B.A Part-III (H) Rupa Lakshmi

September 2012
13/05/2020
Saturday 08
(252 - 114) Wk 36

व्यवहार चिकित्सा
(Behaviour Therapy)

व्यवहार चिकित्सा का बुनियादी संबंध 1920 में जे॰ बी॰ वाटसन (J. B Watson, 1920) से माना जाता है। हालांकि इसकी औपचारिक पहचान 1950 के उत्तरार्द्ध में तथा 1960 से प्रारंभ हुई। इस अवधि में मैदानिक मनोवैज्ञानिकों ने उपचार के व्यवहारवादी तकनीकों पर अधिक बल डाला।

व्यवहार चिकित्सा मनश्चिकित्सा की एक ऐसी प्रविधि है जिसमें मानसिक रोगों का उपचार कुछ ऐसी प्रविधियों द्वारा किया जाता है जिनका आधार अनुबंधन पर आधारित कुछ नियमों एवं सिद्धांतों पर होता है। व्यवहार चिकित्सा शब्द का प्रयोग 1953 में लिण्डस्ले (Lindsley), स्कीनर (Skinner) तथा सोलोमोन (Solomon) द्वारा सर्वप्रथम किया गया। बाद में इस शब्द का प्रयोग आइजेन्क (Eysenck) द्वारा अधिक किया गया। ओल्प (Wolpe, 1969) के अनुसार "अपअनुकूलित व्यवहार को परिवर्तित करने के ख्याल से प्रयोगात्मक रूप से स्थापित अधिगम अथवा सीखने के नियमों का उपयोग है।

09 Sunday

अपअनुकूलित आदतों को कमजोर किया जाता है तथा उनका त्याग किया जाता है, अनुकूलित आदतों अथवा व्यवहार की शुरुआत की जाती है तथा उन्हें मजबूत एवं सुदृढ़ बनाया जाता है।"

According to Wolpe (1969) "Behaviour therapy is the use of experimentally established principles of learning for the purpose of changing unadaptive behaviour. Unadaptive habits are weakened and eliminated; adaptive habits are iniated and strengthened."

• Common sense is not so common •

Scanned with CamScanner

व्यवहार चिकित्सा की कई प्रविधियाँ हैं जिनमें से निम्नलिखित प्रमुख है —

① क्रमबद्ध असंवेदीकरण (Systematic desensitization)
② विरुचि चिकित्सा (Aversion therapy)
③ अन्त: स्फोटात्मक चिकित्सा (Implosive therapy) एवं फ्लडिंग (Flooding)
④ दृढ़ग्राही चिकित्सा (Assertive therapy)
⑤ संभाव्यता प्रबंधन (Contingency management)
⑥ मॉडलिंग (Modeling)
⑦ बायोफिडबैक विधि (Bio-feedback method)

① क्रमबद्ध असंवेदीकरण —

व्यवहार चिकित्सा के इस विधि का प्रतिपादन साल्टर (Salter, 1949) तथा ओल्प (Wolpe, 1958) द्वारा किया गया। इस विधि का उपयोग तब किया जाता है जब रोगी में परिस्थिति के प्रति उत्तम ढंग से अनुक्रिया करने की क्षमता होती है परन्तु वह ऐसा करने से डरता है। क्रमबद्ध असंवेदीकरण विधि मूलत: चिन्ता अथवा डर कम करने की एक प्रविधि है। ओल्प का मानना है कि इस विधि की सफलता का कारण यह है कि यह विधि प्रतिअनुबंधन के नियमों पर आधारित है।

② विरुचि चिकित्सा —

विरुचि चिकित्सा व्यवहार चिकित्सा की एक ऐसी प्रविधि है जिसमें रोगी को अवांछित व्यवहार न करने का प्रशिक्षण कुछ दर्दनाक एवं असुखद उद्दीपनों को देकर किया जाता है। इस विधि का उपयोग कर रोगी के अवांछित एवं

• Compliments are only lies in courtcloths •

Scanned with CamScanner

कुसमायोजित व्यवहार के प्रति अरुचि पैदा कर दी जाती है। इसके लिए मनोचिकित्सक रोगी को विरुचि उत्पन्न करने के लिए बिजली के झटके, दंड एवं औषधि का भी उपयोग करते हैं। इस विधि का उपयोग सर्वप्रथम रूसी मनश्चिकित्सक कैनटोरोविच (Kantorovich, 1930) ने किया था।

