

ویرایش اول: چاپ اول ۱۳۷۳، چاپ دوم ۱۳۷۴
ویرایش دوم: چاپ سوم (چاپ اول ناشر، با تجدیدنظر و اصلاحات) ۱۳۷۷
 چاپ چهارم ۱۳۷۹، چاپ پنجم ۱۳۸۱، چاپ ششم ۱۳۸۳
 چاپ هفتم ۱۳۸۴، چاپ هشتم ۱۳۸۵، چاپ نهم ۱۳۸۶
 چاپ دهم ۱۳۸۷، چاپ یازدهم ۱۳۸۷، چاپ دوازدهم ۱۳۸۸
 چاپ سیزدهم تابستان ۱۳۸۹، چاپ چهاردهم زمستان ۱۳۸۹
 چاپ پانزدهم پاییز ۱۳۹۰، چاپ شانزدهم بهار ۱۳۹۱، چاپ هفدهم زمستان ۱۳۹۱
ویرایش سوم: چاپ هجدهم زمستان ۱۳۹۲، چاپ نوزدهم پاییز ۱۳۹۳
 چاپ بیستم پاییز ۱۳۹۴، چاپ بیست و یکم پاییز ۱۳۹۵
 چاپ بیست و دوم بهار ۱۳۹۶

سرشناسه	: سیف، علی اکبر، ۱۳۲۰-
عنوان و نام پدیدآور	: تغییر رفتار و رفتاردرمانی: نظریه‌ها و روش‌ها / تألیف علی اکبر سیف.
وضعیت ویراست	: [ویراست ۳].
مشخصات نشر	: تهران: دوران، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۴۵۴؛ مصور، نمودار.
شابک	: 978-600-6208-37-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا.
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۴۰۱] - ۴۱۲.
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت	: نمایه.
موضوع	: رفتار - تغییر و تعدیل
موضوع	: رفتاردرمانی
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۲ س۹/ر/۶۳۷BF
رده‌بندی دیویی	: ۸۵/۱۵۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۳۶۱۶۴۵

تغییر رفتار و رفتاردرمانی نظریه‌ها و روش‌ها

ویرایش سوم

تألیف
دکتر علی‌اکبر سیف
استاد روانشناسی تربیتی



نشر دوران

Behavior Modification and Behavior Therapy: Theories and Methods

Ali-Akbar Saif, PhD
Professor of Educational Psychology

First Edition, 1994
Second Edition, 1998
Third Edition, Autumn, 2014



نشر دوران

www.didavarbook.com

info@didavarbook.com

تغییر رفتار و رفتار درمانی: نظریه‌ها و روش‌ها
دکتر علی اکبر سیف

چاپ پنجم ویرایش سوم

حروفنگاری و صفحه‌آرایی: علم روز

تعداد: ۳۱۰۰ نسخه

چاپ شاهین، صحافی امیر

حق هرگونه چاپ و انتشار محفوظ است.

مرکز پختن:



کتاب دیدآور

خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، خیابان رولمهر، پلاک ۸۴، ساختمان دیدآور، طبقه اول

تلفن ۶۶۹۵۴۷۴۸ (خط ۸) - تلفکس ۶۶۹۶۱۷۴۸

قیمت: ۲۴۰۰۰۰ ریال

تغییر رفتار و رفتاردرمانی نظریه‌ها و روش‌ها

ویرایش سوم

تألیف
دکتر علی‌اکبر سیف



پیش‌گفتار ویرایش سوم

نخستین ویرایش این کتاب در سال ۱۳۷۳ انتشار یافت و با استقبال استادان و دانشجویان روبه‌رو شد. ویرایش دوم در سال ۱۳۷۷ با تغییرات عمده به چاپ رسید و در سال ۱۳۷۸ به عنوان کتاب برگزیده سال جمهوری اسلامی ایران انتخاب شد. کتاب از زمان ویرایش دوم تاکنون بارها تجدید چاپ شده و مورد استفاده علاقه‌مندان قرار گرفته است. هرچند که در چاپ‌های مختلف کوشیده‌ام تا اشکالاتی را که در متن کتاب یا خودم پیدا کردم یا همکاران و دانشجویانم متذکر شدند برطرف نمایم، اما فرصت تجدیدنظر و ویرایش جدید کتاب تاکنون به من دست نداد. اکنون خوشحالم که کتاب را به طور کامل مورد بازنگری قرار داده و، با استفاده از منابع جدید، آن را، اصطلاحاً، به روز در آورده‌ام.

ویرایش جدید کتاب نسبت به ویرایش‌های قبلی تغییرات عمده‌ای را شامل است. عملاً همه فصل‌ها و بخش‌های کتاب مشمول تغییر بوده‌اند، اما بیشترین تغییرات و اضافات در فصل‌های اول، چهارم، ششم، سیزدهم، و هفدهم اعمال شده است. با این‌حال، ساختار کتاب تغییر نکرده، یعنی بخش‌ها و فصل‌ها همان بخش‌ها و فصل‌های قبلی‌اند؛ یعنی نه بر تعداد آنها افزوده شده و نه از تعدادشان کاسته شده است.

خانم سمیه سیفی در تصحیح نمونه‌های چاپی و تنظیم فهرست‌های مختلف کتاب به من کمک کرده‌اند. از ایشان سپاسگزارم.

با آرزوی موفقیت

دکتر علی‌اکبر سیف

آذر ۱۳۹۲

پیش‌گفتار ویرایش دوم

نخستین ویرایش این کتاب در سال ۱۳۷۳ منتشر شد و در سال ۱۳۷۴ نیز دوباره به چاپ رسید. اگرچه مدتی است که کتاب نیاز به تجدید چاپ داشته است، اما چون قصد داشتم در آن تغییراتی بدهم و اصلاحاتی به عمل آورم چاپ مجدد آن به تأخیر افتاد. اکنون که کتاب با اصلاحات مورد نظر من به صورت ویرایش دوم به چاپ می‌رسد بسیار خرسندم و امیدوارم که همچنان مورد استفاده علاقه‌مندان قرار گیرد.

