



روش‌های اصلاح و تغییر رفتار کودکان

(رشته روان‌شناسی)

دکتر علی مصطفایی حسن امین‌پور

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 پربار 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 دستاوردهای 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

پیشگفتار	یازده
فصل اول: مقدمه‌ای بر تغییر و اصلاح رفتار	۱
هدف کلی	۱
اهداف یادگیری	۱
۱-۱ تغییر رفتار	۱
۲-۱ تعریف رفتار	۴
۳-۱ تحلیل رفتار کاربردی	۷
۴-۱ انواع رفتار	۷
۱-۴-۱ رفتار غیر ارادی و پیش‌آیندها	۸
۲-۴-۱ رفتار ارادی و پیامدها	۹
۵-۱ مقایسه رفتارهای غیرارادی و ارادی	۹
۶-۱ رفتار نهان	۱۰
۷-۱ فرض‌ها و اصول کلی درباره تغییر رفتار	۱۱
۸-۱ نکات مورد نیاز در کاربرد روش‌های تغییر رفتار	۱۳
خلاصه فصل	۱۴
خودآزمایی	۱۶
پرسش‌های تشریحی	۱۹
فصل دوم: ثبت، روش‌ها و سنجش رفتار	۲۱
هدف کلی	۲۱
اهداف یادگیری	۲۱
۱-۲ سنجش رفتار	۲۱
۲-۲ مشاهده رفتار	۲۴

۲۴	۳-۲ مشخص کردن رفتار هدف یا رفتار آماج
۲۷	۴-۲ مشاهده رفتاری
۳۰	۵-۲ انتخاب یک روش ثبت رفتار
۳۱	۱-۵-۲ ثبت مداوم
۳۲	۲-۵-۲ روش های ثبت فرآورده
۳۲	۳-۵-۲ ثبت فاصله ای
۳۴	۴-۵-۲ ثبت نمونه گیری زمانی
۳۵	۶-۲ طرح های تحقیق رفتاری
۳۶	۷-۲ طرح بازگشتی
۳۹	خلاصه فصل
۴۰	خودآزمایی
۴۴	پرسش های تشریحی
۴۵	فصل سوم: مبانی نظری تغییر و اصلاح رفتار
۴۵	هدف کلی
۴۵	اهداف یادگیری
۴۵	۱-۳ ریشه های تاریخی تغییر رفتار
۴۶	۲-۳ مطالعات رفتارگرایان
۴۶	۱-۲-۳ مطالعات ایوان پتروویچ پاولف
۴۹	۲-۲-۳ جی. بی. واتسون
۵۱	۳-۲-۳ ادوارد لی ثرنندایک
۵۴	۴-۲-۳ بوروس فردریک اسکینر
۵۶	۳-۳ دیدگاه نظریه پردازان اجتماعی و شناختی
۵۶	۱-۳-۳ آلبرت بندورا
۵۸	۲-۳-۳ آرون تی یک
۶۱	خلاصه فصل
۶۳	خودآزمایی
۶۶	پرسش های تشریحی
۶۷	فصل چهارم: افزایش رفتارهای مطلوب
۶۷	هدف کلی
۶۷	اهداف یادگیری
۶۸	۱-۴ اصول تقویت
۶۸	۲-۴ تقویت مثبت
۷۰	۳-۴ انواع تقویت کننده های مثبت
۷۲	۴-۴ تقویت منفی
۷۳	۵-۴ تفاوت تقویت منفی و تنبیه
۷۵	۶-۴ عوامل مؤثر بر اثربخشی تقویت کننده ها
۷۷	۷-۴ تقویت افتراقی

