Министерство Образования Российской Федерации

Сибирский Институт Бизнеса Управления и Психологии

**РЕФЕРАТ**

по дисциплине: Психология

***«Альберт Бандура: социально-когнитивная теория личности»***

Выполнил:

*Студент гр. 162*

*Плюхаев И.В.*

Проверила:

*Новикова Е.А.*

Красноярск 2002

***Альберт Бандура***

* Библиографический очерк

* Основные принципы социально-когнитивной теории
* За пределами внутренних сил
* Бихевиоризм изнутри
* Вне подкрепления
* Саморегуляция и познание в поведении
* Научение через моделирование
* Основные процессы научения через наблюдение
* Процессы внимания: понимание модели
* Процессы сохранения: запоминание модели
* Моторно-репродуктивные процессы: перевод памяти в поведение
* Мотивационные процессы: от наблюдения к действию
* Подкрепление в научении через наблюдение
* Косвенное подкрепление
* Самоподкрепление
* Как появляется саморегулирование
* Почему мы наказываем себя
* Самоэффективность: путь к совершенному поведению
* Способность выстроить поведение
* Косвенный опыт
* Вербальное убеждение
* Эмоциональный подъем
* Основные положения Бандуры относительно природы человека
* Свобода—детерминизм
* Рациональность—иррациональность
* Холизм—элементализм
* Конституционализм—инвайронментализм
* Изменяемость—неизменность
* Субъективность—объективность
* Проактивность—реактивность
* Гомеостаз—гетеростаз
* Познаваемость—непознаваемость
* Эмпирическая валидизация социально-когнитивной теории
* Насилие по телевидению: модели агрессии в каждой гостиной
* Самоэффективность: как научиться преодолевать свои страхи
* В применение: "Власть человеку" - саморегулируемое изменение
* Самоконтроль поведения
* Заключительные комментарии
* Резюме
* Глоссарий
* Литература***Введение***

Трудно преувеличить то влияние, которое основные принципы теории научения оказали на психологию и теорию личности. Концепции классического и оперантного научения, предоставляют мощный инструмент для объяснения того, как формы поведения приобретаются, сохраняются и модифицируются в результате научающего прошлого опыта индивида. В последние десятилетия, однако, персонологи начали выдвигать предположения, что поведение человека регулируется сложными взаимодействиями между внутренними явлениями (включая веру, ожидания, самовосприятие) и факторами окружения. Кульминацией таких рассуждений, являющихся развитием в различных направлениях взглядов классических бихевиористов, можно назвать социально-когнитивное направление. Особенности этого направления наиболее отчетливо представлены в работах двух выдающихся персонологов — Альберта Бандуры и Джулиана Роттера. Теория каждого из них значительно отличается от радикального бихевиоризма Скиннера, но сохраняет строгую научную и экспериментальную методологию, которая характеризует бихевиористский подход.

Бандура полагает, что психическое функционирование лучше понимать в терминах непрерывного взаимодействия между факторами поведенческими, когнитивными и средовыми. Это означает, что поведение, личностные аспекты и социальные воздействия - это взаимозависимые детерминанты, то есть на поведение влияет окружение, но люди также играют активную роль в создании социальной окружающей среды и других обстоятельств, которые возникают в их каждодневных транзакциях. Эта точка зрения крайне отличается от подхода Скиннера, который ограничивает объяснение поведения человека до двухфакторной односторонней модели, в которой внешние события служат единственной причиной поведения. В отличие от Скиннера, который почти всегда рассматривал научение посредством прямого опыта, Бандура делает основной акцент на роли научения через наблюдение в приобретении навыков поведения. Действительно, наиболее отличительной чертой социально-когнитивной теории Бандуры является убеждение в том, что в основном поведение человека формируется через наблюдение или на основе примеров.

Люди развили повышенную способность научения через наблюдение, что позволяет им расширить свои знания и навыки на основе информации, переданной путем моделирования. Действительно, в сущности, все феномены научения через прямой опыт могут появиться косвенно при наблюдении за поведением людей и его результатами [Bandura, 1989a,p. 14-15].

Бандура также подчеркивает важность самостоятельных воздействий как причинного фактора во всех аспектах функционирования человека — мотивации, эмоции и действиях. Это наиболее очевидно в его концепции самоэффективности — положения о том, что человек может научиться контролировать события влияющие на его жизнь. Большая часть этой главы посвящена социально-коллективному направлению, разрабатываемому Бандурой.

***Библиографический очерк***

Альберт Бандура (Albert Bandura) родился в маленьком городе в провинции Альберта, Канада, в 1925 году. Сын фермера, поляка по происхождению, он посещал объединенную начальную и среднюю школу, в которой было только 20 учеников и два учителя. Вынужденный заниматься самообразованием, как и его одноклассники, Бандура вспоминает, что фактически каждый выпускник сделал успешную профессиональную карьеру. Летом он ремонтировал автомагистрали необжитом Юконе. Опубликовано очень мало сведений о его детстве.

 После средней школы Бандура посещал Университет провинции Британии Колумбия в Ванкувере, где получил степень бакалавра гуманитарных наук \_ 1949 году. После этого он продолжал обучение и Университете Айовы, где получил в 1951 году степень магистра гуманитарных наук и 1952 году доктора философии. Затем он прошел годовую клиническую ординатуру в Консультативном центре Уичиты, штат Канзас, и занял пост на факультете психологии в Стэндфордском университете.

 На протяжении своей профессиональной деятельности Бандура активно занимался развитием социально-когнитивного подхода к изучению и пониманию личности. Он опубликовал несколько книг и бесчисленное множество научных статей, сделав огромный вклад в развитие гуманитарных наук. Его ранние книги Подростковая агрессия» (1959) и «Социальное научение и развитие личности» (1963) были написаны в соавторстве с Ричардом Уолтерсом (Richard Walters), его первым студентом после получения степени доктора философии. Затем он опубликовал «Принципы модификации поведения» (1969), обширный обзор психосоциальных принципов, которые регулируют поведение. В 1969 году Бандура был назван действительным членом Центра углубленного изучения поведенческих наук в Стэндфордском университете. В это время он пишет книгу «Агрессия: анализ с позиции социального научения» (1973) и по собственному желанию работал над изучением субкультуры ежедневных волейбольных игр сотрудников Центра. Он также опубликовал работу под названием «Теория социального научения» (1971), краткое толкование ключевых концепций, которые помогают объяснить поведение. В двух своих недавних книгах «Социальная теория научения» (1977) и «Социальные основы мышления и поведения» (1986) Бандура - обзор современных теоретических и экспериментальных достижений, касающихся социально-познавательной модели личности.

 Заслуги Бандуры в области развития психологии были высоко оценены. Он "был избран президентом Американской психологической ассоциации в 1973 году. К 1980 году он получил награду Американской психологической ассоциации за подающиеся научные достижения и за «новаторские эксперименты во многих направлениях, включая нравственное развитие, научение через наблюдение, овладение страхом, лечебные стратегии, самоконтроль, процессы самоотношения и регуляцию поведения. Его бодрость, сердечность и личный пример вдохновили многих его студентов на активную деятельность» [American Psyclio-Mijsl, 1981, p. 27].

 После почти 40 лет преподавательской и исследовательской деятельности Бандура занял специально для него созданный пост в Стэндфордском университете. Он и его жена Виржиния получают наслаждение от оперы и симфонической музыки, любимое развлечение в пятницу — посещение одного из прекрасных ресторанов Сан-Франциско. Бандура также любит прогулки в горах Сьерры.

 Сегодня Бандура — ведущий социально-когнитивный теоретик, признанные пионер модификации поведения и ведущий авторитет в том, что касается агрессивности и полоролевого развития. Его суждения имеют большое влияние на временную психологию, особенно в клинической и исследовательской области поэтому он заслуживает нашего особого внимания.

 Психологическую адекватность психодинамических формулировок тоже можно подвергнуть сомнению. Боясь чрезмерного упрощения, персонологи-экспериментаторы заявляют, что, хотя влечения и мотивы могут дать готовое объяснение событий уже происшедших, они бессильны предсказать, как люди будут вести себя в конкретной ситуации [Mischel, Peake, 1982]. Поэтому, в конце концов, стало очевидным, что, если мы хотим усовершенствовать наше понимание поведения человека, мы обязательно должны усовершенствовать нашу систему объяснений (теорию) и с концептуальной, и с эмпирической точки зрения.

Основные принципы социально-когнитивной теории

Мы начинаем наше изучение социально-когнитивной теории Бандуры с его оценки того, как другие теории объясняют причины поведения человека. Таким образом, мы можем сравнить его точку зрения на человека с другими.

**За пределами внутренних сил**

Бандура отмечает, что до недавнего времени наиболее общим положением, поляризованным различными психодинамическими доктринами, было убеждении том, что поведение человека зависит от целого ряда внутренних процессов (например, влечений, побуждений, потребностей), часто действующих на уровне ниже порога сознания [Bandura,1989b]. Хотя эта точка зрения широко распространю: не только среди профессионалов, вопрос о ее концептуальной и эмпирически основе все еще остается открытым. Бандура описывал концептуальные ограничения подобных теорий следующим образом.

О внутренних детерминантах часто делали вывод, исходя из поведения, которому ой предположительно, были причиной, и в результате под видом объяснения давал описания. Наличие импульсов враждебности, например, выводилось из вспышки, которая затем объяснялась действием этого лежащего в ее основе импульса. Подобным же образом существование мотивов достижения выводилось из поведения, направленного на достижение; мотивы зависимости — из зависимого поведения; мот любопытства — из любознательного поведения; мотивы власти — из доминирующего поведения и так далее. Не было ограничения числу мотивов, которые можно было найти, выводя их из того поведения, которое они предположительно вызывали [Bandura, 1977b,p. 2].

Вдобавок к этому, психодинамические теории пренебрегали огромной сложностью и разнообразием реакций человека. С точки зрения Бандуры, внутренняя реальность, состоящая из влечений и мотивов, просто не может объяснить явные колебания частоты и силы данного поведения в различных ситуациях по отношению к различным людям в различных социальных ролях. Можно сравнить, мать реагирует на ребенка дома в разные дни, как она реагирует на свою дочь: отличие от сына в сравнимой ситуации и как она реагирует на ребенка в присутствии своего мужа и без него. Все это является темой для размышления.

**Бихевиоризм изнутри**

Достижения в области теории научения переместили фокус причинного анализа с гипотетических внутренних сил на влияние окружения (например, оперантное научение Скиннера). С этой точки зрения, поведение человека объясняется в терминах социальных стимулов, которые вызывают его, и подкрепляющих последствий, которые сохраняют его. Но, по мнению Бандуры, объяснять поведение, таким образом, — значит выплескивать вместе с водой ребенка [Bandura, 1989b]. Внутренним «ребенком», о котором следует помнить, для Бандуры были самостоятельные познавательные процессы. Другими словами, радикальный бихевиоризм отрицал детерминанты поведения человека, возникающие из внутренних когнитивных процессов. Для Бандуры индивиды не являются ни автономными системами, ни простыми механическими передатчиками, оживляющими влияния окружения — они обладают высшими способностями, которые позволяют им предсказывать появление событий и создавать средства для осуществления контроля над тем, что влияет на их повседневную жизнь. Учитывая, что традиционные теории поведения могли быть неверными, это давало скорее неполное, чем неточное объяснение поведению человека. С точки зрения Бандуры, люди не управляются интрапсихическими силами и не реагируют на окружение. Причины функционирования человека нужно понимать в терминах непрерывного взаимодействия поведения, познавательной сферы и окружения. Данный подход к анализу причин поведения, который Бандура обозначил как взаимный детерминизм, подразумевает, что факторы предрасположенности и ситуационные факторы являются взаимозависимыми причинами поведения (рис.1). Проще говоря, внутренние детерминанты поведения, такие как вера и ожидание, и внешние детерминанты, такие как поощрение и наказание, являются частью системы взаимодействующих влияний, которые действуют не столько на поведение, но также на различные части системы.

|  |
| --- |
| **Рис. 1. Схематическое представление модели взаимного детерменизма Бандуры.** |

Разработанная Бандурой модель-триада взаимного детерминизма показывает, что хотя на поведение влияет окружение, оно также частично является продуктом деятельности человека, то есть люди могут оказывать какое-то влияние на собственное поведение. Например, грубое поведение человека на званом вечере может привести к тому, что действия окружающих его людей будут, скорее, наказанием, а не поощрением для него. И напротив, дружелюбный человек на том же самом вечере может создать окружение, в котором для него будет достаточно поощрения и мало наказания. Во всяком случае, поведение изменяет окружение. Бандура также утверждал, что, благодаря сноси необычайной способности использовать символы, люди могут думать, творить и планировать, то есть они способны к познавательным процессам, которые постоянно проявляются через открытые действия.

