

ویراست پنجم

اصول و روش‌های

تغییر و اصلاح رفتار

• ریموند جی. میلتن برگر



• ترجمه

دکتر شهناز محمدی

کبری جمشیدی

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اصول و روش‌های تغییر و اصلاح رفتار

تألیف:

ریموند جی. میلتن برگر

ترجمه:

دکتر شهناز محمدی

استادیار دانشگاه خوارزمی

کبری جمشیدی

(کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی)

ارباران

نشر ارباران

فهرست مطالب

پیش‌گفتار پانزده

فصل اول : مقدمه ۱

* توصیف رفتار انسان ۲

* مثال‌هایی از رفتار ۴

* تعریف اصلاح رفتار ۶

* ویژگی‌های اصلاح رفتار ۶

* ریشه‌های تاریخی اصلاح رفتار ۹

اشخاص مهم ۹

نخستین محققان اصلاح رفتار ۱۱

آثار رویدادهای مهم ۱۱

* حوزه‌های کاربردی ۱۱

ناتوانی‌های رشدی ۱۱

بیماری روانی ۱۳

آموزش و آموزش استثنایی ۱۳

توانبخشی ۱۳

روان‌شناسی اجتماع‌نگر ۱۴

روان‌شناسی بالینی ۱۴

تجارت، صنعت، و خدمات انسانی ۱۴

مدیریت خود ۱۴

مدیریت رفتار کودک ۱۵

پیشگیری ۱۵

عملکرد ورزشی ۱۵

رفتارهای مرتبط با سلامتی ۱۵

پیری‌شناسی ۱۶

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

بخش اول: اندازه‌گیری رفتار و تغییر رفتاری

فصل دوم: مشاهده و ثبت رفتار

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

فصل سوم: ترسیم نمودار رفتاری و اندازه‌گیری تغییر

- * مؤلفه‌های یک نمودار..... ۴۷
- * ترسیم نمودار داده‌های رفتاری..... ۴۹
- * ترسیم نمودار داده‌های حاصل از شیوه‌های ثبت مختلف..... ۵۲
- * طرح‌های پژوهشی..... ۵۵
- طرح A-B..... ۵۷
- طرح معکوس A-B-A-B..... ۵۸
- طرح دارای خط پایه چندگانه..... ۶۰

- طرح درمان‌های متناوب ۶۵
- طرح ملاک متغیر ۶۶

بخش دوم: اصول بنیادین رفتار

فصل چهارم: تقویت ۷۱

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

فصل پنجم: خاموش کردن رفتار ۹۷

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

فصل ششم: تنبیه

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

فصل هفتم: کنترل محرک: افتراق و تعمیم

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

فصل هشتم: شرطی‌سازی پاسخگر

- * مثال‌هایی از شرطی‌سازی پاسخگر ۱۵۰

- 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 خودانگیخته.....
- 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: راهکارهای 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.....
- ۱۸۹ 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.....

- * 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 پایین 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 سرنخی‌های 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

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

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

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

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

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

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 پنجم: 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 پیشایند 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 عادت‌ی	۴۰۸
۴۰۸	تعریف رفتارهای عادت‌ی	۴۰۸
۴۰۸	عادات عصبی	۴۰۸
۴۰۹	تیک‌های حرکتی و صوتی	۴۰۹
۴۱۰	لکنت زبان	۴۱۰
۴۱۱	راهکارهای تغییر عادت	۴۱۱
۴۱۲	کاربرد تغییر عادت	۴۱۲
۴۱۲	عادات عصبی	۴۱۲
۴۱۳	تیک‌های حرکتی و صوتی	۴۱۳
۴۱۳	لکنت زبان	۴۱۳
۴۱۴	راهکارهای تغییر عادت چگونه عمل می‌کنند؟	۴۱۴
۴۱۶	سایر راهکارهای درمانی اختلالات عادت‌ی	۴۱۶
۴۱۹	فصل بیست و دوم: اقتصاد ژتونی	۴۱۹
۴۱۹	برنامه توان‌بخشی سارا	۴۱۹
۴۲۱	تعریف اقتصاد ژتونی	۴۲۱
۴۲۲	اجرای اقتصاد ژتونی	۴۲۲
۴۲۲	تعریف رفتارهای هدف	۴۲۲
۴۲۴	تعیین اقلام مورد استفاده به عنوان ژتون	۴۲۴
۴۲۴	تعیین تقویت‌کننده‌های پشتیبان	۴۲۴
۴۲۵	تصمیم‌گیری در خصوص برنامه تقویت مناسب	۴۲۵
۴۲۵	تعیین نسبت معاوضه ژتون‌ها	۴۲۵
۴۲۶	تعیین زمان و مکان معاوضه ژتون‌ها	۴۲۶
۴۲۷	تصمیم‌گیری درباره استفاده از جریمه کردن	۴۲۷
۴۲۸	ملاحظات عملی	۴۲۸
۴۲۸	مزایا و معایب اقتصاد ژتونی	۴۲۸
۴۳۱	فصل بیست و سوم: قراردادهای رفتاری	۴۳۱
۴۳۲	مثال‌هایی از قرارداد رفتاری	۴۳۲
۴۳۲	وادر کردن استیو برای نوشتن پایان‌نامه	۴۳۲

