



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران

دانشکده علوم توانبخشی
دفتر توسعه آموزش EDO

تئوری یادگیری اجتماعی

تهیه کننده:

دکتر سیده زهرانه اردانی

مدیر دفتر توسعه آموزش

مرجان شهبازی

دانشجوی دکتری تخصصی کاردرمانی



SHIRAZ UNIVERSITY
OF MEDICAL SCIENCES

Social Learning Theory



یادگیری اجتماعی

- الگوبرداری، جایگزین شکل‌دهی، جهت آموزش رفتارهای جدید است. به‌جای استفاده از شکل‌دهی که شرطی‌سازی عامل (Operant conditioning) است، الگوبرداری می‌تواند راه سریع‌تر و اثربخش‌تری را برای آموزش رفتار جدید فراهم سازد.
- اساتید باید خود، الگوی رفتارهای مناسب باشند.
- معلمین باید به فراگیران کمک کنند تا انتظارات واقعی برای آموزش خود داشته باشند.

- فراگیران باید باور داشته‌باشند که قادرند در انجام وظایف درسی موفق باشند. بنابراین ایجاد حس خودکارآمدی در آن‌ها مهم است. معلمین می‌توانند خودکارآمدی را به‌وسیله رساندن پیام‌های سازنده اعتمادبه‌نفس در فراگیران، مشاهده موفقیت دیگران و تجربه موفقیت در خود ارتقا بخشند.

نظریه آلبرت بندورا

(نظریه اجتماعی- شناختی)



نظریه یادگیری اجتماعی آلبرت بندورا

این نظریه، براساس نظریه رفتاری قبلی بعلاوه افزودن **افکار** (شناخت) ، به عنوان رفتار قابل اصلاح استوار است. به عبارتی بهتر رفتار با فرآیندهای روانی و فکری شکل می‌گیرد، مانند باور، نیت، عواطف، نگرش، انتظارات فرهنگی و تجربیات.

در نظریه یادگیری اجتماعی آلبرت بندورا گفته می‌شود که یادگیری افراد از طریق مشاهده، تقلید و مدل‌سازی رخ می‌دهد. بنابر مشاهده و تقلید، به‌طور ناخودآگاه در بسیاری از افراد یادگیری به‌صورت مثبت و منفی انجام می‌گیرد و پیامدهای ثمربخش، یا زیان‌بار خود را به‌دنبال خواهد داشت. برای تبیین این نظریه به شرح این مفاهیم می‌پردازیم.

با قصد و طرح اعمال، فرد نمی‌تواند بنشیند و منتظر باشد تا عملکرد مناسب ظاهر شود. بنابراین عاملیت فقط توانایی ارادی برای انتخاب و طرح‌ریزی عمل نیست، بلکه توانایی خلق اعمال مناسب، انگیزه‌مند کردن خویش و تنظیم اجرای آن‌هاست.

چهارمین ویژگی عاملیت **خودتاملی** است. انسان‌ها فقط عامل اعمال نیستند، بلکه خودارزیاب‌های عملکرد خودشان هم هستند. انسان‌ها با خودآگاهی، کارآیی شخصی و صحت افکار و اعمال‌شان را بررسی می‌کنند و در صورت لزوم تعدیل‌های اصلاحی انجام می‌دهند.

کاربرد نظریه اجتماعی در آموزش

- فراگیران اغلب با مشاهده دیگران چیزهای زیادی یاد می‌گیرند.
- توضیح دادن و بیان نتایج رفتار می‌تواند رفتارهای مناسب را به‌نحو اثربخشی افزایش داده و موارد نامناسب را کاهش می‌دهد.

یادگیری بصری و سرمشق گیری

مردم می‌توانند از طریق مشاهده یاد بگیرند. بندورا در آزمایش معروف خود به نام "عروسک بوبو" نشان داد که کودکان رفتارهایی را که در دیگران مشاهده می‌کنند، یاد گرفته و تقلید می‌کنند. کودکانی که در آزمایش بندورا شرکت کرده بودند، آدم بالغی را مشاهده کردند که رفتار خشنی با عروسک بوبو داشت. هنگامی که بعداً به کودکان اجازه داده شد تا در یک اتاق دیگر به بازی با عروسک بوبو بپردازند، آن‌ها شروع به تقلید و تکرار رفتارهای خشنی که قبلاً مشاهده کرده بودند، نمودند.

