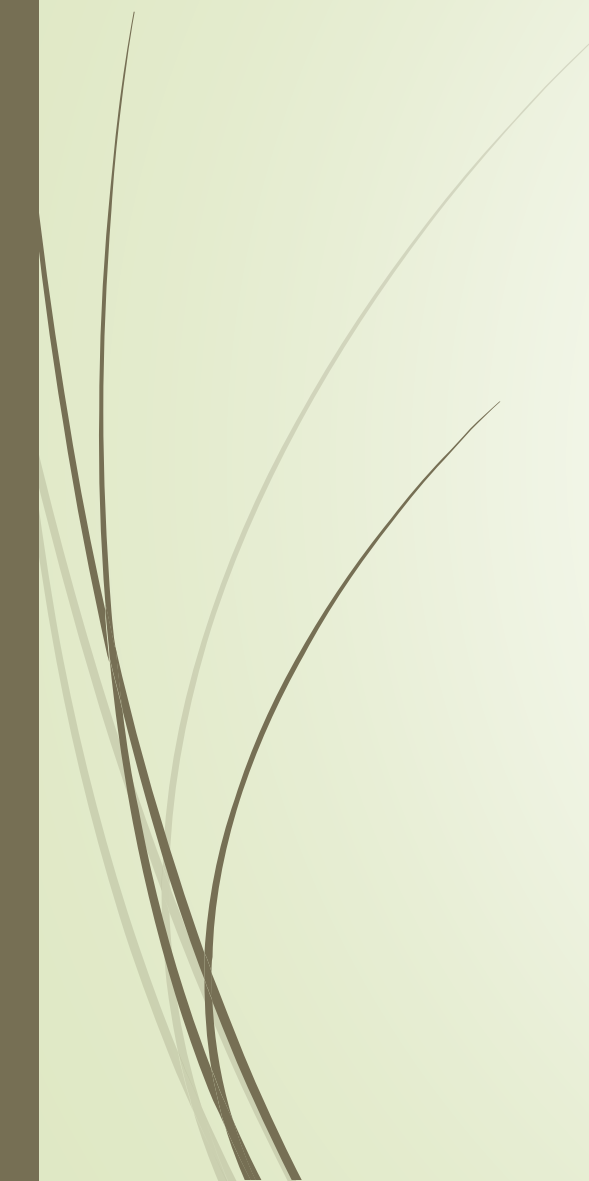




به نام خداوند جان آفرین

درس اصلاح و تغییر رفتار

جلسه ی ۱۵/۱/۱۴۰۳

مدرّس: دکتر مریم بر اتعلی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان

فصل اول- مقدمه ای بر تغییر و اصلاح رفتار

نکات مهم این فصل:

- ۱- اصطلاح رفتار را تعریف کنید.
- ۲- تفاوت اصطلاح رفتار و رفتاردرمانی را توضیح دهید.
- ۳- رفتار را تعریف کرده و ویژگی های آن را نام ببرید.
- ۴- تحلیل رفتار کاربردی را با ارائه مثال تعریف کنید.
- ۵- رفتار ارادی و غیرارادی را تعریف کرده و آن ها را با هم مقایسه کنید.
- ۶- فرض ها و اصول کلی درباره تغییر رفتار را بنویسید.
- ۷- نکات مورد نیاز در کاربرد روش های تغییر رفتار را بنویسید.



تغییر رفتار (Behavior Modification)

آن بخش از روان شناسی است که به تحلیل و
تغییر رفتار انسان می پردازد.

رفتار چیست؟

➤ رفتار به هر کاری گفته می شود که ما می توانیم انجام دهیم و به صورت مستقیم قابل مشاهده است.

➤ **نکته مهم:**

➤ رفتار ممکن است آشکار یا نهان باشد..

➤ تغییر رفتار بیشتر بر تغییر رفتارهای آشکار تأکید دارد..

