

**Проблема поведения в
социально-когнитивной
теории**



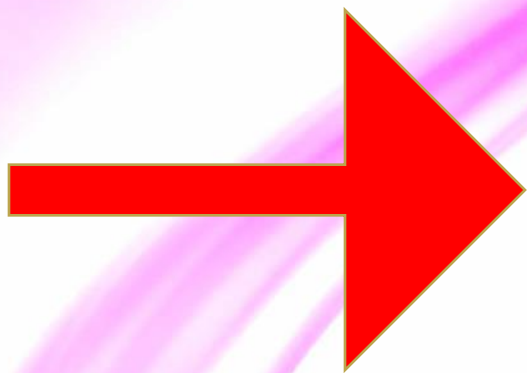
Для А. Бандуры индивиды
они обладают высшими
способностями, которые
позволяют им
предсказывать появление
событий и создавать
средства для
осуществления контроля
над тем, что влияет на их
повседневную жизнь

Взаимный (реципрокный) детерминизм

- Причины функционирования человека нужно искать в терминах непрерывного взаимодействия *поведения, познавательной сферы и окружения.*
- Данный подход к анализу причин поведения, который А. Бандура обозначил как *взаимный (реципрокный) детерминизм*, подразумевает, что факторы предрасположенности и ситуационные факторы являются взаимозависимыми причинами поведения

Модель взаимного детерминизма А. Бандуры





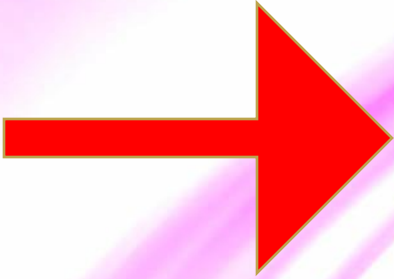
- модель-триада взаимного детерминизма показывает, что хотя на поведение влияет окружение, оно также частично является продуктом поведения человека,

то есть люди сами могут оказывать какое-то влияние на собственное поведение.

ПОВЕДЕНИЕ ИЗМЕНЯЕТ ОКРУЖЕНИЕ



• Благодаря своей необычайной способности использовать символы, люди могут думать, творить и планировать, то есть они способны к познавательным процессам, которые постоянно проявляются через открытые действия.



Люди являются и продуктом, и производителем своего окружения

- Влияние каждой из трех компонент системы зависит от силы каждой из переменных.
- Иногда наиболее сильны влияния внешнего окружения, иногда доминируют внутренние силы, а иногда ожидание, вера, цели и намерения формируют и направляют поведение

Вопрос 1. ПРЕДВИДЕННЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Скиннер

Внешнее подкрепление обязательно для научения

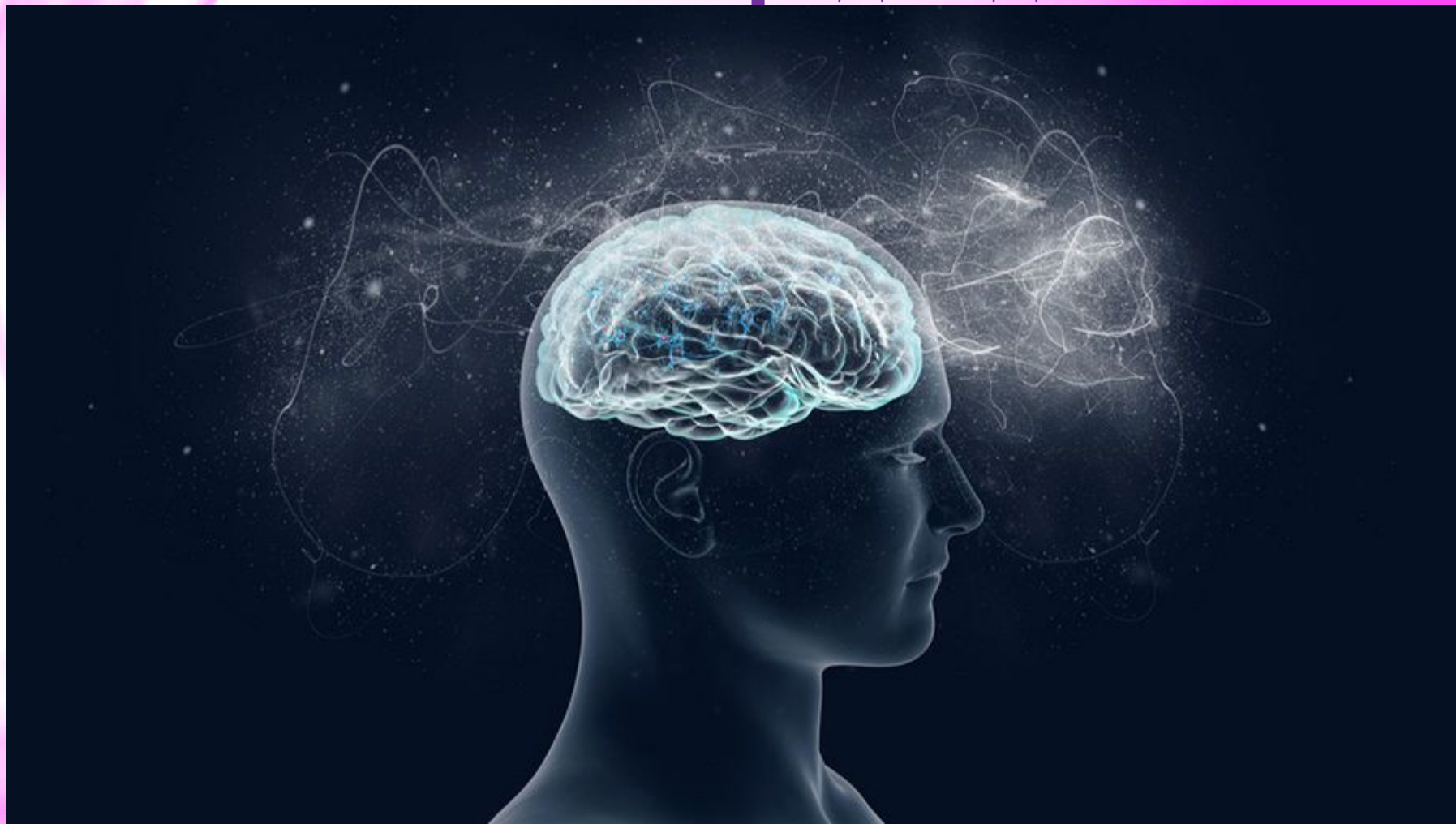
Бандура

Хотя и признавал 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 одно поведение будет иметь последствия, которые они ценят, другое произведет нежелательный результат, а третье окажется малоэффективным.
- **Человеческое поведение, следовательно, регулируется в значительной мере предвиденными последствиями.**



