

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.

## فصل دوم: ثبت، روش‌ها و سنجش رفتار

### سنجش رفتار:

- ✓ به اندازه‌گیری، مشاهده و ارزیابی نظام‌دار تفکرات، احساسات و رفتارهای کودک در یک موقعیت یا بافت واقعی اشاره دارد.
- ✓ اولین گام در سنجش رفتار این است که رفتار را به بخش‌های کوچک و قابل مشاهده تقسیم کنیم.
- ✓ در روش‌های تغییر رفتار برای اینکه بتوانیم یک رفتار را در معرض فنون تغییر قرار دهیم، باید آن را به عینی‌ترین شکل ممکن مشخص نماییم.
- ✓ عینی کردن در روش‌های تغییر رفتار، چیزی شبیه به تعریف عملیاتی در روش تحقیق است.
- ✓ به روش‌های سنجش رفتاری، روش‌های سنجش مستقیم گفته می‌شود زیرا بی‌واسطه و مستقیم، رفتار را سنجش می‌کند.
- ✓ برای بررسی میزان عینیت رفتار، باید به ۳ سوال پاسخ داده شود: الف) می‌توان آن را به اجزای کوچکتر تقسیم کرد، ب) شخص دیگری می‌تواند آن رفتار را در ذهن خود مجسم کند و ج) می‌توان تعداد دفعات آن را شمرد.

### مشاهده رفتار:

- ✓ یکی از مهمترین ابزارها، مشاهده مستقیم رفتار در محیط طبیعی است.
- ✓ برای فراهم کردن مقدمات مشاهده، اعتقاد بر این است که مشاهده‌گر، حداقل جلب توجه را در محیط ایجاد کند.

### مشخص کردن رفتار هدف (رفتار آماج):

- ✓ تغییر دهنده رفتار از هر شیوه تغییر رفتاری که استفاده کند، اولین گام وی باید تعیین هدف برنامه باشد.
- ✓ هدف برنامه، اصلاح و تغییر رفتار است.
- ✓ رفتار هدف (آماج)، رفتاری است که مشاهده‌گر قصد دارد در حین مشاهده، فراوانی، نیرومندی و شدت آن رفتار را تعیین کند.
- ✓ نخستین مرحله تنظیم یک برنامه تغییر رفتار، تعیین هدف برنامه است.
- ✓ هدف باید به گونه‌ای تعیین شود که معنا و مفهومی کامل در بر داشته و فرد نسبت به آن، احساس تعلق و تملک، حق انتخاب و کنترل فردی داشته باشد.
- ✓ سیف، ابعاد رفتار را مشتمل بر موارد زیر می‌داند: الف) شکل ظاهری رفتار (در چه شکل یا صورتی رخ می‌دهد)، ب) شدت یا نیروی رفتار، ج) نرخ یا فراوانی رفتار (تعداد دفعات وقوع رفتار) و د) طول مدت رفتار (کل زمانی که رفتار از آغاز تا پایان به خود اختصاص می‌دهد).

### مشاهده رفتاری:

- ✓ مشاهده مستقیم رفتار، موثرترین روش ارزیابی محسوب می‌شود.
- ✓ مشاهده رفتاری برای سنجش رویدادهای گذرا که اثر پایداری از آنها به جا نمی‌ماند، مناسب است.
- ✓ مشاهده ممکن است توسط افراد آموزش دیده، افراد مهم زندگی فرد، تغییر دهنده رفتار یا خود فرد انجام شود.
- ✓ در سنجش رفتاری، از مشاهده بعنوان فن اصلی استفاده می‌شود.

- ✓ رفتارگرایان برای تعیین فراوانی، نیرومندی و شدت رفتار نامطلوب، عوامل محافظ و نگهدارنده آن، اقدام به مشاهده رفتارهای فرد می‌کنند.
- ✓ موقعیت‌های مشاهده رفتار از موقعیت‌های کاملاً طبیعی تا موقعیت‌های کاملاً ساخت‌دار، متفاوت است.
- ✓ به موقعیت ساخت‌دار، سنجش موقعیتی نیز گفته می‌شود و در آن، آزمودنی در موقعیتی شبیه به یک موقعیت واقعی که ما می‌خواهیم رفتار را در آن موقعیت پیش‌بینی کنیم، قرار داده می‌شود.
- ✓ موقعیت‌های طبیعی برای سنجش رفتارهایی که فراوانی وقوع آنها زیاد است و یا رفتارهای کلی مانند کاستی توجه، انزوای اجتماعی یا رفتارهای افسرده موثرتر است.
- ✓ مشاهده در موقعیت طبیعی برای اندازه‌گیری تغییر رفتار درمانجویان در پایان مداخلات درمانی مفید است.
- ✓ در مواردی که فراوانی رفتار کم بوده یا فقط در غیاب مردم بوقوع می‌پیوندد، استفاده از مشاهده در موقعیت‌های طبیعی با مشکل مواجه می‌شود.
- ✓ در روش ایفای نقش، از آزمودنی خواسته می‌شود تا در موقعیتی به ایفای نقش بپردازد که شبیه موقعیت‌های طبیعی زندگی است.

## انتخاب یک روش ثبت رفتار:

- ✓ پس از مشخص شدن رفتار مورد نظر و اینکه چه اتفاقی باید برای رفتار بیافتد، مشاهده و شمارش آن باید صورت گیرد.

### ۱. ثبت مداوم:

- ✓ در این روش، مشاهده‌گر رفتار درمانجو را بطور مداوم مورد مشاهده قرار داده و هر رخداد رفتاری را ثبت می‌کند.
- ✓ مشاهده‌گر بایستی قادر به تشخیص آغاز و انجام هر مورد از رفتار باشد.
- ✓ مشاهده‌گر می‌تواند ابعاد مختلف رفتار آماج بویژه فراوانی، دوام، شدت و نهفتگی آن را ثبت نماید.

### ۲. روش‌های ثبت فرآورده:

- ✓ مزیت این روش آن است که خود شخص یا دیگران می‌توانند مدت‌ها بعد از وقوع رفتار، به آن مراجعه کرده و آن را مورد ارزیابی مجدد قرار دهند.
- ✓ مثال‌هایی از سنجش فرآورده نهایی شامل نمره دادن به هجی املا، انشا، آزمون‌های کتبی، مصاحبه کتبی استخدامی و نظایر آن است.

### ۳. ثبت فاصله‌ای:

- ✓ برای رفتارهایی بوده که ابتدا و انتهای قابل تمایزی ندارد، مناسب است مانند از جای خود بلند شدن، داد زدن و روی میز کوبیدن.
- ✓ در این روش، یک مقطع زمانی مشخص شده و به فاصله‌هایی تقسیم می‌شود و در خلال هر فاصله متوالی، وجود یا عدم وجود رفتار آماج را ثبت می‌کند.

### ۴. ثبت نمونه‌گیری زمانی:

- ✓ در این روش، هدف این است که بفهمیم رفتار، چند بار طی یک دوره زمانی خاص رخ می‌دهد.
- ✓ وقوع یا عدم وقوع یک رفتار در فاصله‌های کوتاه، مشاهده و ثبت می‌شود.

## طرح‌های تحقیق رفتاری:

✓ در طرح‌های سنتی، غالباً گروه‌های آزمودنی بکار رفته و فرض بر این است که افراد گروه، دارای شباهت و یکسانی قابل توجهی هستند.

✓ در طرح‌های تغییر رفتار، افراد تک تک مورد آزمایش قرار می‌گیرند و تفاوت‌های فردی آنها در نظر گرفته می‌شود.

✓ در میان طرح‌های مختلف، طرح بازگشتی و طرح چند خط پایه‌ای، از بقیه پر کاربردتر هستند.

### ۱. طرح بازگشتی:

✓ طرح‌های بازگشتی، چند نوع بوده و به نام طرح  $(A,B)$ ،  $(A,B,A)$  و  $(A,B|A,B)$  نیز معروف هستند.

✓ در طرح  $(A,B|A,B)$ ، ابتدا رفتار فرد در شرایط عادی و بدون اعمال متغیر مستقل مورد مشاهده قرار گرفته تا مشخص شود فرد در شرایط عادی چگونه عمل می‌کند (مرحله A) یعنی متغیر وابسته بدون حضور متغیر مستقل، سنجیده می‌شود.

✓ مرحله دوم (B)، مرحله آزمایشی بوده و متغیر مستقل دستکاری می‌شود تا تاثیر آن بر رفتار شخص مشخص گردد.

✓ در این مرحله برای تغییر رفتار، از طرح‌های تغییر رفتار که به طرح‌های تک آزمودنی معروفند، استفاده می‌کنیم.

✓ فنونی که برای اصلاح رفتار استفاده می‌شود، می‌تواند تقویت، خاموشی، تنبیه و یا هر چیز دیگری باشد.

✓ در مرحله سوم (A)، محقق مجدداً به خط پایه بازگشته و متغیر مستقل کنار گذاشته می‌شود و به رفتار اجازه می‌دهد بدون استفاده از روش تغییر رفتار، ادامه یافته و تغییرات احتمالی آن ثبت شود.

✓ اگر رفتار در سطحی شبیه به مرحله آزمایشی رخ داد، محقق می‌تواند مطمئن باشد که روش‌هایی که در خلال مرحله آزمایشی مورد استفاده قرار داده، باعث بهبود رفتار بوده که این مرحله، به خط پایه (B) معروف است.

✓ هدف مرحله پیگیری این است که مشخص شود رفتار تغییر یافته به محیط‌های دیگر تعمیم پیدا کرده و ماندگار است.

## فصل سوم: مبانی نظری تغییر و اصلاح رفتار

### ریشه‌های تاریخی تغییر رفتار:

✓ تغییر رفتار به شکل امروزی در اواخر دهه ۱۹۵۰ رسمیت یافته است.

### مطالعات رفتارگرایان:

#### ۱. مطالعات پاولف:

- ✓ این فیزیولوژیست روسی در اوایل دهه ۱۹۰۰ به جریان هضم غذا در بدن علاقه‌مند شد.
- ✓ در آزمایش پاولف، محرک‌های خنثی جانشین محرک اصلی شده و خاصیت آن را کسب می‌کنند و پاسخ به محرک شرطی، غیر ارادی است.
- ✓ در شرطی‌سازی پاولفی، دو فرآیند اساسی وجود دارد: فراگیری و خاموشی.
- ✓ فراگیری عبارتست از یادگیری یک پاسخ براساس مجاورت محرک شرطی و غیر شرطی.
- ✓ خاموشی عبارتست از ارائه محرک شرطی بدون حضور محرک غیر شرطی.
- ✓ شرطی شدن کلاسیک، کمک زیادی به بقای افراد می‌کند.
- ✓ شرطی‌سازی پاولفی در درمان ترس‌ها، فوبی‌ها و اختلالات اضطرابی و از بین بردن عادات نامطلوب کاربرد دارد.
- ✓ فوبی یا هراس، ترس نامعقولی است که شرطی شدن کلاسیک، عامل آن و ترس‌های مشابه است.
- ✓ واتسون از آزمایش روی آلبرت نتیجه گرفت که بسیاری از ترس‌ها را با شرطی شدن کلاسیک یاد می‌گیریم.
- ✓ شرطی‌سازی تقابلی، روشی مبتنی بر شرطی شدن کلاسیک بوده که در آن، محرک مولد ترس با پاسخ جدیدی که با ترس هم‌خوانی ندارد، تداعی شده و به این ترتیب، پاسخ شرطی (ترس)، تضعیف می‌شود.
- ✓ برخی از مشکلات جسمی نظیر آسم، سردرد، زخم معده و فشار خون بالا تا حدودی محصول شرطی شدن کلاسیک است.
- ✓ شرطی شدن کلاسیک در کار دستگاه ایمنی که برای تولید آنتی بادی در برابر بیماری‌هایی چون ایدز و آنفولانزا مهم است، نقش دارد.

