U.G. Semester - V

By - Dr. Ramendra Kr. Singh - II
Dept of Psychology
Maharaja College, Ara

BEHAVIOUR - THERAPY

व्यवहार चिकित्सा क्या है? इसकी प्रमुख प्रविधियों का वर्णन करें।
What is behaviour therapy? Describe it's different technique.

मानसिक रूप से रुग्ण अथवा अस्वस्थ व्यक्तियों की उपचार के लिये कई तरह की मनोवैज्ञानिक प्रविधियों का उपयोग किया जाता है। व्यवहार चिकित्सा, मनोपचार की समस्त प्रविधियों में अधिक उपयोग में लाई जानेवाली लोकप्रिय विधि है। इस चिकित्सा प्रविधि में शिक्षण सिद्धान्तों के कुछ महत्वपूर्ण तकनीकों का आवश्यकता-नुसार प्रयोग किया जाता है। यह वाटसन के व्यवहारवाद, पावलव के आद्य-अनुकूलन (classical conditioning), स्कीनर के प्रत्यावर्तन-अनुकूलन, तथा बन्दुरा के अवलोकन अनुकूलन के शिक्षण सिद्धान्तों पर आधारित है।

व्यवहार चिकित्सा की मूल मान्यता यह है कि "असामान्यता का मूल कारण दोषपूर्ण सामाजिक-पैटर्न का सीखना और पुनर्बलन द्वारा उसका सम्पोषित होते रहना है। अतः इस चिकित्सा पद्धति में अपअनुकूलित सामाजिक पैटर्न की जगह अनुकूली सामाजिक पैटर्न को सीखाया जाता है। अर्थात इस चिकित्सा पद्धति में अपअनुकूलित समायोजन के स्थान पर अनुकूलित ~~समायो~~ समायोजन पैटर्न को सिखाना ही उपचार है। वोल्पे (1969) ने इसे परिभाषित करते हुए कहा है:-

"कुसमायोजित व्यवहारों को परिवर्तित करने के ख्याल से प्रयोगात्मक ढंग से स्थापित सीखने के नियमों

का प्रयोग किया जाता है तथा कुसमायोजित आदतों को कमजोर किया जाता है। अथवा उन्हें दूर किया जाता है, अनुकूलित आदतों को सिखाया जाता है और उन्हें मजबूत किया जाता है।"

इसी तरह ग्रान्हम एवं ग्रान्हम (2004) ने अपनी परिभाषा देते हुए कहा है:-

"Behaviour therapy includes hundreds of techniques of behaviour modification based on laboratory derived principles modifying overt behaviours with minimal reference to internal or covert."

अर्थात् व्यवहार चिकित्सा के तहत व्यवहार परिमार्जन की कई प्रविधियाँ शामिल हैं जो प्रयोगशाला के परिणामों से प्राप्त शिक्षण तथा अनुकूलन के सिद्धान्तों पर आधारित हैं जिसमें आंतरिक संज्ञी बाह्य व्यवहारों को परिमार्जित किया जाता है।" कालीमुथु द्वारा दी गई परिभाषा भी काफी संक्षिप्त एवं स्पष्ट है।-

"व्यवहार चिकित्सा उपचार का एक प्रकार है, जिसमें लक्षणों को दूर करने के लिए शिक्षण सिद्धान्तों का उपयोग किया जाता है और इसे व्यवहार में परिमार्जन भी कहा जाता है।"

उन परिभाषाओं का विश्लेषणात्मक अध्ययन करने पर स्पष्ट हो जाता है कि सीखी गई गलत आदतें एवं व्यवहारों को छुड़ाकर अथवा उनके जगह पर सही या अनुकूलित आदतों को सीखाना या पुरानी आदतों में परिमार्जन लाना ही व्यवहार चिकित्सा है।

TECHNIQUES OF BEHAVIOUR THERAPY

व्यवहार चिकित्सा के तहत विभिन्न शिक्षण सिद्धान्तों की कुछ प्रमुख प्रविधियों का इस्तेमाल किया जाता है, जिनमें से कुछ प्रमुख शिक्षण सिद्धान्तों से प्रयुक्त की जानेवाली प्रविधियाँ निम्नवत् हैं:—

(A) स्कीनर के operant condition पर आधारित तकनीक:-

व्यवहार चिकित्सा में स्कीनर के शिक्षण सिद्धान्त की निम्नलिखित Techniques का इस्तेमाल होता है:-

(I) Extinction (II) Differential reinforcement (III) Token economy (IV) Shaping (V) Contingency management.

