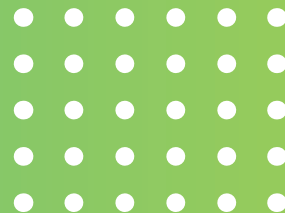


تکنیک‌های روان‌شناسی  
چه می‌گویند؟

# تغییر رفتار؛ مرحله به مرحله



شیما حسین پور

کارشناس مسؤل پیشگیری از مواد و الکل  
معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اهواز



فریبا ایدنی

کارشناس مسؤل آموزش بهورزی معاونت  
بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اهواز



زهرا دانایی

کارشناس پیشگیری از سوء مصرف  
مواد دانشگاه علوم پزشکی مشهد

## اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

- ویژگی‌های رفتار را توضیح دهند.
- مفهوم و تعریف تغییر رفتار را بیان کنند.
- عنصر مهم در روند تغییر رفتار را تعریف کنند.
- انواع شیوه‌های تغییر رفتار را توضیح دهند.
- مراحل تغییر رفتار را بیان کنند.

## مقدمه

تغییر رفتار انسان توسط سیاستمداران، دانشمندان و درمانگران در سراسر جهان برای حل مشکلات فردی و اجتماعی ضروری است. توسعه راه‌حل‌های رفتاری مؤثر برای مقابله با شرایط سلامت مزمن، مشکلات سلامت روان، مشکلات مالی و رفتار آسیب‌زا بر حوزه‌های مختلفی مانند پزشکی و بهداشت، پلیس و آموزش تأثیر گذاشته است. بسیاری از مشکلات مشاهده شده در جامعه امروزی را می‌توان به طور مستقیم یا غیرمستقیم با رفتار انسان مرتبط کرد، از جمله بیماری‌های ناتوان‌کننده و شرایط مزمن مانند چاقی، سرطان، عفونت‌های مقاربتی و بیماری‌های قلبی عروقی. اما ایجاد تغییر از رفتارهای ناسالم موجود به رفتارهای جدید و مثبت هرگز آسان نیست. اگر به انجام کاری که همیشه انجام می‌دادم ادامه دهم، پس آن‌چه را که همیشه داشتم به دست خواهم آورد. تا زمانی که رفتار خود را تغییر ندهیم، به احتمال زیاد همان رفتارهایمان را بیشتر خواهیم کرد. برای انجام کار به تعهد نیاز دارید. فقط شما می‌توانید تصمیم بگیرید که آیا اجازه دهید موانع بین شما و گرفتن چیزی متفاوت از زندگی شما ادامه یابد یا خیر؟ هر کسی که تا به حال تصمیمی برای ایجاد تغییر گرفته و شکست خورده است، می‌تواند دشواری تغییر رفتار را درک کند. ایجاد تغییر پایدار در رفتار به ندرت یک فرآیند ساده است. تغییر معمولاً شامل تعهد قابل توجهی به زمان، تلاش و احساسات است.

## رفتار چیست و چه ویژگی‌هایی دارد؟

- رفتار در روان‌شناسی به شکل‌های زیر تعریف شده است:
- پاسخ قابل مشاهده
- هر فعالیت و عملی که موجود زنده انجام می‌دهد و متضمن کارهای بدنی و پنهان، اعمال فیزیولوژیک، عاطفی و عقلی است؛ خواه یک عمل خاص یا مجموعه‌ای از اعمال باشد.
- یک بازتاب یا مجموعه بازتاب‌های فرد نسبت به یک وضع



- روش کار شخص در یک وضع و موقعیت خاص و معین و به طور کلی آنچه شخص انجام می‌دهد.

