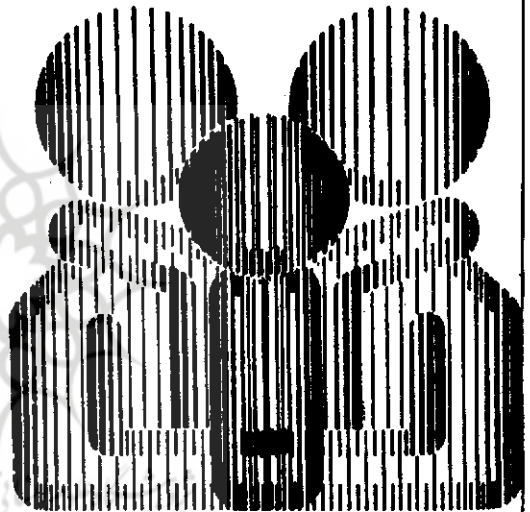


بهره‌گیری از شیوه‌های رفتار درمانی و تغییر رفتار در خانواده

فرزانه میکائیلی منبع

تغییر رفتار و رفتار درمانی به کاربرد مجموعه‌ای از اصول و فنون یادگیری گفته می‌شود که هدف آن اصلاح رفتار فرد است و در آن، هم ایجاد و افزایش رفتارهای مطلوب مورد نظر است و هم کاهش و حذف رفتارهای نامطلوب (علی اکبر سیف ۱۳۷۷). درمانگران رفتاری سعی دارند با توجه به عوامل محیطی و محرک‌های خارجی، رفتار فرد را تغییر دهند. اکثر اصول تغییر رفتار و رفتار درمانی از نظریه‌های شرطی شدن کنشگر اسکینر (یا شرطی شدن وسیله‌ای که عبارت است از رفتاری که با هیچ محرک شناخته شده‌ای فرا خواننده نمی‌شود، بلکه از جاندار صادر می‌شود) و شرطی شدن پاسخ‌گر پاولف (یا شرطی شدن کلاسیک که عبارت است از پاسخ دادن جاندار به یک محرک محیطی مشخص) گرفته شده‌اند.

تغییر رفتار و رفتار درمانی، اساساً مبتنی بر الگویی است که در آن رفتار نابهنجار علامت نوعی بیماری درونی و ذهنی به حساب نمی‌آید، بلکه در این الگو، رفتار نابهنجار



خانواده‌ها معمولاً مشکلات رفتاری متعددی در برخورد و مواجهه با فرزندان خود دارند، مشکلاتی مانند: بدخوابی، تغذیه نامنظم، بی‌نظمی، پرخاشگری و... تکنیک‌های رفتار درمانی و تغییر رفتار با توجه به سهولت و سادگی اجرا و اثرمندی آن‌ها به راحتی می‌توانند به والدین کمک کنند تا به طریقی مناسب و صحیح به رویارویی با مشکل رفتاری فرزند خود بشتابند و رفتار نامطلوب آن‌ها را به سوی مطلوب رهنمون شوند.

زدن، توجه کردن و دادن امتیازهای خاص جزو موارد تقویت مثبت به شمار می‌آیند.

تقویت مثبت بهترین روش افزایش رفتار مطلوب است. آنچه در ادامه تقویت مثبت بسیار حائز اهمیت است نوع تقویتی است که ارائه می‌شود. برخی محرک‌ها برای کودکی تقویت کننده است و برای کودک دیگر تقویت کننده نیست. لذا باید تقویت مناسب شناسایی شده، به شکل مناسب به کار گرفته شود. مقصود از به کار بستن مناسب تقویت، تعدد و تکرار تقویت است. تقویت مداوم و زیاده از حد برای هر نوع فعالیت، علاوه بر این که کودک را ریشه‌گیر بار می‌آورد، خودانگیزگی و جوشش درونی وی را برای فعالیت مناسب از بین می‌برد. بنابراین به نظر می‌رسد که رویه صحیح برای ارائه تقویت این است که اولاً ارائه آن فقط در مقابل رفتارهایی باشد که قصد افزایش آن‌ها را داریم، ثانیاً در ابتدای اجرای برنامه تغییر رفتار بهتر است در مقابل هر رفتار مطلوب تقویت صورت گیرد و پس از افزایش رفتار تعداد تقویت‌ها کاهش یابد و نهایتاً تقویت حذف شود. به عنوان مثال کودکی را در نظر بگیرید که به تازگی آموخته است اسباب‌بازی‌های خود را جمع کند و مرتب نماید، اما فقط برخی اوقات این کار را انجام می‌دهد. برای افزایش رفتار وی بهتر است در مراحل اولیه کلیه رفتارهای مطلوب وی تقویت شود و پس از مدتی با افزایش فراوانی رفتار تدریجاً تعداد تقویت کاهش یافته، تنها به برخی رفتارهای وی اختصاص یابد و نهایتاً تقویت از موقعیت رفتار حذف شود تا رفتار به صورت درونی و خودانگیزه درآید.