(B) पावलव के Conditioning theory पर आधारित तकनीक :- इस चिकित्सा विधि में पावलव क्लासिकल अनुकूलन सिद्धान्त से ली गई निम्नलिखित तकनीक का प्रयोग किया जाता है :-

(i) Systematic desensitization (क्रमबद्ध असंवेदीकरण)
(ii) Aversion therapy (विरुचि विरुचित चिकित्सा)
(iii) Implosive therapy & Flooding
(iv) Bridged back-technique.

(C) Projection theory पर आधारित तकनीक :- Projection theory की कुछ techniques का भी उपयोग किया जाता है :-

(i) Modelling technique
(ii) Covert modelling

उपर्युक्त शिक्षण सिद्धान्तों से ली गई कुछ प्रमुख प्रविधियों का वर्णन क्रमशः किया जा रहा है :-

(i) विलोपन (Extinction) :- व्यवहार चिकित्सा के तहत कुसमायोजित व्यवहारों को दूर करने के लिये Extinction यानी विलोपन के सिद्धान्तों का उपयोग किया जाता है, जिसमें Maladaptive behaviour को पुनर्बलित करनेवाले कारकों का विलोपन कर दिया जाता है। यानी उसे हटा दिया जाता है। इस तरह Maladaptive behaviour पुनर्बलन के अभाव में समाप्त हो जाता है और वह व्यक्ति ठीक हो जाता है।

(ii) Differential reinforcement :- इसमें कुसमायोजित व्यवहारों को हटाने के लिए Positive reinforcement देते हैं ताकि रोगी Maladaptive व्यवहारों को ना करे और समायोजित व्यवहार को अपना ले।

(iii) संकेत व्यवस्था (Tocken economy) :- यह भी Operant Conditioning पर आधारित एक प्रमुख उपचार तकनीक है जिसका इस्तेमाल व्यवहार चिकित्सा में किया जाता है। इस प्रविधि में रोगी को सही व्यवहार करने के लिए कुछ संकेत अथवा Token पुनर्बलन के रूप में दिया जाता है। यह संकेत एक तरह की मुद्रा के रूप में कार्य करता है। रोगी को Token के रूप में नकली सिक्का छोटा कार्ड कुछ भी दिया जाता है जिससे वह अस्पताल में मौजूद कोई वस्तु खरीद सकता है। यह Token एक तरह से Positive reinforcer का काम करता है जिसे प्राप्त करने के लिए रोगी वांछित व्यवहार करना सीख जाता है।

(iv) शेपिंग (Shaping) :- व्यवहार चिकित्सा में प्रयुक्त

की जाने वाली यह क्रमिक अनुमिकटन के नियम (Successive approximation) पर आधारित है। इसमें Reinforcement द्वारा वांछित व्यवहार के अनुमिकट की व्यवहार सिखाया जाता है, वांछित व्यवहार सीखा लिया जाता है।

(3) क्रमबद्ध असंवेदीकरण (Systematic desensitization)

व्यवहार चिकित्सा में प्रयुक्त की जानेवाली यह प्रविधि पावलव की Classical Conditioning पर आधारित है। यह इस मान्यता पर आधारित है कि कोई Maladaptive behaviour किसी उद्दीपन के साथ अनुबंधित होकर विकसित हो जाती है। अतः अनुकूलित अनुक्रिया को क्रमबद्ध रूप से सही व्यवहार सिखाया जाता है। इसमें चिंता उत्पन्न करनेवाली संवेदनशीलता को धीरे-धीरे कम करने या दूर करने का प्रयास किया जाता है। वॉल्पे (1958) के अनुसार- "जोसेफ वोल्पे द्वारा विकसित क्रमबद्ध संवेदीकरण में रोगी की शारीरिक शिथिलता की अवस्था में चिंता को कम करने के उद्देश्य से चिंता को कम करने वाली परिस्थितियों की श्रृंखला की कल्पना की जाती है।