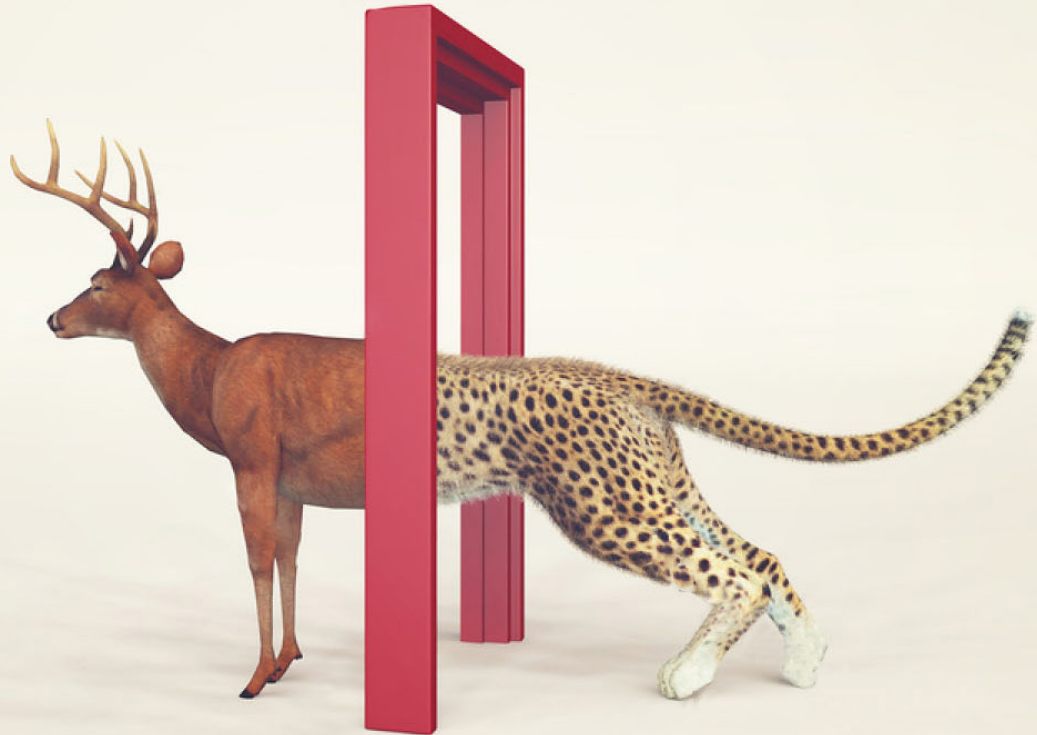
## برای شناخت رفتار باید ویژگی‌های آن را شناخت

رفتار دارای ویژگی‌های زیر است:

- یک اقدام و عمل (کردار و گفتار) است مانند: دیرآمدن یا فریاد کشیدن؛ نه یک صفت یا ویژگی مانند عصبانیت و مهارت.
- عملی است قابل مشاهده و فیزیکی که دست‌کم از یکی از سه جهت (فراوانی، تداوم و شدت) قابل تشخیص، اندازه‌گیری و نمایش در قالب یک کمیت عددی باشد.
- از آنجا که رفتار، جنبه فیزیکی دارد پس قابل حس و مشاهده است و چیزی که مشاهده شود قابل توصیف و ثبت وقایع نیز هست.



بسیاری از مشکلات مشاهده شده در جامعه امروزی را می‌توان به طور مستقیم یا غیرمستقیم با رفتار انسان مرتبط کرد، از جمله بیماری‌های ناتوان‌کننده و شرایط مزمن مانند چاقی، سرطان، عفونت‌های مقاربتی و بیماری‌های قلبی عروقی.



می‌کند؛ مانند فکر کردن. روان‌شناسی تغییر رفتار، بیشتر به تغییر رفتار آشکار و مشهود توجه دارد.

### تعریف و مفهوم تغییر رفتار

به مجموعه روش‌ها و فنونی گفته می‌شود که از یافته‌های روان‌شناسی یادگیری استخراج شده‌اند و هدف آن‌ها کمک به رفع مشکلات سازگاری افراد در موقعیت‌های مختلف زندگی فردی و اجتماعی است. در واقع به تحلیل روابط بین محیط و رفتار و تغییر رفتار می‌پردازد.