- 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 یک طرفه.
- ۴۳۸ قراردادهای دو طرفه.

فصل بیست و چهارم: راهکارهای کاهش ترس و اضطراب

- ۴۴۳ * 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 شناخت‌درمانی.
- 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 هفت 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 برپایه 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.

شکل‌دهی، رهنمود دادن و انتقال کنترل محرک، زنجیره‌ای کردن، و شیوه‌های آموزش مهارت‌های رفتاری، هفت فصل در بخش ۴، چگونگی تحلیل رفتارها و چگونگی به‌کارگیری 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 عادت‌ی و شیوه‌های کاهش این افراط‌های رفتاری را شرح می‌دهد، فصل ۲۲ دربارهٔ اقتصادهای ژتونی و فصل ۲۳ دربارهٔ 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 به‌کار می‌برد، و در نهایت، فصل ۲۵ به مبحث شیوه‌های اصلاح رفتار برای تغییر رفتارهای شناختی، یک نوع از رفتار ناآشکار، می‌پردازد. بر خود لازم می‌دانم از مدیریت محترم نشر ارسباران، جناب آقای غلامرضا پناهی به خاطر فراهم آوردن زمینهٔ چاپ این کتاب، از سرکار خانم فریده همتی به خاطر ویرایش کتاب، و همچنین از سرکار خانم منصوره خانلری برای تایپ کتاب، صمیمانه تشکر نمایم.

شهناز محمدی

تابستان ۱۳۹۲

فصل اول

مقدمه

موضوع این کتاب دربارهٔ اصلاح رفتار است، یعنی اصول و شیوه‌هایی که برای فهمیدن و تغییر دادن رفتار آدمی به کار می‌روند. شیوه‌های اصلاح رفتار انواع مختلفی دارد. به این مثالها توجه کنید.

تِد و جین به دلیل بگومگوهای فراوان، مشکلات زیادی در زندگی زناشویی‌شان داشتند. مشاور یک قرارداد رفتاری تنظیم کرد و طبق این قرارداد، تِد و جین موافقت کردند هر روز کارهای خوب متعددی برای یکدیگر انجام دهند. در نتیجهٔ این قرارداد، تعاملات مثبت آنها افزایش یافت و تعاملات منفی و مشاجراتشان کمتر شد.

کارن بی‌وقفه موهایش را می‌کند؛ در نتیجهٔ این کار، بخشی از موهای خود را از دست داد و طاس شد. اگرچه او به دلیل طاسی خجالت می‌کشید، همچنان موهایش را می‌کند. روان‌شناس وی درمانی را به کار بست که در آن هر وقت کارن کندن موهایش را شروع می‌کرد یا میل داشت موهایش را بکند، با دستهایش به فعالیت دیگری (مثل قلاب‌بافی) مشغول می‌شد. پس از مدتی، رفتار کندن متوقف شد و موهایش دوباره درآمدند.

