

تغییر رفتار

ارائه دهندگان:

حبیب اله رضایی..... دانشجوی دکترای آموزش پزشکی

دکتر پژمان عقدک..... دانشجوی دکترای آموزش پزشکی

استاد مشاور:

دکتر فریبا حقانی

موضوعات سمینار:

- ▶ تعریف رفتار
- ▶ ضرورت تغییر
- ▶ تعریف تغییر رفتار
- ▶ موارد استفاده از شیوه های تغییر رفتار
- ▶ انواع شیوه های تغییر رفتار
- ▶ تعریف تقویت کننده
- ▶ روش های شناسایی تقویت کننده
- ▶ تقویت افتراقی
- ▶ شکل دهی
- ▶ آموزش مهارت های رفتاری
- ▶ قرار داد رفتاری

تعریف رفتار:

▶ رفتار حرکات مختلف ارادی بدن در مقام پاسخ گویی به انگیزه ها و تصمیم گیری هاست.

خصوصیات رفتار:

- ▶ ۱- آنچه افراد انجام می دهند و یا بیان می نمایند رفتار نام دارد.
- ▶ ۲- رفتار یک یا چند بعد دارد که قابل اندازه گیری است.
- ▶ ۳- رفتار می تواند به وسیله فرد دخیل در رفتار و یا دیگران مشاهده ، توصیف و ثبت گردد.
- ▶ ۴- رفتار بر محیط از جمله بر محیط فیزیکی و یا محیط اجتماعی (آنچه دیگران و یا خود انجام می دهیم) تأثیر می گذارد.
- ▶ ۵- رفتار پدیده ای قانون مند است.
- ▶ ۶- رفتار ممکن است آشکار یا پنهان باشد.

ضرورت تغییر:

- ▶ نیاز به تغییرات برای تطبیق با رخدادهای خارجی
- ▶ قوانین و مقررات دولتی در حال تغییر هستند.
- ▶ رقبا در حال پیشرفت هستند از ما پیشی نگیرند
- ▶ تکنولوژی های جدید آمدند و باید با آنها سازگار شویم.
- ▶ نیازهای جدید مشتریان
- ▶ روی کارآمدن مدیر جدید
- ▶ منسوخ شدن برخی کالا یا خدمات تولید فعلی
- ▶ جهت گیری های استراتژیک جدید در کل کشور
- ▶ کاهش سودآوری برخی فعالیت ها و تورم در نیروی کار
- ▶ تلاش برای کسب منافع شخصی یا گروهی
- ▶ تغییر در شیوه های انجام کارها

تغییر رفتار:

- ▶ تغییر رفتار حوزه ای از روان شناسی است که به تحلیل و تغییر رفتار انسانی می پردازد.
- ▶ تحلیل به معنای شناسایی ارتباط کنشی بین محیط و رفتاری خاص است تا دلیل وقوع رفتار را درک یا تعیین کنیم که چرا چنین رفتاری از فرد سر زده است.
- ▶ تغییر به معنای شیوه های پیشرفته و کاملی برای کمک به مردم به منظور اصلاح رفتارشان است.

موارد استفاده از شیوه های تغییر رفتار:

- ۱- ناتوانیهای تحولی
- ۲- بیماری روانی
- ۳- آموزش و آموزش ویژه
- ۴- توانبخشی
- ۵- روان شناسی جامعه
- ۶- روان شناسی بالینی
- ۷- تجارت، صنعت و خدمات بشر
- ۸- اداره خود
- ۹- اداره رفتار کودک
- ۱۰- پیشگیری
- ۱۱- روان شناسی ورزش
- ۱۲- رفتارهای مرتبط با سلامت
- ۱۴- علم پیری شناسی

شیوه های تغییر رفتار:

▶ تقویت افتراقی

▶ تقویت افتراقی رفتار دیگر

▶ تقویت افتراقی میزان پایین پاسخ دهی

▶ تقویت افتراقی رفتار متقابل

▶ شکل دهی

▶ آموزش مهارت های رفتاری

▶ تنبیه

▶ معکوس کردن عادت

▶ قرارداد رفتاری

▶ تنش زدایی

▶ حساسیت زدایی نظام دار

▶ شیوه اداره خود

▶

تعريف تقويت کننده:

نکات مهم در مورد تقویت کننده:

