

Teoria învățării sociale

Cristina Popescu

Dezvoltată de către Dr. Aaron T. Beck, Terapia Cognitivă Comportamentală este o formă a psihoterapiei în care terapeutul și clientul lucrează ca o echipă pentru a identifica și rezolva problemele. Terapeuții folosesc modelul cognitiv pentru a ajuta clienții să își depășească dificultățile prin modificarea gândirii, comportamentului și răspunsului emoțional. Terapia cognitivă s-a dovedit a fi eficientă în peste o mie de studii, pentru o mulțime de tulburări psihiatrice, printre care se numără depresia, tulburarea anxioasă, tulburările alimentare și abuzul de substanțe, fiind testată în prezent pentru tulburările de personalitate. Este de asemenea eficientă ca și tratament adjuvant pe lângă medicație pentru tulburări mentale cum sunt tulburarea bipolară și schizofrenia. Terapia cognitivă a fost extinsă și studiată și pe adolescenți și copii, cupluri și familie. De asemenea, este eficientă și în tratarea unor tulburări medicale, cum ar fi sindromul colonului iritabil, sindromul oboselii cronice, hipertensiune, depresia post-infarct miocardic, durere precordială non-cardiacă, cancer, diabet, migrene și altele.

Termenul cogniție înseamnă a conceptualiza, a ști, a recunoaște. Mai exact, procesul gândirii este cel care acoperă asimilarea cunoștințelor, reactualizarea și aplicarea lor, dezvoltând credințe pe baza acestora, rezonându-le și reținându-le. Astfel, această teorie poate fi definită ca un studiu care este descriptiv cu privire la modul în care conceptul de cogniție joacă un rol important în determinarea patternului comportamental al unui om.

Tiparul comportamentului uman poate fi identificat prin procesul gândirii, coeficientul emoțional și răspunsul la o anumită situație. Psihologia cognitivă studiază modul în care oamenii gândesc, percep, ce informație rețin și reactualizează și cum reacționează la stimuli. Mai exact, terapia cognitiv-comportamentală se asociază cu neurologia, lingvistica și filosofia. Unul dintre aspectele acestei teorii se ocupă cu consolidarea abilității decisive și capacitatea de a reține informații a unei persoane.

Teoria lui Albert Ellis

Albert Ellis este psihologul american care a dezvoltat Terapia rational emotivă comportamentală în anul 1950. Din perspectiva acestuia, tendința oamenilor este aceea de a rămâne mereu fericiți, însă viața nu permite acest lucru. Acesta afirmă că nu doar evenimentele de zi cu zi și circumstanțele aduc sentimentele de supărare și întristare, ci și procesul gândirii și credințele persoanei. Această idee a fost expusă însă cu 2000 de ani în urmă de filosoful grec Epictetus, care spunea că oamenii nu sunt deranjați de ceea ce li se întâmplă, ci de cum percep ceea ce li se întâmplă. Ellis a stabilit că procesul cognitiv al unei ființe umane este controlat mai mult de credințe, pe care psihologul le considera în mare parte iraționale. Aceste credințe sunt cunoscute ca și “The three basic musts” (Cei trei „trebuie” de bază), care includ sentimentul că “trebuie să fac bine cu orice preț”, care pot duce la simptome de anxietate și depresie în caz contrar, sau “trebuie să fiu tratat echitabil, după cum e de așteptat de la natura umană”, ceea ce poate duce la furie și comportament pasiv agresiv dacă ceilalți nu se comportă ca atare, sau „trebuie să obțin ceea ce doresc”, în cazul contrar se poate ajunge la procrastinare sau autocompătimire. Pe lângă acestea, Ellis a început să conteste gândurile, insight-urile și acceparea față de situații precum fațete comportamentale ale personalității umane.

Teoria lui Aaron Beck

În anul 1960 Beck a explorat ariile neatinse ale personalității umane, cum ar fi depresia și procrastinarea. Spre deosebire de Ellis, Beck a dezvoltat propria terapie cognitiv-comportamentală pentru a trata pacienții depresivi și pe cei anxioși. El susținea că de cele mai multe ori oamenii suferă de tulburarea anxioasă și de depresie din cauza unor gânduri negative prestabilite despre ei înșiși. Astfel de gânduri pot fi atribuite mai multor motive, cum ar fi traumele psihice prelungite, detașarea socială și stima de sine scăzută.

Teoria lui Albert Bandura – teoria învățării sociale

Albert Bandura a furnizat date valoroase teoriei dezvoltării cognitive. Conform studiilor sale, comportamentul cognitiv al unui om este în foarte mare măsură legat de agresiune, fiind un rezultat al emoțiilor restricționate, care au fost suprimate pentru o perioadă lungă de timp. Teoria lui cognitiv-comportamentală se învârtă în jurul conceptului de observare, atenție și retenție. El a mai afirmat că o persoană își dezvoltă

instinctele, inteligența și credințele prin cartografierea cognitivă mentală, care include observarea mediului înconjurător. De exemplu, dacă o persoană observă un incident și acesta prezintă interes, persoana își îndreaptă întreaga atenție spre el și îl stochează în memorie, în acest mod dezvoltându-se pattern-urile comportamentale.

