

# روشهای تغییر رفتار

اسماعیل بیابان گرد

## بخش اول

چیزی را بخواهد و در دسترسش قرار گیرد این عمل، که در روان شناسی به آن "تقویت" می-گویند، احتمال وقوع رفتار یعنی تقاضای کودک را زیاد می کند. همچنین اگر دانش آموزی برای جلب توجه معلم به رفتار ناپسندی دست بزند و این رفتار او منجر به توجه معلم، چه به صورت سرزنش یا اخراج او از کلاس و چه به صورت عصبانیت شود، احتمال وقوع رفتار ناپسند زیاد شده است. زیرا توجه معلم به هر طریقی که باشد جنبه تقویتی دارد. چنانچه عملی که به دنبال رفتار می آید جنبه تنبیهی داشته باشد، احتمال وقوع آن رفتار را کم می کند. مثلاً "در مورد مثال بالا اگر کودک چیزی را بخواهد و در دسترسش قرار نگیرد، احتمال وقوع آن رفتار کم خواهد شد. هرگاه این عمل چندین بار تکرار شود، یعنی کودک چیزی را بخواهد و در دسترسش قرار نگیرد بتدریج این رفتار تضعیف می شود و از بین می رود که در اصطلاح روان شناسی می گویند رفتار خاموش شده است.

بنابراین چنانچه بخواهیم رفتاری آموخته و تکرار شود باید آن را تقویت کنیم و هرگاه بخواهیم رفتاری تضعیف گردد و از بین برود باید آن را تقویت ننموده، نسبت به آن

یکی از مسائل بسیار مهم تربیتی در آموزش و پرورش کودکان و نوجوانان، مساءله تشویق و تنبیه است. این موضوع از دیرباز توجه متخصصان تعلیم و تربیت، روان شناسان، اولیاء و مربیان را به خود جلب کرده است و گاه عقاید و نظریه های ضد و نقیضی نیز در این مورد مطرح شده است. در این راستا تلاش داریم تا با بررسی دقیق روشهای مختلف تشویق و تنبیه (یا روشهای تغییر رفتار) و نیز محاسن و معایب هر یک از آنها، شناختی جامع و نو به خوانندگان گرامی ارائه نماییم. در ابتدا لازم به یاد آوری است که در علم روان شناسی ازواژه "تقویت" به جای تشویق استفاده می شود و ما نیز در این مقوله سعی می کنیم از کلمه تقویت استفاده کنیم.

رفتار به وسیله متغیر و یا متغیرهایی که به دنبال آن می آید کنترل می شود، یعنی این متغیرها در احتمال وقوع آن رفتار مؤثر هستند، به این ترتیب که احتمال وقوع رفتار مزبور را زیاد یا کم می کنند و یا اینکه رفتار را در همان سطح نگه می دارند. مثلاً "اگر کودک

بی تفاوت باشیم و یا آن را تنبیه کنیم .  
تشویق یا تقویت درموردی به کار می رود  
که بخواهیم :

الف - رفتارهای مطلوب موجود کودک یا نوجوان  
افزایش یابد .  
ب - رفتارهای تازه و جدید را بیاموزد .  
ج - رفتارهای نامطلوب را کاهش دهد .  
تنبیه درموردی به کار می رود که رفتار  
کودک یا نوجوان ناپسند و بر خلاف مقررات  
است و می خواهیم آن را تضعیف و خاموش  
کنیم . این روش باید به طرز صحیح و بجا به کار  
رود تا موجب آرامش خاطر و تعادل کودک یا  
نوجوان گردد .