در ویرایش جدید تمامی محتوای کتاب مورد بازنگری قرار گرفته است و اشتباهات تصحیح شده‌اند. علاوه بر این، به آخر همه فصلها خلاصه فصل افزوده شده و در چند جای کتاب، به ویژه در فصلهای اول، چهارم، و ششم، تغییرات عمده‌ای صورت پذیرفته است. خانم مریم حسینی لرگانی در مقابله و تصحیح فرمهای چاپی کمک زیادی به من کرده‌اند که از ایشان سپاسگزاری می‌کنم. از ناشر محترم نیز به خاطر فراهم آوردن امکانات لازم برای چاپ به موقع کتاب تشکر می‌نمایم.

دکتر علی‌اکبر سیف

مرداد ۱۳۷۷

پیش‌گفتار ویرایش اول

تغییر رفتار و رفتاردرمانی به عنوان یک شاخه کاربردی علم روانشناسی، به صورت مجموعه‌ای روش منظم، در اواخر دهه ششم قرن بیستم میلادی به طور رسمی موجودیت یافت و نخستین درس‌های دانشگاهی با عنوان تغییر رفتار در همین تاریخ در دانشگاه‌های مغرب زمین، به ویژه در ایالات متحد آمریکا، شروع شدند. همچنین کاربرد روشها و فنون تغییر رفتار و رفتاردرمانی در موقعیتهای آموزشی، خانوادگی، بالینی، و دیگر موقعیتهای اجتماعی در همین زمان آغاز گشت. در ایران آموزش درس‌هایی با عناوین تغییر رفتار و رفتاردرمانی عمدتاً در سالهای اخیر عمومیت یافته است. اکنون هم در سطح کارشناسی و هم در سطح کارشناسی ارشد درس‌هایی با نام "تغییر و اصلاح رفتار" و "رفتاردرمانی" جزو دروس تخصصی رشته‌های روانشناسی کودکان استثنایی، روانشناسی بالینی، روانشناسی تربیتی، و مشاوره هستند.

هرچند که در سالهای اخیر تعدادی کتاب به زبان فارسی پدیدار گشته‌اند که بخشی از آنها یا تمام محتوای آنها به مباحث مختلف تغییر رفتار و رفتاردرمانی اختصاص دارند و تعدادی از آنها برای آموزش و یادگیری بخشهایی از دروس تغییر رفتار و رفتاردرمانی مفید هستند، با این حال کتاب جامعی که با سرفصلهای تعیین شده برای این درسها مطابقت داشته باشد و همه موضوعهای ضروری را شامل شود تا کنون به فارسی وجود نداشته است. بنابراین، استاد درس ناچار بوده است که از کتابهای مختلف بخشهایی را برگزیند و به دانشجویان خود معرفی نماید. این کار، هرچند که به خودی خود کاری مفید و در حد تحصیلات دانشگاهی بسیار مطلوب است، اما به سبب این که تهیه کتابهای مختلف برای یک درس همواره با مشکلاتی همراه بوده است، از سوی دانشجویان با استقبال رو به رو نمی‌شود. گذشته از این، وجود یک کتاب نسبتاً جامع به عنوان منبع اصلی درس کار آموزش و یادگیری محتوای برنامه درس را آسان می‌سازد. وقتی که منبع اصلی درس در اختیار استاد و دانشجویان باشد منابع کمکی می‌توانند نقش بسزایی در غنی کردن محتوای برنامه ایفا کنند. بنابراین، وجود کتابی که به طور جامع موضوعها و سرفصلهای درس تغییر رفتار یا رفتاردرمانی را در بر داشته باشد از سوی استادان این درس ضروری احساس می‌شود.

خود من، طی چند سال آموزش درس تغییر رفتار و رفتاردرمانی، نیاز به وجود چنین کتابی را احساس می‌کرده‌ام. هرچند که در این زمینه کتابهای مختلفی به زبانهای خارجی موجودند،

تصمیم به انتخاب و ترجمه یک کتاب خارجی را به دلایل زیر کنار گذاشتم: نخست اینکه، گرچه کوشش به عمل آمد که، تا حد امکان، جدیدترین کتابها در این زمینه تهیه گردند و چنانکه خوانندگان خواهند دید از آنها در تدوین مطالب کتاب حاضر فراوان استفاده شده است، با این حال هیچ کتابی که از جامعیت کافی برخوردار باشد و موضوعهای این درسها را به گونه‌ای که در کتاب حاضر نظم داده شده‌اند معرفی کرده باشد یافت نشد. دوم اینکه، ترجمه آثار دیگران برای من هرگز یک کار خلاق و ارضاکنده نبوده است. من از خواندن آثار دیگران بسیار سود و لذت می‌برم، اما از ترجمه آنها به فارسی چیز زیادی نصیب نمی‌شود، و گرچه از سر ضرورت چند کتاب به فارسی ترجمه کرده‌ام اما همیشه تألیف را به ترجمه ترجیح داده‌ام. منظورم این نیست که در کار تألیف هر چه می‌نویسم محصول فکری خود من است. مسلماً چنین چیزی نه میسر است و نه مطلوب. کار تألیف مانند کار گلچینی است. گلچین از میان یک باغ گل بهترینها را برمی‌گزیند. اما هنر و خلاقیت او در نظم دادن و آراستن و پیراستن دسته گلی است که از میان گلهای متنوع باغ فراهم می‌آورد. مؤلف نیز از میان آثار موجود بهترینها را که با هدفش جور درمی‌آیند برمی‌گزیند، و در ضمن کنار هم قرار دادن آنها هنرش، ابتکارش، و سلیقه‌اش را به کار می‌گیرد. با این حال، مؤلف آثار علمی، علاوه بر خلاقیت هنری، به چیز مهم دیگری نیاز دارد، و آن هم تسلط علمی بر زمینه‌ای است که در آن به تألیف می‌پردازد. مؤلفی که در یک زمینه علمی به جمع‌آوری و گلچینی از میان آثار دیگران اقدام می‌کند، باید بر دانش آن زمینه علمی تسلط کامل داشته باشد تا بتواند هر موضوعی را در جای مناسب قرار دهد و از بی‌نظمی نظم بسازد. من بهترین ویژگی آثار علمی را، پس از علمی بودنشان، در نظم آنها می‌دانم. چه بسا به یک اثر علمی برخوردیم که مطالب و موضوعات آن موزائیک‌وار کنار هم چیده شده و از هیچ نظم منطقی برخوردار نبوده‌اند، و به رغم جامعیت و غنای علمی بخشهای مختلف آن، در کل اثری ضعیف از آب درآمده است.

