

## پیشگفتار مترجمان

موضوع اصلی این کتاب شیوه‌های تغییر رفتار است. تغییر رفتار حوزه‌ای از روانشناسی است که به تحلیل و تغییر رفتار آدمی می‌پردازد. هدف، تغییر افراط یا نارسایی در رفتار و بازگرداندن آنها به حالت اعتدال و بهنجار است. افراط در رفتار، رفتار نامطلوبی است که فرد در صدد کاهش فراوانی، کاهش تداوم و شدت آن است؛ مثل سیگار کشیدن، پرخوری، کج خلقی، مشاجره با همسر، سرپیچی، پرخاشگری، خود آسیب‌رسانی، ویرانگری، دروغ‌گفتن، دزدی کردن، ناخن جویدن، انگشت مکیدن، کندن مو، لکنت زبان، ادرار بی‌اختیاری، ترس و اضطراب. نارسایی در رفتار، رفتاری است که فرد در صدد افزایش فراوانی، تداوم و شدت آن است مانند تمرین و مطالعه، بهبود رفتارهای اجتماعی، بهبود مهارت‌های کنشی، افزایش اداره خود، ارتقای سطح رفتارهای مرتبط با سلامت مثل ورزش، تغذیه مناسب و افزایش استفاده از کمربند ایمنی.

کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب اصول و شیوه‌های تغییر رفتار تألیف ریموند جی. میلتن برگر استاد برجسته دانشگاه ایالت داکوتای شمالی در امریکا است که در سال ۱۹۹۷ به زبان انگلیسی انتشار یافته است. جامعیت و دقت علمی، تکیه بر آخرین پژوهش‌های بنیادی و کاربردی، سازمان‌بندی مناسب موضوعها، روانی بیان مطالب از جمله دلایل انتخاب این کتاب بوده است. افزون بر آن، ساختار کتاب به گونه‌ای است که تمام نکات یک کتاب درسی را شامل می‌شود مانند ارائه هدفهای رفتاری در ابتدای هر فصل، مثالهای متعدد از زندگی روزمره، ارائه آخرین یافته‌های پژوهشی درباره موضوع و دلایل متعدد دیگری که مؤلف محترم در پیشگفتار خود آنها را برشمرده است.

اولین نکته‌ای که در انتخاب این درسنامه جلب توجه می‌کرد، حجم زیاد مطالب بود. با مشورتی که با استاد بزرگوار سرکار خانم دکتر دادستان، مدیر محترم گروه روانشناسی سازمان سمت، به عمل آمد، مقرر گردید قسمت مربوط به اصول تغییر رفتار که مبحث جداگانه‌ای است، حذف شود. ولی مشکل حجم مطالب و تناسب آن با سه واحد درس هنوز باقی بود. با بررسی قسمت مربوط به شیوه‌های تغییر رفتار، دوازده فصل که از اهمیت بیشتری برخوردار بود، انتخاب گردید.

ساختار کتاب مشتمل بر مقدمه‌ای بر تغییر رفتار و سه بخش است. بخش اول به یکی از هدفهای تغییر رفتار یعنی ایجاد رفتارها و مهارت‌های جدید و افزایش یا تداوم سطح رفتارهای مطلوب پرداخته است. سه فصل در این بخش به شیوه‌های تقویت افتراقی، شکل دهی و افزایش مهارت‌های رفتاری اختصاص یافته است. هدف دیگر شیوه‌های تغییر رفتار، کاهش بروز رفتارهای نامطلوب است. بخش دوم این هدف را تحقق بخشیده است. در این بخش که شامل سه فصل است رفتارهای افراطی تحلیل می‌شود و اینکه چگونه شیوه‌های تقویت، خاموشی، مهار محرک و تنبیه را به کار ببریم تا بتوانیم این رفتارها را کاهش دهیم. در بخش سوم، شیوه‌های پیچیده‌تری از تغییر رفتار بررسی شده است. در این بخش که شامل پنج فصل است، اختلالات عادت‌ی و شیوه‌هایی برای کاهش این رفتارها، شیوه‌های قرارداد رفتاری، شیوه‌هایی که بر اساس شرطی شدن برای کاهش ترس و اضطراب به کار می‌روند، شیوه‌های تغییر رفتارهای شناختی که نوعی رفتار پنهان است و بالاخره شیوه‌های اداره خود مورد بحث قرار گرفته است.

با توجه به نکات فوق کتاب حاضر می‌تواند برای درسهای متعددی از جمله درس روشهای تغییر رفتار، مقدمه‌ای بر روشهای روان درمانی، روانشناسی بالینی و روانشناسی بالینی کودک مورد استفاده قرار گیرد.

در ترجمه، سعی وافر به عمل آمده تا امانت کامل رعایت شود و متن خالی از ابهام باشد و تا جایی که در توان ترجمان بوده، مطالب با نثری روان و واژگانی یکدست نوشته شود. با وجود این از اساتید محترم و دانشجویان عزیز تقاضا دارد،

منت نهاده هرگونه کاستی و اشتباهی را که باقی مانده است به مترجمان اعلام دارند تا در چاپهای بعدی اعمال شود.

