



# نظریه یادگیری اجتماعی آلبرت بندورا

Social Learning Theory

Albert Bandura: 1925

# زندگی نامه

- آلبرت بندورا (Albert Bandura) روان‌شناس کانادایی-آمریکایی است که نظریه یادگیری را مطرح کرده‌است.
- در ۴ دسامبر ۱۹۲۵ در منطقه کوهستانی و سرد شمال آلبرتا، کانادا به دنیا آمد.
- از ابتدائی تا دبیرستان به یک مدرسه رفت. بعد از دیپلم، بندورا به دانشگاه بریتیش کلمبیا رفت. علاوه بر روان‌شناسی بالینی، بندورا به نظریه‌های یادگیری نیز بسیار علاقه‌مند شد. در ۱۹۴۹، بعد از فقط سه سال کالج، لیسانس روان‌شناسی گرفت. به هنگام انتخاب دانشگاه برای فوق‌لیسانس، بندورا از علاقه خود به روان‌شناسی بالینی پیروی کرد و به دانشگاه آیووا رفت.
- بندورا در ۱۹۵۱ فوق‌لیسانس و در ۱۹۵۲ دکترای روان‌شناسی بالینی را از دانشگاه آیووا دریافت کرد. علاوه بر شاگردی نزد استاد بزرگی مثل اسپنس، درس خواندن در دانشگاه آیووا یک تأثیر مهم دیگر در زندگی بندورا داشت. او در آنجا با همسر آینده خود، ویرجینیا وارنر، آشنا شد.
- بندورا بعد از دانشگاه آیووا یک دوره کارآموزی یک ساله را در WGC پذیرفت. در ۱۹۵۳، در پایان کارآموزی در ویچیتا، به دانشگاه استنفورد در پالو آلتو رفت و به عنوان استاد در آنجا مشغول به کار شد. او در تمام طول کاریری آکادمیک خود، بجز فقط یک سال، در همان‌جا ماند.

# مکتب نظری مورد تعلق نظریه یادگیری

- بندورا، مانند افرادی چون هال، پیازه، تولمن، نورمن و مکتب گشتالت، به فرضیه یادگیری شناختی دلبسته بوده و بنیاد فکری خود را بر اساس این فرضیه بنا نهاده است. همچنین ورتهایمر، راجرز و کهلر نیز از گروه شناخت‌گرایان هستند.
- نظریه‌پردازان محرک-پاسخ و شناختی‌گرایان هر دو گروه در بررسی‌های‌شان درباره یادگیری از روش علمی بهره می‌گیرند، اما هم در بیان فرضیه‌ها و اصول و هم در هدف‌ها و روش‌هایشان با یکدیگر تفاوت دارند. شناختی‌گرایان به طور کلی بیشتر به اطلاعاتی که از ادراک، بینش و شناخت یادگیرنده حاصل می‌شوند تکیه می‌کنند، در صورتی که تداعی‌گرایان محرک-پاسخ بررسی‌های خود را فقط به رویدادهایی محدود می‌کنند که به طور مستقیم از راه مشاهده و سنجش به دست آمده باشند

# تشریح نظریه یادگیری

• به عقیده بندورا، یادگیرنده باید علاوه بر توجه و علاقه، توانایی تقلید و الگوبرداری را دارا باشد. یادگیری اجتماعی، بنا بر مشاهده و تقلید، به طور ناخودآگاه در بسیاری از افراد به صورت مثبت و منفی انجام می‌گیرد و پیامدهای ثمربخش، یا زیان‌بار خود را به دنبال خواهد داشت. بنابراین برای تبیین این نظریه باید مفاهیمی چون تقلید، الگوبرداری و مشاهده را شرح دهیم؛ اما قبلاً باید انتقادات ایشان بر نظریه‌های کلاسیک را ملاحظه کنیم تا بستر نظریات ایشان فراهم شود:

1. انتقادات بندورا به تبیین شرطی‌سازی کلاسیک و کنشگر از یادگیری (یادگیری از راه آزمایش و خطا): بندورا از همان ابتدا با ترکیب جنبه‌های شناختی و اجتماعی رفتار، به تقسیم‌بندی سنتی دیدگاه رفتارگرایی در مقابل دیدگاه‌های دیگر خاتمه می‌دهد و به اهمیت نسبی عوامل بیرونی و درونی در رفتار تأکید می‌کند. او در جریان پرورش نظریه شناختی-اجتماعی خود، دیدگاه یک‌بعدی تأثیرگذاری محیط بر انسان، یعنی عمده‌ترین فرضیه رفتارگرایی را رد کرده، به طرح موجبیت دوجانبه یا "فرایندی به هم پیوسته" که دربر گیرنده کلیه عوامل فردی و اجتماعی در فرایند یادگیری است می‌پردازد.