فرانسیس در حال چاق شدن بود. به همین دلیل، تصمیم گرفت کاری بکند. او به یک گروه کاهش وزن پیوست. در هر جلسهٔ گروهی، فرانسیس مقداری پول به امانت می‌گذاشت، هدفی برای ورزش روزانه تعیین می‌کرد، و در ازای رسیدن به این هدفها، امتیازهایی به دست می‌آورد.

اگر او مقدار مشخصی امتیاز کسب می‌کرد، پولی را که به امانت گذاشته بود پس می‌گرفت. اما اگر امتیاز کافی کسب نمی‌کرد، بخشی از پولی را که به امانت گذاشته بود از دست می‌داد. در نتیجه شرکت کردن در این گروه، فرانسیس به‌طور منظم ورزش کرده و موفق شد وزنش را کم کند.

همان‌طور که ملاحظه کردید، هر یک از این مثالها بر جنبه‌ای از رفتار انسان متمرکزند و راههای تغییر دادن این رفتار را توصیف می‌کنند. از آنجایی که اصلاح رفتار بر روی رفتار و تغییر رفتار متمرکز است، بحث را با توصیف رفتار آغاز می‌کنیم.

❖ توصیف رفتار انسان

رفتار انسان، موضوع اصلی حوزه اصلاح رفتار است. رفتار آن چیزی است که مردم انجام می‌دهند یا می‌گویند. ویژگی‌هایی که رفتار را توصیف می‌کنند عبارتند از:

- رفتار، دربرگیرنده اعمال یک فرد است (آنچه افراد انجام می‌دهند یا می‌گویند). رفتار را افعال کنشی توصیف می‌کنند. رفتار خصوصیت ثابت یک فرد نیست. اگر بگویید فردی عصبانی است، شما رفتار آن فرد را تعیین نکرده‌اید، بلکه فقط به آن فرد برچسب زده‌اید. اگر تعیین کنید آن فرد هنگام عصبانیت چه چیزی می‌گوید یا چه کاری انجام می‌دهد، رفتار را تعیین کرده‌اید. به عنوان مثال، «جنیفر سر مادرش فریاد زد، به طبقه بالا دوید و درِ اتاقش را به هم کوبید». این توصیفی از رفتار است که می‌تواند به عنوان عصبانیت برچسب بخورد.
- رفتارها یک یا چندین بُعد قابل اندازه‌گیری دارند. شما می‌توانید فراوانی یک رفتار را اندازه بگیرید، بدین معنی که می‌توانید تعداد دفعاتی را که یک رفتار رخ می‌دهد بشمارید (مثلاً شین در کلاس درس ۱۲ مرتبه ناخنهایش را جوید). می‌توانید طول مدت یک رفتار را اندازه‌گیری کنید (مثلاً ریتا به مدت ۲۵ دقیقه به آهستگی دوید). شدت یک رفتار یا توان فیزیکی دخیل در آن رفتار را نیز می‌توانید اندازه بگیرید (مثلاً گارث یک وزنه ۲۲۰ پوندی زد). شما می‌توانید سرعت رفتار، یا دوره‌نهیفتگی از یک رویداد تا آغاز یک رفتار را اندازه‌گیری کنید. فراوانی، مدت، شدت، و نهفتگی همگی ابعاد فیزیکی یک رفتار هستند.
- رفتارها را دیگران یا شخصی که درگیر آن است می‌توانند مشاهده، توصیف، و ثبت کنند. از آنجایی که رفتار یک عمل است، رخداد آن می‌تواند مشاهده شود. زمانی که رفتاری رخ

می دهد، مردم می توانند آن رفتار را ببینند (یا از طریق یکی از حواس متوجه آن شوند). چون رفتار قابل مشاهده است، شخصی که آن رفتار را می بیند، می تواند آن را توصیف و رخدادش را ثبت کند.

