

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

استاد مربوط: آغا خان دکنر معاصر

تمیہ شدہ توسط: مجتہب عافیتر سرور

دانشگاه آزاد اسلامی
واحد کترویکی

فصل سیزدهم



آلبرت بندورا



- متولد چهارم دسامبر ۱۹۲۵ موندیر (ایالت آلبرتا در کانادا)
- اخذ درجه دکتری در ۱۹۵۲ از دانشگاه آیوا و گذراندن دوره فوق دکتری در مرکز راهنمایی ویچیتا
- عضو هیئت علمی دانشگاه استانفورد (استاد علوم اجتماعی)
- دانشمند برجسته انجمن روانشناسی آمریکا در سال ۱۹۷۲
- برگزیده انجمن روانشناسی کالیفرنیا برای دستاورد های ممتاز علمی در سال ۱۹۷۳
- ریاست انجمن روانشناسی آمریکا در سال ۱۹۷۴
-

• بندورا در دانشگاه آیوا تحت تأثیر عقاید اسپنس، نظریه پرداز یادگیری پیرو استانی هال قرار گرفت. علاقه اصلی بندورا روانشناسی بالینی بود.

• بندورا، کتاب میلر و دلارد با عنوان یادگیری اجتماعی و تقلید (که نظریه هال در آن به کار رفته بود) را مطالعه کرد و شدیداً تحت تأثیر آن قرار گرفت. تبیین این دو دانشمند از یادگیری تقلیدی حدود ۲۰ سال بر ادبیات روانشناسی تسلط داشت تا این که در اوایل دهه ۱۹۶۰ با انتشار مقاله و کتاب هایی تبیین های پیشین از یادگیری تقلیدی را به چالش کشید و آنچه امروزه تحت عنوان نظریه یادگیری مشاهده ای شناخته می شود را پایه گذاری کرد.

تبيين های اوليه از يادگيري مشاهده ای

• اين ایده که انسان ها از راه مشاهده انسان های ديگر می آموزند به دوران افلاطون و ارسطو بازمی گردد. برای آن ها آموزش و پرورش عبارت بود از، انتخاب بهترين سرمشق ها و الگوها و ارائه آن ها به شاگردان برای اين که مورد مشاهده و تقلید قرار گیرند.

• در ابتدا درباره يادگيري مشاهده ای اين عقیده وجود داشت که در انسان یک تمایل بصورت طبیعی برای تقلید آنچه در ديگران مشاهده می کند، وجود دارد، یا به عبارت ديگر اين تمایل را فطری و ذاتی می دانستند و هيچگونه تلاش و کوششی برای تعيين اینکه تمایل به يادگيري از راه مشاهده، ذاتی هست یا نه؟ یا حتی اين که يادگيري مشاهده ای اتفاق می افتد یا خير؟ انجام نمی شد.

ثرندایک و واتسون

• ثرندایک نخستین کسی بود که سعی کرد یادگیری مشاهده ای را بصورت آزمایشی مطالعه کند. او در یک آزمایش در سال ۱۸۹۸، یک گربه را درون جعبه معما و گربه دیگر را در قفسی در مجاور آن قرار داد. گربه ای که در درون جعبه معما قرار داشت قبلاً آموخته بود که چگونه خودش را آزاد کند و گربه دوم باید نحوه فرار او را مشاهده می کرد تا خودش هم راه و روش فرار از جعبه معما را یاد بگیرد، اما این گربه پس از مشاهده نحوه فرار گربه اول و سپس قرار گرفتن در درون جعبه معما، چنین پاسخی یعنی گریز از جعبه را نشان نداد. آزمایش مذکور با مرغ ها، سگ ها و میمون ها هم تکرار شد و همان نتیجه بدست آمد. واتسون هم در سال ۱۹۰۸ همین پژوهش ها را با میمون ها تکرار کرد و تلاش های او نیز به همان نتایج منجر شد.

• ثرندایک و واتسون هر دو نتیجه گرفتند که یادگیری تنها از راه تجربه مستقیم صورت می گیرد، نه از راه تجربه غیر مستقیم یا تجربه جانشینی. به عبارت دیگر یادگیری در نتیجه تعامل شخص یادگیرنده با محیط انجام می شود، نه بر اثر مشاهده تعامل با محیط مربوط به خودشان.

• این نتایج پژوهشگران دیگر را برای انجام پژوهش های مشابه درباره یادگیری مشاهده ای دلسرد کرد. تا اینکه میلر و دلارد در ۱۹۴۱ کتابی تحت عنوان یادگیری اجتماعی و تقلید منتشر کردند و موجب برانگیخته شدن مجدد علاقه به یادگیری مشاهده ای شدند.

میلر و دلارد

• میلر و دلارد هم، مثل ثرندایک و واتسون تلاش کردند تا عقیده فطری بودن یادگیری مشاهده ای را به چالش بکشانند، اما بر خلاف آن ها با این عقیده که (یک موجود زنده می تواند با مشاهده رفتار موجود دیگر یاد بگیرد)، مخالف نبودند. طبق اعتقاد آن ها اگر رفتار تقلیدی تقویت شود، مانند هر یادگیری دیگری نیرومند خواهد شد. طبق این باور یادگیری تقلیدی مورد خاصی از شرطی سازی وسیله ای است.

• **میلر و دلارد رفتار تقلیدی را به سه دسته تقسیم بندی کردند:**

۱- **رفتار یکسان:** وقتی که دو یا چند نفر به یک موقعیت بصورت یکسان پاسخ می دهند. در این نوع رفتار همه افراد درگیر با موقعیت به صورت مستقل آموخته اند که به یک محرک معین به نحوه ای مشخص پاسخ دهند.

مثال: اکثر رانندگان پشت چراغ قرمز سر چهارراه می ایستند.

۲- **رفتار نسخه برداری یا کپی کردن:** شامل هدایت رفتار یک شخص به وسیله شخصی دیگر است. در این نوع رفتار، پاسخ نهایی (کپی شده) تقویت می شود و نیرومند می گردد.

مثال: زمانی که معلم هنر، شاگردش را در رسم یک شکل هدایت می کند و به او بازخورد اصلاحی می دهد.

۳- رفتار جور شده وابسته: در این نوع رفتار، مشاهده گر برای تکرار کورکورانه یک الگوی رفتاری تقویت می شود.

مثال: افراد بزرگسال زمانی که به یک کشور بیگانه سفر می کنند، برای جلوگیری از ایجاد مشکلات احتمالی همانند دیگران رفتار می کنند و به محرک ها مانند آن ها پاسخ می دهند، حتی اگر منطق این رفتار ها برای آن ها روشن نباشد. (وقتی که در روم هستی مانند رومیان رفتار کن)

• طبق نظر میلر و دلارد ممکن است این تقلید به صورت عادت درآید و در موقعیت های دیگر نیز رفتار یا پاسخ مشابه صورت گیرد، که در این صورت آن را تقلید تعمیم یافته می نامند.

مثال: دو پسر بچه که برادر یگدیگرند در حال بازی هستند. برادر بزرگتر یاد گرفته بود که اگر با شنیدن صدای پای پدرش که به خانه نزدیک می شود، به طرف او بدود با شیرینی که همان تقویت است روبرو خواهد شد. برادر کوچکتر هم متوجه شده بود که اگر او هم به دنبال برادرش بدود، از طرف پدر شیرینی دریافت خواهد کرد. پس برادر کوچکتر یاد گرفت که هر وقت برادر بزرگترش به طرف در دوید، او نیز به دنبالش بدود تا شیرینی دریافت کند.

