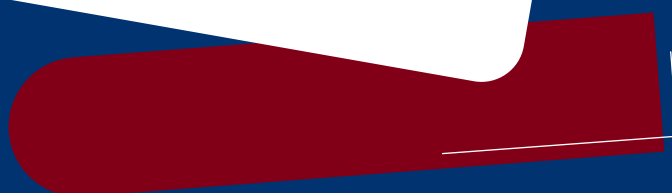
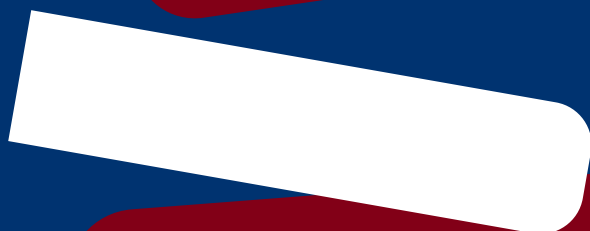
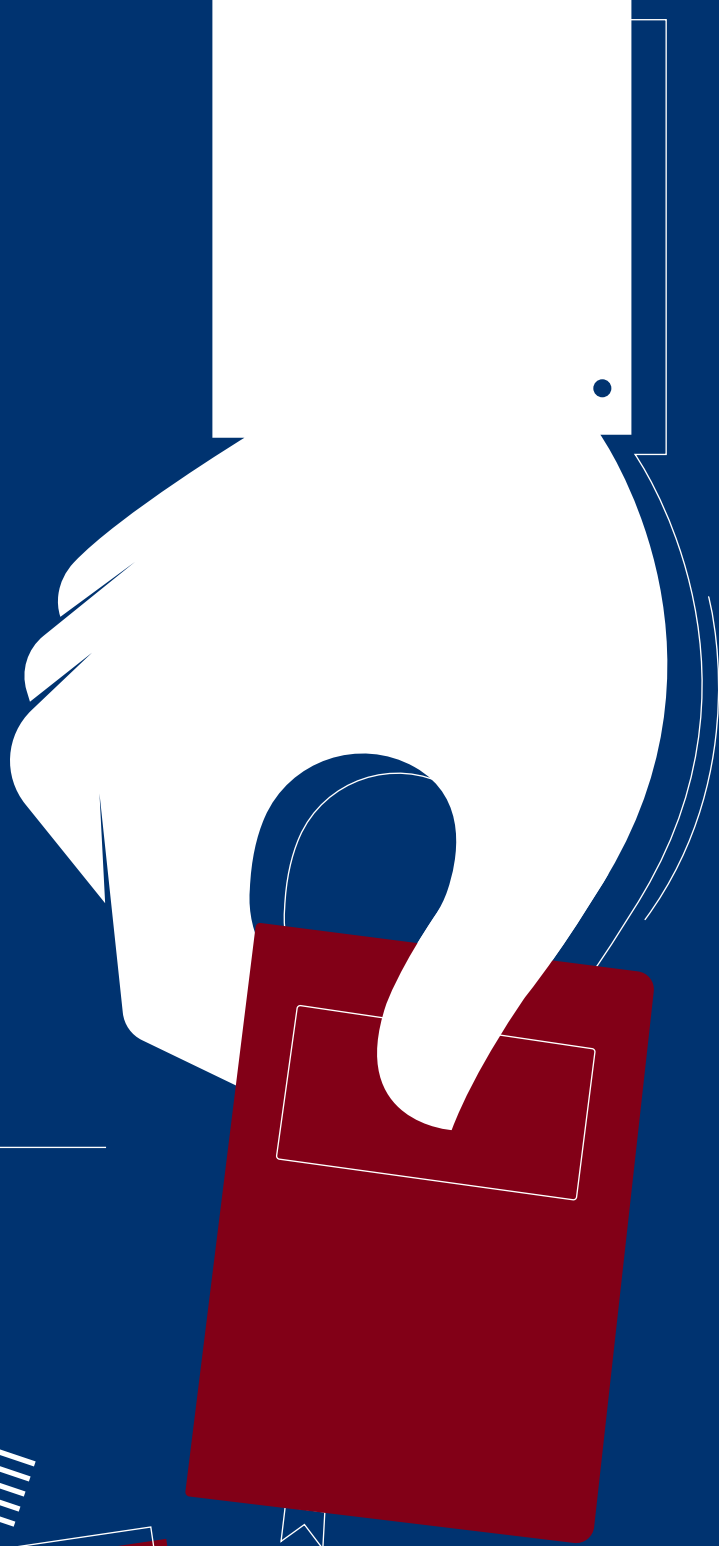