یادگیری اجتماعی

ویژگی **قصدمندی** عاملیت انسانی به اعمال عمدی و ارادی اشاره دارد که شامل طرح‌ریزی راهبردها و استفاده از آن‌ها برای واقعیت‌بخشیدن به قصد و اراده انسان است.

دومین ویژگی عاملیت انسانی **پیش‌اندیشی** است که شامل طرح‌ریزی‌های روبه آینده است. بدین معنی که انسان‌ها برای خود اهدافی تعیین می‌کنند و پیامدهای احتمالی اعمال آینده‌نگر را پیش‌بینی می‌کنند تا بتوانند برای رسیدن به آن‌ها تلاش کنند و به خود انگیزه بخشند. آینده نمی‌تواند علت وقوع رفتار کنونی باشد؛ زیرا وجود مادی ندارد. اما تصور آینده، از طریق بازنمایی‌های شناختی، باعث وقوع آن در زمان حال می‌شود. در این مرحله، اهداف تصور شده و پیامدهای پیش‌بینی شده رفتار را کنترل می‌کنند. توانایی وقوع پیامدهای پیش‌بینی شده در فعالیت‌های کنونی هدفمندی رفتار فرد را افزایش می‌دهد.

سومین ویژگی عاملیت **خودواکنش‌سازی** است. انسان‌های عامل فقط طراح و پیش‌اندیش نیستند، بلکه خودتنظیم‌کننده هم هستند.

یادگیری اجتماعی



A Bobo Doll



Albert Bandura

یادگیری اجتماعی

عاملیت انسانی (Human agency)

طراحی آگاهانه و اجرای اعمال از سوی فرد به منظور تأثیرگذاری بر رویدادهای آینده. طرحواره های ما معلوم می کنند که چه بیاموزیم، چه هدفهایی داشته باشیم، انتظار چه رویدادهایی را داشته باشیم، رفتار خود را چگونه تعدیل کنیم تا به اهداف مورد انتظارمان برسیم، بندورا چهار ویژگی اساسی را برای عاملیت بر می شمارد: قصدمندی (intentionality)، پیش اندیشی (forethought)، خود واکنش سازی (reactiveness self) و خودتاملی (self-reflectiveness).



عوامل مؤثر بر سرمشق‌گیری یا تقلید

بندورا و همکاران وی معتقدند سه عامل زیر می‌تواند بر سرمشق‌گیری تأثیر بگذارد:

۱- **ویژگی‌های الگوها**: ویژگی‌های الگوها بر گرایش ما به تقلید کردن از آنها تأثیر می‌گذارند. این ویژگی‌های اثرگذار عبارت‌اند از:

- **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.
- **سن و جنسیت**: ما از رفتار کسی که هم‌جنس ماست بیشتر

شروع کردن و دست کشیدن از فعالیت‌های مطابق یا مقتضیات موقعیت‌های اجتماعی، آموزشی و توانایی به تعویق انداختن کارها با هدف دلخواه، خودتنظیمی، نقطه ثقل کارکرد موثر در زمینه‌های کنترل تکانه، مدیریت زمان و مقابله با فشار روانی است.

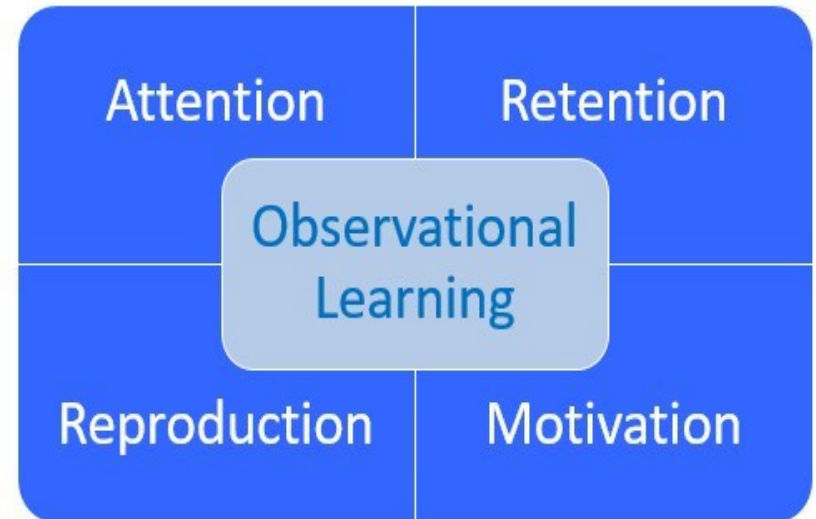
خودکارآمدی (Self efficacy)

به عقیده بندورا خودکارآمدی، اعتقاد یا باور فرد به توانایی خود جهت موفق شدن در یک وضعیت خاص است که عامل تعیین‌کننده چگونگی تفکر، رفتار و احساس افراد است.

