

**Альфред  
Бандура  
Социально-  
когнитивная  
теория  
личности**



# Теория личности

- Бандура не рассматривал роль биологических факторов в формировании личности, он постулировал, что человек — это продукт научения, в ходе которого он способен усваивать разнообразные поведенческие паттерны (образцы).
- Бандура не был склонен рассматривать сложные концепции личности, а утверждал, что существуют лишь отдельные самопредписания.

# Личность

- Личность по Бандуре – это, в первую очередь, внутренние характеристики, например мышление, способность запоминать и предвидеть события; это система социальных навыков и условных рефлексов, с одной стороны, и система внутренних факторов: самооэффективности, субъективной значимости и доступности, - с другой.

# Структура личности

- Структура личности – это сложно организованная иерархия рефлексов или социальных навыков, в которой ведущую роль играют внутренние блоки самооффективности, субъективной значимости и доступности.
- Личность играет очень важную роль в теории реципрокного детерминизма, и Бандура постулировал существование некой **системы «я»**, действующей на основе как поведения, так и окружающей среды — набора когнитивных структур, включающих восприятие, оценку и регуляцию поведения.

# Мотивация

- По мнению Бандуры, существует четыре основных условия, которые определяют формирование у человека уверенности в том, что он может и чего не может сделать:
- 1) прошлый опыт (знания, навыки); например если раньше мог, то и сейчас, по-видимому, смогу;
- 2) самоинструкция; например «Я могу это сделать!»;
- 3) повышенное эмоциональное настроение (алкоголь, музыка, любовь);
- 4) (самое главное условие) наблюдение, моделирование, подражание поведению других людей (наблюдение за реальной жизнью, просмотр кинофильмов, чтение книг и т. д.); например, «Если другие могут, то и я смогу!».

# Движущая сила развития ЛИЧНОСТИ

- Саморегуляция и самоэффективность являются важнейшими внутренними факторами, влияющими на развитие человеческой личности и поведение.

Саморегуляция — это одна из важнейших характеристик человеческой личности, влияющих на поведение. В рамках реципрокного детерминизма, люди *реактивно* пытаются уменьшить расхождение между своими достижениями и своей целью, и, уничтожив это расхождение, *проактивно* ставят перед собой новые, более высокие цели.

- Самоэффективность — не то же самое, что наши ожидания относительно результатов или последствий своих действий. Бандура отличает самоэффективность от *предположений о результате*. Самоэффективность — это уверенность человека в том, что он может осуществить некоторые конкретные действия, тогда как предположения о результате относятся к тому, что он думает о возможных *последствиях* своей деятельности.

# Методы изучения

- Основными методами изучения личности и ее поведения у Альфреда бандуры были эксперимент и наблюдение.



# Нарушения в развитии ЛИЧНОСТИ

- В соответствии с теорией о научении человека, Бандура говорит о том, что все нарушения в развитии человека вызваны окружающей средой, в большей степени, т.к. человек во многом берет пример с окружающих. Например, если отец в семье пьющий и агрессивный, то, велика вероятность, что ребенок, наблюдающий за этим, в результате выберет для себя подобную модель поведения в будущем.

# Способы коррекции

- Научение через моделирование

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 служит ориентиром в их действиях.

# Компоненты научения через наблюдение

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

# Самоэффективность

- 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 со специфическими ситуациями, влияет на несколько аспектов психосоциального функционирования. То, как человек оценивает собственную эффективность, определяет для него расширение или ограничение возможности выбора деятельности, усилия, которые ему придется приложить для преодоления препятствий и фрустраций, настойчивость, с которой он будет решать какую-то задачу.