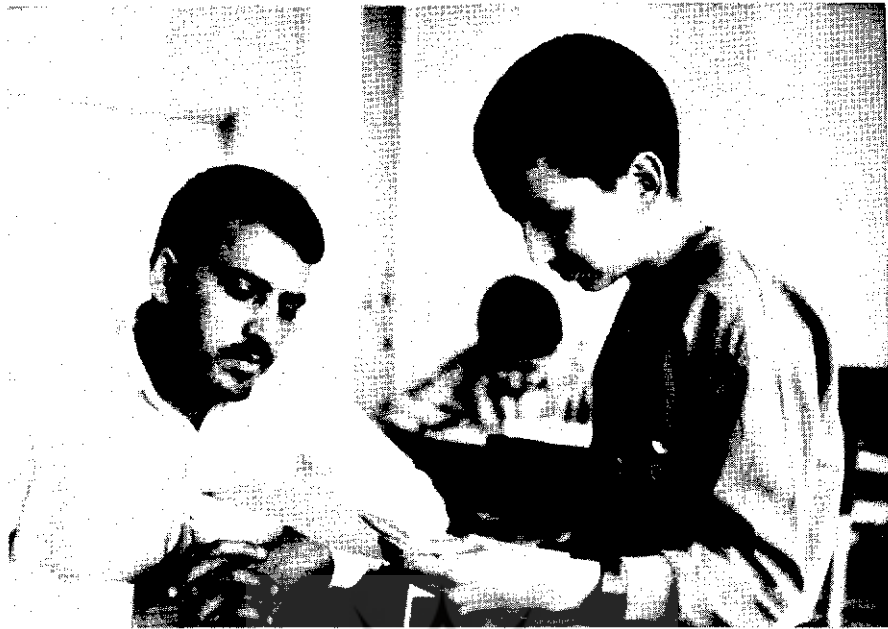
بنابر آنچه که گفته شد می توان تقویت  
مثبت را چنین تعریف کرد :

"برای اینکه رفتاری در کودک تقویت شود یا  
دوام یابد باید ترتیبی داد که پس از اینکه کودک  
هربار رفتار مورد نظر را انجام داد ، پاداشی  
به او داده شود . به بیان دیگر هر رفتار  
مطلوب کودک نتیجه خوشایندی برایش به  
دنبال داشته باشد ."

درمورد تقویت و تنبیه ، روان شناسان  
مطالعات و تحقیقات زیاد انجام داده اند .  
حاصل مطالعات آنها چنین است که تقویت  
و تنبیه در موقعیتها و افراد مختلف ، حتی در  
یک فرد در زمانهای گوناگون ، تاثيرات متفاوت  
دارد . مثلاً " غذایی که ممکن است برای یک فرد  
گرسنه تقویت کننده باشد ، برای یک فرد سیر  
تقویت کننده نخواهد بود . در ارتباط با تاثير  
تقویت و تنبیه بر یادگیری " دالنیز"  
( DALNIZ ) و همکاران ( ۱۹۷۶ ) پژوهشی  
انجام داده اند . این پژوهش در سه کلاس



چهارم انجام پذیرفت . به این ترتیب که در  
یکی از کلاسها پیشرفت دانش آموزان مورد  
هیچ گونه تقویت و تشویق قرار نگرفت . در کلاس  
دیگر پیشرفت دانش آموزان به مدت ۵ روز  
مورد تشویق قرار گرفت و به آنها جایزه داده  
شد و سرانجام در سومین کلاس دانش آموزان  
به خاطر پیشرفتشان به مدت ۲۵ روز مورد تشویق  
قرار گرفتند . در امتحانی که به عمل آمد مشاهده  
شد که میانگین نمرات سه کلاس با میزان تشویقی  
که از آنها به عمل آمده بود ارتباط داشت . به این  
ترتیب که میانگین نمرات گروه اول یعنی گروهی  
که اصلاً مورد تشویق قرار نگرفته بودند  
۱۲/۶۴ ، میانگین گروه دوم ، یعنی گروهی که  
به مدت ده روز مورد تشویق قرار گرفته بودند



مانند تقویت کننده‌های مثبت نخستین نیازهای فیزیولوژیکی جانداران را برآورده می‌سازند، مانند آب، هوا، خواب و غذا. تقویت کننده‌های منفی نخستین ذاتا "خاصیت آزاردهی دارند، مانند ضربه‌های شدید بدنی، حرارت زیاد که موجب سوختن بدن می‌شود و نور شدید که به چشم آزار می‌رساند. این دودسته تقویت کننده‌های مثبت و منفی تأثیر ذاتی دارند و خاصیت آنها ناشی از تجربه و یادگیری نیست. استفاده از این نوع تقویت کننده‌ها بویژه در شرایط آموزشی محدود است. با این وجود کسانی که با کودکان خردسال و افراد عقب مانده سروکار دارند می‌توانند از غذا به عنوان یک تقویت کننده نیرومند استفاده کنند.

