

تغییر و اصلاح رفتار

- ۱- اصلاح رفتار را تعریف کنید
- ۲- ویژگی های اصلاح رفتار را نام ببرید
- ۳- تقویت را تعریف کنید
- ۴- تقویت مثبت و منفی را تعریف کنید
- ۵- عواملی که اثربخشی تقویت را تحت تاثیر قرار می دهد را نام ببرید. دو مورد را توضیح دهید
- ۶- سرمشق دهی را تعریف کنید
- ۷- محروم کردن را توضیح دهید
- ۸- آیا جریمه کردن عملی و پذیرفتنی است
- ۹- نکات مهم در استفاده از تنبیه مثبت را بنویسید
- ۱۰- برای دستیابی به ارتقای تعمیم در کاهش رفتارهای مشکل آفرین باید به چه نکاتی توجه کرد

جواب

۱- اصلاح کردن یعنی ایجاد و بکارگیری شیوه هایی برای کمک به افراد در زمینه تغییر رفتار این فرآیند شامل تغییر دادن رویداد های مفید برای تاثیر گذاشتن بر رفتار است شیوه های اصلاح رفتار را افراد حرفه ای طراحی می کنند و آن را برای تغییر دادن رفتار های اجتماعی مهم رو با بهبود بخشیدن به بعد از جنبه های زندگی فرد به کار می گیرند

۲- تمرکز بر رفتار- شیوه های مبتنی بر اصول رفتاری- تاکید بر رویدادهای محیطی جاری- توصیف دقیق شیوه های اصلاح رفتار- اندازه گیری تغییر رفتار- تاکید نکردن بر رویدادهای گذشته به عنوان علل رفتار

۳- هنگامی که فراوانی استمرار شدت یا سرعت یک رفتار افزایش می یابد می توان گفت آن رفتار تقویت شده است. رفتاری که از طریق این فرایند تقویت شده باشد رفتار عامل نامیده می شود پیامدی که یک رفتار عامل را تقویت می کند تقویت کننده نامیده می شود.

۴- تقویت مثبت: رفتار رخ می دهد با افزودن یک محرک یا یک تقویت کننده یا افزایش شدت یک محرک دنبال می شود این کار منجر به تقویت آن رفتار میشود
تقویت منفی: رفتار رخ می دهد با حذف یک محرک یا محرک آزارنده یا کاهش شدت آن یک محرک دنبال می شود این کار منجر به تقویت آن رفتار میشود

۵- فوریت: زمان سپری شده بین رخ داد یک رفتار و پیامد تقویت کننده از اهمیت خاصی برخوردار است هرچه پاسخ و پیامد بیشتر باشد اثربخشی آن کمتر خواهد بود
وابستگی: اگر یک پیامد فوری به طور مداوم پس از پاسخ رخ دهد احتمال اینکه آن پاسخ را تقویت کند بیشتر است. میگوییم بین این پاسخ و پیامد وابستگی وجود دارد.
تفاوت های فردی- اندازه و بزرگی تقویت کننده

۶- در شیوه سرمشق دهی رفتار درست به برد نشان داده میشود یادگیرنده رفتار الگو را مشاهده و سپس آن را تقلید میکند. برای آنکه بر مشابهی یک دانه تقلیدی داشته باشد یعنی مرد باید قادر باشد به الگو توجه و رفتاری را نشان می دهد اجرا کند

۷- محروم کردن عبارت است از دسترسی نداشتن به تقویت کننده های مثبت برای مدتی کوتاه به دلیل رفتار مشکل آفرین نتیجه این فرآیند کاهش احتمال رفتار مشکل آفرین در آینده است

۸- راهکار جریمه کردن باید عملی باشد عامل تغییر باید قادر باشد این شیوه را اجرا کند جریمه کردن نباید فرد دچار رفتار مشکل آفرین بدنام یا معذب کند عامل تغییری که این راهکار را اجرا می کند باید آن را روش پذیرفتنی و قابل قبول برای کاهش رفتار مشکل آفرین بداند اگر این راهکار عملی نباشد یا عامل تغییر آن را پذیرفتنی و قابل قبول ندارند، باید به راهکارهای دیگر اندیشید.

۹- ابتدا مداخله های کارکردی را به کار ببرید- تقویت افتراقی را همراه با تنبیه اجرا کنید- کارکرد رفتار مشکل آفرین را بررسی کنید- محرک آزارنده را با دقت انتخاب کنید

۱۰- یک ارزیابی کارکردی از رفتار مشکل آفرین انجام دهید- قبلاً برای تعمیم برنامه ریزی کنید- بر رفتارهای جایگزینی که به لحاظ کارکردی معادل هستند تمرکز کنید تا جانشین رفتارهای مشکل آفرین شوند- امکانات خاموش سازی یا تنبیه را در تمام موقعیت ها و در طول زمان حفظ کنید.