

СОЦИАЛЬНО-КОГНИТИВНАЯ ТЕОРИЯ (А.Бандура)

С.-к. т. – теория личн. второй половины XX в., разрабатываемая в трудах Бандуры. Несмотря на то, что ее нередко относят к бихевиористским теориям личн., она предлагает принципиально другое, отличное от бихевиоризма представление о личн. Она особо подчеркивает совместное взаимодействие и взаимовлияние среды, поведения и личност. факторов, в которых особое место отводится когнитивн. процессам, обеспечивающим ментальный самоконтроль и самоэффективность личн. Среда или окружение в С.-к. т. оказывают влияние на личн. в той же мере, в какой личн. влияет на среду и формирует среду, а среда формирует личн. Это непрерывное взаимодействие сил создает некое равновесие между свободой и детерминизмом в С.-к. т.

Человеч. поведение, согласно С.-к.т., по большей части усваивается прежде всего путем овладения паттернами поведения. Социальное поведение личн. формируется путем наблюдения за поведением других или на основании примера. Именно в ходе наблюдения личн. научается имитировать поведение и моделировать себя по выбранной модели. Бандура полагает, что такое научение избавляет личн. от груза ненужных ошибок и временных затрат при выработке адекватных реакций и стратегий поведения.

Посредством вербальных и образных репрезентаций опыт анализируется личностью, моделируется и сохраняется в такой степени, что служит ориентиром для будущего поведения. Моделирование опыта влияет на научение гл. обр. через информативную функцию опыта. В С.-к. т. предполагается, что научение происходит только тогда, когда включаются детерминанты регуляции индивид. поведения в форме двух видов подкреплений- "косвенного (внешн.) подкрепления" и "самоподкрепления". Косвенное подкрепление предполагает учет при имитации поведения выбранной модели поведения, наблюдаемых последствий поведения модели и подкреплений извне за награждаемое и эффективное ее поведение – если поведение выбранной модели награждается, а не наказывается, то его целесообразно имитировать.

Самоподкрепление в С.-к. т. означает, что личн. сама награждает себя поощрениями, которые способна контролировать. Оно используется ею всякий раз, когда она достигает установленной ею нормы поведения. Системы самоподкрепления усваиваются, по мнению Бандуры, на основе тех же принципов научения, которые отвечают за усвоение др. типов поведения.

Важное место в С.-к. т. занимают понятия "саморегуляция", "самоконтроль" и "самоэффективность" личн. Обосновывается ведущая роль в научении и организации поведения личн. ее уникальной способности к саморегуляции. Выделяются три компонента саморегуляции поведения: самонаблюдение, самооценка и самоответ. Поведение чел. регулируется с помощью самонаблюдения, оценивается посредством

самооценки как достойное одобрения и, следовательно, поощряемое либо как неудовлетворительное и наказуемое, в зависимости от того, с позиций каких личност. требований и норм оно оценивается. Поступки, соответствующие внутр. нормам личн., рассматриваются как позитивные, а несоответствующие – как негативные. Адекватность или неадекватность поведения определяется в С.-к. т. в терминах стандартных норм или ценностей эталонной группы. Позитивная самооценка поведения приводит к поощряющему типу реагирования, а негативная – к наказывающему. Самооценка приобретает и сохраняет выработанные критерии поощрения и наказания в зависимости от реальных последствий.

Поведение, являющееся источником внутр. дискомфорта, сопровождающееся ощущением собств. неадекватности и приводящее к неудачам, может способствовать развитию разл. форм личност. психопатологии, формированию созависимостей (алкоголь, наркотики и др.) в попытках совладать с окружением или уйти в мир грез, где легче получить в несбыточных фантазиях то, что недостижимо в реальности. Бандура полагает, что неадаптивное поведение – это результат излишне строгих внутр. норм самооценки.

Самоеффективность личн. в С.-к. т. подразумевает осознанную способность человека справляться со специфич. и сложными ситуациями и оказывать влияние на эффективность деятельности и функционирования личн. в целом. Тот, кто осознал свою самоеффективность, прилагает больше усилий к решению сложных задач, чем тот, кто испытывает сомнения в своих возможностях.

Высокая самоеффективность, связанная с ожиданием успеха, обычно приводит к позитивным результатам и, т. о., способствует самоуважению личн. И, напротив, низкая самоеффективность, связанная с ожиданием неудачи, приводит к неудаче и, т. о., снижает самоуважение. Личн., считающая себя неспособной справиться со сложными ситуациями, уделяет чрезмерное внимание своим недостаткам и постоянно занимается самобичеванием по поводу собств. некомпетентности. И, наоборот, осознающая себя самоеффективной, мысленно представляет себе удачный сценарий, обеспечивающий позитивные ориентиры для организации своего поведения, и осознанно проигрывает варианты именно успешных действий и решений.

Предполагается, что развитие самоеффективности личн. обеспечивается посредством формирования когнитивных умений строить свое поведение, приобретать косвенный опыт, осуществлять вербальное самовнушение (см. Аутосугестия) и убеждение, пластично входить в состояние физич. или эмоц. подъема, обеспечивающего успех.

Важное место в обеспечении саморегуляции поведения занимает ментальный самоконтроль, определяемый в С.-к. т. как обоснованное когнитивное средство достижения более желаемых паттернов поведения. Он не существует исключительно в рамках только внутр. (напр., сила воли) или внеш. (напр., стимул-подкрепление в бихевиоризме) сил, а проявляется в тщательно планируемом взаимодействии личн. с окружением.

С.-к. т. выделяет пять осн. программных ступеней процесса самоконтроля: определение формы поведения, на которое необходимо воздействовать, сбор осн. данных, разработку программы, выполнение программы, оценку и завершение. Программа самоконтроля в С.-к. т. включает механизмы самоподкрепления, самонаказание и планирование окружения.

Представителями С.-к. т. проведены многочисленные исследования, подтверждающие важность научения посредством наблюдения детей за родителями (напр., в приобретении и модификации ими агрессивного поведения, в полоролевом развитии, формировании навыков общения, формировании самооэффективности как важнейшей составляющей личностного роста).

В С.-к. т. разработана единая концепция управления поведением личн. посредством формирования умений и навыков самооэффективности и самоконтроля. Эффективность консультирования и психотерапии, по мнению Бандуры, определяется прежде всего возможностью формирования осознанной самооэффективности личн. Повышение уровня самооэффективности способствует избавлению от специфич. и иррациональных страхов и фобий (напр., боязнь змей, инъекций, страх перед экзаменами), избавлению от зависимостей (курение, алкоголь, наркотики), содействует стабилизации и укреплению психофизич. потенциала личн., изменению стиля жизни, формированию позитивной жизн. установки в целом.

С.-к. т. продолжает развиваться и имеет много разл. эксперимент, и эмпирич. подтверждений своих концептуальных положений и выводов. Интерес к этой теории в мире все возрастает.

Н. И. Повякель