۲ - تقویت کننده‌های ثانویه یا شرطی :

این تقویت کننده‌ها در اصل خاصیت تقویت کنندگی ندارند، اما در اثر مجاورت با تقویت کننده‌های نخستین خاصیت تقویتی پیدا

می‌کنند. ۱۵/۶ و میانگین گروه سوم، یعنی گروهی که به مدت ۲۰ روز مورد تشویق قرار گرفته بودند ۱۸/۷ بود. این آزمایش به خوبی تأثیر تشویق و تقویت را در کارکرد یادگیری دانش‌آموزان نشان می‌دهد. پژوهشگران معتقدند که تشویق و تقویت اثرات وسیعتری در یادگیری دانش‌آموزان دارد، زیرا مطالعه نشان داده است که تشویق و تمجید نه تنها در پیشرفت درس مورد نظر بلکه در پیشرفت دروس دیگر نیز مؤثر است. به این معنی که یک نگرش مثبت نسبت به یادگیری در دانش‌آموز ایجاد می‌کند و او را متمایل به یادگیری و کسب دانش می‌نماید.

#### انواع تقویت کننده‌ها ( تشویقها )

۱ - تقویت کننده‌های نخستین : تقویت کننده‌هایی را که ذاتا " خاصیت تقویت کنندگی دارند تقویت کننده‌های نخستین یا غیرشرطی

انجام رفتارهای دارای فراوانی کم یا ضعیف وابسته کرد و از این طریق رفتار ضعیف را نیرومند ساخت. مثلا " به کودکی که وقت زیادی صرف تماشای تلویزیون می کند اما به انجام تکالیف درسی اش رغبت زیادی نشان نمی دهد می توان گفت در صورتی می تواند به تماشای تلویزیون بپردازد که ابتدا تکالیفش را انجام دهد.

### برنامه های تقویت

چنانکه گفتیم اگر به دنبال یک رفتار، تقویت بیاید احتمال انجام آن رفتار در موقعیتهای آینده زیاد می شود. حال سوءال این است که آیا باید به طور مداوم از تقویت استفاده کرد؟ مطالعات و تحقیقات نشان داده که استفاده مداوم از تقویت نه امکان پذیر است و نه مطلوب، زیرا در اغلب موارد وقتی که از تقویت بطور مداوم و پیوسته استفاده شود، اگر تقویت قطع گردد، رفتار به سرعت کاهش می یابد. حال آنکه اگر بعد از اینکه کودک یا نوجوان در یادگیری رفتار مورد نظر تاحدودی پیش رفت کم کم به جای تقویت مداوم از تقویت متناوب یا ناپیایی استفاده کنیم، کاهش رفتار بروز نخواهد کرد. منظور از تقویت مداوم یا پیوسته تقویتی است که بعد از هر بار که کودک رفتار مورد نظر را انجام داد، به او داده شود. منظور از تقویت متناوب یا ناپیایی تقویتی است که چندین بار که کودک یا نوجوان رفتار درست را انجام داد، به او داده شود.

اثر تقویت متناوب یا ناپیایی تلویحات عملی گسترده ای دارد. برای مثال پدری مادری که گهگاه پرخاشگری کودک خود را با

کرده اند، جایزه، نمره، ستاره، مدرک، مقام، پول و نظایر اینها تقویت کننده های شرطی یا ثانویه هستند. تقویت کننده های شرطی در محیط آموزشگاه و خانواده کاربرد فراوان دارند و اولیاء و مربیان می توانند از آنها برای مقاصد مختلف آموزشی، تربیتی استفاده کنند.

۳ - تقویت کننده های پتهدای پته نوع دیگری از تقویت کننده های شرطی است. پته یک تکه کاغذ (ستاره یا زتون) یا یک مهر فلزی یا پلاستیکی است که پس از رفتار مطلوب دانش آموز، به عنوان تقویت کننده به او داده می شود و دانش آموز می تواند آن را با غذا، شیرینی، نوشابه، انجام فعالیت های مختلف و سایر تقویت کننده ها مبادله کند.

۴ - تقویت کننده های اجتماعی: نمونه های تقویت کننده های اجتماعی عبارتند از لبخند زدن، توجه کردن، تمجید کردن و نوازش کردن. این تقویت کننده ها اثر تقویتی نیرومند دارند. بسیاری از صاحب نظران این تقویت کننده ها را در ردیف تقویت کننده های شرطی قرار داده اند و معتقدند که اثر تقویتی آنها ناشی از همراه شدن آنها با تقویت کننده های نخستین است. این تقویت کننده ها از وسایل معمول و قابل دسترسی خانواده ها و مربیان هستند و بهتر است حداکثر استفاده را از آنها به عمل آورند.