رفتار هر دو نفر از طریق تقویت حفظ می شود، اما هر یک از آن ها تقویت، یعنی دریافت شیرینی را نتیجه عمل خاصی می دانند، در کودک بزرگتر صدای نزدیک شدن پای پدر به منزل باعث بروز پاسخ دویدن به سوی در شده است که با تقویت حفظ می شود، اما کودک کوچکتر با مشاهده برادر بزرگترش که به سوی در می دود، پاسخ دویدن را بروز می داد که او هم با شیرینی تقویت می شد.

• پس طبق نظر میلر و دلارد اگر پاسخ های تقلیدی داده نشده و تقویت نگردند، یادگیری صورت نخواهد گرفت.

• از نظر میلر و دلارد تنها اشتباه ثرندایک و واتسون این بوده که حیوان تازه کار را در درون جعبه معما در کنار حیوان کارآزموده قرار ندادند، این کار به حیوان تازه کار اجازه می داد که مشاهده کند، پاسخ دهد و تقویت شود و احتمالاً یادگیری تقلیدی برایش اتفاق بیفتد.

• تبیین این دو دانشمند اولین تبیین تجربی از یادگیری مشاهده ای بود.

اسکینر

- تبیین اسکینر بسیار شبیه به تبیین میلر و دلارد است. رفتار الگو مورد مشاهده قرار می گیرد، در مرحله بعد مشاهده کننده این رفتار را تقلید می کند و در پایان رفتار تقلیدی تقویت می شود. وقتی که یادگیری از این طریق صورت گرفت به وسیله تقویت در محیط طبیعی حفظ می شود.
- غیر انسان ها می توانند از راه مشاهده یاد بگیرند: پژوهش های تازه بر خلاف تحلیل های ثرندایک، واتسون، میلر و دلارد نشان می دهند که غیر انسان ها می توانند از راه مشاهده سایر اعضای نوع خود، یادگیری های پیچیده ای انجام دهند و این کار را می توانند بدون تقویت مستقیم انجام دهند.

• مثال: جوجه مرغ های مشاهده گر با جوجه مرغ های نمایشگر همراه شدند. مشاهده گر می دید که نمایشگر به یکی از دو کلید موجود در جعبه آزمایش برای دریافت غذا نوک می زند. مشاهده گر برای قرار گرفتن در جعبه آزمایش و در حین آزمون تمایل بیشتری برای نوک زدن به دکمه ای که جوجه مرغ نمایشگر بابت آن تقویت شده بود داشت (نیکول و پوپ، ۱۹۹۳). آزمایشی مشابه در ۱۹۹۸ با بلدرچین های مشاهده گر و نمایشگر (توسط آکینس و زنتال) انجام شد و پژوهشگران بریتانیایی (هیز، داوسون و نوکس ۱۹۹۰ و ۹۲) آزمایش مشابه را با موش های نمایشگر تربیت شده و موش های مشاهده گر انجام دادند.

• علاوه بر این آزمایش‌ها، در یک آزمایش مشخص شد که **خاموشی هم از راه مشاهده آموخته می‌شود.** (هیز، جالدو و داوسون، ۱۹۹۳) موش‌ها را برای فشار دادن اهرمی به سمت راست یا چپ تربیت کردند. موش‌های مشاهده‌گر دو گروه بودند که برای فشار دادن اهرم به سمت راست یا چپ تربیت شده بودند، هر دو گروه، موش‌های نمایشگر فشار دهنده اهرم به سمت راست را در حین خاموشی رفتار مشاهده کردند. بعد از قرار گرفتن مشاهده‌گرها در جعبه آزمایش، موش‌هایی که همانند موش‌های نمایشگر فشار دادن اهرم به سمت راست را آموخته بودند زودتر از موش‌های گروه دیگر، رفتارشان را خاموش کردند و گروه سوم موش‌ها که خاموشی را مشاهده نکرده بودند، از همه دیرتر پس از چند بار فشار دادن اهرم و عدم دریافت غذا، رفتارشان را خاموش کردند.

• زنتال (۲۰۰۳): یادگیری مشاهده ای پدیده ای پیچیده است که نه غریزی است و نه تقلید ساده.

• مثال: بلدرچین ها می توانند یک رفتار مشاهده شده را حتی پس از گذشت ۳۰ دقیقه از مشاهده آن، بصورت عملکرد درآورند. این یعنی آن ها می توانند نوعی بازنمایی شناختی از رفتار انجام شده توسط نمایشگر را حفظ کنند.

بندورا

- اصطلاحات **تقلید و یادگیری** مشاهده ای تا اینجا مترادف هم بودند، اما برای بندورا این دو مفهوم کاملاً متمایزند. طبق نظر او، یادگیری مشاهده ای ممکن است شامل تقلید باشد یا نباشد.
- **مثال:** هنگام رانندگی مشاهده می کنید که اتومبیل جلویی به یک چاله می افتد و این مشاهده باعث می شود شما مسیرتان را تغییر دهید، تا به اتومبیلتان خسارتی وارد نشود. در اینجا شما مشاهده کردید و یاد گرفتید، اما رفتار راننده اتومبیل جلویی را تکرار و تقلید نکردید. طبق نظر بندورا آنچه شما مشاهده کردید اطلاعاتی بوده که بصورت شناختی پردازش شده و شما به نفع خودتان به آن عمل کردید.
- بنابراین طبق نظر بندورا یادگیری مشاهده ای بسیار پیچیده تر از تقلید ساده است و معمولاً نوعی نسخه برداری از اعمال دیگران است.

• نظریه بندورا بسیار شبیه به نظریه تولمن (با این که رفتارگرا بود) است.

• ۱- هر دو در نظریه خود مفاهیم ذهنی را برای تبیین پدیده های رفتاری به کار می گیرند.

• ۲- هر دو می گویند یادگیری یک فرآیند دائمی است و نیازی به تقویت ندارد. هر دو

نظریه ماهیت شناختی دارند و هیچ کدام از این دو نظریه تقویتی نیستند.

• ۳- هر دوی آن ها بین یادگیری و عملکرد تمایز قائل اند. برای مثال تولمن می گوید،

دانش آموزی که مکان آبخوری مدرسه را می داند، تنها زمانی این دانش را به کار می

گیرد که تشنه باشد، یعنی نیاز به بروز عملکرد وجود داشته باشد. (انگیزش)

• مشاهدات تجربی

در یکی از آزمایش های بندورا، شخصی بزرگسال که الگو محسوب می شد، به یک عروسک بزرگ مشتمل و لگد می زد. یک گروه از کودکان دیدند که الگو (شخص بزرگسال) برای پرخاشگری هایش تقویت می شود. گروه دیگری از کودکان دیدند که الگو به خاطر انجام این کار تنبیه می شود و گروه سوم کودکان پیامدی برای پرخاشگری الگو مشاهده نکردند، یعنی به خاطر رفتارشان نه پاداش می گرفت و نه تنبیه می شد. در مرحله بعد کودکان هر سه گروه در معرض همان عروسک قرار گرفتند و میزان پرخاشگری آن ها اندازه گیری شد. همانطور که انتظار می رفت کودکان گروه اول که شاهد تقویت الگو بودند، حداکثر پرخاشگری را نشان دادند، کودکان گروه دوم که شاهد تنبیه بودند کمترین پرخاشگری و کودکان گروه سوم که پیامدی را شاهد نبودند، میزان پرخاشگری شان بصورت حد واسط بین دو گروه دیگر بود.

