


# درد روزِ به خیر



## انواع برنامه های تقویتی اسکینر

فراوانی رفتارهایی که آموخته شده اند، به برنامه های مختلف تقویت بستگی دارد. در رویکرد رفتارگرایی اسکینر، پنج نوع برنامه ی تقویت داریم: پیوسته، نسبی ثابت، نسبی متغیر، فاصله ای ثابت و فاصله ای متغیر.


در برنامه های **نسبتی** تقویت به **تعداد** پاسخ های ارگانیسم بستگی دارد. در برنامه های **فاصله ای** تقویت بر اساس **فواصل زمانی معین** صورت می گیرد.



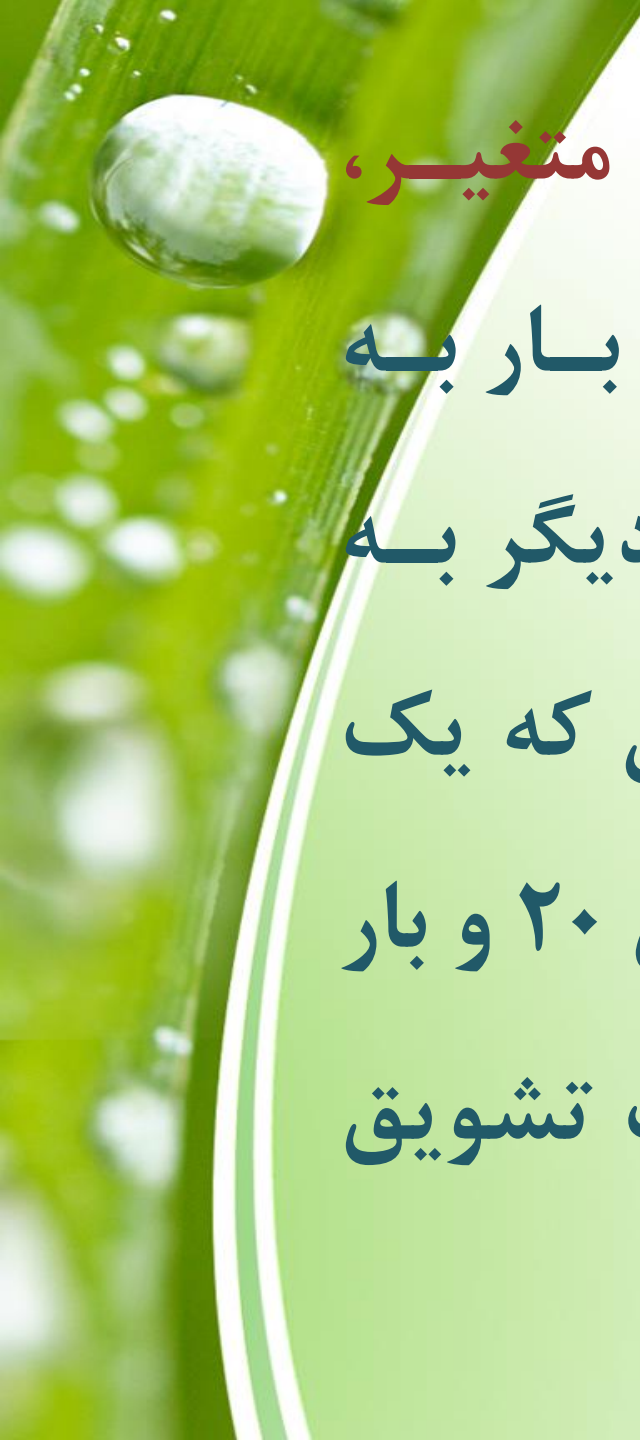
در برنامه های **پیوسته**، هر بار که ارگانیسم رفتار خاصی انجام می دهد، به طور مثبت تقویت می شود. به عنوان مثال، هر بار که دانش آموزی نمره ی بیست می گیرد، معلم به او کارت تشویق می دهد.

در برنامه های **نسبتی** تقویت به **تعداد** پاسخ های ارگانیسم بستگی دارد. در برنامه های **فاصله ای** تقویت بر اساس طی **فواصل زمانی** **معین** صورت می گیرد.







در برنامه ی **نسبی ثابت** به ازای **هر تعداد پاسخ مشخص**،  
تقویت کننده ارائه می شود. مثلاً ممکن است به ازای هر  
پنج پاسخ یک تقویت کننده ارائه شود. مانند برخی از  
شغل ها که در ازای هر تعداد مشتری مشخص یا فروش  
مشخص، به فروشنده پاداش داده می شود یا دانش آموزی  
که به ازای ده نمره ی ۲۰ یک کارت تشویق می گیرد.



