

Teorie społecznego uczenia się

1 stycznia 2026

Zachowanie, zarówno to „niezaburzone”, czyli normalne i przystosowawcze, jak i „zaburzone”, nieakceptowane społecznie, nabywane jest zgodnie z tymi samymi regułami uczenia się, co oznacza, że jest sterowane przez otoczenie. Z tego względu przyczyny nieprawidłowości w zachowaniu należy upatrywać nie w samej jednostce, lecz w jej środowisku, które preferuje lub piętnuje określone rodzaje reakcji. Każdy człowiek posiada unikalną, niepowtarzalną historię życia i historię uczenia się zachowań. Wszelkie podobieństwa między ludźmi wynikają jedynie z oddziaływania jednakowych czynników i zależności społeczno-kulturowych. Stałość zachowania w różnych sytuacjach jest zjawiskiem, które w psychologii określa się mianem generalizacji bodźca lub generalizacji reakcji. Różnice pomiędzy poszczególnymi wariantami teorii społecznego uczenia się dotyczą głównie preferowanego mechanizmu nabywania wiedzy – czy jest to warunkowanie klasyczne, instrumentalne, czy naśladowcze – oraz stopnia, w jakim dany wariant uwzględnia poznawcze regulatory zachowania.

Analiza warunkowania zaburzeń

Człowiek przychodzi na świat z pewnym zestawem pierwotnych potrzeb, które zaspokaja w sposób dla siebie specyficzny, co określa się jako indywidualnie ukształtowane wzory zachowań. W miarę dorastania jednostka przyswaja sobie nowe potrzeby, wynikające bezpośrednio z otoczenia, w jakim funkcjonuje. Na określone bodźce i sytuacje człowiek uczy się reagować lękiem. Lęk ten może pełnić funkcje analogiczne do potrzeby, to znaczy motywować do zachowań przystosowawczych lub nieprzystosowawczych, skłaniać do ucieczki lub do zdobywania. Redukcja lęku staje się wówczas wzmocnieniem dla danego zachowania, zarówno zwykłego, jak i neurotycznego.

W procesie kształtowania się, czyli uczenia się nerwicy, kluczową rolę odgrywają konflikty wewnętrzne, zwane motywacyjnymi. Konflikt taki zachodzi wówczas, gdy jednocześnie występują co najmniej dwie wzajemnie sprzeczne tendencje do reagowania. Najważniejszym z nich jest konflikt typu „dążenie – unikanie”, w którym jedna tendencja jest rezultatem słabego nawyku działającego przy silnym popędzie, a druga wynika z silnego nawyku przy słabym popędzie. Źródłem neurotycznego nieprzystosowania jest nierozwiązany konflikt, który generuje silny lęk. Elementy tego konfliktu są często wyparte, niedające się zwerbalizować i nieświadome, pochodzące z odległej przeszłości, przez co neurotyk nie jest w stanie stworzyć racjonalnego planu działania, który pozwoliłby mu pozbyć się tych trudności. Konflikt występuje najczęściej pomiędzy potężnymi pierwotnymi popędami a równie silnymi ograniczeniami czy zahamowaniami. Anormalne symptomy powodują, że konflikt ulega częściowemu zredukowaniu, dzięki czemu słabnie także napięcie lękowe. Przykładem może być symptom silnych bólów podbrzusza, który chroni kobietę przed uleganiem wymaganiom seksualnym męża, zmniejszając jej lęk przed współżyciem oraz niechcianą ciążą. Przynosi to doraźne złagodzenie konfliktu, jednak z drugiej strony może odebrać obojgu radość życia i doprowadzić do rozpadu związku. Taki symptom nie przynosi trwałej ulgi. Utrzymując motywację do jego kontynuowania, wzbogacamy go o kolejne objawy, w ten sposób symptom rodzi symptom. Symptomy neurotyczne osiagają wielkie natężenie, przynosząc jedynie nieustające konflikty i cierpienie.