### عناصر مهم در روند تغییر رفتار

۱. آمادگی برای تغییر: به این معنا که باید دانش لازم برای ایجاد یک تغییر پایدار و موفق را داشته باشید.
۲. موانع تغییر: اگر در طی این روند چیزی مانع تغییر شما می‌شود باید آن را بیابید و مشکل را برطرف کنید.
۳. احتمال بازگشت: باید به این فکر کنید چه چیزی ممکن است باعث بازگشت شما به رفتار قبلی شود. این سه عنصر یکی از شناخته شده‌ترین رویکردها

رفتار به شکل قانونمند از محیط فیزیکی و اجتماعی تأثیر می‌پذیرد و بر آن تأثیر می‌گذارد؛ این قاعده را «قانونمندی رفتار» می‌گویند.

رفتار آدمی به دو شکل آشکار و پنهان اتفاق می‌افتد: رفتار آشکار، رفتاری است که دیگران می‌توانند آن را از طریق یکی از حواس خود دریافت کنند و رفتار پنهان آن است که فقط خود شخص رفتارش را درک



رفتار آدمی به دو شکل آشکار و پنهان اتفاق می‌افتد: رفتار آشکار، رفتاری است که دیگران می‌توانند آن را از طریق یکی از حواس خود دریافت کنند و رفتار پنهان آن است که فقط خود شخص رفتارش را درک می‌کند؛ مانند فکر کردن.

برای تغییر است که توسط محققانی از جمله «جیمز پروچاسکا» و «کارلو دی کلمنته» معرفی شد. آنها کشف کرده‌اند که افراد معمولاً در مراحل اولیه نسبت به تغییر تمایلی ندارند یا مقاومت می‌کنند. اما در نهایت رویکردی متعهد برای تغییر رفتارشان ایجاد خواهند کرد.

### موارد استفاده از شیوه‌های تغییر رفتار کدامند؟

انواع آموزش‌های شغلی و مهارتی، مدیریت و کنترل اختلالات رفتاری، پیشگیری از بروز رفتارهای مشکل‌آفرین از سوی کارکنان و مشتریان و افراد در شرایط خاص، افزایش و بهبود رفتارهای مرتبط با سلامت و تندرستی افراد، آماده‌سازی روانی کارکنان در شرف بازنشستگی برای پذیرش بهتر شرایط بازنشستگی، آماده‌سازی افراد برای انعطاف‌پذیری در شرایط خاص بحرانی و چالشی مانند ورشکستگی، اصلاح سبک زندگی، اصلاح رفتارهای کودکان، کاربردهای سازمانی و مدیریتی و....

### انواع شیوه‌های تغییر رفتار

#### الف) شیوه‌های ایجاد و افزایش رفتار مطلوب یا روش تقویت مثبت شامل:

۱. شیوه‌های تقویت افتراقی که در آن تلاش می‌شود فراوانی رفتارهای مطلوب افزایش و فراوانی رفتارهای نامطلوب کاهش یابد. مثلاً وقتی که برای رفتار سلام‌کردن، والد با لحن تحسین آمیز و باذوق جواب سلام کودک را می‌دهد و در برابر رفتار سلام نکردن، به کودک واکنش نشان می‌دهد که چرا سلام نکردی، رفتار سلام کردن تقویت می‌شود و رفتار سلام نکردن کاهش پیدا می‌کند.

۲. شیوه شکل‌دهی که طی آن تقریب‌های متوالی رفتار هدف به شکل افتراقی تقویت می‌شود تا فرد در رفتار هدف شرکت کند. مثلاً در آموزش رفتار پوشیدن لباس یک سلسله مراتب رفتاری تعیین می‌شود از پوشیدن آستین تا بستن دکمه‌ها و کودک هر کدام از رفتارهای سلسله مراتب را که انجام دهد با پاداش کلامی و تشویق والدین رو به رو می‌شود و این به ندرت منجر به