# تشریح نظریه یادگیری

## 1. فرآیندهای اصلی یادگیری مشاهده‌ای

۱. توجه؛ اولین فرایند لازم برای وقوع یادگیری مشاهده‌ای توجه است. برای بازتولید اعمال الگو باید به حرف‌ها و اعمال وی توجه کنید.

۲. یادداری؛ یادداری دومین فرایند ضروری برای وقوع یادگیری مشاهده‌ای است. شما برای بازتولید اعمال الگو باید اطلاعات را رمزگذاری کنید و در حافظه نگه دارید تا قابل بازیابی شوند.

۳. بازتولید حرکتی؛ تولید به تقلید کردن اعمال الگو اطلاق می‌شود. آدم‌ها گاهی به الگو توجه می‌کنند و دیده‌های خود را در حافظه رمزگردانی می‌کنند، ولی محدودیت‌های حرکتی آنان، جلوی بازتولید عمل الگو از سوی آنان را می‌گیرد.

۴. تقویت؛ تقویت یا مشوق آخرین مولفه یادگیری مشاهده‌ای است. خیلی پیش می‌آید که به حرف‌ها و اعمال الگو توجه می‌کنیم، اطلاعات را در حافظه نگاه می‌داریم و ظرفیت‌های حرکتی لازم برای عمل کردن را داریم، ولی به دلیل ناکافی بودن تقویت، رفتار مورد نظر را تکرار نمی‌کنیم.

# عوامل مؤثر بر سرمشق‌گیری

• همه مشاهده‌گران، الگوهای رفتاری سرمشق را کسب نمی‌کنند. به نظر می‌رسد که خصوصیات سرمشق (یعنی وجهه و اعتبار وی) و ویژگی‌های مشاهده‌گر (یعنی وابستگی وی به دیگران) در این امر مؤثر است.

## (۱) ویژگی‌های الگو

شباهت الگو و مشاهده‌گر: در زندگی عملی، بیشتر تحت تأثیر کسی قرار می‌گیریم که به نظر می‌رسد شبیه ماست تا کسی که با ما تفاوت زیادی دارد. بندورا دریافت که گرچه کودکان از رفتار کودک الگویی - کودک در همان اتاق، یا در فیلم و یا شخصیت کارتونی - تقلید کردند، ولی هنگامی که شباهت بین الگو و آزمودنی کاهش یافت، میزان سرمشق‌گیری نیز کاهش یافت. این کودکان از الگوی زنده بیشتر از شخصیت بی‌جان تقلید کردند.

## عوامل مؤثر بر سرمشق‌گیری

۲) ویژگی‌های مشاهده‌گرها؛ ویژگی‌های مشاهده‌گرها نیز اثربخشی یادگیری مشاهده‌ای را تعیین می‌کنند. افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند از افرادی که اعتماد بالایی دارند به احتمال خیلی بیشتر از رفتار الگو تقلید می‌کنند.

۳) پیامدهای پاداش مرتبط با رفتارها؛ پیامدهای پاداش مرتبط با رفتاری خاص می‌توانند بر میزان سرمشق‌گیری تأثیر بگذارند و حتی تأثیر ویژگی‌های الگوها و مشاهده‌گرها را تحت الشعاع قرار دهند. الگویی که مقام بالایی دارد ممکن است باعث شود از رفتار خاصی تقلید کنیم ولی اگر پاداش‌ها برای ما معنی‌دار نباشند، آن رفتار را ادامه نخواهیم داد.

## یادگیری هیجانات از طریق مشاهده

نه تنها رفتار را می‌توان از طریق مشاهده یاد گرفت، بلکه واکنش‌های هیجانی مانند ترس و شادی را نیز می‌توان بر مبنای روش جانشینی، شرطی کرد. ایجاد واکنش‌های شدید هیجانی در انسان نسبت به مکان، افراد و اشیاء و بدون هرگونه تماس شخصی با آنها، غیرمعمول نیست. فرایند یادگیری واکنش‌های هیجانی، از طریق مشاهده دیگران را شرطی شدن جانشینی خوانده‌اند.



## منجر شدن یادگیری مشاهده‌ای به خلاقیت

در دیدگاه نظریه شناختی-اجتماعی، تقلید و یادگیری مشاهده‌ای با یکدیگر متفاوتند. یادگیری مشاهده‌ای ممکن است متضمن تقلید باشد یا نباشد؛ زیرا از طریق سرمشق‌گیری با مشاهده کردن رفتار الگو و تکرار کردن آن رفتار، این امکان وجود دارد که پاسخ‌هایی را اکتساب کنیم که قبلاً هرگز انجام نداده‌ایم و پاسخ‌های موجود را نیرومند یا ضعیف کنیم.