■ رفتارها بر روی محیط، از جمله محیط فیزیکی یا اجتماعی، یعنی افراد دیگر یا خودمان، اثر دارند. از آنجایی که یک رفتار، عملی است که شامل حرکت در فضا و زمان می شود، رخداد هر رفتار بر محیطی که رفتار در آن رخ می دهد، تأثیراتی دارد. گاهی اوقات این تأثیر بر روی محیط آشکار است: شما کلید برق را فشار می دهید و لامپ روشن می شود (تأثیر بر محیط فیزیکی)، دستتان را در کلاس بالا می برید و استاد به شما توجه می کند (تأثیر بر سایر افراد)، شماره تلفنی را از روی یک وبسایت حفظ می کنید و به احتمال زیاد آن را درست به یاد آورده و شماره گیری می کنید (تأثیر بر روی خودتان). گاهی اوقات تأثیر یک رفتار بر روی محیط آشکار نیست. گاهی یک رفتار تنها بر فردی که درگیر آن است اثر می گذارد. با این حال، تمامی رفتارهای انسان، صرف نظر از این که ما از اثر آن آگاه باشیم یا نه، به طریقی بر محیط فیزیکی یا اجتماعی تأثیر می گذارند.

■ رفتار قانونمند است، بدین معنا که رخداد آن تحت تأثیر نظام مند رویدادهای محیطی است. اصول رفتاری بنیادین، روابط کارکردی بین رفتارهای ما و رویدادهای محیط را توصیف می کنند. این اصول شرح می دهند که چگونه رفتار ما تحت تأثیر رویدادهای محیطی قرار می گیرد تا به عنوان کارکرد رویدادهای محیطی رخ دهد. این اصول رفتاری بنیادین، عناصر اصلی شیوه های اصلاح رفتار هستند. هنگامی که رویدادهای محیطی عامل رخداد رفتارها را درک کنید، می توانید این رویدادها را تغییر دهید تا رفتار را اصلاح کنید.

■ رفتارها می توانند آشکار یا ناآشکار باشند. اغلب اوقات، شیوه های اصلاح رفتار برای درک کردن و تغییر دادن رفتارهای آشکار به کار می روند. یک رفتار آشکار، عملی است که فردی غیر از شخص درگیر در رفتار، می تواند آن را مشاهده و ثبت کند. با وجود این، برخی از رفتارها ناآشکار هستند. رفتارهای ناآشکار رویدادهای خصوصی نیز نامیده می شوند و توسط سایرین قابل مشاهده نیستند. به عنوان مثال، فکر کردن یک رفتار ناآشکار است؛ این رفتار را شخصی دیگر نمی تواند مشاهده یا ثبت کند. تفکر را تنها فردی که درگیر این رفتار است ادراک می کند. حوزه اصلاح رفتار، همانند کتاب حاضر، عمدتاً بر روی رفتارهای آشکار یا قابل مشاهده تمرکز دارد. با این حال، فصول ۸، ۲۴ و ۲۵ به مبحث رفتارهای ناآشکار و کاربرد شیوه های اصلاح رفتار در مورد آنها می پردازد.

می‌آورد (هر بار که این رفتار رخ می‌دهد، معلم توجه می‌کند)، و در نهایت، قانونمند است (این رفتار همواره تکرار می‌شود زیرا یک رابطه کارکردی بین رفتار کوبیدن سر و پیامد توجه معلم وجود دارد).

❖ تعریف اصلاح رفتار

اصلاح رفتار حوزه‌ای از روان‌شناسی است که به تحلیل و اصلاح رفتار انسان می‌پردازد.

- تحلیل کردن به معنای تعیین رابطه کارکردی بین رویدادهای محیطی و یک رفتار خاص است تا بتوان دلایل بروز آن رفتار را درک و تعیین کرد چرا فرد به شیوه خاصی رفتار می‌کند.
- اصلاح کردن یعنی ایجاد و به‌کارگیری شیوه‌هایی برای کمک به افراد در زمینه تغییر رفتار. این فرایند شامل تغییر دادن رویدادهای محیطی برای تأثیر گذاشتن بر رفتار است. شیوه‌های اصلاح رفتار را افراد حرفه‌ای طراحی می‌کنند و آن را برای تغییر دادن رفتارهای اجتماعی مهم با بهبود بخشیدن به برخی از جنبه‌های زندگی فرد به کار می‌گیرند. آنچه در پی می‌آید، برخی از ویژگی‌هایی است که اصلاح رفتار را تعریف می‌کنند.

