

پیشگفتار مترجم

با توجه به استقبال کم‌نظیر از کتاب شیوه‌های تغییر رفتار، که از سال ۱۳۸۱ تا ۱۳۹۱ چهارده بار با تیراژ بالا چاپ شد و در برخی از چاپها تیراژ آن به ۲۰ هزار نسخه رسید، لازم بود تجدیدنظر صورت گیرد. پس از بررسی، آخرین ویرایش (ویرایش پنجم، سال ۲۰۱۲) برای ترجمه انتخاب شد. این ویرایش در مقایسه با ویرایش اول تغییرات اساسی دارد. با توجه به حجم زیاد مطالب، بخش اندازه‌گیری رفتار و تغییر رفتار و بخش اصول اساسی، که هر یک مبحث جداگانه‌ای است و در درسهای دیگر مثل درس سنجش و اندازه‌گیری و درس روان‌شناسی یادگیری بحث می‌شوند، از برنامه ترجمه حذف شدند و مابقی مطالب کتاب که شامل سه بخش و هجده فصل بود ترجمه شد. از این هجده فصل نیز به دلیل حجم زیاد مطالب، چهارده فصل انتخاب شد.

ساختار کتاب حاضر مشتمل بر مقدمه‌ای بر تغییر رفتار و سه بخش است. بخش اول مربوط به شیوه‌های ایجاد رفتار جدید است؛ چهار فصل این بخش شامل شکل‌دهی، سرخ‌دهی و انتقال مهار محرک، زنجیره‌سازی و شیوه‌های آموزش مهارتهای رفتاری است. در بخش دوم به شیوه‌های افزایش رفتار مطلوب و کاهش رفتار نامطلوب می‌پردازیم و شامل چهار فصل کاربرد خاموشی، تقویت افتراقی، استفاده از تنبیه (محروم کردن و جریمه کردن) و شیوه‌های تنبیه مثبت و اصول اخلاقی تنبیه است. در بخش سوم به سایر شیوه‌های تغییر رفتار پرداخته‌ایم و دارای پنج فصل مدیریت خود، شیوه‌های معکوس کردن عادت، قرارداد رفتاری، شیوه‌های کاهش ترس و اضطراب و تغییر رفتار شناختی است.

با توجه به محتوای فوق، این کتاب در درسهای روشهای تغییر رفتار،

مقدمه‌ای بر روشهای روان‌درمانی، روان‌شناسی بالینی، روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان، تحلیل رفتار کاربردی و مدیریت رفتار کاربرد دارد.

مشابه ترجمه قبلی، سعی وافر به عمل آمد تا امانت کامل رعایت شود و متن خالی از ابهام باشد و تا جایی که در توان مترجم بود، مطالب با نثری روان و رسا و واژگانی یکدست نوشته شود. با وجود این، از استادان محترم و دانشجویان عزیز تقاضا دارد، همانند گذشته، منت نهاده و هرگونه کاستی را اعلام کنند تا در چاپهای بعدی مدنظر قرار گیرد.

در اینجا لازم می‌دانم از استاد بزرگوارم زنده‌یاد دکتر پریخ دادستان، که چاپ اول این کتاب با تشویقهای ایشان صورت گرفت، یاد کنم و از خداوند متعال علو درجات را برایشان درخواست نمایم. به علاوه از دوست و همکار عزیزم جناب آقای دکتر محمدکریم خداپناهی، مدیر محترم گروه روان‌شناسی سازمان «سمت»، برای مساعدتهای بی‌دریغ صمیمانه تشکر می‌کنم. و در نهایت توفیق همه دست‌اندرکاران سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی (سمت) را از خداوند متعال مسئلت دارم.

علی فتحی آشتیانی

فروردین ۱۳۹۳

پیشگفتار مؤلف در ویراست پنجم

خوشحالم که چهار ویراست اول کتاب *تغییر رفتار: اصول و شیوه‌ها* با نگرش مثبت دانشجویان و استادان روبه‌رو شد. در ویراست پنجم (۲۰۱۲) با حفظ ویژگی‌های مثبت چهار ویراست اول، توجه به پیشنهادهای همکاران و به‌روز رسانی مطالب براساس آخرین یافته‌های پژوهشی مدنظر قرار گرفته است.

