

# Uczenie się poprzez warunkowanie klasyczne i instrumentalne

1 stycznia 2026

Proces uczenia się jest w psychologii zjawiskiem złożonym i definiowanym na wiele sposobów. Niektórzy badacze przyjmują bardzo szeroką perspektywę, uznając za uczenie się każde doświadczenie zdobywane przez jednostkę, niezależnie od intencjonalności tego procesu. Inni preferują węższe ujęcie, wyłączając pewne zmiany w zachowaniu i koncentrując się na tych, które są wynikiem celowego dążenia. Niezależnie od przyjętej definicji, uczenie się bywa traktowane jako uniwersalny mechanizm adaptacyjny, dotyczący zarówno zwierząt, jak i ludzi, bądź też rezerwowane wyłącznie dla świadomych działań człowieka zmierzających do osiągnięcia określonego celu.

Jednym z podstawowych rodzajów tego procesu jest uczenie się pamięciowe, ściśle powiązane z funkcjonowaniem pamięci. To ona odgrywa tu rolę pierwszoplanową, warunkując przebieg innych procesów poznawczych, takich jak spostrzeganie czy wyobraźnia. Dzięki uczeniu się pamięciowemu jednostka nabywa zarówno umiejętności ruchowe, jak i zdolność posługiwania się mową. Choć pamięć uczestniczy w każdej akcji uczenia się, termin „uczenie się pamięciowe” rezerwujemy dla sytuacji, w których procesy zapamiętywania dominują, a celem jest precyzyjne przyswojenie układu czynności lub informacji w sposób umożliwiający ich bezbłędną reprodukcję. Metoda ta, polegająca na wielokrotnym powtarzaniu materiału aż do osiągnięcia perfekcji, jest powszechnie stosowana w edukacji szkolnej. Wiersze, daty historyczne, zasady ortograficzne czy tabliczka mnożenia wymagają dosłownego zapamiętania, gdyż błędy w tym zakresie prowadzą do poważnych nieścisłości w wiedzy i umiejętnościach ucznia. Ponieważ pamięć odgrywa w szkole rolę

kluczową, konieczne jest racjonalne podejście do procesu zapamiętywania, oparte na znajomości praw rządzących tym mechanizmem.

Badania nad efektywnością zapamiętywania doprowadziły do sformułowania kilku istotnych prawidłości. Po pierwsze, stwierdzono, że nakład pracy potrzebny do opanowania materiału nie rośnie liniowo wraz z jego objętością. Prawo Foucaulta mówi, że czas potrzebny do wyuczenia się określonego materiału jest proporcjonalny do kwadratu jego długości – zatem trzykrotne wydłużenie tekstu wymaga znacznie więcej niż trzykrotnego zwiększenia liczby powtórzeń. Po drugie, same powtórzenia nie gwarantują sukcesu, jeśli nie towarzyszy im odpowiednia postawa uczącego się. Postawa czynna, charakteryzująca się koncentracją uwagi i próbami samodzielnego odtwarzania zapamiętanych fragmentów, przynosi znacznie lepsze rezultaty niż bierne, mechaniczne powtarzanie.

Kolejnym ważnym aspektem jest struktura zapamiętywanego materiału. Eksperymenty wykazały, że najłatwiej przyswajamy początek i koniec szeregu informacji, podczas gdy część środkowa wymaga największej liczby powtórzeń. Mechaniczne, równomierne powtarzanie całości prowadzi do sytuacji, w której skrajne partie materiału są już opanowane, a środek wciąż sprawia trudności. Dlatego zaleca się poświęcenie większej uwagi właśnie tym środkowym fragmentom. Równie istotny jest rozkład powtórzeń w czasie. Badania dowodzą, że ta sama liczba powtórzeń rozłożona na kilka dni daje znacznie trwalsze efekty niż skomasowanie ich w jednym dniu. Prawo to sugeruje, że systematyczność i odstępy czasowe sprzyjają lepszemu utrwaleniu wiedzy.

Inną, bardziej zaawansowaną formą przyswajania wiedzy jest uczenie się poprzez rozwiązywanie problemów. Metoda ta, promowana m.in. przez A. Bineta, J. Deweya i E. Claparède'a, zakłada, że trwałe opanowanie materiału i umiejętność jego transferu do nowych sytuacji najlepiej dokonuje się poprzez operacje myślowe. Uczenie się, początkowo oparte na

konkretnych spostrzeżeniach, z czasem ewoluuje w stronę myślenia abstrakcyjnego. Dziecko zaczyna operować wyobrażeniami i pojęciami, dostrzegając związki i zależności między zjawiskami, co pozwala mu rozwiązywać problemy w myśli, bez konieczności odwoływania się do konkretnych przedmiotów. Ta forma uczenia się, polegająca na samodzielnym pokonywaniu trudności, jest niezwykle korzystna dla rozwoju intelektualnego, gdyż uczy formułowania własnych sądów, analizy argumentów i unikania błędów.

Należy jednak pamiętać, że nie każde zadanie jest problemem. Sytuacja problemowa występuje wtedy, gdy jednostka, motywowana do osiągnięcia celu, nie dysponuje gotowym schematem działania pozwalającym na jego realizację. Problemy różnią się od zwykłych zadań obecnością luk w wiedzy, które trzeba wypełnić poprzez operacje myślowe. Aby uczenie się problemowe było skuteczne i nie zniechęcało, stopień trudności musi być dostosowany do możliwości ucznia.

Proces rozwiązywania problemu można podzielić na kilka etapów. Pierwszym jest uświadomienie sobie istnienia problemu i zdefiniowanie trudności. Czasem jest to jasna sprzeczność, innym razem niejasne poczucie niepokoju wymagające głębszej refleksji. Drugim etapem jest analiza posiadanej wiedzy w poszukiwaniu podstaw do rozwiązania. Trzeci etap to generowanie pomysłów i hipotez – w tej fazie ważne jest powstrzymanie się od krytyki i wytworzenie jak największej liczby możliwych rozwiązań. Czwarty etap polega na weryfikacji hipotez w drodze rozumowania, czyli sprawdzaniu ich spójności i konsekwencji. Ostatnim, piątym etapem jest ostateczne rozwiązanie, często wymagające empirycznego potwierdzenia poprzez obserwację lub eksperyment.

W procesie tym kluczową rolę odgrywa motywacja i emocje. Brak zaangażowania emocjonalnego lub zbyt słabe pobudzenie nie sprzyjają efektywności, podobnie jak pobudzenie zbyt silne, które dezorganizuje działanie. Umiarkowany poziom emocji, jak lekka trema przed egzaminem, może działać mobilizująco,

podczas gdy silny stres paraliżuje i prowadzi do wyników poniżej możliwości ucznia. Uczenie się problemowe, choć wysoce efektywne i rozwijające, jest czasochłonne, co ogranicza jego stosowanie w warunkach szkolnych przy napiętych programach nauczania. Wymaga też odpowiedniego poziomu rozwoju myślenia abstrakcyjnego.

Oprócz uczenia się pamięciowego i problemowego, w psychologii wyróżnia się także uczenie się przez zrozumienie oraz uczenie się metodą prób i błędów. Każda z tych form ma swoje miejsce i znaczenie w procesie zdobywania wiedzy i umiejętności, a ich skuteczność zależy od rodzaju materiału, celów edukacyjnych oraz indywidualnych predyspozycji uczącego się. Zrozumienie mechanizmów rządzących tymi procesami pozwala na optymalizację metod nauczania i uczenia się, co jest kluczowe zarówno dla edukacji szkolnej, jak i rozwoju osobistego przez całe życie.

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