

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اصلاح رفتار

اصول و روش‌ها

تألیف:

ریموند میلتن برگر

ترجمه:

دکتر قربان همتی علمدارلو (استادیار دانشگاه شیراز)
دکتر عباسعلی حسین‌خانزاده (استادیار دانشگاه گیلان)
دکتر سید محسن اصغری نکاح (استادیار دانشگاه فردوسی مشهد)

ویراستار:

دکتر قربان همتی علمدارلو (استادیار دانشگاه شیراز)



انتشارات آوای نور
تهران - ۱۳۹۶

سرشناسه	: میلتن برگر، ریموند جی، Miltenberger, Raymond G
عنوان و نام پدیدآور	: اصلاح رفتار (اصول و روش‌ها)/تالیف ریموند میلتن برگر : ترجمه قربان همتی علمدارلو، عباسعلی حسین‌خانزاده، سیدمحسن اصغری نکاح.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۵۶۰ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۳۶-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: . Behavior modification : principles and procedures/ 9th. ed
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: رفتار -- تغییر و تعدیل -- دستنامه‌ها
شناسه افزوده	: همتی علمدارلو، قربان، ۱۳۵۷ - مترجم، Ghorban Hemati Alamdarloo
شناسه افزوده	: حسین‌خانزاده فیروزجاه، عباسعلی، ۱۳۵۸ - ، مترجم/ اصغری نکاح، محسن، مترجم
رده بندی کنگره	: ۶۳۷BF ۱۳۹۲ ۹۳/۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۳/۸۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۱۷۵۴۰۶



اصلاح رفتار (اصول و روش‌ها)

تألیف: ریموند میلتن برگر

ترجمه: قربان همتی علمدارلو- عباسعلی حسین‌خانزاده - سید محسن اصغری نکاح

ویراستار: دکتر قربان همتی علمدارلو

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ پنجم ۱۳۹۶

تیراژ: ۲۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۳۶-۱

تهران: خیابان انقلاب- خیابان ۱۲ فروردین- خیابان شهید وحید نظری- پلاک ۹۹

تلفن: ۶ - ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲ / همراه: ۰۹۱۲۲۰۰۴۵۵۷

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت ۴۳۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۹.....	پیشگفتار مترجمان
۲۱.....	فصل اول: مقدمه‌ای بر اصلاح رفتار.....
۲۱.....	هدف‌های یادگیری
۲۲.....	تعریف رفتار انسان
۲۴.....	مثال‌هایی از رفتار
۲۵.....	تعریف اصلاح رفتار
۲۵.....	ویژگی‌های اصلاح رفتار
۲۸.....	ریشه‌های تاریخی اصلاح رفتار
۲۸.....	شخصیت‌های مهم
۲۹.....	نخستین پژوهشگران اصلاح رفتار
۲۹.....	کتب، نشریات و رویدادهای مهم
۳۱.....	کاربرد روش‌های اصلاح رفتار
۳۱.....	ناتوانی‌های رشدی
۳۱.....	بیماری‌های روانی
۳۱.....	آموزش و آموزش ویژه
۳۲.....	توانبخشی
۳۲.....	روان‌شناسی اجتماعی
۳۲.....	روان‌شناسی بالینی
۳۲.....	تجارت، صنعت و خدمات انسانی
۳۳.....	خودمدیریتی
۳۳.....	مدیریت رفتار کودک
۳۳.....	پیشگیری
۳۳.....	روان‌شناسی ورزش
۳۳.....	رفتارهای مرتبط با سلامتی
۳۴.....	علم پیری‌شناسی
۳۴.....	ساختار کتاب

۳۴.....	اندازه‌گیری رفتار و تغییر رفتار
۳۴.....	اصول پایه رفتار
۳۵.....	روش‌های ایجاد رفتارهای جدید
۳۵.....	روش‌های افزایش رفتارهای مطلوب و کاهش رفتارهای نامطلوب
۳۵.....	سایر روش‌های تغییر رفتار
۳۵.....	خلاصه‌ی فصل
۳۶.....	پرسش و تمرین به منظور خودآزمایی

فصل دوم: مشاهده و ثبت رفتار..... ۳۷

۳۷.....	هدف‌های یادگیری
۳۸.....	ارزیابی مستقیم و غیرمستقیم
۳۹.....	تعریف رفتار آماج
۴۱.....	اصول ثبت رفتار
۴۱.....	مشاهده‌گر
۴۱.....	زمان و مکان ثبت
۴۳.....	انتخاب روش ثبت رفتار
۴۳.....	ثبت مداوم
۴۶.....	درصد فرصت‌ها
۴۷.....	ثبت فرآورده
۴۷.....	ثبت فاصله‌ای
۴۸.....	ثبت نمونه گیری زمان
۴۹.....	انتخاب یک ابزار ثبت
۵۲.....	واکنش‌پذیری
۵۳.....	توافق بین مشاهده‌گرها
۵۴.....	خلاصه فصل
۵۶.....	پرسش و تمرین به منظور خودآزمایی
۵۶.....	کاربردهای درست
۵۷.....	کاربردهای نادرست

