



رفتار درمانی

(کارشناسی ارشد روانشناسی)

دکتر علی محمدزاده دکتر محمد اورکی

امروزه کتاب‌خوانی و علم‌آموزی، نه تنها یک وظیفه‌ی ملی، که یک واجب دینی است.

مقام معظم رهبری

در عصر حاضر یکی از شاخصه‌های ارزیابی رشد، توسعه و پیشرفت فرهنگی هر کشوری میزان تولید کتاب، مطالعه و کتاب‌خوانی مردم آن مرز و بوم است. ایران اسلامی نیز از دیرباز تاکنون با داشتن تمدنی چندهزارساله و مراکز متعدد علمی، فرهنگی، کتابخانه‌های معتبر، علما و دانشمندان بزرگ با آثار ارزشمند تاریخی، سرآمد دولت‌ها و ملت‌های دیگر بوده و در عرصه‌ی فرهنگ و تمدن جهانی به‌سان خورشیدی تابناک همچنان می‌درخشد و با فرزندان نیک‌نهاد خویش هنرنمایی می‌کند. چه کسی است که در دنیا با دانشمندان فرزانه و نام‌آور ایرانی همچون ابوعلی سینا، ابوریحان بیرونی، فارابی، خوارزمی و ... همچنین شاعران برجسته‌ای نظیر فردوسی، سعدی، مولوی، حافظ و ... آشنا نباشد و در مقابل عظمت آنها سر تعظیم فرود نیاورد. تمامی این افتخارات ارزشمند، برگرفته از میزان عشق و علاقه فراوان ملت ما به فراگیری علم و دانش از طریق خواندن و مطالعه منابع و کتاب‌های گوناگون است. به شکرانه‌ی الهی، تاریخ و گذشته ما، همیشه درخشان و پر بار است. ولی اکنون در این زمینه در چه جایگاهی قرار داریم؟ آمار و ارقام ارائه‌شده از سوی مجامع و سازمان‌های فرهنگی در مورد سرانه‌ی مطالعه‌ی هر ایرانی، برایمان چندان امیدوارکننده نمی‌باشد و رهبر معظم انقلاب اسلامی نیز از این وضعیت بارها اظهار گله و ناخشنودی نموده‌اند.

کتاب، دروازه‌ای به سوی گستره‌ی دانش و معرفت است و کتاب خوب، یکی از بهترین ابزارهای کمال بشری است. همه‌ی دستاوردهای بشر در سراسر عمر جهان، تا آنجا که قابل کتابت بوده است، در میان دست‌نوشته‌هایی است که انسان‌ها پدید آورده و می‌آورند. در این مجموعه‌ی بی‌نظیر، تعالیم الهی، درس‌های پیامبران به بشر، و همچنین علوم مختلفی است که سعادت بشر بدون آگاهی از آنها امکان‌پذیر نیست. کسی که با دنیای زیبا و زندگی‌بخش کتاب ارتباط ندارد بی‌شک از مهم‌ترین دستاورد انسانی و نیز از بیشترین معارف الهی و بشری محروم است. با این دیدگاه، به‌روشنی می‌توان ارزش و مفهوم رمزی عمیق در این حقیقت تاریخی را دریافت که اولین خطاب خداوند متعال به پیامبر گرامی اسلام (ص) این است که «بخوان!» و در اولین

سوره‌ای که بر آن فرستاده‌ی عظیم‌الشان خداوند، فرود آمده، نام «قلم» به تجلیل یاد شده‌است: «اقْرَأْ وَ رَبُّكَ الْأَكْرَمُ. الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ» در اهمیت عنصر کتاب برای تکامل جامعه‌ی انسانی، همین بس که تمامی ادیان آسمانی و رجال بزرگ تاریخ بشری، از طریق کتاب جاودانه مانده‌اند.

دانشگاه پیام‌نور با گستره‌ی جغرافیایی ایران‌شمول خود با هدف آموزش برای همه، همه‌جا و همه‌وقت، به‌عنوان دانشگاهی کتاب‌محور در نظام آموزش عالی کشورمان، افتخار دارد جایگاه اندیشه‌سازی و خردورزی بخش عظیمی از جوانان جویای علم این مرز و بوم باشد. تلاش فراوانی در ایام طولانی فعالیت این دانشگاه انجام پذیرفته تا با بهره‌گیری از تجربه‌های گرانقدر استادان و صاحب‌نظران برجسته کشورمان، کتاب‌ها و منابع آموزشی درسی شاخص و خودآموز تولید شود. در آینده هم، این مهم با هدف ارتقای سطح علمی، روزآمدی و توجه بیشتر به نیازهای مخاطبان دانشگاه پیام‌نور با جدیت ادامه خواهد داشت. به‌طور قطع استفاده از نظرات استادان، صاحب‌نظران و دانشجویان محترم، ما را در انجام این وظیفه‌ی مهم و خطیر یاری‌رسان خواهد بود. پیشاپیش از تمامی عزیزانی که با نقد، تصحیح و پیشنهادهای خود ما را در انجام این وظیفه‌ی خطیر یاری می‌رسانند، سپاسگزاری می‌نماییم. لازم است از تمامی اندیشمندانی که تاکنون دانشگاه پیام‌نور را منزلگاه اندیشه‌سازی خود دانسته و ما را در تولید کتاب و محتوای آموزشی درسی یاری نموده‌اند، صمیمانه قدردانی گردد. موفقیت و بهروزی تمامی دانشجویان و دانش‌پژوهان عزیز آرزوی همیشگی ما است.