(4) विरुचि चिकित्सा (Aversion Therapy) :-

यह एक ऐसी प्रविधि है जिसमें असामान्य अथवा कुसमायोजित व्यवहार को छुड़ाने के लिए रोगी में अरुचि उत्पन्न कराने का प्रयास किया जाता है। अरुचि उत्पन्न करने के लिए विद्युत आघात या औषधियों का इस्तेमाल किया जाता है। यानी यह तकनीक पीड़ादायक होती है। यह भी Operant Conditioning का ही तरीका है। इस तरह रोगी कुसमायोजित व्यवहार का त्याग कर देता है।

(5) Assertive therapy (दृढ़ग्राही चिकित्सा) -

यह तकनीक भी वोल्पे द्वारा प्रतिपादित पारस्परिक अवरोध के सिद्धान्त पर आधारित है। इसमें चिंता एवं तनाव के प्रति दृढ़ निर्णय लेने को कहा जाता है ताकि उनका आत्मविश्वास मजबूत हो। इसके माध्यम से रोगी में आत्म सम्मान एवं दृढ़ग्राही भाव विकसित किया जाता है। इसके लिए उसे आत्मनिर्भर बनाने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है।

(6) जैव पुनर्निवेशन (Biofeedback) :- इस तकनीक में विद्युत आघात के माध्यम से रोगी को मनोशारीरिक नियंत्रण के

के काबिल बनाया जाता है। यानी अनैच्छिक क्रियाओं में परिवर्तन लाने का प्रशिक्षण दिया जाता है और समायोजित व्यवहार सीखाया जाता है।

(X) मॉडलिंग (Modling) :- बन्डुरा द्वारा विकसित तकनीक है जो observational learning के सिद्धान्तों पर आधारित है। इस प्रविधि में चिकित्सक या रोगी के माता पिता से खास तरह का व्यवहार करने को कहा जाता है, जिसे देखकर रोगी को भी वैसा काम करना सीखलाया जाता है, और धीरे धीरे वह सही व्यवहार को सीख लेता है। स्नेक फोबिया दूर करने में यह काफी कारगर है। बच्चे अपने माता-पिता के आक्रमणकारी व्यवहार या टी०वी० देखकर कई तरह के व्यवहार सीख लेते हैं। बच्चों के व्यवहार परिमार्जन में यह विधि काफी लाभदायक है।

(XI) Covert Modling :- इस तकनीक में रोगी को ऐसा मॉडल के बारे में बार-बार सोचने एवं कल्पना करने को कहा जाता है जैसा वह व्यवहार सीखना चाहते हैं। इस तरह यह भी समायोजन का एक प्रमुख उपाय है।

मूल्यांकन (Evaluation) :-

उपर्युक्त बातों का विश्लेषण करने पर हम पाते हैं कि व्यवहार चिकित्सा वास्तव में कई शिक्षण सिद्धान्तों के तकनिकों पर आधारित है। इसीलिए Kisker (1985) ने इसे परिभाषित करते हुए कहा है :-

"व्यवहार चिकित्सा का तात्पर्य मनोवैज्ञानिक उपचार की उन विधियों से है जिसमें रोगी के व्यवहारों में बदलाव लाने के लिए शिक्षण के सिद्धान्तों को प्रविधियों का सुविचारित उपयोग किया जाता है।"

इसके निम्नलिखित गुण हैं :-

(I) वस्तुनिष्ठ दृष्टिकोण :- किस्कर के अनुसार यह एक वस्तुनिष्ठ चिकित्सा विधि है। इसमें प्रयुक्त सम्प्रत्यय, पुरस्कार, दण्ड, उत्तेजना अवस्था, प्रतिक्रिया व्यवहार आदि वस्तुनिष्ठ हैं।