➤ با این وجود، رفتار درمانی شناختی بیشتر به افکار و احساسات می پردازد...

مراحل تحلیل رفتار کاربردی (Applied Behavior Analysis) کدامند؟

➤ اصطلاح دیگری که مشابه تغییر رفتار است ، تحلیل رفتار کاربردی نام دارد.

➤ این مراحل:

➤ ۱- مشخص کردن رفتار یا رفتارهای مورد نظر و تقویت کننده های آن

➤ ۲- تعیین خط پایه برای رفتار مورد نظر

➤ ۳- مقرر کردن تقویت کننده و تعیین ملاک هایی برای تقویت

➤ ۴- مقرر کردن تنبیه کننده و تعیین ملاک هایی برای تنبیه

➤ ۵- مشاهده رفتار هنگام اجرای برنامه و مقایسه آن با خط پایه

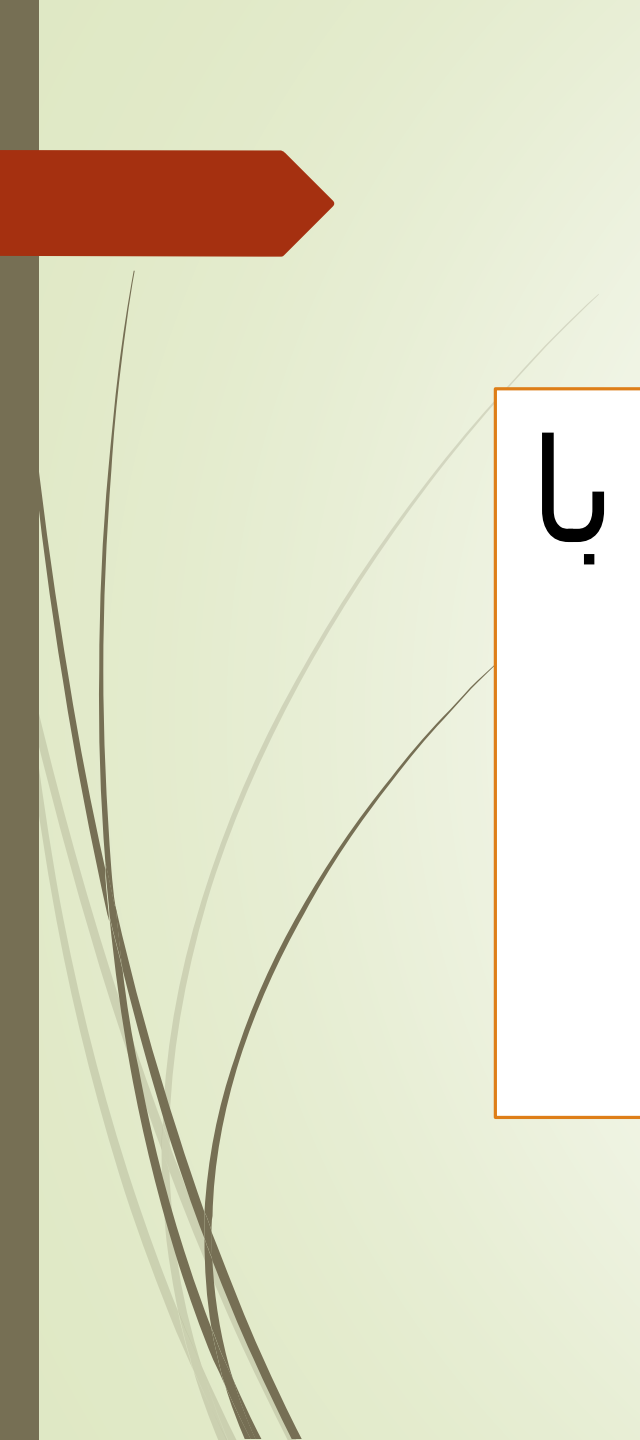
➤ ۶- کاستن از فراوانی تقویت، در صورت مؤثر واقع شدن برنامه مدیریت رفتار