۷۹	۸-۴ چگونگی استفاده از تقویت افتراقی
۸۰	۹-۴ نکات مهم در مورد تقویت‌کننده‌ها
۸۲	خلاصه فصل
۸۲	خودآزمایی
۸۴	پرسش‌های تشریحی
۸۵	فصل پنجم: ایجاد رفتارهای تازه
۸۵	هدف کلی
۸۵	اهداف یادگیری
۸۵	۱-۵ شکل‌دهی
۸۸	۲-۵ تقویت تفکیکی
۸۹	۱-۲-۵ مشخص کردن پیش نیازهای یک رفتار
۹۲	۳-۵ روش زنجیره کردن
۹۳	۱-۳-۵ عوامل مؤثر بر افزایش اثر بخشی روش زنجیره کردن رفتار
۹۵	۴-۵ روش سرنخ دادن
۹۵	۱-۴-۵ چه کسانی می‌توانند از سرنخ دادن استفاده ببرند؟
۹۶	۲-۴-۵ روش‌های مناسب سرنخ دادن
۹۷	۳-۴-۵ چگونه باید سرنخ داد؟
۹۷	۴-۴-۵ سرنخ دادن را می‌توان با دیگر اصول یادگیری ترکیب کرد
۹۸	۵-۵ روش سرمشق‌دهی
۹۹	۱-۵-۵ چه کسی می‌تواند مورد سرمشق قرار گیرد؟
۱۰۱	خلاصه فصل
۱۰۳	خودآزمایی
۱۰۵	پرسش‌های تشریحی
۱۰۷	فصل ششم: نگهداری رفتارهای مطلوب
۱۰۷	هدف کلی
۱۰۷	اهداف یادگیری
۱۰۸	۱-۶ برنامه‌های تقویت جهت نگهداری رفتارهای مطلوب
۱۰۸	۱-۱-۶ تقویت پیاپی
۱۰۹	۲-۱-۶ تقویت ناپیاپی
۱۱۳	۳-۱-۶ مزایای تقویت ناپیاپی
۱۱۵	۲-۶ برنامه‌های ترکیبی تقویت
۱۱۷	۳-۶ رقیق کردن برنامه تقویتی
۱۱۷	۴-۶ روش‌های تعمیم یا گسترش رفتار
۱۱۸	۵-۶ روش‌هایی برای افزایش دادن تعمیم
۱۱۹	۶-۶ انواع تعمیم
۱۲۱	خلاصه فصل
۱۲۲	خودآزمایی

۱۲۴	پرسش‌های تشریحی
۱۲۵	فصل هفتم: کاهش رفتارهای نامطلوب
۱۲۵	هدف کلی
۱۲۵	اهداف یادگیری
۱۲۶	۱-۷ مقدمه
۱۲۶	۲-۷ روش‌های مثبت کاهش رفتار
۱۲۶	۱-۲-۷ تقویت تفکیکی رفتار دیگر (DRO)
۱۲۸	۲-۲-۷ تقویت تفکیکی نرخ‌های کم رفتار (DRL)
۱۲۹	۳-۲-۷ تقویت تفکیکی رفتار ناهم‌ساز (DRA)
۱۳۱	۴-۲-۷ اشباع
۱۳۲	۳-۷ روش‌های منفی کاهش رفتار
۱۳۲	۴-۷ روش‌های تنبیه مثبت کاهش رفتار
۱۳۳	۱-۴-۷ جبران اضافی
۱۳۳	۲-۴-۷ تمرین مشروط
۱۳۴	۳-۴-۷ تسلیم هدایت شده
۱۳۴	۵-۷ روش‌های تنبیه منفی کاهش رفتار
۱۳۵	۱-۵-۷ محروم کردن
۱۳۸	۲-۵-۷ جریمه کردن
۱۳۸	۳-۵-۷ خاموشی
۱۳۹	۶-۷ دلایل مخالفت اسکینر با تنبیه
۱۴۰	۷-۷ شیوه‌های معکوس کردن
۱۴۱	۱-۷-۷ عادت‌های عصبی
۱۴۱	۲-۷-۷ تیک‌های عضلانی
۱۴۳	خلاصه فصل
۱۴۶	خودآزمایی
۱۵۱	پرسش‌های تشریحی
۱۵۳	فصل هشتم: آموزش مهارت‌های رفتاری و مدیریت خود
۱۵۳	هدف کلی
۱۵۳	اهداف یادگیری
۱۵۳	۱-۸ آموزش مهارت‌های رفتاری
۱۵۴	۲-۸ مفهوم الگو و الگو برداری
۱۵۵	۳-۸ یادگیری مشاهده‌ای
۱۵۷	۴-۸ فرایندهای مؤثر در یادگیری مشاهده‌ای
۱۵۷	۱-۴-۸ فرایند توجه
۱۵۸	۲-۴-۸ فرایند آموزش و یادسپاری
۱۶۰	۳-۴-۸ فرایند تولید رفتاری و تمرین
۱۶۰	۴-۴-۸ فرایند انگیزشی و بازخورد

