledovat již v 17. století, kdy církve hodnotila obsahovou stránku tehdejších novin, dále byla metoda využívána v žurnalistice a knihovnictví. Její výhodou je možnost aplikace na různorodé typy dat, a proto je v současnosti často používána pro sociálně-psychologický průzkum.
- **Měření potřeb, hodnot, zájmů a postojů** – patří mezi speciální odborné metody sociální psychologie. K výzkumu se používají testy, dotazníky a hodnotové inventáře. V praxi slouží výsledky výzkumu k lepšímu porozumění potřeb a motivací různých sociálních skupin.
- **Sémantický diferenciál** – metoda, která měří intenzitu psychologických a sociologických postojů jedince k dané situaci. Jejím autorem je americký psycholog Charles Egerton Osgood. Jedná se o bipolární stupnici (se dvěma póly, které mají opačný význam), kde je ke každé položce přiřazena škála, nejčastěji sedmistupňová (tab. 1). Základní získané údaje jsou dále matematicko-statisticky analyzovány (Kohoutek, 2002).

Tab. 1 Ukázka sedmimístné škály

aktivní	1	2	3	4	5	6	7	líný
přátelský	1	2	3	4	5	6	7	nepřátelský
mocný	1	2	3	4	5	6	7	bezmocný

Otázky, úkoly a cvičení k upevnění učiva

1. Které oblasti jsou předmětem výzkumu sociální psychologie?
2. Vyjmenujte vybrané metody výzkumu v sociální psychologii a popište jejich využití.

Otázky, úkoly a cvičení k upevnění učiva

3. Vyhledejte si na internetu informace o Zimbardově experimentu a pokuste se objevit i jiné experimenty, které byly v sociálně-psychologickém výzkumu uskutečněny.
4. Které metody psychologie využívá sociální psychologie k měření postojů a hodnot?

1.2 Proces socializace

Vzdělávací cíle

Po prostudování této podkapitoly budete schopni:

- Vymezit pojem socializace.
- Popsat hlavní kategorie socializace.
- Vyjmenovat a vysvětlit druhy sociálního učení.

1.2.1 Socializace

Člověk je tvor společenský (viz Aristoteles – „společenský živoch“ – *antropos zoon politikon*) a ke svému rozvoji potřebuje společnost druhých lidí. Společnost ovlivňuje člověka a zároveň člověk ovlivňuje společnost. Vzájemné (reciproční) ovlivňování může být příznivé (slušné chování vedoucí k laskavému přijetí) i nepříznivé (kriminální jednání). Proces začleňování člověka do společnosti, při němž dochází ke změnám a proměnám, se nazývá **socializace**. Těmito proměnami se člověk postupně stává z převážně biologické osobnosti novorozence kulturní lidskou bytostí, která je schopná fungovat ve složitém systému lidské společnosti. Socializace nekončí dovršením dospělosti, ale je to celoživotní proces, v jehož průběhu jedinec poznává svá práva a povinnosti ve společnosti.

Hlavní kategorie socializace

- Vypracování systému hygienických a pracovních návyků, které odpovídají sociálně-kulturní úrovni a zvyklostem společnosti, zejména udržování tělesné čistoty a sociálních styků (hygiena vyprazdňování, mytí rukou, sebeobsluha při oblékání, zdravení, děkování).
- Vypracování systému vědomostí a zručností, které umožňují orientaci v kulturním životním prostředí dané společnosti (např. umět komunikovat, číst, pracovat s nástroji).

- Vypracování hierarchie hodnot (žebříčku hodnot), ve které se odrážejí etické, estetické, filozofické a vědecké soustavy dané společnosti (v rámci studia si vytvořit vlastní životní názor).
- Vytvoření přiměřených vzorců citového reagování a přiměřených motivů, ve kterých se odráží sociální a citová zralost jedince. Jedná se zejména o projevy pozitivních citů, sebehodnocení a pocit identity (tedy udržovat přátelské vztahy, mít přiměřenou a pevnou úroveň sebehodnocení a vědět, kam patříš) (Nakonečný, 2009).