فصل سوم: ثبت کردن رفتار بر روی نمودار و اندازه‌گیری تغییر..... ۵۹

۵۹.....	هدف‌های یادگیری
۶۰.....	مؤلفه‌های یک نمودار
۶۳.....	نشان دادن داده‌های رفتاری بر روی نمودار
۶۶.....	نشان دادن داده‌های حاصل از روش‌های مختلف ثبت بر روی نمودار
۶۷.....	طرح‌های پژوهشی
۶۷.....	طرح A-B
۶۸.....	طرح بازگشتی A-B-A-B
۶۹.....	طرح خط‌پایه چندگانه

۷۳.....	طرح درمان‌های جایگزین.....
۷۵.....	طرح با ملاک متغیر.....
۷۶.....	خلاصه فصل.....
۷۷.....	پرسش و تمرین به منظور خودآزمایی.....
۷۸.....	کاربردهای درست.....
۷۸.....	کاربردهای نادرست.....

۸۱..... فصل چهارم: تقویت

۸۱.....	هدف‌های یادگیری.....
۸۲.....	تعریف تقویت.....
۸۵.....	تقویت مثبت و منفی.....
۸۷.....	تقویت اجتماعی در مقابل تقویت خودبه‌خودی.....
۸۸.....	رفتارهای گریز و اجتناب.....
۸۹.....	تقویت‌کننده‌های شرطی و غیرشرطی.....
۹۱.....	عوامل مؤثر بر اثربخشی تقویت‌کننده.....
۹۱.....	فوریت.....
۹۱.....	وابستگی.....
۹۲.....	عملیات برانگیزاننده.....
۹۴.....	تفاوت‌های فردی.....
۹۴.....	اندازه یا مقدار.....
۹۴.....	برنامه‌های تقویت.....
۹۶.....	برنامه نسبتی ثابت.....
۹۶.....	برنامه نسبتی متغیر.....
۹۷.....	برنامه فاصله‌ای ثابت.....
۹۸.....	برنامه فاصله‌ای متغیر.....
۹۹.....	تقویت ابعاد متفاوت رفتار.....
۹۹.....	برنامه‌های تقویت همزمان.....
۱۰۰.....	خلاصه فصل.....
۱۰۱.....	پرسش و تمرین به منظور خودآزمایی.....
۱۰۲.....	پیوست الف.....
۱۰۲.....	پیوست ب.....

۱۰۳..... فصل پنجم: خاموشی

۱۰۳.....	هدف‌های یادگیری.....
۱۰۴.....	تعریف خاموشی.....
۱۰۷.....	انفجار خاموشی.....
۱۰۹.....	بازگشت خودبه‌خودی.....
۱۰۹.....	انواع خاموشی.....

۱۱۲.....	تصورات نادرست در مورد خاموشی
۱۱۲.....	عوامل مؤثر بر خاموشی
۱۱۵.....	خلاصه فصل
۱۱۵.....	پرسش و تمرین به منظور خودآزمایی

۱۱۷..... فصل ششم: تنبیه

۱۱۷.....	هدف‌های یادگیری
۱۱۸.....	تعریف تنبیه
۱۲۰.....	تصورات نادرست در مورد تنبیه
۱۲۱.....	تنبیه مثبت و منفی
۱۲۶.....	تنبیه‌کننده‌های شرطی و غیرشرطی
۱۲۸.....	مقایسه تقویت و تنبیه
۱۳۰.....	عوامل مؤثر بر اثربخشی تنبیه
۱۳۰.....	فوریت
۱۳۰.....	وابستگی
۱۳۱.....	عملیات برانگیزاننده
۱۳۲.....	تفاوت‌های فردی و مقدار تنبیه
۱۳۲.....	مشکلات تنبیه
۱۳۳.....	واکنش هیجانی به تنبیه
۱۳۳.....	گریز و اجتناب
۱۳۳.....	تقویت منفی به جای تنبیه
۱۳۳.....	توضیح دهید که چگونه استفاده از تنبیه به طور منفی تقویت می‌شود
۱۳۴.....	تنبیه و الگودهی
۱۳۴.....	مسائل اخلاقی
۱۳۵.....	خلاصه فصل
۱۳۵.....	پرسش و تمرین به منظور خودآزمایی
۱۳۷.....	ضمیمه الف

۱۳۹..... فصل هفتم: کنترل محرکی: تمیز دادن و تعمیم‌دهی

۱۳۹.....	هدف‌های یادگیری
۱۴۰.....	مثال‌هایی از کنترل محرک
۱۴۱.....	تعریف کنترل محرکی
۱۴۲.....	گسترش کنترل محرکی: آموزش تمیز محرک
۱۴۲.....	آموزش تمیز دادن در آزمایشگاه
۱۴۴.....	رشد خواندن و هجی کردن با آموزش تمیز دادن
۱۴۵.....	آموزش تمیز محرک و تنبیه
۱۴۶.....	وابستگی سه مرحله‌ای

۱۴۶	پژوهش‌های انجام شده در مورد کنترل محرکی
۱۴۷	تعمیم‌دهی
۱۴۹	مثال‌هایی از تعمیم دهی
۱۵۲	خلاصه فصل
۱۵۳	پرسش و تمرین به منظور خودآزمایی
۱۵۳	ضمیمه الف

