

۲۱۸۹ ۵۵۴  
۱۴۰۰، ۳/۸

# اصلاح و تغییر رفتار

چیست و چگونه انجام می شود

ویراست یازدهم

تألیف :

گری مارتین

زوزف پر

گزینش و ترجمه :

یحیی سید محمدی



عنوان و نام پدیدآور: اصلاح و تغییر رفتار چیست و چگونه انجام می‌شود (ویراست یازدهم) / تألیف: گری مارتین و ژوزف پر؛ گزینش و ترجمه: یحیی سیدمحمدی  
مشخصات نشر: تهران: نشر روان، ۱۴۰۰.  
مشخصات ظاهری: هجده - ۳۹۸ ص: مصور، جدول.

ISBN : 978-600-8352-50-1

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.  
عنوان اصلی:

Behavior Modification: What it is and How to Do it, 11th ed, 2019.

موضوع: رفتار -- تغییر و تعدیل

رده‌بندی کنگره: BF ۶۳۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۶۴۴۹۴

### بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن زحمات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

www.ketab.ir

سایت  
www.Ravabook.com



پست الکترونیکی  
ravan\_shams@yahoo.com

اصلاح و تغییر رفتار چیست و چگونه انجام می‌شود (ویراست یازدهم)

تألیف: گری مارتین و ژوزف پر

گزینش و ترجمه: یحیی سیدمحمدی

ناشر: روان

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۴۰۰

لیتوگرافی: طیف‌نگار چاپ: شاهین

صحافی: چاوش

شمارگان: ۱۱۰۰ تعداد صفحات: ۴۱۶ صفحه

قیمت: ۸۵۰۰۰ تومان

ISBN : 978-600-8352-50-1

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۵۰-۱

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

۸۸۹۶۵۲۲۸

۸۸۹۶۷۷۰۴

تلفن: ۹ - ۸۸۹۷۳۳۵۸

|    |                                                                           |
|----|---------------------------------------------------------------------------|
| ۵  | رفتار چیست؟                                                               |
| ۶  | سؤال‌هایی برای یادگیری                                                    |
| ۷  | برچسب‌های خلاصه برای رفتار                                                |
| ۱۰ | سؤال‌هایی برای یادگیری                                                    |
| ۱۰ | اصلاح و تغییر رفتار چیست؟                                                 |
| ۱۲ | ارزیابی رفتاری چیست؟                                                      |
| ۱۳ | سؤال‌هایی برای یادگیری                                                    |
| ۱۳ | برخی از نکات برجسته تاریخی اصلاح و تغییر رفتار                            |
| ۱۳ | شرطی‌سازی پاولف و «رفتاردرمانی» اولیه                                     |
| ۱۴ | شرطی‌سازی کنشگر و «اصلاح و تغییر رفتار» اولیه                             |
| ۱۵ | تحلیل رفتار کاربردی                                                       |
| ۱۵ | درمان شناختی - رفتاری                                                     |
| ۱۶ | استفاده کنونی از «اصلاح و تغییر رفتار»، «اصلاحگر رفتار»، و اصطلاحات مرتبط |
| ۱۷ | سؤال‌های برای یادگیری                                                     |
| ۱۸ | برخی از برداشت‌های اشتباه درباره اصلاح و تغییر رفتار                      |
| ۱۸ | رویکرد این کتاب                                                           |
| ۱۹ | نمونه‌هایی از کمبودهای رفتاری                                             |
| ۱۹ | نمونه‌هایی از زیاده‌های رفتاری                                            |
| ۲۰ | برخی از مسائل اخلاقی                                                      |
| ۲۰ | صلاحیت‌های تحلیلگر رفتار کاربردی یا رفتاردرمانگر                          |
| ۲۱ | تعریف مشکل و انتخاب اهداف                                                 |
| ۲۱ | انتخاب درمان                                                              |
| ۲۲ | نگهداری سوابق و ارزیابی جاری                                              |
| ۲۲ | سؤال‌هایی برای یادگیری                                                    |
| ۲۲ | خلاصه                                                                     |

|    |                                            |
|----|--------------------------------------------|
| ۲۲ | تمرین‌های کاربردی .....                    |
| ۲۴ | الف. تمرینی که دیگران را شامل می‌شود ..... |
| ۲۴ | ب. تمرین اصلاح و تغییر خود .....           |

