

۱۴۸۹۷۵۱

۱۴۰۳، ۷، ۵

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اصول و روش‌های تغییر و اصلاح رفتار

تألیف :

ریچارد جی. میلتن برگر

ترجمه :

دکتر شهناز محمدی

استادیار دانشگاه خوارزمی

کبری جمشیدی

(کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی)

ارباران

نشر ارباران

اصول و روش‌های تغییر و اصلاح رفتار / تألیف: ریموند جی. میلتنبرگر؛ ترجمه: دکتر شهناز محمدی و کبری جمشیدی... تهران: ارسباران، ۱۴۰۱.
(هجده)، ۴۷۸ ص. تصویر، نمودار

ISBN : 978-964-6389-94-6

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
عنوان کتاب به زبان اصلی: *Behavior Modification (Principles & Procedures) 2012*
عنوان دیگر: اصلاح رفتار (اصول و روش‌ها)
عنوان دیگر: شیوه‌های تغییر رفتار
موضوع: رفتار -- تغییر و تعدیل -- دستنامه‌ها
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ م ۹۳ ر ۷ / BF ۶۳۷
رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۸۵
شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۸۰۹۳۸

بیاید 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 محصولات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان آن جامعه منتهی می‌گردد.

سایت

www.ravabook.com

ارِسباران
ناشر ارسباران

پست الکترونیکی

panahir91@yahoo.com

اصول و روش‌های تغییر و اصلاح رفتار

تألیف: ریموند جی. میلتنبرگر
ترجمه: دکتر شهناز محمدی و کبری جمشیدی
ناشر: ارسباران
نوبت چاپ: هفتم، پاییز ۱۴۰۳
تعداد صفحات: ۴۹۶ صفحه
شمارگان: ۲۰۰
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

ISBN : 978-964-6389-94-6

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۳۸۹-۹۴-۶

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

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

۸۸۹۶۵۲۲۸

۸۸۹۶۷۷۰۴

تلفن: ۹ - ۸۸۹۷۳۳۵۸

فهرست مطالب

پیش‌گفتار پانزده

فصل اول: مقدمه ۱

- ۲ * توصیف رفتار انسان
- ۴ * مثال‌هایی از رفتار
- ۶ * تعریف اصلاح رفتار
- ۶ * ویژگی‌های اصلاح رفتار
- ۹ * ریشه‌های تاریخی اصلاح رفتار
- ۹ * اشخاص مهم
- ۱۱ * نخستین محققان اصلاح رفتار
- ۱۱ * آثار رویدادهای مهم
- ۱۱ * حوزه‌های کاربردی
- ۱۱ * ناتوانی‌های رشدی
- ۱۳ * بیماری روانی
- ۱۳ * آموزش و آموزش استثنایی
- ۱۳ * توانبخشی
- ۱۴ * روان‌شناسی اجتماع‌نگر
- ۱۴ * روان‌شناسی بالینی
- ۱۴ * تجارت، صنعت، و خدمات انسانی
- ۱۴ * مدیریت خود
- ۱۵ * مدیریت رفتار کودک
- ۱۵ * پیشگیری
- ۱۵ * عملکرد ورزشی
- ۱۵ * رفتارهای مرتبط با سلامتی
- ۱۶ * پیری‌شناسی

۱۶	* ساختار کتاب حاضر
۱۶	اندازه‌گیری رفتار و تغییر رفتار
۱۷	اصول بنیادین رفتار
۱۷	شیوه‌های تثبیت رفتارهای جدید
۱۷	راهکارهای افزایش رفتارهای مطلوب و کاهش رفتارهای نامطلوب
۱۷	سایر شیوه‌های تغییر رفتار