در اینجا وظیفه خود می‌دانیم از استاد بزرگوار سرکار خانم دکتر پریخ دادستان، مدیر محترم گروه روانشناسی سازمان سمت، صمیمانه سپاسگزاری نماییم. بدون شک بدون مساعدت و کمکهای ایشان، این اثر جامه عمل به خود نمی‌پوشید. همچنین از همکاران ارجمند آقای دکتر سید حسین سلیمی و خانم زهرا ثابتی به خاطر پیشنهادهای ارزنده و بازخوانی مطالب کمال تشکر را داشته، توفیق کلیه دست‌اندرکاران سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت) - بویژه برادرگرامی جناب آقای محمود جوان ویراستار محترم کتاب - را از خداوند متعال مسألت داریم.

علی فتحی آشتیانی

هادی عظیمی آشتیانی



## پیشگفتار مؤلف

هدف این در سنامه، توصیف اصول اساسی رفتار است تا دانشجو بیاموزد که چگونه رویدادهای محیطی بر رفتار انسان تأثیر می‌گذارند؛ و هدف دیگر، تشریح شیوه‌های تغییر رفتار است بدان منظور که دانشجویان راهبردهایی را فراگیرند که به واسطه آنها رفتار انسان ممکن است تغییر یابد. این کتاب از بیست و هشت فصل نسبتاً کوتاه تشکیل گردیده که هر فصل حاوی حجم معقولی از اطلاعات (مثلاً یک اصل یا یک شیوه) است. متن حاضر می‌تواند طی یک نیمسال تحصیلی متعارف در درسهای «تغییر رفتار»، «تحلیل رفتار به کار بسته» و «اداره رفتار» مورد استفاده قرار گیرد.

### ویژگیهای متن

ویژگیهایی از متن که در پی می‌آیند، برای یاری خواننده در فراگیری آسانتر لحاظ شده‌اند:

**سازماندهی متن.** پس از یک مقدمه کلی، در فصلهای دوم و سوم اطلاعاتی در مورد ثبت، رسم نمودار و اندازه‌گیری ارائه شده است. این اطلاعات در هر یک از فصلهای بعدی مورد استفاده قرار می‌گیرد. در فصلهای چهارم تا هشتم اصول اساسی رفتار کنشی و پاسخگر مورد بررسی قرار می‌گیرد. کاربرد این اصول، موضوع بیست فصل باقیمانده را تشکیل می‌دهد. شیوه‌های ایجاد افزایش رفتارهای مطلوب در فصلهای نهم تا پانزدهم توضیح داده شده است، در حالی که شیوه‌های کاهش رفتارهای نامطلوب در فصلهای شانزدهم تا بیست و دوم مورد ملاحظه قرار می‌گیرد. سرانجام در فصلهای بیست و سوم تا بیست و هشتم سایر شیوه‌های مهم

تغییر رفتار ارائه می‌شود.<sup>۱</sup>

اگر چه مسائل مورد بحث این کتاب در درجه نخست برای استفاده دانشجویان رشته روانشناسی به عنوان یک کتاب درسی تدوین گردیده است، ولی افرادی نیز که با خدمات انسانی، تعلیم و تربیت یا بازپروری و توانبخشی سر و کار دارند و باید از شیوه‌های تغییر رفتار در جهت اداره رفتار افرادی که با آنها سر و کار دارند، استفاده نمایند می‌توانند از آن استفاده کنند. در تدوین این کتاب سعی شده است تا تأکید بر جنس خاصی نباشد لذا در مثالها و موارد کاربرد تقریباً از هر دو جنس مذکر و مونث به طور مساوی استفاده شده است.

**اصول و روشها، روشهای مختلفی برای تغییر رفتار بر اساس اصول بنیادین رفتار** در تحقیقات آزمایشی حداقل از ۶۰ سال پیش بنا شده است. با اعتقاد به اینکه دانشجویان بعد از یادگیری این اصول، درک بهتری از شیوه‌ها خواهد داشت، لذا ابتدا اصول رفتار کنشی و پاسخگر در فصلهای چهارم تا هشتم مرور خواهند شد، سپس کاربرد این اصول در شیوه‌های تغییر رفتار در فصلهای نهم تا بیست و هشتم شرح داده می‌شوند. **نمونه‌هایی از زندگی روزمره.** در هر فصل از نمونه‌های زندگی واقعی افراد استفاده شده است که بعضی از آنها با زندگی دانشجویان ارتباط دارد و بعضی از بین تجارب بالینی نویسنده انتخاب گردیده تا اصول و روشها را عینی نماید.

**مثالهایی از تحقیقات.** مطالعات کلاسیک و پژوهشهای به روز در مورد اصول و شیوه‌های تغییر رفتار در متن با یکدیگر ترکیب شده‌اند.