Reakcją bezwarunkową podlegającą prawom uczenia się jest również gniew. Bodźce i reakcje związane z gniewem i agresją podlegają modyfikacji w specyficzny sposób. Po pierwsze, jednostka uczy się, w jakich sytuacjach ma prawo się złościć. Po drugie, uczy się, jakie konkretnie reakcje agresywne może przejawiać w poszczególnych okolicznościach. Po trzecie, modyfikacji ulega połączenie między wewnętrźnie przeżywaną złością a zewnętrznymi reakcjami agresji – w wyniku uczenia

się gniew łączy się z tymi reakcjami, które są najbardziej nagradzane przez otoczenie.

Funkcjonalna analiza zachowania Skinnera opiera się na podstawowych regułach warunkowania instrumentalnego. Zgodnie z nimi jednostka otrzymuje wzmocnienie tylko wtedy, gdy wykona określoną czynność, a więc gdy wykaże aktywność. W tym kontekście istotne są pojęcia generalizacji. Generalizacja bodźca to przenoszenie wyuczonego zachowania na sytuację mniej lub bardziej podobną do tej, w której zachowanie to zostało nabyte – na przykład posłuszeństwo wobec rodziców jest przenoszone na relacje z nauczycielami, dowódcami w wojsku czy przełożonymi w pracy. Z kolei generalizacja reakcji polega na tym, że dodatnie wzmocnianie określonych reakcji zwiększa prawdopodobieństwo występowania analogicznych zachowań w odmiennych sytuacjach – przykładowo, punktualność w szkole może zwiększyć szansę na rzetelne wywiązywanie się z obowiązków zawodowych.

W procesie uczenia się kluczową rolę odgrywają bodźce wzmocniające. Pierwotne, wrodzone bodźce pozytywne to pożywienie, woda, kontakt seksualny, ale także uśmiech, pieszczoty i inne formy kontaktu fizycznego. Pierwotne bodźce negatywne (awersyjne) są nieprzyjemne dla organizmu, jak silne gorąco lub zimno, jaskrawe światło, skurcze czy ból. Istnieją także wtórne bodźce wzmocniające, które nabierają swoich właściwości w wyniku doświadczenia. Znaczna część z nich to wzmocnienia społeczne oparte na ocenie – bycie lubianym, chwalonym i akceptowanym stanowi wzmocnienie pozytywne, podczas gdy bycie krytykowanym, wyśmiewanym, odrzucanym czy uważanym za gorszego jest wzmocnieniem negatywnym.

Warunkowanie instrumentalne zachodzi wtedy, gdy po określonej reakcji natychmiast pojawia się jej konsekwencja w postaci wzmocnienia pozytywnego lub negatywnego. Nerwice często stanowią rezultat długotrwałego procesu nabywania specyficznych, przymusowych nawyków ruchowych (kompulsje), myślowych (obsesje) czy emocjonalnych (fobie). Zachowania

neurotyczne są w istocie reakcjami jednostki na bodźce awersyjne budzące lęk. Zachowania te są następnie wzmacniane przez ich pozytywne skutki, takie jak uniknięcie bodźca i redukcja lęku – są to więc reakcje unikania. W dzieciństwie często występuje warunkowanie obronne, widoczne na przykład w interakcjach dotyczących utrzymania czystości, gdzie czynności dziecka przybierają formę ucieczki lub unikania. Bodźcem awersyjnym do ucieczki są wymówki rodziców, a do unikania – krytyka, łajanie czy zmuszanie do ponownego mycia. Co istotne, bodźcem awersyjnym mogą stać się same słowa wypowiedziane przez dziecko, a strach z nimi związany może ulec generalizacji na myśli i wiązać się bezpośrednio z nimi.

Zasady warunkowania instrumentalnego pozwalają wyjaśnić powstawanie nałogów, takich jak alkoholizm czy narkomania, traktując je jako wyuczone zachowania służące redukcji napięcia. Częste picie jest wzmacniane przez bezpośrednie, nagradzające działanie alkoholu – uczucie ciepła, mocy, chwilowe odprężenie i spokój. Te natychmiastowe korzyści są czynnikami silniejszymi niż oddalona w czasie kara czy nagroda.