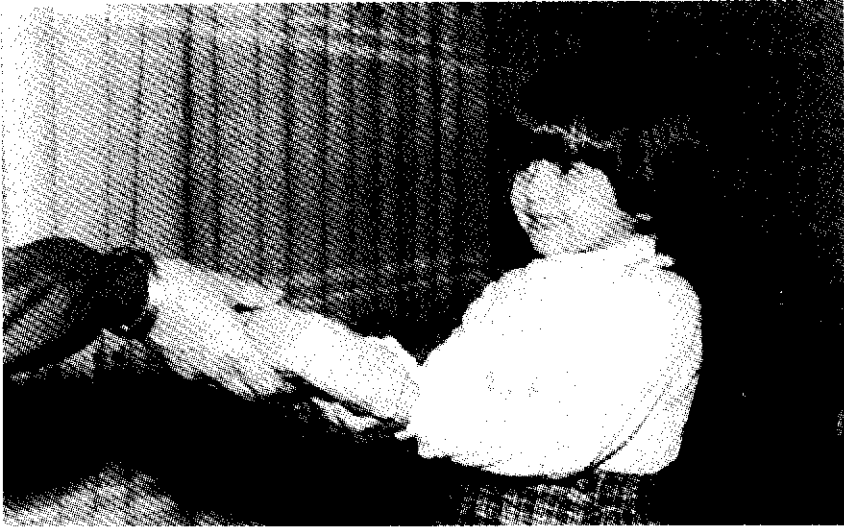
نامطلوب رفتاری است که آموخته شده است و نوعی پاسخ به محرک‌های محیطی نهان و آشکار می‌باشد. بنابراین چون رفتار نادرست همانند رفتار بهنجار یادگرفته شده و ادامه می‌یابد، می‌توان آن را از طریق کاربرد اصول یادگیری تغییر داد. باید خاطر نشان کرد که گرچه بسیاری از تکنیک‌های درمان رفتاری، روش‌های تخصصی هستند و به کارگیری آن‌ها مستلزم داشتن اطلاعات و صلاحیت حرفه‌ای و علمی است، با این حال برخی از این تکنیک‌ها را هر کس با داشتن اطلاعات اندک، اما صحیح می‌تواند به کار بندد.

روش‌های تغییر رفتار به چهار گروه عمده زیر تقسیم می‌شوند (کرمی ۱۳۶۶، سیف و همکاران ۱۳۶۵، سیف ۱۳۷۴، لفرانسوا ۱۳۷۰، بندورا ۱۳۷۲):

۱- روش افزایش رفتارهای صحیح و مطلوب:

در این روش، کودک رفتار مطلوب را آموخته است و در خزانه رفتاری وی وجود دارد، اما ارائه آن به اندازه کافی نیست. به عنوان مثال کودک مشق نوشتن یا سلام کردن را بلد است، اما به دلایل متعدد این رفتارها را کم‌تر از حد لازم از خود نشان می‌دهد. در چنین شرایطی می‌توان از روش‌های زیر بهره جست:

الف - تقویت مثبت: زمانی که ارائه یک شیء، یک پاسخ یا نشان دادن رفتاری خاص (در اصطلاح کلی، محرکی خاص) سبب افزایش رفتار فرد مقابل شود گفته می‌شود تقویت صورت گرفته است. این محرک، مطلوب فرد است و از دریافت آن خشنود می‌شود. تشویق و تمجید، دادن جایزه، لبخند



رفتارهای درست خود باید پاداش یا تقویت دریافت کند.