Заметим, что стрелки на рис.1 указывают в обе стороны, а это значит, что каждая из трех переменных в модели взаимного детерменизма способна влиять на другую переменную. Но как мы можем предсказать, какой из трех компонентов системы будет влиять на другие? Это в основном зависит от силы каждой переменных. Иногда наиболее сильны влияния внешнего окружения, иногда доминируют внутренние силы, а иногда ожидание, вера, цели и намерения формируют и направляют поведение. В конечном итоге, однако, Бандура полагает, что причине двойной направленности взаимодействия между открытым поведением: окружающими обстоятельствами люди являются и продуктом, и производителе своего окружения. Таким образом, социально-когнитивная теория описывает модель взаимной причинности, в которой познавательные, эффективные и другие личностные факторы и события окружения работают как взаимозависимые детерминанты.

**Вне подкрепления**

Какие факторы позволяют людям учиться? Современные теоретики научения делают акцент на подкреплении как на необходимом условии для приобретения сохранения и модификации поведения. Скиннер, например, утверждал, что подкрепление обязательно для научения. А Бандура, хотя и признает важность внешнего подкрепления, не рассматривает его как единственный способ, при помощи которого приобретается, сохраняется или изменяется наше поведение. Люди могут учиться, наблюдая или читая, или слыша о поведении других людей. В результате предыдущего опыта люди могут ожидать, что определенное поведение будет иметь последствия, которые они ценят, другое — произведет нежелательный результат, а третье — окажется малоэффективным. Наше поведение, следователю, регулируется в значительной мере предвиденными последствиям.

Например, в качестве владельцев дома мы не ждем, пока дом сгорит, чтобы застраховать его от пожара. Напротив, мы полагаемся на полученную от других информацию о роковых последствиях отсутствия пожарной страховки и приходим к решению приобрести ее. Точно так же, пускаясь в рискованное путешествие по дикой местности, мы не ждем, пока нас застигнет снежная вьюга или проливной дождь, а сразу одеваемся по-походному. В каждом случае мы можем заранее вообразить последствия неадекватной подготовки, и принимаем необходимые меры предосторожности. Посредством нашей способности представлять действительный исход символически будущие последствия можно перевести в сиюминутные побудительные факторы, которые влияют на поведение во многом так же, как и потенциальные последствия. Наши высшие психические процессы дают нам способность предвидения [Bandura, 1989с].

В центре социально-когнитивной теории лежит положение о том, что новые формы поведения можно приобрести в отсутствие внешнего подкрепления. Бандура отмечает, что многое в поведении, которое мы демонстрируем, приобретается посредством примера: мы просто наблюдаем, что делают другие, а затем повторяем их действия. Этот акцент на научении через наблюдение или пример, а не на прямом подкреплении, является наиболее характерной чертой теории Бандуры.

**Саморегуляция и познание в поведении**

Другой характерной чертой социально-когнитивной теории является выдающаяся роль, которую она отводит уникальной способности человека к саморегуляции. Устраивая свое непосредственное окружение, обеспечивая когнитивную поддержку и осознавая последствия своих собственных действий, люди способны оказывать некоторое влияние на свое поведение. Разумеется, функции саморегуляции создаются и не так уж редко поддерживаются влиянием окружения. Таким образом, они имеют внешнее происхождение, однако не следует преуменьшать тот факт, что, однажды установившись, внутренние влияния частично регулируют то, какие действия выполняет человек. Далее, Бандура утверждает, что высшие интеллектуальные способности, например способность оперировать символами, дают нам мощное средство воздействия на наше окружение. Посредством вербальных и образных репрезентаций мы производим и сохраняем опыт таким образом, что он служит ориентиром для будущего поведения. Наша способность формировать образы желаемых будущих результатов выливается в бихевиоральные стратегии, направленные на то, чтобы вести нас к отдаленным целям. Используя способность к оперированию символами, мы можем решать проблемы, не обращаясь к действительному, открытому поведению проб и ошибок, можем, таким образом, предвидеть вероятные последствия различных действий и соответственно изменять наше поведение. Представим себе ребенка, который знает, что если он разобьет любимую игрушку младшей сестры, то она будет плакать, заставляя тем самым маму волноваться, будет обвинять того, кто разбил игрушку, создавая необходимость его наказать. Представив возможные последствия, ребенок предпочтет играть своими игрушками, чтобы избежать родительского гнева и сохранить позитивное одобряющее поведение матери. Короче говоря, способность ребенка предвидеть последствия различных действий позволяет ему вести себя соответствующим образом.

Теперь давайте рассмотрим, какие виды научения через наблюдение, с точки зрения Бандуры, являются центральными по отношению к этим аспектам поведения человека.

Научение через моделирование

Научение было бы довольно утомительным, если не сказать неэффективным потенциально опасным, если бы зависело исключительно от результата наших собственных действий. Предположим, автомобилист должен был бы полагаться только на непосредственные последствия (например, столкновение с другим автомобилем, наезд на ребенка) для того, чтобы научиться не ехать на красный свет в час пик. К счастью, вербальная передача информации и наблюдение соответствую моделей (например, других людей) обеспечивает основу для приобретения наиболее сложных форм поведения человека. Действительно, Бандура устанавливает что фактически все феномены научения, приобретаемые в результате прямого опыта, могут формироваться косвенно, путем наблюдения за поведением других людей и его последствиями [Bandura,1986]. Нам не нужно самим умирать от рака, чтобы понять, какие эмоциональные изменения он вызывает, так как мы видели других пораженных этой болезнью, читали сообщения об их смерти и были свидетелями драматической борьбы с раком. Таким образом, игнорировать роль научения через наблюдение в приобретении новых поведенческих паттернов — значит игнорировать уникальные способности человека.

Каждый из нас имел опыт борьбы с какой-либо проблемой и обнаруживал, она становится до смешного легкой, если кто-то раньше уже решил ее. Факт наблюдения — это ключ к проблеме. Наблюдая, дети учатся — неважно, доставляет это им удовольствие или нет — делать повседневную домашнюю работу играть в определенные игры. Также через наблюдение они могут научиться быть агрессивными, альтруистичными, отзывчивыми или даже несносными. Во многих случаях необходимо учиться моделируемому поведению именно таким образов как оно выполняется. Езда на велосипеде, катание на роликовой доске, печатание на машинке и лечение зубов, например, позволяют очень мало, если вообще позволяют, отойти от существующей практики. Однако в дополнение к передаче специфических форм путем моделирования можно выстроить новое поведение. Если малышка научилась делиться своим бобовым желе с куклой, ей будет не трудно поделиться игрушками со сверстниками, оказать внимание маленькому брату, помочь маме по хозяйству и, когда-нибудь позже, приходя в церковь, жертвовать деньги менее счастливым людям, которых она никогда не видела. При помощи процессов моделирования наблюдатели извлекают общие черты из, казалось бы разных реакций и формулируют правила поведения, дающие им возможность идти дальше того, что они уже видели или слышали. Действительно, научение через наблюдение может привести к стилю поведения, довольно отличающемуся от того, что человек наблюдал в действительности.

 С точки зрения Бандуры, люди формируют когнитивный образ определенной поведенческой реакции через наблюдение поведения модели, и далее эта закодированная информация (хранящаяся в долговременной памяти) служит ориентиром в их действиях. Он полагал, что люди избавлены от груза ненужных ошибок и траты времени на формирование соответствующих реакций, так как они могут, по крайней мере приблизительно, научиться чему-то на примере. Таким образом, например, человек, который внимательно наблюдал за опытным теннисистом, будет иметь мысленный образ хорошей подачи мяча. Когда он учится подавать мяч, то объединяет свою попытку с мысленным образом подачи мяча специалистом.

**Основные процессы научения через наблюдение**

Социально-когнитивная теория предполагает, что моделирование влияет на научение главным образом через его информативную функцию [Bandura, 1986]. То есть во время показа образца наблюдатели (обучаемые) приобретают в основном символические образы моделируемой деятельности, которая служит прототипом для соответствующего и несоответствующего поведения. Согласно этой схеме, представленной в табл.1, научение через наблюдение регулируется четырьмя взаимосвязанными компонентами: внимание, сохранение, моторно-репродуктивные и мотивационные процессы. Рассматриваемое таким образом, научение через наблюдение представляет собой активный критический и конструктивный процесс. Четыре процесса, выделенные Бандурой [Bandura, 1986, 1989а], рассматриваются ниже.

**Таблица 1. Компоненты научения через наблюдение.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Процессы внимания** | **Процессы сохранения** | **Моторно-репродуктивные процессы** | **Мотивационные процессы** |
| Человек следит за поведением модели и точно воспринимает это поведение | Человек помнит (долговременное сохранение) поведение модели, наблюдаемое ранее | Человек производит закодирование в символах воспоминания о поведении модели в новую форму ответа | Если позитивное подкрепление (внешнее, косвенное или самоподкрепление) потенциально отсутствует, человек совершает моделируемое поведение |

 **Процессы внимания: понимание модели.** Человек может научиться многому через наблюдение, если он обратит внимание на характерные черты поведения модели и правильно поймет их. Другими словами, человеку недостаточно просто видеть модель и то, что она делает: скорее индивид должен тщательно выбрать, на что следует обратить внимание, чтобы извлечь релевантную информацию для использования в имитации модели. Процессы внимания, следовательно, влияют на то, что выборочно постигается в модели, к которой человек обращается, и на то, что приобретается в результате наблюдения. Любой профессор может подтвердить, что присутствие студента в классе ни в коей мере не гарантирует, что студент усваивает учебный материал. Весенняя лихорадка, жуткий холод, духота в помещении, вечеринка накануне, мечты и несметное число других факторов могут быть причиной того, что студент потерял ход мыслей (или даже не находил его), тем самым искажая процесс научения.

 Определенные факторы, одни из которых включают наблюдателя, другие, моделируемую деятельность, а третьи - структурное оформление взаимодействия человека, могут в большой степени повлиять на вероятность того, что какая часть наблюдаемого поведения будет усвоена наблюдателем и закодирована долговременной памяти. Бандура [Bandura, 1969a] показывает, что среди доминант внимания, влияющих на моделирование, ассоциативные модели являются наиболее важными. Люди, с которыми мы регулярно общаемся, определяют те поведения, которое можно наблюдать и, следовательно, изучить наиболее под Возможности для научения альтруистическому поведению, например, у членов уличной банды существенно отличаются от таковых у члена религиозной групп. Подобным образом, возможно, внутри любой социальной группы есть люди, которые привлекают к себе большее внимание, чем другие, благодаря своей власти, статусу и принятой роли. Функциональная ценность, соответствующая поведем представленному различными моделями (то есть получило поведение данной модели поощрение или наказание), оказывает существенное влияние на выбор моделей, которым человек будет подражать, и тех, которые он будет игнорировано. Внимание к модели также регулируется ее личной привлекательностью. Обе ищут модели, олицетворяющие харизматические качества, в то время как тех, кто демонстрирует неприятные качества, обычно не замечают или отвергают. То, что многие чернокожие и испаноговорящие подростки в США глумятся над новостями среднего класса белых, иллюстрирует эту истину.

 Модели, представленные высококомпетентными людьми, знаменитостями или суперзвездами, вероятно, должны привлекать (большее внимание, чем модели, лишенные этих качеств). Рекламодатели, предлагающие товар, начиная от обуви и кончая предметами женской гигиены, наживают куш на этой идее, используя телевизионных ведущих, спортивных звезд и финансов, воротил в рекламе своих товаров. Другие переменные, которые особенно важны в этой стадии, — это собственные способности и мотивы наблюдателя. Например, наблюдатель-мужчина обращает внимание на физическую привлекательность модели-женщины, он будет особенно пристально наблюдать за тем, что она делает. По существу, любой набор характеристик, который превращает наблюдение за моделью в течение длительного времени в поощрение, увеличивает вероятность проявления внимания к модели и, следовательно, вероятность моделирования.