بخش اول: اندازه‌گیری رفتار و تغییر رفتاری

۲۱	فصل دوم: مشاهده و ثبت رفتار
۲۲	* ارزیابی مستقیم و غیرمستقیم
۲۳	* توصیف رفتار هدف
۲۶	* امکانات مورد نیاز برای ثبت رفتار
۲۶	مشاهده‌گر
۲۷	زمان و مکان ثبت رفتار
۲۹	* انتخاب روش ثبت داده‌ها
۲۹	ثبت پیوسته
۳۲	درصد فرصت‌ها
۳۴	ثبت نتیجه
۳۴	ثبت فاصله‌های زمانی
۳۶	ثبت نمونه زمانی
۳۶	* انتخاب ابزار ثبت رفتار
۴۱	* واکنش‌پذیری
۴۲	* توافق مشاهده‌کنندگان (IOA)

فصل سوم: ترسیم نمودار رفتاری و اندازه‌گیری تغییر

۴۹	* مؤلفه‌های یک نمودار
۵۲	* ترسیم نمودار داده‌های رفتاری
۵۵	* ترسیم نمودار داده‌های حاصل از شیوه‌های ثبت مختلف
۵۷	* طرح‌های پژوهشی
۵۷	طرح A-B
۵۸	طرح معکوس A-B-A-B
۶۰	طرح دارای خط پایه چندگانه

۶۵.....	طرح درمان‌های متناوب
۶۶.....	طرح ملاک متغیر

بخش دوم: اصول بنیادین رفتار

فصل چهارم: تقویت ۷۱

۷۳.....	* تعریف تقویت
۷۶.....	* تقویت مثبت و منفی
۷۹.....	تقویت اجتماعی در مقایسه با تقویت خودکار
۸۰.....	* رفتارهای فرار و اجتناب
۸۲.....	* تقویت‌کننده‌های شرطی و غیرشرطی
۸۳.....	* عواملی که اثربخشی تقویت را تحت تأثیر قرار می‌دهند
۸۳.....	فوریت
۸۴.....	وابستگی
۸۵.....	فعالیت‌های انگیزشی
۸۷.....	تفاوت‌های فردی
۸۸.....	اندازه (بزرگی)
۸۸.....	* برنامه‌های تقویت
۹۰.....	برنامه نسبت ثابت
۹۱.....	برنامه نسبت متغیر
۹۲.....	برنامه تقویت فاصله‌ای ثابت
۹۳.....	برنامه تقویت فاصله‌ای متغیر
۹۴.....	* تقویت ابعاد مختلف رفتار
۹۵.....	* برنامه‌های تقویت همزمان

فصل پنجم: خاموش کردن رفتار ۹۷

۹۹.....	* تعریف خاموش‌سازی
۱۰۱.....	* فوران خاموش‌سازی
۱۰۳.....	* بهبود خودانگیخته
۱۰۴.....	* راهکارهای مختلف خاموش‌سازی
۱۰۷.....	* اشتباه رایج درباره خاموش‌سازی
۱۰۸.....	* عوامل مؤثر بر خاموش‌سازی

فصل ششم: تنبیه

- ۱۱۱ *
 ۱۱۲ * تعریف تنبیه
 ۱۱۵ * یک اشتباه رایج درباره تنبیه
 ۱۱۶ * تنبیه مثبت و منفی
 ۱۲۱ * تنبیه‌کننده‌های غیرشرطی و شرطی
 ۱۲۳ * مقایسه تقویت و تنبیه
 ۱۲۶ * عواملی که اثربخشی تنبیه را تحت تأثیر قرار می‌دهند
 ۱۲۶ فوریت
 ۱۲۶ وابستگی
 ۱۲۷ فعالیت‌های انگیزشی
 ۱۲۸ تفاوت‌های فردی و اندازه (بزرگی) تنبیه‌کننده
 ۱۲۹ * مشکلات مرتبط با تنبیه
 ۱۲۹ عکس‌العمل‌های هیجانی در برابر تنبیه
 ۱۳۰ فرار و اجتناب
 ۱۳۰ تقویت منفی در استفاده از تنبیه
 ۱۳۰ تنبیه و سرمشق‌گیری
 ۱۳۱ مسایل اخلاقی