۱۶۳	۵-۸ مدیریت خود و تعریف آن
۱۶۶	۶-۸ راهبردهای مدیریت خود
۱۶۶	۸-۶-۱ تعیین هدف و خودپایی
۱۶۷	۸-۶-۲ دستکاری‌های پیش‌بینی
۱۶۹	۸-۶-۳ خود آموزی و خود تحسینی
۱۶۹	خلاصه فصل
۱۷۱	خودآزمایی
۱۷۳	پرسش‌های تشریحی
۱۷۵	فصل نهم: تغییر رفتارشناختی
۱۷۵	هدف کلی
۱۷۵	اهداف یادگیری
۱۷۶	۹-۱ درمان‌شناختی
۱۷۸	۹-۲ روش‌های تغییر رفتارشناختی
۱۷۸	۹-۳ بازسازی‌شناختی
۱۸۲	۹-۴ تغییر دادن اعتقادات دراز مدت
۱۸۲	۹-۵ درمانگری‌شناختی
۱۸۷	۹-۶ خود آموزش‌دهی
۱۸۹	۹-۷ روش توقف فکر
۱۹۰	۹-۸ روش حل مسئله
۱۹۱	خلاصه فصل
۱۹۳	خودآزمایی
۱۹۵	پرسش‌های تشریحی
۱۹۷	پاسخ خودآزمایی‌ها
۲۰۱	منابع

پیشگفتار

کتاب روش‌های تغییر و اصلاح رفتار، به توصیف اصول اساسی رفتار می‌پردازد تا دانشجو بیاموزد که چگونه رویدادهای محیطی بر رفتار انسان تأثیر می‌گذارند. هدف دیگر، توضیح دادن شیوه‌های مختلف تغییر رفتار است تا دانشجویان راهبردهایی را فراگیرند و به کمک آن روش‌ها بتوانند به تغییر و اصلاح رفتار بپردازند.

این کتاب از نه فصل تشکیل شده است و برای دو واحد درسی در یک ترم تحصیلی تدوین شده است. فصل اول، مقدمه‌ای بر تغییر و اصلاح رفتار است. فصل دوم اطلاعاتی در مورد ثبت، رسم نمودار و روش‌های گوناگون اندازه‌گیری ارائه می‌دهد. این اطلاعات در فصل‌های بعدی مورد استفاده قرار می‌گیرد. فصل سوم، درباره مبانی نظری تغییر و اصلاح رفتار و فصل چهارم، درباره افزایش رفتارهای مطلوب بحث می‌کند. در این فصل، اصول تقویت، برنامه‌های تقویت، و تقویت افتراقی مورد بحث قرار می‌گیرد. ایجاد رفتارهای تازه در فصل پنجم توضیح داده می‌شود؛ در این فصل روش شکل‌دهی، زنجیره کردن، قرینه دادن و سرمشق‌دهی با مثال‌های متعدد مورد بررسی قرار می‌گیرد. در فصل ششم، نگهداری رفتارهای مطلوب و روش‌های مؤثر در نگهداری این رفتارها، از جمله برنامه‌های تقویت مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد. فصل هفتم، به کاهش رفتارهای نامطلوب می‌پردازد؛ در این فصل پیرامون برنامه‌های مختلف تغییر رفتار، روش‌های مثبت و منفی کاهش رفتار نامطلوب و روش‌های معکوس کردن عادت بحث می‌شود. مهارت‌های رفتاری، در فصل هشتم توضیح داده می‌شوند. در این فصل، مفهوم الگو و الگوبرداری، فرایند توجه، آموزش و یادسپاری،

تولید رفتار و بازخورد بررسی می‌شود. فصل آخر، به تغییر رفتارشناختی می‌پردازد؛ در این فصل بازسازی‌شناختی، مراحل بازسازی‌شناختی، کنترل افکار منفی و تحریف‌شناختی مورد بررسی قرار می‌گیرد. سعی شده است کتاب به زبانی ساده، گویا و قابل فهم برای دانشجویان نوشته شود تا درک مطلب، که هدف اصلی است در حاشیه اصلاحات غامض گم نشود.