③ अन्तः स्फोटात्मक चिकित्सा एवं फ्लडिंग —

अन्तः स्फोटात्मक चिकित्सा एवं फ्लडिंग ऐसी प्रविधियाँ हैं जो विलोपन के नियम पर आधारित हैं। इन दोनो चिकित्सा विधियों में व्यक्ति पूर्वकल्पना से ग्रसित होता है। वह किसी उद्दीपन अथवा परिस्थिति से इसलिए डरता है क्योंकि वह वास्तव में उसे सीखे हुए नहीं होता है। जबकि वे परिस्थितियाँ या चिन्ता बिल्कुल निराधार होती है।

फ्लडिंग चिकित्सा विधि में व्यक्ति को चिन्ता उत्पन्न करने वाली परिस्थितियों में रख कर उपचार किया जाता है।

④ दृढ़ग्राही चिकित्सा —

इस विधि का उपयोग वैसे व्यक्तियों के उपचार के लिए किया जाता है जिन्हें अनुबंधित चिन्ता अनुक्रियाओं के कारण अन्य लोगो के साथ अन्तर्वैयक्तिक संबंध स्थापित करने में असमर्थता महसूस होती है। उनमें हीन भावना एवं तुच्छता का भाव उत्पन्न हो जाता है। इस विधि द्वारा उन्हें ऐसे प्रशिक्षण दिए जाते हैं जिससे उनके आत्म-सम्मान में वृद्धि की जा सके।

⑤ संभाव्यता प्रबंधन —

संभाव्यता प्रबंधन का प्रयोग सिर्फ

Scanned with CamScanner

September
Mo Tu We Th Fr Sa Su
1 2
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30

उन परिस्थितियों में किया जाता है जब चिकित्सक को परिणाम द्वारा अर्थात पुरस्कार एवं दंड द्वारा व्यवहार में परिवर्तन करना होता है। इस विधि का प्रयोग तभी उपयुक्त होता है जब व्यक्ति के व्यवहार को कमजोर अथवा मजबूत करना होता है। इसके अन्तर्गत कई प्रविधियाँ आती हैं जो व्यक्ति के व्यवहार उचित दिशा प्रदान करने में मददगार साबित होती हैं जैसे- शेपिंग, समय बहिर्गामी, संभाव्यता अनुबंधन, अनुक्रिया लागत, प्रीमैक नियम तथा सांकेतिक व्यवस्था आदि।

(6) माडलिंग – यह एक ऐसी विधि है जिसमें प्रेक्षणात्मक सीखने (observational learning) पर बल दिया जाता है। इसमें व्यक्ति दूसरों द्वारा किये गये व्यवहारों को सीखकर खुद उन व्यवहारों को करने की कोशिश करता है।

(7) बायोफिडबैक विधि –

व्यक्ति जब अपने आंतरिक एवं स्वायत्त अनुक्रियाओं का नियंत्रण व्यवहारपरक विधियों (behavioural method) से करता है तो इसे बायोफिडबैक कहा जाता है। इस विधि में विशेष वैद्युत उपकरण के सहारे से रोगी को अपनी शारीरिक क्रियाओं के बारे में सूचना प्रदान की जाती है। जैसे - हृदय-गति, रक्तचाप, मस्तिष्क तरंग आदि। इन अनैच्छिक क्रियाओं में परिवर्तन लाने का प्रशिक्षण देकर रोगी को कुसमायोजित व्यवहार को छोड़ कर समायोजित व्यवहार प्रदर्शित करने का प्रशिक्षण दिया जाता है।

उपर्युक्त तथ्यों से स्पष्ट है कि व्यवहार चिकित्सा की उपयोगिता आधुनिक नैदानिक मनोवैज्ञानिकों के बीच काफी अधिक है। विशेषकर, असंवेदीकरण, मॉडलिंग, बायोफिडबैक प्रविधियों की लोकप्रियता तुलनात्मक रूप से अधिक है।

• Constancy is the foundation of

Scanned with CamScanner