فصل هفتم: کنترل محرک: افتراق و تعمیم

- ۱۳۳ *
 ۱۳۴ * مثال‌هایی از کنترل محرک
 ۱۳۶ * تعریف کنترل محرک
 ۱۳۷ * شکل‌گیری کنترل محرک: آموزش افتراق محرک
 ۱۳۸ آموزش افتراق در آزمایشگاه
 ۱۴۰ آموزش خواندن و هجی کردن از طریق آموزش افتراق
 ۱۴۱ آموزش افتراق محرک و تنبیه
 ۱۴۲ * وجوه سه گانه وابستگی
 ۱۴۳ * تعمیم
 ۱۴۵ مثالی از تعمیم

فصل هشتم: شرطی‌سازی پاسخگر

- ۱۴۹ *
 ۱۵۰ * مثال‌هایی از شرطی‌سازی پاسخگر

۱۵۱	* تعریف شرطی سازی پاسخگر.....
۱۵۴	* زمان بندی کردن محرک خنثی و محرک غیر شرطی.....
۱۵۶	* شرطی سازی سطح بالا.....
۱۵۷	* پاسخ های هیجانی شرطی شده.....
۱۵۹	* خاموش سازی پاسخ های شرطی شده.....
۱۶۰	* بهبود خود انگیخته.....
۱۶۰	* افتراق و تعمیم رفتار پاسخگر.....
۱۶۲	* عواملی که شرطی سازی پاسخگر را تحت تأثیر قرار می دهند.....
۱۶۲	* ماهیت محرک غیر شرطی و محرک شرطی.....
۱۶۲	* رابطه زمانی میان محرک شرطی و محرک غیر شرطی.....
۱۶۲	* وابستگی بین محرک شرطی و محرک غیر شرطی.....
۱۶۳	* تعداد جفت شدن ها.....
۱۶۴	* مواجهه قبلی با محرک شرطی.....
۱۶۴	* تمایز بین شرطی شدن عامل و پاسخگر.....
۱۶۷	* شرطی سازی پاسخگر و اصلاح رفتار.....

بخش سوم: ابزارهای تثبیت رفتار جدید

۱۷۱	فصل نهم: شکل دهی رفتار.....
۱۷۱	* مثالی از شکل دادن به رفتار: آموزش حرف زدن به یک کودک.....
۱۷۲	* تعریف شکل دادن به رفتار.....
۱۷۵	* کاربردهای شکل دهی.....
۱۷۵	* کمک به خانم F برای دوباره راه رفتن.....
۱۷۶	* کمک به خانم S برای کاهش دفعات استفاده از دستشویی.....
۱۷۸	* تحقیقات اجرا شده در خصوص شکل دهی رفتار.....
۱۸۲	* نحوه استفاده از شکل دهی رفتار.....
۱۸۴	* شکل گیری رفتارهای مشکل آفرین.....

فصل دهم: رهنمود دادن و انتقال کنترل محرک.....

۱۸۹	* مثالی از رهنمود دادن و حذف کردن: آموزش بیسبال به کودکان.....
۱۹۲	* رهنمود دادن چیست؟.....
۱۹۳	* حذف تدریجی چیست؟.....
۱۹۵	* انواع رهنمودها.....

۱۹۵	 رهنمودهای کنشی
۱۹۸	 رهنمودهای محرک
۲۰۰	* انتقال کنترل محرک
۲۰۰	 حذف رهنمود
۲۰۲	 به تأخیر انداختن رهنمود
۲۰۵	 حذف تدریجی محرک
۲۰۶	* روش استفاده از رهنمود دادن و انتقال کنترل محرک
۲۰۹	* رهنمود دادن و انتقال کنترل محرک در درمان اُتیسم