#### ۲. واتسون:

- ✓ وی بنیانگذار مکتب رفتارگرایی است.
- ✓ وی معتقد بود که روانشناسی باید از تمامی مفاهیم ذهن‌گرایانه و تبیین‌های غریزی رفتار آدمی بپرهیزد.
- ✓ او مشاهده عینی ارگانیسم را تنها روش موثق در روانشناسی بحساب آورد.
- ✓ به اعتقاد وی، روانشناسی باید از طریق مشاهده منظم و آزمایش و تجربه بتواند قوانین جاری رفتاری ارائه داده و از راه تعمیم، اصول زیربنایی رفتار انسان را توجیه کند.
- ✓ او معتقد است تمامی رفتارهای انسان از جمله پیچیده‌ترین فعالیت‌های او را می‌توان برحسب شرطی شدن تبیین کرد.
- ✓ از نظر وی، شخصیت، مجموعه‌ای از بازتاب‌های شرطی بوده و هیجان در آدمی، محصول وراثت و محیط است.
- ✓ واتسون معتقد است ما ۳ هیجان ترس، خشم و عشق را به ارث می‌بریم.



- ✓ به اعتقاد وی، ما بهنگام تولد، تنها به تعداد کمی بازتاب و هیجان مجهز بوده و از طریق شرطی شدن، بازتاب‌ها با محرک‌های زیادی تداعی می‌شوند.
- ✓ وی معتقد بود اگر ترس‌ها آموخته می‌شوند، پس می‌توان آنها را ناآموخته یا خاموش کرد.

### ۳. ثرندایک:

- ✓ علاوه بر شرطی‌سازی کلاسیک که شرطی‌سازی پاسخگر نیز نامیده می‌شود، نوع دیگری از شرطی‌سازی وجود داشته که کنشگر یا ابزاری نامیده می‌شود.
- ✓ شرطی‌سازی کنشگر، مفهوم اصیل و بنیادی رفتارگرایی معاصر است.
- ✓ شرطی کردن فعال، مبتنی بر قانون اثر ثرندایک بوده که در سال ۱۹۰۰ ارائه شد.
- ✓ شیوه وی، ۵۰ سال بر تمام نظریه‌های یادگیری غلبه داشته و وی را پدر روانشناسی تربیتی می‌دانند.
- ✓ نظریه وی دارای ۳ قانون اصلی آمادگی، تمرین و اثر و ۵ قانون فرعی پاسخ چندگانه، آمایه یا نگرش، غلبه عناصر، پاسخ از راه قیاس و جایگشت تداعی است.
- ✓ پاسخ چندگانه از نظر ثرندایک، نخستین گام در تمام یادگیری‌ها است و اگر پاسخی به نتیجه نرسد، پاسخ دیگری را بکار می‌بریم تا اینکه یکی، به نتیجه برسد.
- ✓ آمایه یا نگرش به آمادگی ژنتیکی، تجارب و حالت‌های گذرا چون خستگی، محرومیت یا شرایط هیجانی بستگی دارد.
- ✓ ثرندایک با غلبه عناصر، پیچیدگی محیط را معرفی می‌کند.
- ✓ ثرندایک با پاسخ از راه قیاس به تبیین انتقال یادگیری می‌پردازد و هرچه شباهت بین دو موقعیت بیشتر باشد، انتقال بهتر و راحت‌تر صورت می‌گیرد.
- ✓ طبق مفهوم فوق بود که ثرندایک نتیجه‌گیری کرد باید مطالب درسی با موقعیت‌های واقعی زندگی شباهت داشته باشد تا انگیزه یادگیری ایجاد شود.
- ✓ جایگشت تداعی شبیه پاسخ از راه قیاس بوده و این نوع یادگیری، تنها به مجاورت نیاز دارد یعنی چیزی که اثرگذار است به‌مراه یک چیز خنثی ارائه شود.
- ✓ کمک مهم ثرندایک به پیشرفت رفتار، توضیح قانون اثر است.
- ✓ قانون اثر می‌گوید رفتارهایی که پیامد مثبت دارند، نیرومند می‌شوند و رفتارهایی که پیامد منفی دارند، ضعیف.
- ✓ وی با قانون اثر، نخستین کسی بود که در شرایط کنترل شده مشاهده کرد که پیامدهای رفتار بر نیرومندی آن رفتار، اثر بازگشتی دارد.
- ✓ وی کشف کرد که یادگیری، تدریجی بوده و به مرور صورت می‌گیرد.
- ✓ وی در زمینه انتقال یادگیری نیز پیشگام بوده و نظریه انضباط صوری را رد و ثابت کرد هرچه شباهت بین دو موقعیت بیشتر باشد، انتقال بهتر صورت می‌گیرد.
- ✓ اندیشه غلبه عناصر و پاسخ از راه قیاس وی را می‌توان سرآغاز نظریه‌های شناختی یادگیری دانست.

### ۴. اسکینر:

- ✓ مشهورترین رفتارگرای معاصر بوده و بیشتر کارهای وی در زمینه قانون اثر ثرندایک بوده و از مهمترین پیشروان رفتارگرایی جدید است.

- ✓ او معتقد است که کشش و انگیزش در انسان، ذاتی نیست بلکه نتیجه تحریک و آموزش است.
- ✓ به اعتقاد وی، تنها موضوع مناسب روانشناسی، رفتار بوده و تنها عامل ایجاکننده و نگهدارنده رفتار، محیط است.
- ✓ وی با تأثیر از رفتارگرایی واتسون و اندیشه‌های ثرندایک، نظریه شرطی‌سازی کنشگر خود را تدوین کرد.
- ✓ وی مانند ثرندایک معتقد است که آثار تقویت و تنبیه، متقارن نیست یعنی تقویت، احتمال وقوع مجدد پاسخ را تغییر می‌دهد اما تنبیه، این کار را نمی‌کند.
- ✓ یکی از علایق وی، پیوند دادن یافته‌های آزمایشگاهی به مسائل انسانی بود که منجر به ایجاد یادگیری برنامه‌ای و ماشین‌های آموزشی شد.
- ✓ بنظر وی، آنچه ارگانیسم برای محیط انجام می‌دهد، مهمتر از آن چیزی است که محیط برای ارگانیسم فراهم می‌آورد.
- ✓ مهمترین صفت شرطی کردن فعال، آن است که رفتار توسط خود ارگانیسم در زمینه محیطی ظاهر شده و در نتیجه پاسخی که به این ترتیب ظاهر شود، تقویت می‌شود.
- ✓ تفاوت شرطی کردن فعال با کلاسیک در آن است که در شرطی کردن کلاسیک، یک محرک جدید با پاسخی وابسته و همراه می‌شود که این پاسخ، معمولاً بوسیله محرک دیگری ایجاد می‌شود در حالی که در شرطی کردن فعال، رفتار داوطلبانه یا خود بخودی ارگانیسم بوسیله تقویت و یا فقدان تقویت، بوجود می‌آید یا از بین می‌رود.
- ✓ در شرطی کردن کلاسیک، محرک شرطی که برای کنترل رفتار بکار می‌رود، باید بلافاصله قبل از محرک غیر شرطی آورده شود تا پاسخ شرطی شود در حالی که در شرطی کردن فعال، تقویت بدنبال پاسخی می‌آید که می‌خواهیم نیرومند کنیم.
- ✓ در شرطی کردن فعال، پیامدهای رفتار مهم است در حالی که در شرطی کردن کلاسیک، پیامدهای یک عمل مهم نبوده و فقط یادگیری آن عمل مورد نظر است.
- در تاریخچه رفتار درمانی، دو دیدگاه عمده شرطی کردن فعال و کلاسیک، پایه و اساس تغییر رفتار هستند.
- دیدگاه کلاسیک بیشتر بر یادگیری‌های عاطفی تأکید دارد.
- افرادی نظیر ولپه، گلدشتاین و لازاروس در کار درمانی بیشتر از اصول کلاسیک استفاده کرده‌اند.
- امروزه رویکرد تغییر رفتار بر پایه اندیشه‌های اسکینر شکل گرفته است.

## دیدگاه نظریه‌پردازان اجتماعی و شناختی:

### ۱. بندورا:

- ✓ در یادگیری مشاهده‌ای فرض بر این است که فرد از طریق تماشای شخص دیگری که رفتاری از خود نشان می‌دهد، یاد می‌گیرد.
- ✓ اگر فرد ناظر پس از مشاهده، رفتار مورد نظر را خود انجام دهد، یادگیری به بهترین وجه صورت خواهد گرفت.
- ✓ وی الگوی تعیین‌گری متقابل را برای یادگیری مطرح کرده که مرکب از ۳ عامل است: رفتار، شخص/شناخت و محیط.
- ✓ عوامل شخصی که بندورا توصیف می‌کند، عمدتاً صفات شخصیتی و خلق و خو هستند.
- ✓ بندورا معتقد است که رفتار انسان، بیشتر یک رفتار خودتنظیم است یعنی انسان از تجارب خود یا دیگران، معیارهای عملکرد را یاد می‌گیرد.

✓ اگر عملکرد شخص در یک موقعیت با معیارهای او هماهنگ یا بالاتر باشد، آن را مثبت و اگر پایین تر باشد، آن را منفی ارزیابی می کند.

✓ بندورا معتقد است که تقویت درونی از تقویت بیرونی نیرومندتر است.

✓ از دید وی، خود کارآمدی هم نقش مهمی در رفتار خودتنظیم ایفا می کند.

✓ خود کارآمدی بر این نگاه استوار است که هر نوع تغییر آگاهانه ای که در رفتار رخ دهد، با وساطت برداشت فرد از توانایی خود، برای دریافت رفتار مورد نظر صورت می گیرد.

✓ افرادی که خود کارآمدی بالایی دارند، بیشتر تلاش کرده، بیشتر موفق شده و ترس کمتری را تجربه می کنند.