نکته

- رفتارها گوناگون و متنوع اند.
- به همین دلیل نظریه هایی که به تحلیل رفتار می پردازند، گوناگون هستند.
- روش ها و فنون متنوع تغییر و اصلاح رفتار گویای این نگرش های متفاوت است.
- معروف ترین افرادی که به تبیین رفتار پرداخته اند عبارتند از :
- **پاولف؛ ثرندایک؛ واتسون؛ اسکینر؛ تولمن؛ بندورا**

انواع رفتار

- الف- رفتار غیرارادی و پیش آیندها
- ب- رفتار ارادی و پیامدها

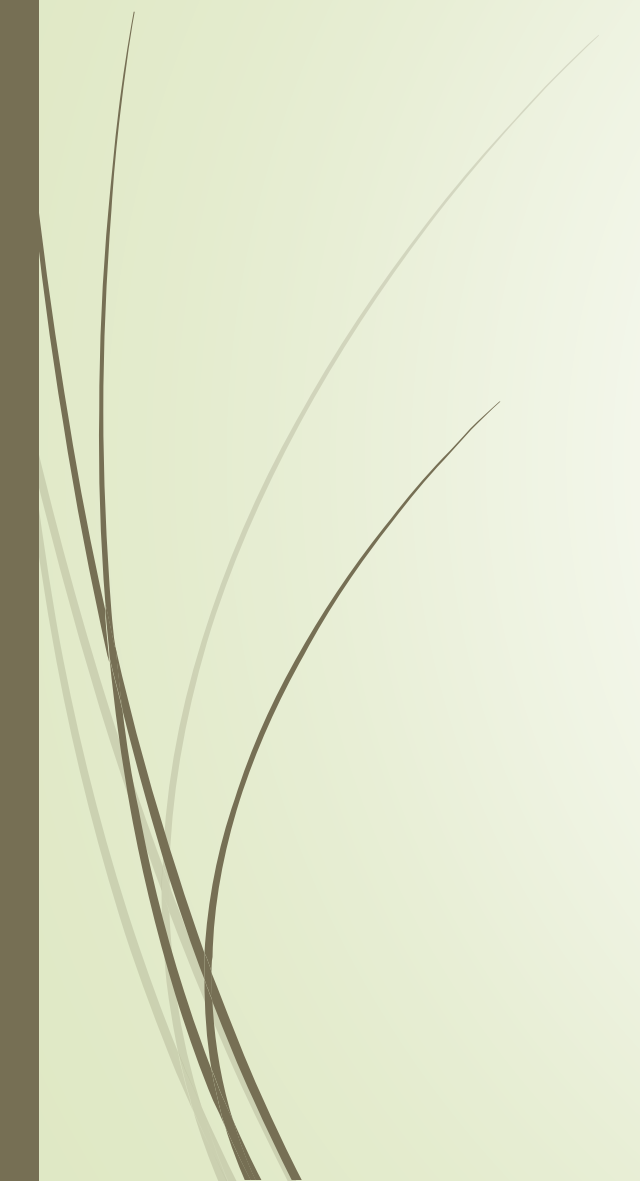


رفتارهای غیرارادی و ارادی را با
هم مقایسه کنید.



رفتار نهان را تعریف کنید.

■ تولمن و بندورا دو تن از نظریه پردازانی هستند که در مورد رفتار های نهان بیشتر کار کرده اند.

