

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خلاصه روش‌های اصلاح و تغییر رفتار کودکان

نویسنده:

دکتر علی مصطفایی

حسن امین‌پور

فصل اول: مقدمه‌ای بر تغییر و اصلاح رفتار

تغییر رفتار:

- ✓ تغییر رفتار، آن بخش از روانشناسی بوده که به تحلیل و تغییر رفتار انسان می‌پردازد و به کمک آن می‌توان نارسایی‌های رفتار را کاهش داده و آن را به حالت نرمال و طبیعی برگرداند.
- ✓ تغییر رفتار بیشتر بر پژوهش‌های بنیادی روانشناسی کنشگر که با حیوانات و انسان‌ها انجام گرفته و نیز بر پژوهش‌های کاربردی انجام شده در موقعیت‌های علمی، استوار است.
- ✓ با بهره‌گیری از اصول شرطی‌سازی کنشگر، می‌توان به حذف رفتارهای ناخواسته و ناسازگار کمک کرد.
- ✓ اصطلاح تغییر رفتار اولین بار توسط ثرندایک در سال ۱۹۱۱ بکار برده شد.
- ✓ پس از ثرندایک، اسکینر در زمینه تغییر رفتار کار کرد.
- ✓ امروزه رویکرد تغییر رفتار بر پایه اندیشه‌های اسکینر شکل گرفته و بصورت اثربخش‌ترین و پرکاربردترین روش برخورد با کودکان در خود مانده و عقب‌مانده در آمده است.
- ✓ این روش در کاستن از مشکلاتی نظیر لکنت زبان، فوبی‌ها، اختلالات خوردن و رفتارهای روان‌پریشی موفق بوده است.
- ✓ تغییر رفتار، اصطلاحی قدیمی بوده و به مجموعه فنون و روش‌هایی گفته می‌شود که برخاسته از روانشناسی بویژه روانشناسی یادگیری است.
- ✓ بکارگیری این فنون در افزایش یا کاهش فراوانی رفتارها نظیر تغییر دادن رفتارهای افراد و واکنش به محرک‌ها از طریق تقویت مثبت و منفی، رفتار سازشی و یا کاهش رفتار از طریق خاموشی، تنبیه و یا اشباع موثر است.
- ✓ روانشناسی یادگیری بطور اعم و شرطی‌سازی پاولفی بطور اخص، بیشترین کمک را به ایجاد و گسترش تغییر رفتار کرده‌اند.
- ✓ تغییر رفتار تحت عنوان تحلیل رفتار کاربردی نیز بکار می‌رود.
- ✓ رفتار درمانی، کاربرد اصول تجربی یادگیری برای تغییر رفتار ناسازگار و نامطلوب است.
- ✓ یکی از تفاوت‌های تغییر رفتار و رفتار درمانی، از لحاظ شدت است. معمولاً تغییر رفتار زمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد که مشکل، خفیف است یا قصد ایجاد رفتار مطلوب تازه‌ای داریم در حالی که رفتار درمانی، بیشتر در درمان اختلالات رفتاری بیماران روانی مورد استفاده قرار می‌گیرد.
- ✓ دومین تفاوت تغییر رفتار و رفتار درمانی، موفقیت در تغییر دادن رفتار است که تغییر رفتار در زمان کمتری به نتیجه می‌رسد.

تعریف رفتار:

- ✓ رفتار به هر کاری گفته می‌شود که ما می‌توانیم انجام دهیم و بصورت مستقیم قابل مشاهده است.
- ✓ رفتار آشکار، توسط دیگران قابل مشاهده است اما رفتارهای نهان، جنبه خصوصی دارند مثل فکر کردن.
- ✓ تغییر رفتار بیشتر بر تغییر رفتارهای آشکار تاکید دارد.
- ✓ رفتار درمانی شناختی بیشتر به افکار و احساسات می‌پردازد.
- ✓ فراوانی، تداوم و شدت، ابعاد فیزیکی رفتار بحساب می‌آیند.

- ✓ رفتار، پدیده‌ای قانونمند بوده و وقوع آن تحت تاثیر رویدادهای محیطی قرار دارد.
- ✓ هدف تغییر رفتار، تغییر یک رفتار خاص است نه کلیت شخص.
- ✓ اصل اساسی در استفاده از روش‌های تغییر رفتار این است که مشکلات رفتاری جانشین یکدیگر نمی‌شوند.

تحلیل رفتار کاربردی:

- ✓ این روش بیشتر در حوزه‌های پژوهشی آزمایشی که امکان سنجش در آنها فراهم است، مورد استفاده قرار می‌گیرد.
- ✓ تحلیل رفتار کاربردی یا تغییر رفتار، کاربرد اصول شرطی‌سازی کنشگر در تغییر رفتار انسان‌هاست.
- ✓ در تحلیل رفتار کاربردی برای تقویت اعمال سازگارانه‌تر و تضعیف اعمال کمتر سازگارانه، از پیامدهای رفتار استفاده می‌شود.
- ✓ پیروان تغییر رفتار، بسیاری از مشکلات هیجانی و رفتاری را معلول پیامدهای نامناسب و غیر رضایت‌بخش می‌دانند.