ب - تقویت منفی: عبارت است از حذف و خارج کردن محرک نامطلوب و آزار دهنده مانند گرسنگی، کمبود محبت، بی توجهی و... از محیط فرد. این روش با تنبیه از این جهت متفاوت است که در تنبیه محرک آزار دهنده یا نامطلوب (مانند سرزنش یا تنبیه بدنی) به موقعیت اضافه می شود و این روش موجب کاهش رفتار نامطلوب می گردد. اما در تقویت منفی محرک آزار دهنده از محیط خارج یا کم می شود و به افزایش رفتار مطلوب می انجامد. والدین و معلمان غالباً با ترتیب دادن تقویت منفی به افزایش رفتار مطلوب در فرزندان و دانش آموزان خود می پردازند. مثلاً زمانی که معلم با تهدید کردن دانش آموزان به نمره کم و مردود شدن در امتحان، آن ها را به درس خواندن وادار می کند، از تقویت منفی بهره می جوید. این روش در مقابله با رفتارهایی مانند لجبازی یا قهر کردن کودک غالباً مؤثر می افتد. به

نکات مهم در خصوص بهره گیری از تقویت مثبت:

- ۱- استفاده مداوم از یک نوع تقویت کننده خاص، اثر بخشی آن را کاهش می دهد، لذا بهتر است از تقویت کننده های متنوعی بهره جست.
- ۲- تقویت حتماً باید پس از مشاهده پیشرفت در رفتار عرضه شود، در غیر این صورت رفتار نامطلوب کودک تقویت شده است و به عبارت دقیق تر از والدین باج گرفته است.
- ۳- تقویت حتی الامکان باید بلافاصله پس از ارائه رفتار مطلوب صورت گیرد. تأخیر در ارائه تقویت، به ویژه در کودکان خردسال تأثیر اندکی در افزایش رفتار مناسب آن ها خواهد داشت.
- ۴- استفاده از رفتارهای مطلوب و مورد نظر کودک (مانند تماشای تلویزیون، رفتن به بوستان، بازی با والدین و...) می تواند نوعی تقویت مثبت باشد.
- ۵- در استفاده از تقویت باید حد اعتدال و دقت لازم رعایت گردد، زیرا امکان دارد کودک این تصور را پیدا کند که همیشه در مقابل

به غذا، امنیت و توجه، به آنها وابسته است. وجود این تعداد تقویت کننده و عامل کنترلی در دسترس والدین، آنان را به صورت سرمشق‌های طبیعی کودکان درآورده است (کریمی ۱۳۶۶). در این مسیر، فرزندان هم رفتارهای مطلوب و هم رفتارهای نامطلوب والدین خود را مشاهده می‌کنند و آنها را می‌آموزند. علاوه بر اولیا، کسانی مانند برادران، خواهران، معلمان، هنرپیشه‌ها، ورزشکاران و افراد صاحب نفوذ در اجتماع از سرمشق‌های قدرتمند محسوب می‌شوند. والدین می‌توانند الگوی مناسبی برای علاقه به مطالعه، نظم، راستگویی، وقت‌شناسی، عبادت و بسیاری رفتارهای مطلوب دیگر باشند. انجام دقیق و خودانگیزخته این فعالیت‌ها که حاکی از علاقه آنها باشد، به کودکان الگوی صحیحی ارائه خواهد داد.

نکات مهم در یادگیری مشاهده‌ای یا تقلید اجتماعی:

- ۱- رفتار آموخته شده از طریق مشاهده بهتر است تقویت شود تا تحکیم گردد.
- ۲- سرمشق نمادی مانند قهرمانان تاریخی و کتاب‌ها می‌توانند به عنوان الگو به شمار روند.
- ۳- مشاهده رفتار نامطلوب یا انحرافی می‌تواند همان رفتار نامطلوب یا رفتار نامطلوب دیگری را که در خزانه رفتاری کودک وجود دارد، ظاهر سازد (زیرا می‌تواند به عنوان مجوز رفتار نامطلوب انگاشته شود و به آن مشروعیت بخشد).