ضمیمهٔ کتاب انگیزش و هیجان

نظریهٔ بندورا و کاربرد آن



ضمیمه تکمیلی فصل ۷: نظریه بندورا و کاربرد آن

نظریه یادگیری مشاهده‌ای بندورا

نظریه یادگیری اجتماعی یکی از انواع نظریه‌های رفتارگرایانه می‌باشد که مبتکر آن واتسون بوده است، اما در این نظریه برخلاف نظریه‌های رفتارگرایانه و نوررفتارگرایانه، رفتار تحت تأثیر شناخت و فرایندهای عالی‌تر می‌باشد. طبق این نظریه انسان از راه تقلید یاد می‌گیرد میان موقعیت‌های تقویت‌شده و نشده تمایز قائل شود. نظریه بندورا جزو نزدیک‌ترین نظریه‌های شناختی به روان‌شناسی رفتاری می‌باشد.

مفاهیم اصلی نظریه بندورا

۱. **تعیین‌گری متقابل (جبر متقابل):** طبق نظر بندورا هم محرک‌های محیطی در زندگی فرد و هم عوامل شناختی در کنترل رفتار فرد مؤثر می‌باشند. بندورا با ترکیب جنبه‌های شناختی و اجتماعی رفتار، تقسیم‌بندی سنتی دیدگاه رفتارگرایانه را پایان می‌بخشد و به اهمیت عوامل درونی و بیرونی در رفتار انسان تأکید می‌ورزد. بندورا عمده‌ترین فرض دیدگاه رفتارگرایانه یعنی، تأثیر محیط بر انسان، را رد کرده و «تعیین‌گری متقابل» را مطرح می‌سازد که این مفهوم دربرگیرنده عوامل فردی و اجتماعی در فرایند یادگیری می‌باشد. مفهوم تعیین‌گری متقابل شبیه به دیدگاه میدانی لوین می‌باشد، البته باید در نظر داشت که بندورا تأثیر متقابل و سه جانبه رفتار، محیط و عوامل شخصی را در نظر می‌گیرد. در نظریه شناختی-اجتماعی بندورا، هم رفتار و هم محیط قابل تغییر می‌باشند و تنها محیط تعیین‌کننده رفتار نیست. در نظر بندورا انسان موجودی فعال و مؤثر بر محیط است و در عین حال به شکل قانون‌مندی تحت تأثیر محیط قرار دارد. به این ترتیب فرد و محیط بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند.

۲. **یادگیری مشاهده‌ای (اثربخشی تنبیه و تقویت جانشینی):** نظریه شناختی-اجتماعی بندورا ادعا می‌کند که انسان با مشاهده رفتار دیگران می‌تواند آن رفتارها را بیاموزد. فردی که مورد مشاهده قرار می‌گیرد، سرمشق یا الگو می‌باشد. البته در این دیدگاه باید در نظر داشته باشیم که تقلید و یادگیری مشاهده‌ای با یکدیگر متفاوت هستند چرا که یادگیری مشاهده‌ای ممکن است متضمن تقلید باشد یا نباشد. به نظر بندورا، زمانی که مشاهده‌کننده (یادگیرنده) رفتاری را مشاهده کند که آن فرد بابت انجام رفتار پاداش یا تقویتی دریافت می‌کند، آن رفتار را می‌آموزد و به این نوع پاداش یا تقویت، تقویت جانشینی می‌گویند. همچنین در صورتی که رفتار سرمشق یا الگو تنبیه شود، احتمال انجام آن رفتار توسط مشاهده‌کننده کاهش می‌یابد و به آن تنبیه جانشینی می‌گویند.

