



۳۱ اردیبهشت ۱۳۹۷

May 21, 2018

علم روانشناسی و رفتار درمانی

صمد آقا مردی

کارشناس ارشد تفسیر قرآن مجید دانشگاه علوم و فنون تهران m.shali315@gmail.com

چکیده

رفتار درمانی علم کاربرد اصول و یادگیری مبتنی بر تجربه و آزمایش به منظور از بین بردن عادت‌های ناسازگار تعریف شده است. رفتار درمانی از زمان‌های قدیم به صورت غیرسیستماتیک در بین مردم رایج بود ولی هم اکنون در مراکز مشاوره و روان درمانی به صورت مشاوره فردی، گروهی، زناشویی، خانوادگی کاربرد وسیعی دارد و همچنین در درمان مشکلاتی از قبیل اختلالات هراس، اختلالات جنسی، اختلالات رفتاری کودکان، لکنت زبان و جلوگیری از بیماری‌های قلبی عروقی و فراتر از کار بالینی اصول آن در حوزه‌هایی از قبیل پزشکی کودکان، مدیریت بر استرس، طب رفتاری، آموزش و پیری پزشکی به کار بسته می‌شود رفتار محصول یادگیری است و رفتار بهنجار از طریق تقویت و تقلید آموخته می‌شود. لذا پس از مطالعه این پژوهش و به کاربردن تکنیک‌های رفتار درمانی افراد می‌توانند گام مؤثری در آرامش فکری و روحی روانی، کاهش اضطراب و... خود داشته باشند و به ضرورت رفتار درمانی پی ببرند.

واژه های کلیدی: روانشناسی، رفتار درمانی، تکنیک‌ها و روش‌ها، اختلالات.

مقدمه

اما برای استفاده از نتایج پژوهشی آنان در کارهای عملی لازم بود دو زمینه گسترش یابد: ۱- به اندازه کافی داده‌های تجربی آزمایشگاهی گردآوری شود ۲- پلی بین مفهوم دانشمند و کارآزمای در روانشناسی بالینی فراهم آید سال‌های آخر ۱۹۵۰ بود که چنین امکانی فراهم شد.

کوشش‌های مقدماتی برای تبیین پدیده‌های بالینی براساس نظریه یادگیری با دالرد و میلر آغاز شد آنان مدل پسیکودینامیک را مدل کمال مطلوبی تلقی می‌کردند اما معتقد بودند با استفاده از اصطلاحات نظریه یادگیری محرک - پاسخ، بهتر می‌توان بعضی از عناصر آن را درک کرد و حتی آنها را به کارگرفت ظهور رفتار درمانی به معنای امروزی، با معرفی حساسیت زدایی منظم در سال ۱۹۸۵ و کاربرد تکنیک‌های کنشگرانه در شرطی سازی رفتارهای نامناسب اجتماعی در اسکیزوفرنیک‌های مزمن و ده‌ها سال پس از آن با کاربرد روش اقتصاد ژتونی در افراد عقب مانده صورت گرفت.

تعاریف متعددی از رفتار درمانی

تعریف گلدفرید و دیویسن: به نظر ما بهتراست رفتار درمانی را یک جهت گیری کلی بدانیم که از لحاظ فلسفی یک رویکرد آزمایشی برای بررسی رفتارهای انسان است فرض بنیادی این رویکرد کلی هم این است که برای شناخت رفتارهای مشکل آفرین باید به اصولی متوسل شد که از

روان شناسی عبارت است از مطالعه و شناخت علمی چگونگی و چرایی ابعاد مختلف رفتار موجود زنده، به ویژه انسان. در این تعریف بیشترین توجه به رفتار و جنبه‌های مختلف آن است. به دیگر سخن، به یک معنا می‌توان روان شناسی را رفتار شناسی نامید، چرا که موضوع اصلی روان شناسی به عنوان یک علم رفتاری، مطالعه فعالیت‌ها و واکنش‌های حیوان و انسان در شرایط و موقعیت‌های مختلف است.

رفتار درمانی، آنگونه که امروزه می‌شناسیم، از اواخر سال‌های ۱۹۵۰ به عنوان حرکتی ضد ذهنی گرایی و تا حدی به عنوان شقی کورکورانه در مقابل مدل روان درمانی مسلط آن زمان یعنی پسیکودینامیک که مدلی بیماری محور بود بالیدن آغاز کرد اما ریشه‌های نظری آن را باید در دوره‌های قدیمی‌تر جستجو کرد دوره‌هایی که دانشمندان سعی می‌کردند برای مطالعه رفتار انسان، شیوه‌های فکری دقیق قابل سنجش و عینی وضع نمایند.

وقتی از رفتار درمانی سخن می‌گوییم بی‌درنگ نام پاولف، ثراندیک، اسکینر به عنوان پیشاهنگان این حرکت به ذهن می‌آیند هر کدام از آنان با موارد تک آزمودنی کار می‌کردند و هر یک عمدتاً از مدل‌های استقرایی رفتار درمانی سود می‌جستند هر یک از آنان سهم برجسته‌ای در رشد رفتار درمانی داشتند