 **Процессы сохранения: запоминание модели.** Второй набор процессов, вовлеченных в научение через наблюдение, касается долговременной репрезентации в памяти того, что наблюдалось когда-то [Zimmerman, Rosenthal, 1974]. Попросту говоря, наблюдение за поведением модели не будет эффективным, если человек не запомнит ее. Действительно, не имея возможности вспомнить, что делала модель, наблюдатель едва ли продемонстрирует стойкое изменение поведения.

 Бандура предлагает две основные внутренние репрезентативные системы, с помощью которых поведение модели сохраняется в памяти и превращается потом в действие. Первая — образное кодирование. По мере того как человек наблюдает модельные стимулы, в процессе сенсорного научения возникают относительно стойкие и легко воспроизводимые образы того, что было увидено. Мысленные образы формируются так, что любая ссылка на события, наблюдаемые ранее, сразу вызывает живой образ или картину физических стимулов. Бандура предполагает, что это повседневный феномен, и объясняет им способность человека «видеть» образ друга, с которым он обедал на прошлой неделе или образ деятельности (езда на велосипеде, игра в гольф, плавание под парусом), которой он был занят прошлым летом. Следует отметить, что визуальные образы играют решающую роль в научении через наблюдение на ранних стадиях развития, когда отсутствуют лингвистические навыки, а также в научении паттернам поведения, которые не поддаются вербальному кодированию.

 Вторая репрезентативная система заключается в вербальном кодировании ранее наблюдаемых событий. Наблюдая модель, человек может повторять про себя, что она делает. Эти невокализованные речевые описания (коды) позже могут внутренне повторяться без открытого выстраивания поведения; например, человек может мысленно «проговорить», что надо сделать, чтобы улучшить сложные моторные навыки (например, спуск с горы на лыжах). Фактически человек молча повторяет последовательность выполнения моделируемой деятельности, которой надо будет заниматься позже, и когда он захочет воспроизвести этот навык, вербальный код даст соответствующий сигнал. Бандура утверждает, что такие вербальные коды в большой степени способствуют научению через наблюдение, потому ч to они несут значительную информацию, накопленную ранее.

 **Моторно-репродуктивные процессы: перевод памяти в поведение.** Третий компонент научения через наблюдение — это перевод информации, символически закодированной в памяти в соответствующие действия. Несмотря на то, что человек тщательно формирует и сохраняет мысленные образы поведения модели и повторяет в уме это поведение множество раз, может оказаться, что он все-таки будет не в состоянии выстроить поведение правильно. Это особенно справедливо для сложных моторных действий, которые требуют последовательного вовлечения многих отдельных реакций для их мастерского выполнения (например, гимнастические упражнения, игра на музыкальных инструментах, управление самокатом). Этим точно сбалансированным движениям можно учиться, наблюдая за кем-то (возможно, с помощью замедленного аудиовизуального воспроизведения) и символически воспроизводя поведение модели несколько раз, но в действительности поначалу это поведение может быть неуклюжим и плохо скоординированным. В таких случаях недостаточно простого наблюдения, чтобы гладко и точно выполнить действие, Постоянная практика в выполнении последовательности движений (и коррекция на основе информативной обратной связи) имеет большое значение, если наблюдатель хочет совершенствовать моделируемое поведение. Конечно, и в этом случае наблюдение и намеренный повтор в уме определенного поведения будут способствовать научению, так как можно по крайней мере начать выполнять необходимые движения, основанные на том, что наблюдалось ранее. Такой молчаливый повтор полезен, например, при вождении автомобиля, но не принесет пользы при более сложных движениях, таких как прыжки с 10-метровой вышки.

 **Мотивационные процессы: от наблюдения к действию.** Четвертый и последний компонент моделирования касается переменных подкрепления. Эти переменные влияют на научение через наблюдение посредством контроля сигналов моделирования, на которые человек скорее всего обратит внимание, а также интенсивности, с которой он попытается перевести такое научение в открытое выполнение.

 Бандура подчеркивает, что неважно, насколько хорошо люди следят за моделируемым поведением и сохраняют его, и каковы их способности для выстраивания поведения — они не будут этого делать без достаточного стимула. Другими словами, человек может приобрести и сохранить навыки, даже обладать способностями для искусного выстраивания моделируемого поведения, но научение рея можно превратить в открытое выполнение, если оно принято негативно. Женщина, рассматривающая себя как «королеву кухни», может не допускать мужа к приготовлению пищи, несмотря на то, что он разговаривает с ней по вечерам, когда он готовит еду. Он всецело полагается на ее кулинарные способности до тех пор, пока она не заболеет, и тогда, под влиянием пустого желудка и хнычущих детей, он выстроит моделируемое поведение приготовления обеда. Его поведение внимания и сохранения несомненно проявится в будущем, когда ему нужно было вспомнить, где хранится ореховое масло или кислая капуста.

 Вообще говоря, при наличии подкрепления моделирование или научении через наблюдение быстро переводится в действие. Позитивное подкрепление и только увеличивает вероятность открытого выражения или фактического встраивания требуемого поведения, но также влияет на процессы внимания сохранения. В повседневной жизни мы редко обращаем внимание на что-то кого-то, если нет стимула сделать это, а когда обращаешь мало внимания, фактически нечего сохранять, мы можем часто совершать поездки с приятелем; определенное место, но смутимся и даже растеряемся, когда нам предлог вести машину самим. Мы не обращали внимания на дорогу, которой раны; ехали, потому что нам это было не нужно — не мы были за рулем. Если на приходится полагаться только на себя, чтобы добраться до нужного места, запоминаем дорогу.
 Есть один способ усилить желание человека наблюдать, сохранять и выстраивать моделируемое поведение — через предвидение подкрепления или наказание. Наблюдение за поведением, которое является причиной позитивного поощрения» или предотвращает какие-то аверсивные условия, может быть сильнейшим стимулом к вниманию, сохранению и в дальнейшем (и похожей ситуации) выстраиванию такого же поведения. В этом случае подкрепление переживается косвенно, и человек может предвидеть, что сходное поведение приведет к сходным последствиям. Ребенок может добровольно подмести веранду, пропылесосить свою комнату или накрыть на стол, ожидая одобрения улыбкой или словом. Как видно из этого примера, косвенное ожидание подкрепления у ребенка побудило его к помогающему поведению.

Подкрепление в научении через наблюдение

Бандура полагает, что хотя подкрепление часто способствует научению, оно совсем не является обязательным для него. Существует множество других факторов, замечает он, отличных от подкрепляющих последствий, которые могут влиять на то, будет ли человек внимательно наблюдать. Нам не нужно ждать подкрепления, например, чтобы обратить внимание на пожарную сирену, вспышки молнии, неприятный запах, непривычные стимулы. Действительно, когда наше внимание к моделируемой деятельности достигается посредством абсолютного влияния физических стимулов, даже дополнительные позитивные мотивы не усиливают научение через наблюдение. Этот факт доказывается исследованием, показывающим, что дети, наблюдающие модельный процесс по телевидению в затемненной комнате, позже ведут себя сходным образом, независимо от того, было ли им известно заранее, что такая имитация будет поощрена. Говоря короче, прямое подкрепление может помочь моделированию, но не является необходимым для него [Bandura, 1986].

Бандура полагает, что понимание поведения человека только как контролируемого исключительно внешними последствиями будет слишком ограниченным. Если бы действия определялись только внешними поощрениями и наказаниями, то люди вели бы себя подобно флюгеру, постоянно вертясь в разные стороны, чтобы соответствовать прихотям других» [Bandura, 1971, р. 27]. Таким образом, хотя теория социально-когнитивного научения действительно признает важную роль внешних подкреплений, она постулирует существование более широкого круга подкрепляющих воздействий. Люди не только подвержены влиянию опыта, приобретенного в результате своих действий, но и регулируют поведение на основе ожидаемых последствий, а также создают их для себя сами. Эти две формы подкреплений — косвенное и самоподкрепление — мы вкратце обсудим далее.

Бандура, анализируя роль подкрепления в научении через наблюдение, показывает его когнитивную ориентацию. В отличие от Скиннера, он утверждает, что лишнее подкрепление редко выступает в роли автоматического определителя поведения. Чаще оно выполняет две другие функции — информативную и побудительную. Подкрепление, следующее за реакцией, указывает или, по крайней мере, может указать человеку на необходимость сформировать гипотезу о том, что такое правильная реакция. Эта информативная функция, или обратная связь, может работать, когда подкрепление переживается прямо или косвенно. Возьмем такой пример: если вы являетесь свидетелем того, как кого-то наказывают за определенное деяние, это дает вам столько же информации, как если бы наказывали вас. Подкрепление сообщает нам, какие последствия можно ожидать в результате правильной или неправильной реакции. Кстати, например, ученица средней школы, которая хочет стать врачом, узнает, что она может получить отличную подготовку (подкрепление) на вводном курсе по медицине в колледже — это как раз такой случай. Этот вид информации — обычно называемой побудительной — имеет значение, если нам нужно правильно предвидеть возможные последствия наших действий и соответственно регулировать поведение. Действительно, без способности предвидеть вероятный исход будущих поступков люди действовали бы крайне непроизводительно, если не сказать рискованно.

**Косвенное подкрепление**

Из предыдущего обсуждения очевидно, что люди могут получить пользу от наблюдения успехов и поражений других так же, как из своего непосредственного опыта. Действительно, мы, как общественные индивиды, постоянно следим за действиям других людей и за ситуациями, в которых тех поощряют, игнорируют или наказывают. Возьмем, например, школьника, который наблюдает, как делают выговор однокласснику за то, что он мешает учителю. Данный пример, вероятно, послужит предостережением, если, конечно, этот ребенок не посчитает, что в его случае последствия могут быть другими. Или, например, официант, который видит, как его коллеги получают щедрые чаевые за дружелюбную улыбку и веселую болтовню с клиентами. Это, несомненно, может подвигнуть его на то, чтобы улыбнуться и поболтать с посетителем. Как показывают эти два примера, наблюдаемые или косвенные следствия (наказания и поощрения), подкрепляющие действия других, часто играют значительную роль в регуляции нашего поведения. Это означает, что пробы и ошибки оперантного обусловливания могут быть получены «из вторых рук». Преимущество этого принципа в том, что он не только позволяет нам экономить энергию, но также дает возможность учиться на ошибках и успехах других.

Косвенное подкрепление осуществляется всякий раз, когда наблюдатель видит действие модели с результатом, который наблюдатель осознает как результат предшествующих действий модели. Можно говорить о косвенном позитивном подкреплении, когда наблюдатели ведут себя таким же образом, как наблюдавшие ранее модели, получившие подкрепление, в то время как при косвенном наказании наблюдаемые аверсивные последствия снижают тенденцию вести себя подобным образом. В каждом примере информация, полученная от наблюдаемых последствий, позволяет наблюдателю определить, будет отдельный внешний подкрепляющий стимул являться поощрением или наказанием. Таким образом, если вы увидите, что кого-то поощряют за какие-то действия, вы, вероятно, придете к заключению, что получите такой же подкрепляющий стимул, если поступите так же. И оборот, если вы увидите, что кого-то наказывают за что-то, вы, вероятно, придете заключению, что-то же самое случится с вами, если вы поступите сходным образом.

**Самоподкрепление**

До сих пор мы рассматривали, как люди регулируют свое поведение на основ внешних последствий, которые они либо наблюдают, либо испытывают непосредственно. С точки зрения социально-когнитивной теории, однако, многие наши поступки регулируются самоналагаемым подкреплением. Бандура утверждает даже, что в основном поведение человека регулируется посредством подкрепления самого себя [Bandura, 1988].