دانشگاه پیام‌نور

فهرست مطالب

پیشگفتار یازده

بخش اول. مبانی نظری ۱

فصل اول. رفتارگرایی؛ مبانی فلسفی و نظریه‌های اولیه ۳

هدف کلی ۳

هدف‌های یادگیری ۳

مقدمه ۳

۱-۱ مبانی فلسفی ۴

۱-۱-۱ جان لاک ۶

۱-۱-۲ دیوید هیوم ۷

۱-۱-۳ دیوید هارتلی ۷

۱-۱-۴ جیمز میل ۷

۲-۱ نظریه‌های اولیه ۸

۳-۱ محرک - پاسخ ۱۲

خلاصه فصل اول ۱۴

خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل اول ۱۶

خودآزمایی تشریحی فصل اول ۱۸

فصل دوم. نظریه شرطی‌سازی کلاسیک (پاسخگر) ۱۹

هدف کلی ۱۹

هدف‌های یادگیری ۱۹

مقدمه ۱۹

۲۰	۱-۲ شرطی سازی کلاسیک
۲۵	۱-۱-۲ تعمیم و تمیز محرک
۲۷	۲-۱-۲ عوامل مؤثر بر شرطی سازی پاسخگر
۲۷	۱-۲-۱-۲ ماهیت محرک غیرشرطی و محرک شرطی
۲۷	۲-۱-۲-۲ رابطه موقت بین محرک شرطی و محرک غیرشرطی
۲۸	۲-۱-۲-۳ احتمال و وابستگی بین محرک شرطی و محرک غیرشرطی
۲۸	۲-۱-۲-۴ تعداد جفت شدن ها
۲۸	۲-۱-۲-۵ قرارگیری قبلی در معرض محرک شرطی
۲۹	۳-۱-۲ خاموشی و بازگشت خودبه خودی
۳۱	۴-۱-۲ شرطی سازی رده بالاتر
۳۳	۵-۱-۲ کاربردهای شرطی سازی پاسخگر
۳۳	۱-۵-۱-۲ پاسخ های هیجانی شرطی شده
۳۵	۲-۵-۱-۲ داروی شرطی و پاسخ های ایمن
۳۶	خلاصه فصل دوم
۳۸	خودآزمایی چهارگزینه ای فصل دوم
۳۹	خودآزمایی تشریحی فصل دوم
۴۰	فصل سوم. نظریه شرطی سازی عامل
۴۰	هدف کلی
۴۰	هدف های یادگیری
۴۱	مقدمه
۴۱	۱-۳ شرطی سازی عامل
۴۴	۲-۳ تقویت کننده ها و تقویت
۴۷	۱-۲-۳ تقویت مثبت و منفی
۴۹	۲-۲-۳ عوامل مؤثر بر اثربخشی تقویت
۵۳	۳-۲-۳ برنامه های تقویت
۵۷	۳-۳ تنبیه
۵۹	۱-۳-۳ تنبیه مثبت و منفی
۶۰	۲-۳-۳ تنبیه کننده های شرطی و غیرشرطی
۶۲	۳-۳-۳ مقایسه تقویت و تنبیه
۶۲	۴-۳-۳ عوامل مؤثر بر اثربخشی تنبیه
۶۵	۵-۳-۳ مشکلات مربوط به تنبیه
۶۵	۱-۵-۳-۳ واکنش های هیجانی به تنبیه
۶۵	۲-۵-۳-۳ فرار و اجتناب
۶۶	۳-۵-۳-۳ تقویت منفی برای استفاده از تنبیه
۶۶	۴-۵-۳-۳ تنبیه و الگوسازی

۶۶	 ۳-۳-۵ مسائل اخلاقی و قابلیت پذیرش
۶۷	 ۳-۳-۴ شکل‌دهی رفتار
۶۸	 ۳-۳-۵ خاموشی و بازگشت خودبه‌خودی
۷۲	 ۳-۳-۶ کاربردهای شرطی‌سازی عامل
۷۲	 ۳-۳-۱ تقویت‌کننده‌های منفی و کنترل بیزارگر رفتار عامل
۷۵	 ۳-۳-۲ شرطی‌سازی خودکار و بازخورد زیستی
۷۸	 ۳-۳-۷ تفاوت شرطی‌سازی پاسخگر و شرطی‌سازی عامل
۷۹	 خلاصه فصل سوم
۸۳	 خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل سوم
۸۴	 خودآزمایی تشریحی فصل سوم
۸۵	 فصل چهارم. نظریه‌های آمادگی، دو عاملی و شرطی‌سازی جانشینی
۸۵	 هدف کلی
۸۵	 هدف‌های یادگیری
۸۵	 مقدمه
۸۶	 ۴-۱ نظریه دو عاملی ماورر: روابط درونی شرطی‌سازی کلاسیک و عامل
۸۸	 ۴-۲ نظریه آمادگی سلیگمن: موانع بیولوژیکی برای شرطی‌سازی
۹۲	 ۴-۳ شرطی‌سازی جانشینی
۹۴	 ۴-۳-۱ مراحل شرطی‌سازی جانشینی
۹۴	 ۴-۳-۱-۱ توجه
۹۴	 ۴-۳-۲ یادسازی
۹۵	 ۴-۳-۳ تولید یا بازآفرینی
۹۵	 ۴-۳-۴ انگیزشی
۹۶	 خلاصه فصل چهارم
۹۸	 خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل چهارم
۹۹	 خودآزمایی تشریحی فصل چهارم
۱۰۱	 بخش دوم. اصول کلی رفتار درمانی
۱۰۳	 فصل پنجم. رفتار و ویژگی‌های آن
۱۰۳	 هدف کلی
۱۰۳	 هدف‌های یادگیری
۱۰۳	 مقدمه
۱۰۴	 ۵-۱ رفتار
۱۰۴	 ۵-۱-۱ رفتارهای آشکار و پنهان
۱۰۵	 ۵-۱-۲ رفتارهای ارادی و غیرارادی
۱۰۶	 ۵-۲ رفتار برابر صفت