هدف ویراست پنجم (در مقایسه با ویراستهای قبل از آن)، یکی توصیف اصول اساسی رفتار است تا دانشجویان بیاموزند که چگونه رویدادهای محیطی در رفتار انسان تأثیر می‌گذارند و دیگری توصیف شیوه‌های تغییر رفتار است به‌طوری‌که دانشجویان راهبردهایی را فراگیرند که به کمک آنها رفتار انسان ممکن است تغییر یابد. این کتاب به ۲۵ فصل نسبتاً کوتاه تقسیم شده است. هر فصل حاوی حجم مقبولی از اطلاعات (برای مثال، یک اصل یا یک شیوه) است. متن حاضر برای یک نیمسال تحصیلی متعارف در دروسهای اصلاح رفتار، تحلیل رفتار به کار بسته، مدیریت رفتار یا تغییر رفتار کاربرد دارد.

محتوای کتاب در سطح مقدماتی بحث شده است، به‌طوری‌که برای دانشجویانی که دانش قبلی از موضوع ندارند قابل درک باشد. این کتاب برای دانشجویان مقطع کارشناسی یا دانشجویان آغاز دوره تحصیلات تکمیلی در نظر گرفته شده است. اگرچه برای افرادی که با خدمات انسانی، تعلیم و تربیت یا توان‌بخشی سروکار دارند و باید برای مدیریت رفتار افرادی که با آنها سروکار دارند از شیوه‌های تغییر رفتار استفاده کنند نیز باارزش خواهد بود.

در تدوین این کتاب سعی شده است تا تأکید بر جنس خاصی نباشد. هنگامی که مثالها بحث می‌شوند، از هر دو جنس زن و مرد به‌طور مساوی استفاده شده است.

ویژگیهای متن چهار ویراست اول

ویژگیهایی از متن که در پی می‌آیند، برای کمک به یادگیری آسان‌تر خواننده در نظر گرفته شده‌اند.

سازماندهی متن. پس از مقدمه کلی در فصل اول، در فصلهای دوم و سوم اطلاعاتی در مورد ثبت رفتار، رسم نمودار و اندازه‌گیری تغییر رفتار ارائه شده است. این اطلاعات در هر یک از فصلهای بعدی استفاده می‌شوند. در فصلهای چهارم تا هشتم، اصول اساسی رفتار کنشگر و پاسخگر بررسی شده‌اند. کاربرد این اصول موضوع هفده فصل باقیمانده را تشکیل می‌دهد. شیوه‌های ایجاد رفتارهای جدید در فصلهای نهم تا دوازدهم توضیح داده شده‌اند و شیوه‌های افزایش رفتارهای مطلوب و کاهش رفتارهای نامطلوب در فصلهای سیزدهم تا نوزدهم مدنظر قرار گرفته‌اند. سرانجام در فصلهای بیستم تا بیست و پنجم سایر شیوه‌های مهم تغییر رفتار ارائه شده‌اند. اصول و شیوه‌ها، شیوه‌های متفاوتی برای تغییر رفتار براساس اصول بنیادین رفتار در تحقیقات تجربی حدود ۸۰ سال پیش بنا نهاده شده‌اند. با اعتقاد به اینکه دانشجو بعد از یادگیری این اصول درک بهتری از شیوه‌ها خواهد داشت، لذا ابتدا اصول رفتار کنشگر و پاسخگر در فصلهای چهارم تا هشتم مرور خواهند شد، سپس کاربرد این اصول در شیوه‌های تغییر رفتار در فصلهای نهم تا بیست و پنجم شرح داده می‌شوند.

مثالهایی از زندگی روزمره. در هر فصل از مثالهای زندگی واقعی افراد استفاده شده است که بعضی از آنها با زندگی دانشجویان ارتباط دارند و بعضی از بین تجارب بالینی نویسنده انتخاب شده‌اند تا اصول و شیوه‌ها را عینی سازد. مثالهایی از تحقیقات. مطالعات کلاسیک و تحقیقات به‌روز در مورد اصول و شیوه‌های تغییر رفتار در متن با یکدیگر ترکیب شده‌اند.