Prostředky socializace

- sociální učení
- sociální percepce a interakce
- sociální komunikace
- vliv rodiny
- vliv skupiny

Socializace probíhá nejprve v rodině (**primární socializace**) a postupně se rozšiřuje na kolektivní zařízení, školu, zájmové kroužky, práci (**sekundární socializace**). Probíhá všude tam, kde se setkáváme s lidmi (hřiště, dopravní prostředky, kino, divadlo, letní tábory, koncerty, restaurace, sportovní stadiony). Nejvíce zkušeností získáváme každodenním soužitím s blízkými lidmi v průběhu dětství a dospívání, kdy přebíráme základní vzorce chování (obr. 2).

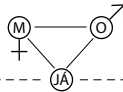
1.2.2 Sociální učení

Osvojování pravidel a komplexních způsobů chování a jednání přiměřených určité sociální situaci nazýváme sociálním učením (obr. P1). Jedná se např. o společenské chování, překonávání náročných životních situací aj. Učíme se také vědomostem, dovednostem, vytváříme si návyky, postoje, učíme se navazovat vztah s druhými lidmi. Sociálním učením se učíme žít v lidské společnosti (Řezáč, 1998).

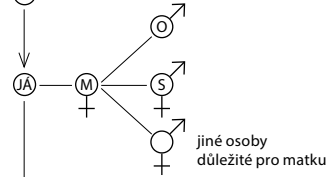
Typy a formy sociálního učení

- **Napodobování** – probíhá po celý život. Již novorozenec napodobuje mimiku své matky, dítě přebírá gesta a mimiku dospělého, napodobuje činnost svých rodičů (rolová hra), společenské chování (zdravení, děkování, galantnost). Napodobování je důležité také při osvojování některých dovedností, kdy rodiče předvádějí

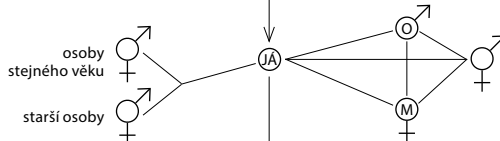
vztahy před narozením



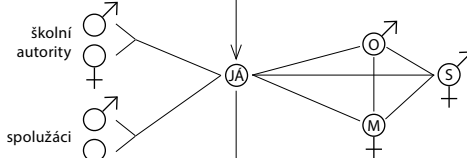
období raného dětství
(porod – vývoj řeči)



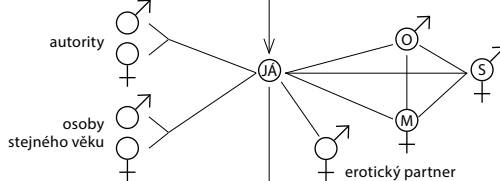
období od vývoje řeči
do nástupu
do školy



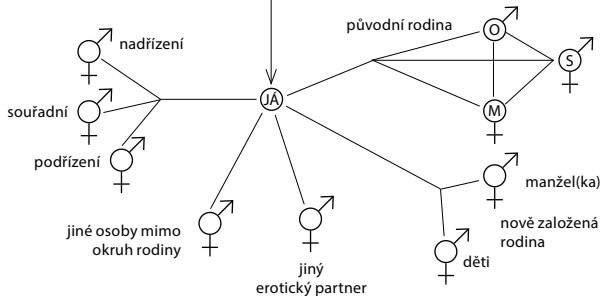
nástup
do školy –
puberta



puberta –
dospělost



dospělost



M – matka, O – otec, S – sourozenci

Obr. 2 Rekonstrukce interpersonálních vztahů

činnost a doprovází ji slovní instrukcí (např. oblékání, stolování, práce s nástroji, manipulace s hračkou). Člověk napodobuje také vzorce chování při různých situacích. Toto je velmi důležité uvědomit si při výchově a jít dítěti dobrým příkladem. Např. pokud dítě v rodině vidí zvládání náročné situace pomocí nepřiměřené agrese, alkoholu nebo drog, snadno se takovému způsobu chování naučí. Podobně si lze nápodobou osvojit strach z lékařů, ze zvířat, nechuť k určitému druhu pokrmu a mnohé další. Napodobování se slovní instrukcí lze také použít v rámci psychoterapie při snaze změnit některé nežádoucí způsoby chování.