۵ - تقویت کننده های جانشینی: از فعالیتهایی که کودکان دوست دارند انجام دهند می توان به عنوان تقویت کننده برای فعالیتهایی که کمتر به آنها می پردازند استفاده کرد. "پریماک" (PREMACK ۱۹۵۹) در پژوهشهای خود نشان داد که انجام رفتارهای دارای فراوانی زیاد را می توان به



تسلیم شدن در مقابل او تقویت می کند ،  
پرخاشگریهای بیشتر و شدیدتری را تدارک می بیند  
تا پدر و مادری که همیشه در برابر کودک تسلیم  
می شود. کودکی که تاریخچه ای از تقویت  
متناوب یا ناپیای در برابر پرخاشگریهای خود  
دارد ، وقتی پدر و مادرش سعی می کنند از راه  
بی اعتنایی این رفتار را خاموش کنند ،  
پرخاشگریهای خود را با پشتکار بیشتری ادامه  
می دهد. البته کاری که پدر یا مادر از همان  
ابتدا باید انجام می داد ، تقویت رفتارهای  
درست کودک بود ، نه قشقرق های او .

تصمیم گیری در باره اینکه کدام پاسخ  
را تقویت کنیم و کدام را تقویت نکنیم ، مبتنی  
براین است که ما واحد تقویت را تعداد  
پاسخهای کودک یا نوجوان انتخاب نماییم یا  
زمان را واحد تقویت برگزینیم . در حالت اول  
برنامه تقویت رانستنی و در مورد دوم آن را  
تقویت فاصله ای گویند . هر یک از این دو برنامه  
نیز یا به طور ثابت به اجرا درمی آید یا به  
صورت متغیر ، که بر روی هم چهار برنامه تقویت  
به شرح زیر ایجاد می گردد :

۱ - برنامه نسبتی ثابت : در این برنامه  
کودک فقط بعد از انجام دادن رفتارهای مورد  
نظر تا تعداد ثابت ، تقویت می گیرد . بدین معنا  
که مربی یا پدر و مادر تعیین می نمایند که مثلا "  
هر چهار رفتار که به توسط کودک به طور صحیح  
انجام گرفت او را تقویت نمایند ، که آن را  
تقویت درازای چهار مرتبه رفتار نامند . مادری که  
با فرزند خود قرار می گذارد اگر یک هفته  
مرتبا " ساعت پنج صبح برای درس خواندن از  
خواب بیدار شود یک هدیه ۱۰۰۰ تومانی برایش  
خواهد خرید ، از این برنامه استفاده کرده  
است و یا معلمی که با دانش آموزان خود قرار

می گذارد که وقتی آنان تعداد معینی مسئله  
ریاضی حل کنند به آنها نمره خواهد داد ، از  
این برنامه ثابت بهره برده است .

۲ - برنامه نسبتی متغیر : این برنامه  
شبهه به برنامه نسبتی ثابت است ، با این  
تفاوت عمده که کودک همواره بعد از همان  
تعداد ( ثابت ) پاسخهای صحیح پاداش نمی  
گیرد . در این روش کودک یا نوجوان نمی داند  
که بعد از دادن چند پاسخ تقویت خواهد شد ،  
اما می داند که دیر یا زود تقویت دریافت  
خواهد شد . مثلا " برنامه نسبتی متغیر چهار  
این معنی است که کودک بنا بر میانگین پس از  
هر چهار پاسخ صحیح تقویت خواهد گرفت .  
بنابراین زمانی ممکن است بعد از دادن یک  
پاسخ صحیح پاداشی بکیرد و بار دیگر پس از دو

نمونه هایی از تقویت کننده های گوناگون برای کودکان و بزرگسالان

برای جوانان و بزرگسالان

برای کودکان و نوجوانان

\* تقویت کننده های مادی :

پول

تقدیر نامه

مدال و نشان

ترقیع درجه و رتبه

\* تقویت کننده های غیرمادی غیرکلامی :

سرتکان دادن به نشانه تاء یبید

لبخند زدن

حالتی که نشانه تاء یبید باشد

دست زدن روی شانه یا کتف

حالتی که نشانه توجه به فرد باشد

کمک کردن به فرد وقتی که تقاضای کمکی کند

\* تقویت کننده های غیرمادی کلامی :

بسیار خوب !