فصل یازدهم: زنجیره‌ای کردن رفتارها ۲۱۱

۲۱۲	* مثال‌هایی از زنجیره‌های رفتاری
۲۱۲	* تحلیل زنجیره‌های محرک - پاسخ
۲۱۵	* تحلیل تکلیف
۲۱۷	* زنجیره‌ای کردن وارونه
۲۲۱	* زنجیره‌ای کردن رو به جلو
۲۲۴	* تعیین کل تکلیف
۲۲۷	* سایر راهبردهای آموزش زنجیره‌های رفتاری
۲۲۹	 تحلیل تکلیف مکتوب
۲۲۹	 رهنمودهای تصویری
۲۳۰	 سرمشق‌دهی ویدیویی
۲۳۱	 خودآموزی
۲۳۲	* نحوه استفاده از راهکارهای زنجیره‌ای کردن

فصل دوازدهم: راهکارهای آموزش مهارت‌های رفتاری ۲۳۵

۲۳۶	* مثال‌هایی از راهکارهای آموزش مهارت‌های رفتاری
۲۳۶	 آموزش «نه» گفتن به مارسیا
۲۳۷	 آموزش مراقبت از خود در برابر آدم‌ربایی به کودکان
۲۳۸	* مؤلفه‌های راهکار آموزش مهارت‌های رفتاری
۲۳۸	 سرمشق‌دهی
۲۴۱	 آموزش
۲۴۲	 تمرین
۲۴۲	 پسخوراند
۲۴۳	* افزایش دادن تعمیم پس از آموزش مهارت‌های رفتاری

۲۴۴	* ارزیابی در شرایط واقعی
۲۴۵	* آموزش در شرایط واقعی
۲۴۶	* آموزش مهارت‌های رفتاری و سه جنبه وابستگی
۲۴۷	* آموزش مهارت‌های رفتاری در گروه
۲۴۸	* کاربرد راهکارهای آموزش مهارت‌های رفتاری
۲۵۲	* نحوه استفاده از شیوه‌های آموزش مهارت‌های رفتاری

بخش چهارم: راهکارهای افزایش رفتار مطلوب و کاهش رفتار نامطلوب

فصل سیزدهم: شناختن رفتارهای مشکل‌آفرین با اجرای ارزیابی کارکردی — ۲۵۷

۲۵۸	* مثال‌هایی از ارزیابی کارکردی
۲۵۸	جیکوب
۲۶۰	آنا
۲۶۱	* تعریف ارزیابی کارکردی
۲۶۲	* کارکردهای رفتارهای مشکل‌آفرین
۲۶۲	تقویت مثبت اجتماعی
۲۶۳	تقویت منفی اجتماعی
۲۶۴	تقویت مثبت خودکار
۲۶۴	تقویت منفی خودکار
۲۶۵	* روش‌های ارزیابی کارکردی
۲۶۵	روش‌های غیرمستقیم
۲۶۷	روش‌های مشاهده مستقیم
۲۷۴	روش‌های آزمایشی (تحلیل کارکردی)
۲۷۷	* راهکار اجرای ارزیابی کارکردی
۲۸۰	* مداخله‌های کارکردی

فصل چهاردهم: استفاده از خاموش‌سازی رفتار — ۲۸۳

۲۸۴	* مثال ویلی
۲۸۸	* استفاده از خاموش‌سازی برای کاهش رفتار مشکل‌آفرین
۲۸۸	جمع‌آوری اطلاعات برای ارزیابی اثرات درمان
۲۸۸	تعیین تقویت‌کننده رفتار مشکل‌آفرین از طریق ارزیابی کارکردی
۲۸۹	حذف تقویت‌کننده پس از هر بار بروز رفتار مشکل‌آفرین

- * بررسی برنامه تقویت پیش از خاموش‌سازی ۲۹۷
- * تقویت رفتارهای جایگزین ۲۹۸
- * ارتقای تعمیم و حفظ تغییر رفتاری ۳۰۰