در برنامه ی **نسبی متغیر** به ازای **هر تعداد پاسخ متغیر**،  
تقویت کننده ارائه می شود. مثلاً ممکن است یک بار به  
ازای پنج پاسخ، بار دیگر به ازای هفت پاسخ و بار دیگر به  
ازای ده پاسخ، تقویت کننده ارائه شود. مثلاً معلمی که یک  
بار به ازای ده نمره ی ۲۰ و یک بار به ازای ۵ نمره ی ۲۰ و بار  
دیگر به ازای ۱۵ نمره ی ۲۰ به دانش آموزش کارت تشویق  
می دهد، از این برنامه استفاده می کند.




در برنامه ی فاصله ای ثابت به ازای هر زمان مشخصی  
مثلاً یک روز، یک هفته یا یک ماه تقویت کننده ارائه  
می شود. در این جا ارائه ی تقویت کننده به تعداد  
پاسخ ربطی ندارد. حقوق ماهیانه ای که کارمندان  
می گیرند، از برنامه ی فاصله ای ثابت تبعیت می کند.



در برنامه ی فاصله ای متغیر در ازای دوره ی زمانی  
متغیر، تقویت کننده ارائه می شود، یعنی تقویت به  
مدت زمانی که سپری شده است بستگی دارد اما مدت  
این فواصل به نحو پیش بینی ناپذیری متغیر است.  
مثلاً تعمیرکار یا آرایشگری که مشتری هایش در  
فواصل زمانی متغیر به او مراجعه می کنند یا کارمندی  
که یک بار بعد از دو ماه و بار دیگر بعد از سه ماه یا  
بیشتر، پاداش از رئیس خود دریافت می کند.





برای **ایجاد** یا **شکل دهی** به یک رفتار جدید  
معمولاً از برنامه های تقویتی **ثابت** استفاده  
می شود، اما بعد از شکل گیری رفتار، برای  
**حفظ** و **نگهداری** آن، می توان از برنامه های  
تقویتی **متغیر** استفاده کرد.



# نظریه ی یادگیری اجتماعی آلبرت بندورا Albert Bandura (1925)



## نظریه ی شناختی-اجتماعی

آلبرت بندورا در نظریه ی شناختی-اجتماعی نشان داد


که یادگیری از روش های متعددی اتفاق می افتد و

فرآیندهای شناختی نقش کلیدی در تغییر و ارتقای


الگوهای رفتاری دارند. در واقع بندورا پلی بین نظریه ی

رفتاری و شناختی ایجاد کرد زیرا به فرآیندهایی مانند

توجه، حافظه و انگیزش نیز توجه کرد.



رفتارگراها معتقد بودند تمام یادگیری از طریق تعامل  
مستقیم با محیط و به وسیله ی فرآیند **تقویت** و  
**تداعی** ایجاد می شود. با این که بسیاری از مفاهیم  
نظریه بندورا ریشه در نظریه یادگیری سنتی دارد اما  
او معتقد بود که تقویت مستقیم برای تمام  
یادگیری ها جوابگو نیست.




بسیاری رفتارها را می توان بدون تجربه ی مستقیم یاد گرفت. مثلاً اگر شما هرگز در زندگی راکت بدمینتون را در دست نگرفته باشید زمانی که برای اولین بار کسی از شما می خواهد که توپ را با راکت بزنید شما بلدید چطور این کار را انجام دهید چون بارها پرتاب توپ بقیه را از نزدیک یا در تلویزیون مشاهده کرده اید.






## انتقادات بندورا به تبیین شرطی سازی کلاسیک و کنشگر از یادگیری

بندورا معتقد است اگر فقط با آزمایش و خطا می خواستیم یاد بگیریم، یادگیری خیلی کسل کننده و گاهی خطرناک می شد. بندورا اهمیت تقویت مستقیم را به عنوان روشی برای تأثیر گذاشتن بر رفتار انکار نمی کند، ولی او این عقیده را که رفتار فقط می تواند از طریق تقویت مستقیم آموخته شود یا تغییر یابد، به چالش می طلبد.



آیا می‌توانیم با شرطی‌سازی کلاسیک یا کنشگر به یک  
پسر ۱۵ ساله، رانندگی یاد بدهیم؟ رانندگی رفتاری ارادی  
است که شرطی‌سازی کلاسیک آن واقعاً غیرممکن است.  
درباره‌ی شرطی‌سازی کنشگر هم می‌توانیم از او بخواهیم  
رانندگی کند و به رفتارهای مثبت او پاداش بدهیم، ولی ما  
دوست نداریم هنگامی که اشتباه می‌کنیم، در جاده  
مشغول رانندگی باشیم.