بهار ۱۳۹۴

دکتر علی مصطفایی E-mail: a_mostafaei@pnu.ac.ir

حسن امین‌پور E-mail: h_aminpoor@pnu.ac.ir

فصل اول

مقدمه‌ای بر تغییر و اصلاح رفتار

هدف کلی

هدف کلی این فصل آشنایی دانشجو با تعریف رفتار، تغییر رفتار و کاربرد روش‌های تغییر رفتار است.

اهداف یادگیری

- دانشجو بعد از مطالعه این فصل باید بتواند:
۱. اصطلاح رفتار را تعریف کند.
 ۲. تفاوت اصطلاح رفتار و رفتار درمانی را بداند.
 ۳. رفتار را تعریف کرده و ویژگی‌های آن را نام ببرد.
 ۴. تحلیل رفتار کاربردی را با ارائه مثال تعریف کند.
 ۵. رفتار ارادی و غیرارادی را تعریف کرده و آن‌ها را با هم مقایسه کند.
 ۶. فرض‌ها و اصول کلی درباره تغییر رفتار را بداند.
 ۷. نکات مورد نیاز در کاربرد روش‌های تغییر رفتار را بداند.

۱-۱ تغییر رفتار

تغییر رفتار^۱ آن بخش از روان‌شناسی است که به تحلیل و تغییر رفتار انسان

می‌پردازد. به کمک این بخش از روان‌شناسی می‌توان نارسایی‌های رفتار را کاهش داد و آن را به حالت نرمال و طبیعی برگرداند (شلدون^۱، ۱۹۹۵). تغییر رفتار بیشتر بر پژوهش‌های بنیادی روان‌شناسی کنشگر^۲ که با حیوانات و انسان‌ها انجام گرفته و نیز بر پژوهش‌های کاربردی^۳ انجام شده در موقعیت‌های عملی استوار است. والدین، مربیان، تغییردهندگان رفتار و سایر کسانی که با کودکان و نوجوانان سر و کار دارند از روش‌های تغییر رفتار استفاده می‌کنند تا رفتارهای مختلف آنان را زیر نظر و هدایت خود در آورند. آن‌ها را به انجام رفتارهای مطلوب تشویق کنند و از انجام رفتارهای نامطلوب باز دارند. به عنوان مثال، با بهره‌گیری از اصول شرطی‌سازی کنشگر^۴ (تقویت^۵، تنبیه^۶ و غیره) می‌توان به حذف رفتارهای ناخواسته و ناسازگار کمک کرد. مثلاً، شخصی که می‌خواهد سیگار را ترک کند (رفتار ناسازگار) هر بار که هوس سیگار می‌کند و از سیگار کشیدن خودداری می‌کند، چیز خوشایندی به او داده می‌شود.

به نظر می‌رسد اصطلاح تغییر رفتار، اولین بار توسط ادوارد ثرندایک^۷ در سال ۱۹۱۱ به کار برده شد. پس از ثرندایک، اسکینر^۸ در زمینه تغییر رفتار کار کرد. امروزه رویکرد تغییر رفتار که بر پایه اندیشه‌های اسکینر شکل گرفته است به صورت اثربخش‌ترین و پرکاربردترین روش برخورد با کودکان درخودمانده و عقب‌مانده در آمده است. این روش در کاستن از مشکلات فراوان بزرگسالان، مانند لکنت زبان، فوبی‌ها^۹، اختلال‌های خوردن و رفتارهای روان پریشی^{۱۰} با موفقیت به کار گرفته شده است (هرگنهان و السون، به نقل از سیف، ۱۳۸۲). گروه پژوهشی ژوزف ولپه^{۱۱} نیز در دهه ۱۹۴۰ و ۱۹۵۰ این

1. Sheldon
2. operant
3. applied researches
4. operant conditioning
5. reinforcement
6. punishment
7. Edward Thorndike
8. Skinner
9. phobias
10. psychotic
11. Joseph Wolpe

مقدمه‌ای بر تغییر و اصلاح رفتار ۳

اصطلاح را به کار برد و در حال حاضر این مفهوم از مفاهیم آشنا و بسیار پُر کاربرد در حوزه تغییر رفتار می‌باشد (ویلر و ریچی، ۲۰۰۹).