Когнитивные психические процессы наделяют человека способностью предвидения



Вопрос 2. САМОРЕГУЛЯЦИЯ И ПОЗНАНИЕ В ПОВЕДЕНИИ

Характерной чертой социально-когнитивной теории является роль, которую она отводит уникальной способности человека к *саморегуляции*.

Устраивая свое непосредственное окружение, обеспечивая когнитивную поддержку и осознавая последствия собственных действий, люди способны оказывать некоторое влияние на свое поведение.

СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

СМЕХ, УЛЫБКА, ЮМОР;



Se vor majora pensile cu 30 lei



Функции саморегуляции создаются и не так уж редко поддерживаются влиянием окружения.

Однако



- Большинство форм поведения имеют своим источником внутренние процессы саморегуляции.

По словам А. Бандуры (1977),
«Каждый, кто попытается
превратить пацифиста в агрессора
или религиозного фанатика в
атеиста, быстро начнет признавать
существование личных
источников поведенческого
контроля».



Атеист и верующий, Гейтс и Кирилл, оба известны, успешны, по своему счастливы.

Использование символов:

- Посредством *вербальных и образных репрезентаций* люди производят и сохраняют опыт
- Способность формировать образы желаемых будущих результатов реализуется в поведенческих стратегиях, направленных на постановку перспективных целей и достижение отдаленных результатов
- Человек может решать проблемы, не обращаясь к действительному, открытому поведению проб и ошибок.
- Человек может предвидеть вероятные последствия различных действий и соответственно изменять свое поведение.

Вопрос 3. НАУЧЕНИЕ ЧЕРЕЗ МОДЕЛИРОВАНИЕ

В центре социально-когнитивной теории лежит положение о том, что **новые формы поведения можно приобрести в отсутствие внешнего подкрепления.**

На поведение оказывают влияние

- когнитивные процессы,
- **наблюдение за поведением других,**
- окружающая среда, в которой имеют место данные формы поведения.

Наблюдение за поведением других людей



А. Бандура отмечал, что многое в поведении, которое демонстрирует человек, приобретается посредством примера: он просто наблюдает, что делают другие люди, а затем повторяет их действия.

По большей части социальное научение происходит на основе случайного или целенаправленного наблюдения поведения, демонстрируемого другими людьми в повседневной жизни.

Это научении через наблюдение





Человек, за которым наблюдают,
называется *моделью*.

Индивид может усвоить некоторые действия,
наблюдая и подражая тем, кто выполняет
соответствующие действия – этот процесс
называют *моделированием*.

Три пути есть у
человека, чтобы
поступать
разумно: первый –
самый благородный –
размышление; второй –
самый легкий –
подражание; третий –
самый горький – опыт.

Конфуций



А. Бандура рассматривал два вида моделирования:

ИМИТАЦИЯ

Имитативные реакции вызываются напрямую и непосредственно действиями модели

Непосредственная имитация не требует многого от когнитивного функционирования, потому что воспроизведение поведения внешне направляется действиями самой модели (неустойчива)

Имитация обычно хороша при усвоении и воспроизведении конкретных реакций

ИДЕНТИФИКАЦИЯ

Наученные реакции могут проявляться позже (отсрочено) и в отсутствие модели, довольно долго после того, как наученное поведение наблюдалось

Идентификация более эффективна, так как наученные в ее результате реакции более устойчивы к воздействию критических факторов.

идентификация представляет собой присвоение и воспроизведение целых паттернов поведения