## ■ فصل ۲: زمینه‌های کاربرد ۲۷

|    |                                                              |
|----|--------------------------------------------------------------|
| ۲۸ | فرزندپروری و مدیریت کودک .....                               |
| ۲۹ | آموزش و پرورش: از پیش‌دستانی تا دانشگاه .....                |
| ۳۰ | سؤال‌هایی برای یادگیری .....                                 |
| ۳۰ | ناتوانی‌های رشدی .....                                       |
| ۳۱ | ناتوانی‌های عقلانی .....                                     |
| ۳۱ | اختلال طیف اوتیسم .....                                      |
| ۳۲ | اسکیزوفرنی .....                                             |
| ۳۳ | مشکلات روان‌شناختی که در محیط‌های بالینی درمان می‌شوند ..... |
| ۳۴ | سؤال‌هایی برای یادگیری .....                                 |
| ۳۴ | مدیریت خود مشکلات شخصی .....                                 |
| ۳۵ | مراقبت پزشکی و سلامت .....                                   |
| ۳۷ | پیری‌شناسی .....                                             |
| ۳۸ | سؤال‌هایی برای یادگیری .....                                 |
| ۳۸ | روان‌شناسی جامعه رفتاری .....                                |
| ۳۹ | کسب و کار، صنعت، و حکومت .....                               |
| ۳۹ | روان‌شناسی ورزش رفتاری .....                                 |
| ۴۰ | اصلاح و تغییر رفتار در ارتباط با جمعیت‌های گوناگون .....     |
| ۴۰ | سؤال‌هایی برای یادگیری .....                                 |
| ۴۱ | خلاصه .....                                                  |
| ۴۲ | تمرین اصلاح و تغییر خود .....                                |

## ■ فصل ۳: مشخص کردن، اندازه‌گیری، و ثبت کردن رفتار آماج ۴۳

|    |                                              |
|----|----------------------------------------------|
| ۴۵ | مراحل حداقل برنامه اصلاح و تغییر رفتار ..... |
| ۴۵ | مرحله غربالگری یا پذیرش .....                |
| ۴۶ | مرحله مشخص کردن رفتار آماج .....             |
| ۴۶ | مرحله ارزیابی پیش از برنامه یا خط پایه ..... |
| ۴۷ | مرحله درمان .....                            |
| ۴۷ | مرحله پیگیری .....                           |
| ۴۷ | سؤال‌هایی برای یادگیری .....                 |

|    |                                                  |
|----|--------------------------------------------------|
| ۴۸ | ارزیابی‌های رفتاری غیرمستقیم، مستقیم، و آزمایشی  |
| ۴۸ | روش‌های ارزیابی غیرمستقیم                        |
| ۴۹ | مصاحبه‌ها با مراجع و افراد مهم دیگر              |
| ۴۹ | پرسشنامه‌ها                                      |
| ۵۱ | ایفای نقش                                        |
| ۵۲ | نظارت بر خود مراجع                               |
| ۵۲ | روش‌های ارزیابی مستقیم                           |
| ۵۲ | روش‌های ارزیابی آزمایشی                          |
| ۵۳ | سؤال‌هایی برای یادگیری                           |
| ۵۳ | ویژگی‌های رفتار برای ارزیابی مستقیم              |
| ۵۳ | مکان‌نگاری رفتار                                 |
| ۵۵ | فراوانی رفتار                                    |
| ۵۸ | مدت رفتار                                        |
| ۵۸ | سؤال‌هایی برای یادگیری                           |
| ۵۹ | شدت رفتار                                        |
| ۵۹ | کنترل محرک رفتار                                 |
| ۶۰ | نهفتگی رفتار                                     |
| ۶۰ | کیفیت رفتار                                      |
| ۶۱ | سؤال‌هایی برای یادگیری                           |
| ۶۱ | راهنمایی برای ثبت کردن رفتار                     |
| ۶۴ | سؤال‌هایی برای یادگیری                           |
| ۶۴ | راهنمای کمترین زمان برای اندازه‌گیری مقدار رفتار |
| ۶۵ | ارزیابی دقت مشاهدات                              |
| ۶۶ | ارزیابی دقت درمان                                |
| ۶۷ | سؤال‌هایی برای یادگیری                           |
| ۶۷ | چرا داده‌ها مهم هستند؟                           |
| ۶۸ | خلاصه                                            |
| ۷۰ | تمرین اصلاح و تغییر خود                          |

## ■ فصل ۴: انجام دادن پژوهش اصلاح و تغییر رفتار ۷۱

|    |                         |
|----|-------------------------|
| ۷۲ | طرح تکرار وارونه (ABAB) |
| ۷۶ | سؤال‌هایی برای یادگیری  |
| ۷۶ | طرح‌های خط پایه چندگانه |

|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| ۷۶ | طرح خط پایه چندانگانه بین رفتارها   |
| ۷۸ | طرح خط پایه چندانگانه بین موقعیت‌ها |
| ۷۹ | طرح خط پایه چندانگانه بین افراد     |
| ۷۹ | سؤال‌هایی برای یادگیری              |
| ۸۰ | تحلیل و تعبیر داده‌ها               |
| ۸۲ | سؤال‌هایی برای یادگیری              |
| ۸۳ | خلاصه                               |