یادآوری ۱: با بهره‌گیری از اصول شرطی‌سازی کنشگر (تقویت، تنبیه و غیره) می‌توان به حذف رفتارهای ناخواسته و ناسازگار کمک کرد.

یادآوری ۲: اصطلاح تغییر رفتار، اولین بار توسط ادوارد ثرندایک در سال ۱۹۱۱ به کار برده شد.

یادآوری ۳: رویکرد تغییر رفتار اثربخش‌ترین و پرکاربردترین روش برخورد با کودکان درخودمانده و عقب‌مانده می‌باشد.

تغییر رفتار اصطلاحی قدیمی است و به مجموعه فنون و روش‌هایی (فنون تغییر رفتار)^۱ گفته می‌شود که برخاسته از روان‌شناسی (به‌ویژه روان‌شناسی یادگیری) است؛ به کارگیری این فنون در افزایش یا کاهش فراوانی رفتارها، نظیر تغییر دادن رفتارهای افراد و واکنش به محرک‌ها از طریق تقویت^۲ مثبت و منفی رفتار سازشی^۳ و یا کاهش رفتار از طریق خاموشی^۴، تنبیه^۵ و یا اشباع^۶ مؤثر است. روان‌شناسی یادگیری به‌طور اعم و شرطی‌سازی پاولفی به‌طور اخص، بیشترین کمک را به ایجاد و گسترش تغییر رفتار کرده‌اند. تغییر رفتار تحت عنوان تحلیل رفتار کاربردی^۷ نیز به کار می‌رود (مارتین و پی‌یر، ۲۰۱۰).

اصطلاح دیگری که به تغییر رفتار شباهت دارد، رفتار درمانی^۸ است (هاوتون و همکاران، به نقل از قاسم زاده، ۱۳۸۳). رفتار درمانی، کاربرد اصول تجربی یادگیری برای تغییر رفتار ناسازگار و نامطلوب است (لیدلاو^۹ و همکاران، ۲۰۰۳). از این رو، رفتار درمانگران دقیقاً با این مسئله مواجهند که

1. behavior change techniques

2. reinforcement

3. adaptive behavior

4. extinction

5. punishment

6. satiation

7. Applied Behavior Analysis (ABA)

8. behavior therapy

9. Leidlaw

درمانجو^۱ چگونه یادگرفته است یا یاد می‌گیرد. چه عواملی یادگیری او را تقویت کرده و تداوم می‌بخشند و چگونه می‌توان فرایند یادگیری او را تغییر داد تا رفتارهای بهتری را جایگزین رفتارهای نامطلوب خویش کند (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۹۱).

تغییر رفتار و رفتار درمانی با وجود این که بر اصول مشترکی استوار هستند، با این حال تفاوت‌هایی هم با همدیگر دارند. یکی از تفاوت‌ها به **لحاظ شدت** است، معمولاً تغییر رفتار زمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد که مشکل خفیف است یا قصد، ایجاد رفتار مطلوب تازه‌ای است نظیر: آموزش مهارت‌های تحصیلی و اجتماعی به افراد عادی و عقب مانده، اصلاح مشکلات تحصیلی و اجتماعی یا کمک به رفع مشکلات رفتاری افراد بزهکار و ناسازگار (سیف، ۱۳۹۱). در حالی که رفتار درمانی بیشتر در درمان اختلالات رفتاری بیماران روانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. دومین تفاوت که به نوعی به اولی ربط پیدا می‌کند، **موفقیت در تغییر دادن رفتار** است. تغییر رفتار در زمان کمتری هم به نتیجه می‌رسد.

۱-۲ تعریف رفتار

رفتار چیست؟ رفتار به هر کاری گفته می‌شود که ما می‌توانیم انجام دهیم و به‌صورت مستقیم قابل مشاهده است (سانتراک، ۲۰۰۴). رفتار ممکن است آشکار یا نهان باشد؛ رفتار آشکار توسط دیگران قابل مشاهده است، اما رفتارهای نهان جنبه خصوصی دارند مثل فکر کردن. تغییر رفتار بیشتر بر تغییر رفتارهای آشکار تأکید دارد. با این وجود، رفتار درمانی شناختی^۲ بیشتر به افکار و احساسات می‌پردازد (بک، ۱۹۷۰).