۱۰۸	۳-۵ مدل ABC.....
۱۱۳	۴-۵ محیط و یادگیری در مقابل بیولوژی و توارث.....
۱۱۴	۵-۵ مقایسه رویکردهای رفتارگرایی و سستی به رفتار نابهنجار.....
۱۲۱	۶-۵ نقاط قوت و ضعف رفتاردرمانی.....
۱۲۱	۵-۶-۱ نقاط قوت.....
۱۲۲	۵-۶-۲ نقاط ضعف.....
۱۲۳	خلاصه فصل پنجم.....
۱۲۶	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل ششم.....
۱۲۷	خودآزمایی تشریحی فصل ششم.....
۱۲۸	فصل ششم. کلیات رفتاردرمانی.....
۱۲۸	هدف کلی.....
۱۲۸	هدف‌های یادگیری.....
۱۲۹	مقدمه.....
۱۲۹	۶-۱ فرایند رفتاردرمانی.....
۱۳۰	۶-۱-۱ توضیح مشکل توسط درمان‌جو.....
۱۳۱	۶-۱-۲ تعیین هدف درمانی.....
۱۳۱	۶-۱-۳ تعیین رفتار هدف.....
۱۳۵	۶-۱-۴ ارزیابی رفتار هدف.....
۱۳۵	۶-۱-۵ شناسایی شرایط تداوم‌دهنده رفتار هدف.....
۱۳۶	۶-۱-۶ طراحی و اجرای برنامه‌ای برای تغییر دادن شرایط تداوم‌دهنده رفتار هدف (مراحل ۶ و ۷).....
۱۳۷	۶-۱-۷ ارزیابی موفقیت درمان و بررسی‌های پیگیری (مراحل ۸ و ۹).....
۱۳۷	۶-۲ ارزیابی رفتار.....
۱۴۱	۶-۲-۱ مصاحبه.....
۱۴۳	۶-۲-۲ مقیاس خودگزارشی مستقیم.....
۱۴۳	۶-۲-۳ ثبت شخصی.....
۱۴۴	۶-۲-۴ چک‌لیست‌های رفتاری و مقیاس‌های درجه‌بندی.....
۱۴۵	۶-۲-۵ مشاهده طبیعی نظام‌مند.....
۱۴۷	۶-۲-۶ مشاهده شبیه‌سازی‌شده.....
۱۴۷	۶-۲-۷ ایفای نقش.....
۱۴۸	۶-۲-۸ اندازه‌گیری فیزیولوژیک.....
۱۴۸	خلاصه فصل ششم.....
۱۵۱	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل ششم.....
۱۵۳	خودآزمایی تشریحی فصل ششم.....
۱۵۵	بخش سوم. روش‌ها و فنون رفتاردرمانی.....
۱۵۷	فصل هفتم. فنون درمانی مبتنی بر مواجهه.....
۱۵۷	هدف کلی.....

۱۵۷	هدف‌های یادگیری.....
۱۵۸	مقدمه.....
۱۶۱	۱-۷ فنون درمانی مبتنی بر مواجهه درمانی تدریجی.....
۱۶۱	۱-۱-۷ حساسیت‌زدایی منظم.....
۱۶۱	۱-۱-۱-۷ حساسیت‌زدایی منظم استاندارد.....
۱۶۵	۱-۱-۲-۷ انواع دیگر حساسیت‌زدایی منظم.....
۱۶۹	۱-۱-۳-۷ دورنمای حساسیت‌زدایی منظم.....
۱۷۱	۲-۱-۷ حساسیت‌زدایی طبیعی.....
۱۷۱	۲-۱-۱-۷ حساسیت‌زدایی طبیعی استاندارد.....
۱۷۲	۲-۱-۲-۷ حساسیت‌زدایی طبیعی خود مدیریت‌شده.....
۱۷۳	۲-۱-۳-۷ دورنمای حساسیت‌زدایی طبیعی.....
۱۷۴	۳-۱-۷ مواجهه درمانی از طریق واقعیت مجازی.....
۱۷۵	۲-۷ فنون درمانی مبتنی بر مواجهه درمانی شدید.....
۱۷۵	۲-۱-۲-۷ انواع فنون درمانی مبتنی بر مواجهه درمانی شدید.....
۱۷۶	۱-۱-۲-۷ غرقه‌سازی طبیعی.....
۱۷۷	۲-۱-۲-۷ مواجهه نشانه‌ای.....
۱۷۸	۳-۱-۲-۷ غرقه‌سازی تصویری.....
۱۷۸	۴-۱-۲-۷ غرقه‌سازی تجسمی افراطی.....
۱۸۰	۵-۱-۲-۷ حساسیت‌زدایی از طریق حرکات چشم و پردازش مجدد.....
۱۸۲	۲-۲-۷ معایب غرقه‌سازی.....
۱۸۳	۳-۷ نکاتی درباره‌ی مواجهه درمانی.....
۱۸۶	۴-۷ درمان شب‌ادرازی بر شرطی‌سازی پاسخگر.....
۱۸۷	خلاصه‌ی فصل هفتم.....
۱۹۲	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل هفتم.....
۱۹۵	خودآزمایی تشریحی فصل هفتم.....
۱۹۶	فصل هشتم. فنون درمانی مبتنی بر سرمشق‌گیری.....
۱۹۶	هدف کلی.....
۱۹۶	هدف‌های یادگیری.....
۱۹۷	مقدمه.....
۱۹۸	۱-۸ اصول سرمشق‌گیری.....
۲۰۰	۲-۸ انواع سرمشق‌گیری.....
۲۰۰	۱-۲-۸ سرمشق‌گیری از خود.....
۲۰۱	۲-۲-۸ سرمشق‌گیری مشارکتی.....
۲۰۲	۳-۲-۸ سرمشق‌گیری تصویری.....
۲۰۳	۴-۲-۸ داستان‌سرایی.....