به نظر بندورا، عواطف، تفکر و رفتار فرد در هر موقعیت به احساس توانایی او وابسته است. در موقعیت‌هایی که فرد نسبت به توانایی‌های خود اطمینان دارد، رفتار، شناخت و احساسات او کاملاً متفاوت از موقعیت‌هایی است که فرد در آن احساس عدم توانایی و امنیت یا فقدان صلاحیت می‌کند.

یادگیری اجتماعی

نقش مهمی در انگیزش ایفاء می کنند. همان طور که روبروشدن با این محرکها می تواند بسیار موثر باشد، مشاهده تشویق یا تنبیه دیگران نیز موثر است. مثلاً اگر شما ببینید که دانش آموز دیگری به خاطر سروقت حاضرشدن در کلاس نمره اضافی گرفته است، شما هم ممکن است هر روز چند دقیقه زودتر از قبل در کلاس حاضر شوید



مفاهیم کلیدی

خودتنظیمی (Self regulation)

بندورا، یادگیری خودتنظیمی را این گونه تعریف می کند: توانایی

یادگیری اجتماعی

از کسی که از جنس مخالف است سرمشق می گیریم. در ضمن، به احتمال بیشتری تحت تأثیر الگوهای هم سن قرار می گیریم.

۲- ویژگی های مشاهده گرها: ویژگی های مشاهده گرها نیز اثربخشی یادگیری مشاهده ای را تعیین می کنند. افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند از افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند به احتمال خیلی بیشتر از رفتار الگو تقلید می کنند.

۳- پیامدهای پاداش مرتبط با رفتارها: پیامدهای پاداش مرتبط با رفتاری خاص می توانند بر میزان سرمشق گیری تأثیر بگذارند و حتی تأثیر ویژگی های الگوها و مشاهده گرها را تحت الشعاع قرار دهند. الگویی که مقام بالایی دارد ممکن است باعث شود از رفتار خاصی تقلید کنیم ولی اگر پاداشها برای ما معنی دار نباشند، آن رفتار را ادامه نخواهیم داد.

فرآیند مدل سازی (observational learning)

یادگیری لزوماً به تغییر رفتار منجر نمی شود. با وجودی که رفتارگراها

معتقدند که یادگیری به تغییرات ثابتی در رفتار می‌انجامد اما یادگیری مشاهده‌ای بیان می‌دارد که افراد ممکن است یادگیری نهفته داشته باشند. به این صورت که رفتار مورد نظر یادگرفته می‌شود ولی بروز داده نمی‌شود.

تمام رفتارهای مشاهده شده به طور موثری یادگرفته نمی‌شوند. عواملی هم در مدل و هم در یادگیرنده می‌توانند در موفقیت یا عدم موفقیت یادگیری اجتماعی نقش داشته باشند. همچنین باید مراحل و نیازهای خاصی بر آورده شوند.

مراحل زیر در یادگیری مشاهده‌ای و فرآیند مدل‌سازی دخالت دارند:

توجه (Attention)

توجه لازمه یادگیری است. هر چیزی که توجه شما را بر هم زند، اثری منفی بر یادگیری مشاهده‌ای خواهد داشت.

یاد داری (Retention)

قابلیت ذخیره سازی و نگهداری اطلاعات نیز بخش مهمی در فرایند یادگیری است. عوامل متعددی می‌توانند بر یادداری تاثیر گذار باشند، اما قابلیت بازیابی بعدی اطلاعات و عمل کردن براساس آن در یادگیری مشاهده‌ای ضرورت حیاتی دارد.

بازسازی (Reproduction)

به محض آن که به مدل توجه کردید و اطلاعات را به حافظه خود سپردید، زمان انجام واقعی رفتاری که مشاهده کرده‌اید فرا می‌رسد. تمرین بیشتر رفتار یاد گرفته شده به یافتن مهارت بیشتر منجر خواهد شد.

انگیزه (Motivation)

سرانجام، برای موفقیت یادگیری مشاهده‌ای باید انگیزه کافی برای تقلید از رفتاری که مدل‌سازی شده است داشت. تشویق و تنبیه،