Warunkowanie klasyczne opiera się na wrodzonych odruchach bezwarunkowych, takich jak ślinienie się na widok jedzenia czy mruganie przy dmuchnięciu w oko. W przypadku bezwarunkowej reakcji strachu wyróżniamy trzy kategorie bodźców: bólowe i głośne dźwięki, niedobór związany z utratą równowagi, ciemnością czy samotnością, oraz zaburzenia fizjologiczne. Proces ten przebiega na poziomie kojarzenia bodźców – neutralny dotąd bodziec, dzięki powiązaniu z bodźcem bezwarunkowym, staje się bodźcem warunkowym, wywołującym wyuczone reakcje, takie jak strach czy erekcja. Lęk nerwiczny również może być emocjonalną reakcją warunkową, wytworzoną w drodze warunkowania klasycznego. Uznanie lęku za reakcję na przykre bodźce skłania do poszukiwania jego źródeł w traumatycznych zdarzeniach z historii życia jednostki. Należy przy tym pamiętać, że ludzie różnią się pod względem łatwości

i szybkości uczenia się reakcji warunkowych.

Według Eysencka zachowania zaburzone są wyuczone, ale nie mają charakteru przystosowawczego, będąc niekorzystnymi dla jednostki lub jej otoczenia. Ich fizjologicznym podłożem jest labilność i pobudliwość autonomicznego układu nerwowego, nazwana neurotyzmem, który jest cechą wrodzoną. Drugą właściwością odpowiedzialną za zaburzenia jest wymiar ekstrawersja-introwersja, wyznaczający łatwość warunkowania. U introwertyków warunkowanie przebiega łatwiej z powodu przewagi mózgowego pobudzenia nad hamowaniem, natomiast u ekstrawertyków przewaga hamowania sprawia, że ich reakcje trudno warunkować, a łatwo wygasić. Kluczową rolę odgrywają tu pojęcia pobudzenia (proces nerwowy w odpowiedzi na bodźce) i hamowania (proces przeciwny).

Teorie społecznego uczenia się według Bandury – modelowanie

Pojęcie modelowania odnosi się do procesu uczenia się zachowań poprzez obserwację innego człowieka, czyli modela. Istotą tego procesu jest naśladowanie działań innych ludzi. Modelowanie powoduje przejęcie zachowań stanowiących symboliczne równoważniki zachowań modela. O ile proste naśladowanie oznacza wierne skopiowanie czynności, o tyle modelowanie wyraża ten sam nastrój i jakość zachowania, ale dostosowane do okoliczności, w których znajduje się obserwator. Często są to zachowania twórczo zmodyfikowane i wzbogacone o nowe elementy.

Bandura wyróżnił trzy rodzaje skutków modelowania. Po pierwsze, może ono być sposobem zaznajomienia się z nieznanym dotąd wzorem zachowania (np. nauką sposobu zażywania narkotyków). Po drugie, wynikiem może być efekt rozhamowania (ujawnienie reakcji wcześniej hamowanych) lub efekt hamowania (powstrzymanie się od działania). Po trzecie, występuje efekt facylitacji, czyli ułatwienia okazywania pewnych zachowań, polegający na swoistym „zarażaniu się” zachowaniami innych i

dostosowywaniu do nich.

Według Marii Ossowskiej cechy modelu ułatwiające naśladowanie można podzielić na cztery grupy: starsi są naśladowani przez młodszych, osoby o wyższej pozycji społecznej przez te o niższej, bardziej inteligentni przez mniej inteligentnych, a sprawniejsi technicznie przez mniej sprawnych. Ze strony obserwatora sprzyjającymi właściwościami są: szacunek, podziw, zazdrość, uległość, ufność czy sympatia dla modelu. Proces uczenia się przez obserwację pośredniczony jest przez cztery grupy właściwości podmiotu: procesy spostrzegania (wyodrębnienie bodźców), pamięci (przechowywanie wzorców), koordynacji motorycznej (wykonanie reakcji) oraz procesy motywacyjne (decyzja o ujawnieniu zachowania).