۲۰۳	 ۵-۲-۸ آموزش مهارت‌ها
۲۰۵	 ۶-۲-۸ آموزش مهارت‌های اجتماعی
۲۰۵	 ۱-۶-۲-۸ آموزش مهارت‌های اجتماعی برای کودکان و نوجوانان
۲۰۶	 ۲-۶-۲-۸ آموزش مهارت‌های اجتماعی برای بزرگسالان مبتلا به اسکیزوفرنی
۲۰۸	 ۷-۲-۸ آموزش جرأت‌ورزی
۲۱۰	 خلاصه فصل هشتم
۲۱۳	 خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل هشتم
۲۱۵	 خودآزمایی تشریحی فصل هشتم
۲۱۶	 فصل نهم. فنون درمانی مبتنی بر نسل دوم و سوم رفتاردرمانی
۲۱۶	 هدف کلی
۲۱۶	 هدف‌های یادگیری
۲۱۶	 مقدمه
۲۱۸	 ۱-۹ نسل دوم رفتاردرمانی: درمان‌های شناختی- رفتاری
۲۲۰	 ۱-۱-۹ رفتاردرمانی عقلانی عاطفی
۲۲۳	 ۲-۱-۹ شناخت درمانی بک
۲۲۵	 ۳-۱-۹ درمان شناختی مبتنی بر طرحواره
۲۲۷	 ۲-۹ نسل سوم رفتاردرمانی: درمان مبتنی بر پذیرش
۲۲۷	 ۱-۲-۹ درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش (ACT)
۲۲۹	 ۱-۱-۲-۹ علل اختلالات روانی بر اساس الگوی ACT
۲۳۰	 ۲-۱-۲-۹ عوامل مؤثر در درمان اختلالات روانی بر اساس الگوی ACT
۲۳۱	 خلاصه فصل نهم
۲۳۵	 خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل نهم
۲۳۶	 خودآزمایی تشریحی فصل نهم
۲۳۷	 پاسخ‌نامه خودآزمایی‌های چهارگزینه‌ای
۲۳۹	 منابع

پیشگفتار

رفتاردرمانی به عنوان یکی از رویکردهای درمانی غالب از بدو ظهور روانشناسی جدید در اواخر قرن نوزده و اوایل قرن بیست به شمار می رود. با توجه به جنبه آزمایشی و عینی بودن رفتاردرمانی این رویکرد کماکان یکی از روش های درمانی معتبر در درمان اختلالات روان شناختی به شمار می رود. کتاب حاضر در ۹ فصل تهیه شده است.

هر روش درمانی مبتنی بر نظریه هایی فلسفی است، رفتاردرمانی و رفتارگرایی از نظر فلسفی از سه دیدگاه اثبات گرایی، ماده گرایی و تجربه گرایی تأثیر پذیرفته است. آگاهی از ریشه های فلسفی رفتارگرایی باعث خواهد شد که ما تسلط بیشتری به روش های مختلف رفتاردرمانی داشته باشیم. در فصل اول علاوه بر اشاره به سه دیدگاه مذکور آرا فیلسوفانی مانند جان لاک، هیوم، هارتلی، جیمز میل مورد بحث قرار می گیرند و مفهوم محرک - پاسخ در پرتو اندیشه های واتسون، ثرندایک و پاولوف به بحث گذاشته خواهد شد.

در فصل دوم نظریه پاولوف و شرطی سازی کلاسیک که نقش مهمی در ابداع روش های مختلف رفتاردرمانی اختلالات روان شناختی داشته است، به طور تفصیلی معرفی شده است. این نظریه در خلال بررسی های فیزیولوژیک معرفی گردید و به بررسی نوعی از یادگیری که شامل پاسخ های بازتابی می شود و در آنها محرک خشتی موجب پاسخ بازتابی می شود، می پردازد. نظریه پاولوف بر نقش مجاورت در شکل دادن به رفتار تأکید دارد. شرطی سازی پاسخگر در تبیین پاسخ های هیجانی شرطی شده مانند

فوبی‌ها نقش مهمی دارد و بسیاری از روش‌های رفتاردرمانی برای درمان آن‌ها از این نظریه متأثر هستند.

نظریه شرطی‌سازی عامل که توسط اسکینر ارائه شده است یکی دیگر از نظریه‌های تأثیرگذار در رفتاردرمانی است. درحالی‌که مطابق شرطی‌سازی پاسخگر پاسخ‌های بازتابی مرتبط با هیجانات نقش مهمی در تجربه روزانه ما ایفا می‌کنند، اما رفتارهای دیگری نیز از ما سر می‌زند که توسط خودمان ایجاد می‌شوند یا به عبارتی ارادی هستند. به منظور درک پویایی چنین رفتارهایی باید روش شرطی‌سازی عامل را برای یادگیری مدنظر قرار دهیم. این نظریه بر نقش پیامد (تقویت و تنبیه) در شکل‌دادن به رفتار تأکید دارد و با استفاده از کنترل همین پیامدها به دنبال تغییر رفتارهای نابهنجار است. در فصل سوم نظریه و مفاهیم اصلی شرطی‌سازی عامل و عوامل مؤثر بر آن‌ها مورد بحث قرار خواهند گرفت.