امتحان همراه هر فصل. سه دسته امتحان جای خالی ۱۰ سؤالی برای هر یک از ۲۵ فصل ارائه شده است. امتحانها تمرینی برای خودارزیابی دانشجویان از دانش آنها در مورد محتوای فصل فراهم می‌کنند. سؤالا روی برگه‌های سوراخ شده است که

به راحتی از کتاب جدا می شوند، طوری که معلم می تواند از آنها به منزله تکلیف شب یا امتحان در کلاس دانشجویان استفاده کند.

آزمونهای تمرینی. در پایان هر فصل آزمونهای تمرینی با سؤالیهای پاسخ کوتاه، همراه با شماره صفحه پاسخ ارائه شده اند.

تمرینهای کاربرد بجا. در پایان هر فصلی که شیوهها آموزش داده شده اند (فصلهای ۲، ۳ و ۹ تا ۲۵) چند تمرین کاربردی ارائه شده است. در هر تمرین یک مورد از زندگی واقعی فردی تشریح شده و از دانشجو خواسته شده است که شیوه معرفی شده در فصل را در مورد او به کار ببرد. این تمرینها به دانشجو فرصت می دهد که درباره چگونگی به کارگیری این شیوهها در زندگی واقعی بیندیشد.

تمرینهای کاربرد نابجا. پس از تمرینهای کاربرد بجا، تمرینهای کاربرد نابجا ارائه شده است. در هر یک از این تمرینها مثالی زده شده که از شیوه به کاررفته در فصل به صورت نادرست یا نامناسب استفاده شده است. از دانشجو خواسته می شود که به تجزیه و تحلیل مثال مورد بحث و تشریح دلیل غلط بودن کاربرد آن شیوه در خصوص آن مورد خاص پردازد. این تمرینهای کاربرد نابجا ایجاب می کند که دانشجو به طور نقادانه درباره کاربرد شیوه مورد نظر بیندیشد.

رویکرد گام به گام. در هر فصل یک شیوه تغییر رفتار خاص آموزش داده شده است. اجرای شیوه به روش گام به گام برای سهولت در درک مطلب است.

کادرهای خلاصه. در سراسر کتاب به طور متناوب اطلاعات هر قسمت در کادری متمایز از متن خلاصه شده است. این کادرها به منظور کمک به دانشجو برای سازمان دادن مطالب هر فصل در نظر گرفته شده اند.

خلاصه فصل. خلاصه فصل اطلاعاتی است که با سؤالیهای باز در هر فصل سازگار است.

مثالهایی برای خودسنجی. در فصلهای اول در مورد اصول اساسی (فصلهای ۴ تا ۷)، جدولهایی با مثالهایی از اصل بحث شده در آن فصل وجود دارد. بعد در همان فصل (یا در فصل بعدی)، دانشجو برای بازگشت به جدول خاص و استفاده از اطلاعات جدید ارائه شده در آن فصل از مثالهای ارائه شده در جدول برای

تجزیه و تحلیل جنبه‌های خاص راهنمایی شده است.

سؤالهای خودارزیابی. در سراسر متن و در فواصل معین دانشجویان با سؤالهای خودارزیابی روبه‌رو می‌شوند. برای پاسخ به این سؤالها دانشجویان نیازمند استفاده از اطلاعات ارائه‌شده در فصل خواهند بود. این سؤالها به دانشجویان برای درک خود از محتوا کمک خواهند کرد. در بیشتر موارد، پاسخها در متن کتاب بلافاصله بعد از سؤال ارائه شده‌اند.

نمودارها. بیشتر فصلها شامل نمودارهایی از ادبیات تحقیق برای نشان دادن اصول یا شیوه‌های بااهمیت‌اند. دانشجویان باید از اطلاعات فصلهای قبل در مورد ثبت رفتار، نمودار و تغییر اندازه‌گیری به منظور تجزیه و تحلیل نمودارها استفاده کنند. واژه‌نامه. پایان کتاب شامل واژه‌نامه‌ای از اصطلاحات مهم تغییر رفتار است که در متن استفاده شده‌اند. هر اصطلاح با یک تعریف موجز و دقیق همراه شده است.

تکمیل بانک آزمون. بانک آزمون شامل سؤالهای چندگزینه‌ای، سؤالهای جای خالی، سؤالهای صحیح و غلط و سؤالهای تشریحی پاسخ کوتاه است.

