

به نام خدا

اصلاح و تغییر رفتار

دکتر فرناز ابهر زنجانی

(عضو هیئت علمی و استادیار موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری)

www.ketab.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

سرشناسه	ابهرزنجانی، فرناز، ۱۳۶۲-
عنوان و نام پدیدآور	اصلاح و تغییر رفتار/ فرناز ابهرزنجانی
مشخصات نشر	مشهد: فرا انگیزش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۴۶ ص: جدول، نمودار.
شابک	978-622-7875-07-2
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۴۶.
موضوع	رفتار -- تغییر و تعدیل Behavior modification رفتار -- جنبه‌های روانشناسی Human behavior-- Psychological aspects
رده بندی کنگره	BF۱۹۹
رده بندی دیویی	۱۵۰/۱۹۴۳
شماره کتابشناسی ملی	۸۵۲۸۲۸۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیفا

پست الکترونیکی Pfaraangizesh@yahoo.Com



انسترات فوا انگیزش

اصلاح و تغییر رفتار

تالیف: دکتر فرناز ابهر زنجانی

ناشر: فرا انگیزش

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

تعداد صفحات: ۱۴۶ صفحه رقعی

تیراژ: ۵۰۰ جلد

طراحی و صفحه آرایی: محمدعلی سالاری (۰۹۱۵۳۰۰۹۸۲۸)

چاپ و صحافی: سپنتا

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۷۵-۰۷-۲

ISBN: 978-622-7875-07-2

مشهد- خیابان سعدی- پاساژ مهتاب- طبقه منهای دو- نشر فرا انگیزش

تلفن: ۳۲۲۲۷۸۶۳-۳۲۲۲۴۰۷۶۸ (۰۵۱)

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۶	مقدمه
۷	فصل اول: تعاریف و تاریخچه
۹	توصیف رفتار
۱۲	مثال‌هایی از رفتار
۱۳	تعریف اصلاح رفتار
۱۳	ویژگی‌های اصلاح رفتار
۱۶	ویژگی‌های اصلاح رفتار
۱۷	ریشه‌های تاریخی اصلاح رفتار
۱۸	نخستین محققان اصلاح رفتار
۱۸	آثار رویدادهای مهم
۱۹	حوزه‌های کاربردی
۱۹	ناتوانی‌های رشدی
۱۹	نکات کلیدی فصل اول
۲۳	فصل دوم: تقویت در افزایش رفتار
۲۴	کاربرد تقویت در افزایش رفتار
۲۴	تقویت مثبت
۲۵	تقویت منفی
۲۶	شکل‌دهی

۲۸	زنجیرسازی
۳۲	راهنمایی
۳۶	قرارداد مشروط
۴۰	نظام اقتصاد ژتونی
۴۷	بازخورد و بازخورد زیستی
۴۸	نکات کلیدی فصل دوم
۵۱	فصل سوم: عامل تقویت در کاهش رفتار
۵۲	کاربرد تقویت در کاهش رفتار
۵۲	خاموشی
۵۵	محروم سازی
۶۱	اشباع
۶۳	تنبیه
۷۰	تقویت افتراقی
۷۳	تصحیح بیش از اندازه
۷۵	روش مشروط گروهی
۷۶	نکات کلیدی فصل سوم
۷۹	فصل چهارم: زنجیره‌ای کردن رفتارها
۸۰	مثال‌هایی از زنجیره‌های رفتاری
۸۱	تحلیل زنجیره‌های محرک- پاسخ
۸۳	تحلیل تکلیف
۸۶	زنجیره‌ای کردن وارونه
۹۰	زنجیره‌ای کردن رو به جلو
۹۳	تفاوت‌های بین زنجیره‌ای کردن رو به جلو و زنجیره‌ای کردن وارونه
۹۳	تعیین کل تکلیف
۹۶	چه زمانی باید از تعیین کل تکلیف استفاده کرد؟
۹۷	سایر راهبردهای آموزش زنجیره‌های رفتار
۹۹	تحلیل تکلیف مکتوب
۱۰۰	رهنمودهای تصویری
۱۰۱	سرمشق‌دهی ویدیویی

۱۰۱	خودآموزی
۱۰۳	نحوه استفاده از راهکارهای رنجیره‌ای کردن
۱۰۶	نکات کلیدی فصل چهارم
۱۰۷	فصل پنجم: راهکارهای آموزش مهارت‌های رفتاری
۱۰۸	مثال‌هایی از راهکارهای آموزش مهارت‌های رفتاری
۱۱۰	مؤلفه‌های راهکار آموزش مهارت‌های رفتاری
۱۱۶	افزایش دادن تعمیم پس از آموزش مهارت‌های رفتاری
۱۱۷	ارزیابی در شرایط واقعی
۱۱۸	آموزش در شرایط واقعی
۱۱۹	آموزش مهارت‌های رفتاری و سه جنبه وابستگی
۱۲۱	آموزش مهارت‌های رفتاری در گروه
۱۲۲	کاربرد راهکارهای آموزش مهارت‌های رفتاری
۱۲۸	نکات کلیدی فصل پنجم
۱۲۹	فصل ششم: شیوه‌های اصلاح و تغییر رفتار
۱۳۰	کلیات شیوه‌های اصلاح و تغییر رفتار
۱۳۳	طرح‌های تحقیق رفتاری
۱۳۶	انواع تقویت‌کننده‌های مثبت
۱۳۷	عوامل مؤثر بر اثربخشی تقویت‌کننده‌ها
۱۴۱	روش‌های منفی کاهش فشار
۱۴۴	انتظارات

مقدمه

اصطلاح تغییر رفتار اولین بار توسط ادوارد ثورندایک در سال ۱۹۱۱ بکار برده شد. امروزه رویکرد تغییر رفتار که بر پایه اندیشه های اسکینر شکل گرفته است به صورت اثربخش ترین و پرکاربردترین روش برخورد با کودکان در خود مانده و عقب مانده در آمده است. تغییر رفتار به مجموعه فنون و روش هایی گفته می شود که برخاسته از روانشناسی است.

اصطلاح دیگری که به تغییر رفتار شباهت دارد، رفتار درمانی است. رفتار درمانی کاربرد اصول تجربی یادگیری برای تغییر رفتار ناسازگار و نامطلوب است. یکی از تفاوت های تغییر رفتار و رفتار درمانی، شدت آن می باشد. بطوریکه تغییر رفتار زمانی کاربرد دارد که مشکلات خفیف باشند و یا اینکه قصد ایجاد رفتار مطلوب تازه ای را داریم. در حالیکه رفتار درمانی بیشتر در مورد درمان اختلالات رفتاری بیماران روانی مورد استفاده قرار می گیرد.

اصطلاح دیگری که مشابه تغییر رفتار است، تحلیل رفتار کاربردی نام دارد. این روش با تغییر رفتار و رفتار درمانی مشابهت زیادی دارد. در تحلیل رفتار کاربردی برای تقویت اعمال سازگارانه تر و تضعیف اعمال کمتر سازگارانه از پیامدهای رفتار استفاده می شود.

معروف ترین افرادی که به تبیین رفتار پرداختند، پاولوف، ثورندایک، واتسون، اسکینر، تولمن، بندورا می باشند.