فصل هشتم: شرطی‌سازی پاسخگر..... ۱۵۵

۱۵۵	هدف‌های یادگیری
۱۵۵	مثال‌هایی از شرطی‌سازی پاسخگر
۱۵۶	تعریف شرطی‌سازی پاسخگر
۱۶۰	زمان بندی محرک طبیعی و محرک غیرشرطی
۱۶۱	شرطی‌سازی سطح بالاتر
۱۶۲	پاسخ‌های هیجانی شرطی شده
۱۶۴	خاموشی پاسخ‌های شرطی شده
۱۶۵	بازگشت خودبه‌خودی
۱۶۵	تمیز دادن و تعمیم‌دهی رفتار پاسخگر
۱۶۶	عوامل مؤثر بر شرطی‌سازی پاسخگر
۱۶۶	ماهیت محرک غیرشرطی و محرک شرطی
۱۶۶	رابطه زمانی بین محرک شرطی و محرک غیرشرطی
۱۶۷	وابستگی بین محرک شرطی و محرک غیرشرطی
۱۶۷	ماهیت همراه کردن
۱۶۷	مواجهه قبلی با محرک شرطی
۱۶۸	تمیز دادن بین شرطی‌سازی کششگر و پاسخگر
۱۷۱	شرطی‌سازی پاسخگر و اصلاح رفتار
۱۷۱	خلاصه فصل
۱۷۱	پرسش و تمرین به منظور خودآزمایی

فصل نهم: شکل‌دهی..... ۱۷۳

۱۷۳	هدف‌های یادگیری
۱۷۳	مثالی برای شکل‌دهی: آموزش صحبت کردن به کودک
۱۷۴	تعریف شکل‌دهی
۱۷۶	کاربردهای شکل‌دهی
۱۷۶	راه رفتن مجدد خانم ف
۱۷۷	افزایش زمان بین حمام کردن خانم س
۱۷۹	پژوهش‌های انجام شده در مورد شکل‌دهی
۱۸۳	چگونه باید از شکل‌دهی استفاده کرد

۱۸۵.....	شکل‌دهی رفتارهای مشکل‌آفرین.....
۱۸۸.....	خلاصه فصل.....
۱۸۸.....	پرسش و تمرین به منظور خودآزمایی.....
۱۸۹.....	کاربردهای درست.....
۱۹۰.....	کاربردهای نادرست.....

فصل دهم: سرنخ‌دهی و انتقال کنترل محرکی..... ۱۹۱

۱۹۱.....	هدف‌های یادگیری.....
۱۹۱.....	یک مثال در مورد سرنخ‌دهی و محو کردن: یاد دادن شیوه ضربه زدن به توپ.....
۱۹۳.....	سرنخ‌دهی چیست.....
۱۹۴.....	محو کردن چیست؟.....
۱۹۶.....	انواع سرنخ‌ها.....
۱۹۶.....	سرنخ‌های پاسخ.....
۱۹۸.....	سرنخ‌های محرک.....
۱۹۹.....	انتقال کنترل محرکی.....
۱۹۹.....	محو کردن سرنخ.....
۲۰۱.....	تأخیر در سرنخ دادن.....
۲۰۳.....	محو کردن محرک.....
۲۰۴.....	چگونگی استفاده از سرنخ‌دهی و انتقال کنترل محرکی.....
۲۰۶.....	سرنخ‌دهی و انتقال کنترل محرک در درمان درخودماندگی.....
۲۰۷.....	خلاصه فصل.....
۲۰۷.....	پرسش و تمرین به منظور خودآزمایی.....
۲۰۸.....	کاربردهای درست.....
۲۰۸.....	کاربردهای نادرست.....

فصل یازدهم: زنجیره‌سازی..... ۲۰۹

۲۰۹.....	هدف‌های یادگیری.....
۲۰۹.....	مثال‌هایی از زنجیره‌های رفتاری.....
۲۱۰.....	تحلیل زنجیره‌های محرک- پاسخ.....
۲۱۱.....	تحلیل تکلیف.....
۲۱۳.....	زنجیره‌سازی وارونه.....
۲۱۶.....	زنجیره‌سازی رو به جلو.....
۲۱۸.....	ارائه کل تکلیف.....
۲۲۲.....	راهبردهای دیگر برای آموزش زنجیره رفتاری.....
۲۲۲.....	تحلیل تکلیف نوشتاری.....
۲۲۳.....	سرنخ‌های تصویری.....
۲۲۳.....	الگودهی ویدئویی.....