از نظر بندورا، اغلب رفتارهای انسان از طریق الگو، به صورت عمدی یا تصادفی آموخته می شوند. بر اساس این نظریه، یادگیری از راه تقلید و مشاهده ی رفتار **الگوها** صورت می گیرد. اغلب الگوها افراد **واقعی** هستند که ما رفتار آن ها را می بینیم، اما می توانند انتزاعی تر هم باشند، مانند دستورالعملی که در کتاب می خوانیم.



## عوامل مؤثر بر سرمشق‌گیری یا تقلید

۱- ویژگی‌های الگو: ویژگی‌هایی مانند شباهت الگو و

مشاهده‌گر، سن و جنسیت، مقام و شهرت بر گرایش افراد به تقلید کردن از آن‌ها تأثیر می‌گذارند.

۲- ویژگی‌های مشاهده‌گر: افراد با اعتماد به نفس پایین

احتمالاً خیلی بیشتر از افراد دارای اعتماد به نفس بالا

از رفتار الگو تقلید می‌کنند.

۳- پیامدهای پاداش مرتبط با رفتارها: پیامدهای پاداش مرتبط

با رفتاری خاص می‌توانند بر میزان سرمشق‌گیری تأثیر

بگذارند. این موضوع حتی تأثیر ویژگی‌های الگو و

مشاهده‌گر را هم تحت‌الشعاع قرار دهند. الگویی که مقام


بالایی دارد ممکن است باعث شود از رفتار خاصی تقلید

کنیم، اگر پاداش‌ها برای ما معنی‌دار نباشند، آن رفتار را

ادامه نخواهیم داد.

## چهار مؤلفه ی یادگیری مشاهده ای

۱- **فرآیندهای توجه:** ما نمی توانیم از یک الگو تقلید کنیم، مگر این که به الگو توجه کنیم. الگوهای برجسته یا الگوهایی که از موقعیت، جایگاه و قدرت مناسبی برخوردار هستند، اغلب توجه ما را به خود جلب می کنند. توجه همچنین تحت کنترل ویژگی های روان شناختی مشاهده گر از جمله نیازها و علایق او، قرار می گیرد.



۲- **فرآیندهای به یادسپاری:** چون ما اغلب، پس از سپری شدن مدت زمانی از مشاهده ی الگوها از آن ها تقلید می کنیم، باید روش هایی را برای به خاطر سپاری آنها به شکل نمادین داشته باشیم. بندورا فرآیندهای نمادین را بر حسب **مجاورت محرک**، یعنی تداعی هایی که میان محرک ها برقرار می شود، مطرح کرد. محرک ها می توانند **بصری** یا به صورت **رمزهای کلامی** باشند.





**محرک بصری** مانند زمانی که فردی را در حال استفاده


از ابزار جدیدی مثل مته، تماشا می کنیم. او به ما نشان

می دهد که چگونه تیغه را محکم می کند، دوشاخه را به


پریز برق می زند و مانند اینها. بعدها منظره ی مته به

تنهایی، بسیاری از تصاویر تداعی شده را برمی انگیزد


که اینها راهنمای عمل ما قرار می گیرند.



اما اغلب اوقات، ما وقایع را به دلیل تداعی آنها با **رمزهای**  
**کلامی** به خاطر می آوریم. هنگامی که موتورسواری را تماشا  
می کنیم که مسیر جدیدی را می رود، این مسیر جدید را با  
کلمات مرتبط می سازیم (برای مثال، مسیر ۱، و سپس  
خروجی ۱۲...) بعدها، هنگامی که بخواهیم خودمان در این  
مسیر برانیم، رمزهای کلامی به ما کمک می کنند تا آن را به  
درستی طی کنیم.



۳- فرآیندهای بازتولید حرکتی: برای این که رفتار به طور صحیح بازتولید شود، شخص باید مهارت های حرکتی ضروری را داشته باشد. برای مثال یک پسر بچه ممکن است پدر خود را تماشا کند که از یک اهر استفاده می کند، اما در می یابد که نمی تواند به خوبی از او تقلید کند زیرا نیروی جسمانی و چالاکی لازم را ندارد.



او از طریق مشاهده، فقط الگویی از پاسخ ها (مثلاً  
این که چگونه چوب را محکم کند و اره را کجا قرار  
دهد را فرا می گیرد. توانایی های جسمانی جدید  
(برای مثال، با قدرت بریدن) تنها با رشد جسمانی و  
تمرین به دست می آید.




## ۴- فرآیندهای انگیزشی و تقویتی: بندورا بین

اكتساب و عملکرد پاسخ های جدید، تمایز قایل شد.