در تألیف این کتاب مطالب در ۶ بخش نسبتاً مستقل دسته‌بندی شده‌اند و هر بخش نیز از چند فصل نسبتاً منسجم تشکیل یافته است. در بخش ۱ که بخش معرفی کتاب است تعریف اصطلاحات و تاریخچه و قلمرو تغییر رفتار و رفتاردرمانی آمده‌اند. در بخش ۲، برنامه، روشهای سنجش، و روشهای پژوهش در زمینه تغییر رفتار و رفتاردرمانی مورد بحث قرار گرفته‌اند. در بخش ۳ نظریه‌ها و اصول زیربنای روشها و فنون تغییر رفتار و رفتاردرمانی معرفی شده‌اند. در بخشهای ۴، ۵ و ۶ به ترتیب روشها و فنون برخاسته از سه دسته نظریه مهم روانشناسی معرفی شده در بخش ۳ مورد بحث و بررسی قرار گرفته‌اند.

بخشهای شش گانه کتاب در مجموع از هفده فصل تشکیل یافته‌اند. علاوه بر اینها، کتاب دارای یک فصل پایانی است (فصل هیجدهم) که در آن دیدگاه مؤلف نسبت به وظایف و مسئولیتهای روانشناسی در رویارویی با مسائل و مشکلات انسان امروز مطرح شده است.

کتاب حاضر برای آموزش دو تا چهار واحد درسی با عنوان ”روشها و فنون تغییر و اصلاح

رفتار“ و “رفتاردرمانی“ تهیه شده است. ماهیت این درسها چنان است که هم باید به صورت نظری آموزش داده شوند و هم به صورت عملی. به همین منظور، در کتاب حاضر هم مبانی نظری معرفی شده‌اند و هم روشهای عملی؛ با این حال، تأکید کتاب بیشتر بر جنبه‌های عملی حوزه تغییررفتار و رفتاردرمانی است تا جنبه‌های نظری آن.

گردآوری مواد اولیه کتاب مستلزم این بوده است که من به آثار تألیفی و تحقیقی زیادی که فهرست‌شان در پایان کتاب آمده است مراجعه نمایم و از آنها بهره‌مند گردم. هم این کار و هم نگارش کتاب که حدود دو سال از اوقات فارغ از مسئولیت دانشگاهی مرا به خود اختصاص داد برایم بسیار لذت‌بخش و آموزنده بوده است. امیدوارم کتاب مورد استفاده استادان دانشمندان دانشجویان علاقه‌مند قرار گیرد و بر من منت نهاده نظرهای اصلاحی و ارشادی خود را ارسال بفرمایند.

علی‌اکبر سیف، اول بهمن ۱۳۷۲

فهرست محتوایی

۲۳	فهرست شکلها
۲۷	فهرست جدولها
۲۹	فهرست نمونه‌های کاربردی روشها و فنون تغییررفتار و رفتاردرمانی
۳۳	راهنمای آموزش و یادگیری مطالب کتاب
۳۵	هدفهای کلی کتاب

بخش ۱: تعاریف و تاریخچه ۳۷

۳۹	فصل اول: تعاریف
۳۹	هدفهای یادگیری
۴۰	تعریف تغییررفتار و رفتاردرمانی
۴۱	خاستگاه نظری روشهای تغییررفتار و رفتاردرمانی
۴۲	تعریف تحلیل کاربردی رفتار
۴۳	تغییررفتارشناختی و رفتاردرمانی شناختی
۴۳	تعریف رفتار
۴۴	ویژگی‌های رفتار
۴۴	انواع رفتار
۴۵	رفتار آشکار و رفتار نهان
۴۶	پاسخ و عملکرد
۴۶	رفتار پاسخگر و رفتار کنشگر
۴۸	مفهوم رفتار بهنجار و رفتار نابهنجار در تغییررفتار و رفتاردرمانی
۵۰	مشکلات رفتاری مورد بررسی در تغییررفتار و رفتاردرمانی
۵۰	نمونه‌هایی از کمبود رفتار
۵۰	نمونه‌هایی از فزونی رفتار
۵۱	زمینه‌های کاربردی تغییررفتار و رفتاردرمانی
۵۳	خلاصه
۵۵	سؤال و تمرین

۵۷	فصل دوم: تاریخچه.....
۵۷	هدفهای یادگیری.....
۵۸	پیشینه تاریخی تغییر رفتار و رفتاردرمانی.....
۵۹	رفتارگرایی واتسون و نظریه شرطی سازی کُنشگر اسکینر.....
۶۱	نظریه شرطی سازی کلاسیک پاولف.....
۶۱	سایر عوامل مؤثر در ایجاد روشهای تغییر رفتار و رفتاردرمانی.....
۶۳	رویکردهای شناختی تغییر رفتار و رفتاردرمانی.....
۶۴	نظریه یادگیری اجتماعی.....
۶۴	شناخت درمانی.....
۶۵	رویکرد التقاطی.....
۶۶	وضعیت کنونی تغییر رفتار و رفتاردرمانی.....
۶۷	خلاصه.....
۶۸	سؤال و تمرین.....

بخش ۲: برنامه، سنجش، و پژوهش در تغییر رفتار و رفتاردرمانی ۷۱

۷۳	فصل سوم: برنامه تغییر رفتار و رفتاردرمانی.....
۷۳	هدفهای یادگیری.....
۷۴	برنامه تغییر رفتار و رفتاردرمانی.....
۷۴	۱. تعیین رفتار آماج.....
۷۵	۲. بیان هدف برنامه.....
۷۵	۳. آماده کردن هدف رفتاری.....
۷۷	الف - مشخص کردن رفتار یا عملکرد مورد نظر.....
۷۷	ب - مشخص کردن موقعیت یا شرایطی که رفتار باید در آن رخ دهد.....
۷۸	پ - تعیین ملاک یا معیار پاسخ درست.....
۸۱	۴. انتخاب روش تغییر رفتار.....
۸۲	۵. انتخاب وابستگی.....
۸۲	۶. اجرای روش تغییر رفتار.....
۸۳	خلاصه.....
۸۴	سؤال و تمرین.....
۸۵	فصل چهارم: سنجش مستقیم رفتار.....
۸۵	هدفهای یادگیری.....
۸۶	اهمیت سنجش در تغییر رفتار و رفتاردرمانی.....
۸۸	انواع روشهای سنجش.....
۸۹	روشهای سنجش مستقیم.....
۸۹	۱. سنجش محصولات ماندنی رفتار یا سنجش فرآورده رفتار.....
۹۱	۲. سنجش رویدادهای گذرای رفتار یا سنجش فرآیند رفتار.....