۲۲۴	خودآموزی
۲۲۵	چگونگی استفاده از روش‌های زنجیره‌سازی
۲۲۶	خلاصه فصل
۲۲۶	پرسش و تمرین به منظور خودآزمایی
۲۲۷	کاربردهای درست
۲۲۸	کاربردهای نادرست

۲۲۹. فصل دوازدهم: روش‌های آموزش مهارت‌های رفتاری

۲۲۹	هدف‌های یادگیری
۲۲۹	مثال‌هایی درباره روش‌های آموزش مهارت‌های رفتاری
۲۲۹	آموزش ماریسا برای گفتن "نه" به پرفسور
۲۳۰	آموزش کودکان برای حفاظت از خود در مقابل دزدیده‌شدن
۲۳۱	مؤلفه‌های روش آموزش مهارت‌های رفتاری
۲۳۱	الگودهی
۲۳۳	دستورعمل‌ها
۲۳۴	تمرین و تکرار
۲۳۴	بازخورد
۲۳۵	افزایش تعمیم‌دهی بعد از آموزش مهارت‌های رفتاری
۲۳۶	ارزیابی موقعیتی
۲۳۶	آموزش موقعیتی
۲۳۷	آموزش مهارت‌های رفتاری و وابستگی سه‌مرحله‌ای
۲۳۸	آموزش مهارت‌های رفتاری در گروه‌ها
۲۳۹	کاربردهای روش‌های آموزش مهارت‌های رفتاری
۲۴۳	چگونگی استفاده از روش‌های آموزش مهارت‌های رفتاری
۲۴۴	خلاصه فصل
۲۴۵	پرسش و تمرین به منظور خودآزمایی
۲۴۵	کاربردهای درست
۲۴۶	کاربردهای نادرست

۲۴۷. فصل سیزدهم: شناخت مشکلات رفتاری از طریق ارزیابی کارکردی

۲۴۷	هدف‌های یادگیری
۲۴۷	مثال‌هایی از ارزیابی کارکردی
۲۴۷	جاکوب
۲۴۹	آنا
۲۵۰	تعریف ارزیابی کارکردی
۲۵۱	کارکردهای رفتارهای مشکل‌آفرین
۲۵۱	تقویت اجتماعی مثبت

۲۵۲	تقویت اجتماعی منفی
۲۵۲	تقویت مثبت خودبه‌خودی
۲۵۲	تقویت منفی خودبه‌خودی
۲۵۲	روش‌های ارزیابی کارکردی
۲۵۳	روش‌های غیر مستقیم
۲۵۵	روش‌های مشاهده مستقیم
۲۶۰	روش‌های آزمایشی (تحلیل کارکردی)
۲۶۴	پژوهش‌های انجام شده در مورد تحلیل کارکردی
۲۶۷	اجرای ارزیابی کارکردی
۲۶۹	خلاصه فصل
۲۶۹	پرسش و تمرین به منظور خودآزمایی
۲۷۰	کاربردهای درست
۲۷۳	کاربردهای نادرست

فصل چهاردهم: استفاده از خاموشی

۲۷۵	هدف‌های یادگیری
۲۷۵	مورد ویلی
۲۷۸	استفاده از خاموشی برای کاهش رفتار مشکل‌آفرین
۲۷۸	گردآوری اطلاعات برای ارزیابی اثرات درمان
۲۷۹	شناسایی تقویت‌کننده رفتار مشکل‌آفرین از طریق ارزیابی کارکردی
۲۸۰	حذف تقویت‌کننده پس از بروز رفتار مشکل‌آفرین
۲۸۵	برنامه تقویت را قبل از استفاده از خاموشی طراحی کنید
۲۸۷	تقویت رفتارهای جایگزین
۲۸۷	تقویت تعمیم‌دهی و نگهداری
۲۸۸	پژوهش‌های انجام شده در مورد استفاده از خاموشی
۲۹۱	خلاصه فصل
۲۹۲	پرسش و تمرین به منظور خودآزمایی
۲۹۲	کاربردهای درست
۲۹۳	کاربردهای نادرست

فصل پانزدهم: تقویت تفکیکی

۲۹۵	هدف‌های یادگیری
۲۹۵	تقویت تفکیکی رفتار جایگزین
۲۹۶	مثبت اندیشی خانم ویلیامز
۲۹۷	چه زمانی باید از تقویت تفکیکی رفتار جایگزین استفاده کرد؟
۲۹۸	چگونه از تقویت تفکیکی رفتارهای جایگزین استفاده کنید؟
۳۰۱	استفاده از تقویت تفکیکی منفی رفتارهای جایگزین

۳۰۳	انواع روش‌های تقویت تفکیکی رفتارهای جایگزین
۳۰۴	پژوهش‌های انجام شده در مورد تقویت تفکیکی رفتار جایگزین
۳۰۷	تقویت تفکیکی رفتار دیگر
۳۰۸	تعریف تقویت تفکیکی رفتار دیگر
۳۱۱	پژوهش‌های انجام شده در مورد روش‌های تقویت تفکیکی رفتار دیگر
۳۱۴	تقویت تفکیکی رفتارهای با نرخ کم
۳۱۵	تعریف تقویت تفکیکی رفتارهای با نرخ کم
۳۱۵	انواع روش‌های تقویت تفکیکی رفتارهای با نرخ کم
۳۱۶	تفاوت روش تقویت تفکیکی رفتارهای دیگر با روش تقویت تفکیکی رفتارهای با نرخ کم پاسخ فاصله‌دار چیست؟
۳۱۷	اجرای روش‌های تقویت تفکیکی رفتارهای با نرخ کم
۳۱۸	پژوهش‌های انجام شده در مورد روش‌های تقویت تفکیکی رفتارهای با نرخ کم
۳۲۱	خلاصه فصل
۳۲۲	پرسش و تمرین به منظور خودآزمایی
۳۲۳	کاربردهای درست
۳۲۴	کاربردهای نادرست

