



رفتارگرایی، که با عنوان روان شناسی رفتاری هم شناخته می شود، یک نظریه یادگیری و یک مکتب روان شناسی بر اساس این ایده است که تمام عادات رفتاری از طریق شرطی سازی کسب می شوند. شرطی سازی، خود، از راه تعامل با محیط ایجاد می شود. رفتارگرایان بر این باورند که پاسخ ما به محرک های محیطی موجب شکل گرفتن رفتارهای ما می شوند. با توجه به نظریه این مکتب فکری، رفتار را می توان در یک ساختار منظم، قابل مشاهده و بدون در نظر گرفتن حالت های روانی درونی مورد بررسی و مطالعه قرار داد. در این مکتب فکری تنها رفتارهای قابل مشاهده را باید بررسی کرد، زیرا شناخت، احساسات و خلق و خوها بیش از اندازه ذهنی هستند. رفتارگرایان سخت گیرتر معتقدند، هر کسی را می توان به طور بالقوه - صرف نظر از ژنتیک، ویژگی های شخصیتی و افکار ذهنی (در محدوده توانایی های فیزیکی او) - برای انجام هر کاری آموزش داد و این کار تنها نیازمند شرطی سازی درست است.

تاریخچه کوتاه

در سال 1913، رفتارگرایی به طور رسمی با انتشار مقاله ای توسط جان بی. واتسون با عنوان «روان شناسی از نگاه یک رفتارگرا» پا به عرصه وجود گذاشت. این مقاله را می توان در نقل قولی از واتسون که به عنوان «پدر رفتارگرایی» شناخته می شود، خلاصه کرد:

«اگر به من دو جین نوزاد سالم بدهید تا آن ها را بزرگ کنم تضمین می کنم که هر کدام از آن ها را که بخواهید به طور تصادفی انتخاب و او را بدون توجه به استعداد، آمادگی، تمایلات، توانایی ها و شغل و نژاد اجدادش برای هر رشته تخصصی انتخابی از جمله پزشکی، حقوق، تجارت و حتی گدایی یا دزدی تربیت کنم.» به عبارت ساده تر، رفتارگرایان سخت گیر معتقدند، تمام رفتارها نتیجه تجربه هستند. از حدود سال 1920 تا اواسط دهه 50 میلادی، رفتارگرایی رشد یافت و به مکتب فکری غالبی در روان شناسی تبدیل شد. برخی روان شناسان معتقدند، علت محبوبیت روان شناسی رفتاری، وجود گرایش به تبدیل روان شناسی به علمی عینی و قابل اندازه گیری است. پژوهشگران علاقه مند به ارائه نظریه هایی هستند که به وضوح قابل توصیف باشند و به طور تجربی بتوان آن ها را اندازه گیری کرد تا از آن ها در جهت تأثیرگذاری بر ساختار زندگی روزمره انسان ها بهره ببرند. دو نوع شرطی سازی وجود دارد:

1. شرطی سازی کلاسیک: این روش بیشتر در آموزش های رفتاری به کار گرفته می شود و در آن محرکی خنثی با یک محرک طبیعی همراه می شود. در نهایت، محرک خنثی همان واکنش محرک طبیعی را، بدون حضور محرک طبیعی، بروز می دهد. محرک خنثی به عنوان محرک شرطی شده و رفتار آموخته شده به عنوان واکنش شرطی شده شناخته می شوند. آزمایش پاولوف در شرطی کردن سگ، نمونه کلاسیک این نوع شرطی سازی است.

2. شرطی سازی عامل: شرطی سازی عامل (که گاهی به عنوان شرطی سازی ابزاری نیز شناخته می شود) روشی از یادگیری است که از طریق تشویق و تنبیه انجام می شود. در روش شرطی سازی عامل، ارتباطی بین یک رفتار و نتیجه آن برقرار می شود. وقتی یک عمل نتیجه مطلوبی در پی دارد، آن رفتار به احتمال زیاد در آینده تکرار خواهد شد و از سوی دیگر، واکنش هایی که نتایج نامطلوبی در پی دارند، در آینده با احتمال کمتری رخ خواهند داد.