❖ ویژگی‌های اصلاح رفتار

- تمرکز بر رفتار. شیوه‌های اصلاح رفتار برای تغییر رفتار طراحی می‌شوند نه برای تغییر دادن یک ویژگی یا صفت شخصی. بنابراین، اصلاح رفتار روی برچسب زدن تأکید ندارد. به عنوان مثال، اصلاح رفتار برای تغییر اُتیسم (یک برچسب) به کار نمی‌رود؛ بلکه، برای تغییر رفتارهای مشکل‌آفرینی که کودکان اُتیستیک نشان می‌دهند، از آن استفاده می‌شود.

در شیوه‌های اصلاح رفتار، افراط‌ها و کاستی‌های رفتاری هدف‌های مورد نظر برای تغییر هستند. در حوزه اصلاح رفتار، رفتاری که باید اصلاح گردد رفتار هدف نامیده می‌شود. افراط رفتاری^۱ عبارت است از یک رفتار هدف نامطلوب که فرد می‌خواهد فراوانی، مدت، یا شدت آن را کاهش دهد. سیگار کشیدن مثالی از یک افراط رفتاری است.

کاستی رفتاری^۱ عبارت است از یک رفتار هدف مطلوب که فرد می‌خواهد فراوانی، مدت، یا شدت آن را افزایش دهد. ورزش و مطالعه، مثالهایی از کاستی‌های رفتاری هستند.

■ **شیوه‌های مبتنی بر اصول رفتاری.** رفتار عبارت است از کاربرد اصول بنیادینی که از تحقیق تجربی بر روی حیوانات آزمایشگاهی به دست آمده‌اند. مطالعه علمی رفتار، تحلیل تجربی رفتار^۲ یا تحلیل رفتار نامیده می‌شود. مطالعه علمی رفتار انسان برای کمک به مردم در زمینه تغییر رفتار به شیوه‌های معنادار، تحلیل رفتار کاربردی^۳ نام دارد (بیر، وولف و ریسلی، ۱۹۶۸، ۱۹۸۷). شیوه‌های اصلاح رفتار مبتنی بر تحقیقاتی هستند که در طول بیش از پنجاه سال از تحلیل رفتار کاربردی استفاده کرده‌اند (اولمن و کرنسر، ۱۹۶۲، اوریش، استاکنیک و مابری، ۱۹۶۶).

■ **تأکید بر رویدادهای محیطی جاری.** اصلاح رفتار شامل ارزیابی و اصلاح رویدادهای محیطی است که به لحاظ کارکردی با رفتار مورد نظر مرتبط هستند. رفتار انسان را رویدادهایی در محیط بلافصل کنترل می‌کنند و هدف اصلاح رفتار، تعیین کردن آن رویدادهاست. زمانی که این متغیرهای کنترل‌کننده شناسایی شدند. تغییراتی در آنها ایجاد خواهد شد تا رفتار اصلاح گردد. شیوه‌های اصلاح رفتار موفق، رابطه کارکردی بین رفتار مورد نظر و متغیرهای کنترل‌کننده محیطی را تغییر می‌دهند تا تغییر مطلوب را در رفتار تولید کنند. گاهی برچسبها به اشتباه دلایل بروز رفتار تلقی می‌شوند. به عنوان مثال، فردی ممکن است بگوید چون کودک مبتلا به اُتیسم است، درگیر رفتارهای مشکل‌آفرین (همچون جیغ کشیدن، زدن خود، پیروی کردن از دستورات) می‌شود. به بیان دیگر، این فرد می‌گوید که اُتیسم عامل بروز رفتار یادشده در کودک است. با وجود این، اُتیسم صرفاً برچسبی است که الگوی رفتارهای کودک را توصیف می‌کند. این برچسب نمی‌تواند علت رفتار باشد، زیرا یک رویداد یا عنصر فیزیکی نیست. علت‌های رفتار باید در محیط (از جمله در بیولوژی این کودک) یافت شوند.