۳۲۷ فصل شانزدهم: روش‌های کنترل پیشایند

۳۲۷	هدف‌های یادگیری
۳۲۷	مثال‌هایی درباره کنترل پیشایند
۳۲۷	موفقیت ماریان در انجام مطالعه بیشتر
۳۲۸	موفقیت کال در تغذیه صحیح
۳۲۹	تعریف روش‌های کنترل پیشایند
۳۲۹	ارائه محرک تمیزی یا سرنخ‌هایی برای رفتار مطلوب
۳۳۰	فراهم کردن عملیات ایجادکننده رفتار مطلوب
۳۳۲	کاهش تلاش پاسخ‌دهی برای رفتار مطلوب
۳۳۳	برداشتن محرک‌های تمیزی یا سرنخ‌ها برای رفتارهای نامطلوب
۳۳۵	فراهم کردن عملیات لغوکننده برای رفتارهای نامطلوب
۳۳۶	افزایش تلاش پاسخ‌دهی برای رفتارهای نامطلوب
۳۳۷	پژوهش‌های انجام شده در مورد راهبردهای کنترل پیشایند
۳۳۷	دستکاری محرک تمیزی
۳۴۰	دستکاری تلاش پاسخ‌دهی
۳۴۱	دستکاری عملیات برانگیزاننده
۳۴۴	استفاده از راهبردهای کنترل پیشایند
۳۴۵	تحلیل وابستگی سه مرحله‌ای برای رفتار مطلوب
۳۴۵	تحلیل وابستگی سه مرحله‌ای برای رفتار نامطلوب
۳۴۶	مداخله‌های کارکردی برای رفتارهای مشکل‌آفرین
۳۴۶	خلاصه فصل
۳۴۷	پرسش و تمرین به منظور خودآزمایی

۳۴۸.....	کاربردهای درست
۳۴۹.....	کاربردهای نادرست

فصل هفدهم: استفاده از تنبیه: محروم کردن و جریمه کردن..... ۳۵۱

۳۵۱.....	هدف‌های یادگیری
۳۵۲.....	محروم کردن
۳۵۴.....	انواع محروم کردن
۳۵۴.....	استفاده از تقویت همراه با روش محروم کردن
۳۵۵.....	ملاحظات استفاده از محروم کردن
۳۵۸.....	پژوهش‌های انجام شده در مورد روش محروم کردن
۳۶۱.....	جریمه کردن
۳۶۱.....	تعریف جریمه کردن
۳۶۲.....	استفاده از تقویت تفکیکی همراه با روش جریمه کردن
۳۶۲.....	مقایسه جریمه کردن، محروم کردن و خاموشی
۳۶۳.....	ملاحظات استفاده از روش جریمه کردن
۳۶۵.....	پژوهش‌های انجام شده در مورد جریمه کردن
۳۶۶.....	خلاصه فصل
۳۶۷.....	پرسش و تمرین به منظور خودآزمایی
۳۶۷.....	کاربردهای درست
۳۶۸.....	کاربردهای نادرست

فصل هجدهم: روش‌های تنبیه مثبت و مسائل اخلاقی تنبیه..... ۳۶۹

۳۶۹.....	هدف‌های یادگیری
۳۶۹.....	کاربرد فعالیت‌های آزارنده
۳۷۱.....	اصلاح مفرط
۳۷۳.....	تمرین وابسته
۳۷۴.....	اطاعت هدایت‌شده
۳۷۵.....	نگهداری فیزیکی
۳۷۷.....	نکاتی در مورد کاربرد فعالیت‌های آزارنده
۳۷۷.....	کاربرد محرک آزارنده
۳۸۰.....	تنبیه مثبت: آخرین راهکار درمانی
۳۸۱.....	ملاحظات استفاده از روش تنبیه مثبت
۳۸۲.....	نکات اخلاقی تنبیه
۳۸۲.....	رضایت آگاهانه
۳۸۲.....	درمان‌های جایگزین
۳۸۲.....	سلامت آزمودنی
۳۸۳.....	شدت مشکل

۳۸۳ استفاده از رهنمودهای روشن
۳۸۳ آموزش و سرپرستی
۳۸۳ داوری همکاران
۳۸۳ مسئولیت‌پذیری: پیش‌گیری از استفاده نادرست و بیش از حد
۳۸۴ خلاصه فصل
۳۸۴ پرسش و تمرین به منظور خودآزمایی
۳۸۵ کاربردهای درست
۳۸۵ کاربردهای نادرست