ب) تقویت گام به گام بخش‌های یک رفتار: در این روش رفتار نهایی یا اصطلاحاً رفتار هدف به بخش‌های کوچکی تقسیم می‌شود و

عنوان نمونه کودکی را در نظر بگیرید که برای هر مسأله کوچک داد و قال به راه انداخته، قهر می‌کند. اگر رفتار والدین در این موقعیت توجه و پاسخ‌گویی به خواست کودک باشد، رفتار وی تقویت می‌شود و این رفتار نادرست ادامه خواهد یافت. اما اگر والدین در مقابل وی بی‌توجهی و بی‌اعتنایی (تقویت منفی) نشان دهند و به هنگام ارائه رفتار مطلوب قهر نکردن رفتار خود را تغییر دهند، خواهند توانست تدریجاً این عادت غلط را در کودک از بین ببرند.

۲- روش‌های ایجاد پاسخ و رفتار صحیح و مطلوب:

زمانی از این روش استفاده می‌شود که کودک رفتار مطلوب را نیاموخته است و اصولاً رفتار مورد نظر در خزانه رفتاری وی وجود ندارد. در این روش نکته مهم مشخص شدن دقیق رفتاری است که درصدد ایجاد آن هستیم. تکنیک‌هایی که برای ایجاد رفتار مطلوب به کار می‌روند عبارتند از:

الف) ارائه یک سرمشق یا اصطلاحاً تقلید اجتماعی:

تقلید اجتماعی، به عنوان یک روش تغییر رفتار، عبارت است از استفاده عمدی از الگو یا سرمشق برای ایجاد رفتار مطلوب یا حذف پاسخ‌های نه چندان مطلوب (لفرانسوا ۱۳۷۰). وقتی کودک یا بزرگسال رفتار جدیدی را به واسطه دیدن سرمشقی که آن پاسخ را نشان می‌دهد آموخت، تأثیر سرمشق دهی نشان داده می‌شود. انسان‌ها بسیاری از رفتارها را در نتیجه مشاهده رفتار دیگران می‌آموزند. والدین مهم‌ترین الگوهای رفتاری برای فرزندان خود هستند، زیرا کودک به دلایل متعددی مانند نیاز

خاص، درست نوشتن و درست صحبت کردن را نیز می‌توان از این طریق آموخت.

ج) قرینه دادن یا نشان دادن علامتی برای ارائه رفتار مطلوب: در این روش برای این که کودک در زمان معینی کار مطلوبی انجام دهد باید ترتیبی داد که درست پیش از انجام دادن رفتار مطلوب، نشانه یا علامتی به کودک داده شود. در حقیقت این نشانه به کودک می‌آموزد و یادآوری می‌کند که چه رفتاری در زمانی خاص مناسب است و باید انجام گیرد. قرینه‌ها یا نشانه‌هایی مؤثرند که ماهیت آن‌ها به فرد یادآوری می‌کند که چه کاری باید انجام شود و این یادآوری را نیز درست لحظه‌ای که آن رفتار باید شروع شود ارائه می‌دهند. قرینه‌ها یا نشانه‌های کلامی معمولاً با عُر زدن و سرزنش کردن تداعی می‌شوند و نتیجه مثبتی ندارند، مگر این که والدین از یک جمله غیرمستقیم و یا یک کلمه رمز که مورد توافق کودک است به عنوان نشانه استفاده کنند. به عنوان نمونه کودکی را در نظر بگیرید که به هنگام حضور مهمانان در منزل شلوغی و بی‌نظمی می‌کند و بیش‌تر مواقع هم فراموش کردن را بهانه می‌کند. در این صورت می‌توان ناپسندی رفتار وی را خاطر نشان کرد و با او قرار گذاشت هنگامی که شلوغی می‌کند به جای تذکر مستقیم از جمله خاصی استفاده خواهد شد تا نادرستی رفتارش یادآوری شود. یا به عنوان نمونه‌ای دیگر، ممکن است کودکی همیشه با کفش وارد منزل شود و فراموش کند که کفش‌هایش را به هنگام ورود به منزل بیرون بیاورد. والدین می‌توانند نزدیک به زمان آمدن او برجسیبی کوچک با یک علامت خاص یا نقش یک کفش را به درالصاق نمایند تا کودک به یاد آورد که کفش‌هایش را در