شکل‌دهی کامل رفتار موردنظر می‌شود. روش تقویت مثبت، پاسخ بارها تکرار می‌شود زیرا محرکی تشویق‌آمیز در پی دارد. برای نمونه، اگر معلمی به یکی از دانش‌آموزان خود بگوید: «تبریک می‌گم، واقعاً به داستانی که نوشتی، افتخار می‌کنم» یا اگر به فرزندتان بگویید: «آفرین کارت عالی بود»، دانش‌آموز یا فرزند شما برای دریافت مجدد تشویق، تلاش بیشتری خواهد کرد. اظهار نظر یا پاسخ مثبت شما به کلیه رفتارهای مطلوب اطرافیان موجب تقویت و تکرار آن رفتارها خواهد شد. روش تقویت مثبت تقریباً همان روش متداول پاداش است که همه آن را مورد استفاده قرار می‌دهند. با این حال بین پاداش و تقویت مثبت اندکی تفاوت وجود دارد که روان‌شناسان را بر آن داشته تا به جای پاداش از اصطلاح دقیق‌تر تقویت مثبت استفاده کنند. در پاداش دادن به افراد، هدف ما به طور عمده قدردانی و سپاسگزاری از اعمال گذشته آنهاست. اما اگر پس از تقویت یک رفتار احتمال وقوع آن رفتار در شرایط همسان آتی افزایش نیابد گفته می‌شود که تقویت شکل نگرفته است. تقویت مثبت بهترین و مؤثرترین روش تقویت و تغییر رفتار است.

#### ب) شیوه‌های کاهش رفتار نامطلوب شامل:

۱. شیوه تقویت افتراقی رفتار دیگر: از این شیوه برای خاموشی رفتار مشکل‌آفرین از طریق تقویت رفتاری دیگر در مدت زمان عدم تکرار رفتار مشکل‌آفرین استفاده می‌شود. مثلاً زمانی که کودک به جای



**اگر پس از تقویت یک رفتار احتمال وقوع آن رفتار در شرایط همسان آتی افزایش نیابد گفته می‌شود که تقویت شکل نگرفته است. تقویت مثبت بهترین و مؤثرترین روش تقویت و تغییر رفتار است.**

## مراحل تغییر رفتار

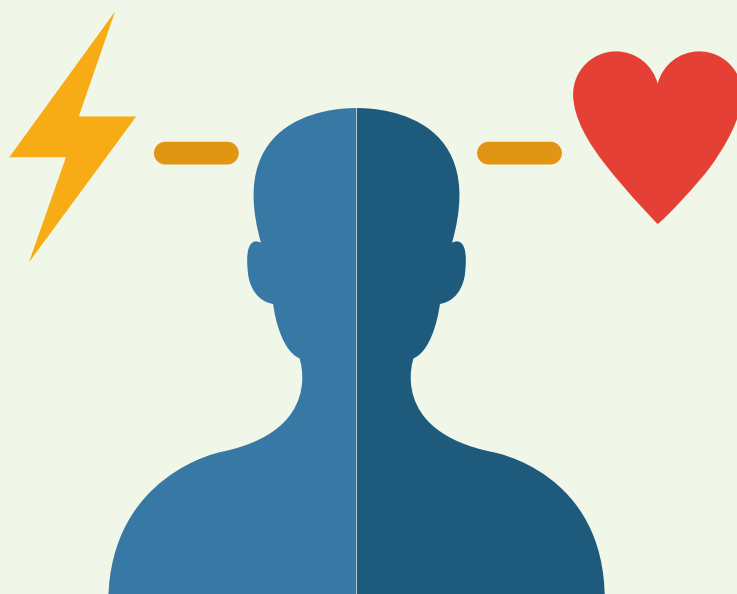
در این مقاله ۶ مرحله برای مدل تغییر رفتار معرفی می‌شوند: **مرحله ۱ | پیش فکری یا پیش تأمل:** برای مثال فرد ممکن است آگاه باشد که باید ورزش کردن را آغاز کند اما انگیزه لازم برای انجام این کار را پیدا نمی‌کند. او ممکن است به آخرین باری که تلاش کرده تا به‌طور روزانه ورزش کند و شکست خورده فکر کند. تنها زمانی که فرد مزایای ایجاد تغییر را بفهمد می‌تواند به سمت مرحله بعد حرکت کند.