ویژگی‌های که در تعریف رفتار به آن‌ها اشاره می‌شود، عبارتند از:

– آن چه فرد انجام می‌دهد یا بیان می‌کند، رفتار نام دارد. به جای این که رفتار نام‌گذاری شود (نظیر بد رفتاری، بدبینی و نظایر آن) باید توصیف

1. client

2. cognitive behavior therapy

شود (مثلاً برای بد رفتاری می‌گوییم وقتی از او کاری می‌خواهند انجام نمی‌دهد، سر دیگران فریاد می‌زند، خواسته‌های خودش را بر خواسته‌های دیگران ترجیح می‌دهد؛ بدبینی: وقتی درباره آینده صحبت می‌کند، با ناامیدی صحبت می‌کند، فکر می‌کند دیگران بدخواه او هستند، به توانایی‌های خودش شک دارد).

– رفتار ابعادی دارد که قابل اندازه‌گیری است. فراوانی، تداوم و شدت، ابعاد فیزیکی رفتار به حساب می‌آیند.

– رفتار، هم به وسیله خود فرد و هم به وسیله دیگران قابل مشاهده، توصیف و ثبت شدن است. فرد می‌تواند تعداد کلماتی که با تلفظ اشتباه ادا کرده است، یادداشت نماید. می‌تواند در اتاقش دوربین مدار بسته قرار دهد تا بفهمد شیوه نشستش در منزل چگونه است. دیگران می‌توانند طرز راه رفتن او را مشاهده کرده و در این خصوص به او بازخورد دهند.

– رفتار بر محیط تأثیرگذار است. در یک اتاق تاریک وقتی لامپی را روشن می‌کنید، اتاق روشن می‌شود (اثر رفتار بر محیط فیزیکی)؛ وقتی با صدای بلند می‌خندید، دیگران هم به خنده می‌افتند (تأثیر رفتار بر دیگران).

– رفتار پدیده‌ای قانونمند است. بدین معنا که وقوع آن تحت تأثیر رویدادهای محیطی قرار می‌گیرد. عوامل محیطی می‌توانند وقوع رفتاری را کاهش یا افزایش دهند. مثلاً اگر کسی استادکار باشد و مرتباً بد قولی کند، دیگران برای انجام کار سراغ آن فرد نخواهند رفت (نتیجه: کاهش رفتار بدقولی).

– رفتار ممکن است آشکار یا نهان باشد. رفتار آشکار توسط دیگران قابل مشاهده است، ولی رفتار نهان توسط دیگران قابل مشاهده و ثبت نیست.

– روش‌های تغییر رفتار اهداف خاصی را دنبال می‌کنند. هدف تغییر رفتار، تغییر یک رفتار خاص است نه کلیت شخص. بنابراین، شیوه‌ای خاص انتخاب می‌شود تا در اصلاح مشکل رفتاری خاص به کار رود. به عنوان مثال، ممکن است هدف ایجاد یک رفتار تازه یا نگهداری یک رفتار مطلوب موجود باشد.

– رفع یک مشکل رفتاری منجر به ایجاد یک مشکل جدید نمی‌شود.

اصل اساسی در استفاده از روش‌های تغییر رفتار این است که مشکلات رفتاری جانشین یکدیگر نمی‌شوند، بلکه هر مشکل رفتاری برای خود دلایلی دارد و رفع آن نیز با برنامه‌ریزی خاص عملی خواهد بود. به بیان دیگر، اگر با پیاده کردن یک روش اصلاح رفتار، یک فرد پرخاشگر را معالجه کرده‌ایم و حالا او گوشه‌گیر شده است، نمی‌توانیم بگوییم که علت گوشه‌گیر شدن او استفاده از روش از بین بردن پرخاشگری است. بلکه گوشه‌گیر شدن به نوبه خود علت دیگری دارد و برای از بین بردن آن، روش مشخص دیگری باید به کار برده شود (موریس، به نقل از کسائیان، ۱۳۸۰).