✓ مفهوم خود کنترلی بر یک مدل ۳ مرحله ای متشکل از خودنگری، خود ارزیابی (تعیین معیارها) و خود نیروبخشی استوار است.

✓ نظریه وی از آن جهت شهرت یافته که بر بی همتایی آدمیان تاکید می ورزد.

✓ یکی از مهمترین خدمات بندورا به روانشناسی، کشف این پدیده بود که ما از راه مشاهده دیگران، می آموزیم.

## ۲. یک:

✓ یک روش شناخت درمانی را معرفی کرد که از بسیاری جهات، شبیه درمان عقلی - عاطفی الیس بشمار می رود.

✓ این روش امروزه، مهمترین رویکرد شناختی است و در آن بر اندیشه های غیرمنطقی تاکید شده که در بروز احساس افسردگی و افکار خودکشی نقش دارد.

✓ این رویکرد ابتدا بطور عمده در افسردگی بکار گرفته شد.

✓ روانشناسان شناختی، شخص یادگیرنده را تفسیرکننده فعال موقعیت تلقی می کنند.

✓ رویکرد شناختی به وقایع درونی، افکار، ادراکات، قضاوتها، گفتگو با خود و حتی پیش فرضهای نهان توجه می کند.

✓ بازسازی شناختی، یک اصطلاح کلی برای تغییر الگوهای فکری بوده که تصور می شود علت هیجان یا رفتار آشفته باشد.

✓ درمان شناختی یک برای افسردگی براساس این مفهوم یا عقیده بوده که خلق افسرده ناشی از تحریف در شیوه ادراک تجربیات زندگی است.

✓ در درمان یک، بیماران ترغیب می شوند تا عقاید منفی درباره خود و نحوه تفسیر خویش از زندگی را تغییر دهند.

✓ به اعتقاد وی، تفکر منفی، جنبه کاملاً مسلطی در این اختلال داشته و نقشی تعیین کننده در تداوم افسردگی ایفا می کند.

✓ به اعتقاد وی، منشأ تفکر منفی در افسردگی به فرضیاتی مربوط بوده که در کودکی و دوره های بعدی شکل گرفته است.

✓ تحریفات شناختی، اثر خود را بصورت مثلث شناختی نگرش منفی نسبت بخ خویشتن، نسبت به تجربه جاری و آینده نشان می دهد.

✓ دیدگاه زیربنایی الگوی شناختی این است که رویدادهای ذهنی می توانند علت رفتار باشند و اگر رویدادهای ذهنی تغییر کند، تغییر رفتار در پی آن خواهد بود.

## فصل چهارم: افزایش رفتارهای مطلوب

- ✓ تقویت مثبت و منفی، هر دو خاصیت انگیزشی دارند.
- ✓ تقویت مثبت احساس خوشایندی را در فرد ایجاد می‌کند.
- ✓ تقویت منفی معمولاً آزارنده بوده و رهایی از آن، احساس خوشایندی ایجاد می‌کند.

### اصول تقویت:

- ✓ در فرآیند تقویت، محرک یا رویدادی موجب نیرومند شدن یا افزایش احتمال وقوع رفتار یا رویداد قبل از خود می‌شود.

### تقویت مثبت:

- ✓ در تقویت مثبت، فراوانی رفتار بر اثر محرک پاداش‌دهنده، افزایش می‌یابد.
- ✓ تقویت‌کننده‌های مثبت با حضور خود، احتمال ظهور پاسخ را افزایش می‌دهند.
- ✓ هر محرکی که بدنبال رفتاری بیاید و سبب افزایش و تکرار آن رفتار شود، تقویت‌کننده نام دارد.
- ✓ تقویت مثبت، بهترین و موثرترین روش افزایش رفتار است.
- ✓ در پاداش دادن به افراد، هدف ما بطور عمده قدردانی و سپاسگزاری از اعمال گذشته آنهاست ولی در تقویت مثبت، عمداً شرایطی ایجاد می‌کنیم که رفتار تکرار شود.
- ✓ در تغییر رفتار و رفتار درمانی، روش تقویت مثبت بطور نظام‌دار بکار می‌رود.

### انواع تقویت‌کننده‌های مثبت:

- ✓ تقویت‌کننده‌ها به تقویت‌کننده‌های نخستین و ثانوی تقسیم می‌شوند.
- ✓ تقویت‌کننده‌های نخستین، نیازهای اساسی انسان را ارضا می‌کنند مانند آب، غذا، امنیت، میل جنسی و نظایر آن.
- ✓ تقویت‌کننده‌های ثانوی، ارزش خود را از طریق مرتبط شدن با تقویت‌کننده‌های نخستین یا سایر تقویت‌کننده‌های تثبیت شده کسب می‌کنند.
- ✓ تقویت‌کننده‌های ثانویه ارزش مثبت خود را از طریق تجربه کسب می‌کنند.
- ✓ پول و نمره، مواردی از تقویت‌کننده‌های ثانویه هستند.
- ✓ تقویت‌کننده‌های اجتماعی از تقویت‌کننده‌های ثانویه بوده که بوسیله دیگران در یک موقعیت اجتماعی داده می‌شود مانند تحسین، لبخند، در آغوش گرفتن یا توجه.
- ✓ انواع دیگر تقویت‌کننده‌های اجتماعی عبارتست از تقویت‌کننده‌های فعالیتی، پته‌ای و درونی.
- ✓ از فعالیت‌های مورد علاقه کودکان می‌توان بعنوان تقویت‌کننده برای فعالیت‌هایی که کمتر به آنها می‌پردازند، استفاده کرد که به آن، اصل پریماک گفته می‌شود.
- ✓ به اعتقاد پریماک، همه پاسخ‌ها، تقویت‌کننده‌های بالقوه هستند.
- ✓ بنظر وی برای اینکه بدانیم چه چیزی تقویت‌کننده است، باید موجود زنده را آزاد بگذاریم تا آزادانه فعالیت کند. کاری که بیشتر از همه تکرار شود، از بقیه کارها نقش تقویتی بیشتری دارد و می‌توان برای تقویت رفتارهایی که کمتر رخ می‌دهد، مورد استفاده قرار داد.

- ✓ وقتی شیئی را می‌توانیم با تقویت‌کننده دیگری عوض کنیم، آن شی ارزش تقویت‌کنندگی پیدا می‌کند که به آن، تقویت‌کننده پته‌ای یا ژتونی گفته می‌شود.
- ✓ پته به یک تکه کاغذ، ستاره، مهر یا هر چیز دیگر گفته می‌شود که پس از رفتار مطلوب شخص، بعنوان تقویت‌کننده به وی داده می‌شود و می‌تواند آن را با چیز دلخواه عوض کند.
- ✓ تقویت‌کننده‌های درونی در دست خود شخص بوده و خیلی از مواقع یک تحسین قلبی از تشویق‌های دیگران، خیلی ارزشمندتر است.

### تقویت منفی:

- ✓ در تقویت منفی، فراوانی رفتار بر اثر حذف یک محرک آزاردهنده (ناخوشایند) افزایش می‌یابد.
- ✓ از اصل تقویت منفی هم برای افزایش رفتارهای مطلوب و هم برای کاهش رفتارهای نامطلوب استفاده می‌شود.
- ✓ تقویت‌کننده‌های منفی با عدم حضور خود، احتمال ظهور یک رفتار را افزایش می‌دهند.
- ✓ در تقویت مثبت و منفی، هر دو باعث افزایش احتمال رفتار می‌شوند با این تفاوت که در تقویت مثبت، ارائه یک عامل خوشایند باعث آن بوده و در تقویت منفی، حذف یک عامل ناخوشایند.

### تفاوت تقویت منفی و تنبیه:

- ✓ تنبیه به عامل ناخوشایندی گفته می‌شود که بدنبال رفتار می‌آید و باعث کاهش احتمال وقوع رفتار می‌شود.
- ✓ تنبیه عبارتست از ضعیف شدن یا کاهش احتمال بروز یک رفتار پس از ارائه محرک آزارنده بدنبال آن.
- ✓ در تنبیه، رفتار ضعیف می‌شود در حالی که در تقویت، رفتار نیرومند می‌شود.
- ✓ در تنبیه، پاسخ بر اثر پیامدهای آن کاهش می‌یابد ولی در تقویت منفی، پاسخ بر اثر پیامدهای آن افزایش می‌یابد.
- ✓ تنبیه در موارد زیادی باعث لجبازی و پافشاری بیشتر شده و اثرات نامطلوب و غیر قابل پیش‌بینی دارد.
- ✓ ۳ مزیت تقویت منفی نسبت به تنبیه عبارتست از: الف) به شخص گفته می‌شود چه رفتاری از او انتظار می‌رود، ب) کنترل رفتار شخص، در دست خود اوست در صورتی که در تنبیه، شخص کنترلی بر رفتار خود نداشته و صرف‌نظر از رفتارش، تنبیه در مورد او اعمال می‌شود و ج) تقویت منفی، کارایی بیشتری دارد چون بمحض اینکه رفتار شخص بسوی بهتر شدن تغییر جهت می‌دهد، موقعیت ناخوشایند پایان می‌پذیرد.

### عوامل موثر بر اثربخشی تقویت‌کننده‌ها:

- ✓ عوامل موثر در اثربخشی تقویت‌کننده‌ها عبارتست از: الف) تقویت فوری و مداوم رفتار مطلوب، ب) همراه کردن تقویت با تحسین، ج) کیفیت و کمیت تقویت و د) تازگی و تنوع تقویت‌کننده‌ها.
- ✓ اگر قصد افزایش رفتار مطلوبی را دارید، هر بار که آن رفتار رخ می‌دهد، بلافاصله آن را تقویت کنید.
- ✓ هر چقدر فاصله بین اجرای پاسخ صحیح و دریافت تقویت بیشتر باشد، اثر تقویت کاهش می‌یابد.
- ✓ بهتر است تقویت‌کننده‌های خوراکی بمقدار کم داده شده و مدت تقویت‌هایی از نوع فعالیت و تماس بدنی نیز به همان نسبت کوتاه باشد.
- ✓ اگر فعالیتی بعنوان تقویت‌کننده داده می‌شود، مدت آن از ۳ دقیقه بیشتر نباشد.

- ✓ یکی از راه‌های دوام بخشیدن به رفتارهای مطلوب موجود یا رفتارهای تازه آموخته شده، عوض کردن تقویت‌کننده‌ها و ارائه تقویت‌کننده‌های جدیدتر است.

## تقویت افتراقی:

- ✓ تقویت افتراقی عبارتست از کاربرد تقویت و خاموشی بمنظور افزایش وقوع رفتار هدف مطلوب و کاهش وقوع رفتارهایی که در رفتار هدف، تداخل ایجاد می‌کند.
- ✓ در این تقویت تلاش می‌شود رفتارهای مطلوب، افزایش و رفتارهای نامطلوب، کاهش پیدا کنند.
- ✓ در استفاده از تقویت افتراقی موارد زیر باید در نظر گرفته شوند: الف) هدف، افزایش رفتار مطلوب باشد، ب) رفتار باید حداقل چند بار رخ داده باشد و ج) تقویت‌کننده برای رفتار، براحتی در دسترس باشد.