برای مطالعه بیشتر. هر فصل شامل یک کادر برای مطالعه بیشتر است. در این قسمت مقاله‌های جالبی که مربوط به محتوای فصل هستند شناسایی و به‌طور خلاصه شرح داده شده‌اند. مرجع مقاله‌ها نیز ارائه شده است. این مقاله‌ها از سایت JABA (یا JEAB) گرفته شده‌اند و دانشجویان می‌توانند به راحتی به آن دسترسی داشته باشند (آدرس وبگاه: <http://seab.envmed.rochester.edu/jaba>). استادان می‌توانند این مقاله‌ها را برای اعتبار اضافی یا به‌عنوان تکلیفی فراتر از کتاب، برای استفاده دانشجویان پیشرفته‌تر اختصاص دهند.

فهرست واژه‌های کلیدی. بعد از خلاصه هر فصل، فهرستی از واژه‌های جدیدی که در آن فصل استفاده شده‌اند وجود دارد. فهرست واژه‌های کلیدی شماره صفحه‌ای را نشان می‌دهد که هر واژه در آن آمده است. اگرچه همه این واژه‌ها در واژه‌نامه پایان کتاب آمده‌اند، ولی فهرست واژه‌های جدید و شماره صفحه آنها در پایان هر فصل به دانشجویان این امکان را می‌دهد تا دسترسی آسان‌تری به واژه داشته باشند، برای زمانی که آنها را می‌خوانند یا وقتی که خود را برای امتحان آماده می‌کنند.

ویژگیهای جدید در ویراست پنجم

عملیات برانگیزاننده. واژه عملیات برانگیزاننده در فصل چهارم و مورد بحث در سراسر کتاب (به ویژه در فصلهای ۴، ۶ و ۱۶) معرفی شده است. عملیات برانگیزاننده واژه جدیدتری است که شامل عملیات ایجادکننده و عملیات لغوکننده است. همچنین واژه عملیات لغوکننده در فصل چهارم معرفی و در متن بحث شده است.

شیوه‌های سنجش تقویت‌کننده. فرایند انتخاب تقویت‌کننده‌ها در فصل پانزدهم (تقویت افتراقی) بحث شده است. این کتاب سه رویکرد متفاوت برای سنجش تقویت‌کننده مطرح شده در ادبیات پژوهشی را شناسایی و توصیف می‌کند: شیوه‌های سنجش یک محرک، سنجش دو محرک و سنجش محرکهای متعدد.

در شرایط. ویژگی جدیدی که «در شرایط» نامیده شده است در فصلهای چهارم، پنجم، ششم و هشتم برای کمک به دانشجویان به منظور شناسایی راههای صحیح استفاده از واژه‌های رفتاری متنوع اضافه شده است. این ویژگی به این دلیل اضافه شده است که بنابه تجربه مؤلف، دانشجویان در واژه‌شناسی معمولاً با اشتباه مواجه می‌شوند.

توافق بین مشاهده‌گران. واژه «اعتبار بین مشاهده‌گران» با پذیرش گسترده واژه «توافق بین مشاهده‌گران»، در فصل دوم و سراسر کتاب تغییر یافته است. به علاوه در فصل دوم دو راهبرد اضافی برای انجام توافق مشاهده‌گران بحث شده است: یکی فقط توافق وقوع رفتار و دیگری فقط توافق عدم وقوع رفتار.

طرح تحقیق. در فصل سوم بحث در مورد واریانس طرح معکوس ABAB اضافه شده است، همراه با بحث در مورد طرح خط پایه چندگانه غیرهم‌زمان، که نوعی از طرح آزمودنی با خط پایه چندگانه است.

خاموشی. در فصل چهاردهم تمایز بین خاموشی به کاررفته با رفتارهای حفظ‌شده با تقویت مثبت در برابر تقویت منفی روشن شده است. واژه خاموشی گریز معرفی شده و مشکلات بالقوه‌ای که ممکن است فرد هنگام اجرای خاموشی گریز با آن روبه‌رو شود بحث شده است.

امتحان در پایان کتاب. در ویراست جدید سه امتحان پایان هر فصل، همگی در پایان کتاب جمع شده‌اند. جدولها برای سهولت در کار، رنگی شده و صفحه‌ها برای سهولت در جداشدن و تحویل در کلاس سوراخ شده‌اند. در این کتاب به جز در مورد امتحانها در پایان کتاب، صفحه‌ها سوراخ نشده‌اند.