- **Identifikace** – znamená ztotožnění se a přejímání chování druhé osoby, skupiny nebo organizace. Je způsobena citovým vztahem nebo obdivem k určité autoritě, vzoru, ideálu, který jedinec napodobuje, protože by chtěl být stejný. Tento způsob sociálního učení je velmi důležitý pro utváření morálního vývoje a formování charakteru. Identifikace může probíhat jak ke kladnému vzoru (úspěšný zaměstnanec), tak ke vzoru zápornému (uživatelé drog). Identifikace s nežádoucím vzorem může vyvolat vytváření nežádoucích společenských postojů a narušení morálního vývoje (krádež za účelem opatření finančních prostředků na zakoupení návykové látky). Pro zdravý vývoj dítěte je velmi důležité umožnění ztotožnění se s kladnými vzory (např. časté sledování agresivních filmů zhoršuje spolupráci v dětském kolektivu). Identifikaci lze využít při řešení náročné životní situace ve skupině klientů, kdy dobrý vzor může psychicky dekompenzované klienty motivovat k řešení a úspěšnému překlenutí svízelné situace (např. ve skupině anonymních alkoholiků).
- **Observační učení** – učení pozorováním. Dítě velmi pozorně sleduje vše, co kolem něj probíhá, a učí se z chyb jiných (např. na hřišti pozoruje, za co jsou jiné děti trestány či chváleny). Stejně observační učení probíhá při sledování filmu, televizního pořadu, divadelního představení. I v tomto případě platí škodlivost agresivních filmů. Toto učení probíhá také při práci ve skupině, lze jej tedy využít v rámci skupinové psychoterapie.
- **Učení sociálním posilováním** – je založeno na principu užívání odměny a trestu. Sociální *odměna* ve formě pochvaly či ocenění za dobře vykonanou činnost posiluje v dítěti motivaci k této činnosti. Odměna za určité chování upevňuje tyto způsoby chování a zvyšuje častost jejich užívání (zdravení, děkování, mytí rukou). Výchova založená spíše na odměnách je efektivnější než výchova, ve které

převažuje trestání. Není však dobré dítě chválit za každou maličkost, za běžné denní činnosti. Potom pochvala ztrácí svou váhu. **Trest** má za úkol odstranit nebo oslabit nežádoucí jednání a chování. Fyzické tresty jsou pro dítě velmi ponižující a zesilují dětskou agresivitu. Psychické tresty, které se mohou zdát méně traumatizující, však vedou u dítěte k pocitům viny a nejistoty. Trestané dítě musí vždy vědět, za co je trestané, tedy trest by měl následovat po konkrétním prohřešku a po něm by mělo přijít **odpuštění**. Dobré je také vést dítě k napravení způsobené chyby, a tím předejít jejímu opakování, naučit dítě, jak příště reagovat. Trest nikdy nesmí škodit zdraví dítěte a nesmí dítě ponižovat.

- **Vysvětlování** – učení slovní instrukcí. Tuto formu sociálního učení používáme u dětí, které jsou na odpovídající rozumové a řečové úrovni vývoje. Vysvětlíme dítěti, co je nebezpečné, jak pomáhat druhým lidem, jak se s druhými domluvit, proč se má v určité situaci chovat určitým způsobem (např., že nemá strkat prsty do elektrické zásuvky, rozhlédnout se, než přejdeme silnici, že je správné pustit staršího člověka sednout, je slušné poděkovat). Učíme dítě, jak někoho potěšit, omluvit se, přinést dárek. Pokud chceme někomu něco vysvětlit, je dobré, abychom měli jeho důvěru a byli s ním v dobrém vztahu.
- **Přebírání rolí** – jedná se o učení se chování podle určité role. Od každé společenské role/společenského postavení se očekává určitý způsob chování – rolové chování (např. od učitele se očekává, že bude vyučovat a vychovávat, dodržovat profesionální etiku a mnohá další očekávání; neočekává se, že bude žákům stříhat nehty, nosit tašku či prodávat svačiny).
- **Citová náказа** – přebírání citových stavů jiných lidí, se kterými jsme v bezprostředním kontaktu, aniž by bylo zájmem těchto lidí nás nějak ovlivňovat (např. projevy bolesti a žalu na pohřbu, veselí při lidových zábavách, nostalgii při vzpomínkovém aktu).
- **Sugesce** – nekritické přejímání názorů a postojů jiných lidí, bez kritického ověření či zdůvodnění si jejich správnosti a chování v souladu s nimi (rasismus a rasistické útoky, hromadné sebevraždy v sektách) (Nakonečný, 2009; Rozsypalová, Čechová, Mellanová, 2003).

Sociální učení je nástrojem socializace, probíhá celoživotně a umožňuje lidem pohybovat se bezpečně ve společnosti jiných lidí.