دیدگاه‌های شرطی‌سازی پاسخگر و عامل به‌گونه‌ای مطرح می‌شوند که گویی ارگانیسم هریک از این نوع یادگیری‌ها را مجزا از هم تجربه می‌کند. درحالی‌که موجودات زنده دائماً در حال تولید هم پاسخ‌های بازتابی و هم پاسخ‌های عامل متعدد هستند. در دنیای واقعی، هر دو فرایند شرطی‌سازی پاسخگر و عامل می‌توانند هم‌زمان روی دهند. فهم اینکه دو فرایند شرطی‌سازی عامل و کلاسیک چگونه با هم روی می‌دهند درک ما از ترس‌های شرطی‌شده را افزایش می‌دهد. در فصل چهار به بحث شرطی‌سازی دو عاملی پرداخته می‌شود. همچنین، به این موضوع اشاره خواهد شد که اصول شرطی‌سازی را نمی‌توان برای هر پاسخی و هر گونه‌ای به کار برد. گرچه شرطی‌سازی‌های پاسخگر و عامل بر بروز رفتارهای خاص ارگانیسم تأثیر می‌گذارند، اما موانع بیولوژیکی هم فرایند یادگیری را محدود می‌کنند. در این ارتباط نظریه آمادگی سلیگمن مورد بحث قرار خواهد گرفت. همچنین، در این فصل اشاره‌ای به نظریه بندورا خواهد شد که معتقد است افراد می‌توانند بدون تجربه مستقیم تقویت تمام انواع رفتارها را یاد بگیرند.

در فصل پنج خواهیم گفت که تغییر رفتار و رفتاردرمانی بدون شناخت کامل از ویژگی‌های رفتار امکان‌پذیر نخواهد بود. رفتار هم فعالیت‌های بیرونی (آشکار) و هم فعالیت‌های درونی (ناآشکار)، هم فعالیت‌های ارادی، هم فعالیت‌های غیرارادی را شامل می‌شود. رفتارهای آشکار کنش‌هایی هستند که سایر افراد می‌توانند به‌طور مستقیم ببینند

و بشنوند. رفتارهای پنهان رفتارهای خصوصی هستند، اموری که ما انجام می‌دهیم و دیگران نمی‌توانند به‌طور مستقیم مشاهده کنند، مانند شناخت‌ها، هیجانات و پاسخ‌های فیزیولوژیکی. رفتار در شکلی عینی باید کاملاً تعریف گردد. در این فصل با اصول تعریف عینی رفتار آشنا خواهیم شد و مدل رفتاری ABC را توضیح خواهیم داد که بر اساس آن رفتار تحت تأثیر پیشایندها و پیامدها به وقوع می‌پیوندد. در انتها به نقاط قوت و ضعف رفتاردرمانی اشاره خواهد شد.

قبل از شروع رفتاردرمانی فرایند آن بر اساس مدل رفتاری ABC باید تدوین شود، فصل شش ضمن اشاره به چنین فرایندی به فنون مختلف ارزیابی رفتار می‌پردازد. با توجه به مبانی نظری رفتارگرایی ارزیابی رفتاری جزء لاینفک رفتاردرمانی است. تا زمانی که درمانگر ارزیابی دقیق از مشکل به وجود آمده مراجع نداشته باشد اجرای فنون رفتاردرمانی و سنجش اثربخشی آن با مشکل مواجه خواهد بود. پرکاربردترین روش‌های ارزیابی رفتاری که توضیح داده خواهند شد عبارت‌اند از: مصاحبه، مقیاس خودگزارشی مستقیم، ثبت شخصی، مقیاس درجه‌بندی، مشاهده طبیعی نظام‌دار، مشاهده شبیه‌سازی‌شده، ایفای نقش و اندازه‌گیری فیزیولوژیک.

در مورد اختلالاتی که اضطراب در کانون اصلی آن قرار دارد و این اضطراب منجر به اجتناب می‌شود مواجهه درمانی‌ها رایج‌ترین فنون رفتاردرمانی به‌شمار می‌روند. این روش‌ها بر اساس چهار حالت از هم متفاوت می‌شوند: ۱. الگوی مواجهه ۲. شیوه مواجهه ۳. اشکال غیرمعارف مواجهه ۴. اجرای مواجهه. مواردی غیر از اختلالات اضطرابی هم وجود دارند که از فنون مواجهه در درمان آن‌ها استفاده می‌شود. بر این اساس در فصل هفت با انواعی از این مواجهه‌ها آشنا خواهیم شد و موارد کاربرد هر یک و نیز مزایا و معایب آن‌ها را موردبحث قرار خواهیم داد.

در فصل هشت خواهیم گفت که انسان‌ها صرفاً از طریق تجربه مستقیم آن‌گونه که در شرطی‌سازی‌های پاسخگر و عامل مورد تأکید است، یاد نمی‌گیرند، بلکه یادگیری از طریق مشاهده و سپس تقلید رفتارهای دیگران، بخش گسترده‌ای از زندگی ما را تشکیل می‌دهد. لذا عنصر شناخت در قالب سرمشق‌گیری در کنار عناصر دیگر مانند محرک و پاسخ نقش تعیین‌کننده‌ای در توسعه و تداوم اختلالات روانی و حتی جسمی ایفا می‌کنند. روش‌های سرمشق‌گیری به‌طور معمول با سایر رفتاردرمانی‌ها ازجمله یادآوری، شکل‌دهی، تقویت، حساسیت‌زدایی طبیعی و تمرین رفتاری ترکیب می‌شوند.