هر جزء تقویت می‌گردد تا نهایتاً رفتار پایانی بروز کند و تقویت شود. به عبارتی، برای این که رفتاری را به کودک بیاموزیم باید هر مرحله‌ای را که به رفتار مورد نظر می‌انجامد، تقویت کنیم و رفتارهای جزئی‌تری را که به رفتار نهایی منجر می‌شود پاداش دهیم. به این روش، اصل شکل دادن نیز اطلاق می‌شود. اصل مذکور بر این نکته تأکید دارد که وقتی بزرگسالان می‌خواهند رفتاری را به کودکان بیاموزند نباید منتظر بمانند که آن رفتار به طور کامل نمایان شود و سپس کودک را تشویق و تحسین کنند، بلکه کودک هر قدمی که به سوی آن رفتار بر می‌دارد باید مورد تشویق و تقویت قرار گیرد تا با برداشتن همین قدم‌های جزئی به آن رفتار نهایی برسد. در این مسیر گاهی ممکن است مجبور شویم رفتاری را که کاملاً درست نیست، تنها به این سبب که شبیه رفتار نهایی است تقویت کنیم (کریمی ۱۳۶۶). به عنوان مثال کودکی را در نظر بگیرید که عادت دارد هنگام ورود به منزل لباس‌ها و وسایل مدرسه خود را در سراسر خانه پخش کند و بدون نظم و ترتیب عمل نماید. برای تغییر این رفتار می‌توان رفتار مطلوب را به بخش‌های کوچک‌تر مانند گذاشتن تمام لباس‌ها در یک نقطه خاص (حتی به شکل نامرتب)، گذاشتن لباس‌ها و وسایل به صورت مرتب در یک نقطه، گذاشتن لباس‌ها در جای مخصوص خود (مثلاً آویزان کردن لباس‌ها به جارختی) و گذاشتن وسایل در جای مخصوص خود، تقسیم و هر یک از آن‌ها را تا رسیدن به رفتار پایانی تقویت نمود. تقویت مثبت اجتماعی (لبخند زدن، توجه کردن و تمجید و تشویق) روش مناسبی برای ایجاد چنین رفتاری است. رفتارهای دیگری مانند مرتب غذا خوردن، خوردن غذایی

کم‌تر از روش مورد بحث بهره می‌گیرند. گاتری به عنوان مثالی از به‌کارگیری روش خستگی، دختر کوچکی را که از بازی کردن با کبریت دست نمی‌کشید، ذکر می‌کند. مادرش او را مجبور کرد تا تعداد بی‌شماری کبریت را روشن کند تا کاملاً اشیاع شود. اما با وجود این او وادار به ادامه دادن کبریت زدن شد تا جایی که نزدیک بود از پا درآید. رفتار او بعد از این عمل تغییر کرد (لفرانسوا، ۱۳۷۰). از این روش در مواقعی که کودک بیش از اندازه به یک غذای خاص علاقه دارد و غذای دیگری نمی‌خورد، می‌توان استفاده کرد.

ب - تقویت رفتار مغایر یا رفتار ناهمساز:

در این روش برای متوقف کردن رفتار نامطلوب بهتر است رفتار دیگری که با آن مغایر است تقویت شود. مناسب‌ترین رفتار مغایر رفتاری است که در جهت مخالف رفتار نامطلوب مورد نظر باشد. اما گاهی یافتن رفتاری که کاملاً مغایر با رفتار نامطلوب باشد ممکن نیست. در این موارد می‌توان رفتاری یافت که انجام دادن آن هم‌زمان با رفتار نامطلوب امکان‌پذیر نباشد. رفتار مغایر در ساده‌ترین شکل خود ممکن است تنها رفتاری باشد که ذهن کودک را از رفتار نامطلوب منحرف کند. به عنوان نمونه کودکی را در نظر بگیرید که همیشه در میان صحبت دیگران صحبت کند و اجازه ندهد دیگران صحبت کنند. در این حالت اگر شما رفتار صحبت نکردن و انتظار برای صحبت یا با اجازه صحبت کردن او را تقویت نمایید، رفتار ناهمساز با رفتار نامطلوب را تقویت کرده‌اید.