الف - ثبت پیوسته	۹۱
ثبت فراوانی	۹۱
ثبت طول مدت رفتار	۹۵
ثبت زمان واقعی	۹۶
ثبت دوره نهفتگی یا درنگ رفتار	۹۶
ثبت شدت رفتار	۹۶
ب - ثبت فاصله زمان	۹۷
پ - ثبت نمونه‌گیری زمان	۹۹
انتخاب روش‌های سنجش متناسب با رفتارهای مختلف	۱۰۲
روش ثبت داستانی یا واقع‌نگاری	۱۰۳
سنجش دقت مشاهدات: توافق بین مشاهده‌گران	۱۰۴
پایایی روش سنجش محصولات ماندنی رفتار یا سنجش فرآورده رفتار	۱۰۴
پایایی روش ثبت فراوانی رفتار	۱۰۵
پایایی روشهای سنجش طول مدت و دوره نهفتگی رفتار	۱۰۵
پایایی روشهای ثبت فاصله‌ای و ثبت نمونه‌گیری زمان	۱۰۶
پایایی روش ثبت فراوانی در درون فاصله زمان	۱۰۷
تفسیر ضریب پایایی	۱۰۸
واکنش‌پذیری	۱۰۸
روش‌های قابل استفاده کردن داده‌های خام حاصل از سنجش رفتاری	۱۰۹
تبدیل داده‌ها	۱۰۹
۱. روش تبدیل داده‌های مربوط به محصولات ماندنی	۱۰۹
۲. روش محاسبه نرخ	۱۱۰
۳. تبدیل سایر انواع داده‌ها	۱۱۱
رسم نمودار داده‌ها	۱۱۱
نمودار خطی ساده	۱۱۲
نمودار ستونی	۱۱۳
نمودار تراکمی	۱۱۵
خلاصه	۱۱۶
سؤال و تمرین	۱۱۸
فصل پنجم: سنجش غیرمستقیم رفتار	۱۲۱
هدفهای یادگیری	۱۲۱
ضرورت سنجش غیرمستقیم رفتار	۱۲۲
عوامل ایجادکننده و نگهدارنده رفتار مشکل‌آفرین	۱۲۲
انواع روشهای سنجش غیرمستقیم رفتار	۱۲۵
مصاحبه با مددجو	۱۲۵
رهنمودهایی برای استفاده از روش مصاحبه با مددجو	۱۲۶
مصاحبه با افراد دیگری که در زندگی مددجو اهمیت خاص دارند	۱۲۷

۱۲۸	نظارت شخصی
۱۲۸	پایایی روش نظارت شخصی
۱۲۹	واکنش‌پذیری روش نظارت شخصی
۱۲۹	فهرست واری و مقیاس درجه‌بندی
۱۲۹	تعریف فهرست واری
۱۳۰	تعریف مقیاس درجه‌بندی
۱۳۰	کسب اطلاع از متخصصان دیگر
۱۳۱	ایفای نقش
۱۳۲	سنجش قیاس‌پذیر
۱۳۳	پرسشنامه‌های شخصیت‌سنج
۱۳۵	آزمونهای فرافکن
۱۳۶	پرسشنامه‌های گزارش شخصی ویژه
۱۳۸	روایی روش سنجش با استفاده از پرسشنامه
۱۳۹	سنجش روانی - فیزیولوژیکی
۱۴۰	سنجش هوش
۱۴۱	خلاصه
۱۴۲	سؤال و تمرین
۱۴۳	فصل ششم: پژوهش
۱۴۳	هدفهای یادگیری
۱۴۴	ویژگی‌های پژوهش در تغییر رفتار و رفتاردرمانی
۱۴۶	انواع طرحهای پژوهشی تک آزمودنی
۱۴۶	طرح A-B
۱۴۹	طرح A-B-A
۱۵۱	طرح A-B-A-B
۱۵۵	طرحهای چند خط پایه‌ای
۱۵۶	طرح چند خط پایه‌ای با استفاده از رفتارهای مختلف یک فرد
۱۵۸	طرح چند خط پایه‌ای با استفاده از یک رفتار فرد در موقعیتهای مختلف
۱۶۰	طرح چند خط پایه‌ای با استفاده از افراد مختلف
۱۶۳	طرح تغییر مداخلات
۱۶۵	طرح تغییر ملاک
۱۶۷	خلاصه
۱۶۸	سؤال و تمرین

بخش ۳: نظریه‌ها و اصول زیربنای روشهای تغییر رفتار و رفتاردرمانی ۱۷۱

۱۷۳	فصل هفتم: نظریه‌های شرطی‌سازی
۱۷۳	هدفهای یادگیری
۱۷۴	نظریه شرطی‌سازی پاسخگر یا شرطی‌سازی کلاسیک پاولف

۱۷۴	فرایند شرطی کردن رفتار پاسخگر
۱۷۵	نمونه‌ای از شرطی کردن رفتار پاسخگر در انسان
۱۷۶	خاموش کردن رفتار پاسخگر
۱۷۶	بازگشت خودبه‌خودی
۱۷۶	نمونه‌ای از خاموش کردن رفتار پاسخگر در انسان
۱۷۷	تعمیم و تمیز محرک
۱۷۷	شرطی شدن در سطح بالاتر
۱۷۸	مقایسه‌ی تعمیم محرک و شرطی شدن در سطح بالاتر
۱۷۸	شرطی‌سازی پاسخگر و هیجان
۱۸۱	علت پیدایش ترسهای نوروتیک
۱۸۲	شرطی شدن کلاسیک ترس از طریق مشاهده
۱۸۳	نظریه‌ی شرطی‌سازی کنشگر
۱۸۳	فرایند شرطی کردن رفتار کنشگر
۱۸۵	تنبیه رفتار کنشگر
۱۸۶	خاموشی رفتار کنشگر
۱۸۶	بازگشت خودبه‌خودی
۱۸۶	تعمیم و تمیز محرک
۱۸۸	تعمیم پاسخ و تفکیک پاسخ
۱۸۸	مقایسه‌ی شرطی‌سازی پاسخگر با شرطی‌سازی کنشگر
۱۸۹	رابطه‌ی شرطی‌سازی پاسخگر و شرطی‌سازی کنشگر
۱۹۰	خلاصه
۱۹۱	سؤال و تمرین
۱۹۳	فصل هشتم: نظریه‌های شناختی
۱۹۳	هدفهای یادگیری
۱۹۴	نظریه‌ی یادگیری اجتماعی بندورا
۱۹۴	الگوی یادگیری مشاهده‌ای
۱۹۹	نظریه‌های شناختی تغییر رفتار و رفتاردرمانی
۲۰۰	مفهوم شناخت
۲۰۱	فرایند ایجاد شناخت
۲۰۱	فرایند ایجاد ادراک
۲۰۴	فرایند ایجاد تفکر
۲۰۷	نقش شناخت در تغییر رفتار و رفتاردرمانی
۲۰۸	خلاصه
۲۰۹	سؤال و تمرین