نکات مهمی که باید بدانیم

یادگیری می‌تواند از طریق رابطه رخ دهد

فرآیند شرطی‌سازی کلاسیک با ایجاد ارتباط میان محرک خنثی و محرک طبیعی شکل می‌گیرد. در آزمایش کلاسیک «ایوان پاولف»، روان‌شناس روس، پیش از غذا دادن به سگ‌ها، زنگی را به صدا درآورد. سگ‌ها وجود غذا را (که به طور طبیعی و خودکار باعث ترشح بزاق می‌شود) ابتدا با صدای زنگ و بعد با دیدن روپوش سفید دستیار آزمایشگاه مرتبط می‌دانستند. سپس با حذف گوشت و تنها با صدای زنگ بزاق سگ‌ها ترشح می‌کرد. در نهایت هم تنها دیدن روپوش آزمایشگاه موجب ترشح بزاق سگ‌ها می‌شد.

عوامل مختلف می‌توانند بر فرآیند شرطی‌سازی کلاسیک تأثیر بگذارند

در بخش اول فرآیند شرطی‌سازی کلاسیک که با عنوان اکتساب شناخته می‌شود، واکنش، ایجاد و تقویت می‌شود. عواملی همچون بارز بودن، شدت و زمان ارائه محرک می‌تواند نقش مهمی در سرعت شکل‌گیری یک شرطی داشته باشد. با ناپدید شدن محرک شرطی، که خاموشی نام دارد، رفتار شرطی شده به تدریج تضعیف و سپس ناپدید می‌شود. عواملی همچون قدرت واکنش اصلی می‌تواند در سرعت بروز خاموشی نقش داشته باشد؛ برای مثال، هر چه شرطی‌شدن واکنشی در مدت طولانی‌تری شکل گرفته باشد، خاموشی آن هم زمان بیشتری نیاز خواهد داشت. یادگیری می‌تواند از راه تشویق و تنبیه صورت گیرد

یکی از روانشناسان بزرگ رفتارگرا به نام «بی. اف. اسکینر»، شرطی‌سازی عامل را به‌عنوان فرآیندی تعریف می‌کند که در آن یادگیری از طریق تشویق و تنبیه رخ می‌دهد؛ به این ترتیب که یادگیری فرد با شکل‌گرفتن رابطه بین یک رفتار خاص و نتیجه آن تجربه می‌شود. برای مثال، اگر والدین هر بار که فرزندشان اسباب‌بازی‌هایش را جمع کند از او تعریف و تمجید کنند رفتار مطلوب در او تقویت خواهد شد و در نتیجه، کودک تشویق می‌شود تا همیشه به هم‌ریختگی‌ها را جمع‌وجور کند.

برنامه‌های تقویت‌کننده نقش مهمی در شرطی‌سازی عامل دارند

هر چند مشاهده یک رفتار و سپس تشویق یا تنبیه آن فرآیندی ساده به نظر می‌رسد، اما اسکینر دریافت که زمان‌بندی این تشویق یا تنبیه‌ها می‌تواند تأثیر بسزایی در سرعت‌بخشی به اکتساب رفتار جدید و قدرت واکنش متقابل در فرد داشته باشد. تقویت مستمر شامل پاداش دادن به هر یک از رفتارهاست. این کار اغلب در ابتدای فرآیند شرطی‌سازی عامل مورد استفاده قرار می‌گیرد، اما وقتی آن رفتار آموخته شد، برنامه می‌تواند روی یکی از تقویت‌های جزئی‌تر متمرکز شود که به معنای پاداش دادن بعد از چندین واکنش یا بعد از مدت معینی است. گاهی تقویت جزئی با یک برنامه ثابت انجام می‌شود. در موارد دیگر باید برخی واکنش یا زمان غیرقابل پیش‌بینی و متغیر رخ دهد تا تقویت صورت گیرد. یکی از جالب‌ترین یافته‌های رفتارگرایان که در علوم مدیریت کاربرد زیادی دارد، پاداش تصادفی است؛ بدین معنی که پاداش‌های معمولی در زمان‌های معین، به تدریج کارایی خود را در برانگیختن افراد از دست می‌دهند و پاداش‌هایی که در زمان‌های نامشخص و دور از انتظار داده شود و بزرگ‌تر از پاداش‌های معمولی و منظم باشند، تأثیر زیادی در برانگیختن افراد دارد.