- ▶ در مورد افراد مختلف ممکن است تقویت کننده متفاوت باشد.
- ▶ اثر تقویت کننده در هر زمان یکسان نیست.
- ▶ ارزش تقویت کننده ها ممکن است کم یا زیاد شوند.
- ▶ در بعضی از موارد لازم است چند تقویت کننده ی پیاپی استفاده شود.
- ▶ استفاده مداوم از یک تقویت کننده، اثربخش بودن آن را کاهش می دهد.
- ▶ آگاهی قبلی از تقویت کننده ها گاهی لازم نیست.
- ▶ تأثیر تقویت کننده بستگی بسیار به عرضه کننده آن دارد.
- ▶ همکاری چند نفر در تقویت رفتار از تقویت انفرادی موثرتر است.

روش های شناسایی تقویت کننده:

- ▶ کشف تقویت کننده ای که در حال حاضر رفتار نامطلوب فرد را حفظ می کند.
- ▶ فرد را مورد مشاهده قرار دهیم و فعالیتها و علایقی را که دنبال می کند یادداشت کنیم.
- ▶ از آنها بپرسیم چه چیزی را دوست دارند، از انجام چه کاری لذت می برند، اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانند، اگر پول داشته باشند چه چیزی می خرند و از نظر آنها چه چیزی جایزه است.
- ▶ انواع محرکهای مختلف را امتحان کنیم و ببینیم کدامیک از آنها تقویت کننده است.

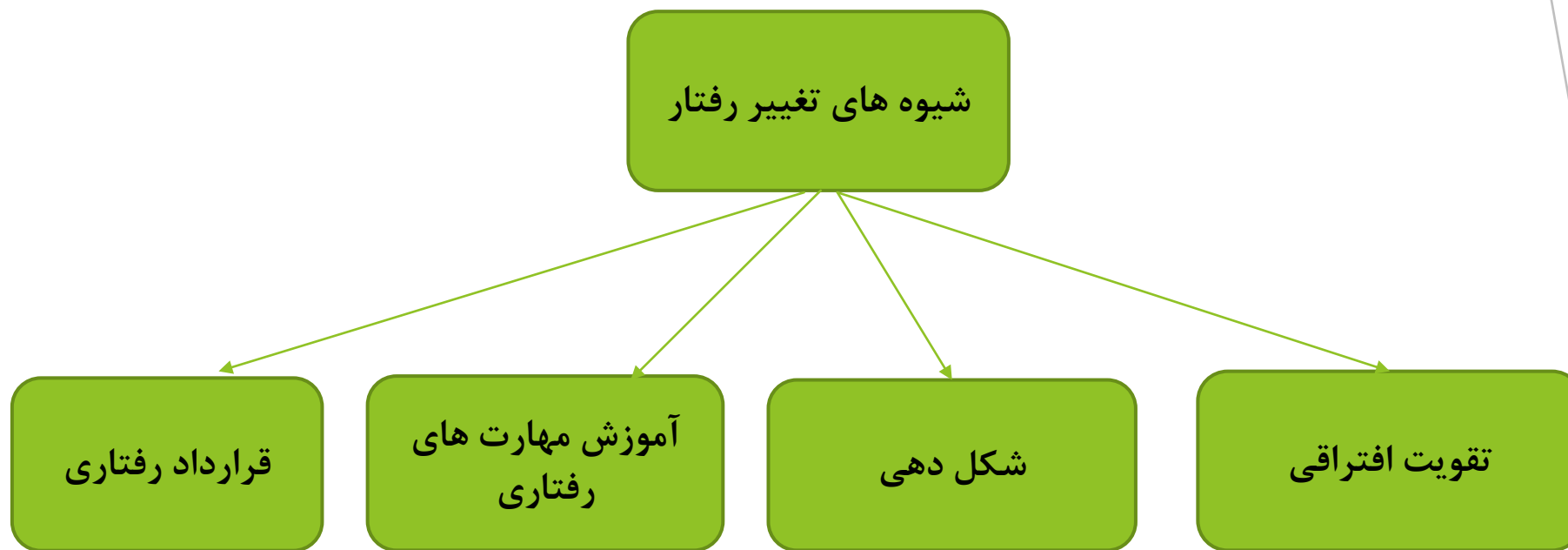
شیوه های تغییر رفتار

قرارداد رفتاری

آموزش مهارت های رفتاری

شکل دهی

تقویت افتراقی



مثال تقویت افتراقی:

با توجه به اینکه رزیدنت‌ها عملاً مسئول آموزش دانشجویان (اینترن‌ها) در بالین هستند در محیط کار آقای دکتر حسینی رزیدنت یکی از بیمارستان‌ها درخواست‌های غیرمنطقی (مثلاً به دانشجو می‌گوید که این مقاله را برای من ترجمه کنید در صورتی که ترجمه مقاله در این بخش جز وظایف اینترن‌ها نمی‌باشد) و برخوردی تند و نامناسب با اینترن‌ها دارد به طوریکه که تمامی اینترن‌ها از دست این رزیدنت شکایت دارند.

مشکل مورد نظر چگونه با تقویت افتراقی قابل حل است؟

۱- تقویت افتراقی (differential reinforcement)

▶ تقویت افتراقی افتراقی عبارت است از کاربرد تقویت و خاموشی به منظور افزایش وقوع رفتار هدف مطلوب و کاهش وقوع رفتارهایی که در رفتار هدف تداخل ایجاد می کنند.

▶ تقویت افتراقی: به این معنی است که بعضی پاسخ ها تقویت می شوند و پاسخ های دیگر تقویت نمی شوند.

چه زمانی از تقویت افتراقی استفاده می شود؟

► برای استفاده از تقویت افتراقی باید به سه سوال پاسخ دهید:

► ۱- آیا قصد دارید میزان رفتار مطلوب را افزایش دهید؟

► ۲- آیا این رفتار مطلوب تاکنون حداقل چندبار رخ داده است؟

► ۳- آیا به تقویت کننده ای دسترسی دارید تا بتوانید به دنبال وقوع رفتار به کار ببرید؟

استفاده از تقویت افتراقی:

- ▶ ۱- رفتار مطلوب را مشخص کنید.
- ▶ ۲- رفتارهای نامطلوب را مشخص کنید.
- ▶ ۳- تقویت کننده را شناسایی کنید.
- ▶ ۴- رفتار مطلوب را بلافاصله و پیوسته تقویت کنید.
- ▶ ۵- تقویت را از رفتار نامطلوب حذف کنید.
- ▶ ۶- از تقویت متناوب برای حفظ رفتار هدف استفاده کنید.
- ▶ ۷- در مورد تعمیم برنامه تهیه کنید.

- ▶ ۱- خواسته های منطقی و برخوردهای مودبانه از طرف رزیدنت
- ▶ ۲- درخواست های غیرمنطقی و برخوردهای تند
- ▶ ۳- به دست آوردن خواسته ها و انتظارات (مورد احترام قرار گرفتن و بدست آوردن منافع شخصی)
- ▶ ۴- خواسته های منطقی و برخوردهای مودبانه از طرف رزیدنت با انجام کارها از طرف دانشجویان (به دست آوردن خواسته ها و انتظارات رزیدنت) تقویت شود.
- ▶ ۵- درخواست های غیرمنطقی و برخوردهای تند رزیدنت بی توجهی دانشجویان (انجام ندادن کارها از طرف دانشجویان)
- ▶ ۶- به همکاران رزیدنت بگویید تا وی را به خاطر داشتن خواسته های منطقی تحسین کنند.

مثال شکل دهی:

یکی از اساتید برای درس روش تحقیق خود به دانشجویان یک ماه وقت داده است که هر دانشجو یک پروپوزال بنویسد و با خود به کلاس درس بیاورد. بعد از تمام شدن مدت زمان مذکور هیچ یک از دانشجویان تکلیف مربوطه را انجام نداده بودند.

چه راه حلی برای حل مشکل با استفاده از شکل دهی پیشنهاد می کنید؟

۲- شکل دهی (shaping):

▶ شکل دهی تقویت افتراقی تقریبهای متوالی رفتار هدف است تا زمانی که فرد رفتار هدف را بروز دهد.

▶ تقویت افتراقی: به این معنی است که بعضی پاسخ ها تقویت می شوند و پاسخ های دیگر تقویت نمی شوند.

▶ تقریب متوالی: به این واقعیت اشاره دارد که تنها آن پاسخ هایی که یکی بعد از دیگری به پاسخ مورد نظر آزمایشگر نزدیک اند تقویت می شوند.

