# ТЕМА 5. СОЦІАЛЬНО-КОГНІТИВНИЙ НАПРЯМ В ТЕОРІЇ ОСОБИСТОСТІ

# А. БАНДУРА: СОЦІАЛЬНО-КОГНІТИВНА ТЕОРІЯ ОСОБИСТОСТІ

## План

* 1. [Біографічний нарис.](#_bookmark4)
	2. [Основні принципи теорії.](#_bookmark5)
	3. Взаємний детермінізм у моделі поведінки.
	4. Навчання через моделювання: основні процеси.
	5. Концепція самоефективності.

*Психологія не може сказати людям, як вони мають прожити своє життя. Однак вона може надати їм засоби для здійснення особистісних та соціальних змін... Як наука, яка дбає про соціальні наслідки свого практичного застосування, психологія повинна прагнути до суспільного розуміння своїх досягнень, які торкаються питань соціальної політики – для того, щоб гарантувати використання своїх відкриттів з метою вдосконалення людини.*

*А. Bandura*

## Біографічний нарис



Альберт Бандура народився в маленькому місті в провінцій Альберта, Канада, в 1925 році. Син фермера, поляка за походженням, він відвідував об'єднану початкову та середню школу, в якій було тільки 20 учнів і двоє

вчителів. Вимушений займатися самоосвітою, як і його однокласники, А. Бандура згадує, що фактично кожен випускник зробив успішну професійну кар’єру. Влітку він ремонтував автомагістралі на необжитому Юконі.

Після закінчення середньої школи А. Бандура відвідував Університет провінції Британська Колумбія в Ванкувері, де отримав ступінь бакалавра гуманітарних наук в 1949 році. Після цього він продовжував навчання в Університеті Айови, де отримав в 1951 році ступінь магістра гуманітарних наук і в 1952 році – ступінь доктора філософії. Потім він пройшов річну клінічну інтернатуру в Консультативній центрі Уічіто, штат Канзас, і зайняв пост на факультеті психології в Стенфордському університеті.

Протягом своєї професійної діяльності А. Бандура активно займався розвитком соціально-когнітивного підходу до вивчення і розуміння особистості. Він опублікував кілька книг і безліч наукових статей, зробивши величезний внесок у розвиток гуманітарних наук.

Після майже 40 років викладацької та дослідницької діяльності А. Бандура зайняв спеціально для нього створений пост в Стенфордському університеті. А. Бандура і його дружина Вірджинія отримували насолоду від опери та симфонічної музики, улюблена розвага в п’ятницю – відвідування одного з прекрасних ресторанів Сан-Франциско. А. Бандура любив прогулянки в горах Сьєррі.

Ідейні попередники: У. Джеймс, А. Бентон.

## Основні принципи теорії

Індивіди не є ні автономними системами, ні простими механічними передавачами, оживляючими впливу оточення, вважав Бандура, вони володіють вищими здібностями, які дозволяють їм передбачати появу подій і створювати засоби для здійснення контролю над тим, що впливає на їхнє повсякденне життя.

## Взаємний детермінізм у моделі поведінки

З точки зору А. Бандури, причини функціонування людини потрібно розуміти в термінах безперервної взаємодії поведінки, пізнавальної сфери та оточення. Даний підхід до аналізу причин поведінки, який Бандура позначив як взаємний детермінізм, має на увазі, що чинники схильності і ситуаційні чинники є взаємозалежними причинами поведінки. Тобто, внутрішні детермінанти поведінки, такі як віра і сподівання, і зовнішні детермінанти, такі як заохочення і покарання, є частиною системи взаємодіючих впливів, які діють не тільки на поведінку, але також на різні частини системи.

Розроблена А. Бандурою модель-тріада взаємного детермінізму показує, що хоча на поведінку впливає оточення, воно також частково є продуктом діяльності людини, тобто, люди можуть надавати якийсь вплив на власну поведінку. Бандура стверджував, що завдяки своїй надзвичайній здатності використовувати символи, люди можуть думати, діяти і планувати, тобто вони здатні до пізнавальних процесів, які постійно виявляються через відкриті дії.

Кожна з трьох змінних в моделі взаємного детермінізму здатна впливати на іншу змінну. Іноді найбільш сильні впливу зовнішнього оточення, іноді (мінують внутрішні сили, а іноді очікування, віра, цілі і наміри формують і спрямовують поведінку. А. Бандура вважає, що через подвійні спрямованості взаємодії між відкритим поведінкою оточуючими обставинами люди є і продуктом, і виробником свого оточення.

Таким чином, соціально-когнітивна теорія описує модель взаємної причинності, в якій пізнавальні, афективні та інші особистісні чинники та події працюють як взаємозалежні детермінанти.