### ۱. چگونگی استفاده از تقویت افتراقی:

- ✓ رفتار مطلوبی را که می‌خواهید افزایش دهید، بصورت شفاف و روشن تعریف کنید.
- ✓ رفتارهای نامطلوب را به درستی و روشنی تعریف کنید تا اشتباه‌ها آن را تقویت نکنید.
- ✓ با توجه به شخص، تقویت‌کننده‌های مناسب وی را پیدا کنید.
- ✓ بایستی عواملی که رفتار نامطلوب را تقویت می‌کند، شناسایی شده و از آن جلوگیری بعمل آید.
- ✓ وقتی رفتاری در ابتدا شکل داده می‌شود، از تقویت پیوسته استفاده می‌شود ولی وقتی رفتار مطلوب جا افتاد و رفتار نامطلوب به ندرت رخ داد، از تقویت متناوب استفاده کرده که باعث ماندگاری بیشتر رفتار می‌شود.

### نکات مهم در مورد تقویت‌کننده‌ها:

- ✓ اثر تقویت‌کننده‌ها در همه زمان‌ها یکسان نیست.
- ✓ برای اینکه روش تقویت حداکثر کارایی را داشته باشد، باید پس از بروز رفتار مطلوب، هرچه زودتر تقویت‌کننده را عرضه کنیم.
- ✓ اگر تقویت‌کننده با تاخیر عرضه شود، برای اینکه فرد بداند بخاطر چه رفتاری تقویت شده، لازم است به او یادآوری شود که تقویت بخاطر چه به او داده شده است.
- ✓ در صورتی که اجباراً تقویت با تاخیر ارائه می‌شود استفاده از پته‌ها روش مناسبی است ولی برای کودکان زیر ۵ سال مناسب نبوده چون دارای معنای واقعی برای آنان نیست.
- ✓ در خوراکی‌ها تقویت بمقدار زیاد باعث سیری فرد شده و فرد را از پاسخ‌دهی باز می‌دارد.

## فصل پنجم: ایجاد رفتارهای تازه

- رفتارهای تازه شامل رفتارهایی است که از قبل در خزانه رفتاری فرد موجود نیستند.
- مهمترین روش‌های ایجاد رفتارهای تازه عبارتند از شکل‌دهی، تقویت تفکیکی، زنجیره کردن، سرنخ دادن و سرمشق‌دهی.

### شکل‌دهی:

- ✓ زمانی از این روش استفاده می‌شود که رفتار مورد نظر در حال حاضر، به هیچ وجه رخ نمی‌دهد.
- ✓ این روش که به روش تقریب‌های متوالی نیز مرسوم است، اجزای قدم به قدم یک رفتار را تا رسیدن به رفتار نهایی تقویت می‌کند.
- ✓ ابتدا رفتار مورد نظر را به اجزای تشکیل‌دهنده آن تقسیم کرده و سپس بوسیله تقویت، هر قسمت آن تمرین و آموخته می‌شود.
- ✓ از این روش در سیرک‌ها و مدارس کودکان عقب‌مانده برای آموزش خواندن، نوشتن یا سخن گفتن استفاده می‌شود.
- ✓ در این روش، مهمترین کار، درست تقسیم کردن یک رفتار به اجزای تشکیل‌دهنده آن است.
- ✓ در شکل دادن به هر مرحله‌ای که رسیدیم، مراحل قبلی را تقویت نمی‌کنیم.
- ✓ در هر مرحله نباید بیش از حد توقف کنیم زیرا باعث می‌شود پیشرفت بسمت رفتار بالاتر، با مانع مواجه شود.
- ✓ این نکته نیز ضروری است که همه رفتارها را هم نمی‌توان به همه موجودات یاد داد.

### تقویت تفکیکی:

- ✓ در این روش، فرد به تقویت اجزایی از رفتار که مفید تشخیص داده می‌شود، پرداخته و اجزای نامربوط را با تقویت نکردن، به خاموشی می‌سپارد.

### ۱. مشخص کردن پیش‌نیازهای یک رفتار:

- ✓ برای تقسیم یک مهارت پیچیده به اجزای آن، ۴ روش وجود دارد: الف) می‌توان یادگیری هر بخش از یک مهارت پیچیده را تقویت کرد، ب) می‌توان افزایش دقت را تقویت کرد، ج) می‌توان اقدام به کار مطلوب را تقویت کرد و د) گاهی پیشرفت در مهارتی، خود، تقویت‌کننده است.
- ✓ در روش الف، پس از اینکه رفتار پیچیده را به بخش‌های مشخص تقسیم کردیم، یادگیرنده به سبب یادگیری هریک از بخش‌ها، تقویت می‌شود.
- ✓ اگر بتوانیم به فرد یاد بدهیم که خودش درباره درستی عملی قضاوت کند، گام بزرگی برداشته‌ایم چون هدف نهایی این است که افراد، خودشان بتوانند درست و غلط را از هم تشخیص بدهند.

### زنجیره کردن:

- ✓ در این روش، تعدادی رفتار جداگانه و حتی گاهی بدون ارتباط به هم را با تقویت، به هم پیوند داده تا یک رفتار پیچیده‌تر بدست آید.

- ✓ تفاوت این روش با شکل دادن، در ۲ مورد است: الف) شکل دادن، اجزای تشکیل دهنده یک رفتار را تقویت کرده تا به رفتار نهایی برسد ولی در زنجیره کردن، هر جزء، خود یک رفتار کامل و مستقل است و ب) در شکل دادن به هر مرحله که برسیم، مرحله قبلی را تقویت نمی کنیم اما در زنجیره کردن، بیشتر اوقات فقط رفتار نهایی تقویت شده و بقیه رفتارهای تشکیل دهنده حلقه زنجیرها بصورت پی در پی باهم شرطی می شوند.
- ✓ در زنجیره رفتاری، هر رفتار ۲ نقش را ایفا می کند: الف) رفتار قبلی را تقویت کرده و ب) محرک تمیزی باعث ایجاد رفتار مرحله بعدی می شود.
- ✓ خاصیت تقویتی رفتارهای مراحل قبل از رفتار نهایی، ناشی از اثر تقویتی محرک تقویت کننده نهایی بوده که بدنبال آخرین حلقه رفتاری می آید.

### ۱. عوامل موثر بر افزایش اثربخشی روش زنجیره کردن رفتار:

- ✓ عوامل زیر، اثربخشی این روش را افزایش می دهد: الف) تحلیل تکلیف، ب) استفاده از توضیحات شفاهی و عملی یا سرنخ ها و ج) استفاده از تقویت کننده های مختلف.
- ✓ در این روش، تقویت کننده اصلی در پی آخرین حلقه رفتاری می آید.
- ✓ تقویت رفتار یادگیرنده بلافاصله پس از کامل کردن هریک از حلقه های رفتاری در افزایش کارآمدی این روش تغییر رفتار بسیار موثر است که از تقویت کننده های اجتماعی استفاده می شود.

### سرنخ دادن:

- ✓ در این مورد، شخص رفتار مورد نظر را بلد است اما زمان یا مکان مناسب آن را نمی داند که برای این کار، به وی نشانه یا سرنخی می دهند تا زمان یا مکان درست را تشخیص دهد.
- ✓ ضرب المثل «هر سهن جایی و هر نکته مکانی دارد»، گویای چنین نکته ای است.
- ✓ اصولاً در سرنخ دادن، همیشه رفتار درست را علامت می دهند تا رفتار نامطلوب انجام نشود.

### ۱. چه کسانی می توانند از سرنخ دادن استفاده کنند:

- ✓ استفاده از این روش برای کودکانی که نیاز به کمک در یادگیری داشته و کودکانی که نیاز به یادآوری هستند، مناسب است.
- ✓ یادداشت کردن کارها در موبایل و ایجاد زنگ هشدار برای زمان انجام کار، در یادآوری موثر است.

### ۲. روش های مناسب سرنخ دادن:

- ✓ برنامه ریزی برای سرنخ دادن شامل راهنمایی های لفظی، نقش بازی کردن، سرنخ برای سرنخ و سرنخ در فاصله های طولانی است.

### ۳. چگونه باید سرنخ داد:

- ✓ چگونگی سرنخ دادن شامل موارد زیر است: الف) سرنخ دادن باید برای شخص، خوشایند باشد، ب) روش آرام و ملایم سرنخ دادن، ج) سرنخ ها باید برای شخص واضح و روشن باشد و د) سرنخ ها را می توان بصورت خودکار آورد.



#### ۴. سرنخ دادن را می‌توان با دیگر اصول یادگیری ترکیب کرد:

- ✓ برای این کار می‌توان از روش‌های زیر استفاده کرد: الف) سرنخ دادن و تقویت کردن، ب) سرنخ دادن و سرمشق و ج) سرنخ‌ها را باید بتدریج کم کرد.
- ✓ اگر کودک پس از دادن سرنخ، رفتار مورد نظر را نشان داد، حتما باید رفتار او تقویت شود.
- ✓ سرنخی که بوسیله فرد مهم و مورد تحسین بچه‌ها داده می‌شود، اغلب موثرتر از سرنخی است که بوسیله پدر و مادر داده می‌شود.
- ✓ وقتی که شخص، یادگیری را پس از دادن سرنخ‌ها آغاز کرد، با پیشرفت یادگیری، باید سرنخ‌ها بتدریج کم شده و بالاخره آنها را حذف کرد.

#### سرمشق‌دهی:

- ✓ در نظریه یادگیری اجتماعی گفته شده است که بخش قابل توجهی از رفتارهای ما از طریق تقلید و سرمشق گرفتن آموخته می‌شوند.
- ✓ اگر رفتار فرد سرمشق تقویت شود، مشاهده‌کنندگان آن رفتار را تقلید کرده و اگر وی تنبیه شود، مشاهده‌کنندگان، آن رفتار را کمتر انجام می‌دهند.
- ✓ این نوع یادگیری به یادگیری مشاهده‌ای و تقویت و تنبیه آن به تقویت و تنبیه جانشینی مشهور است.

#### ۱. چه کسی می‌تواند مورد سرمشق قرار گیرد:

- ✓ کسانی که تمام تشویق و تنبیه، عزل و نصب، درجه دادن یا کم کردن و نظایر این توانایی‌ها را داشته باشند، می‌توانند مورد سرمشق قرار گیرند.
- ✓ این افراد بطور کلی عبارتند از: الف) نخستین الگوهای کودک در خانواده، پدر و مادر و بعد خواهر و برادر هستند، ب) معلم، ج) خواهران و برادران و دوستان، د) افراد خاص، ه) آشنایان جدید، و) افراد موجود در محیط افراد شخص، ز) چهره‌های برجسته هنری، سیاسی و ورزشی، ح) قهرمانان افسانه‌ای و ط) چهره‌های تاریخی.
- ✓ بهترین سرمشق برای شخصی که با مشکلی روبرو شده، کسی است که با همان مشکل روبرو شده و آن را حل کرده است.
- ✓ استفاده از زندگی‌نامه، رفتار و گفتار بزرگان تاریخ و اولیای دین، حالت غیر مستقیم داشته و اغلب بسیار موثر و کارساز است.
- ✓ تقویت‌کننده‌های ارائه شده توسط خواهر و برادر و دوستان، عمدتاً بصورت تایید اجتماعی است.