ج - روش آستانه‌ای: در این روش محرکی که به وجود آورنده رفتار نامطلوب است، تا حدی



آورد. استفاده از نشانه‌های جذاب و جالب توجه می‌تواند در ایجاد رفتار مطلوب بسیار مفید باشد.

۳- روش‌های کاهش و حذف رفتار نامطلوب:

در این روش سعی می‌شود رفتار نامطلوب که توسط فرد آموخته شده است و ظهور و بروز آن موجبات نارضایتی اطرافیان و آسیب دیدن خود فرد را فراهم می‌آورد، تدریجاً کاهش یابد و نهایتاً حذف شود. تکنیک‌های مربوط به این روش عبارتند از:

الف - روش خستگی یا اشیاع: از آن جا که تکرار مداوم یک پاسخ سرانجام بسیار ناخوشایند می‌شود، می‌توان از آن به عنوان روشی برای کاهش رفتار بهره گرفت. والدین و آموزگاران به دلیل تأثیر منفی و گاه خطرناک آن،

۱- رفتار تنبیه شده از بین نمی‌رود بلکه مخفی می‌شود تا در موقعیت مناسب مجدداً ظهور کند.

۲- تنبیه معمولاً با فرد تنبیه کننده تداومی می‌شود، نه بار رفتار نامطلوب و به این لحاظ احساس ناخوشایند ایجاد شده از تنبیه به فرد تنبیه کننده القا می‌شود.

۳- تنبیه معمولاً به ایجاد پرخاشگری می‌انجامد:

۴- روش‌های ابقا و نگهداری رفتار:

برای این که رفتار مطلوب و صحیح در خزانه رفتاری فرد ابقا شود، می‌توان از روش‌های متعددی سود جست که عمدتاً بر تقویت رفتار متکی هستند. برای این که رفتار مطلوب ثابت شود از برنامه تقویت مداوم (برای هر رفتار تقویت صورت گیرد)، تقویت نسبی ثابت (تقویت به ازای تعداد معینی پاسخ، مثلاً هر ۴ پاسخ، یک بار صورت گیرد)، تقویت نسبی متغیر (تقویت در مقابل تعداد نامعلوم ارائه می‌شود. مثلاً تقویت یک بار بعد از ۴ رفتار مطلوب و یک بار بعد از ۷ رفتار مطلوب ارائه گردد)، تقویت فاصله‌ای ثابت (تقویت بعد از گذشت مدت زمان ثابتی از پاسخ‌دهی ارائه می‌شود. مثلاً پرداخت حقوق کارکنان در پایان ماه نمونه‌ای از این تقویت است) و تقویت فاصله‌ای متغیر (در این برنامه فاصله‌های زمانی بین تقویت‌ها متغیر است و فرد نمی‌داند چه موقع تقویت خواهد شد) بهره گرفت.

استفاده از یک برنامه تقویتی مداوم در ابتدای فراگیری رفتار و سپس بهره‌گیری از روش‌های متغیر تقویت، در ابقای رفتار مفید است.

به فرد ارائه می‌شود که رفتار نامطلوب ظاهر نشود. یعنی محرک تا آستانه بروز رفتار نامطلوب ارائه می‌گردد و از آن حد بالاتر نمی‌رود. از این روش در فن حساسیت زدایی منظم استفاده می‌شود. از این تکنیک می‌توان برای مقابله با برخی رفتارهای نامطلوب کودکان خصوصاً خردسالان بهره گرفت. به عنوان مثال خردسالی را که حاضر به خوردن دارو یا غذایی خاص نیست در نظر بگیرید. برای این که رفتار اجتنابی در کودک ظاهر نشود، می‌توان دادن غذا یا دارو را با مقادیر بسیار کم شروع کرد، به حدی که رفتار اجتنابی را برنیانگیزد و به تدریج مقدار آن را افزایش داد تا به حد مطلوب رسید.