Самоподкрепление очевидно имеет место всякий раз, когда люди устанавливают для себя планку достижений и поощряют или наказывают себя за ее достижение, превышение или неудачу. При работе над книгой или статьей для публикации в журнале, например, авторам не требуется, чтобы кто-то стоял сзади и заглядывал через плечо, одобряя каждое предложение, пока не получится удовлетворительная рукопись. Они заранее знают, что должно получиться в конце работы, и постоянно редактируют себя, часто бывая излишне строгими. Во многих других областях деятельности люди аналогичным образом сами оценивают свое поведение и поощряют или наказывают себя. Они поздравляют себя со своими мыслями и поступками; они хвалят себя или разочаровываются в своих достоинствах; и они сами выбирают моральные и материальные поощрения и наказания из множества доступных им. Акцент Бандуры на самоподкреплении значительно повышает возможности объяснения поведения человека на основе принципов подкрепления.

**Как появляется саморегулирование**

Как мы видели, самоподкрепление — процесс, суть которого заключается в том, что люди награждают себя поощрениями, над которыми они имеют контроль, всякий раз, когда достигают установленной ими самими нормы поведения. Так как можно реагировать и негативно, и позитивно, Бандура использует термин саморегулирование для обозначения усиливающего и уменьшающего эффекта самооценки [Bandura, 1989b].

С точки зрения Бандуры, саморегулируемые побуждения усиливают поведение в основном через свою мотивационную функцию. То есть, в результате самоудовлетворения от достижения определенных целей, у человека появляется мотив прилагать все больше усилий, необходимых для достижения желаемого поведения. Уровень самопроизвольной мотивации человека обычно варьирует в соответствии с типом и ценностью побуждений и природой норм поведения. По Бандуре, есть три процесса, входящие компонентами в саморегулирование поведения процесс самонаблюдения, самооценки и самоответа.

Поведение человека меняется по ряду параметров самонаблюдения (например, качество или скорость реакций). Функциональная значимость этих величин зависит от типа рассматриваемой деятельности. Например, атлетические соревнования оценивают в терминах времени и расстояния. А об артистичности обычно судят, основываясь на эстетической ценности и оригинальности. Социальное поведение обычно оценивается в таких величинах, как искренность, девиантность, нравственность и другие.

Второй компонент, вовлеченный в поведение саморегулирования, — самооценка. Часто бывает, что поведение рассматривается как достойное одобрения и, следовательно, поощряемое или как неудовлетворительное и наказуемое, в зависимости от того, с позиций каких личностных стандартов оно оценивается. Вообще поступки, соответствующие внутренним нормам, считаются позитивными, а не соответствующие негативными. Очень часто оценка поведения по абсолютным показателям является неадекватной. Время, показанное при заплыве на 100 метров свободным стилем, количество правильных ответов на экзамене по биологии или сумма, пожертвованная благотворительной организаций, часто не дают достаточной информации для самооценки при сопоставлении с внутренними нормами. В этих и многих других примерах адекватность поведения должна быть определена относительно (например, в сравнении с поведением других). Эту мысль можно проиллюстрировать на примере студентки, ответившей правильно на 85 вопросов на экзамене по биологии и желающей быть в числе 5% лучших учеников в классе. Ясно, что количество ее правильных ответов не дает возможности ни для позитивной, ни для негативной самооценки, если она не знает, как отвечали ее одноклассники. В других случаях адекватность нашего поведения можно определить в терминах стандартных норм или ценностей эталонной группы.

Поведение человека в прошлом также является стандартом, в соответствии с которым можно оценить адекватность его поведения на сегодняшний день. Здесь ориентир для оценки адекватности или неадекватности дает сравнение с собственным поведением. Бандура предполагает, что прошлое поведение влияет на самооценку в основном посредством его воздействия на постановку целей «После того, как данный уровень поведения достигнут, он больше не требуется, человек начинает искать нового самоудовлетворения. Люди хотят повысить но мы поведения после успеха и понизить их, чтобы приблизиться к более реалиста ному уровню, после неоднократных неудач» [Bandura, 1977b, p. 132].

Оценка деятельности — другой ключевой фактор в критическом компоненте саморегулирования поведения. Очевидно, например, что люди прилагают мало усилий или вообще не утруждают себя в деятельности, которая не касается лично. А в тех сферах жизни, которые влияют на их благополучие и самоуважение, самооценка производится постоянно. То, каким образом люди восприняв причины своего поведения, в значительной степени влияет на самооценку. Большинство людей чувствуют гордость и удовольствие от достижений, которые относят за счет своих способностей и усилий: и наоборот, они редко бывают удовлетворены, когда относят свой успех за счет внешних факторов, таких случай или везение. Это справедливо и для их суждений о неудачах, о поведении, заслуживающем порицания. Люди самокритично реагируют на неприятности, виной которым было их собственное поведение, но не на ошибки, которые, как считают, происходят из-за оправдывающих их обстоятельств или недостатка возможностей. Полагают, что достижения, не имеющие отношения к нам самим, но не порождают определенных реакций. Например, если человек достигает положения первой трубы в оркестре, он, вероятно, полагает, что это произошло благодаря его опыту и музыкальным способностям. Однако тот же самый человек будет меньше гордиться своим достижением, если осознает, что этим он обязан отцу-дирижеру, а не собственному дарованию. Если бы он не удостоился подлинной чести, то мог бы оправдать свою плохую игру тем, что болел гриппом во время репетиций. Барабанщика же, занимающего позицию стороннего наблюдателя, это в целом мало волнует.

Бандура утверждает, что широкий спектр поведения человека регулируется с помощью реакций самооценки, выражаемых в форме удовлетворенности ее гордости своими успехами, неудовлетворенности собой и самокритики [Bandui 1977b, 1982]. Таким образом, третий и последний компонент, вовлеченный в поведенческое саморегулирование, касается процессов самоответа, в особенности результатов самооценки. При прочих равных условиях позитивная самооценка поведения приводит к поощряющему типу реагирования, а негативная оценка — к наказывающему. И более того, «реакции самооценки приобретают и сохраняют критерии поощрения и наказания в зависимости от реальных последствий. Люди обычно удовлетворены собой, если испытывают гордость от своих успехов, но не довольны собой, когда что-то осуждают в себе» [Bandura, 1977b, p. 133}. Бандура полагает, что адекватная теория поведения должна также рассматривать такие сложные вопросы, как: почему люди отказываются поощрять себя, почему они требовательны к себе, когда никто не принуждает их к этому, и почему они наказывают себя. Действительно, это вопросы, требующие разъяснения, и Бандура охотно признает, что они еще не достаточно изучены [Bandura, 1977b, 1986]. Далее следуют некоторые гипотетические объяснения, предложенные Бандурой.

**Почему мы наказываем себя.**С социально-когнитивной точки зрения, люди склонны тревожиться и осуждать себя, когда нарушают свои внутренние нормы поведения. Они неоднократно переживают в ходе социализации такую последовательность событий: проступок — внутренний дискомфорт — наказание — облегчение. В этом случае действия, не соответствующие внутренним нормам поведения, вызывают тревожные предчувствия и самоосуждение, не проходящие до тех пор, пока не наступит наказание. Оно, в свою очередь, не только кладет конец страданиям от проступка и его возможных социальных последствий, но также направлено на то, чтобы вернуть одобрение других. Соответственно, самонаказание избавляет от внутреннего дискомфорта и дурных предчувствий, которые могут длиться дольше и переноситься более тяжело, чем само наказание. Реакции самонаказания сохраняются долго, так как они смягчают душевную боль и ослабляют внешнее наказание. Осуждая себя за недостойные в моральном отношении поступки, люди перестают терзаться из-за прошлого поведения. Самокритика может также уменьшить терзания по поводу неправильного или разочаровывающего поведения. Другая причина использования самокритики — то, что она часто является эффективным средством уменьшить негативные реакции других. Иначе говоря, когда есть вероятность, что определенные поступки приведут к дисциплинарным мерам, самонаказание может оказаться меньшим из двух зол. И, наконец, вербальное самонаказание может использоваться с целью услышать похвалу от других. Осуждая и принижая себя, индивид может вынудить других людей высказаться по поводу его положительных качеств и способностей и заверить, что ему нужно постараться и все будет хорошо.

Хотя самонаказание может положить конец тревожным мыслям или, по крайней мере, ослабить их, оно также может усилить личный дискомфорт. Действительно, чрезмерное или длительное самонаказание, основанное на излишне строгих нормах самооценки, может вызвать хроническую депрессию, апатию, ощущение никчемности и отсутствия цели. В качестве примера можно вспомнить людей, страдающих от значительной недооценки себя вследствие потери ловкости из-за поражения или каких-то физических увечий, но продолжающих придерживаться прежних норм поведения. Они могут принижать себя и свои успехи настолько, что и конце концов становятся апатичными и оставляют деятельность, которая раньше приносила им большое удовлетворение. Поведение, являющееся источником внутреннего дискомфорта, может также способствовать развитию различных форм психопатологии. Например, люди, постоянно чувствующие собственную неадекватность и испытывающие неудачи, могут стать алкоголиками или пристраститься к наркотикам, таким образом пытаясь совладать с окружением. Другие могут защитить себя от самокритики, уйдя в мир грез, где они получают в несбыточных фантазиях то, что недостижимо в реальности. Бандура [Bandura, 1988] полагает, что неадаптивное поведение — это результат излишне строгих внутренних норм самооценки.

**Самоэффективность: путь к совершенному поведению**

В последние годы Бандура ввел в свои теоретические построения постулат когнитивного механизма самоэффективности для объяснения личностного функционирования и изменения [Bandura, 1977a, 1989Ь, 1989с]. Концепция самоэффективности относится к умению людей осознавать свои способности выстраивать поведение, соответствующее специфической задаче или ситуации. С точки зрения Бандуры, самоэффективность, или осознанная способность справиться ее специфическими ситуациями, влияет на несколько аспектов психосоциального функционирования. То, как человек оценивает собственную эффективность, они определяет для него расширение или ограничение возможности выбора деятельности, усилия, которые ему придется приложить для преодоления препятствий, настойчивость, с которой он будет решать какую-то задачу. Короче говоря, самооценка эффективности влияет на формы поведения, мотивацию, выстраивание поведения и возникновение эмоций.

По мнению Бандуры, люди, осознающие свою самоэффективность, прилагая больше усилий для выполнения сложных дел, чем люди, испытывающие серьезные сомнения в своих возможностях. В свою очередь, высокая самоэффективность, связанная с ожиданиями успеха, обычно ведет к хорошему результату. Таким образом способствует самоуважению. Напротив, низкая самоэффективность, связанная с ожиданием провала, обычно приводит к неудаче и таки образом снижает самоуважение. С этой точки зрения, люди, считающие се неспособными справиться со сложными или опасными ситуациями, вероятно, будут уделять чрезмерное внимание своим личным недостаткам и постоянно измерять себя самокритикой по поводу собственной некомпетентности. Бандура говорит, что те, кто считает себя «неспособными добиться успеха, более склонны к мысленному представлению неудачного сценария и сосредоточиваются на те что все будет плохо. Уверенность в неспособности добиться успеха ослабевает мотивацию и мешает выстраивать поведение» [Bandura, 1989с, р. 729]. Напротив люди, верящие в свою способность решить проблему, вероятно, будут настойчивы в достижении своих целей, несмотря на препятствия, и не будут склонны предаваться самокритике. Как замечает Бандура, «те, кто обладает сознанием высокой самоэффективности, мысленно представляют себе удачный сценарий, обеспечивший позитивные ориентиры для выстраивания поведения, и осознанно репетиру успешные решения потенциальных проблем» [Bandura, 1989с, р. 729].

 Бандура предположил, что приобретение самоэффективности может происходить любым из четырех путей (или любой их комбинации): способности выстроить поведение, косвенного опыта, вербального убеждения и состояния физического (эмоционального) возбуждения. Рассмотрим каждый из четырех факторов.

 **1. Способность выстроить поведение.** Бандура утверждает, что наиболее важным источником эффективности является прошлый опыт успеха и неудач в попытке достичь желаемых результатов. Попросту говоря, успешный личный опыт порождает высокие ожидания, а предыдущие неудачи порождают низкие ожидания. Эстрадный артист, которого вдруг обуял страх перед выступлением может сказать себе, что он уже выступал много раз без каких-либо происшествий и конечно сумеет сделать это опять. С другой стороны, люди, страдающие от неуверенности в своей способности выступать перед аудиторией из за неудачи в прошлом, могут прийти к заключению, что им это просто не дано. Конечно, если человеку с низкой самоэффективностью дать какой-то стимул сделать то, чего он боится, самоэффективность будет усиливаться.