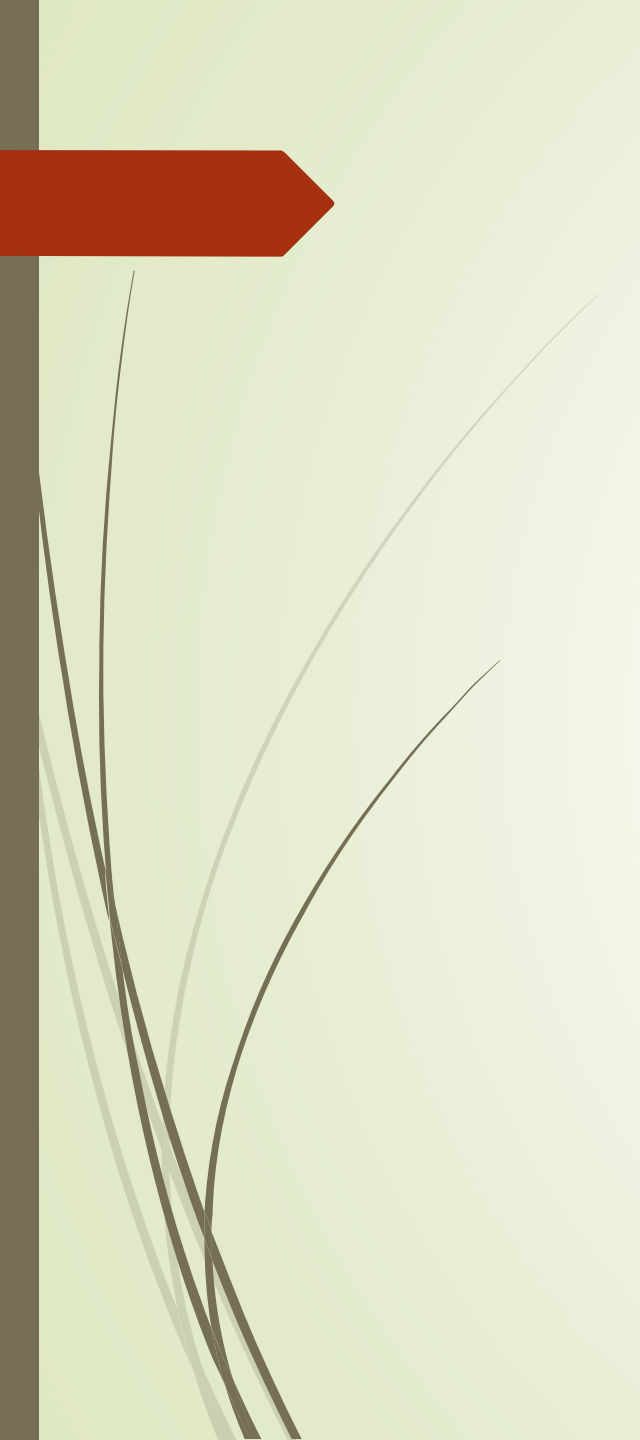


فرض ها و اصول کلی در مورد تغییر رفتار کدامند؟

- ۱- مشکلات رفتاری آموختنی است.
- ۲- مشکلات رفتاری یک به یک آموخته می شوند.
- ۳- مشکلات رفتاری که فرد در موقعیتی معین بروز می دهد، نشانگر این است که فقط در آن موقعیت خاص اینگونه رفتار می کند.
- ۴- بسیاری از مشکلات رفتاری را می توان با استفاده از روش های تغییر رفتار عوض کرد.
- ۵- تأکید بر درمان مشکل فرد در این زمان و مکان !
- ۶- روش های تغییر رفتار اهداف خاصی را دنبال می کنند.
- ۷- رفع یک مشکل رفتاری منجر به ایجاد یک مشکل جدید نمی شود.

نکات مورد نیاز در کاربرد روش های تغییر رفتار کدامند؟

- اول- شخص باید برای کاربرد یک روش، تسلط کامل و کافی بر آن روش داشته باشد.
- دوم- چنانچه کاربرد یک روش خاص منجر به تغییر رفتار مورد نظر ما نشد، نباید فوراً نتیجه بگیریم که این روش ها به درد نمی خورد.
- سوم- تأکید روش های تغییر رفتار بر تفاوت های فردی است. بنابراین افراد به صورت تک تک و انفرادی در معرض آن قرار می گیرند.



خداقوت عزیزان