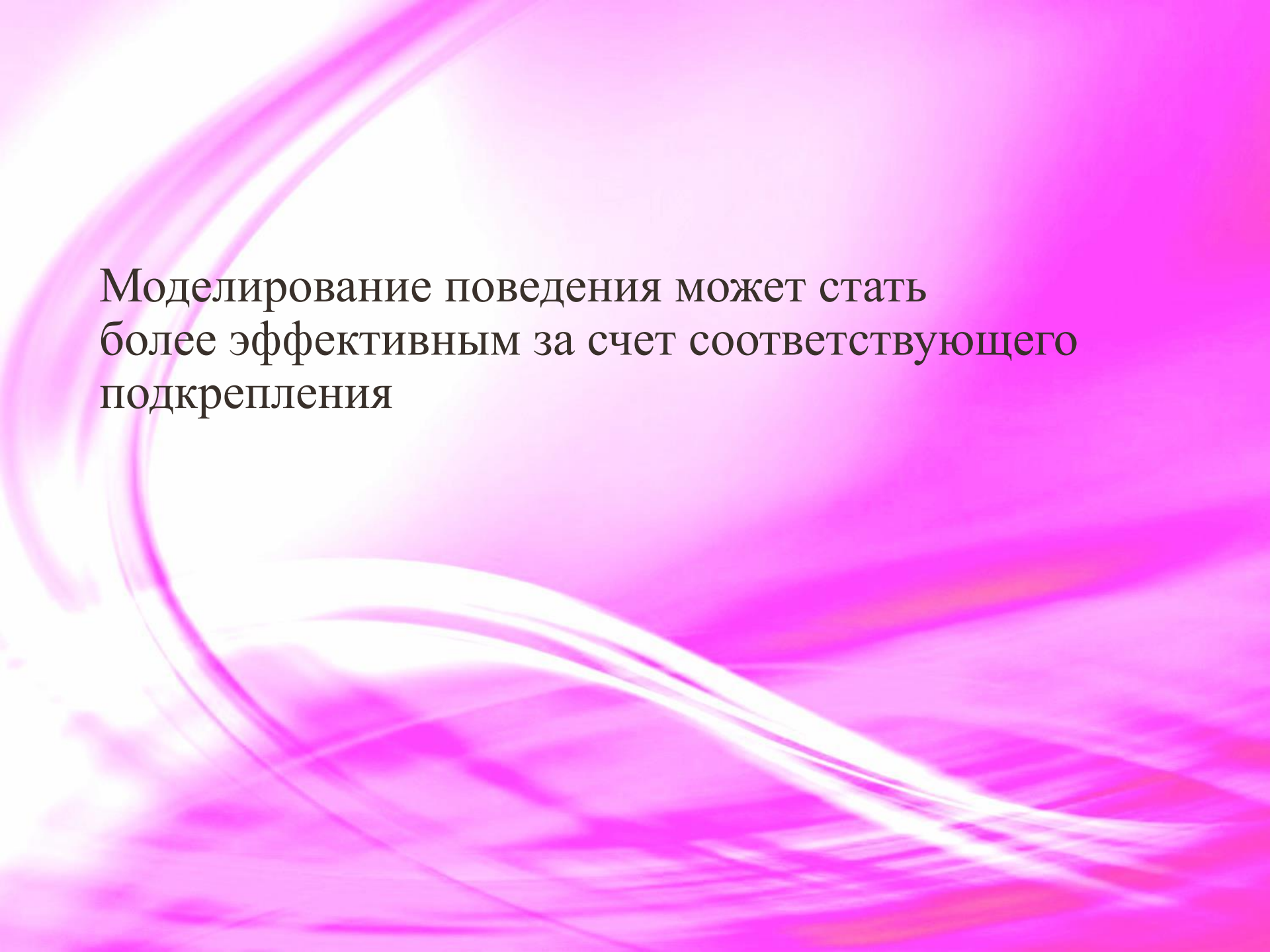


Преимущества научения через наблюдение

- более энергосберегающее
- эффективное,
- менее потенциально опасное.

Вербальная передача информации и наблюдение соответствующих моделей обеспечивают основу для приобретения наиболее сложных форм поведения человека.

- А. Бандура установил, что фактически все феномены научения, приобретаемые в результате прямого опыта, могут формироваться косвенно, путем наблюдения за поведением других людей и его последствиями.
- Игнорировать роль научения через наблюдение в приобретении новых поведенческих паттернов — значит игнорировать уникальные способности человека



Моделирование поведения может стать более эффективным за счет соответствующего подкрепления

Сравнение эффективности

Научение через наблюдение

Эффективность научения через наблюдение возрастает в ходе приобретения и совершенствования навыков, связанных с избирательным наблюдением, кодированием в памяти, координацией сенсомоторных и идеомоторных систем, а также со способностью прогнозировать возможные последствия воспроизведения чужого поведения

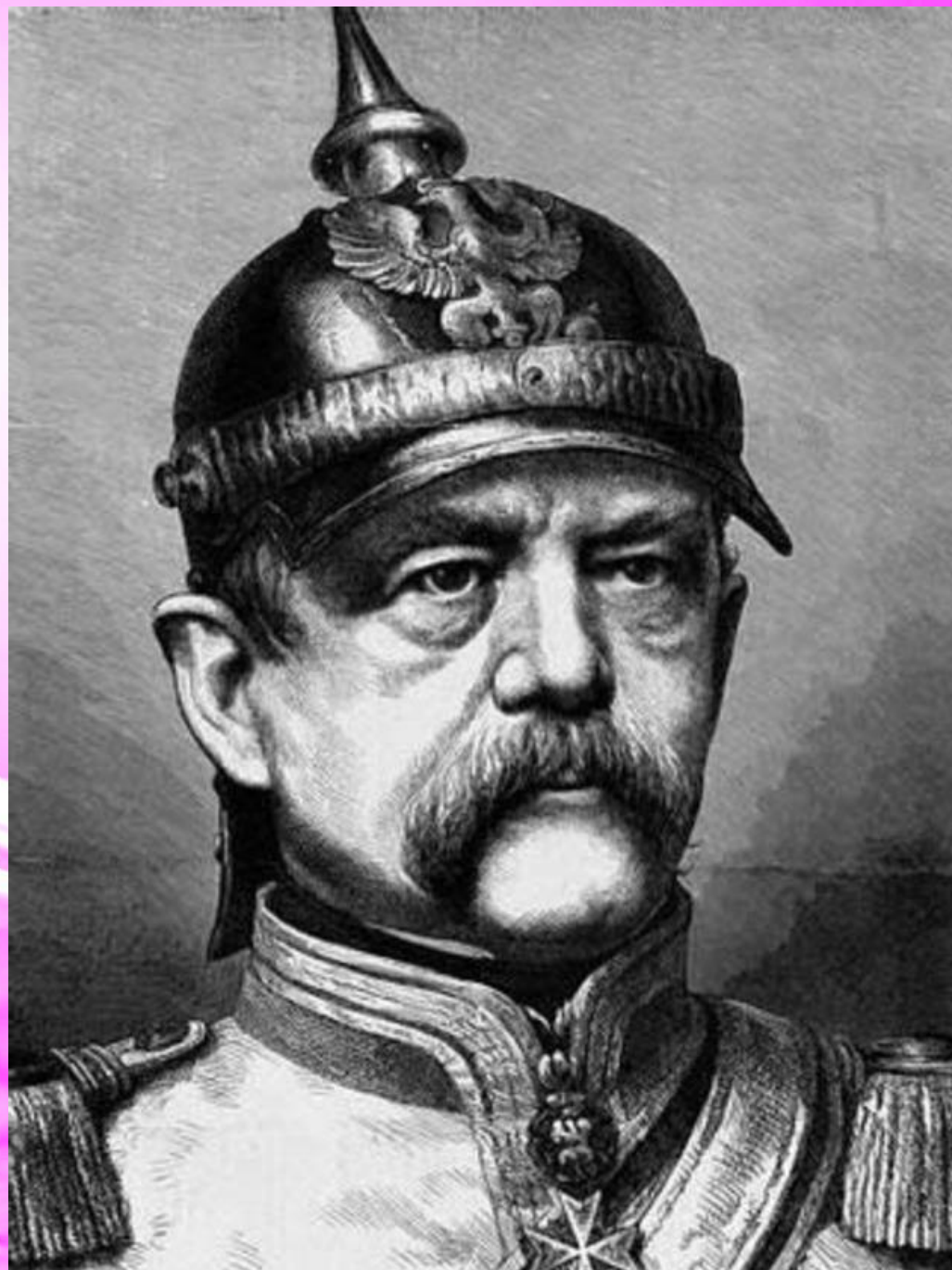
Научение из опыта

Более эффективно при приобретении новых действий, навыков

- С точки зрения А. 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.
- Люди избавлены от груза ненужных ошибок и затрат времени на формирование соответствующих реакций, так как они могут, по крайней мере приблизительно, научиться чему-то на примере.