• این مشاهدات نشان داد رفتاری که کودکان انجام خواهند داد، تحت تأثیر تجربه غیر مستقیم یا تجربه جانشینی قرار دارد یا به عبارت دیگر مشاهده تجربه شخص دیگر بر رفتار آن ها تأثیر گذاشت.

- کودکان گروه اول تقویت جانشینی تسهیل پرخاشگری
- کودکان گروه دوم تنبیه جانشینی بازداری از پرخاشگری
- کودکان گروه سوم پیامد خنثی حد واسط

• در اینجا کودکان نه مستقیماً بلکه بصورت غیر مستقیم تقویت یا تنبیه را تجربه کردند ولی به همان اندازه تجربه مستقیم، رفتار آن ها را تغییر داد. (مخالف نظریه میلر و دلارد است)

• تمایز بین یادگیری و عملکرد

بندورا برای مشخص کردن این تمایز، در این مرحله به همه گروه های کودکان جهت انجام رفتار پرخاشگرانه مشاهده شده، یک مشوق جالب و مثبت داد و نتیجه آن شد که همه کودکان همان رفتار را انجام دادند. پس بندورا نتیجه گرفت همه کودکان پاسخ پرخاشگرانه را یاد گرفته اند، اما با توجه به پیامدی که هر گروه از آن ها برای انجام این کار دیده بودند (تقویت، تنبیه، پیامد خنثی) عملکردشان متفاوت بود.

• پس تقویت یک متغیر عملکردی است نه یک متغیر یادگیری (بندورا و تولمن)، اما نظر استانی هال کاملاً عکس این قضیه بود.

• بندورا کاملاً با توجیه میلر و دلارد از یادگیری مشاهده ای مخالف است. بندورا معتقد است یادگیری مشاهده ای همیشه اتفاق می افتد و این که اگر یادگیری مشاهده ای در حد کمال رشد کند کسی نمی تواند مانع این نوع یادگیری در دیگران شود.

• اشکالاتی که بندورا از تبیین اسکینر، میلر و دلارد از یادگیری مشاهده ای می گیرد:

۱- آن ها توضیح نمی دهند که وقتی نه الگو ها و نه مشاهده کننده ها تقویت می شوند، یادگیری چگونه اتفاق می افتد.

۲- آن ها مشخص نمی کنند که چطور فرد مشاهده کننده، مدت ها پس از مشاهده الگو، یادگیری حاصل شده را به صورت عملکرد نشان می دهد.

۳- مشاهده گر برای نشان دادن یادگیری قبلی نیازی به تقویت ندارد.

۴- آن ها معتقدند تقویت بصورت خودکار رفتار را نیرومند می کند، اما مشاهده کننده باید از وابستگی های تقویتی آگاه باشد، چون یادگیری از طریق پیامدهای پاسخ عمدتاً فرآیندی شناختی است.

• از نظر بندورا در یادگیری مشاهده ای نه محرک تمیزی وجود دارد، نه پاسخ آشکار و نه تقویت.

• بندورا با اینکه یادگیری مشاهده ای را مستقل از تقویت می داند، اما **۴ فرآیند مؤثر بر یادگیری** مشاهده ای را نام برده است:

۱- فرآیندهای توجه:

بندورا معتقد است یادگیری فرآیندی دائماً در حال جریان است، اما صرفاً چیزی که مورد مشاهده و توجه قرار گیرد، آموخته می شود.

• **مثال:** در یک اتاق ۳ پسر بچه چهار ساله حضور دارند. یکی از آن ها روی پای شما نشست، کودک دوم به آرامی با سگ خانگی بازی می کند و کودک سوم کارد آشپزخانه را در داخل پریز برق فرو می کند. هر کسی از این حادثه چیزی خواهد آموخت. کودک سوم که با پریز برق بازی می کند در اثر برق گرفتگی و درد شدید آن می آموزد که نباید از پریز برق به عنوان جا کاردی استفاده کند و یا کاملاً از پریز برق دوری خواهد کرد. در این حالت، سگ در اثر واکنش ناگهانی کودکی که با او بازی می کند (در اثر ترس ناشی از داد و فریاد کودک دیگر که دچار برق گرفتگی شده) رفتاری خشونت آمیز انجام خواهد داد، در نتیجه کودکی که با سگ بازی می کند یاد می گیرد که از آن سگ یا همه سگ ها دوری کند. چیزی که کودکی که روی پای شما نشست می آموزد بستگی به این دارد که در لحظه وقوع این حادثه به چه چیزی توجه داشته باشد. اگر به کودک برق گرفته توجه کند ممکن است بعد ها از پریز برق دوری کند، اگر به کودک دیگر توجه داشته باشد از سگ ها دوری خواهد کرد و در حالت آخر از شما دوری خواهد کرد. چون اصول یادگیری در مورد انسان و حیوان صدق می کند، ممکن است سگ بعد ها از کودکان دوری کند.

• چه چیزی تعیین می کند که چه چیزی مورد توجه قرار گیرد؟

الف- ظرفیت حسی شخص بر فرآیند توجه او تأثیر خواهد گذاشت. برای مثال محرک های الگو برای آموزش یک شخص نابینا یا ناشنوا در مقابل فرد عادی مسلماً متفاوت است.

ب- توجه انتخابی مشاهده کننده تحت تأثیر تقویت های پیشین او قرار دارد، یعنی اگر فعالیت های قبلی فرد که از راه مشاهده آموخته شده اند، در کسب تقویت مؤثر بوده باشند، در موقعیت های سرمشق گیری بعدی رفتار های مشابه رفتار های قبلی مورد توجه قرار خواهند گرفت.

پ- ویژگی های مختلف الگو هم در میزان مورد توجه قرار گرفتنش مؤثر خواهد بود. الگوهایی که از لحاظ جنسیت، سن و ... شبیه مشاهده کننده هستند و قابلیت احترام، پایگاه اجتماعی، شایستگی و قدرتمندی بالایی دارند، بیشتر مورد توجه قرار خواهند گرفت.

۲- فرآیند های یادداری یا به یادسپاری:

اطلاعات بدست آمده برای اینکه مفید باشند باید حفظ شوند. بندورا معتقد است فرآیند های یادداری یا به یادسپاری وجود دارند که در آن ها اطلاعات بصورت نمادی بطور کلامی و تجسمی ذخیره می شوند. نمادهای تجسمی تصاویر ذخیره شده واقعی از تجارب الگو برداری شده هستند که مدت ها پس از یادگیری مشاهده ای قابل بازیابی اند و می توان مطابق با آن ها عمل کرد.

• بندورا و تولمن هر دو معتقدند، رفتار تا حدودی به وسیله تصاویر ذهنی حاصل از تجارب گذشته تعیین می شود.

• **دومین و مهم ترین نوع رمز برای بندورا رمز کلامی است.** غالب فرآیند های شناختی که رفتار را نظم می دهند عمدتاً مفهومی هستند تا تجسمی. به سبب انعطاف پذیری فوق العاده نمادهای کلامی، دشواری ها و پیچیدگی های رفتار را می توان به خوبی در کلمات حفظ کرد. یعنی توضیح دادن اینکه یک شخص برای رسیدن به آدرس مورد نظرش به سمت راست، بعد چپ، چپ، راست، مستقیم و راست رفته است می تواند بسیار مؤثرتر از مشاهده این وضعیت باشد.