**مرحله ۲ | تفکر (تأمل):** بسیاری از افرادی که به این مرحله می‌رسند ممکن است براحتی از آن عبور نکنند و ماه‌ها یا حتی سال‌ها در این مرحله بمانند. نکته کلیدی برای رفتن از این مرحله به مرحله بعد تحول یک ایده انتزاعی به یک باور است. (برای مثال از این ایده که «ورزش کردن خوب است» به این باور که «من شخصا برای ورزش کردن ارزش قایل هستم و باید آن را انجام دهم»)

**مرحله ۳ | آماده سازی:** در این مرحله فرد اقدام به برنامه‌ریزی می‌کند. این مرحله کوتاه است و چند هفته بیشتر طول نمی‌کشد. برای مثال ممکن است در باشگاه ثبت‌نام کند، یک مربی شخصی بگیرد و در یک کلاس تغذیه شرکت کند.

**مرحله ۴ | اقدام یا عمل:** در این مرحله باید قبل از هر قدم جدیدی که برای تغییر رفتار برمی‌دارید، به قدم قبلی زمان کافی داده باشید و تلاش‌هایتان را بعد از مدتی کنار نگذارید. بعد از کوچک‌ترین پیشرفت خود را به گونه‌ای تشویق کنید تا دلسرد نشوید. در این مرحله که خانواده و دوستان فرد تمایل او برای ایجاد تغییر را می‌بینند، اما حقیقت این است که فرآیند تغییر از مدت‌ها قبل آغاز شده است. اگر کسی را می‌شناسید که به‌طور ناگهانی عادت‌هایش را تغییر داده است، احتمالا از مدت‌ها قبل به فکر ایجاد تغییر بوده است. ابتدا افراد، مراحل ۱ تا ۳ را کامل می‌کنند اما کسی نمی‌تواند متوجه آن‌ها شود.

**مرحله ۵ | نگهداری:** پس از این که فرد چند ماه در مرحله عمل بود، به این فکر می‌کند که چگونه می‌تواند این تغییرات را حفظ کند و سبک زندگی‌اش را با آن تطبیق دهد. برای مثال کسی که به ورزش روی آورده است



کتک‌زدن خواهرش به او نقاشی کردن را می‌آموزد، رفتار نقاشی کردن با پاداش کلامی والدین تقویت می‌شود و رفتار کتک زدن کاهش می‌یابد.

**۲. شیوه تقویت افتراقی میزان پایین پاسخ‌دهی:** استفاده از این شیوه زمانی مناسب است که درجه پایین پاسخ‌دهی، رفتاری مطلوب و قابل تحمل و درجه بالای آن رفتاری نامطلوب و غیر قابل تحمل باشد مثل بازی‌های آنلین که میزان کم آن می‌تواند برای کودکان مفید و موثر باشد و میزان زیاد آن می‌تواند آسیب‌زا باشد.

**۳. شیوه تقویت افتراقی رفتار مقابل:** شیوه‌ای است که در آن برای خاموشی رفتار مشکل‌آفرین، رفتار برابری به عنوان رفتار مقابل انتخاب و آن را به منظور جانشینی رفتار مشکل‌آفرین تقویت می‌کنید. مثلا وقتی کودکی در حال جیغ زدن است از او می‌خواهیم صدای پرنده در بیاورد. رفتار نزدیک به جیغ زدن جانشین رفتار جیغ زدن می‌شود.

**۴. شیوه استفاده از تنبیه منفی (محروم کردن و جریمه کردن)** مثل زمانی که برای تنبیه از تماشای برنامه موردعلاقه محروم می‌شود و شیوه استفاده از تنبیه مثبت مانند زمانی که کودک باید برای مدت مشخصی ساکت بنشیند نیز برای کاهش رفتار نامطلوب استفاده می‌شوند.



## تغییر یک فرآیند است و یک رویداد یکباره تلقی نمی‌شود. اگر پاداش برای تغییر رفتار در آینده مبهم باشد، انگیزه ماندن چالش برانگیز خواهد بود.