بخش ۴: روشها و فنون برخاسته از نظریه‌های
شرطی‌سازی پاسخگر (شرطی‌سازی کلاسیک) ۲۱۱

۲۱۳	فصل نهم: روشها و فنون برخاسته از شرطی کردن و خاموشی پاسخگر
۲۱۳	هدفهای یادگیری
۲۱۴	روشهای مبتنی بر شرطی کردن پاسخگر
۲۱۴	۱. درمان شب ادراری
۲۱۶	۲. درمان یبوست
۲۱۷	روشهای مبتنی بر خاموشی پاسخگر
۲۱۷	۱. خاموشی تدریجی
۲۱۸	۲. غرقه‌سازی
۲۱۸	الف - غرقه‌سازی واقعی
۲۲۱	ب - غرقه‌سازی خیالی یا تجسمی
۲۲۲	پ - غرقه‌سازی خیالی اغراق‌آمیز
۲۲۳	خلاصه
۲۲۴	سؤال و تمرین
۲۲۵	فصل دهم: روشهای برخاسته از شرطی‌سازی تقابلی
۲۲۵	هدفهای یادگیری
۲۲۶	تعریف شرطی‌سازی تقابلی
۲۲۶	۱. حساسیت‌زدایی منظم (خیالی)
۲۲۸	الف - ایجاد سلسله مراتب اضطراب
۲۳۱	ب - آموزش آرمیدگی
۲۳۴	پ - حساسیت‌زدایی
۲۳۶	۲. صورتهای دیگر روش حساسیت‌زدایی منظم خیالی
۲۳۸	۳. خود حساسیت‌زدایی
۲۳۸	۴. حساسیت‌زدایی واقعی
۲۴۰	خلاصه
۲۴۱	سؤال و تمرین
۲۴۳	فصل یازدهم: درمانهای بی‌زاری آور
۲۴۳	هدفهای یادگیری
۲۴۴	تعریف درمانهای بی‌زاری آور
۲۴۴	۱. شرطی‌سازی بی‌زاری آور
۲۴۷	۲. حساسیت‌سازی نهان
۲۴۹	۳. سایر درمانهای بی‌زاری آور
۲۴۹	خلاصه
۲۵۰	سؤال و تمرین

بخش ۵: روشها و فنون برخاسته از نظریه شرطی سازی کنشگر ۲۵۱

۲۵۳	فصل دوازدهم: روشهای افزایش رفتارهای مطلوب موجود
۲۵۳	هدفهای یادگیری
۲۵۴	روش تقویت مثبت
۲۵۵	عوامل مؤثر بر افزایش اثربخشی روش تقویت مثبت
۲۵۵	انتخاب رفتار آماج و رفتار نهایی
۲۵۵	انتخاب تقویت کننده‌های مناسب
۲۵۶	انواع تقویت کننده‌های مثبت
۲۵۹	فوریت تقویت
۲۶۰	مقدار تقویت
۲۶۱	تازگی و تنوع تقویت کننده‌ها
۲۶۱	استفاده از قواعد
۲۶۲	اجرای روش تقویت مثبت
۲۶۲	مثالی از کاربرد روش تقویت مثبت برای افزایش فراوانی رفتار
۲۶۳	روش تقویت منفی
۲۶۵	اقتصاد پتهای
۲۷۱	قرارداد رفتاری
۲۷۴	خلاصه
۲۷۵	سؤال و تمرین
۲۷۷	فصل سیزدهم: روشهای ایجاد رفتارهای تازه
۲۷۷	هدفهای یادگیری
۲۷۸	روش شکل‌دهی رفتار
۲۷۸	تقویت تفکیکی
۲۷۹	جریان شکل‌دهی رفتار
۲۸۰	نمونه‌ای از کاربرد روش شکل‌دهی
۲۸۲	عوامل مؤثر بر افزایش اثربخشی روش شکل‌دهی
۲۸۳	شکل‌دهی و آموزش برنامه‌ای
۲۸۴	نتایج پژوهش‌های انجام شده درباره روش شکل‌دهی
۲۸۴	روش زنجیره‌سازی رفتار
۲۸۵	کنترل محرکی
۲۸۶	فرایند زنجیره‌سازی محرک - پاسخ
۲۸۷	نمونه‌ای از کاربرد روش زنجیره‌سازی
۲۸۹	روشهای مختلف آموزش زنجیره محرک - پاسخ
۲۹۰	عوامل مؤثر بر افزایش اثربخشی روش زنجیره‌سازی رفتار
۲۹۲	روش محو کردن محرک
۲۹۶	عوامل مؤثر بر افزایش اثر بخشی روش محو کردن محرک
۲۹۸	انواع اشاره‌ها