۳. **فرایندهای یادگیری مشاهده‌ای:** بندورا معتقد است که یادگیری مشاهده‌ای شامل چهار فرایند توجه، یادداری و یادسپاری، تولید یا بازآفرینی و فرایند انگیزشی می‌باشد. در مرحله توجه، دانش‌آموزان به سرمشق‌های جذاب، موفق و مقبول توجه می‌کنند و شروع به تقلید از آن می‌کنند. در این مرحله می‌توان از الگوهای روشن و جالب برای دانش‌آموزان استفاده کرد. در مرحله به یادسپاری (بازنمایی) نمادی عملکرد در حافظه درازمدت)، معلم به دانش‌آموزان فرصت تمرین و به یادسپاری الگوی موردتوجه را می‌دهد. بازنمایی اعمال مورد مشاهده و توجه به صورت تجسمی و رمزهای کلامی انجام می‌شود و این بازنمایی‌ها جهت یادداری و نگهداری مطالب در حافظه و استفاده بعدی از آن‌ها ضروری می‌باشد. در مرحله تولیدی، دانش‌آموزان می‌توانند رفتارهای خود را از طریق تمرین بیشتر با الگوی ارائه شده هماهنگ سازند. در این مرحله رمزهای کلامی یا تجسمی ذخیره‌شده در حافظه به شکل اعمال در می‌آید. ارائه بازخورد اصلاحی می‌تواند به عنوان یکی از تدابیر مؤثر در شکل‌گیری رفتار آموخته‌شده از طریق مشاهده، محسوب شود. در واقع بازخورد اصلاحی همان اطلاع از نتایج کار یعنی بازخورد ساده بدون تقویت و تنبیه می‌باشد. در مرحله آخر، رفتار یادگرفته‌شده از راه مشاهده در صورتی تبدیل به عملکرد می‌شود که با تقویت همراه باشد، به عبارتی تقویت بر انگیزه یادگیرنده در انجام عملکرد مؤثر است و در یادگیری نقش زیادی ایفا نمی‌کند. درحالی‌که در شرطی‌سازی کنشگر اعتقاد بر این بود که تقویت رفتار موجب یادگیری رفتار می‌شود، اما به نظر بندورا میان یادگیری و عملکرد تمایزی وجود دارد به این صورت که افراد تمام آن چیزی را که یاد گرفته‌اند تبدیل به عمل نمی‌کنند.

مراحل و فرایندهای یادگیری مشاهده‌ای به شرح زیر است:

مرحله توجه	مرحله یادداری	مرحله تولیدی	مرحله انگیزشی
رویدادهای موردمشاهده: برجستگی یا قابلیت تشخیص بار عاطفی یا جذابیت پیچیدگی عمومیت ارزش کاربردی	رمزگردانی نمادی سازمان شناختی مرور شناختی مرور عملی	بازنمایی شناختی مشاهده اجرای عمل اطلاعات بازخوردی جورکردن مفهومی	مشوق‌های بیرونی: حسی عینی و ملموس اجتماعی کنترلی مشوق‌های جانشینی مشوق‌های شخصی عینی یا ملموس ارزشیابی شخصی
ویژگی‌های مشاهده‌گر: استعداد ادراکی آماییه ادراکی استعداد شناختی سطح برانگیختگی رجحان‌های اکتسابی	ویژگی‌های مشاهده‌گر: مهارت‌های شناختی ساخت‌های شناختی	ویژگی‌های مشاهده‌گر: استعداد جسمی خرده‌مهارت‌ها	ویژگی‌های مشاهده‌گر: رجحان مشوق‌ها سوگیری‌های مقایسه‌ای اجتماعی معیارهای درونی

۴. یادگیری خودنظم‌دهی و هم‌نظم‌دهی: تولید و هدایت اندیشه‌ها، هیجانات و رفتارها توسط خود فرد به منظور رسیدن به هدف، خودنظم‌دهی (خودسامانی) در نظریه بندورا می‌باشد. یادگیرندگان به عنوان خودسازمان‌گران فعال می‌باشند که به کمک نظارت در راهبرد، یادگیری خود را به شکل مؤثری سامان می‌هند. خودکارآمدی یا خودکارآمدی تصویری یا ادراک شده به عنوان عوامل شخصی در کنترل و سامان‌دهی رفتار فرد در نظر گرفته می‌شوند. باور فرد نسبت به اینکه می‌تواند کاری را با موفقیت انجام دهد یا خیر، خودکارآمدی می‌باشد که بر رفتار فرد بسیار تأثیرگذار است. خودنظم‌دهی با استفاده از برنامه‌های تغییر شناختی-رفتاری (تعیین هدف، نظارت شخصی، خودسنجی، تقویت شخصی) آموزش داده می‌شود اما هم‌نظم‌دهی، یک فرایند همیاری است که معلم و دانش‌آموز به طور مشترک فعالیت تحصیلی را طراحی کرده، بر آن نظارت می‌کنند و آن را ارزشیابی نیز می‌کنند.