۳۸۷..... فصل نوزدهم: ارتقای تعمیم‌دهی

۳۸۷ هدف‌های یادگیری
۳۸۷ مثال‌هایی از برنامه‌ریزی تعمیم‌دهی
۳۸۹ تعریف تعمیم‌دهی
۳۸۹ راهبردهایی برای ارتقای تعمیم‌دهی تغییر رفتار
۳۸۹ تقویت رخداد‌های تعمیم‌دهی
۳۹۰ آموزش مهارت‌های وابسته به تقویت‌کننده‌های طبیعی
۳۹۳ اصلاح وابستگی‌های تقویت و تنبیه
۳۹۴ استفاده از انواع محرک‌های مرتبط در موقعیت آموزشی
۳۹۷ درهم آمیختن محرک‌های مشترک
۳۹۸ آموزش دامنه‌ای از پاسخ‌های دارای کارکرد هم ارز
۳۹۸ به اشتراک گذاشتن میانجی‌های خود تولید در تعمیم‌دهی
۴۰۰ اجرای راهبردهایی برای ارتقای تعمیم‌دهی
۴۰۱ ارتقای تعمیم‌دهی در مورد مشکلات رفتاری کاهش‌یافته
۴۰۳ خلاصه فصل
۴۰۴ پرسش و تمرین به منظور خودآزمایی
۴۰۵ کاربردهای درست
۴۰۶ کاربردهای نادرست

۴۰۹..... فصل بیستم: خودمدیریتی

۴۰۹ هدف‌های یادگیری
۴۰۹ مثال‌هایی از خودمدیریتی
۴۰۹ کمک به آنت در سروسامان دادن به وضعیتش
۴۱۲ مشکلات خودمدیریتی
۴۱۳ تعریف خودمدیریتی
۴۱۴ انواع راهبردهای خودمدیریتی
۴۱۴ هدف‌گذاری و خودنظارتی
۴۱۵ دستکاری کردن پیشایند

۴۱۶	قرارداد رفتاری
۴۱۶	تنظیم تقویت‌کننده‌ها و تنبیه‌کننده‌ها
۴۱۷	حمایت اجتماعی
۴۱۸	خودآموزی‌ها و خودتحصینی
۴۱۹	مراحل اجرای برنامه خودمدیریتی
۴۲۲	ملاحظات بالینی
۴۲۲	خلاصه فصل
۴۲۳	پرسش و تمرین به منظور خودآزمایی
۴۲۴	کاربردهای درست
۴۲۴	کاربردهای نادرست

فصل بیست و یک: روش‌های معکوس کردن عادت..... ۴۲۷

۴۲۷	هدف‌های یادگیری
۴۲۷	مثال‌هایی از رفتارهای عادت‌ی
۴۲۸	تعریف رفتارهای عادت‌ی
۴۲۸	عادت‌های عصبی
۴۲۹	تیک‌های صوتی و حرکتی
۴۳۰	لکنت
۴۳۰	روش‌های معکوس کردن عادت
۴۳۱	کاربردهای معکوس کردن عادت
۴۳۲	عادت‌های عصبی
۴۳۲	تیک‌های حرکتی و صوتی
۴۳۴	لکنت
۴۳۶	چرا روش معکوس کردن عادت مؤثر است؟
۴۳۷	سایر روش‌های درمانی اختلال‌های عادت‌ی
۴۳۸	خلاصه فصل
۴۳۹	پرسش و تمرین به منظور خودآزمایی
۴۳۹	کاربردهای درست
۴۴۰	کاربردهای نادرست

فصل بیست و دوم: اقتصاد ژتونی..... ۴۴۱

۴۴۱	هدف‌های یادگیری
۴۴۱	بازپروری سامی
۴۴۲	تعریف اقتصاد ژتونی
۴۴۴	اجرای یک طرح اقتصاد ژتونی
۴۴۴	تعریف رفتار آماج
۴۴۴	تعیین مواردی که به عنوان ژتون استفاده می‌شود

۴۴۴	تعیین تقویت‌کننده‌های اولیه
۴۴۶	طراحی یک برنامه تقویت‌کننده مناسب
۴۴۶	تعیین میزان معاوضه ژتونی
۴۴۷	تعیین زمان و مکان معاوضه ژتون‌ها
۴۴۸	تصمیم‌گیری برای استفاده از جریمه کردن
۴۴۸	آموزش و مدیریت افراد
۴۴۹	ملاحظات عملی
۴۵۰	کاربردهای اقتصاد ژتونی
۴۵۵	مزایا و معایب اقتصاد ژتونی
۴۵۶	خلاصه فصل
۴۵۷	پرسش و تمرین به منظور خودآزمایی
۴۵۷	کاربردهای درست
۴۵۸	کاربردهای نادرست

فصل بیست و سوم: قراردادهای رفتاری

۴۶۱	هدف‌های یادگیری
۴۶۱	مثال‌هایی از قرارداد رفتاری
۴۶۲	کمک به استیو برای تکمیل پایان‌نامه‌اش
۴۶۳	کمک به دن و والدینش برای بهتر شدن روابطشان
۴۶۴	تعریف قرارداد رفتاری
۴۶۵	مؤلفه‌های قرارداد رفتاری
۴۶۷	انواع قراردادهای رفتاری
۴۶۷	قراردادهای یک طرفه
۴۶۷	قراردادهای دوطرفه
۴۶۹	تنظیم قرارداد رفتاری
۴۷۰	چرا قراردادهای رفتاری بر رفتار تأثیر می‌گذارند؟
۴۷۱	کاربردهای قراردادهای رفتاری
۴۷۴	خلاصه فصل
۴۷۴	پرسش و تمرین به منظور خودآزمایی
۴۷۵	کاربردهای درست
۴۷۶	کاربردهای نادرست