## فصل ششم: نگهداری رفتارهای مطلوب

◀ تغییر رفتار زمانی موفقیت آمیز است که به موقعیت‌ها و شرایط جدید گسترش یابد.

### برنامه‌های تقویت جهت نگهداری رفتارهای مطلوب:

- ✓ تاثیر تقویت به چند عامل بستگی داشته که یکی از مهمترین آنها، برنامه تقویت است.
- ✓ اصطلاح فوق به فراوانی ارائه تقویت‌کننده‌ها، مدت زمانی که بین فرصت‌های تقویت شدن سپری می‌شود و پیش‌بینی پذیری تقویت اشاره دارد.
- ✓ ابتدا که قرار است رفتاری یاد گرفته شود، از تقویت فوری آن رفتار استفاده می‌شود.

#### ۱. تقویت پیاپی:

- ✓ در این تقویت، هر بار که رفتار رخ می‌دهد، تقویت می‌شود.
- ✓ در این برنامه، هر پاسخ درست آزمودنی در ضمن یادگیری، تقویت می‌شود.
- ✓ پاسخی که با تقویت پیاپی تقویت شود، دوام زیادی در برابر خاموشی نخواهد داشت.
- ✓ پس از اینکه یک رفتار آموخته شد، برای حفظ و دوام بخشیدن آن، باید آن را روی یک برنامه تقویت ناپیاپی بگذاریم.

#### ۲. تقویت ناپیاپی:

- ✓ در این تقویت، بعضی از رویدادهای یک رفتار تقویت می‌شوند اما رویدادهای دیگر تقویت نمی‌شوند.
- ✓ تصمیم‌گیری درباره اینکه کدام پاسخ را تقویت کنیم، به این وابسته است که ما واحد تقویت را پاسخ‌های یادگیرنده در نظر بگیریم یا زمان را.
- ✓ اگر پاسخ را واحد تقویت بگیریم، برنامه از نوع نسبی و اگر زمان را واحد تقویت بگیریم، برنامه از نوع فاصله‌ای است.
- ✓ تقویت ناپیاپی، دوام پاسخ را زیاد کرده و مقاومت آن را در برابر خاموشی بالا می‌برد.
- ✓ برنامه‌های نسبی و فاصله‌ای، هر کدام به ۲ دسته متغیر و ثابت تقسیم می‌شوند.

#### الف) برنامه نسبی ثابت:

- ✓ در برنامه نسبی ثابت، تقویت بعد از تعداد ثابت (به ازای تعداد یا مقدار مشخصی از) رفتارها ارائه می‌شود.
- ✓ این برنامه، کارایی بسیار بالایی دارد زیرا هرچه ارگانیزم سریع‌تر پاسخ دهد، دفعات بیشتری تقویت می‌شود.
- ✓ اشکال این برنامه آن است که به نسبتی که سرعت پاسخ‌دهی بالا می‌رود، ممکن است باعث فرسودگی شده و از کیفیت یا دقت آن کاسته شود.
- ✓ یکی از فرآیندهای مهم در تغییر رفتار بویژه در امر آموزش، افزایش تدریجی نسبت‌های تقویت است.
- ✓ ویژگی مهم برنامه نسبی ثابت آن بوده که سرعت پاسخ‌دهی آزمودنی در آن، بسیار بالاست.
- ✓ این برنامه در افزایش انگیزش افراد برای انجام دادن مقدار زیادی کار، موثر هست.

#### ب) برنامه نسبی متغیر:

- ✓ این برنامه، مشکلات برنامه نسبی ثابت را نداشته و سرعت پاسخ‌دهی آن از سرعت پاسخ‌دهی در برنامه نسبی ثابت بیشتر است.
- ✓ این برنامه در برابر خاموشی، بسیار مقاوم است.

### ج) برنامه فاصله‌ای ثابت:

- ✓ در این برنامه، آزمودنی بعد از گذشت مدت زمان ثابتی از پاسخ‌دهی، تقویت می‌شود.
- ✓ این برنامه برای بعضی از رفتارها، متداول‌تر است زیرا نگهداری حساب تعداد پاسخ‌های درست، بمراتب سخت‌تر از نگهداری زمان مشخصی بوده که فرد به کاری مشغول بوده است.
- ✓ پرداخت حقوق کارمندان، نمونه‌ای از برنامه فاصله‌ای ثابت است.
- ✓ ویژگی مهم این برنامه، آن است که چون شخص از قبل می‌داند که چه وقت تقویت می‌شود، پس از هر بار تقویت ممکن است مدتی از پاسخ دادن باز بماند.
- ✓ ویژگی دیگر آن، این است که چون دادن یک پاسخ در فاصله زمانی تعیین شده برای دریافت تقویت کافی است، سرعت پاسخ‌دهی در آن، بسیار کمتر از برنامه‌های نسبی است.

### د) برنامه فاصله‌ای متغیر:

- ✓ در این برنامه، تقویت در برخی مواقع رخ داده و نمی‌دانیم که چه موقعی، رفتار تقویت خواهد شد.
- ✓ این برنامه نیز کارایی بسیار بالایی دارد چون ارگانیسم نمی‌داند و نمی‌تواند حدس بزند که کی تقویت را دریافت می‌کند.
- ✓ این برنامه همانند نسبی متغیر، برای نگه داشتن میزان بالای رفتار، بسیار موثر و در برابر خاموشی، مقاوم است.
- ✓ کاربرد این برنامه در آموزش و پرورش، بسیار فراوان است.

### ا) برنامه فاصله‌ای با زمان محدود:

- ✓ تدبیری که برای افزایش نرخ پاسخ‌دهی در برنامه‌های تقویتی فاصله‌ای بکار می‌رود، برنامه با زمان محدود نام دارد.
- ✓ در این برنامه تقویتی، برای پاسخ‌دهنده محدودیتی قائل شده و از او می‌خواهند تا در یک فاصله زمانی مشخص، پاسخ بدهد تا تقویت دریافت کند.

### ا) برنامه تقویتی طول مدت پاسخ:

- ✓ در برنامه‌های تقویتی طول مدت پاسخ، مدت زمان ادامه پاسخ، عامل تعیین‌کننده دریافت تقویت است.
- ✓ در این برنامه پس از آنکه رفتار برای یک مدت زمان معین بطور پیوسته انجام شد، به آن تقویت داده می‌شود.
- ✓ مقدار برنامه طول مدت ثابت، مدت زمانی است که رفتار باید بطور مداوم انجام شده تا تقویت دریافت کند.

### ۳. مزایای تقویت ناپیایی:

- ✓ شخصیت واقعی و منش هرکس هنگامی نشان داده می‌شود که رفتار وی، تحت کنترل نیست.
- ✓ در مواردی که می‌خواهیم رفتار بدون حضور و کنترل ما نیز انجام شود، از روش‌های تقویت ناپیایی استفاده می‌کنیم.
- ✓ تقویت ناپیایی را زمانی بکار می‌بریم که رفتار مورد نظر، کاملاً آموخته شده باشد.

### برنامه‌های ترکیبی تقویت:

- ✓ فروشندگانی که علاوه بر حقوق ماهانه، درصدی هم از فروش می‌گیرند، تحت یک تقویت برنامه زمانی و نسبی است.
- ✓ معمولاً برای تقویت گاه‌گاهی برنامه‌ریزی می‌شود یعنی به شکل حساب شده و از پیش تعیین شده‌ای، دادن تقویت را کنترل می‌کنیم.
- ✓ تقویت گاه‌گاهی همانگونه که به رفتار مطلوب دوام می‌بخشد، رفتارهای نامطلوب را نیز می‌تواند تقویت کند و دوام بخشد.

✓ کلیه رفتارهای مربوط به بزه کاری، مواد مخدر و رفتارهای خرافی و مراجعه به فالگیر و ... تابع برنامه های تقویت ناپیایی هستند.

### رقیق کردن برنامه تقویتی:

✓ تقویت پیاپی در آغاز یادگیری رفتار تازه، ضروری بوده ولی بعد از آن، ایراداتی دارد: الف) تقویت پیاپی اگر با استفاده از تقویت کننده های نخستین باشد، سریعاً به سیری و اشباع می رسد، ب) از لحاظ اقتصادی، به صرفه نبوده و بسیار وقت گیر است و ج) رفتاری که با تقویت پیاپی تقویت می شود، در مقابل خاموشی بسیار حساس است.

### روش های تعمیم یا گسترش رفتار:

✓ در برنامه تغییر رفتار، هدف این است که رفتار یاد گرفته شده، به موقعیت ها و شرایط جدید گسترش داده شود یعنی رفتار، خودگردان شده و فرد بداند که در هر موقعیتی، باید به چه شکلی رفتار کند.

✓ اصلی که گسترش رفتار به موقعیت های جدید را نمایندگی می کند، تعمیم نام دارد.

✓ تعمیم در شرطی شدن کلاسیک به این معناست که محرک جدیدی که شبیه محرک اصلی است، بتواند پاسخی شبیه پاسخ شرطی ایجاد کند.

✓ تعمیم از این جهت ارزشمند است که اجازه می دهد یادگیری، به محرک های خاص منتقل شود.

✓ تعمیم در شرطی سازی عاملی بمعنی دادن پاسخ یکسان به محرک های مشابه است.

✓ تعمیم در موقعیت های مشابه یا بین مفاهیم مشابه، به احتمال بیشتری روی می دهد.

### روش هایی برای افزایش دادن تعمیم:

✓ برای اینکه تعمیم براحتی به موقعیت های دیگر انتقال یابد، باید شباهت بین موقعیت قبلی و موقعیت جدید، زیاد باشد.

✓ بعد از آنکه آموزش مقدماتی صورت گرفت، روش های متعددی برای افزایش تعمیم وجود دارد مانند تکرار کردن آموزش در موقعیت های گوناگون.

✓ ثرندایک معتقد بود برنامه های درسی باید به گونه ای تدوین شوند که با زندگی واقعی افراد، هم خوانی داشته باشند.

### انواع تعمیم:

✓ سیف در کتاب تغییر رفتار، از ۳ نوع تعمیم صحبت می کند که عبارتست از: تعمیم محرک، نگهداری رفتار و تعمیم پاسخ.

✓ تعمیم محرک زمانی رخ می دهد که رفتاری در حضور یک محرک تقویت شده، به محرک های مختلف دیگر که مشابه محرک اولیه هستند، انتقال یابد.

