

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اصول کاربردی تغییر و اصلاح رفتار

سهیلا علیزاده کندری

www.ketab.ir



سرشناسه	:	علیزاده کندری، سهیلا، ۱۳۵۵-
عنوان و نام پدیدآور	:	اصول کاربردی تغییر و اصلاح رفتار/ سهیلا علیزاده کندری.
مشخصات نشر	:	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۲ص.
شابک	:	978-622-02-2571-3
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۰۲.
موضوع	:	رفتار -- تغییر و تعدیل Behavior modification
رده بندی کنگره	:	BF۶۳۷
رده بندی دیویی	:	۱۵۳/۸۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۰۷۸۲۵۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیا

اصول کاربردی تغییر و اصلاح رفتار

تألیف: سهیلا علیزاده کندری

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

مشخصات ظاهری: ۱۰۲ ص

قطع: رقعی

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۲۵۷۱-۳

چاپ و نشر: نوروزی-۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی ۴۹۱۶۶۵۷۳۷۶

entesharatnoruzi

۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۱۹۱۱۵

www.entesharate-noruzi.com

entesharate.noruzi@Gmail.com

فهرست

۷	مقدمه
۹	فصل اول : تغییر رفتار
۱۰	هدف از تغییر رفتار:
۱۰	مفهوم رفتار:
۱۱	رفتار:
۱۱	رفتار چه ویژگی‌هایی دارد؟
۱۲	ویژگی‌های تغییر رفتار:
۱۷	انگیزش:
۲۰	شناخت درمانی:
۲۰	مبانی رفتاری:
۲۱	تغییرات انگیزشی:
۲۱	عوامل مؤثر بر تقویت و تضعیف انگیزه:
۲۴	تغییرات شناختی:
۲۵	شیوه اداره رفتار:
۲۹	فصل دوم: روش‌های تقویت رفتارهای مطلوب
۳۰	تقویت مثبت:
۳۱	محدودیت‌های تقویت رفتار:

- ۳۳ اصول تقویت رفتار:
- ۳۶ اقتصاد پته‌ای:
- ۳۸ برنامه‌های تغییر رفتار
- ۴۳ قراردادهای رفتاری:
- ۴۴ مؤلفه‌های قرارداد رفتاری:
- ۴۵ چرا قراردادهای رفتاری روی رفتار تأثیر می‌گذارد؟
- ۵۲ رفتارهای مطلوب
- ۵۴ انتخاب تقویت‌کننده‌های مناسب
- ۵۵ انواع تقویت‌کننده‌های مثبت
- ۵۸ محرومیت:
- ۵۹ تازگی و تنوع تقویت‌کننده‌ها:
- ۶۰ اجرای روش تقویت:
- ۶۰ روش‌های شکل‌دهی رفتار:
- ۶۶ عوامل مؤثر بر اثربخشی الگودهی یا سرمشق‌دهی
- ۶۸ روش قرینه دادن
- ۶۹ روش‌های مناسب قرینه دادن:
- ۷۲ قرینه‌های پی‌درپی برای یادگیری
- ۷۸ روش تمیز دادن

مقدمه

در روان‌شناسی، "رفتار" را واکنشی که در برابر یک عمل یا کنش بیرونی از موجود زنده سر می‌زند، تعریف کرده‌اند. معمولاً رفتارها در یک انسان بسیار پیچیده‌تر از سایر موجودات است. دلیل این پیچیدگی فرآیندهای ذهنی گسترده و درهم‌فرورفته آدمی است به همین دلیل موضوع رفتار را می‌توان یکی از اصول اساسی علم روان‌شناسی دانست. البته باید توجه داشت بخش بزرگی از روان‌شناسان معتقد هستند که رفتار تمام علم روان‌شناسی را شامل می‌شود و این نشان‌دهنده اهمیت رفتار است.

جایگاه فوق‌العاده ویژه رفتار در علم روان‌شناسی باعث شده که موضوع اصلاح و تغییر رفتار یکی از موضوعات جذاب و پراهمیت در میان حوزه‌های مختلف علم روان‌شناسی باشد. تکنیک‌های اصلاح و تغییر رفتار برای درمان انواع مشکلات در بزرگسالان و کودکان کاربرد دارد و در درمان اختلال وسواس اجباری (OCD)، اختلال کمبود توجه (بیش‌فعالی (ADHD))، فوبیا (ترس و اختلالات وحشت‌زدگی)، شبادراری (خیس کردن تخت‌خواب)، اختلال اضطراب عمومی و اختلال اضطراب جدایی با موفقیت به کار گرفته شده‌اند.