اگرچه سرمشق‌گیری اغلب بخشی از یک بسته درمانی است، اما به‌خودی‌خود نیز می‌تواند بسیار مؤثر باشد. در این فصل ضمن پرداختن به فنون درمانی مبتنی بر سرمشق‌گیری، به آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی در کاهش علائم بسیاری از اختلالات روانی پرداخته خواهد شد.

در انتها و در فصل نه اشاره مختصری به نظریه‌های مربوط به نسل دوم و سوم رفتاردرمانی خواهد شد. نظریه‌های رفتارگرایی ابتدا با ثرنادیک، واتسون، پاولوف و اسکینر شروع شدند و به‌شدت وفادار به عینیت در روانشناسی بوده و تنها رفتار قابل‌مشاهده و آشکار را مورد تحلیل و بررسی قرار می‌دادند. این گروه از نظریه‌پردازان نسل اول رفتاردرمانی را تشکیل می‌دادند. بعدها رفتارگرایی مجبور شد ورود موضوعاتی را به روانشناسی بپذیرد که نظریه‌پردازان نسل اول به‌شدت از آن اجتناب می‌کردند و آن ورود عناصر ذهنی بود. این گروه از رفتاردرمان‌گران نسل دوم رفتاردرمانی را تحت عنوان درمان شناختی رفتاری تشکیل می‌دهند و بندورا (شرطی‌سازی مشاهده‌ای)، الیس (رفتاردرمانی عقلانی عاطفی) و بک (شناخت درمانی) از معروف‌ترین رفتاردرمان‌گران نسل دوم به‌شمار می‌آیند، این گروه بیشتر به دنبال اصلاح خطاهای شناختی مراجع بوده و از آن طریق به درمان اختلالات روانی اقدام می‌کردند. در دهه ۱۹۹۰ نسل سوم رفتاردرمانی ظهور کرد، هدف این گروه برخلاف نسل‌های اول و دوم حذف و کاهش نشانه‌های اختلالات در درمان‌جویان نبود. بلکه برعکس پذیرش همه جنبه‌های دردناک و ناراحت‌کننده اختلالات روانی به‌عنوان ابعاد غیرقابل‌اجتناب زندگی بود. مفاهیمی همچون ذهن آگاهی، پذیرش، ارزش، معنا و غایت زندگی مورد استفاده این گروه از رفتاردرمان‌گران است. فنون درمانی برخاسته از این روش‌ها به‌طور مفصل در منابع تألیفی مربوطه موجود هستند.

این کتاب سعی شده به‌گونه‌ای نوشته شود که امکان یادگیری را به حداکثر برساند، هدف‌های یادگیری در ابتدای هر فصل بیان شده‌است، بعد از مقدمه وارد مبحث اصلی شده و در انتها خلاصه هر فصل ذکر شده و هر فصل با خودآزمایی‌های مربوطه تمام می‌شود. مطمئناً این کتاب دارای کاستی‌هایی است، لذا مؤلفین همیشه منتظر پیشنهاد‌های عالمانه اساتید و دانشجویان در جهت غنی‌سازی هر چه بیشتر کتاب حاضر و به حداقل رساندن کاستی‌های آن هستند.

بخش اول

مبانی نظری

فصل اول

رفتارگرایی؛ مبانی فلسفی و نظریه‌های اولیه

هدف کلی

آشنایی با مبانی فلسفی و نظریه‌های اولیه رفتارگرایی

هدف‌های یادگیری

از دانشجو انتظار می‌رود با مطالعه این فصل بتواند:

۱. سه دیدگاه اثبات‌گرایی، ماده‌گرایی و تجربه‌گرایی را توضیح دهد.
۲. نظریه جان لاک در مورد نحوه کسب دانش توسط ذهن را توضیح دهد.
۳. نظریه دیوید هیوم در مورد یادگیری از راه تداعی را توضیح دهد.
۴. نظریه هارتلی در مورد تبیین فعالیت‌های ذهن بر اساس تداعی از راه مجاورت را توضیح دهد.
۵. دیدگاه ماشین‌گرایی جیمز میل را توضیح دهد.
۶. دو فرضیه اساسی رویکرد رفتارگرایی در تبیین رویدادها را توضیح دهد.
۷. کلیاتی در مورد بنیان‌گذاران رفتارگرایی بیان کند.
۸. نظریه محرک- پاسخ را توضیح دهد.

مقدمه

رفتارگرایی دیدگاهی در روانشناسی است که معتقد است برای شناخت انسان و به‌طور کلی موجود زنده، نیازی به بررسی حالت‌های درونی یا فرایندهای ذهنی نیست و