۲۹۸	اشاره‌های پاسخی
۲۹۸	اشاره کلامی
۲۹۹	اشاره ایجابی
۲۹۹	اشاره الگودهی
۳۰۰	اشاره‌های جسمی و عملی
۳۰۰	اشاره‌های محرکی
۳۰۱	اشاره شنیداری
۳۰۱	اشاره محیطی
۳۰۱	قواعد
۳۰۲	دستورات
۳۰۲	سرنخ‌ها
۳۰۲	اشاره‌های دیداری
۳۰۲	خلاصه
۳۰۴	سؤال و تمرین
۳۰۵	فصل چهاردهم: روشهای نگهداری و گسترش رفتارهای مطلوب
۳۰۵	هدفهای یادگیری
۳۰۶	روشهای نگهداری رفتار
۳۰۶	برنامه‌های تقویت
۳۰۷	برنامه‌های تقویت ناپیایی
۳۰۷	برنامه تقویتی نسبت ثابت
۳۰۸	برنامه تقویتی نسبت متغیر
۳۰۹	برنامه تقویتی فاصله ثابت
۳۱۱	برنامه تقویتی فاصله متغیر
۳۱۱	برنامه فاصله‌ای با زمان محدود
۳۱۲	برنامه تقویتی طول مدت پاسخ
۳۱۳	مقایسه برنامه‌های تقویتی مختلف با یکدیگر
۳۱۳	تقویت کردن بعدهای مختلف رفتار
۳۱۵	برنامه‌های تقویت همزمان
۳۱۵	رقیق کردن برنامه تقویتی
۳۱۸	روشهای تعمیم یا گسترش رفتار
۳۱۸	انواع تعمیم
۳۱۹	تعمیم محرک
۳۱۹	نگهداری رفتار
۳۱۹	تعمیم پاسخ
۳۲۰	روشهای آموزش تعمیم
۳۲۰	روش آموزش تعمیم محرک
۳۲۱	روش آموزش تعمیم پاسخ
۳۲۲	روش آموزش نگهداری رفتار

۳۲۲ خلاصه
۳۲۳ سؤال و تمرین
۳۲۵ فصل پانزدهم: روشهای کاهش و حذف رفتارهای نامطلوب
۳۲۵ هدفهای یادگیری
۳۲۶ روشهای مثبت کاهش رفتار
۳۲۶ ۱. تقویت تفکیکی نرخهای کم رفتار
۳۲۸ شکل‌های مختلف تقویت تفکیکی نرخ‌های کم رفتار
۳۲۸ ۲. تقویت تفکیکی رفتارهای دیگر
۳۲۹ شکل‌های مختلف تقویت تفکیکی نرخ‌های رفتارهای دیگر
۳۳۱ ۳. تقویت تفکیکی رفتار ناهم‌ساز
۳۳۲ ۴. تقویت تفکیکی رفتار جانشین
۳۳۲ ۵. وارونه‌سازی عادت
۳۳۳ ۶. سیری
۳۳۵ روشهای منفی کاهش رفتار
۳۳۶ ۱. خاموشی
۳۳۷ بازگشت خودبه‌خودی
۳۳۹ رهنمودهایی برای استفاده از روش خاموشی
۳۴۰ ۲. محروم کردن از تقویت مثبت
۳۴۱ شکل‌های مختلف روش محروم کردن از تقویت
۳۴۲ محرومیت غیرجداسازی
۳۴۲ محرومیت جداسازی
۳۴۳ مدت محرومیت از تقویت
۳۴۳ ۳. جریمه کردن
۳۴۴ مقایسه جریمه کردن با محروم کردن و خاموشی
۳۴۴ ۴. جبران کردن و جبران اضافی
۳۴۷ ۵. تنبیه
۳۴۸ محرک‌های تنبیه‌کننده نخستین و شرطی
۳۴۹ عوارض نامطلوب ناشی از تنبیه و سایر روشهای تنبیهی
۳۵۴ خلاصه
۳۵۶ سؤال و تمرین

بخش ۶: روشها و فنون برخاسته از نظریه‌های شناختی ۳۵۷

۳۵۹ فصل شانزدهم: روشها و فنون برخاسته از نظریه یادگیری اجتماعی بندورا
۳۵۹ هدفهای یادگیری
۳۶۰ مفهوم الگو و الگوبرداری
۳۶۱ روشهای ایجاد و افزایش رفتارهای مطلوب
۳۶۱ ۱. ایجاد رفتار با استفاده از اصل اکتساب

۳۶۲	۲. ایجاد رفتار با استفاده از اصل بازداری زدایی
۳۶۳	الگوبرداری مشارکتی
۳۶۵	مراحل الگوبرداری مشارکتی
۳۶۵	۱. الگودهی
۳۶۶	۲. اشاره‌دهی، تمرین رفتاری، و مواجهه واقعی
۳۶۶	۳. محو کردن اشاره‌ها
۳۶۶	۳. افزایش فراوانی رفتار با استفاده از اصل آسان‌سازی
۳۶۶	روشهای کاهش و حذف رفتارهای نامطلوب
۳۶۶	۱. کاهش رفتار با استفاده از اصل بازداری
۳۶۷	۲. کاهش رفتار با استفاده از روش رفتار ناهمساز
۳۶۸	روش الگوبرداری نهان
۳۶۸	استفاده از فیلم و کامپیوتر در درمان به کمک الگوبرداری
۳۷۰	تیینهای شناختی و رفتاری از الگوبرداری
۳۷۱	خلاصه
۳۷۲	سؤال و تمرین
۳۷۳	فصل هفدهم: روشها و فنون برخاسته از نظریه‌های شناختی: شناخت درمانی
۳۷۳	هدفهای یادگیری
۳۷۴	تعریف شناخت درمانی
۳۷۴	تعریف رفتارشناختی
۳۷۵	تعریف و روش‌های تغییر رفتارشناختی
۳۷۵	بازسازی شناختی
۳۷۶	درمان منطقی - هیجانی الیس
۳۷۹	شناخت درمانی یک
۳۸۱	روش آموزش به خود دستور دادن مایکنیام
۳۸۳	آموزش مصون‌سازی در مقابل استرس
۳۸۴	روش حل مسئله
۳۸۶	روش توقف فکر ولپی
۳۸۷	تیین روشهای شناخت درمانی با اصول روانشناسی رفتاری
۳۸۷	مثالی از شناخت درمانی و تیین آن با اصول رفتاری
۳۸۹	خلاصه
۳۹۱	سؤال و تمرین

۳۹۳	فصل هیجدهم: آینده روانشناسی
۴۰۱	مراجع فارسی
۴۰۳	مراجع انگلیسی
۴۱۳	فهرست موضوعی (نمایه)
	واژه‌نامه انگلیسی - فارسی
	واژه‌نامه فارسی - انگلیسی

راهنمای آموزش و یادگیری مطالب کتاب

در این کتاب، ضمن معرفی هر یک از روشهای تغییررفتار و رفتاردرمانی، سعی شده است تا دست کم یک نمونه پژوهش واقعی که چگونگی کاربرد روش و اثر بخشی آن روش را نشان داده است مورد بحث قرار گیرد. با این حال، یادگیری کاملتر روشهای معرفی شده نیاز به این دارد که دانشجویان با پژوهشهای واقعی بیشتری آشنا شوند. به همین منظور پیشنهاد می‌شود که استاد درس دانشجویان را به مطالعه مقالات مجله‌های تخصصی وادارد و از آنان بخواهد تا خلاصه تحقیقات را به کلاس گزارش دهند. فهرست مهم‌ترین این گونه مجله‌ها در پایان این راهنما داده شده است.