**تمرینهای کاربرد بجا.** در پایان هر فصل چند تمرین کاربردی گنجانده شده است. در هر تمرین یک مورد از زندگی واقعی یک فرد تشریح شده و از دانشجویان خواسته شده است که شیوه‌های ارائه شده در آن را به کار برند. پاسخهای الگویی نیز در متن گنجانده شده است. این تمرینها به دانشجویان فرصت می‌دهد که درباره چگونگی به کارگیری این شیوه‌ها در زندگی واقعی بیندیشند و پس‌خوراند سریعی

۱. از بیست و هشت فصل کتاب، دوازده فصل به گونه‌ای که در پیشگفتار مترجمان آمده، انتخاب و ترجمه شده است (م).

برای پاسخهای خود داشته باشند.

**تمرینهای کاربرد نابجا.** پس از تمرینهای کاربرد بجا در هر فصل، تمرینهایی از موارد کاربرد نابجا در متن گنجانده شده است و شیوه تشریح شده در متن برای مواردی به صورت ناصحیح یا نامناسب مورد استفاده قرار گرفته است. از دانشجویان در این قسمت خواسته می شود که به تجزیه و تحلیل مثال مورد بحث و تشریح دلیل غلط بودن کاربرد آن شیوه در خصوص آن مورد خاص بپردازند. این تمرینها ایجاب می کند که دانشجویان به طور نقادانه به کاربرد صحیح یا ناصحیح روش مورد نظر بیندیشند. پاسخهای الگویی نیز در متن گنجانده شده است تا دانشجویان بتوانند پسخوراند سریعی برای کار خود داشته باشند.

**جدولها.** در سراسر کتاب، به طور متناوب اطلاعات هر قسمت در جدولی مجزا خلاصه شده است. این جدول به منظور کمک به دانشجویان برای سازمان دادن مطالب هر فصل تهیه شده است. بعلاوه در پایان هر فصل خلاصه مطالب فصل آمده است.

**سؤالهای خود ارزیابی.** در فواصل مختلف کتاب، سؤالهایی برای خود ارزیابی دانشجویان ارائه شده است. برای پاسخگویی به این سؤالها، دانشجویان نیاز به استفاده از اطلاعاتی دارند که قبلاً در آن فصل ارائه گردیده است. این سؤالها به دانشجویان کمک می کند که درک خود را از مطالب هر فصل ارزیابی کنند. در اکثر موارد پاسخهای صحیح برای مراجعه دانشجویان ارائه گردیده است. **نمودارها.** اکثر فصلهای این کتاب دارای نمودارهایی از تحقیقات انجام شده است تا اهمیت اصول یا شیوهها بخوبی روشن شود.

#### **توصیه‌هایی به دانشجویان عزیز**

برای درک کامل متن و فهم دقیق موضوعات درس تغییر رفتار توجه دانشجویان عزیز را به موارد زیر جلب می نماید:

۱. فصل تعیین شده را یک هفته قبل از برگزاری کلاس مطالعه نمایید. در این

- صورت قطعاً مطالب ارائه شده در کلاس را بهتر خواهید فهمید.
۲. به هر یک از سؤالهای خود ارزیابی هر فصل پاسخ دهید تا متوجه شوید که آیا موارد ارائه شده در آن فصل را بخوبی فهمیده‌اید یا خیر.
۳. به سؤالهای پایان هر فصل پاسخ دهید. چنانچه بتوانید به هر سؤال پاسخ دهید می‌توانید مطمئن شوید که آن مطالب را فهمیده‌اید.
۴. تمرینهای کاربرد بجا و کاربرد نابجا را در پایان هر فصل انجام دهید و پاسخهای خود را با پاسخهای الگویی ارائه شده مقایسه نمایید. بدین طریق شما پسخوراند سریعی در خصوص اینکه مطالب آن فصل را بخوبی درک کرده‌اید یا خیر خواهید داشت.
۵. بهترین روش مطالعه برای امتحان، امتحان از خود است. پس از مطالعه یا حین مطالعه هر فصل و یادداشتهای کلاسی خود، یافته‌های خود را به طرق زیر امتحان کنید:
- (الف) به واژه‌های کلیدی فصل مربوط نگاه کنید و ببینید آیا می‌توانید بدون نگاه کردن به تعاریف آنها در متن، آنها را تعریف کنید.
- (ب) به هر یک از سؤالهای پایان هر فصل نگاه کنید و ببینید آیا می‌توانید بدون مراجعه کردن به پاسخ آنها در متن، به آنها پاسخ صحیح دهید.
- (ج) به مثالهای بدیع هر فصل در خصوص هر شیوه توجه کافی بنمایید.
۶. تهیه کارتهای مخصوص که یک طرف آنها دارای یک واژه تخصصی یا یک سؤال و طرف دیگر تعریف آن واژه یا پاسخ است می‌تواند در افزایش و عمق بخشیدن به یادگیری شما بسیار مفید باشد.
۷. همواره در محلی مطالعه کنید که به طور معقول و منطقی از مزاحمتهای مختلف مصون باشید.
۸. همواره برای هر امتحانی حداقل چند روز قبل از امتحان شروع به مطالعه کنید تا با دقت کافی به مطالعه فصلهایی بپردازید که امتحان شامل آنها می‌شود.