**Дураки говорят, что
они учатся
на собственном
опыте, я
предпочитаю
учиться на опыте
других.**

Отто фон Бисмарк



Вопрос 4.

ОСНОВНЫЕ ПРОЦЕССЫ НАУЧЕНИЯ ЧЕРЕЗ НАБЛЮДЕНИЕ

- Социально-когнитивная теория предполагает, что моделирование влияет на научение главным образом через его информационную функцию
- Во время показа образца наблюдатели (научаемые) приобретают в основном символические образы моделируемых действий, которые служат прототипом для соответствующего и несоответствующего поведения.

Научение через наблюдение регулируется четырьмя взаимосвязанными компонентами:

- *внимание,*
- *сохранение,*
- *моторно-репродуктивные и*
- *мотивационные процессы.*

Компоненты научения через наблюдение

	Процессы внимания	Процессы сохранения	Моторо-репродуктивные процессы	Мотивационные процессы
Действия	Человек следит за поведением модели и точно воспринимает это поведение	Человек запоминает (долговременное сохранение) поведение модели, наблюдаемое ранее	Человек переводит закодированные в символах воспоминания о поведении модели в новую форму ответа	Человек совершает моделируемое поведение
Условия	Характеристики события: <ul style="list-style-type: none">● отчетливость;● эмоциональная насыщенность;● распространенность;● функциональное значение. Характеристики наблюдателя: <ul style="list-style-type: none">● сенсорные возможности;● уровень активации;● воспринимаемый фон;● прошлые подкрепления.	Символическое подкрепление. Когнитивная организация. Символическое повторение. Моторное повторение.	Физические возможности. Доступность отдельных операций. Контроль результатов. Точная обратная связь.	Внешнее подкрепление. Косвенное подкрепление. Замещающее подкрепление. Самоподкрепление.

1. Процессы внимания: понимание модели

- Человек может научиться многому через наблюдение, если он обратит внимание на характерные черты поведения модели и правильно поймет их.
- Человеку недостаточно просто видеть модель и то, что она делает: 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

Детерминанты внимания

Ассоциативные модели

- Люди, с которыми индивид регулярно общается, определяют типы поведения, которое можно наблюдать
- Люди, которые внутри социальной группы привлекают к себе большее внимание, чем другие, благодаря своей власти, статусу и принятой роли.
- Функциональная ценность, соответствующая поведению, представленному различными моделями (то есть получило поведение данной модели поощрение или наказание), оказывает существенное влияние на выбор тех моделей, которым человек будет подражать, и тех, которые он будет игнорировать.

- Внимание к модели также регулируется ее личной привлекательностью. Обычно ищут модели, олицетворяющие харизматические качества, тех, кто демонстрирует неприятные качества, обычно не замечают или отвергают
- Модели, представленные высококомпетентными людьми, признанными специалистами, знаменитостями или суперзвездами, вероятно, должны привлекать большее внимание, чем модели, лишенные этих качеств.

Пример, рекламодатели, пожалуй, как никто другой используют такие модели для рекламы своих товаров.

- Другие переменные, которые особенно важны на этой стадии, – это собственные способности и мотивы наблюдателя.

2. Процессы сохранения: запоминание модели.

- Наблюдение за поведением модели не будет эффективным, если человек не запомнит ее. А. Бандура предлагает **две основные внутренние репрезентативные системы**, с помощью которых поведение модели сохраняется в памяти и превращается потом в действие



ОБРАЗНОЕ КОДИРОВАНИЕ **ВЕРБАЛЬНОЕ КОДИРОВАНИЕ**

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.
- 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

Вербальное кодирование

- 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. Фактически человек молча повторяет последовательность выполнения моделируемых действий, которые надо будет выполнить позже, и когда он захочет воспроизвести этот навык, вербальный код даст соответствующий сигнал.

3. Моторно-репродуктивные процессы: перевод памяти в поведение.

- Для сложных моторных действий недостаточно простого наблюдения, чтобы точно выполнить действие.
(**например**, гимнастические упражнения, игра на музыкальных инструментах, управление автомобилем).

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 нужна **постоянная практика** в выполнении последовательности движений и коррекция на основе информативной обратной связи.

4. Мотивационные процессы: от наблюдения к действию.

- Четвертый 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.
- Неважно, насколько хорошо люди следят за моделируемым поведением и сохраняют его, каковы их способности для выстраивания поведения – они не будут этого делать без достаточного стимула. Научение редко может превратиться в открытое выполнение, если к нему негативно относятся. Только при наличии подкрепления моделирование или научение через наблюдение быстро переводится в действие. Позитивное подкрепление не только увеличивает вероятность открытого выражения или фактического выстраивания требуемого поведения, но также влияет на процессы внимания и сохранения

ВИКАРНОЕ НАУЧЕНИЕ –

разновидность научения через наблюдение. Суть викарного научения состоит в том, что наблюдатель перенимает или не перенимает поведение модели в зависимости от того, поощряется оно (т. е. позитивно подкрепляется) или, наоборот, наказывается (т. е. негативно подкрепляется), либо оно вообще лишено всякого подкрепления.