✓ نگهداری رفتار به ادامه رفتار پس از پایان برنامه تغییر رفتار گفته می شود.

✓ در روش فوق، هدف این است که رفتار یاد گرفته شده، دوام پیدا کند، در مقابل خاموشی مقاوم باشد و نهایتاً به رفتاری تبدیل شود که در موقعیت های مختلف، ادامه پیدا کرده و قدرت انعطاف پذیری دارد.

✓ تعمیم پاسخ یعنی اینکه علاوه بر رفتاری که قرار بوده تغییر کند، رفتارهای دیگر آزمودنی هم تغییر کند.

## فصل هفتم: کاهش رفتارهای نامطلوب

- ✓ برای کاهش رفتارهای نامطلوب هم می‌توان از روش‌های مثبت استفاده کرد و هم از روش‌های منفی.
- ✓ در روش مثبت، رفتار بصورت غیر مستقیم کاهش پیدا کرده و کاهش رفتار، عوارض جانبی بدنبال ندارد.
- ✓ در روش منفی، رفتار بطور مستقیم کاهش پیدا کرده و معمولاً عوارض جانبی هم دارد.

### روش‌های مثبت کاهش رفتار:

- ✓ در روش‌های مثبت کاهش رفتار، بجای توجه به رفتار منفی، به رفتار مثبت توجه شده و از این طریق، رفتار منفی کاهش پیدا می‌کند.

#### ۱. تقویت تفکیکی رفتار دیگر (DRO):

- ✓ در این روش، تقویت زمانی داده می‌شود که رفتار نامطلوب از فرد سر نزنند.
- ✓ در این روش، همه رفتارهای فرد بجز رفتار نامطلوب تقویت می‌شوند.
- ✓ منطق این برنامه، آن است که اگر رفتار نامطلوب تقویت نشود، به مرور زمان خاموش می‌شود.
- ✓ در این روش برای کاهش رفتار مشکل، از خاموشی استفاده می‌شود یعنی باید تقویت‌کننده رفتار نامطلوب شناسایی شود و اگر شناسایی آن ممکن نباشد، نباید از این روش استفاده کرد.
- ✓ فاصله زمانی ارائه تقویت‌کننده باید با میزان خط پایه رفتار نامطلوب برابر باشد.
- ✓ این روش را به ۲ صورت می‌توان اجرا کرد: الف) فواصل کوتاه در خلال یک جلسه و ب) جلسه کامل.
- ✓ مدل الف زمانی اجرا می‌شود که رفتار نامطلوب در فواصل کوتاه و بطور مکرر رخ می‌دهد.
- ✓ در مدل ب، از قبل یک فاصله زمانی تعیین شده است.

#### ۲. تقویت تفکیکی نرخ‌های کم رفتار (DRL):

- ✓ بعضی رفتارها اگر با نرخ کم انجام شود، مطلوب است اما اگر به میزان زیاد انجام شود، نامطلوب و یا حتی مضر است.
- ✓ این روش به ۲ صورت پاسخ‌دهی با نرخ کم و پاسخ‌دهی با فاصله انجام می‌شود.
- ✓ در پاسخ‌دهی با نرخ کم، اگر تعداد پاسخ‌ها کمتر از تعداد تعیین شده باشد، عامل تغییر، تقویت‌کننده را می‌دهد.
- ✓ در پاسخ‌دهی با فاصله، رفتار اگر با رعایت فاصله‌هایی که توسط عامل تغییر رفتار مشخص شده انجام شود، تقویت داده می‌شود.
- ✓ امتیاز این روش آن است که در آن، کاهش رفتار با استفاده از تقویت مثبت انجام می‌گیرد.

#### ۳. تقویت تفکیکی رفتار ناهمساز (DRA):

- ✓ در این روش، رفتار مخالف رفتار نامطلوب شناسایی شده و آن را بمنظور جانشین کردن رفتار نامطلوب، تقویت می‌کنیم.
- ✓ رفتار مخالف رفتار نامطلوب باید منجر به پیامدی مشابه پیامد رفتار نامطلوب شده و نیاز به تلاش بیشتری هم نداشته باشد.
- ✓ همزمان با تقویت نکردن رفتار نامطلوب، رفتار مطلوبی که با آن مغایر است را باید تقویت کنیم.
- ✓ از این روش می‌توان به ۲ صورت استفاده کرد: الف) تقویت تفکیکی رفتار ناهمساز (DRI) و ب) تقویت تفکیکی ارتباطی (DRC).

- ✓ در روش الف، ابتدا رفتار نامناسب را تقویت تفکیکی می‌کنیم چون رفتار مقابل از نظر فیزیکی با رفتار نامطلوب، همساز نبوده و دو رفتار نمی‌تواند در زمان یکسان رخ دهد.
- ✓ در روش ب، رفتار مقابلی که بجای رفتار نامطلوب تقویت می‌شود، پاسخی ارتباطی بوده که اصطلاحاً به آن، تقویت تفکیکی ارتباطی گفته می‌شود.
- ✓ در روش ب، فرد دارای رفتار نامطلوب یاد می‌گیرد پاسخی دهد که نتیجه آن پاسخ با نتیجه رفتار نامطلوب یکی است.

#### ۴. اشباع:

- ✓ اشباع یا سیری به این موضوع اشاره دارد که اگر تقویت‌کننده‌ای به کرات مورد استفاده قرار گیرد، اثر تقویت‌کنندگی‌اش را از دست می‌دهد.
- ✓ اصل اشباع را نباید در موارد زیر بکار برد: الف) وقتی رفتار کودک زبان آور یا خطرناک باشد، ب) وقتی ادامه دادن رفتاری سبب تقویت آن می‌شود، ج) وقتی که رفتار دیگری بجای رفتار اصلی اشباع شود و د) هرگز در حضور کودکان دیگر و همبازی‌های کودک به ادامه رفتار نامناسب اصرار نورزیم.

#### روش‌های منفی کاهش رفتار:

- ✓ در این روش‌ها، بعد از انجام عمل نامطلوب، یک محرک آزاردهنده به فرد ارائه شده یا محرکی که برای فرد خوشایند است، حذف می‌شود.
- ✓ در روش‌های منفی از دو روش تنبیه مثبت و تنبیه منفی استفاده می‌شود.

#### الف) روش‌های تنبیه مثبت کاهش رفتار:

- ✓ در صورتی که رفتار نامطلوب رخ دهد، رویداد ناخوشایندی ارائه شده که برای فرد آزاردهنده بوده و باعث کاهش احتمال وقوع رفتار می‌شود.

#### ۱. جبران اضافی:

- ✓ این روش به ۲ صورت تمرین مثبت و جبران اجرا می‌شود.
- ✓ در روش تمرین مثبت، در صورتی که رفتار نامناسب رخ دهد، فرد باید رفتار صحیح را بارهای بار تکرار کند تا زمانی که رفتار صحیح را یاد بگیرد.
- ✓ در روش جبران، وقتی فرد مرتکب رفتار نامناسب یا عمل خلافی می‌شود، او را وادار می‌کنند تا برای جبران عمل خلاف خود، آن را اصلاح کند.

#### ۲. تمرین مشروط:

- ✓ در این روش در صورتی که رفتار نامناسبی از فرد سر بزند، او را وادار می‌کنند که یک کار بدنی انجام دهد.
- ✓ تفاوت آن با روش جبران در این است که در روش جبران، فعالیت مرتبط با کار نامناسب است ولی در این روش، کار محول شده با عمل نامناسب، نامرتب است.
- ✓ از این روش برای کاهش رفتار پرخاشگرانه و تهدید در کلاس نیز استفاده می‌شود.

#### ۳. تسلیم هدایت شده:

- ✓ در این روش، فردی که کار نامطلوب انجام داده، بعد از انجام کار نامناسب وادار به انجام عملی می‌شود.

✓ چون انجام عمل خواسته شده برای فرد تنبیه شده ناخوشایند است، از انجام آن اکراه دارد پس دست یا هر بخش از بدن که باید بوسیله آن، کار را انجام دهد را گرفته و وی را وادار به انجام آن کار می‌کنیم. در صورتی که اظهار کند اگر دست وی را رها کنیم، آن کار را انجام می‌دهد و در واقع تسلیم شود، آن را رها می‌کنیم.

## **(ب) روش‌های تنبیه منفی کاهش رفتار:**

✓ در تنبیه منفی بعد از انجام رفتار نامطلوب توسط شخص، رویدادهای تقویت‌کننده از فرد گرفته می‌شود.

### **۱. محروم کردن:**

- ✓ در این روش، کودک از تقویتی مثبت، محروم می‌شود.
- ✓ بطور کلی توصیه می‌شود در تنبیه، بجای ارائه محرک ناخوشایند، از محروم کردن استفاده شود.
- ✓ دو نوع محروم کردن وجود دارد: انحصاری و غیر انحصاری.
- ✓ در روش انحصاری، فرد را از محیطی که در آن تقویت دریافت می‌کند، بیرون می‌برند و زمانی موثر است که فرد، محلی را دوست دارد وگرنه نتیجه معکوس داده و رفتار نامطلوب افزایش می‌یابد.
- ✓ محروم کردن غیر انحصاری را زمانی می‌توان استفاده کرد که الف) فرد را بتوان از فعالیت یا تعامل تقویت‌کننده در حالی که هنوز در اتاق مانده، دور کرد و ب) حضور فرد در اتاق بریا دیگران، منجر به اغتشاش نشود.
- ✓ این روش موثر است چون چیزهایی که رفتار نامناسب را نگه می‌دارند، بیشتر تقویت‌کننده‌های اجتماعی و ملموس هستند.
- ✓ زمان مناسب برای محروم کردن، بین ۱ تا ۱۰ دقیقه است.

### **۲. جریمه کردن:**

- ✓ جریمه کردن به حذف مقدار یا تقویت‌کننده‌های یک فرد در ازای رفتار نامطلوبی که انجام داده است، گفته می‌شود.
- ✓ گرفتن تقویت‌کننده‌ها از فرد خاطی هم می‌تواند فوری باشد و هم تاخیری.

### **۳. خاموشی:**

- ✓ به متوقف شدن رفتار بعد از حذف تقویت، خاموشی گفته می‌شود.
- ✓ در شرطی شدن کنشگر، خاموشی وقتی رخ می‌دهد که رفتار تقویت شده، دیگر تقویت نشود و گرایش به رفتار مورد نظر کم شود.
- ✓ یکی از مهمترین عوارض خاموشی، پرخاشگری بوده زیرا فردی که از دسترسی به تقویت محروم شده، احساس ناکامی کرده و همین امر، احتمال پرخاشگری و لجبازی را افزایش می‌دهد. به همین دلیل پیشنهاد می‌شود خاموشی با روش‌های دیگر ترکیب شود.