• **اگرچه نمادهای کلامی سهم بیشتری از دانش بدست آمده از طریق الگو سازی را شامل می شوند، اغلب جداسازی صور بازنمایی کار دشواری است.** فعالیت های بازنمایی معمولاً تا حدودی هر دو نظام را شامل می شوند. کلمات غالباً تصاویر ذهنی مربوط را فرا می خوانند و تصاویر رویدادها غالباً به صورت کلامی نیز درک می شوند. بعد از آنکه اطلاعات به بطور شناختی ذخیره شدند، مدت ها پس از وقوع یادگیری مشاهده ای می توان آن ها را به طور نهان بازنمایی کرد، بطور ذهنی مرورشان کرد و نیرومندشان ساخت.

• به عقیده بندورا ظرفیت پیشرفته نمادسازی است که به انسان ها امکان می دهد تا بیشتر رفتارهایشان را از راه مشاهده یاد بگیرند. این نمادهای ذخیره شده الگو برداری درنگیده (یعنی توانایی استفاده از اطلاعات مدت ها پس از این که مشاهده صورت گرفته است) را ممکن می کند.

۳- فرآیندهای تولید رفتاری:

این فرآیندها تعیین می کنند که آنچه یاد گرفته شده تا چه اندازه به عملکرد تبدیل شود. روشن است که شخص از راه مشاهده میمونی که با آویزان شدن از دمش به یک شاخه، از درختی به درخت دیگر می پرد، این کار را می آموزد، اما بدون داشتن دم چنین کاری از او ساخته نیست.

• بندورا معتقد است یک دوره مرور شناختی لازم است این که فرد بتواند رفتارش را با رفتار الگوی مشاهده شده تطبیق دهد. (مقایسه رفتارها و حصول توافق بین آنها)

۴- فرآیند های انگیزشی: در نظریه بندورا، تقویت دو نقش عمده را ایفا می کند.

الف) انتظار دریافت تقویت در صورت انجام رفتاری مطابق با الگو را در مشاهده کننده ایجاد می کند.

ب) نقش یک مشوق را برای تبدیل یادگیری به عملکرد ایفا می کند.

• طبق نظر بندورا نه تنها تقویت برای وقوع یادگیری ضرورت ندارد، بلکه تجربه مستقیم نیز برای ایجاد یادگیری لازم نیست. مشاهده کننده می تواند به سادگی از راه مشاهده پیامدهای رفتار دیگران بیاموزد، اطلاعات آموخته شده را به صورت نمادی در حافظه خود ذخیره کند و وقتی که به نفعش باشد آن اطلاعات را مورد استفاده قرار دهد.

• بطور خلاصه یادگیری مشاهده ای شامل توجه، یادداری یا به یادسپاری، توانایی های رفتاری و مشوق هاست. بنابراین اگر یادگیری از راه مشاهده موفقیت کسب نکرده باشد، شاید به این علت است که یادگیرنده به فعالیت هایی از الگو که قرار بوده است یاد گرفته شوند توجهی نکرده است، یا آن ها را به یاد نسپرده است یا از لحاظ جسمی توان انجام آن را نداشته است یا مشوق های مناسب برای انجامش در اختیار او نبوده است.

Behaviour

• جبر متقابل یا تعیین گری متقابل

بنیادی ترین سؤال در روانشناسی این است که «علت رفتار آدمیان چیست؟»

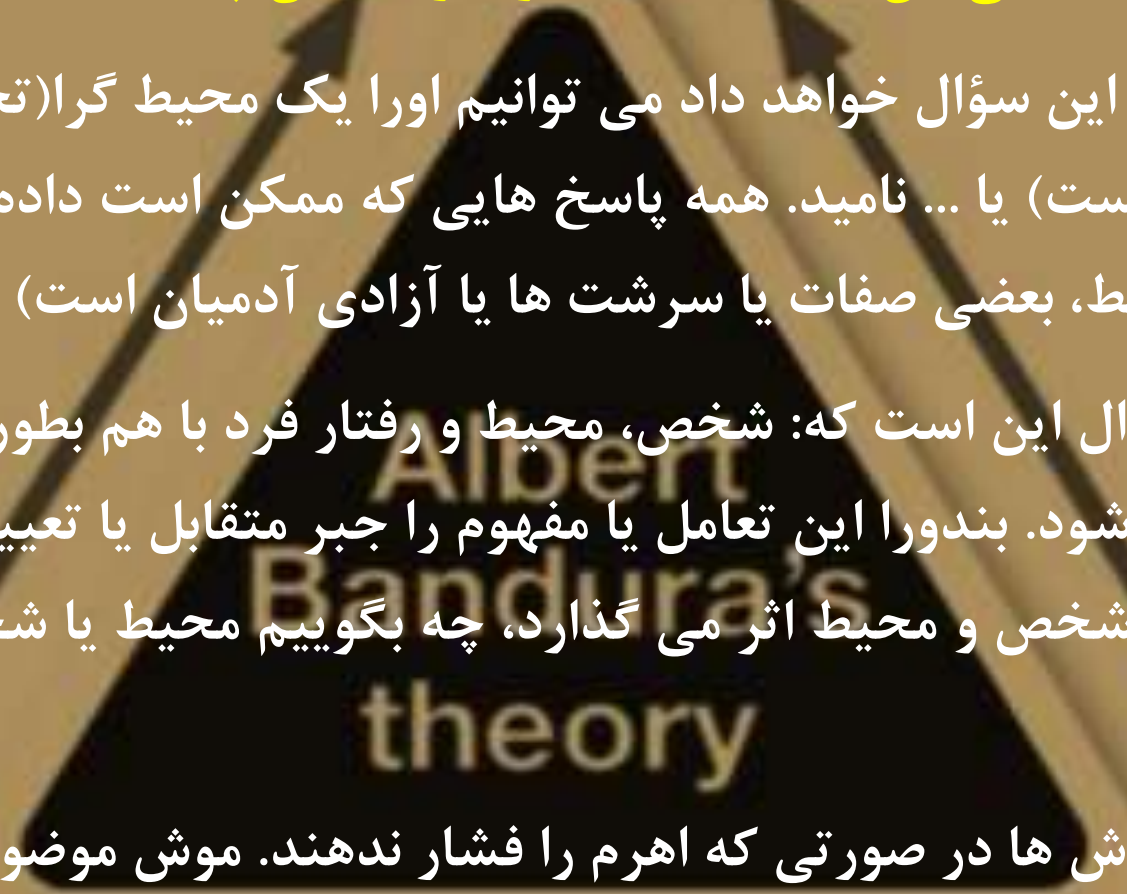
بنابر پاسخی که هر فرد به این سؤال خواهد داد می توانیم او را یک محیط گرا (تجربه گرا)، فطرت گرا، هستی گرا (اگزستانسیالیست) یا ... نامید. همه پاسخ هایی که ممکن است داده شود حول این محور هاست. (رفتار تابعی از محیط، بعضی صفات یا سرشت ها یا آزادی آدمیان است)

اما پاسخ بندورا به این سؤال این است که: شخص، محیط و رفتار فرد با هم بطور تعاملی عمل می کنند تا رفتار بعدی شخص تعیین شود. بندورا این تعامل را جبر متقابل یا تعیین گری متقابل می نامد. یعنی چه بگوییم رفتار بر شخص و محیط اثر می گذارد، چه بگوییم محیط یا شخص رفتار را تحت تأثیر قرار می دهند.

مثال: شوک دوره ای به موش ها در صورتی که اهرم را فشار ندهند. موش موضوع کنترل است یا عامل

Personal factors
(Cognitive, affective,
& biological events)

Environmental
factors
کنترل؟



در یک محیط ممکن صدای بلندی شنیده شود که بندورا در حالات این چنینی تأثیر آن را
بیش از سایر عوامل می داند.