تنها بررسی محرک‌های خارجی و رفتارهای بیرونی که قابل اندازه‌گیری هم هستند برای تبیین ویژگی‌های روان‌شناختی کافی است. رفتارگرایی همانند سایر رویکردهای روان‌شناختی به لحاظ نظری مبتنی بر دیدگاه‌های فلسفی خاص خود است. آگاهی از ریشه‌های فلسفی رفتارگرایی درک اصول و مفاهیم رفتارگرایی و به تبع آن اصول و مفاهیم رفتاردرمانی را تسهیل می‌کند. در این فصل به تأثیرپذیری رفتارگرایی از دیدگاه‌های فلسفی اثبات‌گرایی، ماده‌گرایی و تجربه‌گرایی اشاره شده و آرای فیلسوفانی مانند لاک، هیوم، هارتلی و میل (جیمز) مورد بحث قرار می‌گیرد. یادگیری به عنوان مهم‌ترین موضوع مورد بحث در رفتارگرایی که بر اساس تداعی و پیامد تبیین می‌شود، پیشینه فلسفی خاص خود را دارد. همچنین، نگاه مختصری خواهیم داشت به اصول کلی رفتارگرایی که توسط واتسون مطرح شده است. نقش ثرندایک در شکل دادن به شرطی‌سازی عامل که حدود سال قبل و بسیار زودتر از اسکینر قانون اثر و شرطی‌سازی وسیله‌ای را مطرح کرده بود، به لحاظ تاریخی حائز اهمیت است. مفهوم محرک- پاسخ رفتارگرایی که با تأکید بر رویدادهای قابل مشاهده، افکار، احساسات و سایر حالات ذهنی درونی را از دایره مطالعات تجربی خارج می‌کند، نیز موضوع بعدی در بررسی پیشینه رفتارگرایی است. مفهوم محرک- پاسخ بر قابل اندازه‌گیری بودن شرایط محیطی تأکید می‌کند. **محرک** هر رویداد، موقعیت، شیء یا عاملی است که قابل اندازه‌گیری است و ممکن است بر رفتار تأثیر بگذارد.

۱-۱ مبانی فلسفی

رفتارگرایی قبل از اینکه به عنوان یک رویکرد علمی در روانشناسی مطرح شود، بر اساس موضوعات مورد مطالعه خود از قرینه و پیشینه فلسفی مختص خود نیز برخوردار است. لازم به ذکر است که تفاوت روانشناسی جدید به عنوان یک شاخه علمی، که رفتارگرایی هم بخش مهمی از آن است، با روانشناسی قدیم به عنوان بخشی از فلسفه نه در موضوعات مورد مطالعه که در روش مطالعه آن موضوعات است؛ بنابراین آنچه امروزه در رویکرد رفتارگرایی به عنوان موضوع مورد بحث وجود دارد در فلسفه نیز وجود داشته و دارد، آنچه در فلسفه با استدلال و تفکر قیاسی بدان جواب داده می‌شود در رویکرد روانشناسی جدید و به ویژه رفتارگرایی با استفاده از آزمایش‌های کنترل شده

مورد بررسی قرار می‌گیرد. در این فصل به مطالعه مبانی فلسفی رویکرد رفتارگرایی می‌پردازیم.

رفتارگرایی از نظر فلسفی از سه دیدگاه اثبات‌گرایی^۱، ماده‌گرایی^۲ و تجربه‌گرایی^۳ تأثیر پذیرفته است (شولتز و شولتز، ۲۰۱۳ ترجمه سیف، ۱۳۹۵). اثبات‌گرایی برگرفته از اندیشه‌های آگوست کنت فیلسوف فرانسوی (۱۸۵۷-۱۷۹۸ م) است. کنت یک بررسی نظام‌دار از همه علوم انسانی انجام داد و در این راستا تصمیم گرفت علوم انسانی را به واقعیت‌های تردیدناپذیر یعنی آنچه که تنها از طریق روش‌های علمی تعیین شده بود محدود کند. لذا هر آنچه را که ماهیت حدسی، استنباطی و یا فرا طبیعی داشتند امور موهوم دانسته و از شمول علوم انسانی کنار گذاشت. ما در فصول بعدی خواهیم دید که این اندیشه چگونه در رفتاردرمانی مدنظر قرار می‌گیرد و مثلاً مفهومی ذهنی مثل اضطراب برای یک رفتارگرا غیرقابل درک است و فقط از طریق تعریف عملیاتی (اینکه فرد چه ویژگی‌هایی را تجربه می‌کند که بدان اضطراب می‌گوید) و از طریق مؤلفه‌های بدنی و رفتاری مورد بررسی و درمان قرار می‌گیرد. لذا سنجش رفتاری که در رفتاردرمانی مورد تأکید است برگرفته از چنین دیدگاه فلسفی است.

دیدگاه فلسفی دیگر ماده‌گرایی است. این دیدگاه معتقد است که همه واقعیت‌های جهان را می‌توان بر اساس اصول فیزیکی توصیف و به کمک خواص فیزیکی ماده و انرژی تبیین کرد. این دیدگاه فلسفی معتقد است که حتی شناخت هوشیاری انسان نیز با استفاده از قوانین فیزیک و شیمی امکان‌پذیر است. ماده‌گرایی از ماهیت ضد فراطبیعی اثبات‌گرایی نیز حمایت کرده است. بعدها خواهیم دید که اندیشه‌های پاولوف، واتسون و اسکینر تا چه اندازه ماهیت ماده‌گرایانه دارند.

سومین دیدگاه فلسفی که بر رفتارگرایی تأثیر عمیقی گذاشت تجربه‌گرایی است. تجربه‌گرایان در مطالعه نحوه کسب آگاهی و دانش توسط ذهن معتقد بودند که همه دانش از تجربه حسی سرچشمه می‌گیرد. این دیدگاه با دیدگاه فطری‌نگری^۴ که توسط فیلسوفانی مانند دکارت مطرح شده بود در تضاد است (شولتز و شولتز، ۲۰۱۳ ترجمه سیف، ۱۳۹۵).

1. Positivism
2. Materialism
3. Empiricism
4. Nativism

از این سه جهت‌گیری فلسفی (اثبات‌گرایی، ماده‌گرایی و تجربه‌گرایی) تجربه‌گرایی بیشترین تأثیر را بر روانشناسی و به‌ویژه رفتارگرایی گذاشته است. لذا در این قسمت به معرفی برخی از فیلسوفان مطرح تجربه‌گرا می‌پردازیم که اندیشه‌های آن‌ها به‌طور مستقیم راه را برای گسترش انواع شرطی‌سازی‌ها فراهم کرد؛ جان لاک، دیوید هیوم، دیوید هارتلی و جیمز میل.