 **2. Косвенный опыт.** Хотя и не столь действенный, как фактическое поведение, косвенный опыт также может быть источником высокой самоэффективности.То есть наблюдение за другими людьми, успешно выстраивающими поведение, Может вселить в человека надежду на самоэффективность и уверенность, что с подобной деятельностью вполне можно справиться. Студенты, которые боятся задавать вопросы в большом классе, могут, например, изменить прогноз эффективности с «я не могу сделать это» на «возможно, я смогу», если они были свидетелями того, как их товарищи задавали вопросы без катастрофических последствий для себя. В то же время, если человек наблюдает за тем, как другие столь же не компетентные люди неоднократно терпят неудачу, несмотря на настойчивые попытки, это, по всей вероятности, ухудшит его прогноз собственной способности выполнить подобные действия.

 **3. Вербальное убеждение.** Эффективность может также быть достигнута или изменена через убеждение человека в том, что он обладает способностями, необходимыми для достижения цели. Возьмем мать, которая уверяет дочь, что она может справиться с трудным предметом в школе. Вербальная поддержка не просто помогает дочери поверить, что ей по силам «сделать это», но и может способствовать развитию навыков учения и концентрации усилий, ведущих к конечному успеху. Конечно, такая уверенность может с легкостью исчезнуть, если фактические успехи в освоении трудного предмета не соответствуют ожидаемому результату, нее того, вербальное воздействие на ребенка, который пытается добиться какого то результата, должно быть в рамках его реальных возможностей и способностей. Если не следовать этому правилу, то попытка помочь, возможно, напротив, поде рвет веру в родителя и оставит ребенка с пониженным прогнозом эффективности. Бандура выдвигает гипотезу о том, что сила вербального убеждения ограничивается осознаваемым статусом и авторитетом убеждающего. Терапевт может убедить чересчур полного пациента поменьше есть и побольше заниматься физическими упражнениями; но тот же самый терапевт вряд ли сможет убедить клиента в том, что тот способен влезть на Эверест.

 **4. Эмоциональный подъем.** И наконец, так как люди сверяют уровень эффективности с уровнем эмоционального напряжения перед лицом стрессовых и угрожающих ситуаций, любой способ, понижающий возбуждение, повысит прогноз эффективности. Человек, испытывающий неуверенность при общении с женщинами, может почувствовать, как его сердце начинает ускоренно биться и ладони становятся мокрыми, когда он звонит женщине, назначая ей свидание. Если он относит эти физиологические реакции к тревоге, он может решить, что слишком нервничает, чтобы вынести все это. Если, однако, он замечает, что вполне спокоен, набирая номер, то может решить, что он более эффективен, чем полагал, видно из данного примера, люди с большей вероятностью добиваются успеха, не напряжены и эмоционально спокойны.

Основные положения Бандуры относительно природы человека

В терминах основных теоретических позиций, принятых в психологии, Бандур часто изображают как «умеренного бихевиориста». Все же его социально-когтивная теория предлагает другое представление о человеке, чем у Скиннера (Skinner, 1989). Одним из признаков этого различия является то, что Бандура особо подчеркивает обоюдное взаимодействие событий окружения, поведения и личностных факторов, особенно познавательных процессов. Но наиболее существенное отличие взглядов Бандуры от других направлений бихевиористской теории (особенно скиннеровского) можно понять, рассматривая его позицию по основным положениями о природе человека (рис.2).

|  |
| --- |
| **Рис. 2. Позиция Бандуры по девяти основным положениям, касающимся человеческой природы.** |

**Свобода—детерминизм.** Позиция Бандуры по этому положению находится посередине между крайними полюсами свободы и детерминизма. Ключ к пониманию его позиции лежит в концепции взаимного детерминизма, непрерывной взаимосвязи поведения, личности и окружения во всех видах человеческой деятельности: «Так как концепции людей, их поведение и их окружение взаимно детерминированы, индивиды не являются ни беспомощными объектами, контролируемыми силами окружения, ни совершенно свободными существами, которые могут делать нее, что им вздумается» [Bandura, 1978, р. 356-357].

Следовательно, с точки зрения социально-когнитивной теории, люди до некоторой степени могут контролировать свое поведение. Акцент Бандуры на саморегулировании поведения также говорит в пользу этого заключения. Тем не менее, окружение влияет на людей в той же мере, в какой люди влияют на окружение. Например, как уже было сказано ранее, нормы самоподкрепления и самоэффективность частично детерминированы воздействием окружения. Следовательно, связь между человеком и окружением фактически двунаправленная: люди формируют окружение, а окружение одновременно формирует людей. Это непрерывное взаимодействие сил создает некое равновесие между свободой и детерминизмом в концепции Бандуры.

**Рациональность—иррациональность.** Отличие позиции Бандуры от традиционного бихевиоризма вообще и от взглядов Скиннера в частности можно проследить по его строгой приверженности положению рационализма. Упор многих теоретических концепций свидетельствует о взгляде на человека как на существо в высшей степени рациональное. Несомненно, Бандура отдает приоритет сознательному мышлению над бессознательными детерминантам поведения. Он полагает, что люди приходят к рациональным решениям, сковываясь на предположениях о том, как их действия будут влиять на обстоятельства. Рационализм особенно очевиден в акценте Бандуры на моделировании или научении через наблюдение. Без способности формировать и хранить в памяти когнитивные образы наблюдаемого поведения моделирование было бы невозможным. Более того, трактовка подкрепления в концепции Бандуры подчеркивает его информативную и побудительную функцию в противовес рассмотрению внешних подкреплений как автоматических детерминант поведения. Проще говоря, с точки зрения Бандуры, подкрепление (прямое или косвенное) дает индивиду нечто, о чем стоит поразмыслить при выстраивании будущего поведения — эта когнитивная концепция совершенно чужда скиннеровской теории. Так, познание находится в центре внимания социально-когнитивной теории, что предполагает положение рационализма в качестве его основы.

**Холизм—элементализм.** Более всего созвучна с традиционным бихевиоризмом умеренная приверженность Бандуры положению элементализма. Нигде в теории Бандуры, например, нет глобального конструкта, абсолютно необходимо для объяснения поведения (такого как психическая структура «Я» или «Я-концепция» в феноменологической теории). Действительно, когда Бандура говорит по оценке, он последовательно оспаривает глобальный подход к ее концептуализации и измерению. Но еще более показателен тот факт, что моделирование можно опять только в терминах составных частей (подфункций): «Понять, как люди имитируют, значит понять, как необходимые подфункции развиваются, взаимодействуют» [Bandura,1974, p. 864]. Однако необходимые подфункции — избирательное наблюдение, кодирование в памяти, координирование идеомоторной и сеэромоторной систем, суждение о вероятных последствиях соответствующего поведения [Bandura,1974] — сами по себе являются довольно сложными. Таким образом, хотя Бандура по-видимому полагает, что поведение лучшего можно понять через его составные части, сами эти элементы не очень мало, поэтому его приверженность элементализму лучше всего отнести к умеренной.

**Конституционализм—инвайронментализм.** Работа Бандуры в основном касается социальной структуры и процессов научения, при помощи которых факторы окружения влияют на поведение. По шкале конституционализма — инвайронментализма теория Бандуры склоняется к инвайронментализму. Все же в со сально-когнитивных терминах окружение не обладает тем безусловным соматическим контролем над поведением, каким оно наделено в теории Скиннера. Пожалуй, в соответствии с доктриной Бандуры о взаимном детерминизме они воздействуют на окружение в той же мере, в какой окружение действует на них [Bandura, 1989b]. Через процессы саморегулирования и познания воздействия внешнего окружения значительно опосредуется, так как существует постоянное взаимодействие между факторами поведенческими, когнитивными и окружения. В то же время Бандура наделяет окружение значительными потенциальными возможностями для формирования и модификации поведения человека, хотя оно не рассматривается как единственная или автоматическая причина поведения. Из рассуждений Бандуры ясно, что инвайронментализм является все-таки преобладающим положением в социально-когнитивной теории. Более того, именно специфическая связь рационализма и инвайронментализма, лежащая в основе позиции Бандуры, в большой мере ответственна за уникальную познавательную ориентацию социально-когнитивной теории, благодаря которой она выделяется на историческом фоне бихевиористской традиции в психологии.

**Изменяемость—неизменность.**Рассуждая логически, персонолог, чьей основной теоретической концепцией является моделирование, непременно должен быть привержен положению изменяемости. В конце концов, вся концепция моделирования ориентирована на то, как люди учатся и как они приобретают и меняют свое поведение. В теории Бандуры люди, становясь более зрелыми, приобретают значительно больше возможностей изменять поведение с помощью самоподкрепления и организации окружения так, чтобы получить больше позитивных подкреплений. Итак, люди регулируют внешние стимулы для желаемого поведения, они оценивают свое поведение, и эти оценки сами по себя служат подкрепляющими факторами [Bandura,1989b].

Не сосредоточиваясь на внутренних переменных, которые сохраняются и характеризуют поведение индивида во времени, Бандура обращает пристальное внимание на процессы, управляющие изменением поведения. Следовательно, подразумевается строгая приверженность положению изменяемости. Это одно из положений, которое Бандура разделяет с другими теоретиками, подчеркивающими роль научения — неважно, исповедуют они бихевиористские взгляды или нет.

**Субъективность—объективность.** Непрерывное взаимодействие между человеком и окружением, как это подчеркивается в концепции Бандуры об обоюдном детерминизме, отражает смешение положений субъективности и объективности. Положение субъективности можно усмотреть в том, что люди не механически подвергаются объективным воздействиям окружения. Скорее эти воздействия опосредуется влиянием личностных и, возможно, субъективных внутренних факторов (то есть когнитивных структур) до того, как они каким-то образом изменят поведение. Другое указание на субъективность можно найти в концепции Бандуры о самооценочных стандартах, так как эти стандарты у людей варьируют, и два человека могут по-разному воспринять объективно идентичные ситуации и отреагировать на них. Таким образом, Бандура признает роль личного опыта в деятельности человека.

Но никоим образом Бандура не вторгается в субъективный мир человека с позиций феноменолога; он идет осторожно, как подобает обновленному бихевио-ристу, заглядывая в глубины неисследованных и, возможно, научно неприемлемых джунглей субъективного опыта. Где только можно, он предпринимает максимальные усилия, чтобы связать все внутренние психические структуры с объективными наблюдаемыми параметрами. В конце концов, поскольку люди в социально-когнитивной теории влияют на окружение, нельзя пренебречь и тем, что окружение (объективные факторы) также воздействует на поведение человека. Таким образом, оказывается, что субъективность и объективность занимают одинаковое положение в социально-когнитивной теории.

**Проактивность—реактивность.** Человек в социально-когнитивной теории постоянно реагирует на внешние влияния, но реагирует проективно. Чтобы понять очевидный парадокс, рассмотрим следующее утверждение.

Теории, которые стремятся объяснить поведение человека только как продукт внешнего воздействия или как остаточную информацию прошлого стимула, дают усеченный образ природы человека. Люди обладают способностью самоуправления, что позволяет им контролировать свои мысли, чувства и действия с помощью ожидаемых результатов. Следовательно, психосоциальное функционирование регулируется взаимодействием своих собственных и внешних источников воздействия [Bandura, 1989, р. 1179].

В сущности это утверждение иллюстрирует доктрину Бандуры о взаимном детерминизме, отражающую в равной степени положения проактивности и реактивности.

С точки зрения Бандуры, люди реагируют на внешние воздействия при помощи наблюдения и затем перерабатывают эти воздействия посредством своих когнитивных структур. Люди наблюдают, думают, планируют и предвидят возможные внешние последствия своих действий. В самом деле, с позиции социально-когнитивной теории будет справедливым сказать, что поведение людей регулируется в большей мере их реакциями на ожидаемые последствия, реакциями на прошлые или настоящие внешние результаты. Человек вырабатывает поведение, ориентируясь на будущее (проактивность), но, в первую очередь реагируя на ожидаемые результаты своих действий (реактивность). Поэтому, можно сказать, что основные положения проактивности и реактивности переплетаются в социально-когнитивной теории.

