

روان‌شناسی برای همه‌ی فصول

آلبرت بندورا

«آلبرت بندورا» در چهارم دسامبر ۱۹۲۵ در روستایی در «کانادا» متولد شد؛ در شهری آن قدر کوچک که دبیرستانش، تنها ۲۰ دانش‌آموز و ۲ معلم داشت. بعد از فارغ‌التحصیلی، با کارگران ساختمانی در ناحیه‌ی «یوکون» به پرکردن چاله‌های بزرگراه «آلاسکا» پرداخت و مجذوب مردمی شد که در این منطقه‌ی شمالی، با آنان روبه‌رو شده بود. «بندورا» علاقه‌ای شدید به آسیب‌شناسی روانی زندگی روزمره پیدا کرد. مدرک کارشناسی روان‌شناسی را از دانشگاه «بریتیش کلمبیا» گرفت و سپس به دانشگاه «آیوا» در آمریکا رفت و کارشناسی‌ارشد و دکترای خود را از آن‌جا گرفت و به‌عنوان عضو هیأت علمی، در همان دانشگاه مشغول به کار شد. پس از آن، به دانشگاه «استنفورد» رفت و از سال ۱۹۵۳ به بعد، به‌عنوان استاد روان‌شناسی این دانشگاه فعالیت داشته است.

«بندورا» در اوایل دهه‌ی ۱۹۶۰، گونه‌ای از رفتارگرایی را معرفی کرد که ابتدا آن را «رویکرد رفتارگرایی اجتماعی» و سپس «نظریه‌ی شناختی اجتماعی» نامید.

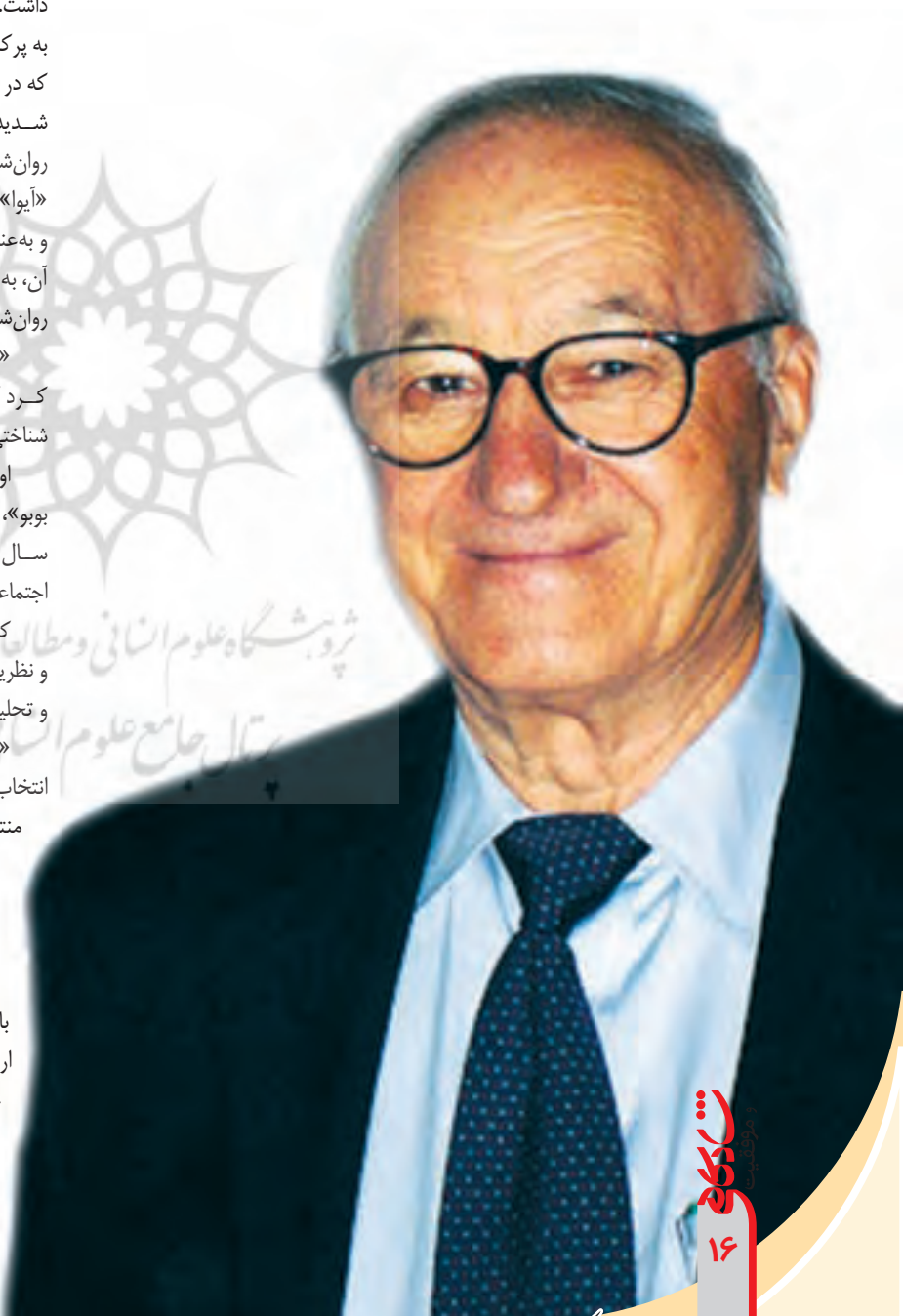
او اولین کتابش را در سال ۱۹۵۹ بر پایه‌ی تحقیقاتش با «عروسک بوبو»، با عنوان «پرخاش‌گری نوجوانان» منتشر کرد که بر مبنای آن، در سال ۱۹۷۳ کتاب دیگری با عنوان «پرخاش‌گری؛ یک تحلیل یادگیری اجتماعی» نوشت.