Conform teoriei învățării sociale, modelele sunt o sursă importantă de învățare a unor noi comportamente și de modificare a unui comportament. Teoria învățării sociale derivă din studiile lui Bandura, care a susținut că învățarea observațională se face în relație cu trei modele: modelul viu (o persoană manifestă comportamentul dezirabil), instrucțiunile verbale (un individ descrie comportamentul dezirabil în detaliu și instruește persoana care dorește să asimileze comportamentul) și simbolic (prin intermediul mass-media, filmelor, internetului, literaturii- în acest caz modelul este un personaj real sau fictional)

Un factor important al teoriei învățării sociale este punerea accentului pe determinismul reciproc. Această noțiune afirmă că modul în care se comportă un individ este influențat de mediu și de caracteristicile unei persoane, cu alte cuvinte, comportamentul, mediul și calitățile unei persoane se influențează una pe cealaltă.

Bandura propune următorul model în patru pași în vederea învățării sociale:

Atenția – este esențială în învățare, subiectul trebuind să își focalizeze întreaga atenție pentru a urmări caracteristicile modelului observat. Există mai mulți factori ce pot crește sau descrește nivelul atenției, cum ar fi caracterul distinctiv, valența afectivă, prevalența, complexitatea, valoarea funcțională. Caracteristicile personale, cum ar fi capacitățile senzoriale, nivelul de excitare sau ancorarea în trecut pot afecta atenția.

Stocarea – este necesar ca oamenii să poată stoca informațiile pentru a putea mai apoi să învețe și să reproducă comportamentul. Aici sunt incluse codarea simbolică, imaginile mentale, organizarea cognitivă, repetiția simbolică

Reproducerea – în reproducerea comportamentului individul trebuie să își organizeze răspunsurile în concordanță cu comportamentul modelului.

Motivația – trebuie să existe un stimulent sau o motivație care să influențeze reproducerea comportamentului. Fără acest factor învățarea nu poate avea loc.

Bandura a realizat un experiment în anii 1961-1963, în care a utilizat un clown gonflabil cunoscut ca și păpușa Bobo, pentru a testa comportamentele modelate la copii. Copiii erau împărțiți în trei grupuri: unul era expus la un model adult cu comportament agresiv, altul la un model pasiv și ultimul la nici un model. Adulții din grupul agresiv erau rugați să atace păpușa atât verbal cât și fizic, iar cei din grupul pasiv se jucau pașnic cu păpușa Bobo. În momentul în care copiii au avut ocazia să se joace, rezultatele au arătat că în grupul agresiv era cea mai mare probabilitate să imite ceea ce au văzut anterior. S-a constatat că probabilitatea ca băieții să agreseze fizic păpușa era de patru ori mai mare decât în cazul fetelor, însă nivelele de agresivitate verbală nu prezentau diferențe de gen. Un studiu ulterior, în anul 1965, a arătat că în cazul în care subiecții sunt martori când modelul este pedepsit pentru comportamentul agresiv, scade probabilitatea ca acest comportament să fie imitat de către copii.

Teoria lui Bandura încorporează aspecte cognitive și comportamentale ale învățării. Învățarea comportamentală presupune că mediul în care oamenii trăiesc îi determină pe aceștia să se comporte într-un anumit mod. Învățarea cognitivă presupune că factorii psihologici au rol esențial în influențarea comportamentului. Învățarea socială sugerează că o combinație a celor doi factori influențează de fapt comportamentul uman. Această teorie subliniază necesitatea existenței celor patru factori menționați mai sus pentru ca o persoană să dorească să adopte un comportament.

Teoria învățării sociale poate fi aplicată de exemplu în tratamentul și conceptualizarea tulburării anxioase. Condiționarea clasică, care a stimulat dezvoltarea terapiei comportamentale, a început să piardă din avânt la sfârșitul anilor 70, când cercetătorii au început să își pună semne de întrebare asupra ipotezelor ce stau la baza ei. Un exemplu ar fi prezumția că frica patologică și anxietatea se dezvoltă prin învățarea directă, dar, cu toate acestea, multe persoane ce suferă de tulburarea anxioasă nu își pot aminti un moment traumatizant, în care stimulul temut a fost experimentat în continuitatea timp-spațiu cu un stimul intern aversiv. Teoria învățării sociale a ajutat la dezvoltarea abordării anterioare, aducând noi mecanisme pe lângă condiționarea clasică. De exemplu, teoria învățării sociale sugerează că un copil ar putea dobândi o frică de șerpi prin observarea unei familii care își amintește cum și își exprimă teama ca și răspuns la vederea unui șarpe. Alternativ, copilul ar putea învăța asocierea dintre șerpi și

mușcături dureroase prin experiență directă, fără să dezvolte o frică excesivă, dar ar putea învăța ulterior de la alte persoane că șerpii pot avea un venin mortal, ceea ce îl va determina pe copil să reevalueze pericolul mușcăturii și, prin urmare, o frică exagerată față de șerpi.

Terapia cognitiv comportamentală s-a dovedit eficace în tratamentul a numeroare tulburări, având efecte vizibile în timp. Teoria învățării sociale este o parte importantă în cadrul acestui tip de terapie, dovedindu-și valoarea aplicativă pe parcursul anilor. Într-adevăr, oamenii învață în mare parte prin observare și modelare, interacționând constant cu mediul înconjurător. În modificarea schemelor și a răspunsurilor condiționate este necesară aflarea sursei comportamentului problematic, iar teoria învățării sociale poate ușura găsirea acesteia. Învățarea socială are loc atât conștient cât și inconștient și este un lucru absolut firesc, fiind vitală pentru adaptarea unui individ la societate și la normele acesteia, problematic fiind momentul în care o persoană învață comportamentele indezirabile social.

Despre autor:

Cristina Popescu este psihoterapeut în formare în cadrul Asociației de Cercetare, Consiliere și Psihoterapie Integrativă, psiholog