۱-۱-۱ جان لاک

لاک به‌عنوان پدر فلسفی رفتارگرایی به‌شمار می‌رود. قبل از هر چیز لاک به مطالعه نحوه کسب دانش توسط ذهن می‌پرداخت. قبل از وی دکارت مدعی بود که دانش از طریق اندیشه‌های فطری در ذهن ایجاد می‌شود، اما لاک با نفی وجود هرگونه اندیشه فطری استدلال کرد که انسان موقع تولد به هیچ دانشی مجهز نیست. اصطلاح معروف لوح نانوشته در تأکید بر این اعتقاد لاک به‌کار رفته است. جایگزین لاک برای کسب دانش از راه اندیشه‌های فطری دکارت، کسب دانش از راه تجربه بود. لاک معتقد بود که اندیشه‌ها ناشی از احساس (بیرونی) هستند یعنی درونداد حسی به‌طور مستقیم از اشیا موجود در محیط متأثر می‌شود. جهان توسط حواس پنج‌گانه احساس می‌شود، این احساس‌ها در ذهن تبدیل به اندیشه‌شده و خود این اندیشه‌ها در نحوه احساس محیط تأثیر می‌گذارند. لذا منبع نهایی فکر تجربه است. در یونان باستان نیز ارسطو چنین نظریه‌ای در باب کسب دانش ارائه کرده بود. لاک در ادامه بحثی هم در باب تداعی^۱ (مهم‌ترین مؤلفه مؤثر در شرطی‌سازی پاسخگر) دارد. تصور ترکیب یا به هم پیوستن اندیشه‌ها و تصور تجزیه مجدد آن‌ها نشان‌گر آغاز به اصطلاح شیمی ذهنی است که مشخصه نظریه تداعی است. به‌موجب نظریه تداعی، از پیوند یا تداعی اندیشه‌های ساده می‌توان اندیشه‌های پیچیده‌ای ایجاد کرد. تداعی یک اصطلاح قدیمی برای فرایندی است که رفتارگرایان امروزی بدان یادگیری می‌گویند. لاک بحثی هم در رابطه با صفات اولیه و ثانویه دارد. گرچه این بحث بیشتر از آنچه به رفتارگرایی مربوط باشد به رویکرد شناختی و پدیدارشناسی ارتباط دارد. صفات اولیه آن‌هایی هستند که در شیء وجود دارند، خواه ما آن‌ها را درک کنیم خواه درک نکنیم، مثل اندازه و شکل یک ساختمان.

در طرف مقابل، صفات ثانویه آن‌هایی هستند که در خود شی موجود نبوده بلکه در ادراک شخص از آن مستتر است صفاتی مانند رنگ، بو، صدا و... صفات اولیه لاک با دیدگاه ماشین‌گرایی که معتقد بود تنها واقعیت عینی همان ماده در حال حرکت است، هماهنگی دارد.

۱-۱-۲ دیوید هیوم

هیوم از عقیده لاک دایر بر اینکه اندیشه‌های پیچیده از اندیشه‌های ساده به وجود می‌آیند جانب‌داری کرد و نظریه تداعی را مورد تجدیدنظر قرارداد. هیوم دو قانون تداعی را پیشنهاد کرد؛ شباهت و مجاورت (زمانی یا مکانی). وی گفت هراندازه شباهت و یا مجاورت دو اندیشه بیشتر باشد، آسان‌تر تداعی می‌شود. در نظر بگیریید مفاهیم تعمیم پاسخ (که بر اساس شباهت ایجاد می‌شود) و شرطی‌شدن در سطح بالاتر (که در اثر مجاورت ایجاد می‌شود) در شرطی‌سازی پاسخگر را که بعدها پاولوف مطرح کرد.

۱-۱-۳ دیوید هارتلی

هارتلی با لاک در مورد نقش تجربه در کسب دانش و اینکه انسان هنگام تولد لوح سفیدی است هم‌عقیده بود. قانون پایه‌ای تداعی در نظر هارتلی مجاورت است. هارتلی سعی کرد از طریق تداعی فرایندهای حافظه، استدلال، هیجان و عمل ارادی و غیرارادی را تبیین کند. هارتلی نخستین کسی است که از نظریه تداعی برای تبیین همه انواع فعالیت‌های ذهنی استفاده کرد. اندیشه‌ها یا احساس‌هایی که هم‌زمان یا به دنبال هم روی می‌دهند با یکدیگر پیوند می‌یابند، به‌گونه‌ای که وقوع یکی وقوع دیگری را سبب می‌شود. هارتلی تکرار را عامل مهم در تداعی می‌دانست. اهمیت تکرار در اندیشه‌های همه رفتارگرایان امروزی اعم از کنشگر و پاسخگر موج می‌زند.

۱-۱-۴ جیمز میل

جیمز میل را افراطی‌ترین فیلسوف ماشین‌گرا نامیده‌اند. او تلاش کرد اندیشه فعالیت‌های ذهنی را از میان ببرد و نشان دهد که ذهن چیزی جز یک ماشین نیست. میل عقیده داشت تجربه‌گرایی که استدلال می‌کردند عمل ذهن صرفاً شبیه به ماشین است در این زمینه به‌قدر کافی پیش نرفته‌اند، بلکه ذهن کاملاً یک ماشین است و با