• خود نظم دهی رفتار

• اعمال تنها به وسیله پاداش ها و تنبیه های بیرونی کنترل نمی شوند بلکه رفتار آدمی
یک رفتار خود نظم داده شده است. یادگیری های ناشی از تجربه مستقیم و غیر مستقیم
از معیار های عملکرد احتمالی است.

روانشناسی

نمی‌تواند به مردم بگوید که آنها چگونه باید زندگی کنند. با این حال، می‌تواند شیوه‌ای برای تأثیر بر تغییر فردی و اجتماعی مردم فراهم کند.

آلبرت بندورا

Albert Bandura



"Psychology cannot tell people how they ought to live their lives. It can however, provide them with the means for effecting personal and social change."

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قسمت دوم نظریه شناختی اجتماعی

بندورا

عملکرد اخلاقی

ارائه کننده: سمانه سادات مصباحی

عملکرد افلاقی

- ❖ معیار اخلاقی از طریق تعامل با الگوها رشد میکند.
- ❖ دور شدن از معیارهای اخلاقی سبب ایجاد تحقیر خود می شود که تجربه مطبوعی نیست و هیچ تنبیهی به اندازه تحقیر خود زیانبار نیست.
- ❖ بندورا به نظریه هایی که نوعی ثبات برای رفتار آدمی قائل هستند معتقد **نیست**. چون این نظریه ها معتقدند که قضاوتهای اخلاقی یا ذهنی فرد به وسیله رشد درونی (رسش) تعیین میشوند.
- ❖ طبق نظریه های صفت یا سنخ افراد در موقعیت های مختلف رفتار ثابتی دارند ولی به اعتقاد بندورا **رفتار وابسته به موقعیت** است.
- ❖ به اعتقاد او رفتار انسان بیشتر به **موقعیتی** که در آن قرار می گیرد و **تفسیر** او از آن موقعیت تعیین می شود تا به وسیله رشد، صفات یا سنخ شخصیت او.
- ❖ هر چند که فرد اصول اخلاقی قاطعی داشته باشد، **مکانیسم ها یا تدابیری** وجود دارد که می توان از آنها برای برحذر داشتن فرد از سرزنش خویشتن به خاطر اعمال سزاوار سرزنش سود جست.

مکانیسم های توجیهات اخلاقی

❖ توجیه اخلاقی

رفتار قابل سرزنش فرد به صورت وسیله ای برای هدفی بالاتر ولذا قابل توجیه در می آید.

❖ برچسب زدن مدیرانه

با طور دیگر جلوه دادن یک عمل قابل سرزنش، فرد می تواند آن عمل را انجام دهد و به هیچ وجه احساس حقارت نکند.



❖ مقایسه سودمند

از راه مقایسه اعمال زشت فرد با اعمال بدتر از آن، فرد می تواند اعمال زشت خود را بی اهمیت جلوه دهد.

❖ جابه جایی مسئولیت

بعضی افراد اگر بدانند که یک مرجع شناخته شده رفتارشان را مورد حمایت قرار می دهد و مسئولیت آن را بعهده می گیرد، می توانند به راحتی از اصول اخلاقی خود بگریزند.



❖ تقسیم مسئولیت یا لوث مسئولیت

آنجا که تقسیم مسئولیت وجود دارد، هیچ فرد خاصی احساس مسئولیت نمی کند و تصمیم گیری برای انجام یک کار زشت به صورت گروهی آسانتر از فردی است.

❖ بی اعتنایی به پیامدها یا تحریف آنها

هر اندازه فرد خودش را از پیامدهای ناگوار رفتار غیر اخلاقیش بیشتر به کنار نگه دارد، فشار کمتری را تحمل خواهد کرد. افراد در این مورد صدماتی را که اعمالشان به دیگران وارد می آورد را نادیده می گیرند یا آن را تحریف می کنند.

❖ غیر انسانی کردن

وقتی یک فرد یا گروهی از افراد غیر انسانی جلوه داده شدند و با آنها به صورت موجوداتی پست از انسان برخورد شود، چنین تصور می شود که آنها احساس، امید، علاقه ندارند و بدون هیچ احساس نگرانی با آنها بد رفتاری می شود.



❖ نسبت دادن سرزنش

همواره می توان به چیزی که شخص گفته یا عملی که انجام داده استناد کرد و ادعا کرد که آن گفته یا عمل موجب واکنش خشن فرد دیگری شده است.



جبر در مقایسه با اختیار

- بندورا معتقد است: با بودن شرایط محیطی یکسان، اشخاصی که برای انجام کارهای مختلف کسب مهارت کرده اند و می توانند انگیزش و رفتار خود را کنترل کنند از آنانی که امکان کمی برای عاملیت شخصی دارند در هدایت اعمال خود موفق ترند. از آنجا که نفوذ شخصی بر عمل تاثیر تعیین گر دارد، ميزانی از جهت گیری شخصی و آزادی امکانپذیر است.
- تعریف آزادی از نگاه بندورا: بندورا آزادی را برحسب تعداد انتخابهای موجود برای افراد و فرصت های آنان برای بهره گیری از آنها تعریف کرده است.
- موانع آزادی از نگاه بندورا: موانع آزادی شخصی عبارتند از عدم شایستگی، ترسهای بی مورد، خود عیب جویی بیش از اندازه و عوامل بازدارنده اجتماعی مانند تبعیض و پیش داوری یا تعصب.

فرایندهای شناختی معیوب

- بندورا فرایندهای شناختی را در تعیین رفتار آدمی بسیار مهم می داند.
- ما می توانیم خود را تقریباً در هر حالت هیجانی که بخواهیم تجسم کنیم. ما صرفاً با مشغول شدن به افکار مختلف می توانیم در خود حالت خشم، تهوع، آرامش تولید نماییم.
- بنابراین طبق نظر بندورا رفتار می تواند شدیداً تحت تاثیر تخیلات فرد باشد.
- رفتار فرد دست کم تا حدی به وسیله فرایندهای شناختی او تعیین می شود، اگر این فرایندها به درستی واقعیت را منعکس نکنند، موجب رفتار ناسازگارانه می شوند.

دلایل ایجاد فرایندهای شناختی معیوب

۱. اعتقادات غلط در کودکان ممکن است به این علت به وجود آید که چیزها را بر اساس ظاهرشان ارزیابی می کنند؛ مثلاً چنین نتیجه میگیرند که یک ظرف بلند و باریک از یک ظرف کوتاه و پهن بیشتر مایع میگیرد.
۲. خطای فکری می تواند از اطلاعات حاصل از شواهد ناکافی به وجود آید. مثل یادگیری ناشی از تصوراتی که توسط وسایل ارتباط جمعی منتقل می شود.
۳. خطاهای فکری می توانند از پردازش غلط اطلاعات ناشی شوند. مثلاً اگر کسی به این نتیجه برسد که یک گروه خاصی از جامعه فاقد هوش هستند این در مورد یک آدم خاص از همان گروه صادق نیست. همچنین از اطلاعات درست نتیجه گیریهای غلط نیز امکان پذیر است.