هرچند در این کتاب کوشش شده است تا مبانی نظری همه روشهای تغییررفتار و رفتاردرمانی معرفی شوند، با این حال برای جلوگیری از طول کلام این معرفی به اختصار انجام شده است. باز هم مفید خواهد بود که استاد درس هر جا لازم دید دانشجویان را به مطالعه منابع کمکی راهنمایی کند. برای این منظور، در فصلهای مختلف کتاب سعی شده است که در معرفی هر مبحث منابع مهم مربوط به آن نیز معرفی شوند.

همچنین انجام یک پروژه تحقیقی کار عملی توسط دانشجوی یادگیری مطالب کتاب را به غایت آسان می‌کند. برای این منظور، استاد درس می‌تواند از دانشجوی بخواهد تا در آغاز ترم تحصیلی یک مشکل رفتاری را انتخاب کند و در طول ترم، همگام با آموزش مطالب مختلف کتاب توسط استاد، مراحل تغییررفتار را از آغاز تا به انجام بر روی آن رفتار پیاده نماید و در جلسات آخر ترم تحصیلی روش و نتایج کار خود را به کلاس گزارش دهد.

علاوه بر موارد بالا، خواندن هدفهای یادگیری آغاز فصلها و جواب دادن به سؤالات و انجام تمرینهای آخر فصلها به یادگیری مطالب کتاب کمک بسیار می‌کند. پیش از آغاز مطالعه هر فصل، هدفهای یادگیری آن فصل را به دقت بخوانید. این هدفها از پیش به شما می‌گویند که در ضمن مطالعه فصل به دنبال چه نکات مهمی باشید. پس از مطالعه فصل، سعی کنید سؤالات و تمرینها را جواب دهید. اگر نتوانستید به سؤالی جواب دهید یا تمرینی را حل کنید به قسمت مربوط به آن در داخل فصل بازگردید و مجدداً آن را مطالعه کنید.

هدفهای کلی کتاب

مؤلف کتاب *تغییر رفتار و رفتاردرمانی: نظریه‌ها و روشها* در تدوین فصلهای مختلف این کتاب هدفهای کلی زیر را در نظر داشته و امیدوار است دانشجویان با خواندن مطالب کتاب و انجام دادن فعالیتهای یادگیری به این هدفها نایل آیند:

۱. کسب دانش لازم درباره نظریه‌ها و اصول روانشناسی زیربنای روشها و فنون تغییر رفتار و رفتاردرمانی.
۲. آشنایی با منابع و مآخذ مختلف به این منظور که بتوانند اطلاعات اضافی درباره نظریه‌ها و اصول روانشناسی زیربنای روشها و فنون معرفی شده را کسب کنند.
۳. آشنایی با منابع و مآخذ مختلفی که در آنها روشهای تغییر رفتار و رفتاردرمانی در پروژه‌های تحقیقی به کار گرفته شده‌اند.
۴. کسب توانایی تحلیل مسائل و مشکلات رفتاری و سازگاری مددجویان و تشخیص عوامل مختلف ایجاد کننده و نگهدارنده این مشکلات.
۵. کسب مهارتهای لازم در زمینه روشها و فنون تغییر رفتار و رفتاردرمانی به میزانی که بتوانند این روشها را برای رفع مشکلات رفتاری و سازگاری مددجویان با موفقیت به کار گیرند.
۶. کسب توانایی انجام پژوهش با روشها و فنون تغییر رفتار و رفتاردرمانی.
۷. کسب توانایی تحلیل پژوهشهای انجام شده با روشها و فنون تغییر رفتار و ارزیابی و نقد آنها.
۸. علاقه‌مند شدن به زمینه تغییر رفتار و رفتاردرمانی به عنوان یک اقدام انسانی برای کمک به افراد نیازمند به خدمات روانشناسی.

بخش ۱

تعاریف و تاریخچه

این بخش دو فصل اول کتاب را دربر می‌گیرد. فصل اول با عنوان "تعاریف" مفاهیم اصلی کتاب یعنی رفتار، پاسخ، عملکرد، تغییر رفتار، رفتار درمانی، تحلیل کاربردی رفتار، تغییر رفتار شناختی، و رفتار درمانی شناختی و نیز حوزه کار تغییر رفتار و رفتار درمانی را معرفی می‌کند و از هر یک از آنها تعریفی به دست می‌دهد. در فصل دوم با عنوان "تاریخچه" چگونگی رشد و تحول تغییر رفتار و رفتار درمانی مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد و نظریه‌ها و نظریه‌پردازانی که به ایجاد و تکامل تغییر رفتار و رفتار درمانی کمک کرده‌اند به اختصار معرفی می‌شوند. نظریه‌های مورد بحث در این بخش تنها از لحاظ کمکی که به تکوین و تکامل تغییر رفتار و رفتار درمانی کرده‌اند معرفی می‌شوند، لذا مختصراً به آنها اشاره خواهد شد. بحث مفصل‌تر نظریه‌ها و اصول روانشناسی زیربنای تغییر رفتار و رفتار درمانی در بخش ۴ خواهد آمد.

به طور کلی، مباحث و موضوعهای این بخش خواننده را با سوابق، گستره، مفاهیم، و قلمرو تغییر رفتار و رفتار درمانی آشنا می‌سازند. این آشنایی کلی خواننده را در درک و فهم مطالب بخشهای بعدی کتاب یاری می‌دهد.