اندیشمندان متعددی در زمینه روان‌شناسی رفتاری تأثیرگذار بوده‌اند

علاوه بر افرادی که از آن‌ها نام بردیم، نظریه‌پردازان و روان‌شناسان برجسته دیگری نیز بوده‌اند که تأثیر شایان توجهی بر روان‌شناسی رفتاری داشته‌اند. در میان این افراد می‌توان به «ادوارد ثورندایک»، روان‌شناس پیشگامی که قانون اثر را توصیف کرد و همچنین «کلارک‌هال» که نظریه یادگیری را ارائه داد، اشاره کرد.

وجود تکنیک‌های درمانی که ریشه در روان‌شناسی رفتاری دارند

اگرچه بعد از دهه 50 میلادی، روان‌شناسی رفتاری بیشتر به‌عنوان یک علم پس‌زمینه در نظر گرفته می‌شود اما اصول اولیه آن همچنان حائز اهمیت است. حتی امروزه از آنالیز رفتار، اغلب به‌عنوان یک تکنیک درمانی یاد می‌شود تا به کودکان مبتلا به اوتیسم و کم‌توانان ذهنی در کسب مهارت‌های جدید کمک کند. این کار بیشتر شامل فرآیندهایی همچون شکل‌دهی (تشویق رفتارهای تقریبی نزدیک به رفتار مطلوب) و زنجیر کردن (تقسیم یک کار به بخش‌های کوچکتر و سپس آموزش و زنجیر کردن مراحل بعدی به یکدیگر) است. از جمله سایر تکنیک‌های رفتاردرمانی می‌توان به بی‌زاری درمانی (aversion therapy)، حساسیت‌زدایی منظم، اقتصاد ژتونی، مدل‌سازی و مدیریت احتمال اشاره کرد.

مطلب پیشنهادی



اگر می‌خواهید انسان، انسان شود، کمک کنید استعدادهای درونی‌اش شکوفا شود
آن کودک

روانشناسی رفتاری دارای نقاط قوت است

همان‌طور که عنوان شد، رفتارگرایی، بر اساس رفتارهای عینی و قابل مشاهده صورت می‌گیرد و همین امر کمیت‌سنجی و جمع‌آوری داده‌ها را در انجام پژوهش‌ها آسان‌تر می‌کند. تکنیک‌های درمانی مناسب همچون مداخله‌های رفتاری شدید، آنالیز رفتاری، اقتصاد ژتونی و آموزش از طریق کوشش‌های مجزا (DTT) همگی ریشه در رفتارگرایی دارند. این روش‌ها اغلب در تغییر رفتارهای آسیب‌زنده و یا ناسازگاری در کودکان و بزرگسالان مفیدند.

روانشناسی رفتاری نقاط ضعف هم دارد

بسیاری از منتقدان معتقدند، رفتارگرایی یک روش تک‌بعدی برای درک رفتار انسان است. آن‌ها بر این باورند که در نظریه‌های رفتاری، اراده آزاد و تأثیرات درونی مانند خلق‌وخو، افکار و احساسات نادیده گرفته می‌شوند و همچنین انواع دیگر یادگیری‌ها که بدون استفاده از تقویت و مجازات رخ می‌دهند، در نظر گرفته نمی‌شوند. افزون بر این، آدم‌ها و حیوانات می‌توانند رفتار خود را با دریافت اطلاعات جدید، حتی اگر رفتار از طریق تقویت ایجاد شده باشد، سازگار کنند.