کاربردهای عملی یادگیری مشاهده ای

فواید عملی الگوبرداری یا سرمشق گیری

تاثیر الگوبرداری یا سرمشق گیری بر رفتار:

- ۱- **اکتساب رفتار:** از راه مشاهده الگوهایی که برای انجام اعمال معینی **تقویت** می شوند می توان پاسخ های تازه ای را آموخت.
- ۲- **بازداری:** وقتی الگوی مورد مشاهده بخاطر انجام یک پاسخ تنبیه می شود، انجام این پاسخ در مشاهده کننده بازداری میگردد. بازداری پاسخ از **تنبیه جانشینی** ناشی میشود.
- ۳- **بازداری زدایی:** مشاهده الگویی که به یک فعالیت ترس آور مشغول است، می تواند به **کاهش بازداری آن پاسخ** در مشاهده کننده بینجامد.
- ۴- **آسان سازی:** یک الگو می تواند در مشاهده کننده پاسخی را به وجود آورد که **قبلا آموخته شده است** و برای آن هیچ نوع بازداری وجود ندارد.
- ۵- **آفرینندگی:** آفرینندگی را می توان از طریق نشان دادن الگوهای مختلفی که **ترکیبهای مختلفی از ویژگیها یا سبکها** را بکار میگیرند به یاد گیرنده آموزش داد.

الگو برداري انتزاعي

بضي به دليل اينکه الگو برداري براي انتقال اطلاعات صرفا تقليد کردن را آموزش مي دهد البته به غير از مورد افرينندگي آن را مورد انتقاد قرار داده اند. اما الگو برداري انتزاعي که در آن فرد الگوهايي را مشاهده مي کند که پاسخ هاي متفاوتي را مي دهند و در انها یک قاعده و اصل مشترک مورد استفاده قرار مي گيرد دليل رد انتقاد بالاست.

مشاهده کننده ها نوعا قاعده يا اصل مورد استفاده در تجارب الگوسازي مختلف را ياد ميگيرند و آن قاعده يا اصل را مي توانند در موقعيتهاي مختلف که با موقعيت الگو متفاوتند بکار برند.

سه جزء الگوبرداری انتزاعی

- ۱- مشاهده تعداد زیادی موقعیت که در آنها یک قاعده یا اصل مشترک است.
 - ۲- استخراج قاعده یا اصل از تجارب متنوع
 - ۳- استفاده از قاعده یا اصل در موقعیت های تازه
- لازم به ذکر است:

- بر اساس قاعده حاصل از مشاهده، افراد جهت گیریهای مبتنی بر قضاوت، سبک های زبان شناختی، طرحواره های مفهومی، راهبردهای پردازش داده ها، عملیات شناختی و معیارهای عمل را یاد می گیرند.
- علاوه بر اکتساب، بازداری، بازداری زدایی، آسان سازی، انتزاع قاعده (یا اصل) و آفرینندگی، الگوبرداری همچنین برای تاثیرگذاری بر قضاوتهای اخلاقی و پاسخ های هیجانی مشاهده کنندگان نیز بکار رفته است.

الگو برداری در موقعیت های بالینی

بندورا و همکارانش چند آزمایش انجام دادند که در آن اثر بخشی الگو برداری را در درمان چندین اخلاص رفتاری نشان داد زیرا بندورا معتقد بود که آسیب روانی از یادگیریهای غلط که به انتظارات نادرست درباره جهان منجر می شود به وجود می آید.

آزمایش اول الگو برداری مستقیم

در این آزمایش به کودکانی که از سگ می ترسیدند، کودکانی را نشان دادند که بدون ترس با سگ بازی می کنند، در طول جلسات متوالی کودکان گروه آزمایش توانستند بر ترس خود از سگ غلبه کنند و مدتی در لانه سگها بمانند و با آنها بازی کنند. همچنین تاثیرات روش آزمایشی به سگهای دیگر نیز تعمیم یافت.

از این آزمایش می توان نتیجه گرفت که با مشاهده پیامدهای رفتار الگوها، نه تنها می توان پاسخهای تازه ای را آموخت، بلکه پاسخهای موجود را نیز می توان خاموش کرد. **در نظریه بندورا خاموشی جانشینی به اندازه تقویت جانشینی مهم است.**

آزمایش دوم الگوبرداری نمادین

در این آزمایش سه گروه کودک را واداشتند تا یک رشته فیلم را در سه شرایط مختلف مشاهده کنند:

۱- گروه الگوبرداری واحد

در آن کودکان الگویی را مشاهده کردند که به تدریج به یک سگ نزدیک می شود و به بازی با او می پردازد.

۲- الگوبرداری چندگانه

در این فیلم کودکان الگوهای را مشاهده کردند که با سگهایی بدون ترس بازی میکنند.

۳- شرایط گواه

برای این کودکان فیلمی پخش شد که در آن هیچ سگی وجود نداشت.

بعد از آزمایش تمایل کودکان برای نزدیک شدن به سگ ها سنجیده شد و نتیجه گرفتند که کودکان دو گروه واحد و چندگانه بیشتر از گروه گواه تمایل به نزدیک شدن به سگها دارند. و تنها کودکان گروه چندگانه توانستند مدتی با سگ در لانه اش تنها بمانند.

مقایسه دو آزمایش

از مقایسه دو آزمایش چنین نتیجه گیری شد که هم الگوبرداری مستقیم و هم الگوبرداری نمادین در کاهش ترس مفیدند اما به نظر الگوبرداری مستقیم اثر بخش تر است.

اما کم تاثیر بودن الگوهای نمادین، با چند الگو به جای یک الگو جبران میگردد.



آزمایش مقایسه اثر بخشی الگوبرداری نمادین، الگوبرداری همراه با مشارکت و حساسیت زدایی منظم

در این آزمایش بزرگسالان و نوجوانانی که دارای فوبی مار هستند به چهار گروه تقسیم شدند:

۱- گروه الگوبرداری نمادین

به این گروه فیلمی نشان داده شد که در آن الگوهای با یک مار بازی میکردند و این صحنه ها تدریجی بودن یعنی افراد به تدریج به مار نزدیک میشدند.

۲- گروه الگوبرداری همراه با مشارکت

در این روش یک الگو ابتدا ماری را بقل می کند و لمس میکند و سپس به مشاهده کننده کمک می کند که به تدریج این کار را انجام دهد.

۳- گروه درمان با روش حساسیت زدایی منظم

در این گروه از آزمودنی خواسته میشد که صحنه های اضطراب زایی را که به مارها مربوط می شدند تجسم کنند از آزمودنی خواسته می شد که صحنه ها را آنقدر تجسم کنند که تاثیر اضطراب آن بکلی از بین برود.

۴- گروه گواه

این گروه هیچ گونه آزمایشی را تجربه نکردند.