و رژیم غذایی بهتری دارد، باید نسبت به محرک‌های قدیمی مانند خوردن غذاهای آماده در زمان استرس در سرکار، هوشیار باشد و به شکلی آگاهانه از عادت‌های جدیدش نگهداری کند.

**مرحله ۶ | بازگشت یا خاتمه:** در هر تغییر رفتاری بازگشت، یک اتفاق رایج و بخشی از فرآیند است. اگر احساس شکست می‌کنید موانع موفقیت در تغییر رفتار را شناسایی کنید و آن را تغییر دهید. نباید بگذارید که شکست اعتماد به نفستان را تعریف کند. اگر به رفتار قدیمی خود بازگشتید به دلیل آن توجه کنید و از خود بپرسید چه چیزی باعث بازگشت شد و در ادامه چگونه می‌توانید مانع رخ دادن این اتفاق بشوید. در این مرحله می‌توانید مراحل تغییر رفتار، منابع و روش‌های خود را ارزیابی کنید و با برنامه‌ریزی درست احتمال موفقیت خود را افزایش دهید. همه افراد به این مرحله نمی‌رسند. این مرحله عبارت است از تعهد کامل به عادت جدید و اطمینان از این که فرد هرگز به حالت پیشین باز نمی‌گردد. برای مثال فرد ممکن است احساس کند که رها کردن عادت رفتن به باشگاه برایش دشوار است و با خوردن غذاهای آماده برای چند روز

متوالی احساس بیماری کند. اما بیشتر افراد برای همیشه در مرحله نگهداری باقی می‌مانند. علت این واقعیت این است که تبدیل شدن یک عادت جدید به یک رفتار طبیعی و خودکار که برای همیشه پایدار باشد به زمان بسیار زیادی احتیاج دارد. برای مثال فردی که در گذشته سیگار می‌کشید حتی با گذشت یک سال باز هم مقاومت در برابر سیگار کشیدن برایش دشوار است. ممکن است سال‌ها طول بکشد که فرد واقعاً به مرحله خاتمه برسد. در این مرحله احتمال روی آوردن این افراد به سیگار به اندازه کسانی است که هرگز سیگار نکشیده‌اند.

### نتیجه‌گیری

روند تغییر، دلهره آور و دشوار است. با وجود این که ایجاد تغییرات بزرگ می‌تواند دشوار باشد اما تقسیم یک هدف بزرگ به بخش‌های کوچک‌تر نیازمند برنامه‌ریزی و تعهد است.

تغییر یک فرآیند است و یک رویداد یکباره تلقی نمی‌شود. اگر پاداش برای تغییر رفتار در آینده مبهم باشد، انگیزه ماندن چالش برانگیز خواهد بود. به طور مثال ورزش برای سنین بالا موجب کاهش خطر بیماری‌های قلبی می‌شود.

همچنین اگر پاداش فوری برای تغییر یک رفتار وجود نداشته باشد، انگیزه ماندن متزلزل خواهد شد. عوامل مختلفی در تغییر رفتار نقش دارند. یکی از عامل‌هایی که به تغییر رفتار کمک شایانی می‌کند، مشخص سازی اهداف و دوری از ابهام است. همچنین بهتر است هدف در آینده نزدیک شکل بگیرد.

### منابع

- سانتراک، جان دبلیو. (۱۳۸۷). روان‌شناسی تربیتی (ترجمه شاهده سعیدی، مهشید عراقچی، حسین دانش‌فر). تهران: انتشارات رسا
- سید محمدی، یحیی. (۱۳۷۹). روان‌شناسی یادگیری. تهران: نشر روان
- سیف، علی اکبر. (۱۳۸۵). روان‌شناسی پرورشی. تهران: نشر آگاه
- سیف، علی اکبر. (۱۳۸۸). تغییر رفتار و رفتاردرمانی نظریه‌ها و روش‌ها. تهران: نشر دوران
- ریموندجی. میلتن‌برگر. (۱۴۰۱) اصول و روش‌های تغییر و اصلاح رفتار (ترجمه شهناز محمدی، کبری جمشیدی). تهران: نشر اسباران