کتاب مشهور «یادگیری اجتماعی» بندورا به فارسی نیز ترجمه شده و نظریات او در پایان‌نامه‌های دانشگاهی بسیاری در ایران، مورد تحقیق و تحلیل قرار گرفته است.

«بندورا» در سال ۱۹۷۴ به‌عنوان رئیس انجمن روان‌شناسی آمریکا انتخاب شد؛ زمانی که به‌تازگی نظریه‌ی یادگیری اجتماعی خود را منتشر کرده بود و کتاب‌ها، مقالات و تحقیقاتش به‌شدت مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته بود.

درک چگونگی آموختن رفتارهای تازه، یکی از جذاب‌ترین و در عین حال ریشه‌ای‌ترین زمینه‌های تحقیق در روان‌شناسی بوده است که پیشینه‌ی نظریه‌پردازی درباره‌ی آن، به قرن‌ها پیش بازمی‌گردد؛ یادمی‌گیریم که چگونه با دیگران رفتار کنیم، قوانین و ارزش‌های اجتماعی چگونه در انسان نهادینه می‌شوند و رفتارهای جدید چگونه شکل می‌گیرند.

«آلبرت بندورا» با نظریه‌ی یادگیری اجتماعی خود، به پرسش‌هایی کلیدی در روان‌شناسی پاسخ گفت که اکنون پس از چند دهه، به یکی از پایه‌های روان‌شناسی نوین بدل شده



است و به دلیل همین تحقیقات و نظریات برجسته، از او به عنوان برنده‌ی جایزه‌ی روان‌شناسی «گراومیر» که هر سال به یکی از روان‌شناسان برجسته تعلق می‌گیرد، قدردانی شد.

جایزه‌ی سال ۲۰۰۸ روان‌شناسی «گراومیر» در حالی به «بندورا» تعلق گرفت که از او به عنوان برجسته‌ترین نظریه‌پرداز روان‌شناسی معاصر که در قید حیات است، یاد می‌شود. این جایزه که در سال ۱۹۸۴ در دانشگاه «لوییز ویل» در شرق آمریکا پایه‌گذاری شده است، به کسانی که در رشته‌های مختلف علوم انسانی به گونه‌ای برجسته فعالیت داشته‌اند، اهدا می‌شود.

جایزه‌ی ۲۰۰ هزار دلاری سال ۲۰۰۸ «گراومیر» از میان ۳۱ نامزد از پنج کشور جهان، به «آلبرت بندورا»، روان‌شناس کانادایی که بیش از نیم‌قرن است که ساکن آمریکا می‌باشد، تعلق گرفت. او در رده‌بندی که در سال ۲۰۰۲ انتشار یافت، چهارمین روان‌شناس برجسته‌ی تاریخ این علم پس از «ب.اف اسکینر»، «ژان پیاز» و «زیگموند فروید» نام گرفت.

«آلبرت بندورا» که به خاطر ارائه‌ی نظریه‌ی یادگیری اجتماعی‌اش در دهه‌ی ۷۰ شهرت یافت، با این نظریه، رفتارگرایی را به شناخت‌درمانی که به‌تازگی ارائه شده بود، پیوند زد و یکی از مهم‌ترین رویکردهای روان‌شناسی در اواخر قرن بیستم را شکل داد که پیدایش رفتاردرمانی شناختی را در پی آورد؛ مکتبی که امروزه از هر سه روان‌شناس بالینی در آمریکا، دو نفر خود را متکی به آن می‌بینند.

به اعتقاد «بندورا»، آموزش و فراگیری رفتارهای جدید در انسان، بیش از آن که از طریق یادگیری مستقیم و کلاسیک انجام گیرد، از طریق الگوسازی از روی رفتارهای دیگران رخ می‌دهد.

آزمایش مشهور او در دهه‌ی ۶۰ با «عروسک بوبو»، امروزه به یکی از متون کلاسیک روان‌شناسی تبدیل شده است. او در این سلسله‌آزمایشات، به کودکان، فیلمی را نشان می‌داد که مربی مهد کودک، در حال کتک‌زدن عروسکی به نام «بوبو» بود. پس از تماشای فیلم، کودکان در حین بازی خود، به‌طور مرتب همین عروسک را کتک می‌زدند.