## Навчання через моделювання: основні процеси

З точки зору концепції навчання шляхом програвання, наслідки поведінки служать принаймні трьом цілям. Вони (1) повідомляють інформацію, (2) мотивують майбутню поведінку, (3) підкріплюють даний поведінку. По-перше, наслідки наших реакцій інформують нас про те, якого

ефекту ми можемо домогтися своїми діями. Ми можемо зберігати цю інформацію і використовувати її як керівництво в майбутньої діяльності. Друга функція наслідків – мотивація передбачуваного поведінки. Людина здатна символічно представляти майбутні результати і діяти відповідно. Він не тільки володіє внутрішнім розумінням, але може, також, і передбачити.

Символічне уявлення незручності служить стимулом для того, щоб подумати про ризики, а також підвищує ймовірність того, що ми дійсно їх врахуємо. По-третє, наслідки служать для підкріплення поведінки. Бандура вважав, що хоча дії можуть іноді бути несвідомими і автоматичними, засвоєння складних зразків поведінки істотно спрощується завдяки втручанню свідомості.

А. Бандура стверджував, що навчення буває набагато більш ефективним, коли навчається свідомо включений в навчальну ситуацію і розуміє, яка поведінка принесе бажані наслідки.

Навчення шляхом спостереження. Спостереження дозволяє нам вчитися, не роблячи при цьому ніяких дій. Ми спостерігаємо явища природи, рослини, водоспади, рух зірок і так далі, але особливо важливим для соціально-когнітивної теорії є припущення, що ми вчимося, спостерігаючи за поведінкою інших людей.

Уподібнення більше, ніж повторення дій іншого, і має на увазі символічне представлення інформації і зберігання її для використання в майбутньому. Уподібнення включає в себе засвоєння деяких рис спостережуваного поведінки і відторгнення інших, а також узагальнення одного спостереження на інші випадки. Іншими словами, уподібнення включає розумові процеси, а не є простою мімікрією або імітацією.

А. Бандура виділяє три обставини, що визначають, чи зможе людина в даній конкретній ситуації навчитися чогось шляхом уподібнення зразком. Такими обставинами є: властивості об’єкта, властивості спостерігача і наслідки формованого спостерігачем поведінки.

По-перше, важливі властивості об’єкту. Ми більш схильні уподібнюватися людям, які – мають високий статус, ніж тим, хто має низький статус, – компетентним особам, а не невмілим і некомпетентним, – сильним, а не безпорадним.

По-друге, властивості спостерігача, також, впливають на його схильність уподібнюватися. Люди, яким бракує положення в суспільстві, навичок або сили, більш схильні уподібнюватися іншим. Діти уподібнюються іншим частіше, ніж дорослі люди, і новачки – частіше, ніж досвідчені професіонали.

По-третє, чим більше цінності спостерігач надає поведінці, тим більша ймовірність, що він йому навчиться. Також, навчення може прискоритися, якщо спостерігач бачить перед собою зразок, який одержує суворе покарання: наприклад, якщо ми побачимо, як інший отримав серйозний шок, доторкнувшись до електричних проводів, це викладе нам цінний урок.

Перший з процесів, які обслуговують навчання через спостереження, – це увага. До того, як ми зможемо уподібнитися кому-небудь, ми повинні звернути увагу на цю людину. По-перше, тому що ми маємо більше можливостей спостерігати людей, з якими часто спілкуємося, ми швидше за все звернемо увагу в першу чергу на цих людей. По-друге, привабливі зразки швидше будуть помічені, ніж непривабливі: фігури, популярні на телебаченні, в спорті чи в кіно часто привертають велику увагу. Природа самої поведінки, також, впливає на нашу увагу – ми помічаємо поведінку, яку вважаємо важливою для себе і з якої думаємо отримати користь.

Спостереження за поведінкою моделі не буде ефективним, якщо людина не запам’ятає її. Для того, щоб спостереження привели до створення нових зразків поведінки, ці зразки повинні бути символічно представлені в пам’яті.

Бандура виділяє два основних способи запам’ятовування: образне і вербальне кодування. Символічне уявлення не обов’язково має бути словесним, так як деякі спостереження зберігаються у вигляді образів, які можуть бути викликані за відсутності фізичної моделі.

Цей процес особливо важливий в дитячому віці, коли мовні навички ще не сформувалися. Вербальне кодування значно прискорює процес навчання через спостереження. За допомогою мови ми можемо словесно оцінювати поведінку, яку спостерігаємо, і вирішувати, що ми відкинемо, а що спробуємо. Вербальне кодування, також, допомагає нам символічно репетирувати поведінку, тобто, знову повторювати собі, як ми будемо робити щось, коли нам випаде нагода.

Наступним етапом навчання через спостереження є переклад символічно закодованої в невербальних образах або в словах інформації в відповідну поведінку. Після того, як ми звернули увагу на зразок і запам’ятали те, що ми побачили, ми самі відтворюємо цю поведінку.