زیباست !

عالی است !

بله ، درست است !

موافقم !

چه عقیده خوبی !

شما خیلی خلاق هستید !

ببینید چقدر پیش رفته اید !

در گروه مطرح کنید !

شما در این زمینه تخصص پیدا کرده اید !

چقدر بر حوصله اید !

من علاقه و پشت کار شما را تحسین می کنم !

این دفعه خیلی بهتر از آخرین دفعه شد !

\* تقویت کننده های مادی :

انواع شیرینی و خوراکی مورد علاقه آنها

پول

پاداش به صورت جایزه های گوناگون

نمره خوب در کلاس

\* تقویت کننده های غیرمادی غیرکلامی :

سرتکان دادن به نشانه تاء یبید

لبخند زدن

دست زدن روی شانه

قلقلک دادن

حالتی که نشانه تاء یبید باشد

پذیرفتن تقاضا

\* تقویت کننده های غیرمادی کلامی :

گفتن : بله ، خوب ، خیلی خوب ، عالی ،

خیلی عالی ، درست است ، معرکه است !

خوشم آمد !

به توافختار می کنم !

خوب پیش رفتی !

خیلی بهتر شد !

همین طور باید باشد !

خدا یا چه خوب شد !

زنده باد !

کامل کامل شد !

چه خوب انجام دادی !

چه بچه خوبی هستی !

آفرین ، صد آفرین ، هزار آفرین !





آموزان رسیدگی کند و کسانی را که تکلیفشان را انجام داده اند تقویت نماید. از این برنامه استفاده کرده است.

قاعده معینی وجود ندارد که نشان دهد چه زمانی باید کودک یا نوجوان را از برنامه تقویت مداوم به برنامه تقویت ثابت یا متغیر منتقل کنیم. قاعده کلی ناشی از تجربه این است که هنگامی که رفتار کودک تثبیت شود و به نظر رسید که در سطح قابل قبولی پاسخ می دهد، او را به برنامه تقویت ثابت ( و بعد برنامه تقویت متغیر) انتقال دهیم. مهم این است که کودک یا نوجوان را سرانجام به برنامه تقویت متغیر منتقل کنیم، چون این نوع برنامه تقویت غالباً " نوع کنشهای متقابل کودک را با والدین، معلمان و دیگران در زندگی مشخص می کند.

پاسخ صحیح، با رسوم پس از سه پاسخ و دفعه بعد پس از چهار پاسخ و... ترتیب مشخص این مسئله که هر پاداشی باید بعد از دادن چند پاسخ صحیح داده شود به طور تصادفی از سوی معلم یا والد قبلاً تعیین می شود.

۳ - برنامه فاصله ای ثابت: در این برنامه کودک بعد از گذشت یک فاصله زمانی ثابت پاداش می گیرد، اما فقط در صورتی که بعد از پایان فاصله ثابت رفتار مورد نظر را اجرا کند. مثلاً " فاصله ثابت ۱ دقیقه به این معنی است که باید یک زمان ده دقیقه ای بگذرد تا کودک بتواند امکان گرفتن تقویت را پیدا کند، در هر صورت نمی تواند قبل از انجام دادن رفتار مورد نظر در پایان دوره فاصله ای ثابت تقویت بگیرد. معلمی که در روزهای پنجشنبه هر هفته تکالیف دانش آموزانش را می بیند و آنها را که در طول هفته تکالیف خود را انجام داده اند تقویت می کند این برنامه تقویتی را مورد استفاده قرار داده است.

۴ - برنامه فاصله ای متغیر: در برنامه فاصله ای متغیر فاصله های زمانی بین تقویتها متغیر است و شخص از پیش نمی داند که چه وقت تقویت خواهد شد، اما مطمئن است که در وقت تقویت می شود. در این برنامه نیز مانند برنامه فاصله ای ثابت، میانگین فاصله زمانهایی که در آن آزمودنی تقویت می شود، رقمی ثابت است. مثلاً " در برنامه فاصله ای متغیر ۵، کودک یا نوجوان گاه پس از گذشت ۴ دقیقه از پاسخ دهی تقویت می شود، گاه پس از گذشت ۶ دقیقه، و الی آخر. اگر معلم تصمیم بگیرد که به جای پنجشنبهها، به طور غیر قابل پیش بینی، در روزهای مختلف هفته به تکالیف دانش