تعاریف

هدفهای یادگیری

از دانشجو انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل و انجام فعالیتهای یادگیری مربوط به آن بتواند:

۱. تغییررفتار و رفتاردرمانی را تعریف کند.
۲. شباهتها و تفاوتهای بین تغییررفتار و رفتاردرمانی را توضیح دهد.
۳. خاستگاههای نظری تغییررفتار و رفتاردرمانی را توضیح دهد.
۴. روانشناسی آزمایشی را توضیح دهد و رابطه آن را با تغییررفتار و رفتاردرمانی بیان کند.
۵. تحلیل کاربردی رفتار را تعریف کند و رابطه آن را با تغییررفتار توضیح دهد.
۶. تغییررفتارشناختی و رفتاردرمانی شناختی را توضیح دهد.
۷. رفتار را تعریف کند و ویژگیهای آن را توضیح دهد.
۸. انواع رفتارها را با ذکر مثال توضیح دهد.
۹. مفهوم رفتار نابهنجار را از دیدگاه روانشناسان رفتارگرا و روانشناسان پیرو نظریه روان‌پویایی توضیح دهد.
۱۰. مشکلات رفتاری مورد بررسی در تغییررفتار و رفتاردرمانی را توضیح دهد.
۱۱. کمبود رفتار و فزونی رفتار را با ذکر مثال توضیح دهد.
۱۲. زمینه‌های کاربردی تغییررفتار و رفتاردرمانی را توضیح دهد.
۱۳. مفاهیم روانشناختی را به صورت ویژگیهای دقیق رفتاری تعریف کند.

تعریف تغییررفتار و رفتاردرمانی

تغییررفتار^۱ و رفتاردرمانی^۲ به مجموعه روشها و فنونی گفته می‌شود که از یافته‌های روانشناسی آزمایشی^۳، به ویژه روانشناسی یادگیری، استخراج شده‌اند و هدف آنها کمک به رفع مشکلات سازگاری افراد در موقعیتهای مختلف زندگی فردی و اجتماعی است. میلتنبرگر^۴ (۲۰۱۲) گفته است "تغییررفتار به آن حوزه روانشناسی گفته می‌شود که به تحلیل و تغییررفتار انسان می‌پردازد" (ص ۵). منظور از تحلیل شناسایی روابط تابعی (علی) بین رویدادهای محیطی و رفتار است، با هدف فهمیدن دلایل انجام رفتار یا تعیین اینکه چرا یک شخص رفتار خاصی را انجام می‌دهد. منظور از تغییر ابداع و اجرای روشهایی است که به فرد کمک کند تا رفتارهای نامطلوبش را تغییر دهد و به جای آنها رفتارهای مطلوب کسب نماید. رفتاردرمانی نیز به عنوان استفاده از روشها و یافته‌های روانشناسی آزمایشی (از جمله روانشناسی یادگیری) برای تغییردادن رفتار ناسازگار به رفتار سازگارانه تعریف شده است (هاره^۵ و لمب^۶، ۱۹۸۸).

بنابراین، تغییررفتار و رفتاردرمانی دو اصطلاح کمابیش هم معنا هستند؛ هر دو با رفتار سر و کار دارند، خاستگاهشان یکی است، و هدفهای تقریباً مشابهی را دنبال می‌کنند. به همین سبب، بسیاری از متخصصان تغییررفتار و رفتاردرمانی این دو اصطلاح را به جای هم به کار می‌برند. با این حال، تعداد دیگری از این متخصصان بین دو مفهوم فوق تفاوتی قائل شده‌اند. موارد زیر به عنوان تفاوت‌های بین تغییررفتار و رفتاردرمانی ذکر شده‌اند:

۱. اصطلاح تغییررفتار اغلب به وسیله پیروان نظریه شرطی‌سازی کنشگر^۷ اسکینر^۸ به کار می‌رود، در حالی که پیروان نظریه‌های پاولف^۹، هال^{۱۰} و ولپی^{۱۱} اصطلاح رفتاردرمانی را ترجیح می‌دهند. همچنین طرفداران نظریه‌های شناختی بیشتر از اصطلاح رفتاردرمانی استفاده می‌کنند و آن را با اصطلاح تغییررفتارشناختی^{۱۲} معادل می‌دانند.
۲. متخصصانی که در موقعیتهای آموزشی، خانوادگی، و سایر موقعیتهای غیر بالینی به تغییر و اصلاح رفتار افراد می‌پردازند از اصطلاح تغییررفتار استفاده می‌کنند، اما روانشناسان بالینی و روانپزشکانی که در موقعیتهای بالینی مانند کلینیکهای روانی به تغییر و اصلاح رفتار مراجعان خود اقدام می‌کنند اصطلاح رفتاردرمانی را ترجیح می‌دهند. سارافینو^{۱۳} (۲۰۱۲)

۱. behavior modification؛ برخی از مترجمان و نویسندگان در مقابل این اصطلاح انگلیسی معادل فارسی "اصلاح رفتار" را به کار برده‌اند. هرچند که هدف همه تغییر دهندگان رفتار ایجاد تغییرات مطلوب در افراد است، با این حال modification تغییر است نه اصلاح. روشها و فنونی که درحوزه تغییررفتار به کار می‌روند صرفاً رفتار را تغییر می‌دهند؛ اینکه تغییر حاصل به صلاح فرد باشد یا به ضرر او به قصد و هدف تغییردهنده رفتار مربوط است نه به خود روشها و فنون مورد استفاده. چه بسا تغییراتی را که بعضی تغییردهندگان رفتار مطلوب تشخیص می‌دهند دیگران آنها را نامطلوب بدانند؛ کما اینکه پاره‌ای از رفتارها در یک فرهنگ مطلوب و در فرهنگی دیگر مذموم‌اند.

۲. behavior therapy؛ معادل فارسی درست این اصطلاح انگلیسی "رفتار درمانگری" است. اما از آنجا که "رفتاردرمانی" مصطلح شده است، در این کتاب همواره از آن استفاده خواهد شد. پسوند "درمانی" در زمینه‌های دیگر نیز کاربرد یافته است، نظیر دارو درمانی، شیمی درمانی، آب درمانی، و مانند اینها.

3. experimental psychology

4. Miltenberger

5. Harre

6. Lamb

7. operant conditioning

8. Skinner

9. Pavolv

10. Hull

11. Wolpe

12. cognitive behavior modification

13. Saraffino