رهنودهای شکل دهی:

- ▶ ۱- تعیین کنید که آیا شکل دهی مناسبترین شیوه است یا خیر.
- ▶ ۲- رفتارهدف را تعریف کنید.
- ▶ ۳- مراحل شکل دهی را انتخاب کنید.
- ▶ ۴- رفتارشروع را شناسایی کنید.
- ▶ ۵- تقویت کننده ها را انتخاب کنید.
- ▶ ۶- تقریبهای متوالی را به گونه ای افتراقی تقویت کنید.
- ▶ ۷- از طریق مراحل شکل دهی با سرعت مناسب حرکت کنید.

▶ استاد مربوطه در ابتدا هدف نهایی خود را که نوشتن یک پروپوزال است را مشخص می کند.

▶ بعد از این استاد مربوطه مراحل شکل دهی را که شامل انتخاب عنوان، بیان مسئله، اهداف و فرضیات، روش اجرای طرح، نحوه تحلیل نتایج، ملاحظات اخلاقی، جدول مراحل زمانی، جدول متغیرها و جدول هزینه هاست را مشخص می کند.

▶ سپس استاد مربوطه رفتار شروع را مشخص می کند. رفتار شروع برای این استاد انتخاب عنوان می باشد.

▶ جلسه اول:

در جلسه اول استاد نحوه انتخاب عنوان را به دانشجویان آموزش می دهد و از دانشجویان می خواهد که برای جلسه بعد هر دانشجو دو عنوان بیاورند.

► جلسه دوم:

استاد کسانی که عنوان مناسب انتخاب کرده اند و آورده اند را تشویق می کند. در این جلسه استاد مربوطه نحوه نوشتن بیان مسئله را آموزش می دهد و از آنها می خواهد که در جلسه بعد یک بیان مسئله بیاورند.

► جلسه سوم:

استاد در این جلسه کسانی که بیان مسئله آورده اند را تشویق می کند و کسانی که هنوز به دنبال عنوان هستند را تشویق نمی کند. در این جلسه استاد درباره نوشتن اهداف و فرضیات توضیح می دهد و از دانشجویان می خواهد که برای جلسه بعد با توجه به بیان مسئله و کاری که قرار است انجام دهند اهداف و فرضیات خود را بنویسند و بیاورند.

► جلسه چهارم:

در این جلسه استاد کسانی که اهداف و فرضیات را نوشته اند را مورد تشویق قرار می دهد و کسانی که بیان مسئله نوشته اند را تشویق نمی کند. در این جلسه استاد نحوه نوشتن روش اجرای طرح را توضیح می دهد و از دانشجویان می خواهد که برای جلسه بعد دانشجویان روش اجرای طرح خود را بنویسند.

► جلسه پنجم:

در این جلسه استاد هر کس را که روش اجرای طرح را نوشته است را مورد تشویق قرار می دهد و کسانی را که به کسانی که هنوز روی اهداف و فرضیات کار می کند را تشویق نمی کند. در این مرحله استاد در مورد نحوه تحلیل نتایج توضیح می دهد و برای جلسه آینده از آنها می خواهد که نحوه تحلیل نتایج خود را بنویسند و بیاورند.

► جلسه ششم:

در این جلسه هر کس نحوه تحلیل نتایج را نوشته بود مورد تشویق قرار می گیرد. در این جلسه استاد نحوه نوشتن ملاحظات اخلاقی را توضیح می دهد و از دانشجویان می خواهد که هر کس برای کار خودش ملاحظات اخلاقی را بنویسد و برای جلسه آینده بیاورد.

► جلسه هفتم:

در این جلسه استاد هر کس را که ملاحظات اخلاقی را نوشته است را تشویق می کند. در این جلسه استاد نحوه نوشتن جدول مراحل زمانی، جدول متغیرها و جدول هزینه ها را توضیح می دهد. و از آنها می خواهد که جدول مراحل زمانی، جدول متغیرها و جدول هزینه ها را برای جلسه بعد بیاورند.

► جلسه هشتم:

در این جلسه استاد هر کس که جدول مراحل زمانی، جدول متغیرها و جدول هزینه ها را آورده بود مورد تشویق قرار می دهد. حال در این جلسه استاد از دانشجویان می خواهد که برای هفته آینده تمامی دانشجویان پروپوزال خود را بیاورند.

► جلسه نهم:

در این جلسه استاد هر دانشجویی را که پروپوزال خود را به صورت کامل نوشته است را مورد تشویق قرار می دهد.