Вопрос 5. ПОДКРЕПЛЕНИЕ В НАУЧЕНИИ ЧЕРЕЗ НАБЛЮДЕНИЕ

- Эксперимент с куклой Бобо (Bobo doll)

В эксперименте (1961-1963) демонстрировались детям две различные модели взрослого поведения: агрессивную и неагрессивную. Участниками стали малыши Детского сада при Стэнфордском университете, в возрасте от трех до шести лет. Альберт Бандура оценил существующий уровень агрессии малышей, для эксперимента были отобраны дети со средним уровнем агрессии и разделены на группы.

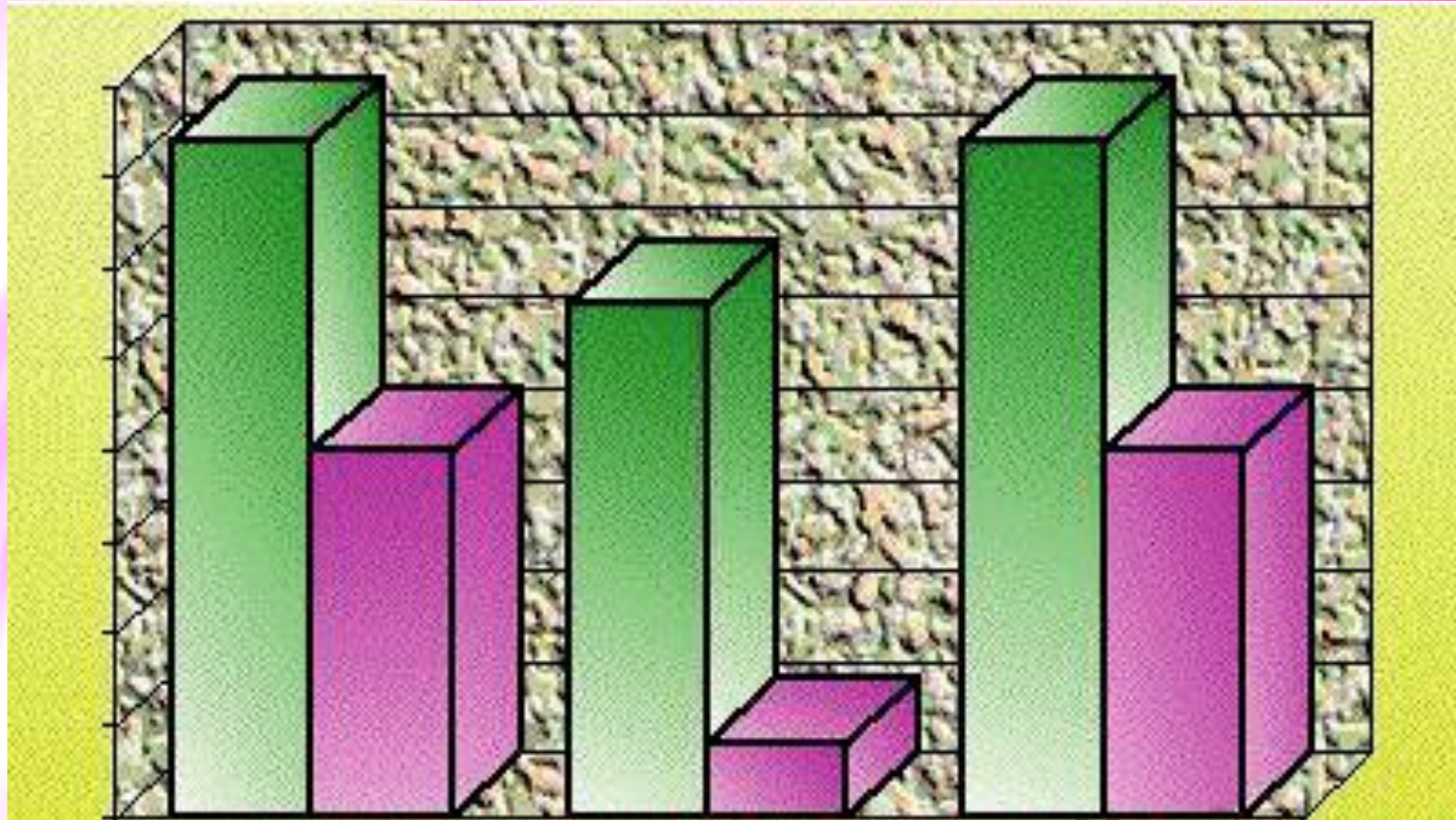
Ход эксперимента:

Детям было показано действие продолжительностью в 10 минут, по сюжету которого некий человек избивал Бобо. Концовка представления предусматривала три варианта: человека наказывали за избиения куклы, поощряли, либо он просто выходил из комнаты.

- После просмотра фильма детей помещали в комнату, где находилось множество привлекательных игрушек, но детям не разрешили играть ни с одной из них. Далее расстроившихся малышей переводили в комнату с куклой Бобо и как обычными, так и «агрессивными» игрушками, такими как молоток, веревки, оружие и др. Детям разрешалось играть в этой комнате 20 минут, в то время как экспериментатор наблюдал за их действиями посредством двустороннего зеркала, отмечая уровень агрессии каждого ребенка.
- Результаты исследования подтвердили большинство предположений Бандуры. Дети показали достоверное подражание увиденной модели поведения взрослых в их отсутствие.



- Бандура и его коллеги прогнозировали, что дети «неагрессивной» группы будут вести себя более спокойно, чем контрольной. Результаты показали, что для детей оказались важными гендерные различия. Так, мальчики показали стремление к подражанию физической модели насилия, а девочки — проявления словесной агрессии. Также исследователи оказались правы в своем предположении, что мальчики окажутся гораздо настойчивее девочек. Мальчики демонстрировали два и более акта агрессии, в то время как девочки ограничивались единственным проявлением.



**Вознаграждаемая
модель**

**Наказываемая
модель**

**Модель, не
получившая
никаких санкций**

Среднее количество различных подражательных реакций,
воспроизведенных детьми в зависимости от последствий данного поведения

 **Мальчики**

 **Девочки**

Обсуждение эксперимента и выводы:

Результатами эксперимента «Кукла Бобо» была подтверждена социальная теория обучения Бандуры. Он и его коллеги полагали, что эксперимент продемонстрировал, как определенные модели поведения могут быть изучены посредством наблюдения и имитации, а также что социальное подражание может ускорить приобретение новых моделей поведения.