سایر ویژگی‌های جدید

- بحث روانی اجتماعی و استفاده از فناوری در جمع‌آوری داده‌ها اضافه شده است (فصل دوم).
- بحث نشریات جدید در مورد استفاده از اکسل برای رسم نمودار اضافه شده است (فصل دوم).
- خاموشی بین تقویت مثبت و منفی (فصل چهارم) و تنبیه مثبت و منفی تصریح شده است (فصل ششم).
- بحث کوتاه در مورد سرخ‌دهی و حذف کردن برای استفاده در درخودماندگی اضافه شده است (فصل دهم).
- بخش کوتاهی در مورد الگودهی ویدئویی اضافه شده است (فصل یازدهم).
- بخش کوتاهی در مورد ارزیابی موقعیتی اضافه شده است (فصل دوازدهم).
- بحث تعاملات کنشی از پایان فصل شانزدهم به پایان فصل سیزدهم، بلافاصله بعد از بحث شیوه‌های سنجش کنشی جابه‌جا شده است.
- بیش از پنجاه منبع جدید در سراسر متن اضافه شده است.
- اصطلاح عقب‌ماندگی ذهنی به اصطلاح مقبول‌تر و جدیدتر ناتوانی ذهنی در سراسر متن تغییر یافته است.
- دوجین اصطلاح جدید به متن اضافه شده که در واژه‌نامه آمده است.

توصیه‌هایی به دانشجویان

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

۱. فصل تعیین شده را یک هفته قبل از برگزاری کلاس مطالعه کنید. در این صورت قطعاً مطالب ارائه شده در کلاس را بهتر خواهید فهمید.
۲. به هر یک از سؤالهای خودارزیابی هر فصل پاسخ دهید تا متوجه شوید که آیا موارد ارائه شده در آن فصل را به خوبی 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 نابجا را در پایان هر فصل انجام دهید و پاسخهای خود را با پاسخهای الگوی ارائه شده مقایسه کنید. بدین طریق شما پس‌خوراند سریعی در خصوص اینکه مطالب آن فصل را به خوبی 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 طریق زیر امتحان کنید:
 - به واژه‌های کلیدی فصل مرتبط نگاه کنید و ببینید آیا می‌توانید بدون نگاه کردن به تعاریف آنها در متن، آنها را تعریف کنید.
 - 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 دهید.
 - به مثالهای بدیع هر فصل در خصوص هر شیوه توجه کافی کنید.
 - تهیه کارتهای مخصوص که یک طرف آنها دارای یک واژه تخصصی یا یک سؤال و طرف دیگر تعریف آن واژه یا پاسخ است چه بسا در افزایش و عمق بخشیدن به یادگیری شما بسیار مفید باشد.
 - همواره در محلی مطالعه کنید که به طور معقول و منطقی از مزاحمتهای مختلف

مصون باشید.

■ همواره برای هر امتحانی حداقل چند روز قبل از امتحان شروع به مطالعه کنید تا با دقت کافی به مطالعه فصلهایی پردازید که مشمول امتحان می‌شوند.

وب‌گاهها، مجله‌ها و انجمنهای زیر طیف وسیعی از اطلاعات ارزشمند در مورد جنبه‌های متفاوت تغییر رفتار یا تحلیل رفتار به کار بسته ارائه می‌کنند.

<http://seab.envmed.rochester.edu/jaba/>
<http://seab.envmed.rochester.edu/jeab/>
<http://www.abainternational.org>
http://www.auburn.edu/~newlamc/apa_div25/
<http://www.abct.org>
<http://fabaworld.org>
<http://www.calaba.org/>
<http://www.unt.edu/behv/txaba/>
<http://www.babat.org/>
<http://www.behavior-analyst-online.org/index.html>
<http://www.behavior.org>
<http://www.bfskinner.org/>
<http://www.bacb.com/>
Journal of Applied Behavior Analysis
Journal of the Experimental Analysis of Behavior
The Association for Behavior Analysis
APA Division 25 (Behavior Analysis)
Association for Behavioral and Cognitive Therapy
Florida Association for Behavior Analysis
California Association for Behavior Analysis
Texas Association for Behavior Analysis
Berkshire Association for Behavior Analysis and Therapy
The Behavior Analyst Online
Cambridge Center for Behavioral Studies
B.F. Skinner Foundation
Behavior Analysis Certification Board