او به این ترتیب نظریه‌ی «یادگیری مشاهده‌ای» خود را مطرح کرد و گفت که این شیوه‌ی یادگیری، یکی از مؤثرترین و فراگیرترین روش‌های یادگیری رفتاری است که به‌ویژه از طریق رسانه‌هایی چون تلویزیون و سینما شکل می‌گیرد.

«بندورا» برخلاف رفتارگرایان، معتقد است یادگیری، به‌طور لزوم منجر به تغییر رفتار نمی‌شود. مردم می‌توانند اطلاعات جدیدی را فرایگیرند بدون آن که تغییری در رفتارهای آشکارشان رخ دهد.

او در مقاله‌ی «خودکارایی به‌سوی یک نظریه‌ی هم‌سان برای تغییر رفتار» که بعدها در کتاب‌ها و مقالات دیگری نیز شرح و بسط یافت، نظریه‌ی خودکارایی خود را مطرح کرده که به گفته‌ی خودش، اعتقاد فرد به قابلیت‌های خود در سازمان‌دهی و انجام یک رشته‌فعالیت‌های مورد نیاز برای اداره‌ی خود، در شرایط و وضعیت‌های مختلف است. از نظر «بندورا»:

افرادی که دارای حس قوی خودکارایی باشند:

- به مسائل چالش‌برانگیز به‌صورت مشکلاتی که باید بر آن‌ها غلبه کرد، می‌نگرند.
- علاقه‌ی عمیق‌تری به فعالیت‌هایی که در آن‌ها مشارکت دارند، نشان می‌دهند.
- تعهد بیش‌تری نسبت به علایق و فعالیت‌های‌شان حس می‌کنند.
- و به‌سرعت بر حس یأس و ناامیدی چیره می‌شوند.

کسانی که حس خودکارایی ضعیفی داشته باشند:

- از کارهای چالش‌برانگیز اجتناب می‌کنند.
- عقیده دارند که شرایط و وظایف مشکل، خارج از حد توانایی و قابلیت آنان است.
- روی ناکامی‌های شخصی و نتایج منفی تمرکز می‌کنند.
- به‌سرعت اعتماد خود نسبت به قابلیت‌ها و توانایی‌های شخصی‌شان را از دست می‌دهند.

نظام «بندورا»، علاوه‌بر رفتاری بودن، شناختی نیز می‌باشد. او تأثیر برنامه‌های تقویت بیرونی بر فرآیندهای تفکر، نظیر اعتقادات، انتظارات و آموزش‌ها را مورد تأکید قرار می‌دهد. از نظر «بندورا»، پاسخ‌های رفتاری مانند روبات‌ها یا آدم ماشینی، به‌طور خودبه‌خود به‌وسیله‌ی محرک‌های بیرونی شروع نمی‌شوند. در عوض، واکنش به محرک‌ها، خودانگیخته هستند. ما با تجسم یا تصور ذهنی نتایج رفتار تجربه‌نشده و با تصمیم‌گیری هوشیارانه برای این که به‌همان طریق رفتار کنیم یا نکنیم، می‌توانیم رفتار خودمان را نظم داده و آن را مدیریت کنیم.

«بندورا» پیشنهاد می‌دهد بین محرک و پاسخ یا بین رفتار و تقویت، پیوندی وجود ندارد. در عوض، یک مکانیسم واسطه‌ای بین محرک و پاسخ دخالت می‌کند و آن مکانیسم، فرآیندهای شناختی فرد می‌باشد. از نظر «بندورا»، ما به‌جای این که از راه تجربه‌ی مستقیم تقویت یاد بگیریم، از راه الگوبرداری یا سرمشق‌گیری، با مشاهده‌ی سایر افراد و مطابق الگوی رفتارمان بر الگوی رفتار آنان یاد می‌گیریم.

«بندورا» پژوهش‌های زیادی نیز در مورد ویژگی‌های سرمشق‌هایی که بر رفتار ما تأثیر دارند، انجام داده است. یافته‌های او نشان می‌دهد به احتمال زیاد، ما رفتارمان را از کسانی سرمشق می‌گیریم که از نظر سن و جنسیت، شبیه ما هستند، هم‌چنین همتایانی که مسائلی مانند مسائل ما را حل می‌کنند. ما نیز تمایل داریم تحت تأثیر سرمشق‌هایی که از نظر منزلت و شخصیت بالا هستند، قرار بگیریم. نوع رفتار مورد سرمشق، بر میزان تقلید ما تأثیر می‌گذارد. رفتارهای ساده، بیش‌تر از رفتارهای پیچیده مورد تقلید قرار می‌گیرند. رفتارهای خصمانه و پرخاش‌گرانه، به‌شدت تقلید می‌شوند و این تقلید در کودکان بیش‌تر است. بنابراین آن‌چه ما می‌بینیم -چه در زندگی واقعی و چه در رسانه‌ها- رفتار ما را تعیین می‌کند.



گردآوری و تنظیم: عباس فیض
کارشناس مدیریت صنعتی