فصل پانزدهم: تقویت افتراقی ————— ۳۰۳

- * تقویت افتراقی رفتار جایگزین ۳۰۴
- خانم ویلیامز ۳۰۴
- موارد استفاده از DRA ۳۰۶
- چگونگی استفاده از DRA ۳۰۷
- استفاده از تقویت منفی افتراقی برای رفتارهای جایگزین ۳۱۰
- انواع DRA ۳۱۲
- * تقویت افتراقی رفتار دیگر ۳۱۳
- تعریف DRO ۳۱۴
- اجرای DRO ۳۱۴
- * تقویت افتراقی نرخ پاسخدهی ۳۱۸
- تعریف DRL ۳۱۸
- انواع DRL ۳۱۹
- تفاوت بین DRO و DRL پاسخدهی بافاصله ۳۲۰
- اجرای راهکارهای DRL ۳۲۰

فصل شانزدهم: راهکارهای کنترل پیشایند ————— ۳۲۵

- * مثال‌هایی از کنترل پیشایند ۳۲۶
- ماری آن ۳۲۶
- کارل ۳۲۷
- * تعریف راهکارهای کنترل پیشایند ۳۲۸
- ارایه محرک افتراقی (SD) یا سرنخی از رفتار مطلوب ۳۲۸
- تدارک فعالیت‌های تثبیت‌کننده برای رفتار مطلوب ۳۳۰
- کاهش کوشش پاسخ برای پرداختن به رفتار مطلوب ۳۳۲
- حذف محرک افتراقی یا سرنخ‌های مربوط به رفتارهای نامطلوب ۳۳۳
- ارایه فعالیت‌های پایان‌دهنده رفتارهای نامطلوب ۳۳۴
- افزایش کوشش برای پاسخ دادن به رفتارهای نامطلوب ۳۳۵
- * کاربرد راهبردهای کنترل پیشایند ۳۳۷
- سه وجه وابسته رفتار مطلوب ۳۳۸

۳۳۸	تحلیل سه وجه وابسته رفتار نامطلوب.....
۳۳۹	مداخله‌های کارکردی برای رفتارهای مشکل‌آفرین.....

فصل هفدهم: استفاده از تنبیه: محروم کردن و جریمه ————— ۳۴۱

۳۴۲	* محروم کردن.....
۳۴۴	انواع محروم کردن.....
۳۴۵	استفاده از تقویت همراه با راهکار محروم کردن.....
۳۴۵	احتیاط‌های استفاده از راهکار محروم کردن.....
۳۴۹	* جریمه.....
۳۵۰	تعریف جریمه.....
۳۵۱	استفاده از تقویت افتراقی همراه با جریمه.....
۳۵۱	مقایسه جریمه کردن، محروم کردن، و خاموش‌سازی.....

فصل هجدهم: راهکارهای تنبیه مثبت و اصول اخلاقی تنبیه ————— ۳۵۷

۳۵۸	* استفاده از فعالیت‌های آزارنده.....
۳۶۰	تصحیح افراطی.....
۳۶۱	تمرین مشروط.....
۳۶۲	اطاعت هدایت‌شده.....
۳۶۳	مهار جسمانی.....
۳۶۴	نکات مهم استفاده از فعالیت‌های آزارنده.....
۳۶۵	* استفاده از تحریک آزارنده.....
۳۶۶	* تنبیه مثبت: آخرین راه درمان.....
۳۶۷	* نکات مهم استفاده از تنبیه مثبت.....
۳۶۸	* اصول اخلاقی تنبیه.....
۳۶۹	رضایت آگاهانه.....
۳۶۹	درمان‌های جایگزین.....
۳۶۹	ایمنی فرد دریافت‌کننده تنبیه.....
۳۷۰	وخامت مشکل.....
۳۷۰	رهنمودهای اجرا.....
۳۷۰	آموزش و نظارت.....
۳۷۰	مسئولیت: جلوگیری از استفاده نابجا و استفاده بیش از حد.....