Согласно выводам Бандуры, агрессивное поведение взрослого по отношению к кукле позволило детям предположить, что такие действия в принципе приемлемы. И в результате у детей закрепились модель поведения с проявлениями агрессии в ответ на какое-либо расстройство.

Этот эксперимент остается одним из самых известных исследований в психологии. Сегодня психологи продолжают изучать воздействие наблюдаемого насилия на поведение детей. И все еще остается открытым вопрос, приводит ли увиденное на экране ТВ или с монитора компьютера насилие к агрессивному поведению подрастающего поколения.

- Однако А. Бандура считал, что подкрепление совсем не является обязательным для научения.
- Существует множество других факторов, отличных от подкрепляющих последствий, которые могут влиять на то, будет ли человек внимательно наблюдать за моделью.
- А. Бандура полагал, что понимание поведения человека только как контролируемого исключительно внешними последствиями будет слишком ограниченным:
- «Если бы действия определялись только внешними поощрениями и наказаниями, люди вели бы себя подобно флюгеру, постоянно вертясь в разные стороны, чтобы соответствовать прихотям других» (А. Bandura, 1971).
- Прямое подкрепление может помочь моделированию, но не является необходимым для него.

А. Бандура в научении через наблюдение подчеркивает когнитивную ориентацию

- Внешнее подкрепление редко выступает в роли автоматического определителя поведения.

Хотя научение через наблюдение может оказывать очень сильное влияние на человека, не следует думать, что оно происходит автоматически или что одни люди обречены следовать по пятам за другими.

Дети, например, имеют множество моделей и могут обучаться

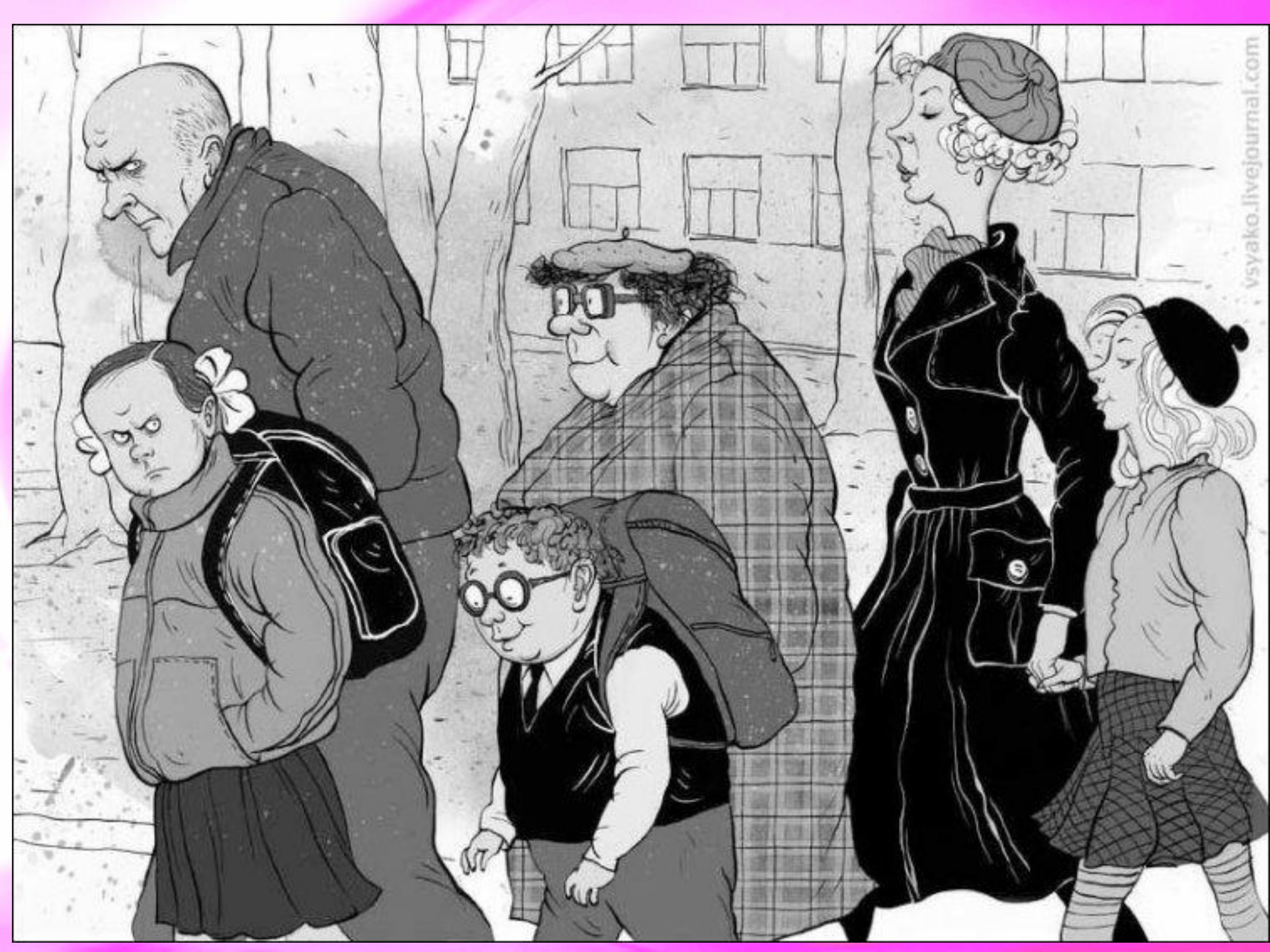
- у родителей,
- братьев и сестер,
- учителей,
- сверстников
- и у телевизионных персонажей.

Дети также обучаются и на своем непосредственном опыте. А когда дети становятся старше, они к тому же могут активно выбирать модели для наблюдения и подражания.





CARICATURA.RU



1969

این چه نمراتیہ؟!