فصل بیست و چهارم: روش‌های کاهش ترس و اضطراب

۴۷۷	هدف‌های یادگیری
۴۷۷	مثال‌هایی از کاهش ترس و اضطراب
۴۷۷	غلبه کردن تریشا بر ترس از سخنرانی در جمع
۴۷۹	آلیسون و غلبه بر ترس از عنکبوت‌ها

۴۷۹.....	تعریف مشکلات مربوط به ترس و اضطراب
۴۸۲.....	روش‌های کاهش ترس و اضطراب
۴۸۲.....	آموزش آرمیدگی
۴۸۷.....	حساسیت‌زدایی منظم
۴۹۰.....	حساسیت‌زدایی در زندگی واقعی
۴۹۳.....	مزایا و معایب حساسیت‌زدایی منظم و حساسیت‌زدایی در زندگی واقعی
۴۹۳.....	سایر درمان‌های مربوط به ترس
۴۹۴.....	ملاحظات بالینی
۴۹۴.....	خلاصه فصل
۴۹۵.....	پرسش و تمرین به منظور خودآزمایی
۴۹۶.....	کاربردهای درست
۴۹۶.....	کاربردهای نادرست

فصل بیست و پنجم: اصلاح رفتار شناختی.....۴۹۹

۴۹۹.....	هدف‌های یادگیری
۵۰۰.....	مثال‌هایی از اصلاح رفتار شناختی
۵۰۰.....	کمک به دئون برای کنترل خشم
۵۰۱.....	کمک به کلایر برای توجه کردن به کلاس
۵۰۲.....	تعریف اصلاح رفتار شناختی
۵۰۳.....	تعریف رفتار شناختی
۵۰۴.....	کارکردهای رفتار شناختی
۵۰۵.....	روش‌های اصلاح رفتار شناختی
۵۰۵.....	بازسازی شناختی
۵۰۹.....	آموزش مهارت‌های شناختی کنارآمدن
۵۱۲.....	درمان‌های مبتنی بر پذیرش
۵۱۲.....	ملاحظات بالینی
۵۱۲.....	خلاصه فصل
۵۱۳.....	پرسش و تمرین به منظور خودآزمایی
۵۱۳.....	کاربردهای درست
۵۱۴.....	کاربردهای نادرست

منابع.....۵۱۷

واژه نامه.....۵۵۱

پیشگفتار مترجمان

کتاب حاضر یکی از جامع‌ترین کتاب‌های اصلاح رفتار است که به عنوان منبع درس اصلاح رفتار در بسیاری از دانشگاه‌های دنیا در دوره‌های تحصیلی کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری تدریس می‌شود. این کتاب حاصل حدود سی سال تجربه پروفیسور میلتن برگر (استاد دانشگاه فلوریدای جنوبی) در زمینه تدریس و تحقیق در حوزه اصلاح رفتار است. کتاب مشتمل بر مقدمه و پنج بخش است که در فصل اول با عنوان مقدمه‌ای بر اصلاح رفتار به بیان کلیات اصلاح رفتار پرداخته شده است. در بخش اول با عنوان اندازه‌گیری رفتار و تغییر رفتار، فصل دوم (مشاهده و ثبت رفتار) و فصل سوم (ثبت کردن رفتار بر روی نمودار و اندازه‌گیری تغییر) ارائه شده است. در بخش دوم با عنوان اصول پایه، فصل چهارم (تقویت)، فصل پنجم (خاموشی)، فصل ششم (تنبیه)، فصل هفتم (کنترل محرکی: تمیز دادن و تعمیم‌دهی) و فصل هشتم (شرطی‌سازی پاسخگر) آورده شده است. در بخش سوم با عنوان روش‌های ایجاد رفتار جدید، فصل نهم (شکل‌دهی)، فصل دهم (سرنخ‌دهی و انتقال کنترل محرکی)، فصل یازدهم (زنجیره‌سازی) و فصل دوازدهم (روش‌های آموزش مهارت‌های رفتاری) بیان شده است. در بخش چهارم با عنوان روش‌های افزایش رفتار مطلوب و کاهش رفتار نامطلوب، فصل سیزدهم (شناخت مشکلات رفتاری از طریق ارزیابی کارکردی)، فصل چهاردهم (استفاده از خاموشی)، فصل پانزدهم (تقویت تفکیکی)، فصل شانزدهم (روش‌های کنترل پیشایند)، فصل هفدهم (استفاده از تنبیه: محروم کردن و جریمه کردن)، فصل هجدهم (روش‌های تنبیه مثبت و مسائل اخلاقی تنبیه)، فصل نوزدهم (ارتقای تعمیم‌دهی) ارائه شده است و در بخش پنجم با عنوان سایر روش‌های تغییر رفتار، فصل بیستم (خودمدیریتی)، فصل بیست و یکم (روش‌های معکوس کردن عادت)، فصل بیست و دوم (اقتصاد ژتونی)، فصل بیست و سوم (قراردادهای رفتاری)، فصل بیست و چهارم (روش‌های کاهش ترس و اضطراب) و فصل بیست و پنجم (اصلاح رفتار شناختی) آورده شده است. مطالب کتاب به گونه‌ای تدوین شده است که خواننده با مطالعه فصل‌های اول تا هشتم اصول پایه اصلاح رفتار را می‌آموزد و سپس با مطالعه فصل‌های نهم تا بیست و پنجم کاربرد این اصول در روش‌های اصلاح رفتار را یاد می‌گیرد. در ابتدای هر فصل هدف‌های یادگیری ارائه شده است که یادگیری محتوای فصل را برای خواننده آسان می‌سازد. مثال‌های کتاب واقعی بوده و مبتنی بر زندگی روزمره افراد است. اجرای روش‌های هر فصل به صورت گام به گام ارائه شده است که فهم آن روش را برای خواننده آسان می‌کند. اطلاعات هر فصل در پایان فصل به طور خلاصه ارائه شده است. همچنین در پایان هر فصل خودآزمایی آورده شده است تا