فصل نوزدهم: ارتقای تعمیم ————— ۳۷۳

- * مثال‌هایی از برنامه‌ریزی تعمیم ۳۷۳
- * تعریف تعمیم ۳۷۵
- * راهبردهایی برای ارتقای تعمیم ۳۷۶
- تقویت موارد رخداد تعمیم ۳۷۶
- آموزش مهارت‌هایی که با امکانات طبیعی تقویت ارتباط دارند ۳۷۷
- اصلاح امکانات تقویت و تنبیه در محیط طبیعی ۳۷۸
- گنجاندن دامنه وسیعی از موقعیت‌های محرک مرتبط در آموزش ۳۷۹
- گنجاندن محرک‌های مشترک ۳۷۹
- آموزش دامنه‌ای از پاسخ‌های دارای کارکرد یکسان ۳۸۰
- گنجاندن واسطه‌های تعمیمی خودساخته ۳۸۰
- * اجرای راهبردهای ارتقای تعمیم ۳۸۱
- * ارتقای تعمیم در کاهش رفتارهای مشکل‌آفرین ۳۸۲

بخش نهم: سایر راهکارهای تغییر رفتار

- فصل بیستم: خودتدبیری ۳۸۹
- * مثال‌هایی از خودتدبیری ۳۹۰
- مثال اول ۳۹۰
- مثال دوم ۳۹۱
- * تعریف مشکلات خودتدبیری ۳۹۲
- * تعریف خودتدبیری ۳۹۳
- * انواع راهبردهای خودتدبیری ۳۹۵
- هدف‌گذاری و خودکنترلی ۳۹۵
- دستکاری‌های پیشانند ۳۹۶
- قرارداد رفتاری ۳۹۷
- تنظیم تقویت‌کننده‌ها و تنبیه‌کننده‌ها ۳۹۸
- حمایت اجتماعی ۳۹۹
- خودآموزی و تحسین خود ۳۹۹
- * مراحل اجرای برنامه خودتدبیری ۴۰۰
- * مشکلات بالینی ۴۰۴
- فصل بیست و یکم: راهکارهای تغییر عادت ۴۰۷

۴۰۸	مثال‌هایی از رفتارهای عاداتی
۴۰۸	تعریف رفتارهای عاداتی
۴۰۸	عادات عصبی
۴۰۹	تیک‌های حرکتی و صوتی
۴۱۰	لکنت زبان
۴۱۱	راهکارهای تغییر عادت
۴۱۲	کاربرد تغییر عادت
۴۱۲	عادات عصبی
۴۱۳	تیک‌های حرکتی و صوتی
۴۱۳	لکنت زبان
۴۱۴	راهکارهای تغییر عادت چگونه عمل می‌کنند؟
۴۱۶	سایر راهکارهای درمانی اختلالات عاداتی

فصل بیست و دوم: اقتصاد ژتونی

۴۱۹	برنامه توان بخشی سارا
۴۲۱	تعریف اقتصاد ژتونی
۴۲۲	اجرای اقتصاد ژتونی
۴۲۲	تعریف رفتارهای هدف
۴۲۴	تعیین اقلام مورد استفاده به عنوان ژتون
۴۲۴	تعیین تقویت‌کننده‌های پشتیبان
۴۲۵	تصمیم‌گیری در خصوص برنامه تقویت مناسب
۴۲۵	تعیین نسبت معاوضه ژتون‌ها
۴۲۶	تعیین زمان و مکان معاوضه ژتون‌ها
۴۲۷	تصمیم‌گیری درباره استفاده از جریمه کردن
۴۲۸	ملاحظات عملی
۴۲۸	مزایا و معایب اقتصاد ژتونی

فصل بیست و سوم: قراردادهای رفتاری

۴۳۲	مثال‌هایی از قرارداد رفتاری
۴۳۲	وادر کردن استیو برای نوشتن پایان‌نامه

۴۳۳	کمک به دَن و والدینش برای کنار آمدن بهتر با یکدیگر
۴۳۴	* تعریف قرارداد رفتاری
۴۳۶	* مؤلفه‌های قرارداد رفتاری
۴۳۷	* انواع قراردادهای رفتاری
۴۳۷	قراردادهای یک‌طرفه
۴۳۸	قراردادهای دو طرفه