В ході перетворення уявних уявлень у відповідні дії ми повинні задати собі кілька питань про поведінку, яке ми відтворюємо. Спочатку ми запитуємо: «Як це зробити?». Отримавши відповідь за допомогою символічних репетицій, ми намагаємося втілити наше нову поведінку в дійсність. У цей час ми контролюємо себе, задаючи питання: «Що я роблю?». І нарешті, ми оцінюємо свою діяльність, запитуючи «Чи правильно я це роблю?». На це останнє питання не завжди легко відповісти, особливо якщо поведінка відноситься до рухових навичкам, як, наприклад, в балеті або в стрибках у воду з трампліна, коли ми не можемо в дійсності бачити себе з боку. Однак, Керол і Бандура знайшли, що самоконтроль за допомогою відеозапису полегшує навчання руховим навичкам.

Найважливішою обставиною, що визначає, чи буде відбувається в конкретній ситуації навчення через уподібнення, є наслідки спостережуваного поведінки – то, яке підкріплення отримала модель. З іншого боку, навчання шляхом спостереження найбільш ефективно, коли той, хто навчається має якусь причину, щоб захотіти відтворити дану поведінку. Увага і уявлення можуть бути корисними в навчанні, перейти ж до дій легше, коли є причина відтворити даний конкретний варіант поведінки. Хоча спостереження за іншими може навчити нас, як робити щось, ми можемо не мати бажання

проводити необхідні дії. Коли ми бачимо і запам’ятовуємо підкріплення, що отримане моделлю, то ситуація докорінно змінюється. Так, спостереження за тим, як хтось буває покараний за свою поведінку, зменшить ймовірність того, що ми самі спробуємо зробити що-небудь подібне. Уподібнення уможливлюється завдяки спостереженню за відповідною діяльністю, невластивому кодування подій для подання в пам’яті, дійсному відтворенню поведінки і достатньої мотивації.

## Концепція самоефективності

На думку А. Бандури, сила, керуюча людиною, знаходиться не у зовнішній по відношенню до нього середовищі, а відбувається у взаємодії навколишнього середовища, його власної поведінки і його особистості. Самоефективність є важливою особистісної характеристикою і, в поєднанні з конкретними цілями і знанням про те, що треба робити, може істотно впливати на майбутню поведінку. Самоефективність – це впевненість людини в тому, що він може здійснити деякі конкретні дії.

Самоефективність змінюється від ситуації до ситуації в залежності від умінь, необхідних для різної діяльності, від присутності або відсутності інших людей, від того, що ми думаємо про здібності цих інших людей, особливо якщо ми вважаємо їх більш умілими, ніж ми самі, від нашої схильності скоріше потерпіти невдачу, ніж домогтися успіху, а також від нашого фізичного стану, особливо коли ми відчуваємо втому, тривогу, апатію або пригніченість. Самоефективність не відноситься до здатності реалізувати основні рухові функції, такі як ходьба, здатність дотягуватися або вистачати. Також, самоефективність не має на увазі, що ми дійсно можемо здійснити зазначені дії без почуття тривоги, страху або пригніченості, вона всього лише судження, вірне чи невірне, про те, чи можемо ми виконати необхідні дії. І нарешті, судження про самоефективність – не те саме, що бажання або прагнення.

Висока або низька самоефективність в поєднанні зі сприятливими або несприятливими умовами навколишнього середовища дозволяє зробити чотири можливих варіанти прогнозів. Коли самоефективність висока і умови навколишнього середовища сприятливі, найбільш вірогідний успішний результат. Коли низька ефективність поєднується зі певними умовами, людина може впасти в депресію, якщо бачить, як інші досягають успіху в справах, які для нього самого здаються занадто складними.

Коли люди з високою самоефективністю зустрічаються з несприятливою ситуацією, вони зазвичай множать свої зусилля, намагаючись змінити навколишнє середовище. Вони можуть використовувати протест, соціальну активність або навіть силу, щоб домогтися необхідних змін, але якщо всі їхні спроби провалюються, тоді, як передбачає Бандура, вони або відмовляться від свого способу дій і знайдуть інший, або будуть шукати більш сприятливе середовище. І нарешті, коли низька самоефективність поєднується з несприятливою навколишнім середовищем, людина відчуває апатію, вважає себе безпорадним і схильний миритися зі своїм становищем.

Самоефективність виникає, збільшується або зменшується в залежності від одного з чотирьох чинників або від їх комбінації: (1) досвіду безпосередньої діяльності, (2) непрямого досвіду, (3) думки суспільства, (4) фізичного та емоційного стану людини. Інформація про себе самого і про навколишній світ, отримана з перерахованих джерел, обробляється свідомістю і, спільно зі спогадами про минуле досвіді, впливає на уявлення про самоефективність. Крім того, самоефективність підпадає під вплив внутрішніх стандартів поведінки.

## Питання до самостійного опрацювання:

* поясніть основні принципи теорії;
* охарактеризуйте модель-тріаду взаємного детермінізму;
* охарактеризуйте основні процеси навчення;
* надайте приклади самоефективності.