## بخش دوم: اصول و روش‌های رفتاری اساسی

### ■ فصل ۵: شرطی‌سازی پاسخگر (کلاسیک، پاولفی) رفتار بازتابی ————— ۸۷

|     |                                               |
|-----|-----------------------------------------------|
| ۸۸  | اصول و روش‌های رفتاری                         |
| ۸۸  | اصول شرطی‌سازی پاسخگر                         |
| ۹۰  | عواملی که بر شرطی‌سازی پاسخگر تأثیر می‌گذارند |
| ۹۲  | سؤال‌هایی برای یادگیری                        |
| ۹۲  | شرطی‌سازی در سطح بالاتر                       |
| ۹۴  | پاسخ‌های رایجی که به‌صورت پاسخگر شرطی شده‌اند |
| ۹۴  | دستگاه گوارش                                  |
| ۹۵  | دستگاه گردش خون                               |
| ۹۵  | دستگاه تنفسی                                  |
| ۹۵  | دستگاه‌های دیگر                               |
| ۹۶  | روش‌هایی برای حذف کردن بازتاب شرطی            |
| ۹۶  | خاموشی پاسخگر                                 |
| ۹۷  | شرطی‌سازی تقابلی                              |
| ۹۸  | سؤال‌هایی برای یادگیری                        |
| ۹۹  | تعمیم و تمیز رفتار پاسخگر                     |
| ۱۰۰ | کاربردهای شرطی‌سازی و خاموشی پاسخگر           |
| ۱۰۰ | درمان ترس در اسکیت‌باز نوجوان                 |
| ۱۰۰ | درمان یبوست مزمن                              |
| ۱۰۱ | درمان شب‌ادراری                               |
| ۱۰۲ | درآمدی بر شرطی‌سازی کنشگر: نوع دیگر یادگیری   |
| ۱۰۲ | سؤال‌هایی برای یادگیری                        |
| ۱۰۳ | خلاصه                                         |

- الف. تمرینی که دیگران را شامل می‌شود ..... ۱۰۴
- ب. تمرین اصلاح و تغییر خود ..... ۱۰۵

## ■ فصل ۶: افزایش دادن رفتار با تقویت مثبت ..... ۱۰۷

- تقویت مثبت ..... ۱۰۸
- تقویت مثبت در برابر تقویت منفی ..... ۱۱۰
- تقویت مثبت قانون رفتار است ..... ۱۱۱
- سؤال‌هایی برای یادگیری ..... ۱۱۱
- عواملی که بر اثربخشی تقویت مثبت تأثیر دارند ..... ۱۱۲
۱. انتخاب کردن رفتاری که قرار است افزایش یابد ..... ۱۱۲
۲. انتخاب کردن تقویت‌کننده‌ها ..... ۱۱۲
- از پرسشنامه تقویت‌کننده یا منوی تقویت‌کننده استفاده کنید ..... ۱۱۳
- از اصل پرمک استفاده کنید ..... ۱۱۴
- از مدل محرومیت از پاسخ استفاده کنید ..... ۱۱۶
- ارزیابی ترجیح را اجرا کنید ..... ۱۱۷
- وقتی تردید دارید، آزمایش تقویت‌کننده انجام دهید ..... ۱۱۸
- تقویت‌کننده‌های بیرونی و انگیزش درونی ..... ۱۱۸
- سؤال‌هایی برای یادگیری ..... ۱۱۹
۳. عملیات با انگیزه کردن ..... ۱۲۰
۴. اندازه تقویت‌کننده ..... ۱۲۱
۵. دستورالعمل‌ها: استفاده از مقررات ..... ۱۲۲
۶. فوریت تقویت‌کننده ..... ۱۲۳
- سؤال‌هایی برای یادگیری ..... ۱۲۴
۷. تقویت‌کننده‌های وابسته در برابر ناوابسته ..... ۱۲۵
۸. ترک دادن برنامه در یادگیرنده و روی آوردن به تقویت‌کننده‌های طبیعی ..... ۱۲۶
- سؤال‌هایی برای یادگیری ..... ۱۲۷
- تله‌های تقویت مثبت ..... ۱۲۸
- تله ناآگاهی - کاربرد اشتباه ..... ۱۲۸
- تله ناآگاهی ناقص - کاربرد اشتباه ..... ۱۳۰
- تله ناتوانی در اجرا کردن ..... ۱۳۰
- تله توجیه نادرست رفتار ..... ۱۳۰
- رهنمودهایی برای کاربرد مؤثر تقویت مثبت ..... ۱۳۱
- سؤال‌هایی برای یادگیری ..... ۱۳۳