انواع رفتار:

۱. رفتار غیر ارادی و پیش‌آیندها:

- ✓ به رفتارهای غیر ارادی، رفتارهای بازتابی نیز گفته می‌شود.
- ✓ پاولف با آزمایشات خود، فرآیند شرطی شدن پاسخگر را آشکار کرد.
- ✓ رفتارهای بازتابی به محرکی نیاز دارند که پیش از آنها می‌آید که به این محرک، محرک پیش‌آیند گفته می‌شود زیرا پیش از پاسخ رخ داده و باعث می‌شود که پاسخی از جاندار، فراخوانده شود.
- ✓ شرطی شدن، فرآیند یادگیری تداعی‌هاست.
- ✓ ارگانیسم در شرطی شدن پاسخگر، تداعی دو محرک را یاد می‌گیرد و محرک‌ها، قبل از وقوع رفتار رخ می‌دهند.
- ✓ محرک‌های پیش‌آیند یا رویدادهایی که قبل از رفتار واقع می‌شوند، به سرنخ‌ها نیز معروف هستند.
- ✓ سرنخ‌ها به ما خبر می‌دهند که چه موقعی باید و چه موقعی نباید رفتارمان را تغییر دهیم.

۲. رفتار ارادی و پیامدها:

- ✓ به رفتارهای ارادی، رفتارهای کنشگر نیز گفته می‌شود.
- ✓ اسکینر معتقد بود که جاندار بجای اینکه صرفاً به محرک‌ها واکنش نشان دهد، روی محیط عمل می‌کند.
- ✓ رفتار به این دلیل یاد گرفته می‌شود که پاسخ، تحت تاثیر پیامدهایی که بدنبال آن می‌آیند، قرار می‌گیرد.
- ✓ ارگانیسم‌ها در شرطی شدن کنشگر، تداعی رفتار و پیامد را یاد می‌گیرند.
- ✓ شرطی شدن کنشگر نوعی یادگیری تداعی‌گرا بوده که در آن، پیامدهای رفتار، احتمال وقوع رفتار را تغییر می‌دهند.
- ✓ ارگانیسم‌ها در نتیجه تداعی‌ها یاد می‌گیرند رفتارهایی را که پاداش بدنبال دارند، بیشتر و رفتارهایی که تنبیه بدنبال دارند را کمتر انجام دهند.
- ✓ رفتارهای ارادی با محرک‌های پس‌آیند خود کنترل می‌شوند یعنی با پیامدهای مثبت و منفی که بدنبال آنها می‌آید.

مقایسه رفتارهای غیر ارادی و ارادی:

- ✓ رفتارهای غیر ارادی یا بازتابی بوسیله محرک‌های پیش‌آیند فراخوان ایجاد می‌شوند اما رفتارهای ارادی، از شخص صادر می‌شوند.

- ✓ محرک‌های پیش‌آیند فراخوان، هم بر رفتارهای غیر ارادی و هم بر رفتارهای ارادی تأثیر می‌گذارند.
- ✓ محرک‌های پیش‌آیندی کنترل‌کننده رفتار ارادی، همان محرک‌های تمییزی هستند.
- ✓ محرک تمییزی و محرک فراخوان در ایجاد پاسخ، بنحو یکسان عمل نکرده و تفاوت آنها، از نظر کنترل رفتار در آن است که محرک فراخوان، الزاما به ایجاد رفتار پاسخگر می‌انجامد اما محرک تمییزی که همان محرک پیش‌آیند رفتار کنشگر است، صرفا احتمال رفتار ارادی را افزایش می‌دهد.
- ✓ شرطی شدن پاسخگر در رفتار غیر ارادی دخیل است.
- ✓ رفتارهای غیر ارادی، تحت تأثیر سیستم عصبی خودکار هستند.
- ✓ چون در رفتارهای غیر ارادی ارگانیزم نقش مستقیمی در بروز آن ندارد، منفعل بوده و در واقع، محیط است که باعث تغییر در ارگانیزم می‌شود.

رفتار نهان:

- ✓ به رفتاری گفته می‌شود که توسط دیگران قابل مشاهده و ثبت نیست و تا زمانی که فرد در مورد آنها صحبت نکرده یا نشانه‌ای ظاهری از خود نشان نداده، دیگران نمی‌توانند به آن رفتارها پی ببرند.
- ✓ تولمن و بندورا در این مورد، بیشتر کار کرده‌اند.
- ✓ بنظر تولمن، ما اطلاعات زیادی درباره محیط خود داریم اما تنها زمانی که نیاز داشته باشیم، از این اطلاعات استفاده می‌کنیم.

فرض‌ها و اصول کلی درباره تغییر رفتار:

- ✓ مفروضات و اصول کلی درباره تغییر رفتار عبارتست از: الف) مشکلات رفتاری، آموختنی است، ب) مشکلات رفتاری یک به یک آموخته می‌شوند، ج) مشکلات رفتاری که فرد در موقعیتی معین بروز می‌دهد، نشانگر این است که فقط در آن موقعیت خاص اینگونه رفتار می‌کند، د) بسیاری از مشکلات رفتاری را می‌توان با استفاده از روش‌های تغییر رفتار عوض کرد، ه) تأکید بر درمان مشکل فرد در این زمان و مکان، و) روش‌های تغییر رفتار، اهداف خاصی را دنبال می‌کند و ز) رفع یک مشکل رفتاری منجر به ایجاد مشکل جدید نمی‌شود.
- ✓ صاحب‌نظران حوزه تغییر رفتار برخی از اختلالات رفتاری، منشا زیست‌شناختی یا ژنتیکی دارند اما عمدتا رفتارهای خارج از فایده را آموختنی و حاصل محیط می‌دانند.
- ✓ آزار و اذیت دیگران، قشقرق راه انداختن، پرت کردن اشیاء، گرایش به یادگیری و بسیاری از ترس‌ها، حاصل یادگیری است.
- ✓ رفتارهای بهنجار و نابهنجار از اصول روانشناختی مشابهی پیروی می‌کنند.

نکات مورد نیاز در کاربرد روش‌های تغییر رفتار:

- ✓ تأکید روش‌های تغییر رفتار بر تفاوت‌های فردی است.