### **دلایل مخالفت اسکینر با تنبیه:**

- ✓ این دلایل عبارتست از: الف) تنبیه، آثار هیجانی نامطلوب به بار می‌آورد، ب) تنبیه به فرد نشان می‌دهد که چه کار نکند نه اینکه چه کار بکند، ج) تنبیه، صدمه زدن به دیگران را توجیه می‌کند، د) کودک با قرار گرفتن در موقعیتی که بتوان در آن رفتار قبلا تنبیه شده خود را انجام دهد بدون اینکه بخاطر آن تنبیه شود، ممکن است وادار به انجام آن رفتار

شود، ه) تنبیه در شخص تنبیه شده نسبت به عامل تنبیه‌کننده و دیگران، پرخاشگری ایجاد می‌کند و و) تنبیه اغلب یک پاسخ نامطلوب را جانشین پاسخ نامطلوب دیگری می‌کند.

### شیوه‌های معکوس کردن:

✓ در این شیوه‌ها، فرد دارای رفتار نامطلوب، خود عامل تغییر است و عادات نامطلوبی که در او وجود دارد را تغییر می‌دهد.

#### ۱. عادات عصبی:

✓ عادات عصبی شامل رفتارهای دستکاری مکرر بوده و معمولاً زمانی روی می‌دهند که فرد با تنش عصبی شدیدی مواجه می‌شود مثل ناخن جویدن، پیچاندن مو، دست کشیدن روی سبیل، شکستن مفصل انگشتان و ...

✓ این عادات معمولاً هیچ کنش اجتماعی برای فرد ایجاد نمی‌کنند.

✓ در بیشتر موارد، عادات عصبی با استفاده از دست‌ها انجام می‌شود.

#### ۲. تیک‌های عضلانی:

✓ تیک‌های عضلانی، حرکات تکرار شونده و سریع گروهی ماهیچه‌های خاص در بدن است.

✓ این ماهیچه‌ها معمولاً شامل ماهیچه‌های گردن یا صورت بوده اما ممکن است شامل ماهیچه‌های شانه، بازو، پاها و بالا تنه نیز بشود.

✓ تیک‌های عضلانی با تنش ماهیچه‌ای افزایش یافته، مرتبط هستند.

#### ۳. روش‌های معکوس کردن عادات نامطلوب:

✓ در این روش‌ها فرد دارای عادات نامطلوب: الف) ابتدا یاد می‌گیرد رفتاری که به آن عادت کرده را توصیف کند، ب) زمانی که عادت رخ داده یا نزدیک است که رخ دهد را شناسایی می‌کند (این روش‌ها، مولفه آگاهی آموزی، معکوس کردن عادت را تشکیل می‌دهند)، ج) مراجع یاد می‌گیرد پاسخی مغایر انجام دهد، د) مراجع موقعیتی را تصور می‌کند که خارج از جلسه از پاسخ مغایر برای جلوگیری از بروز عادت استفاده می‌کند و ه) به مراجع آموزش داده می‌شود وقتی که عادت رخ داد یا در شرف رخ دادن است، از پاسخ مغایر استفاده کند.



## فصل هشتم: آموزش مهارت‌های رفتاری و مدیریت خود

### مفهوم الگو و الگو برداری:

- ✓ الگو برداری یا سرمشق‌گیری، فرآیندی است که از طریق آن، فرد رفتار فرد یا موجود دیگری را بطور مستقیم یا غیر مستقیم، مورد توجه قرار داده و بر آن اساس، به تغییر رفتار خود می‌پردازد.
- ✓ از طریق الگو برداری، رفتار صحیح برای یادگیرنده نشان داده می‌شود.
- ✓ بسیاری از رفتار کودکان از طریق تقلید از رفتار و اعمال بزرگسالان آموخته می‌شوند.
- ✓ توجه به الگو در یادگیری، نقش مهمی داشته و تجربه پیشین یادگیرنده در توجه یا عدم توجه به الگو، موثر است.
- ✓ الگو برداری می‌تواند زنده، نمادی و یا مشارکتی باشد.
- ✓ در الگو برداری زنده، شخص دیگری رفتار مناسب را در موقعیت مناسب نمایش می‌دهد.
- ✓ در الگو برداری نمادی، رفتار صحیح از طریق رسانه‌های تصویری یا شنیداری به افراد عرضه می‌شود.

### یادگیری مشاهده‌ای:

- ✓ این باور که انسان‌ها از طریق مشاهده یاد می‌گیرند، به یونان باستان باز می‌گردد.
- ✓ ثرندایک، اولین کسی بود که در زمینه یادگیری مشاهده‌ای بطور آزمایشی مطالعه کرد.
- ✓ بندورا تنها کسی بود که مشاهده و تقلید را از همدیگر جدا کرده و عنوان نمود که یادگیری مشاهده‌ای می‌تواند شامل تقلید باشد یا نباشد.
- ✓ در تنبیه جانشینی، وقتی فرد رفتار کسی را می‌بیند که تنبیه می‌شود، پیش خود فکر می‌کند که اگر من هم این کار را انجام دهم، تنبیه خواهم شد، پس آن رفتار را انجام نخواهم داد.
- ✓ یکی از آزمایشات معروف بندورا که تمایز یادگیری و عملکرد را نشان می‌دهد، عروسک بوبو است.

### فرآیندهای موثر در یادگیری مشاهده‌ای:

#### ۱. فرآیند توجه:

- ✓ پیش از آنکه چیزی از یک الگو یا سرمشق آموخته شود، آن الگو یا سرمشق باید مورد توجه قرار گیرد.
- ✓ افراد بیشتر به الگوهای دارای موقعیت بالا توجه می‌کنند تا الگوهای موقعیت پایین.
- ✓ افراد خونگرم، قدرتمند و استثنائی بیش از افراد سرد، ضعیف و عادی توجه افراد را به خود جلب می‌کنند.

#### ۲. فرآیند آموزش و یادسپاری:

- ✓ در آموزش، باید دقیقاً رفتارهایی توضیح داده شود که از یادگیرنده انتظار اجرای آن می‌رود.
- ✓ برای آموزش گفتن نه و یا ابراز رفتار جراتمندانه می‌توان از روش ایفای نقش استفاده کرد.
- ✓ یک توصیف کلامی ساده یا یک تصویر واضح از آنچه الگو انجام می‌دهد، به یاد سپاری افراد کمک می‌کند.
- ✓ اطلاعات به ۲ صورت تحسیمی و کلامی ذخیره می‌شوند.
- ✓ تصاویر ذخیره شده، مدت‌ها پس از یادگیری مشاهده‌ای قابل بازیابی بوده و می‌توان مطابق آنها عمل کرد.

### ۳. فرآیند تولید رفتاری و تمرین:

- ✓ فرآیند تولید رفتاری تعیین می‌کند که آنچه یاد گرفته شده است، تا چه اندازه به عملکرد تبدیل می‌شود.
- ✓ تمرین، فرصتی است برای یادگیرنده تا آنچه را که به او آموزش داده شده است، تمرین کند.
- ✓ از طریق تمرین، می‌توان فهمید که یادگیرنده رفتار را آموخته است یا خیر.

### ۴. فرآیند انگیزشی و بازخورد:

- ✓ پس از آنکه یادگیرنده رفتار را تمرین کرد، آموزش‌دهنده باید بلافاصله بازخورد دهد که هم شامل تصحیح اشتباهات بوده و هم شامل تقویت‌کننده‌ها.
- ✓ در بازخورد، رفتار باید توصیف شود، قضاوت و ارزشیابی در آن نباشد و از کلی‌گویی نیز پرهیز شود.
- ✓ به اعتقاد بندورا، برای اینکه یادگیری مشاهده‌ای بوقوع پیوندد، همیشه تقویت لازم نیست.
- ✓ اگر کودک رفتارهای مطلوب را بازآفرینی نکند، ۳ نوع تقویت می‌تواند این ترفند را عملی کند: الف) پاداش دادن به الگو، ب) پاداش دادن به کودک و ج) آموزش دادن به کودک برای انجام حمایت خود تقویتی.

### مدیریت خود و تعریف آن:

- ✓ اغلب تغییردهندگان رفتار، از تغییر رفتار برای اصلاح رفتار دیگران استفاده می‌کنند.
- ✓ زمانی که فرد از روش‌های تغییر رفتار برای اصلاح رفتار خود استفاده می‌کند، این فرآیند، مدیریت خود نامیده می‌شود.
- ✓ مدیریت رفتار توسط خود فرد، ریشه در نظریه‌های رفتاری و شناختی دارد.
- ✓ در این موضوع، اسکینر، مایکن بام و بندورا، نقش مهمترین ایفا کرده‌اند.
- ✓ اسکینر معتقد است که فرد با ترتیب دادن عملی متغیرهای پیشایندی و پسایندی، به کنترل رفتار خویش می‌پردازد.
- ✓ مایکن بام راهبردی را ابداع کرد که بموجب آن، به افراد یاد داده می‌شود با خودشان درگیری شناختی پیدا کنند.
- ✓ ما از طریق فعالیت‌های شناختی خود و نیز کنترل محیط زندگی‌مان، می‌توانیم با تقویت و تنبیه شخصی در خود، ایجاد انگیزش کرده و از این راه به کنترل رفتار خود پردازیم که به این فرآیند، خود تنظیمی می‌گویند.
- ✓ آموزش خودتنظیمی براساس کار لوریا و ویگوتسکی استوار است.
- ✓ مدیریت خود شامل ۲ رفتار است: الف) رفتاری که کنترل‌کننده است و ب) رفتاری که کنترل شده است.
- ✓ رفتارهای کنترل‌کننده، در واقع اجرا کردن آن راهبردهای مدیریت خود است که به کمک آنها، پیشایندها و پیامدهای رفتار هدف یا رفتاری که مغایر رفتار هدف است، تغییر داده می‌شود.

### راهبردهای مدیریت خود:

- ✓ قدم اول در مدیریت خود، شناسایی و تعریف رفتار هدف است و سپس انتخاب یک یا چند شیوه تغییر رفتار برای اصلاح رفتار مورد نظر.

### ۱. تعیین هدف و خودپایی:

- ✓ تعیین هدف شامل مشخص کردن رفتار هدف و چهارچوب زمانی است که رفتار هدف باید در آن رخ دهد.
- ✓ هدفی که تعیین می‌شود، باید دست‌یافتنی باشد تا احتمال موفقیت فرد افزایش یابد.

✓ موفقیت فرد و دست یافتن به هدفی که برای خود تعیین کرده، نقش تقویت‌کننده را ایفا کرده و باعث افزایش پشتکار فرد خواهد شد.

✓ در خودپایی، هر نوع رفتار هدف‌هنگامی که رخ می‌دهد، ثبت می‌شود. این کار به فرد اجازه می‌دهد تا پیشرفت خود را بسمت هدف ارزیابی کند.

## ۲. دستکاری‌های پیشایندی:

✓ دستکاری پیشایند یعنی استفاده از نشانه‌ها برای تغییر دادن چیزی که قبل از وقوع رفتاری می‌آید یعنی چیزی که بعنوان نشانه‌ای برای رخ دادن یا رخ ندادن رفتاری عمل می‌کند.