خواننده بتواند میزان یادگیری خود را در دستیابی به هدف‌های یادگیری بیازماید. افزون بر موارد مذکور، در پایان هر فصل کاربردهای درست و نادرست هر روش ارائه شده است تا به خواننده فرصت دهد که در مورد چگونگی کاربرد آن روش در زندگی واقعی فکر کند. شایان ذکر است که فصل‌های اول، دوم، پنجم، نهم، سیزدهم، چهاردهم، پانزدهم، هفدهم و هجدهم توسط دکتر قربان همتی علمدارلو، فصل‌های سوم، چهارم، هفتم، هشتم، دهم، یازدهم، دوازدهم و شانزدهم توسط دکتر عباسعلی حسین‌خانزاده و فصل‌های ششم، نوزدهم، بیستم، بیست و یکم، بیست و دوم، بیست و سوم، بیست و چهارم و بیست و پنجم توسط دکتر سید محسن اصغری نکاح ترجمه شده است. مطالعه کتاب حاضر را به متخصصان، دانشجویان، معلمان و والدین پیشنهاد می‌کنیم و انتظار داریم خوانندگان با ارائه دیدگاه‌ها و پیشنهادها خود ما را در رفع کاستی‌ها یاری دهند.

در پایان از سرکار خانم مرضیه غلامی، فاطمه گلزاری و حمیده لشگری دانشجویان کارشناسی ارشد روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی دانشگاه شیراز برای بازخوانی و غلط‌گیری نسخه اولیه کتاب و از سرکار خانم دکتر ستاره شجاعی (استادیار دانشگاه شیراز) برای همکاری در بازخوانی نسخه نهایی کتاب قدردانی می‌کنیم. همچنین از جناب آقای سید علی محمد میرحسینی مدیر محترم موسسه انتشارات آوای نور و همکاران‌شان به خاطر همکاری‌های صمیمانه و فراهم آوردن امکان چاپ این کتاب تشکر می‌کنیم و از خداوند متعال آرزومندیم که همواره در راه نشر آثار علمی و فرهنگی موفق و مؤید باشند.

دکتر قربان همتی علمدارلو **استادیار دانشگاه شیراز**

گزیده ای از متن کتاب:

۱- کارن همواره موهایش را می‌کشید به گونه‌ای که یک نقطه تاس روی سرش ایجاد کرده بود. در واقع با وجود این که او از این نقطه تاس که دو و نیم سانتی متر قطر داشت شرمسار بود، اما باز هم به کشیدن مویش ادامه می‌داد. روانشناس، درمانی را برای او تجویز نمود که طی آن به کارن آموزش داد که هر زمانی که شروع به کشیدن مویش می‌کند یا تمایل به این کار دارد دست هایش را به کاری (مانند سوزن‌دوزی) مشغول کند. در نتیجه این روش درمانی، کارن به مرور زمان، کشیدن مویش را متوقف نمود و مویش به حالت اول برگشت.

۲- اصلاح رفتار شاخه‌ای از روان‌شناسی است که به تحلیل و اصلاح رفتار انسانی می‌پردازد. تحلیل رفتار به معنای شناسایی ارتباط کارکردی بین رویداد محیطی و رفتار ویژه جهت درک علل رفتار است تا تعیین کنیم که چرا چنین رفتاری از فرد سر زده است.

اصلاح رفتار به معنی تدوین و اجرای روش‌هایی برای کمک به تغییر رفتار افراد است. بدین منظور رویدادهای محیطی را تغییر می‌دهند تا رفتار را اصلاح کنند. روش‌های اصلاح رفتار توسط متخصصان تدوین می‌شوند و برای تغییر رفتارهای اجتماعی مورد استفاده قرار می‌گیرند تا زندگی انسان را بهبود بخشند. به همین دلیل در ادامه به برخی از ویژگی‌های اصلاح رفتار اشاره می‌شود