یادآوری ۱: روان‌شناسی یادگیری به‌طور اعم و شرطی‌سازی پاولفی به‌طور خاص، بیشترین کمک را به ایجاد و گسترش تغییر رفتار کرده‌اند.

یادآوری ۲: رفتار درمانی، کاربرد اصول تجربی یادگیری برای تغییر رفتار ناسازگار و نامطلوب است.

یادآوری ۳: رفتار به هر کاری گفته می‌شود که ما می‌توانیم انجام دهیم و به‌صورت مستقیم قابل مشاهده است.

نکته: تفاوت تغییر رفتار و رفتار درمانی به لحاظ شدت و موفقیت در تغییر دادن است.

در رفتار درمانی، اگر نقش عوامل شناختی در ادراک و اصلاح رفتار انسانی نادیده گرفته شود، از توانایی رفتار درمانگر در پرداختن به بسیاری از مشکلاتی که در کار بالینی به آن‌ها برمی‌خورد، جداً کاسته می‌شود. با وجودی که در گذشته رفتار درمانگران سرسختانه از هر گونه ارجاع به مفاهیم واسطه‌ای اجتناب می‌کردند، ولی در گزارش‌های جدیدتر رفتار درمانی، به وضوح بر اهمیت عوامل شناختی تأکید شده است (کرینگ و دیویسون^۱، ۲۰۰۶).

۳-۱ تحلیل رفتار کاربردی

اصطلاح دیگری که مشابه تغییر رفتار است، **تحلیل رفتار کاربردی**^۱ نام دارد. این روش با تغییر رفتار و رفتار درمانی مشترکات زیادی دارد؛ با این حال 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 انسان‌ها است. در تحلیل رفتار کاربردی، برای تقویت اعمال سازگارانه‌تر و تضعیف اعمال کمتر سازگارانه از پیامدهای رفتار استفاده می‌شود (آلبرتو و تروتمن، ۲۰۰۸). پیروان تغییر رفتار، بسیاری از مشکلات هیجانی و رفتاری را معلول پیامدهای نامناسب و غیر رضایت بخش می‌دانند. معلم و همسالان کودکی که عینکش را می‌شکند خیلی به او توجه می‌کنند و با این کارشان، ندانسته رفتار نامقبول او را تقویت می‌کنند. در مورد چنین کودکی، به پدر و مادر و معلم کودک یاد می‌دهند به این رفتار مخرب توجه نکنند و در عوض، توجه‌شان را به رفتارهای سازنده‌تر او مثل آرام کار کردن یا همکاری در حین بازی با همسالانش معطوف نمایند.

تحلیل رفتار کاربردی مراحل دارد، این مراحل عبارتند از:

- مشخص کردن رفتار یا رفتارهای مورد نظر و تقویت‌کننده‌های آن.
- تعیین خط پایه برای رفتار مورد نظر.
- مقرر کردن تقویت‌کننده و تعیین ملاک‌هایی برای تقویت.
- مقرر کردن تنبیه‌کننده و تعیین ملاک‌هایی برای تنبیه.
- مشاهده رفتار هنگام اجرای برنامه و مقایسه آن با خط پایه.
- کاستن از فراوانی تقویت، در صورت مؤثر واقع شدن برنامه مدیریت

رفتار.

۴-۱ انواع رفتار

رفتارها گوناگون و متنوع هستند و به همین دلیل نظریه‌هایی که به تحلیل رفتار می‌پردازند، گوناگون هستند. روش‌ها و فنون متنوع تغییر و اصلاح رفتار

گویای این نگرش‌های متفاوت است. معروف‌ترین افرادی که به تبیین رفتار پرداختند، عبارتند از: پاولف، ثرندایک، واتسن، اسکینر، تولمن^۱ و بندورا^۲؛ که در زیر به اختصار به معرفی بخشی از نظریه شان خواهیم پرداخت.