د- روش جریمه کردن یا محروم کردن: با این روش همه مردم آشنا هستند. زمانی که محرک مثبت و مطلوبی را که در موقعیت و محیط وجود دارد حذف کنیم، از این روش بهره گرفته‌ایم. بازگیری امتیاز نگاه کردن به تلویزیون، رفتن به گردشگاه، بازپس‌گیری وسیله مورد علاقه از کودک نمونه‌هایی از روش محروم کردن هستند.

ه- خاموشی: در این تکنیک رفتاری که قبلاً تقویت شده است، تقویت نمی‌شود تا از نیرومندی آن کاسته شود. مادری که به گریه‌های بی‌دلیل کودک توجه نمی‌کند از روش خاموش‌سازی استفاده می‌کند.

و- تنبیه کردن: این روش نامطلوب‌ترین روش تغییر رفتار است. وقتی محرک نامطلوبی بعد از بروز رفتار مطلوب ارائه شود، از تنبیه استفاده شده است. تنبیه بدنی یکی از بارزترین روش‌های مربوط به این فن است، اما عوارض جانبی زیادی بر آن مترتب می‌باشد که عبارت است از:

بحث و نتیجه گیری

می شود، هر چند شدت چندانی ندارد. در چنین مواردی با ادامه برنامه تغییر رفتار می توان مجدداً خاموشی را برقرار کرد و نهایتاً پایداری والدین در بهره گیری از یک روش اصلاحی بسیار مهم است. زیرا رفتارهای ناسازگارانه و نامطلوب در طول زمان ایجاد می شوند، لذا لازم است طی زمان نیز از بین بروند. بنابراین باید یک تکنیک را با صبر و حوصله ادامه داد تا رفتار نامطلوب از بین برود و رفتار مطلوب ایجاد شود.



در این مقاله مختصری در مورد تکنیک های مفید اصلاح و تغییر رفتار بحث شد که می تواند توسط والدین مورد بهره برداری قرار گیرد. آنچه در بهره گیری از یک یا هر روش رفتار درمانی حائز اهمیت است، نخست مشخص شدن رفتار هدف یعنی رفتاری است که قصد ایجاد، افزایش، کاهش و یا ابقای آن را داریم و دوم انتخاب تقویت یا تکنیک مناسب و پی گیری رفتار تا رسیدن به نتیجه مطلوب است. تقویت مناسب تقویتی است که مورد علاقه فرد باشد و رضایت وی را فراهم آورد. مسأله دیگری که حتماً در بهره گیری از تکنیک های رفتاری باید مورد توجه قرار گیرد، موضوع بازگشت خودبه خودی است. بازگشت خودبه خودی به این معناست که وقتی رفتار نامطلوبی خاموش شد یا از بین رفت، بعد از مدتی مجدداً ظاهر

پی نوشت:

۱- برخی نویسندگان مانند ویلسون و اولیه ری تلاش داشته اند بین تغییر رفتار و رفتار درمانی تفاوت قائل شوند، ولی بین این دو تفاوتی نیست.

منابع:

- بندورا، آلبرت: نظریه یادگیری اجتماعی، ترجمه فرهاد ماهر، نشر راهگشا، شیراز ۱۳۷۲.
- سیف، علی اکبر: روان شناسی پرورشی، نشر آگاه، تهران ۱۳۷۷.
- سیف، علی اکبر: تغییر رفتار و رفتار درمانی، نظریه ها و روش ها، انتشارات دانا، تهران ۱۳۷۴.
- کرومبولتز، جان ری. و کرومبولتز، هلن: تغییر دادن رفتارهای کودکان و نوجوانان، ترجمه یوسف کریمی، انتشارات فاطمی، تهران ۱۳۶۶.
- لفرانسوا، گای، آر: روان شناسی برای آموزش، ترجمه منیجه شهینی، انتشارات رشد، تهران ۱۳۷۰.
- ویلسون: تونس. ک و اولیه ری. دانیل: رفتار درمانی: کاربرد و بازده، ترجمه سیف و همکاران، انتشارات فردوس، تهران ۱۳۶۵.