2009

این چه نمراتیہ؟



- подкрепление в научении через наблюдение выполняет две функции –

1. информативную

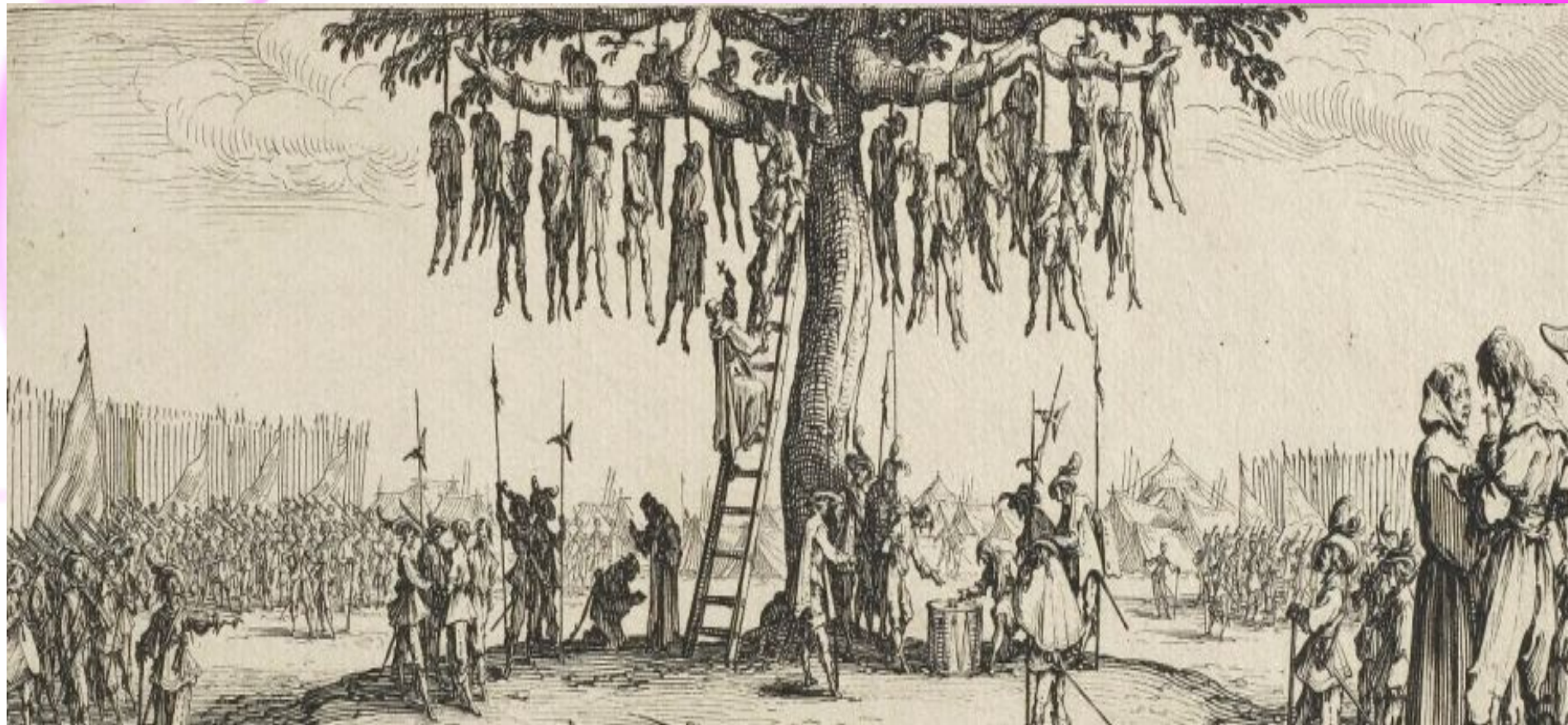
2. и побудительную.

- 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.

Например, использование до сих пор в некоторых странах публичных казней.

Расчет прост: если человек является свидетелем того, как кого-то наказывают за определенное деяние, это дает ему столько же информации, как если бы наказывали его самого

Военно-Полевые Суды "Столыпина"



- Подкрепление сообщает человеку, какие последствия можно ожидать в результате правильной или неправильной реакции.
- Если, например, человек, решивший эмигрировать в другую страну, узнает, что он может получить отличную языковую подготовку (подкрепление) на подготовительных курсах – это как раз такой случай.
- Этот вид информации, обычно называемой *побудительной*.

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.

Вопрос 6. КОСВЕННОЕ ОБУСЛАВЛИВАНИЕ

- Один из способов усилить желание человека наблюдать, сохранять и выстраивать моделируемое поведение – предвидение поощрения или наказания.
- **Наблюдение за поведением**, которое является причиной позитивного поощрения или предотвращает какие-то аверсивные условия, может быть **сильнейшим стимулом к вниманию, сохранению** и в дальнейшем (в похожей ситуации) выстраиванию такого же поведения.
 - В этом случае и человек **подкрепление переживается косвенно**, может предвидеть, что сходное поведение приведет к сходным последствиям.

- Люди, наблюдая за действиями других и за ситуациями, в которых тех поощряют, игнорируют или наказывают, могут получить такую же пользу от наблюдения успехов и поражений других, как из своего собственного опыта.
- Например, официант, который видит, как его коллеги получают щедрые чаевые за дружелюбную улыбку и веселую болтовню с клиентами.



- Наблюдаемые или косвенные последствия (наказания и поощрения), подкрепляющие действия других, часто играют значительную роль регуляции человеческого поведения.

Преимущество этого принципа в том,

что он не только позволяет людям экономить **энергию**, но также дает возможность **учиться на ошибках и успехах других**.

Косвенное подкрепление: **выделяют**

- **косвенное поощрение**, когда наблюдатели ведут себя таким же образом, как наблюдаемые ранее модели, получившие позитивное подкрепление;
- **косвенное наказание**, когда наблюдаемые аверсивные последствия снижают тенденцию вести себя подобным образом

- В каждой ситуации информация, полученная от наблюдаемых последствий, позволяет наблюдателю самостоятельно определить, будет отдельный внешний подкрепляющий стимул являться поощрением или наказанием

Исполнение и Усвоение действий

- Если человек видит, к каким последствиям приводит поведение модели, то это сказывается на исполнении действия, но не на его усвоении.
- Различие между усвоением и исполнением означает, что на людей как-то влияет то, что происходит с моделью, т. е. либо
 - на когнитивном уровне,
 - либо на эмоциональном,
 - либо на **обоих уровнях одновременно** люди реагируют на последствия, которые имеет то или иное поведение для модели.