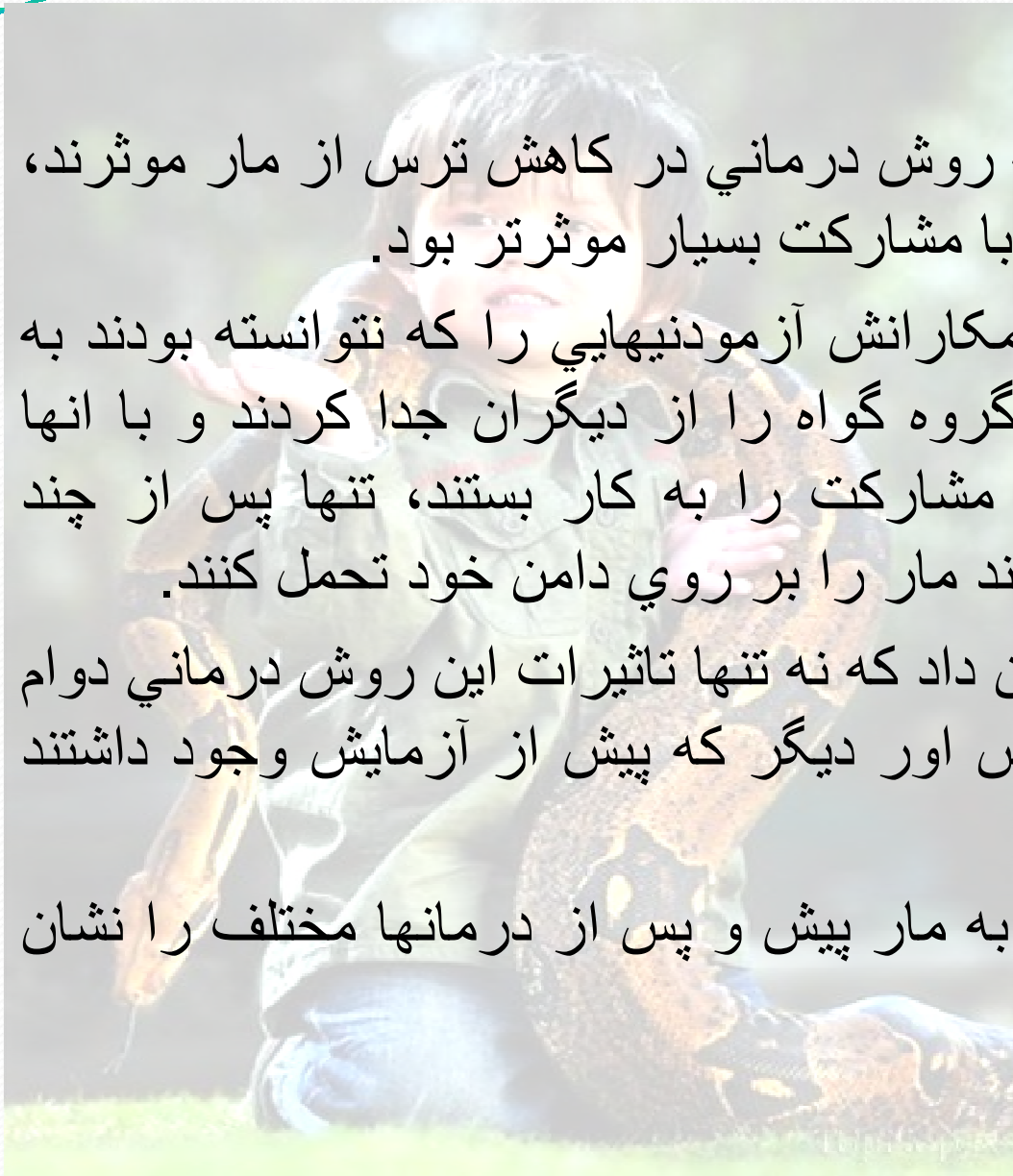
نتایج آزمایش

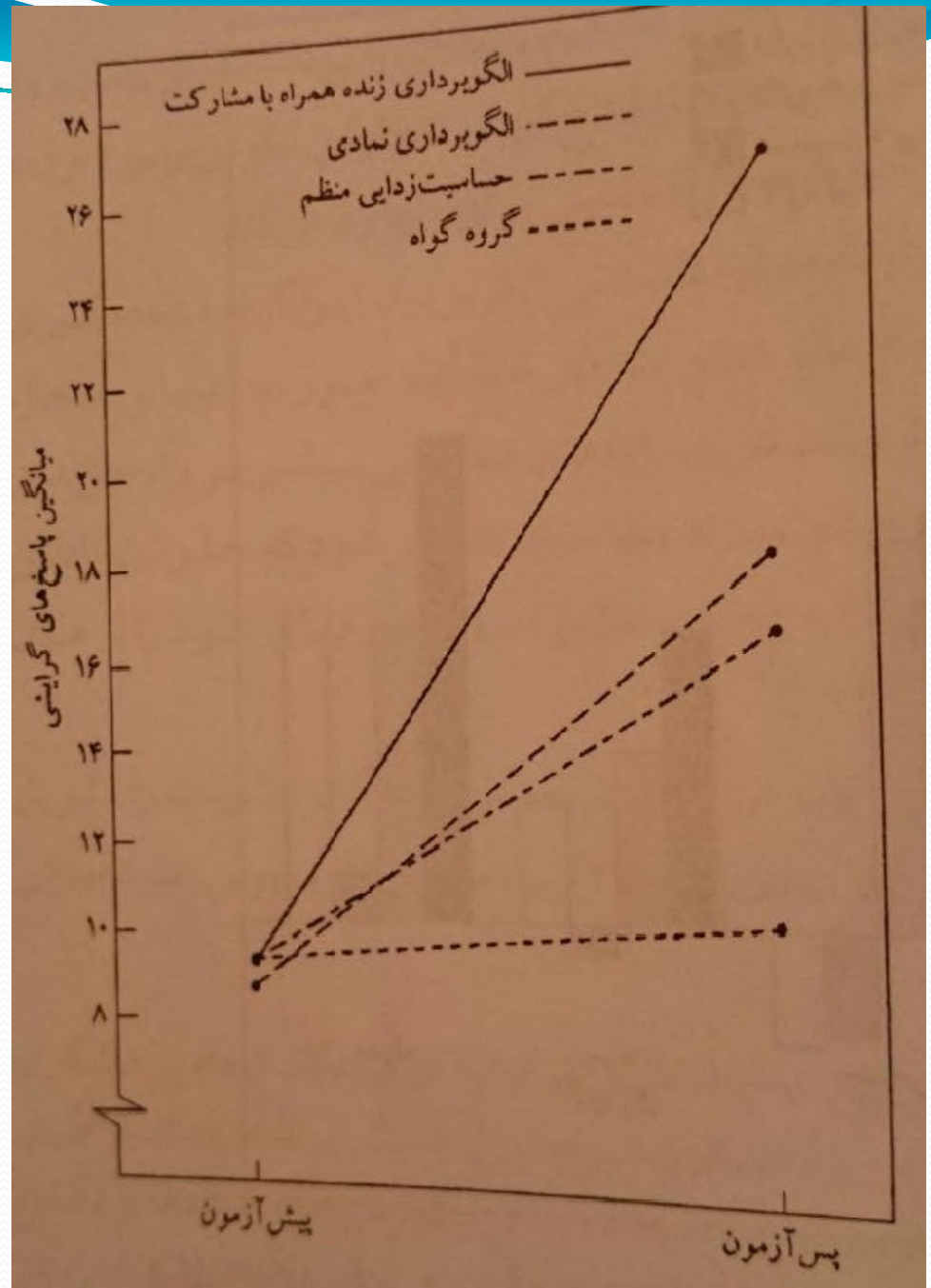
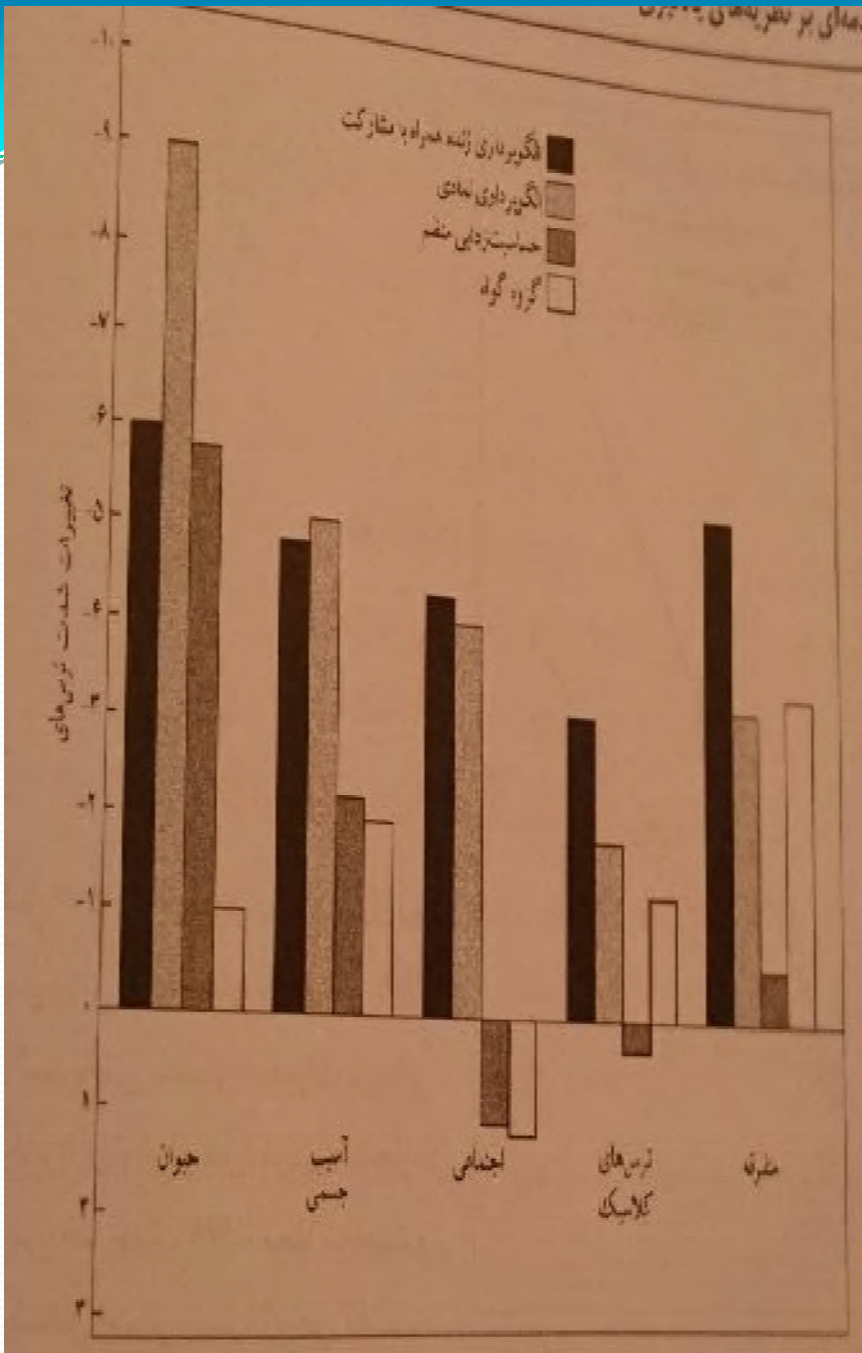
این آزمایش نشان داد که هر سه روش درمانی در کاهش ترس از مار موثرند، اما روش الگوبرداری همراه با مشارکت بسیار موثرتر بود.