**Гомеостаз—гетеростаз.** Вопросом для обсуждения здесь является природа свойства мотивов, лежащих в основе поведения. Люди действуют для того, чтобы смягчить напряжение и сохранить внутреннее равновесие, или поведение человека направлено на личный рост и самоактуализацию? В теории Бандуры эти вещи почти не обсуждаются и ни в коем случае не влияют ощутимо на формулировку его теоретических построений. Другими словами, люди могут моделировать многие виды поведения, независимо от природы возможных мотивов, лежащих в основе этого поведения.

Но нельзя сказать, что Бандура отрицает концепцию мотивированного поведения. Конечно, нет; он просто концептуализирует мотивацию таким образом, что ее нельзя рассматривать в терминах гомеостаз — гетеростаз. Точнее Бандура анализирует мотивацию с точки зрения ожидаемых, побудительных познавательных стимулов, потенциально подтверждаемых экспериментами, а рассуждает о свойствах предполагаемых внутренних мотивов. Мотивация представлена в социально-когнитивной теории, но она сформулирована в основном в терминах когнитивных структур и различных типов подкреплена (например, внешних, косвенных и самоподкреплений). Таким образом, строго говоря, положение гомеостаз — гетеростаз неприменимо непосредственно к позиции Бандуры.

**Познаваемость—непознаваемость.** Бандура недвусмысленно поддерживая точку зрения, что природа человека познаваема. Это явствует из того, с каким уважением он относится к эмпирическим данным, из его попыток сделать теоретические построения открытыми для эмпирической проверки и ил его большого вклада в научные исследования личности. Вот только один пример: всякий раз, когда Бандура использует внутренние когнитивные структуры для объяснения поведения человека, он полагает, что данные внутренние процессы должны быть в конечном итоге связаны с действиями, доступными наблюдению [Bandura, 1974, 1986]. Для Бандуры не существует ссылок на таинственные переменные, недоступные научному пониманию, и он не делает реальных попыток переступить границы того, что многие считают настоящей психологической наукой. Таким образом, следуя бихевиористской традиции, из которой отчасти вышла социально-когнитивная теория, Бандура строго привержен положению, что природа человека, в конечном счете, познаваема наукой.

Социально-когнитивная теория хорошо обоснована в эмпирических исследованиях. К их обсуждению мы и обратимся.

Эмпирическая валидизация социально-когнитивной теории

Социально-когнитивная теория Бандуры дала толчок большому количеству исследований, подвергающих проверке ее основные концепции и принципы. Эти исследования значительно расширили наши знания о том, как моделирование поведения родителей влияет на социальное развитие детей, как приобретают языковые и мыслительные навыки, как можно использовать самоподкрепление в терапии разнообразных психологических проблем. Сам Бандура провел многочисленные исследования, подтверждающие важность научения через наблюдение в приобретении и модификации агрессивного поведения [Bandura, 1973]. Эти исследования наряду с бесчисленными эмпирическими находками в смежных сферах личностного функционирования (например, полоролевое развитие, помогающее поведение, навыки общения, самоэффективность) уже являются составной частью современной психологии. В общем, теория Бандуры имеет крайне большую эмпирическую поддержку, и есть основания предполагать, что в ближайшие годы интерес к ней будет увеличиваться.

В этом разделе мы рассмотрим исследования, касающиеся:

1) влияния наблюдаемого по телевидению насилия на агрессивное поведение детей;
2) важности оценки собственной эффективности в ситуации, требующей совладания со специфическими страхами.

Это только две из многих областей, в которых теория Бандуры послужила стимулом для энергичных научных изысканий.

**Насилие по телевидению: модели агрессии в каждой гостиной**

Очевидно, что не все научение через наблюдение ведет к социально приемлемым результатам. Действительно, люди могут научиться нежелательным и антиобщественным формам поведения посредством тех же процессов, которые благоприятствуют развитию сотрудничества, сопереживания, альтруизма и навыков эффективного решения проблем. Давно предполагалось, что насилие, демонстрируемое в средствах массовой информации, особенно по телевидению, негативно влияет на зрителей.

Начиная с лабораторных исследований, предпринятых Бандурой и его коллегами в 1960-х годах [Bandura, 1965; Bandura et al., 1963], было собрано значительное количество данных о влиянии телевизионного насилия на социальное поведение. Эти труды, к которым исследователи неоднократно обращались Bandura, 1979; Eron, Huesmann, 1985; Geen,Thomas, 1986], показывают, что длительная экспозиция насилия по телевидению может приводить к: 1) увеличению агрессивности поведения; 2) уменьшению факторов, сдерживающих агрессию, 3) притуплению чувствительности к агрессии; 4) формированию образа социальной реальности, на котором основываются многие из таких действий. Давайте более подробно остановимся на этих влияниях.

Наибольшее число фактов, свидетельствующих, что насилие, демонстрируемое кино, способствует агрессивному поведению, получено из лабораторных исследований. Обычно испытуемые смотрели фрагмент программы либо с демонстрацией насилия, либо возбуждающей, но без показа насилия. Затем им давали возможность выразить агрессию по отношению к другому человеку, чаще при помощи регулируемого электрического разряда, который, как они знали, будет болезненным хотя были случайные исключения [Freedman, 1986], исследователи обычно отмечали, что испытуемые, которые смотрели программу, показывающую насилие действовали более агрессивно, чем те, кто видел программу без демонстрации насилия [Friedrich-Cofer, Huston, 1986; Geen 1983; Geen, Thomas, 1986; Husemani lalamuth, 1986]. Хотя такое исследование очень наглядно, у него есть некоторые серьезные ограничения. Воздействие сохраняется в течение краткого промежутка времени, и действия, посредством которых экспериментатор предлагает несет вред другому человеку (например, нажатие кнопки для электрического разряда далеки от реальной жизни. Следовательно, уместно спросить, насколько субъективна информация о влиянии телевидения и агрессивных фильмов, получения помощи этих исследований, для повседневной жизни.

Чтобы ответить на этот вопрос, несколько ученых провели полевые исследования по измерению влияния демонстрации насилия в различные периоды времени не лабораторных условий [Eron, 1987; Hicks, 1968; Leyens et al., 1975; Singe inger, 1981]. Среди этих статистических исследований наиболее достойна внимания работа Ирона и его коллег [Eron, 1980; Eron et al., 1972, 1987]. В1960 году они провели обследование среди школьников третьего года обучения 575 мальчиков и девочек) в полуаграрном городке северной части штата Нью-Йорк. Они изучили некоторые поведенческие и личностные характеристики детей, а также собрали данные об их родителях и домашнем окружении. Основным открытием этого начального исследования было то, что восьмилетние дети предпочитающие телевизионные программы, показывающие насилие, числились среди наиболее агрессивных в школе. Через десять лет ученые провели повторное исследование 427 из этих детей, чтобы изучить связь между количеством и содержанием телевизионных программ, которые они смотрели в возрасте восьми лет, и тем, насколько агрессивны они были теперь. Они обнаружили, что частое наблюдение насилия в восьмилетнем возрасте в какой-то степени предсказало агрессивность в возрасте 18 лет. Дети, отнесенные к агрессивным своими восьмилетних сверстниками, оценивались как агрессивные и подростками, знавшими их в 8-летнем возрасте, то есть наблюдалась стабильность в агрессивном поведения на протяжении 10 лет. Более поразительным, однако, было открытие, что дети, считавшиеся агрессивными в восьмилетнем возрасте, в три раза чаще привлекали внимание полиции в течение последующих 10 лет, чем те, кто был неагрессивен [Lefkowitz et al., 1977]. Фактически наилучшим предсказателем мужской агрессии в возрасте 18 лет, даже после контроля на враждебность по другим факторам, была степень насилия в телевизионных программах, которые они предпочитали смотреть в восьмилетнем возрасте [Eron, 1980].

Не так давно Ирон и его коллеги [Eron et al., 1987] сообщили о втором исследовании свыше 400 индивидов из той же группы, которым к этому времени было приблизительно по 30 лет. Как и ранее, агрессивное поведение было стабильным на протяжении всего времени, прошедшего от предыдущего обследования, а наиболее агрессивные дети не только имели неприятности с законом, но также были более жестоки со своими женами и детьми 22 года спустя. Более того, исследователи обнаружили значительную связь между количеством программ, показывающих насилие, которые смотрели дети в восьмилетнем возрасте, и вероятностью того, что они будут обвинены в серьезном преступлении в возрасте 30 лет (рис.3). Следовательно, тяжесть уголовных преступлений, совершенных в возрасте 30 лет, прямо зависит от количества телевизионных программ, демонстрирующих насилие, которые были просмотрены в восьмилетнем возрасте. Ирон признает, однако, что статистическая природа его исследования, построенного на вычислении корреляции, не позволяет говорить о каких-то определенных причинно-следственных отношениях [Еrоn, 1987].

|  |
| --- |
| **Рис. 3. Тяжесть уголовных действий в возрасте 30 лет как функция от частоты просмотра телевизионных передач в возрасте 8 лет.** |

Тем не менее, исследования показывают, что экспозиция насилия может снизить собственный контроль человека над агрессивными поступками. Например, Берковиц [Bcrkowitz, 1964) обнаружил, что мальчики-подростки, видевшие, как и фильме кого-то сильно били, потом меньше сдерживали желание ударить человека, похожего на жертву из фильма. Чтобы объяснить эти данные, Берковиц предположил, что наблюдение насилия стимулирует у наблюдателя агрессивное поведение, активизируя мысли, связанные с насилием, чувства и воспоминания. Подтверждением этого мнения служит и тот факт, что видеоигры, агрессивно направленные, усиливают чувство враждебности и тревоги в группе студентов колледжа [Anderson, Ford, 1986].

Экспериментальное подтверждение того, что неоднократный просмотр насилия делает наблюдателей безразличными к насилию в будущем, можно найти в нескольких работах [Cline et al., 1973; Geen, 1981; Thomas et al., 1977]. В исследовании, проведенном Томасом. [Thomas et al., 1977], у испытуемых фиксировали изменение эмоционального состояния (по кожно-гальванической реакции) во время просмотра видеозаписи либо телевизионной программы с элементами насилия, либо захватывающего чемпионата по волейболу. Было обнаружено, что обе записи в равной степени вызывают эмоциональный подъем. Затем, во время второго этапа исследования испытуемые сталкивались с ситуацией, которая для них выглядела как реальная конфронтация, заканчивающаяся физическим насилием и порчей имущества. Как и предполагали исследователи, те, кто смотрел телевизионные программы с насилием, реагировали более эмоционально, чем остальные. Очевидно, просмотр телевизионных программ с элементами насилия сделал этих испытуемых менее восприимчивыми к случаям насилия в «реальной жизни».

Влияет ли также просмотр телевизионных художественных передач на наше восприятие реальности? Гербнер и его сотрудники [Gerbner, Gross, 1976; GerbneJ ;t al., 1986] утверждают, что потенциально любые передачи могут оказывать такое действие. Обследование подростков и взрослых показало, что люди, смотря телевизор, как минимум четыре часа в день, более уязвимы для агрессии со стороны других и считают мир более опасным, чем те, кто проводит у телевизор два часа или меньше. В то же время является несомненным факт, что сообщения о насилии оказывают большое влияние на возникновение у людей страхов. Например, Хит [Heath, 1984] классифицировал газетные отчеты о разбойных нападениях по категориям случайности (отсутствие очевидной мотивации), сенсационности (странные и жуткие подробности), местоположения (около дома или далеко). Затем читателей газет опросили, какие чувства у них возникают по поводу тех или иных сообщений. Когда люди читают о местных преступлениях, напуганы больше, если преступление классифицируется как случайное (немотивированное) и в сообщении приводятся сенсационные подробности, когда ни один из этих факторов не выделен в газетном отчете. И напротив, когда люди читают о преступлениях в других районах, они меньше боятся, если мотивы были случайными и сообщаются сенсационные подробности. Таким образом, оказывается, что люди могут защитить себя по крайней мере против некоторых атак насилия в средствах массовой информации. Географическая отдаленность создает чувство психологической безопасности, и они могут отрицать свою собственную уязвимость и возможность стать жертвой.