فصل بیست و چهارم: راهکارهای کاهش ترس و اضطراب

۴۴۴	* مثال‌هایی از کاهش ترس و اضطراب
۴۴۴	تریشا بر ترس از صحبت کردن در جمع غلبه می‌کند
۴۴۵	آلیسون بر ترس از عنکبوت‌ها غلبه می‌کند
۴۴۶	* تعریف مشکلات ترس و اضطراب
۴۴۹	* راهکارهای کاهش ترس و اضطراب
۴۴۹	آموزش آرام‌سازی
۴۵۴	حساسیت‌زدایی منظم
۴۵۶	حساسیت‌زدایی زنده

فصل بیست و پنجم: اصلاح رفتار شناختی

۴۶۰	* مثالی از اصلاح رفتار شناختی
۴۶۰	کمک به دَن برای کنترل عصبانیت
۴۶۲	* تعریف اصلاح رفتار شناختی
۴۶۲	تعریف رفتار شناختی
۴۶۳	کارکردهای شناختی
۴۶۵	* راهکارهای اصلاح رفتار شناختی
۴۶۵	بازسازی شناختی
۴۶۷	شناخت درمانی
۴۷۰	آموزش مهارت‌های کنار آمدن شناختی
۴۷۲	درمان‌های مبتنی بر پذیرش

پیش‌گفتار

«اصلاح رفتار» یک اصطلاح قدیمی است که برای اشاره به «فنون تغییر رفتار جهت افزایش یا کاهش فراوانی رفتارها» به کار می‌رود؛ مثلاً، تغییر دادن رفتارها و عکس‌العمل‌های فرد نسبت به محرک‌ها از طریق تقویت مثبت و منفی رفتار سازگارانه، یا کاهش رفتار از طریق خاموش کردن، تنبیه کردن، یا اشباع آن. اصلاح رفتار تحت عنوان «تحلیل رفتار کاربردی» [Applied behavior analysis (ABA)] نیز شناخته شده است. اصلاح رفتار دارای اهداف و خصوصیت است که عبارتند از:

- تأکید فراوان بر تعریف کردن مشکلات در چارچوب رفتاری است که به شیوه‌ای قابل اندازه‌گیری باشد.
- تکنیک‌های درمانی، شیوه‌هایی برای تغییر دادن محیط کنونی فرد هستند تا به فرد کمک شود عملکرد کامل‌تری داشته باشد.
- روش‌ها و منطق این شیوه‌ها به‌طور دقیق قابل توصیف هستند.
- تکنیک‌ها غالباً در زندگی روزمره به کار می‌روند.
- تکنیک‌ها عمدتاً بر پایه اصول یادگیری، به‌ویژه شرطی‌سازی عامل و شرطی‌سازی پاسخگر، استوارند.
- تأکید فراوانی بر این امر می‌شود که هر فردی که در یک برنامه اصلاح رفتار مشارکت دارد، آموزش‌های ضروری و لازم در این حوزه را کسب کرده باشد.

اصلاح رفتار، نوعی درمان است که بر تغییر دادن رفتار ناسازگار، آموزش رفتارهای سازگارانه‌تر، و در هم شکستن عادات بد، تمرکز دارد. ترس‌های مرضی، اختلالات اضطرابی، و

عادات بد را می‌توان با این نوع مداخله درمان نمود. مثلاً، می‌توان از حساسیت‌زدایی منظم برای درمان بیماری استفاده کرد که از آب می‌ترسد. عادات بدی مانند ناخن‌خایی، جویدن مو، مکیدن انگشت، و انواع مشکلات مشابه دیگر را می‌توان با اصلاح رفتار درمان کرد. علاوه بر این، می‌توان از اصلاح رفتار برای رفع مشکلاتی همچون خیس کردن بستر یا برون‌ریزی استفاده کرد. افراد دچار ناتوانی‌های رشدی نیز گاهی اوقات از جلسات اصلاح رفتار سود می‌برند. در این جلسات، رفتار سازگارانه به آنها آموزش داده می‌شود تا بتوانند در جامعه بیشتر احساس راحتی کنند. با آموزش مهارت‌های مورد نیاز برای ارتقای سطح عملکرد در جامعه، از اصلاح رفتار در درمان وضعیت‌هایی مانند اُتسم نیز استفاده می‌شود.