بعد از این آزمایش بندورا و همکارانش آزمودنیهایی را که نتوانسته بودند به ترسشان غلبه کنند از جمله گروه گواه را از دیگران جدا کردند و با آنها روش الگوبرداری همراه با مشارکت را به کار بستند، تنها پس از چند جلسه همه آزمودنی ها توانستند مار را بر روی دامن خود تحمل کنند.

مرحله پیگیری این آزمایش نشان داد که نه تنها تاثیرات این روش درمانی دوام آورد بلکه به زمینه های ترس اور دیگر که پیش از آزمایش وجود داشتند نیز تعمیم یافت.

نمودار زیر تمایل نزدیک شدن به مار پیش و پس از درمانها مختلف را نشان می دهد.





تأثير رسانه هاي خبري و سرگرم کننده

بندورا معتقد است ما به همان اندازه که از مشاهده پیامدهای رفتارمان یاد میگیریم از مشاهده رفتار غیر مستقیم هم می آموزیم. روزنامه ها، تلویزیون و سینما به عنوان الگوهایی که بسیار آموزنده هستند عمل می کنند مثلا برنامه تلویزیونی پرواز به ابدیت به بمب گذاری افراد در هواپیما منجر شد.

بندورا چنین نتیجه گیری می کند: تحلیل برنامه های تلویزیونی نشان می دهد که اعمال خشونت آمیز غالبا به صورت اعمالی مجاز و موفق و نسبتا مقبول جلوه داده می شوند. توجیه خشونت در برنامه های نمایشی بیشتر بر راه حل های خشونت آمیز صحنه می گذارد تا بر راه حل های جانشین خشونت. فرد خشن به ابر قهرمان نیز تبدیل می شود که به راحتی رقبای خود را از میان بر میدارد.



نظريه شناختي اجتماعي

بندورا براي اينکه نظريه خود را از نظريه هاي تولمن و دلارد وميلر متمايز سازد از اصطلاح نظريه شناختي اجتماعي استفاده مي کرد.

نظريه بندورا از آن جهت شهرت يافته است که بر بي همتايي آدميان تاکيد مي ورزد. در اين نظريه انسان به صورتي پويا، پردازش کننده اطلاعات، حل کننده مسائل و بالاتر از همه ارگانيسمي اجتماعي توصيف شده است.



عاملیت انسانی

منظور بندورا از عاملیت یا نیروی انسانی طراحی آگاهانه و اجرای عمدی اعمال به منظور تاثیرگذاری بر رویدادهای آینده است. انسانها عاملان تجربه هستند، نه صرفا دریافت کنندگان تجربه. نشانه های مشخص کننده عاملیت انسانی:

۱- عمدی بودن یا قصدمندی

معرفی یک رشته عمل است که در آینده باید انجام پذیرد، در واقع برنامه ریزی و کارهایی است که برای رسیدن به یک هدف مثلا نواختن پیانو انجام میدهیم.

۲- پیش بینی

انتظاری که ما در آینده از پیامدهای کارهایمان داریم که یک نقش انگیزشی مهم دارد. تصور و بازنمایی رسیدن به هدفها در ذهن است که موجب انگیزش و هدایت انسان می شود. مثلا پیانیست خود را در یک کنسرت تصور میکند.

۳- خود واکنش سازي

مردم اعمالي را انجام مي دهند که براي شان رضاييت خاطر و احساس غرور و ارزشمندي به بار آورد و از اعمالي که به عدم رضاييت خاطر و تحقير خود و سرزنش منجر مي شود مي پرهيزند.

۴- اندیشه ورزي

باور کارآمد بودن اساس عمل هاي است که انسان انجام ميدهد. خود کارآمدي و باور به توانايي هاي خود منجر به اين ميشود که بعد از یک تجربه ناکام هنوز به فعاليت ادامه دهيم.

در نتيجه يادگيري عمدي ما به وسيله خودکارآمدي تصوري سطح پايين محدود مي شود و به وسيله خودکارآمدي سطح بالا افزايش مي يابد.

بندورا و آموزش و پرورش

بندورا معتقد است که هرچه با تجربه کردن قابل یادگیری است با مشاهده نیز امکان یادگیری آن وجود دارد بنابراین معلمان می توانند الگوهای یادگیری با نفوذی باشند.

یادگیری مشاهده ای کاربردهای آموزشی زیادی دارد اما برای استفاده موثر از آن در کلاس درس معلم باید موارد زیر را در نظر بگیرد:

■ فرایندهای توجه

■ نگهداری یا به یادسپاری

■ حرکتی

■ انگیزشی

با توجه به این نکات، فیلم، تلویزیون، سخنرانی، اسلاید، نوار ضبط صدا، نمایش ها و توضیحات می توانند به صورت الگو برای تجارب آموزشی فراوان به کار روند.

موفق باثید