■ **توصیف دقیق شیوه‌های اصلاح رفتار.** شیوه‌های اصلاح رفتار شامل ایجاد تغییرات خاص در آن دسته از رویدادهای محیطی هستند که با رفتار مورد نظر رابطه کارکردی دارند. برای مؤثر بودن این شیوه‌ها، باید تغییرات خاصی در رویدادهای محیطی رخ دهد. محققان و سایر

1. behavioral deficit

2. experimental analysis of behavior

3. applied behavior analysis

افراد حرفه‌ای با توصیف دقیق شیوه‌ها، احتمال کاربرد صحیح این شیوه‌ها را افزایش می‌دهند.

■ **درمانهایی که مردم در زندگی روزمره اجرا می‌کنند** (کازدین، ۱۹۹۴). شیوه‌های اصلاح رفتار را افراد حرفه‌ای یا نیمه‌حرفه‌ای که در حوزه اصلاح رفتار آموزش دیده‌اند گسترش می‌دهند. با این حال، غالباً افرادی همچون معلمان، والدین، سرپرستان شغلی، یا دیگران نیز این روش‌ها را به کار می‌گیرند. افرادی که شیوه‌های اصلاح رفتار را به کار می‌برند تنها باید پس از آموزش کافی این کار را انجام دهند. توصیف دقیق شیوه‌ها و نظارت حرفه‌ای، احتمال اینکه والدین، معلمان و سایرین بتوانند این شیوه‌ها را به طرز صحیح به کار ببرند، افزایش می‌دهد.

■ **اندازه‌گیری تغییر رفتار**. یکی از مشخصه‌های بارز اصلاح رفتار عبارت است از تأکید بر اندازه‌گیری رفتار قبل و بعد از مداخله تا بتوان تغییر رفتار حاصل از شیوه‌های اصلاح رفتار را اثبات کرد. به علاوه، ارزیابی جاری رفتاری، مدتها پس از مداخله انجام می‌شود تا تعیین گردد آیا تغییر رفتار در طولانی مدت حفظ شده است یا نه. اگر سرپرستی بخواهد شیوه‌های اصلاح رفتار را برای افزایش بازدهی شغلی (مثلاً افزایش مونتاژ) به کار ببرد، رفتار کارگران را قبل از به کارگیری این شیوه‌ها ثبت خواهد کرد. سپس شیوه‌های اصلاح رفتار را به کار می‌برد و همچنان به ثبت رفتارها ادامه می‌دهد. این فرایند ثبت کردن اثبات خواهد کرد که آیا تعداد واحدهایی که مونتاژ می‌شوند افزایش یافته است یا نه. چنانچه رفتار کارگران پس از مداخله سرپرست افزایش یافته باشد، وی همچنان به ثبت رفتار برای مدت بیشتری ادامه خواهد داد. این مشاهده طولانی مدت نشان خواهد داد آیا کارگران به مونتاژ کردن واحدها با سرعت بالا ادامه خواهند داد یا مداخله بیشتر ضروری است.

■ **تأکید نکردن بر رویدادهای گذشته به عنوان علل رفتار**. همان‌طور که پیشتر ذکر شد، اصلاح رفتار بر رویدادهای محیطی اخیر به عنوان علل رفتار تأکید می‌ورزد. با وجود این، آگاهی داشتن از گذشته نیز اطلاعات مفیدی فراهم می‌کند. به عنوان مثال، مشخص شده است که تجربیات یادگیری گذشته بر رفتار کنونی تأثیر می‌گذارند. بنابراین، فهمیدن این تجربیات یادگیری می‌تواند در تحلیل رفتار کنونی و انتخاب شیوه‌های اصلاح رفتار سودمند باشد. اگرچه داشتن اطلاعات در خصوص رویدادهای گذشته مفید است، شناسایی متغیرهای کنترل‌کننده کنونی بیش از همه اهمیت دارد، زیرا برخلاف رویدادهای گذشته، این متغیرها را می‌توان تغییر داد.

■ **ردّ علل فرضی رفتار.** اگرچه در برخی از حوزه‌های روان‌شناسی همچون رویکردهای روان‌تحلیلی فرویدی ممکن است به علل زیربنایی فرضی رفتار مانند عقده ادیپ حل نشده توجه شود، اصلاح رفتار این تبیین‌های فرضی رفتار را رد می‌کند (اسکینر، ۱۹۷۴). چنین تبیین‌هایی را «پندارهای تبیینی^۱» می‌نامد، زیرا هرگز نمی‌توان آنها را اثبات یا رد کرد؛ از این رو، چنین تبیین‌هایی غیرعلمی هستند. برای نشان دادن یک رابطه کارکردی بین این علت‌ها و رفتار، هرگز نمی‌توان آنها را اندازه‌گیری یا دستکاری کرد.