«اصول و روش‌های تغییر و اصلاح رفتار» کتابی است که یک رویکرد دقیق، گام به گام و علمی را برای توضیح رفتار انسان به کار می‌برد. از مطالعات موردی و مثال استفاده شده است تا اصول کلیدی و اساسی شرح داده شوند. کتاب حاضر به پنج بخش اصلی تقسیم می‌شود. این بخش‌ها به موضوعات زیر می‌پردازند:

- اندازه‌گیری رفتار و تغییر رفتار
- اصول بنیادین رفتار
- شیوه‌های تثبیت رفتارهای جدید
- شیوه‌های کاهش رفتارهای نامطلوب و افزایش رفتارهای مطلوب
- سایر شیوه‌های تغییر رفتار

این کتاب به گونه‌ای طراحی شده است که اطلاعات ارائه شده در بخش‌های اولیه در قسمت‌های بعدی به کار می‌روند. بخش اول این کتاب دارای ۲ فصل است که به شما می‌آموزند چگونه رفتارهایی را که قرار است در برنامه اصلاح رفتار اصلاح گردند، مشاهده و ثبت کنید و چگونه نمودار بسازید و اطلاعات نمودار را ارزیابی کنید تا تغییر رفتار حاصل از برنامه اصلاح رفتار را تحلیل کنید. پنج فصل در بخش دوم این کتاب، اصول بنیادین اصلاح رفتار را که حاصل پژوهش علمی در تحلیل رفتار هستند، شرح می‌دهند. شیوه‌های اصلاح رفتار در مابقی کتاب بر پایه اصول بنیادین رفتاری استوارند که در این بخش مرور می‌شوند؛ این اصول شامل تقویت، خاموشی، تنبیه، کنترل محرک، و شرطی‌سازی پاسخگر می‌باشند. چهار فصل در بخش ۳، شیوه‌های اصلاح رفتاری را شرح می‌دهند که برای تثبیت رفتارهای جدید به کار می‌روند:

شکل دهی، رهنمود دادن و انتقال کنترل محرک، زنجیره‌ای کردن، و شیوه‌های آموزش مهارت‌های رفتاری، هفت فصل در بخش ۴، چگونگی تحلیل رفتارها و چگونگی به کارگیری تقویت، خاموشی، کنترل، محرک، و تنبیه برای کاهش افراط‌های رفتاری و در عین حال افزایش رفتارهای مطلوب‌تر را شرح می‌دهند. شش فصل در بخش ۵ کتاب حاضر شیوه‌های پیچیده‌تر اصلاح رفتار را تشریح می‌کنند. فصل ۲۰ شیوه‌های مدیریت خود را توصیف می‌کند، فصل ۲۱ اختلالات عاداتی و شیوه‌های کاهش این افراط‌های رفتاری را شرح می‌دهد، فصل ۲۲ درباره اقتصادهای ژتونی و فصل ۲۳ درباره قرارداد رفتاری به بحث از شیوه‌هایی می‌پردازد که شیوه‌های تقویت و تنبیه را گسترش می‌دهند، فصل ۲۴ شیوه‌های مبتنی بر شرطی‌سازی پاسخگر را برای کاهش ترس و اضطراب به کار می‌برد، و در نهایت، فصل ۲۵ به مبحث شیوه‌های اصلاح رفتار برای تغییر رفتارهای شناختی، یک نوع از رفتار ناآشکار، می‌پردازد. برخود لازم می‌دانم از مدیریت محترم نشر ارسباران، جناب آقای غلامرضا پناهی به خاطر فراهم آوردن زمینه چاپ این کتاب از سرکار خانم فریده همتی به خاطر ویرایش کتاب، و همچنین از سرکار خانم منصوره جلیلی برای تایپ کتاب، صمیمانه تشکر نمایم.

شهناز محمدی

تابستان ۱۳۹۲