مثال: استاد گروه پزشکی متوجه شده است که آقای قاسمی اینترن بیمارستان وقتی که با یک بیمار نیازمند بخیه روبه رو می شود از زیر کار در می رود و کار را به پرستاران می سپارد. پس از بررسی استاد متوجه شده است که این اینترن بخیه زدن را بلد نیست یا اگر بلد هست فقط به صورت تئوری بلد هستند و به صورت عملی بلد نیستند استاد چگونه با مشکل فوق برخورد خواهد کرد؟

۳- آموزش مهارت های رفتاری:

► به طور کلی از چهار شیوه آموزش مهارت های رفتاری الگودهی، آموزش، تمرین و پس خوراند در جلسات آموزشی بایکدیگر استفاده می شود تا به فرد در کسب مهارت های مفید از قبیل مهارت های اجتماعی یا مهارت های مرتبط با شغل کمک شود.

مراحل آموزش مهارت های رفتاری:

- ▶ ۱- مربی ابتدا الگو دهی زنده یا نمادی فراهم می سازد تا یادگیرنده چگونگی اجرای رفتار را مشاهده کند.
- ▶ ۲- مربی همچنین آموزش هایی ارائه می کند که در آن جنبه های مهم رفتار برای یادگیرنده توضیح داده می شود.
- ▶ ۳- سپس یادگیرنده فرصتی به دست می آورد تا رفتار را در محیطی شبیه سازی شده با موقعیت طبیعی که برای رفتار مورد نیاز است تمرین کند.
- ▶ ۴- به دنبال تمرین مربی، پسخوراند کامل را که شامل تقویت جنبه های صحیح رفتار و آموزش ها در مورد چگونگی ارتقای رفتار است فراهم می کند.
- ▶ ۵- تمرین های بیشتری انجام می شود و پسخوراند فراهم می گردد تا یادگیرنده رفتار صحیح را در انواع بافت های مناسب نمایش دهد.

- ▶ استاد ابتدا خود در حضور آقای قاسمی برای یک بیمار نیازمند بخیه زدن بخیه می زند.
- ▶ استاد در حین بخیه زدن به آقای قاسمی اصول اساسی بخیه زدن را آموزش می دهد.
- ▶ سپس استاد آقای قاسمی را به اتاق مولاژ می برد و از او می خواهد در حضور استاد روی مولاژ بخیه بزنند. پس از بخیه زدن آقای قاسمی استاد به وی بازخورد لازم را می دهد.
- ▶ دوباره آقای قاسمی تمرین لازم را انجام می دهد تا به خوبی بر روی مولاژ بخیه زدن را یاد بگیرد سپس با استاد به بخش می روند و در حضور استاد بخیه زدن را برای یک بیمار نیازمند بخیه زدن انجام می دهد. در صورت نیاز استاد به وی بازخورد لازم را می دهد.

مثال قرارداد رفتاری:

دانشجویان درخواست حذف بخشی از درس را برای امتحان پایان ترم دارند استاد ضمن رعایت موازین آموزشی چگونه به درخواست دانشجویان توجه کند؟

۴- قرار داد رفتاری:

قرار داد رفتاری (قرارداد مشروط) توافق کتبی بین طرفین است که طی آن یک یا هر دو طرف برای وارد شدن در سطح مشخصی از رفتار یا رفتارهای هدف متعهد می شوند.

مراحل قرارداد رفتاری:

- ▶ ۱- تعیین رفتارهای هدف
- ▶ ۲- تعیین اینکه چگونه رفتار هدف اندازه گیری خواهد شد
- ▶ ۳- تعیین زمانی که باید رفتار اجرا شود
- ▶ ۴- تعیین شرط تقویت و یا تنبیه
- ▶ ۵- تعیین فردی که شرط را اجرا خواهد کرد.

- ۱- هدف اصلی ما یادگیری خوب مطالب است.
- ۲- امتحان میان ترم گرفته خواهد شد.
- ۳- زمان امتحان میان ترم را مشخص می کنیم.
- ۴- مقدار میانگین نمره کسب شده در امتحان میان ترم بالاتر از ۱۵ باشد این قسمت حذف خواهد شد.
- ۵- حذف بخش امتحان گرفته شده توسط استاد

با تشکر از صبر و حوصله شما سروران