Потенциальные долговременные последствия насилия, исходящего из средств массовой информации, трудно представить себе. Рассмотрим только несколько фактов, касающихся просмотра телевизионных передач. Недавние исследования показали, что средний десятилетний ребенок в США проводит больше времени перед телевизором, чем в классе [Tangney, Feshbach, 1988], и это положение не меняется уже больше 20 лет [Liebert, Sprafkin, 1988]. Фактически средний американский ребенок проводит у телевизора около 30 часов в неделю. Какое же социальное поведение моделируется в результате такого немыслимого поглощения телевизионных программ? В Соединенных Штатах, начиная с 1967 года, Гербнер и соавт. [Gerbner et al., 1980; Gerbner et al., 1986] проводили оценку развлекательных программ для детей, демонстрирующихся в самое удобное время суток в будние дни и утром в субботу. Они обнаружили, что зрители сыты по горло постоянным насилием. А именно, в программах, идущих в самое удобное время, в среднем демонстрируется пять актов насилия в час; в утренних субботних программах для детей — около 20 в час. Отчет Национального института психического здоровья [National Institute of Mental Health, 1982] содержит данные, что к 16-летнему возрасту средний телевизионный зритель, вероятно, видел около 13 000 убийств и множество других актов насилия. Судя по этой статистике, мы можем смело сделать вывод, что просмотр насилия по телевидению действительно содействует, по крайней мере косвенно, агрессии, что прямо ведет к межличностным проблемам. Более того, результаты статистических и экспериментальных исследований (приведенные выше) позволяют сделать вывод, что просмотр насилия по телевидению снижает чувствительность зрителей к агрессии, ослабляет сдерживающие агрессию силы и изменяет их восприятие действительности.

Если мы допустим, что насилие в средствах массовой информации может увеличить вероятность агрессивных поступков, особенно среди молодых зрителей, какие шаги мы можем предпринять против агрессивного поведения? Бандура дал много рекомендаций [Bandura, 1973]. Он предложил, например, чтобы на личном уровне родители моделировали неагрессивные формы поведения для своих детей, поощряли неагрессивное поведение. К этой идее стоит прислушаться, так как Бандура полагает, что в повседневной жизни агрессивные модели чаще всего встречаются в семье [Bandura, 1979]. К тому же он настаивает на том, чтобы родители пытались оградить своих детей от насилия по телевидению, заранее оценивая содержание таких программ. Бандура далее рекомендует родителям смотреть телевизионные программы вместе с детьми и комментировать их с тем, чтобы они были восприимчивы, а не равнодушны к злу и страданиям, вызываемым актами насилия. В то же время Бандура не предполагает наивно, что его рекомендации сами собой устранят проблему: «Как и для многих других проблем, стоящих перед людьми, нет простого способа понижения уровня разрушительных сил в обществе. Это требует и индивидуальных корректирующих усилий, и усилий группового действия, направленных на изменение функционирования социальной системы» [ Bandura, 1973, р. 323].

**Самоэффективность: как научиться преодолевать свои страхи**

Бандура постоянно направляет свои усилия на развитие методов терапевтического изменения поведения и разработку единой теории поведенческих изменений. Фактически он теперь утверждает, что «о ценности теории можно в конечном итоге судить по ее полезности, которая доказывается результативностью, делая акцепт на развитии методик изменения поведения, Бандура твердо полагает, что их клиническое применение должно основываться на понимании принципов, лежащих в их основе, а также соответствующих проверках эффективности воздействия этих методик.

Как концептуализируется процесс терапевтического изменения поведения социально-когнитивной точки зрения? Не следует удивляться, что изменение способности противостоять угрожающим или аверсивным ситуациям справляться с ними играет важную роль в терапевтических методиках этого направления. Собственно говоря, Бандура делает предположение, что эффективность терапии, какие бы методы ни применялись, определяется прежде всего способностью повышать осознанную само эффективность клиента [Bandura 1982, 1986]. Далее он утверждает, что старание и настойчивость клиента перед лицом препятствий и неудач регулируется ожиданием эффективности. Повышение ожидания личной эффективности позволяют клиенту предпринимать различные шаги, которые имеют важное значение для улучшения психосоциального функционирования.

Изменение восприятия самоэффективности как когнитивный механизм, лежащий в основе терапевтического изменения поведения, получает особое применение в проблеме, связанной со страхами и тревогой. Проводились десятки исследований, в которых клиенты с фобиями (то есть специфическими и иррациональными страхами) получали лечение, направленное на повышение их уровня осознания самоэффективности [Banduга, Adams, 1977; Bandura et al.,1977; Bandura,Schun [981; Bandura et al.,1982; DiClemente, 1981; Gauthier, Ladouceur, 1981]. В качестве иллюстрации рассмотрим один эксперимент [Bandura et al.,1982],в котором испытуемые с сильной боязнью пауков, набранные по объявлению в газете, имеющие либо низкую, либо среднюю эффективность. Четырнадцать испытуемых, женщины, искали помощи, так как они были измучены и выведены из строя воображаемыми страхами. В некоторых случаях, например, если они замечали паука у себя в доме, они убегали и не возвращались, пока сосед не направлял на него струю инсектицида. Другие, заметив паука в автомашине, которую они вели,
выпрыгивали из нее. А третьи не могли войти туда, где они раньше видели паука, если вообразили себе, что он там может быть.

Сначала испытуемым был предложен тест на поведение избегания. Тест состоял из 18 заданий (табл. 2), требующих постепенно все более угрожающих взаимодействий с большим пауком. Предварительные исследования показали, что именно этот вид паука наиболее страшен людям с паукобоязнью. Задания ранжированы от дистантных (приблизиться к пауку, находящемуся в пластмассовой чашке) до контактных (позволить пауку ползти по коленям). Выполняя тест на поведение избегания, испытуемые вслух, по 10-балльной шкале, сообщая об интенсивности своего страха в предвидении каждого задания и во время выполнения соответствующих действий. Вдобавок испытуемым дали перечень в 8 заданий и попросили отметить на 100-балльной шкале степень их уверенность в возможности выполнить задание. Единица указывала на отсутствие данного поведения, а 100 — полную уверенность в выполнении задания. О самоэффективности испытуемых можно было судить по количеству заданий, в которых они оценили степень эффективности в 20-бальной или 100-балльной шкале.

 **Таблица 2. Примеры заданий теста Бандуры на поведение избегания**

|  |
| --- |
| Приблизиться к пластиковой чашке, в которой находится паук              Посмотреть на паука              Положить обнаженные руки внутрь чашки. Позволить пауку ползти свободно по стулу, стоящему рядом. Позволить пауку ползти по рукам в перчатках. Позволить пауку ползти по голым рукам. Позволить пауку ползти по предплечью. Взять паука голыми руками. Позволить пауку ползти по коленям. |

Далее испытуемых объединили в группы на основе поведения избегания (с низкой и средней эффективностью) и случайным образом составили пары, в которые входило по одному человеку из каждой группы. Женщина-экспериментатор при помощи большого паука, значительно отличающегося по форме и цвету от того, который был использован в первоначальном тесте на поведение избегания, стимулировала либо низкий, либо средний уровень эффективности. Каждой из испытуемых предлагалось сначала посмотреть на паука, помещенного в стеклянную пробирку, чтобы привыкнуть к его виду и движениям. Затем экспериментатор смоделировала несколько угрожающих действий, которые наблюдали испытуемые — сначала на значительном расстоянии, а потом близко (например, экспериментатор поместила паука в пластиковую чашку и толкала его пальцем, когда он бежал). Затем она извлекла паука из чашки и показала, как обращаться с ним, когда он бежал по рукам, предплечью и верхней части тела. Наконец, она показала, как еще можно контролировать свободно передвигающегося паука, поместив его на полотенце, накинутое на стул, и взяв в ладонь.

Чтобы показать, как можно еще легко контролировать паука, экспериментатор опустила его на пол и позволила ползать в поисках убежища. Затем она поймалa его, накрыв чашкой и просунув тонкую карточку под нее — тем самым продемонстрировав, насколько легко было поймать и перенести паука в более гостеприимное для него место за пределами дома. Эти эпизоды лечения завершились переходом испытуемых в вестибюль, где была паутина. Здесь экспериментатор моделировала любопытство по поводу места обитания паука.

Через определенные промежутки времени во время моделирования каждая из испытуемых отмечала на шкале эффективности, состоящей из 18 пунктов, задания, которые она могла бы выполнить, и степень своей эффективности. Эти пробы самоэффективности повторялись до тех пор, пока каждая из испытуемых не достигла заранее выбранного уровня эффективности, к которому она была отнесена (низкий или средний уровень). Испытуемых с низким уровнем эффективности лечили до тех пор, пока они не смогли позволять пауку свободно ползать по стулу, поставленному рядом, и класть голые руки в чашку, в которой сидел паук. Испытуемые со средней эффективностью лечились, пока не достигли физического контакта с пауком, держа его в перчатке, надетой на руку, или без нее. После того, как испытуемые достигли назначенного уровня эффективности, первоначально проведенные тесты на поведение избегания и возникновение страха были повторены. В соответствии с оценкой, проведенной после лечения, испытуемые в условиях низкой эффективности поднялись на средний уровень моделирования, и вновь были сделаны замеры их поведения. Наконец, в завершении эксперимента все испытуемые сами моделировали поведение, пока не достигли максимальной эффективности.

Как показано на рис.4., испытуемые, отнесенные к группе с низкой эффективностью, достигли низких результатов по тесту на поведение избегания, а те, кто имел среднюю эффективность, достигли средних результат после лечения. Далее все результаты поведения испытуемых были оценены на низком уровне эффективности, а затем, когда они были на среднем уровне.

|  |
| --- |
| **Рис. 4. Средние показатели результатов теста на поведение избегания у испытуемых с низким и средним уровнями самоэффективности после лечения по методике индукции эффективности.** |

Как показано на рис.5, существует прямая связь между результатами достижений, когда испытуемые были на низком уровне эффективности и когда те же испытуемые были на среднем уровне. В этом эксперименте [Bandura et al.,1982] также было обнаружено почти полное соответствие между суждениями испытуемых о собственной эффективности и уровнем их достижений. Если испытуемая говорила, что она не может даже посмотреть на паука внутри пластиковой чашки, ей редко удавалось преодолеть свой страх. Наконец уровень возникновения страха (сопровождающий выполнение угрожающих действий), о котором сообщали испытуемые, соответствовал почти полностью уровню неэффективности. Если испытуемая была высокого мнения о своей эффективности в каждом отдельном задании, у нее почти не было опасений по поводу будущих результатов, и страх был меньше, когда она выполняла задание. Если, наконец, испытуемая была невысокого мнения о своей эффективности, она испытывала значительные опасения по поводу выполнения заданий, и во время их выполнения ее страх был велик.

|  |
| --- |
| **Рис. 5. Средние показатели результатов теста на поведение избегания у испытуемых одной группы, когда они были на низком и среднем уровнях эффективности.** |

 Значение осознания эффективности было подтверждено в разнообразных исследованиях страха, включая боязнь змей [Bandura et al., 1977], боязнь инъекций, операций и зубоврачебного кабинета [Melamed, Siegel, 1975; Melamed et al., 1975], страх перед экзаменами [Cooley, Spiegler, 1980; Sarason, 1975]. Сходным образом в области, относящейся к здоровью, когнитивные стратегии, направленные на увеличение самоэффективности, оказались способны помочь людям в следующих задачах: бросить курить [Becona et al., 1988; Wojcik, 1988]; похудеть (Weinberg et al., 1984]; повысить переносимость боли [Barrios, 1985]; выполнять врачебные предписания, такие как реабилитационные упражнения [Kaplan et al., 1984]. Бандура делает обзор таких исследований, как доказательство своего более общего утверждения, что изменения в ожиданиях эффективности содействуют изменению стиля жизни [Bandura, 1986].

 Теперь давайте обратимся к важному применению социально-когнитивной теории: стратегии самоконтроля для модификации проблемного поведения.