✓ از دستکاری‌های پیشایندی هم برای افزایش رفتار مطلوب و هم برای کاهش رفتار نامطلوب می‌توان استفاده کرد.

✓ از این روش پیش از آنکه رفتار مورد نظر رخ دهد، برای رخ دادن آن برنامه‌ریزی می‌کنید تا بر احتمال رخ دادن آن در دفعه بعدی، تاثیر بگذارید.

## ۳. خودآموزی و خودتحسینی:

✓ خودگویی یا گفتگو با خود، یکی از روش‌هایی است که انسان به کمک آن می‌تواند رفتارهای خود را بهبود بخشد.

✓ در مرحله اول می‌توان خودآموزی‌ها را از یک فرد صاحب صلاحیت یاد گرفت که یکی از روش‌های مناسب برای این کار، سرمشق‌دهی و ایفای نقش است.

✓ از طریق خودگویی‌ها می‌توان به خود کمک کرد که رفتار مناسب را در موقعیت مناسب از خود نشان داد.

## فصل نهم: تغییر رفتار شناختی

### درمان شناختی:

- ✓ شناخت درمانی بر پایه این دیدگاه بنا شده است که حالات تنش‌زا مثل افسردگی، اضطراب و خشم، اغلب بوسیله تفکر جانبدارانه و افراطی، تداوم یافته و شدت می‌یابند.
- ✓ نقش درمانگر، کمک به درمانجو برای شناسایی تفکر ویژه خود و اصلاح آن از طریق بکارگیری معیارهای منطقی و تجربی است.
- ✓ مدل شناختی، بر نقش محوری شناخت در هیجان و پردازش طرحواره‌ای بعنوان عامل تعیین‌کننده پردازش اطلاعات تاکید می‌کند.
- ✓ دیدگاه زیربنایی الگوی شناختی این است که رویدادهای ذهنی یعنی انتظارات، اعتقادات، خاطرات و غیره می‌توانند علت رفتار باشند.
- ✓ این دیدگاه معتقد است که فرآیندهای ذهنی شامل فرآیندهای کوتاه‌مدت و بلندمدت است.
- ✓ فرآیندهای کوتاه‌مدت، هوشیار بوده، از آنها آگاهییم یا با قدری تمرین می‌توانیم از آنها آگاه شویم.
- ✓ این فرآیندها، انتظارات، ارزیابی‌ها و اسنادها را شامل می‌شوند.
- ✓ فرآیندهای شناختی بلندمدت بطور کلی در دسترس هوشیاری قرار ندارند و یکی از آنها، اعتقادات است.
- ✓ انتظارات، شناخت‌هایی هستند که آشکارا رویدادهای آینده را پیش‌بینی می‌کنند.
- ✓ بندورا طی بررسی‌های خود نتیجه گرفت شخص تحت درمان، دارای ۲ انتظار است: انتظار پیامد و انتظار کارایی.
- ✓ انتظار پیامد و کارایی از این نظر باهم فرق دارند که ممکن است کسی مطمئن باشد عمل خاصی، پیامد خاصی را ایجاد خواهد کرد ولی تردید داشته باشد که او می‌تواند این عمل را انجام دهد.

### روش‌های تغییر رفتار شناختی:

- ✓ یکی از شیوه‌های تغییر رفتار شناختی، بازسازی شناختی است.
- ✓ در این روش، رفتارهای شناختی سازگار، جانشین رفتارهای شناختی ناسازگار می‌شوند.
- ✓ بازسازی شناختی برای کاهش رفتارهای شناختی ناسازگار کاربرد دارد.
- ✓ روش دیگر، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای شناختی بوده که برای آموزش رفتارهای شناختی جدید طراحی شده و برای افزایش رفتارهای مطلوب دیگر، از آن استفاده می‌شود.

### بازسازی شناختی:

- ✓ در این روش، درمانگر به درمانجو کمک می‌کند تا رفتارهای شناختی ناتوان‌کننده را شناسایی کند.
- ✓ افکار ناتوان‌کننده، افکاری هستند که پاسخ‌های هیجانی مانند ترس، اضطراب یا خشم ایجاد کرده یا افکاری که با خلق ناخوشایند، رفتارهای نامطلوب یا عملکرد ضعیف، مرتبط هستند.
- ✓ هدف درمانگر در درمان افکار خودآیند این است که به فرد بیاموزد جلوی آنها را گرفته، از آنها انتقاد کرده و آنها را کنترل نماید تا بتواند از اضطراب، اجتناب ورزد.

- ✓ بازسازی شناختی، ۳ مرحله دارد: الف) کمک به مراجع جهت شناسایی افکار و موقعیت‌های ناتوان‌کننده، ب) کمک به مراجع جهت شناسایی پاسخ‌های هیجانی، خلق ناخوشایند یا رفتار نامطلوب که بدنبال فکر ناتوان‌کننده پیش می‌آید و ج) کمک به درمانجو برای کاهش افکار ناتوان‌کننده و افزایش تفکر منطقی یا مطلوب.
- ✓ زمانی که فرد بجای افکار ناتوان‌کننده، افکار منطقی داشته باشد، احتمال اینکه پاسخ هیجانی از خود بروز دهد یا رفتار نامطلوب داشته باشد، کمتر می‌شود.
- ✓ یکی از افکار ناتوان‌کننده، اسناد است.
- ✓ اسناد، نظر فرد در این باره است که چرا یک رویداد برای او اتفاق افتاده است.
- ✓ از نظر واینر، اکثر تبیین‌های افراد از موفقیت‌ها و شکست‌های خود دارای ۳ جنبه است: درونی در مقابل بیرونی، با ثبات در برابر بی‌ثبات و قابل کنترل در برابر غیر قابل کنترل.

### تغییر دادن اعتقادات بلندمدت:

- ✓ یکی از روش‌های پی بردن به اعتقادات بلندمدت زیربنای نامطلوبات رفتاری، روش پیکان رو به پایین است.
- ✓ این روش باعث آشکارسازی مفروضه‌های زیربنایی می‌شود.
- ✓ مفروضه‌های زیربنایی در قالب جملات «اگر - پس»، «قواعد»، «باید اندیشی» و «اجبارها» بیان شده و حالتی تحکم‌آمیز و انعطاف‌ناپذیر دارد.
- ✓ این مفروضه‌ها باعث آسیب‌پذیری نسبت به افسردگی، خشم و اضطراب می‌شوند.

### درمانگری شناختی:

- ✓ یک اصل شناخت‌درمانی این است که حال انسان، نتیجه شناخت‌ها و تفکرات اوست.
- ✓ برداشت‌ها، طرز تلقی‌ها و باورها، تعیین‌کننده هستند و بستگی به این دارند که شخص، حوادث را چگونه تفسیر می‌کند.
- ✓ شواهد مورد استفاده در تایید افکار منفی خودکار، ممکن است به ۲ صورت دچار تحریف شود: الف) اطلاعات مثبت سخت‌تر از اطلاعات منفی بخاطر آیند و ب) اطلاعات خنثی یا مثبت بعنوان اطلاعات منفی تفسیر شوند.
- ✓ رفتارهای شناختی بدلیل پنهان بودن، حالت خود گزارشگری داشته و صرفاً خود فرد می‌تواند افکار و خودگویی‌های پنهان خود را شناسایی کند.
- ✓ فکر کردن، با خود صحبت کردن، حل کردن مشکلات، ارزیابی خود، برنامه‌ریزی، تصور کردن رفتار یا موقعیت خاص و نظیر اینها، مواردی هستند که رفتار شناختی بحساب می‌آیند.
- ✓ رفتارهای شناختی شامل افراط‌های رفتاری و نارسایی‌های رفتاری هستند.
- ✓ در افراط رفتاری، رفتارهایی همانند افکار خودکشی، اعتماد بنفس پایین، تضعیف روحیه خود و . . . نامطلوب بوده و شخص، قصد کاهش آن را دارد.
- ✓ در نارسایی رفتاری، رفتار شناختی مطلوب است و شخص، قصد افزایش آن را دارد.
- ✓ رفتار شناختی منفی معمولاً مانند یک محرک شرطی عمل کرده و پاسخ شرطی ناخوشایندی ایجاد می‌کند.
- ✓ رفتارهای شناختی می‌توانند در مورد رفتارهای مطلوب بصورت محرک تمییزی عمل کنند.

## خود آموزش دهی:

- ✓ درمان شناختی، روشی است که به فرد کمک می‌کند تا خود بعنوان درمانگر، به درمان مشکلات خودش بپردازد.
- ✓ مراحل آموزش به خود عبارتست از: الف) شناسایی موقعیت نامطلوب و تعریف مناسب‌ترین رفتار مطلوب در موقعیت، ب) شناسایی مفیدترین خودآموزی‌ها برای موقعیت نامطلوب و ج) استفاده از آموزش مهارت‌های رفتاری.
- ✓ از جمله مهارت‌های تنش‌زدایی برای آرام کردن خود، مهارت آرامش‌آموزی و جرات‌ورزی است.

## روش توقف فکر:

- ✓ این روش توسط ژوزف ولپی و برای رفع مشکل افرادی که مبتلا به افکار وسواسی یا رفتاری خصوصی غیر قابل کنترل هستند، ابداع شد.
- ✓ در این روش، از درمانجو خواسته می‌شود که روی افکار منفی و رنج آور تمرکز کرده و آنها را عمداً با صدای بلند بیان کند که درمانگر ناگهان با صدای بلند فریاد می‌زند «بس کن».
- ✓ مرحله بعدی، فکر کردن به افکار ناخوشایند بدون بیان آنها با صدای بلند و همزمان فریاد کلمه «بس کن» است.
- ✓ در مرحله آخر، فکر کردن به افکار ناخوشایند بدون بیان آنها با صدای بلند و به ذهن آوردن کلمه «بس کن» بدون بیان آن است.

## روش حل مسئله:

- ✓ گلدفرید، بیشترین نقش را در گسترش روش حل مسئله ایفا کرده است.
- ✓ در این روش، به آزمودنی آموزش داده می‌شود تا یک روش کلی برای برخورد با مشکلات خود پیدا کند.
- ✓ این روش، ۴ گام دارد: الف) تعریف و صورت‌بندی مسئله، ب) تولید راه‌حل‌های بدیل و جایگزین، ج) تصمیم‌گیری و اجرای راه حل و د) ارزیابی راه حل.
- ✓ جهت‌گیری فرد نسبت به موقعیت، تاثیر قاطعی بر نحوه پاسخ او دارد.
- ✓ یکی از روش‌های از جنبه‌های مختلف به مسئله نگاه کردن، بارش فکری است.
- ✓ در بارش فکری، فرد ذهن خود را آزاد می‌گذارد تا هرچه بیشتر در مورد مسئله، ایده‌پردازی کند.