ویژگی‌های اصلاح رفتار

- تمرکز بر رفتار
- مبتنی بر اصول رفتاری
- تأکید بر رویدادهای اخیر محیطی
- توصیف دقیق راهکارها
- قابل اجرا توسط مردم در همه حوزه‌های زندگی روزانه
- اندازه‌گیری تغییر رفتار
- تأکید نکردن بر گذشته به عنوان عامل رفتار
- رد عوامل فرضی زیربنایی رفتار

❖ ریشه‌های تاریخی اصلاح رفتار

برخی از رویدادهای تاریخی در شکل‌گیری حوزه اصلاح رفتار سهیم بوده‌اند. در این بخش، به برخی از اشخاص، آثار، و سازمان‌های مهم در این حوزه پرداخته می‌شود.

اشخاص مهم

آنچه در پی می‌آید، مروری بر برخی از اشخاص مهمی است که در گسترش اصول علمی اصلاح رفتار مؤثر بوده‌اند.

ایوان پی. پاولف (۱۸۴۹-۱۹۳۶). پاولف آزمایش‌هایی انجام داد که فرایندهای اساسی در شرطی‌سازی پاسخگر را آشکار ساخت. او نشان داد که یک بازتاب (ترشح بزاق در پاسخ به

۱. explanatory fiction: می‌توان آنها را داستان‌های توصیفی نیز نامید.

غذا) می‌تواند در برابر یک محرک خنثی شرطی شود. پاولف محرک خنثی (صدای یک آونگ) را در همان زمانی که به سگ غذا می‌داد، ارایه کرد. بعداً، سگ صرفاً در پاسخ به صدای آونگ بزاق ترشح می‌کرد. پاولف این فرایند را **بازتاب شرطی** نامید.

ادوارد ال. ثورندایک (۱۸۷۴-۱۹۴۹). سهم عمده ثورندایک توصیف قانون اثر بود. **قانون اثر** بیان می‌کند، رفتاری که یک اثر مطلوب در محیط پدید می‌آورد، بیشتر احتمال دارد در آینده تکرار شود. در آزمایش معروف ثورندایک، او گربه‌ای را در قفسی قرار داد و غذا را خارج از قفس در جایی گذاشت که گربه می‌توانست آن را ببیند. گربه برای باز کردن در قفس، باید اهرمی را با پنجه‌اش فشار می‌داد. ثورندایک نشان داد که گربه می‌آموزد اهرم را فشار دهد و در قفس را باز کند. هر وقت گربه درون قفس قرار داده می‌شد، سریع‌تر اهرم را فشار می‌داد، زیرا این رفتار تأثیر مطلوبی روی محیط ایجاد می‌کرد: این رفتار به گربه اجازه می‌داد به غذا دست یابد (ثورندایک، ۱۹۱۱).

جان بی. واتسون (۱۸۷۸-۱۹۵۸). واتسون در مقاله‌ای تحت عنوان «روان‌شناسی آن‌گونه‌ی رفتارگرا به آن می‌نگرد» (۱۹۱۳)، بر این نکته تأکید ورزید که رفتار قابل مشاهده موضوع مناسب برای روان‌شناسی است، و اینکه هر رفتاری را رویدادهای محیطی کنترل می‌کنند. واتسون روان‌شناسی محرک-پاسخ را شرح داد که در آن، رویدادهای محیطی (محرک‌ها) پاسخ‌ها را فرا می‌خوانند. واتسون حرکتی را در روان‌شناسی آغاز کرد که رفتارگرایی نامیده می‌شود (واتسون، ۱۹۱۳، ۱۹۲۴).