 В применение: "Власть человеку" - саморегулируемое изменение

 Люди всегда заинтересованы в том, чтобы самостоятельно управлять своей жизнью. К сожалению, однако, далеко не все имеют адекватные навыки самоконтроля и поэтому живут не столь эффективно, как могли бы. Например, некоторые едят слишком много, другие курят или пьют слишком много, третьим никак не удается регулярно заниматься гимнастикой, а у кого-то отсутствуют навыки обучения. Большинство этих людей, если не все, хотели бы изменить нежелательное поведение, но просто не знают, как это сделать. Одни полагаются на «силу воли», а другие ищут профессиональную помощь, часто недоступную. Однако в социально-когнитинной теории заложено понятие самоконтроля  эмпирически обоснованного средства стойкого достижения более желательных поведения — то, что иначе можно назвать «власть человеку». И вполне возможно, будущие исследования докажут, что самоконтроль является самым далеко идущим практическим применением теории Бандуры.

**Самоконтроль поведения**

 Говорят, что самоконтроль проявляется всякий раз, когда «данное поведение человека имеет меньшую вероятность проявления с точки зрения его предыдущей поведения, чем другая возможная реакция» [Mahoney, Thoresen, 1974, p. 22]. Haпример, самоконтроль имеет место, если вы раньше курили, а теперь нет, или если вы слишком много ели в прошлом, а теперь установили для себя более умеренную и разумную диету. При самоконтроле желаемая реакция (некурение, умеренное питание) часто сопровождается непосредственно неприятными, но в конечном итоге желаемыми последствиями, а альтернативные реакции (курение, чрезмерное питание) дают приятные, но в конечном итоге аверсивные результаты.

 С социально-когнитивной точки зрения, самоконтроль не существует исключительно в рамках только внутренних (например, сила воли) или только внешних (например, подкрепление в скиннеровском понимании) сил. Он проявляется в тщательно спланированном взаимодействии человека с окружением. Чтобы узнать, как происходит этот процесс, давайте рассмотрим пять основных ступеней которые могут быть особенно полезны в попытке улучшить самоконтроль.

 Итак, мы видим, что теория Альберта Бандуры предлагает богатые возможности для научно обоснованного самоконтроля возможности, которые только сейчас начали понимать.

***Глоссарий***

*Вербальное кодирование (Verbal coding).* Внутренний репрезентативный процесс, во время которого человек молча повторяет последовательность моделируемой деятельности с тем, чтобы выполнить ее позже.

*Взаимный детерминизм (Reciprocal determinism).* В теории Бандуры — регулирование поведения человека посредством непрерывных обоюдных интеракций бихевиоральных, когнитивных и относящихся к окружающей среде воздействий.

*Внешнее подкрепление (External reinforcement).* Подкрепляющий стимул окружения, который следует сразу за определенным поведением (например, социальное одобрение, внимание, деньги).

*Генерализованное ожидание (Generalized expectancy).* Ожидание, выходящее за рамки специфической ситуации, как показано конструктом локуса контроля Роттера.

*Договор с самим собой (Self-contract).* Письменное соглашение, уточняющее изменяемое
поведение и его последствия в программе самоконтроля.

*Интернально-экстернальный контроль подкрепления (Internal-external control of reinforcement).* Термин, используемый Роттером для представления веры людей в то, что их поведение детерминировано их собственными усилиями и навыками (интервальный контроль) или внешними силами, такими как судьба, перемена, удача (экстернальный контроль).

*Косвенное подкрепление (Vicarious reinforcement).* Любое изменение в поведении человека при наблюдении за моделью, причем одно и то же поведение может подкрепляться или наказываться. Например, ребенок сдерживает плач, потому что видит, как мама бранит за это его сестру.

*Локус контроля (Locus of control).* Термин, используемый Роттером, относящийся к тому, верят ли люди, что подкрепления, зависят от их собственного поведения или контролируются силами извне.

*Минимальная цель (Minimal goal).* Разделительная линия между, теми подкреплениями, которые порождают чувство удовлетворения, и теми, которые его не порождают.

*Моделирование (Modeling).* Форма научения посредством наблюдения чьей-то (модели) желаемой или правильной реакции (см. также научение через наблюдение).

*Мотивационные процессы (Motivational processes).* Компонент научения через наблюдение, имеющий дело с переменными подкрепления, которые осуществляют выборочный контроль над типами ключевых раздражителей моделирования, на которые человек, вероятно, обратит внимание; такие переменные влияют на то, в какой степени человек пытается выработать поведение, основанное на научении через наблюдение.

*Научение через наблюдение (Observational learning).* Процесс, посредством которого поведение одного человека (наблюдателя) меняется в зависимости от того, что представляет поведение другого (модели). Также называется имитационным научением.

*Образная репрезентация (Imaginal representation).* Мысленный образ, сформированный человеком из ранее наблюдаемых событий или моделируемой деятельности. По Бандуре — воображение позволяет наблюдателю удерживать в памяти поведение модели и превращать его в последующие действия (например, человек может «видеть» образ своего тренера по теннису, месяц назад показывавшего, как надо играть).

*Ожидаемое последствие (Anticipated consequence).* Основанное на предыдущем опыте ожидание того, что определенное поведение приведет к специфическому последствию.

*Ожидание (Expectancy).* В теории Роттера — вера человека в то, что определенное подкрепление будет иметь место в зависимости от специфического поведения в специфической ситуации.
Планирование окружения (Environmental planning). Тип стратегии самоконтроля, в которой человек изменяет окружение так, что либо стимулы, предшествующие нежелательной реакции, либо ее последствия меняются.

*Познавательные (когнитивные) процессы (Cognitive processes).* Мыслительные процессы, которые дают нам способность как для объяснения, так и для предвидения.

*Потенциал поведения (Behavior potential).* В теории Роттера — вероятность того, что данное доведение будет выстроено в зависимости от ожиданий человека и ценности подкрепления, связанного с поведением в данной ситуации.

*Потенциал потребности (Need potential).* В теории Роттера — вероятность того, что представленное поведение приведет к удовлетворению определенной потребности, такой как независимость.

*Потребность (Need).* В теории Роттера — набор различных видов поведения, общим для которых является то, как они приобретают схожие подкрепления (например, признание, любовь и привязанность).

*Процессы внимания (Attentional processes).* Характерные черты поведения модели, которые определяют, к каким аспектам модели наблюдатель будет внимательным, и что поэтому будет сохранено наблюдателем.

*Процессы двигательного воспроизведения (Motor reproduction processes).* Компонент, вовлеченный в научение через наблюдение, который состоит из перевода символически закодированного в памяти моделируемого поведения в соответствующее действие. Для Бандуры, «молчаливый повтор» поведения модели — определенная помощь в совершенствовании двигательных навыков, таких как вождение автомобиля.

*Процессы сохранения (Retention processes).* Компонент научения через наблюдение, включающий долговременную память о действиях модели. Бандура утверждает, что на человека не может сильно повлиять научение через наблюдение без сохранения в памяти моделируемого поведения.
Психологическая ситуация (Psychological situation). В теории Роттера — субъективное восприятие факторов

окружения отдельным человеком.

*Самоподкрепление (Self-reinforcement).* Процесс, в котором люди улучшают и сохраняют свое собственное поведение, поощряя себя и имея над этими поощрениями какой-то контроль.

*Самоэффективность (Self-efficacy).* В социально-когнитивной теории суждения людей относительно их способности вести себя релевантно специфической задаче или ситуации.

*Свобода деятельности (Freedom of movement).* В теории Роттера — большая свобода деятельности отражает ожидание человека, что то или иное поведение приведет к успеху, в то время как малая свобода деятельности отражает ожидания человека, что то или иное поведение будет неуспешным.

*Теория социально-когнитивного научения (Social cognitive learning theory).* Направление персонологии, представленное Бандурой и Роттером, в котором подчеркивается, что поведение является результатом сложного взаимодействия между когнитивными процессами и влиянием окружения.

*Ценность подкрепления (Reinforcement value).* Термин, используемый Роттером для отражения того, в какой степени человек предпочитает одно подкрепление другому, если вероятность получить каждое равна.

*Ценность потребности (Need value).* В теории Роттера — относительная желательность различных подкреплений, связанных с различными категориями потребностей.

***Литература***

Skinner В. F. (1957). Verbal behavior. New York: Appleton-Century-Crofts.
Skinner B. F. (1961). Cumulative record. New York: Appleton-Century-Crofts.
Skinner B. F. (1967). Autobiography of B. F. Skinner. In E. Boring, G. Lindzey (Eds.). History psychology in autobiography (Vol. 5, pp. 387-413). New York: Appleton-Century-Crofts.
Skinner B. F. (1968). The technology of teaching. New York: Appleton-Century-Crofts.
Skinner В. F. (1969). Contingencies of reinforcement: A theoretical analysis. New York: Appletc Century-Crofts.
Skinner B. F. (1971). Beyond freedom and dignity. New York: Knopf.
Skinner В. F. (1974). About behaviorism. New York: Knopf.
Skinner В. F. (1976). Particulars of my life. New York: Knopf.
Skinner В. F. (1977). Why I am not a cognitive psychologist. Behaviorism, 5, 1-10.
Skinner В. F. (1978). Reflections on behaviorism and society. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Ha
Skinner B. F. (1979). The shaping of a behaviorist. New York: Knopf.
Skinner B. F. (1983). A matter of consequences. New York: Knopf.
Skinner B. F. (1987). Upon further reflection. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
Skinner B. F. (1989). The origins of cognitive thought. American Psychologist, 44, 13-18.
Skinner B. F., Ferster C. B. (1957). Schedules of reinforcement. New York: Appleton-Centur, Crofts.
Skinner B. F., Vaughan M. E. (1983). Enjoy old age. New York: Norton.
Stuart R. (1969). Operant-interpersonal treatment for marital discord. Journal of Consulting : Clinical Psychology, 33, 675-682.
Twentymdn С. Т., McFall R. M. (1975). Behavioral training of social skills in shy males. Journal Consulting and Clinical Psychology 43, 384-395.
Watson J., Rayner R. (1920). Conditioned emotional reactions. Journal of Experimental Psychology, 3, 1-14. Williams C. (1959). The elimination of tantrum behavior by extinction procedures. Journal Abnormal and Social Psychology, 59, 269.
Axelrod S., ApscheJ. (1983). The effects of punishment on human behavior. New York: Acac Press.
Domjan M., Burkhard B. (1986). The principles of learning and behavior. Pacific Grove, Brooks/Cole.
Skinner B. F. (1982). Notebooks. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
Skinner B. F. (1987). Whatever happened to psychology as the science of behavior. Amerii Psychologist, 42, 780-786.
Watson D. L, Tharp R. G. (1989). Self-directed behavior: Self-modification for personal adjument. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

The stormy decade: fact of fiction, "Psycholgy in the School", 1964, 1, p.224–231.

Influence of models reinforcement contingencies on the acquisition of imitative responses, "J. O. Personality and Soc. Psychology", 1965, 1;

Social Learning and Personality Development, N.Y., 1965 (совм. с Walters R.H.), в рус. пер. (част.) Принципы социального научения, в кн.: "Современная зарубежная социальная психология", М., 1984, с. 55–60;

Vicarious processes: a case of no–trial learning, in: "Advances in experimental social psychology", N.Y., 1965, V. 2, p. 1–55;

Vicarious extinction of avoidance behavior (совм. с Grusec J., Menlove F.L.), "J. O. Person. and Soc. Psychol.", 1967, 5, p. 16–23;

Social–learning theory of identificatory processes, in: "Handbook of Socialization Theory and Research, Chicago, 1969,p. 213–262;

Psychotherapy based upon modeling principles, in: "Handbook of psychotherapy and Behavior change", N.Y., 1971 (ED. Berdin A.E. et al.);

Self–efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change, "Psychological Review", 1977, 84;

Self–referent thought: A development analysis of self–efficacy, in: "Social cognitive development: Frontiers and possible futures", N.Y., 1981 (Ed. Flavell J.H., Ross L.).

Андреева Г.М., Богомолова Н.Н., Петровская Л.А. Современная социальная психология на Западе (теоретические направления), М., 1978.

Красноярский поисковый портал www.krasu.ru (поиск информации в сети Internet), 5/12/2002.