(II) मितव्ययी विधि :- परम्परावादी चिकित्सा पद्धतियों की तुलना में यह कम खर्चीली एवं सरल विधि है। इसमें सहयोगी कार्यकर्ताओं की कम जरूरत पड़ती है। इसमें आसानी से पेशेवर एवं अपेशेवर दोनों को प्रशिक्षित की जा सकती है। इसीलिए यह अधिक व्यवहारिक एवं लोकप्रिय है।

(III) व्यापक क्षेत्र :- इसका क्षेत्र काफी व्यापक है। इससे मानसिक चिकित्सक, पेशेवर एवं शिक्षकों के अलावे नर्सों आदि को भी प्रशिक्षित किया जाता है। इसका क्षेत्र काफी व्यापक है

(IV) यथार्थ अध्ययन - मार्क्स (1982) इसे एक यथार्थ विधि मानते हैं। इसमें वैज्ञानिक प्रारूप पर रिपोर्ट तैयार किया जाता है।

शोध मूल्य एवं उज्ज्वल भविष्य :→ इस चिकित्सा पद्धति को अन्य विधियों की तुलना में अधिक शोध मूल्य प्राप्त है तथा इसका भविष्य ज्यादा उज्जवल है। कोरचिन (1986) ने इसे मनोविश्लेषण की तुलना अधिक शोधमूल्य प्राप्त माना है।

सरल विधि :- इस चिकित्सा पद्धति की एक महत्वपूर्ण गुण यह है कि इसका प्रयोग साधारण प्रशिक्षण प्राप्त पेशेवर भी कर सकते हैं। Kazdin एवं Wilson (1978) के अनुसार "चूँकि यह सीखने के नियमों पर आधारित है अतः इसमें चिकित्सक की दक्षता एवं योग्यता पर निर्भरता नहीं है।"

सीमाएँ (B) दोष :→ इस विधि के कुछ अलाभ एवं सीमाएँ भी हैं :-

सतही चिकित्सा :- यह एक सतही चिकित्सा विधि है। इससे गहन चिकित्सा नहीं हो पाती है, क्योंकि इसमें केवल लक्षणों को दूर किया जाता है। फेरेस (1984) ने इसकी समीक्षा करते हुए कहा है :-

"इस चिकित्सा प्रविधि में रोग के कारणों को दूर नहीं किया जाता है, केवल लक्षणों को दूर किया जाता है, जिसके चलते पुनर्बलक (Reinforcement) के हटते ही पुनः लक्षणों के उभरने की संभावना बनी रहती है।"

गंभीर मानसिक रोगों पर कारगर नहीं :- यह चिकित्सा पद्धति गंभीर विकृतियों यथा मनोविदलता, आत्मविमोही बच्चे (Autistic children) गंभीर विषाद आदि पर कारगर नहीं है।

सम्प्रत्ययों की अस्पष्टता :- कई आलोचकों का मानना है कि इस चिकित्सा पद्धति में प्रयुक्त सम्प्रत्ययों की स्पष्टता नहीं है। Kurupovic (1997) ने आलोचना करते हुए बताया कि इसमें व्यवहार सम्प्रत्यय उत्तेजना, प्रतिक्रिया तथा प्रबलन को स्पष्ट रूप से परिभाषित नहीं किया गया है।

लक्षणों का प्रतिस्थापन :- इस चिकित्सा पद्धति का एक दोष यह भी है कि इससे उपचार होने के बाद लक्षण स्थाई रूप से दूर नहीं होते हैं लक्षण प्रतिस्थापन (Symptom Substitution) होता है। यानी इससे उपचार करने पर वह लक्षण तो दूर हो जाता है लेकिन दूसरे रोग के लक्षण प्रकट होने लगते हैं।

उपर्युक्त सीमाओं के बावजूद व्यवहार चिकित्सा का प्रयोग असामान्य व्यवहारों के निदान में सफलतापूर्वक हो रहा है। इसकी सरलता एवं व्यावहारिकता इसे लोकप्रिय एवं उपयोगी विधियों में श्रेष्ठता प्रदान करता है।