بی. اف. اسکینر (۱۹۰۴-۱۹۹۰). اسکینر حوزه رفتارگرایی را، که ابتدا واتسون توصیف کرده بود، گسترش داد. او تمایز میان **شرطی‌سازی پاسخگر^۱** (بازتاب‌های شرطی که پاولف و واتسون شرح دادند) و شرطی‌سازی عامل را توضیح داد که در آن پیامد رفتار، رخداد آتی آن رفتار را کنترل می‌کند (همانند آنچه در قانون اثر ثورندایک رخ می‌دهد). تحقیقات اسکینر، اصول بنیادی شرطی‌سازی عامل را بسط داد. اسکینر، علاوه بر تحقیقات آزمایشگاهی که نشان‌دهنده اصول رفتاری بنیادی بودند، تعدادی کتاب نیز به رشته تحریر درآورد و در آنها اصول تحلیل رفتار در مورد انسان را توضیح داد. آثار اسکینر، پایه و اساس اصلاح رفتار هستند (اسکینر، ۱۹۳۸، ۱۹۵۳).

نخستین محققان اصلاح رفتار

پس از آن که اسکینر اصول شرطی‌سازی عامل را بیان کرد، محققان به مطالعه رفتار عامل در آزمایشگاه ادامه دادند (کاتانیا، ۱۹۶۸؛ هونینگ، ۱۹۶۶). علاوه بر این، در دهه ۱۹۵۰، شرح اصول رفتاری و ارزیابی شیوه‌های اصلاح رفتار با مردم آغاز شد. این محققان اولیه، رفتار کودکان (آزرین و لیندزلی، ۱۹۵۶؛ بار، ۱۹۶۰؛ بیجو، ۱۹۵۷)، بزرگسالان (گلدپاموند، ۱۹۶۵؛ ورپلانک، ۱۹۵۵؛ ولپی، ۱۹۵۸)، بیماران دارای بیماری روانی (آیلون و آزرین، ۱۹۶۴؛ آیلون و مایکل، ۱۹۵۹)، و افراد دچار ناتوانی‌های ذهنی (فرستر، ۱۹۶۱؛ فولر، ۱۹۴۹؛ ولف، ریزلی، و میس، ۱۹۶۴) را مطالعه کردند. از زمان آغاز تحقیق در حوزه اصلاح رفتار با انسان‌ها در دهه ۱۹۵۰، هزاران مطالعه اثربخشی اصول و شیوه‌های اصلاح رفتار را اثبات کرده‌اند.

آثار رویدادهای مهم

نگارش تعدادی کتاب، گسترش حوزه اصلاح رفتار را بسیار تحت تأثیر قرار داد. همچنین، مجلات علمی پدید آمدند تا پژوهش‌های مربوط به تحلیل رفتار و اصلاح رفتار را چاپ کنند، و سازمان‌های حرفه‌ای شروع به کار کردند تا از پژوهش و فعالیت حرفه‌ای در تحلیل رفتار و اصلاح رفتار حمایت کنند. این کتاب‌ها، مجلات، و سازمان‌ها در شکل ۱-۲ فهرست شده‌اند.

✿ حوزه‌های کاربردی

شیوه‌های اصلاح رفتار در بسیاری از حوزه‌ها به کار رفته‌اند تا به افراد کمک کنند مجموعه وسیعی از رفتارهای مشکل‌ساز را تغییر دهند (کار و اوستین، ۲۰۰۱؛ گمبریل، ۱۹۷۷؛ لوتزکو و مارتین، ۱۹۸۱؛ ولمر، بورور، رایت، و ون‌کمپ، و لالی، ۲۰۰۱). در این بخش به مرور مختصر این حوزه‌ها می‌پردازیم.

ناتوانی‌های رشدی

اکثر تحقیقات اصلاح رفتار، شاید بیش از هر حوزه دیگری، بر ناتوانی‌های رشدی متمرکز بوده‌اند. افراد دچار ناتوانی‌های رشدی اغلب کاستی‌های رفتاری شدیدی دارند، و اصلاح رفتار برای آموزش انواع مهارت‌های کارکردی جهت غلبه بر این کاستی‌ها به کار رفته است. علاوه بر این، افراد دچار ناتوانی‌های رشدی رفتارهای مشکل‌آفرین جدی همچون رفتارهای