Istnieją cztery koncepcje wyjaśniające mechanizm naśladownictwa. Pierwsza zakłada, że jest to uniwersalna, automatyczna tendencja człowieka do imitowania obiektów społecznych i niespołecznych. Druga tłumaczy to warunkowaniem instrumentalnym – gotowość do naśladowania wynika ze wzmocnień otrzymywanych w przeszłości za podobne zachowania. Trzecia koncepcja, O.H. Mowrera, wiąże naśladownictwo z warunkowaniem klasycznym i empatią emocjonalną – obserwator uczy się reagować emocjonalnie na sygnały bólu u innej osoby, przez co kary i nagrody modelu stają się jego zastępczymi wzmocnieniami. Czwarta koncepcja opiera się na reprezentacjach poznawczych – obserwacja prowadzi do powstania w umyśle symbolicznego obrazu zachowania, który jest następnie odtwarzany w rzeczywistości.

Zachowania naśladowcze zależą od konsekwencji, jakie spotykają modelu, co dla obserwatora stanowi tak zwane wzmocnienie zastępcze. Pełni ono funkcję informacyjną (mówi, gdzie i za co można dostać nagrodę lub karę) oraz motywacyjną (aktywizuje zachowanie obserwatora). O przejęciu zachowania decyduje więc ocena konsekwencji działań modelu dokonana przez obserwatora.

Poznawcze regulatory zachowania i bezradność

Funkcjonowanie poznawcze człowieka podlega tym samym prawom co zachowanie zewnętrzne i zależy od bodźców zewnętrznych. Pewne bodźce mogą wyzwać niepożądaną aktywność myślową i wyobrażeniową – na przykład widok butelki u alkoholika czy element garderoby u fetyszysty uruchamia wyobraźnię inspirującą do zaspokojenia popędu. Nieumiejętność właściwego różnicowania tych sygnałów nazywamy defektem w poznawczym systemie kontroli zachowania.

Ważnym pojęciem jest oczekiwanie własnej skuteczności, czyli przekonanie, że posiada się wystarczające umiejętności, by wykonanie działania zależało od własnych intencji i woli, a nie czynników zewnętrznych. Składa się ono ze sposobu postrzegania własnych kompetencji oraz wiary w ich decydujący wpływ na wynik. Oczekiwanie to rośnie wraz z osiąganiem celów, a spada w wyniku niepowodzeń.

Zachowanie może być sterowane zewnętrznie (przez innych ludzi, nakazy, kary) lub wewnętrznie (samodzielne decyzje oparte na wiedzy i standardach). Poczucie kontroli zewnętrznej wykazuje podobieństwo do wyuczonej bezradności. Człowiek uczy się bezradności, gdy spostrzega brak związku przyczynowego między swoim działaniem a otrzymywanymi nagrodami lub karami. Nabiera przekonania, że jego kontrola jest nieefektywna, co prowadzi do stanu bezsilności, bierności i depresji. Bezradnością można się „zarażać” od innych. Janusz Grzelak wskazuje na dwa społeczne źródła bezradności: sytuację skupienia kontroli w jednych rękach (despotyzm) oraz sytuację rozproszenia kontroli, gdzie interes jednostki stoi w sprzeczności z interesem każdego innego członka zbiorowości.

Za Janem Szczepańskim bezradność można postrzegać jako powszechne i konieczne zjawisko ludzkiej egzystencji – istnienie oznacza poddanie ograniczeniom. Bezradność wobec

choroby, starości, śmierci czy sił przyrody jest wyzwaniem dla inteligencji i próbą odnalezienia mocy. Temu, co od nas silniejsze, możemy przeciwstawić dzielność, wolę życia, ambicję oraz nadzieję i wiarę w to, że nie jesteśmy sami. To właśnie świadomość wsparcia pozwala żyć z bezradnością, czyniąc uzależnienie od innych nie tylko objawem słabości, ale i źródłem siły.

Jeśli potrzebujesz pomocy w pisaniu nowej pracy z pedagogiki, to polecamy serwis [pisanie prac z pedagogiki](#) - fachowa pomoc w pisaniu prac.