روانشناسی رفتاری در دیدگاه‌های دیگر متفاوت است

یکی از مزیت‌های اصلی رفتارگرایی این است که این فرصت را برای محققان ایجاد می‌کند تا رفتارهای عینی را با روشی منظم و علمی بررسی کنند. با این حال، بسیاری از متفکران معتقدند، رفتارگرایی به دلیل نادیده‌گرفتن برخی تأثیرات مهم بر رفتار نقص دارد؛ برای مثال، فروید رفتارگرایی را محکوم به شکست می‌دانست، چون افکار ذهنی ناخودآگاه، احساسات و خواسته‌هایی را که کارهای انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهند، به‌شمار نمی‌آورد. متفکران دیگری مانند «کارل راجرز» و دیگر روان‌شناسان انسان‌گرا بر این باور بودند که رفتارگرایی بسیار محدود و سخت‌گیرانه است و توجهی به عاملیت شخصی ندارد.

به‌تازگی روان‌شناسان زیست‌شناس بر قدرت مغز و ژنتیک در زمینه تأثیرگذاری بر اعمال انسان تأکید کرده‌اند. رویکرد ادراکی روان‌شناسی به سمت فرآیندهای ذهنی همچون تفکر، تصمیم‌گیری، زبان و حل مسئله میل دارد. رفتارگرایی در هر دو مورد، این فرآیندها و تأثیرات را تنها به نفع مطالعه رفتارهای عینی و قابل مشاهده نادیده می‌گیرد. در دهه‌های اخیر، برخی از روان‌شناسان توانسته‌اند بین روان‌شناسی رفتارگرا و روان‌شناسی شناختی آشتی ایجاد کنند. به عبارت دیگر، آن‌ها یافته‌های ارزشمند رفتارگرایی را با روش‌های شناختی در هم آمیخته‌اند و مکتبی به نام رفتارگرایی شناختی پدید آورده‌اند؛ روش درمانی آن‌ها CBT نام دارد که در درمان طیف وسیعی از اختلالات روانی کاربرد دارد. همچنین روان‌شناسانی مانند آلبرت بندورا توانسته‌اند با گسترش آموزه‌های رفتارگرایی، آن را با روان‌شناسی اجتماعی پیوند زنند.

کلام پایانی

یکی از بزرگ‌ترین نقاط قوت روان‌شناسی رفتاری، امکان مشاهده و ارزیابی عینی رفتارهاست. نقاط ضعف این رویکرد، عدم پرداختن آن به فرآیندهای شناختی و زیست‌شناسی است که بر اعمال انسان تأثیر دارند. شاید رویکرد رفتاری رویکردی غالب نباشد (که البته زمانی این‌گونه بوده) اما هنوز هم تأثیر بسزایی بر درک روان‌شناسی انسان دارد. فرآیند شرطی‌سازی به‌تنهایی برای درک انواع رفتارهای مختلف، از نحوه یادگیری افراد گرفته تا پیشرفت آن‌ها در زبان، به کار گرفته می‌شود، اما شاید بزرگ‌ترین سهم روان‌شناسی رفتاری در کاربردهای عملی آن باشد. تکنیک‌های آن مانند حساسیت‌زدایی منظم می‌تواند نقشی کلیدی در اصلاح رفتارهای مشکل‌ساز و تشویق به واکنش‌های سازنده‌تر و مثبت‌تر داشته باشد. خارج حیطه روان‌شناسی، والدین، معلمان، مربی حیوانات و افراد دیگر از اصول رفتاری اولیه برای کمک به آموختن رفتارهای جدید و جلوگیری از رفتارهای ناخواسته استفاده می‌کنند

تاریخ انتشار:

<https://www.shabakeh-mag.com/are-network/14701/%D9%86%DA%AF%D8%A7%D9%87%DB%8C-%D8%A8%D9%87-%D8%B1%D9%88%D8%A7%D9%86%E2%80%8C%D8%B4%D9%86%D8%A7%D8%B3%DB%8C-%D8%B1%D9%81%D8%AA%D8%A7%D8%B1%DB%8C>