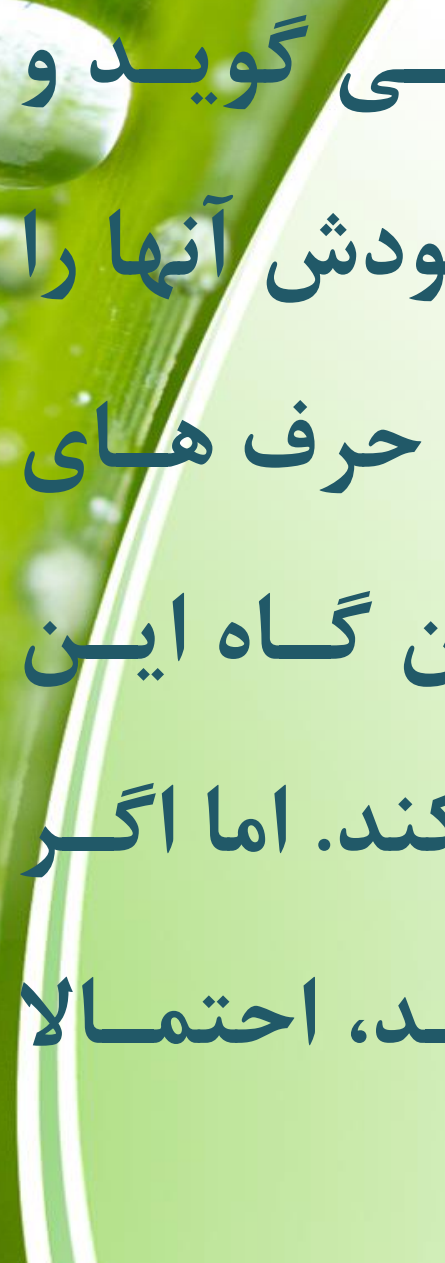
شخص می تواند یک الگو را مشاهده کند و بدین

طریق دانش جدیدی را به دست آورد، اما ممکن است

این پاسخ ها را انجام دهد یا انجام ندهد.



عملکردها به وسیله متغیرهای تقویتی و انگیزشی  
کنترل می شوند. در واقع اگر احتمال دریافت پاداش  
وجود داشته باشد، از دیگری تقلید خواهیم کرد. تا  
حدودی، این تقویت های مستقیم مربوط به گذشته  
است که اهمیت دارد.




پسری ممکن است بشنود که همسایه اش ناسزا می گوید و  
بنابراین کلماتی جدید را بیاموزد، اما ممکن است خودش آنها را  
بازتولید نکند. اگر پسریچه قبلاً برای به زبان آوردن حرف های  
رکیک مورد تحسین و تمجید قرار گرفته باشد، آن گاه این  
احتمال وجود دارد که از همسایه ی خودش تقلید کند. اما اگر  
برای به زبان آوردن این حرف ها، تنبیه شده باشد، احتمالاً  
نسبت به تقلید از همسایه اش بی میل خواهد بود.


## یادگیری مشاهده ای

در آزمایش معروف بندورا، کودکان شرکت کننده، 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 از راه تقلید و مشاهده در نتیجه ی **تقویت**  
**جانشینی** رخ می دهد: فرد تقلیدکننده با مشاهده ی  
رفتار فرد الگو انتظار دارد که درست همانند او تقویت  
شود. انسان ها رفتارهای اجتماعی و پیچیده ی زیادی  
را از طریق یادگیری مشاهده ای می آموزند.



بندورا برای نشان دادن مفهوم **تقویت جانشینی**،  
آزمایش مشابهی را با استفاده از کلیت مطالعه‌ی  
قبلی انجام داد. این آزمایش عواقب و پیامدهای  
مختلفی برای پرخاشگری مدل در خصوص سه  
گروه از کودکان داشت.




یکی از گروه‌ها، مشاهده کردند که مدل پرخاشگر  
**پاداش** دریافت کرد (شیرینی و نوشیدنی برای  
عملکرد قهرمانانه‌ی خود). یک گروه دیگر شاهد  
**مجازات** مدل به دلیل پرخاشگری بودند (مورد  
سرزنش قرار گرفت) و گروه سوم شاهد عواقب  
خاصی نبود (شرایط کنترلی).



هنگامی که کودکان وارد اتاق بازی شدند، کودکانی که پاداش را مشاهده کرده بودند و یا در شرایط کنترلی قرار داشتند، اقدامات تهاجمی و پرخاشگرانه را بیشتر از کودکانی که مدل مجازات شده را تماشا کرده بودند، تقلید نمودند.





کودکان حاضر در گروه مدل مجازات شده،  
پرخاشگری را با یادگیری مشاهداتی آموخته بودند،  
اما به دلیل انتظارات منفی که از انجام آن داشتند،  
آنها تقلید نکردند. تقویتی که توسط تماشای یک  
فرد دیگر به دست می‌آید، به عنوان **تقویت**  
**غیرمستقیم** یا **جانشینی** شناخته می‌شود.