Эксперимент с обезьянами

- Интенсивный и стойкий страх перед змеями вырабатывается у юных обезьян в процессе наблюдения за тем, как их родители испуганно ведут себя в присутствии настоящих или игрушечных змей. Существенным и поразительным в этом исследовании было то, что период наблюдения за эмоциональной реакцией родителей был иногда очень коротким. Более того, обнаружилось, что если уж косвенное обусловливание произошло, то страх оказывается сильным, сохраняется на протяжении длительного времени и проявляется и в других ситуациях, далеких от той, в которой эмоциональная реакция наблюдалась в первый раз (генерализация).



Дети:

- достаточно часто, сочувствуя модели, т. е. косвенным образом, через наблюдение, **дети усваивают определенные эмоциональные реакции.**

Не только поведение может быть усвоено **через наблюдение, но и условные эмоциональные реакции, такие как страх, радость, гнев** также могут быть выработаны косвенным образом.



А. Бандура отмечал:

«Нет ничего необычного для человека в том, чтобы вырабатывать сильные эмоциональные реакции на людей, места и вещи, не вступая с ними в личный контакт»

Вопрос 7. САМОПОДКРЕПЛЕНИЕ

- С точки зрения социально-когнитивной теории, люди регулируют свое поведение не только на основе внешних последствий, которые они либо наблюдают, либо испытывают непосредственно, но и через самоналагаемое подкрепление.

А. Бандура утверждал даже, что в основном поведение человека регулируется посредством подкрепления самого себя.

Самоподкрепление –

это когда люди, установившие для себя определенную планку (норму поведения), поощряют или наказывают себя за ее достижение, превышение или неудачу.

Люди сами оценивают свое поведение и поощряют или наказывают себя. Они поздравляют себя со своими мыслями и поступками; хвалят себя или разочаровываются в своих достоинствах; сами выбирают моральные и материальные поощрения и наказания из множества доступных им.

Из письма А. С. Пушкина поэту П. Вяземскому

- Поздравляю тебя, моя радость, с романтической трагедией, в ней же первая персона Борис Годунов! Трагедия моя кончена;

я перечел ее вслух, один, и бил в ладоши, и кричал, ай да Пушкин! ай да сукин сын!

САМОРЕГУЛИРОВАНИЕ

- Поскольку самоподкрепление может быть и позитивным, и негативным, А. Бандура использует термин **саморегулирование** для обозначения усиливающего и уменьшающего эффекта самооценки.

- Саморегулируемые побуждения **усиливают поведение** в основном через свою мотивационную функцию:
- в результате самоудовлетворения от достижения определенных целей, у человека появляется мотив прилагать все больше усилий, необходимых для достижения желаемого поведения.

Структура соморегулирования

- А. Бандура считал, что существует три процесса, входящих компонентами в саморегулирование поведения:
- ПРОЦЕСС САМОНАБЛЮДЕНИЯ,
- САМООЦЕНКИ
- И САМООТВЕТА.

САМОНАБЛЮДЕНИЕ

- Поведение человека меняется по ряду параметров *самонаблюдения* (например, качество или скорость реакций).
Например, производственная деятельность оценивается количеством выпущенной продукции, легкоатлетические соревнования – в терминах времени и расстояния, художественное произведение оценивается на основе эстетической ценности и оригинальности.
- ***Социальное поведение оценивается в таких величинах, как честность, искренность, девиантность, нравственность и пр.***

САМООЦЕНКА

- Поведение рассматривается человеком как **достойное одобрения и, следовательно, поощряемое** или как неудовлетворительное и наказуемое
- Знак этой самооценки зависит от того, с позиций каких ***внутренних личностных стандартов и норм поведения*** она происходит. Чаще всего поступки, соответствующие внутренним нормам, считаются позитивными, а не соответствующие – негативными
- Адекватность поведения можно определить также в терминах стандартных **норм** или



- Поведение человека в прошлом также является стандартом, в соответствии с которым можно оценить адекватность его поведения сегодня.
- А. Бандура предполагает, что **прошное поведение** влияет на **самооценку** в основном посредством его воздействия на **постановку целей**

Оценка собственной активности

- еще один ключевой фактор саморегулирования поведения.

Следуя принципу энергосбережения, люди редко прилагают значительные усилия или вообще утруждают себя какими-либо действиями, которые не касаются их лично.

Но в тех сферах жизни, которые влияют на их благополучие и самоуважение, самооценка производится постоянно.

- Большинство людей чувствуют гордость и удовольствие от достижений, которые они относят за счет своих способностей и усилий



- И наоборот, люди редко бывают удовлетворены, когда относят свой успех за счет внешних факторов, таких как случай или везение.
- Например, если человек становится управляющим фирмой, он, вероятно, полагает, что это произошло благодаря его менеджерскому опыту и экономическим способностям. Однако тот же самый человек будет меньше гордиться своим достижением, если осознает, что этим он обязан отцу – владельцу компании, а не собственному дарованию.



Самоответ

- А. Бандура считал, что широкий спектр поведения человека регулируется с помощью реакций самооценки, выражаемых в форме удовлетворенности собой, гордости своими успехами, неудовлетворенности и самокритики.
- При прочих равных условиях позитивная самооценка поведения приводит к поощряющему типу реагирования, а негативная оценка – к наказывающему.
- Люди обычно удовлетворены собой, если испытывают гордость от своих успехов, но недовольны собой, когда что-то осуждают в себе

Человек не может быть доволен жизнью, если он недоволен собой.

Марк Твен

Самонаказание

- С социально-когнитивной точки зрения, люди склонны тревожиться и осуждать себя, когда нарушают свои внутренние нормы поведения.
- проступок –внутренний дискомфорт – наказание – облегчение.
- В этом случае действия, не соответствующие внутренним нормам поведения, могут вызывать тревожные предчувствия, чувство вины и самоосуждение, не проходящие до тех пор, пока не наступит наказание.
- Самонаказание избавляет человека от внутреннего дискомфорта, негативных переживаний.