۱-۴-۱ رفتار غیر ارادی و پیش‌آیندها

به رفتارهای غیر ارادی، رفتارهای بازتابی^۳ نیز گفته می‌شود. پاولف با آزمایش‌های خود فرایند شرطی شدن پاسخگر^۴ را آشکار کرد. او کشف کرد که با محرک خشی^۵ (نظیر صدای زنگ) می‌توان بازتاب ترشح بزاق را در پاسخ به غذا شرطی کرد. رفتارهای بازتابی به محرکی نیاز دارند که پیش از آن‌ها می‌آید. به این محرک، محرک پیش‌آیند^۶ گفته می‌شود، زیرا پیش از پاسخ رخ می‌دهد و باعث می‌شود که پاسخی از جاندار فراخوانده^۷ شود. شرطی شدن^۸، فرایند یادگیری تداعی‌هاست. دو نوع شرطی شدن وجود دارد: پاسخگر و کنشگر (سانتراک، ۲۰۰۴). در شرطی شدن پاسخگر، ارگانیزم تداعی دو محرک را یاد می‌گیرد. این محرک‌ها قبل از وقوع رفتار رخ می‌دهند. رفتارهای بازتابی غیر ارادی هستند و به محض این که محرک فراخوان آن‌ها ظاهر شد، از جاندار سر می‌زنند. نظیر آب افتادن دهان در اثر شنیدن نام لیمو ترش، یا ترسیدن در اثر دیدن مار.

در واقع، محرک‌های پیش‌آیند یا رویدادهایی که قبل از رفتار واقع می‌شوند، به سرنخ‌ها^۹ نیز معروف هستند (اسلاوین، ۲۰۱۴). زیرا آن‌ها ما را آگاه می‌سازند که چه رفتاری تقویت یا چه رفتاری تنبیه خواهد شد. سرنخ‌ها انواع مختلف دارند و به ما خبر می‌دهند که چه موقعی باید و چه موقعی نباید رفتارمان را تغییر دهیم. برای مثال، در طول جلسه ریاضی، اغلب آموزگاران

1. Tolman
2. Bandura
3. reflexive
4. respondent conditioning
5. neutral stimulus
6. antecedent
7. elicited
8. conditioning
9. cues

دانش‌آموزانی را که مشغول کار کردن روی مسئله‌ها هستند، تقویت می‌کنند. اما بعد از آن که آموزگار اعلام می‌کند وقت ریاضی تمام شده و حالا موقع نهار است، پیامدها تغییر می‌کنند. وقتی چنین اتفاقی می‌افتد، می‌گویند رفتار تحت کنترل محرک‌ها درآمده است.

۱-۴-۲ رفتار ارادی و پیامدها

به رفتارهای ارادی، رفتارهای **کنشگر**^۱ نیز گفته می‌شود. اسکینر^۲ معتقد بود که جاندار به جای این که صرفاً به محرک‌ها واکنش نشان دهد، روی محیط عمل می‌کند. رفتار به این دلیل یاد گرفته می‌شود که پاسخ تحت تأثیر پیامدهایی که به دنبال آن می‌آیند، قرار می‌گیرد (وین ویتن، به نقل از سیدمحمدی، ۱۳۸۶). در شرطی شدن کنشگر، ارگانیسم‌ها تداعی رفتار و پیامد را یاد می‌گیرند. شرطی شدن کنشگر نوعی یادگیری تداعی گرا است که در آن پیامدهای رفتار، احتمال وقوع رفتار را تغییر می‌دهند. ارگانیسم‌ها در نتیجه این تداعی‌ها یاد می‌گیرند رفتارهایی را که پاداش به دنبال دارند، بیشتر و رفتارهایی که تنبیه به دنبال دارند، کمتر انجام دهند.

رفتارهای ارادی با محرک‌های پسایندشان کنترل می‌شوند. یعنی با پیامدهای مثبت و منفی که به دنبال رفتارشان می‌آید. مثلاً فردی که در محیط اداری خواسته‌ای از یک کارمند دارد و خواسته‌اش برآورده نمی‌شود، به رئیس مراجعه می‌کند و کارش راه می‌افتد، از آن پس هر وقت در یک محیط اداری کارش گیر کند، احتمال این که به یک مقام بالا دست مراجعه کند بیشتر می‌شود.

۱-۵ مقایسه رفتارهای غیر ارادی و ارادی

رفتارهای **غیرارادی** یا بازتابی به وسیله محرک‌های پیش آیند فراخوان ایجاد می‌شوند. اما رفتارهای **ارادی**، از شخص **صادر**^۳ می‌شوند؛ به این معنا که

1. operant
2. Skinner
3. emitted