۵. کاربرد نظریه بندورا: فراگیری مهارت‌های جدید با مشاهده رفتار دیگران، بخش طبیعی زندگی روزمره است که به کمک آن متوجه می‌شویم کدامیک از رفتارهای قبلاً آموخته شده خود را به کار بگیریم. طبق تحقیقات، علاوه بر رفتار، نگرش‌ها نیز از طریق مشاهده یادگرفته می‌شوند. معلم باید معیاری را برای رفتار مثال بزند که با انتظاراتش از دانش‌آموزان هماهنگ باشد. در گروه‌های یادگیری مشارکتی، موفقیت گروه به الگوهای موجود در آن گروه بستگی دارد. از آنجاکه هم سالان تأثیر عمیقی بر رفتارهای فرد دارند، اگر در گروه از انگیزه یادگیری و مهارت علمی بالا برخوردار باشند، می‌توانند به صورت الگویی مناسب بر دیگران اثر مثبت بگذارند. هنگام مشاهده رفتار دیگران علاوه بر یادگیری، درباره جنبه‌هایی از موقعیت مانند اشیاء و زمینه‌های گوناگون اطلاعاتی به دست می‌آوریم که ممکن است در آینده از آن‌ها استفاده کنیم. مشاهده رفتار دیگران باعث می‌شود پاسخ‌های هیجانی به موقعیت‌هایی که شخصاً تجربه نکرده‌ایم، یادگرفته شوند.

از نظر بندورا، هرچیزی که به کمک تجربه قابل یادگیری باشد، با مشاهده هم یاد گرفته می‌شود. او معتقد بود الگوهایی که لایق‌اند و مورد احترام قرار می‌گیرند، در ایجاد یادگیری تأثیرگذار هستند و تقویت و انگیزش درونی از تقویت و انگیزش بیرونی بسیار مهم‌تر است. در بیشتر موارد معلمان می‌توانند الگوهای بانفوذی باشند. معلمان باید با مراحل یادگیری مشاهده‌ای و فرایندهای انگیزشی آشنایی داشته باشند و در این راستا به یادگیرندگان کمک کنند تا اهدافشان را طراحی کنند و در مسیر دستیابی به آن حرکت کنند. البته اگر معلم،

دانش‌آموز را تقویت بیرونی کند (نمره، ستاره یا جایزه دهد)، ممکن است دانش‌آموز بیشتر مایل شود تا به آنچه یاد گرفته است، عمل کند و در واقع تقویت بیرونی جهت تأثیر بر عملکرد (نه یادگیری) انجام می‌شود. فیلم، تلویزیون، سخنرانی، نوار ضبط صدا، اسلاید و نمایش‌ها می‌توانند الگویی برای تجارب آموزشی فراوان باشند.

طبق نظر بندورا، رهنمودهای زیر به کار گرفته شوند:

- (۱) نگرش و رفتاری که می‌خواهید دانش‌آموز فراگیرد، برای او الگو قرار دهید. علاقه خود به درسی که تدریس می‌کنید را نشان دهید.
- (۲) از دانش‌آموزان کلاس، به خصوص رهبران کلاس به عنوان سرمشق استفاده کنید. دانش‌آموز قوی و ضعیف را در یک گروه قرار دهید. از دانش‌آموز قوی، حل مسئله در حضور کلاس را بخواهید.
- (۳) رفتارهای مثبت دیگران را تقویت کنید و به دانش‌آموزان نشان دهید.
- (۴) رفتار دانش‌آموز محبوب و رهبر کلاس را برای سایرین الگو قرار دهید. از دانش‌آموز محبوب بخواهید با دانش‌آموزی منزوی دوست شود.