

چاكسازى رهفتار

Behaviour Modification

Dr. Fatima H. Darwesh

Msc. Health Psychology & Behaviour

PhD. Health Psychology & Counseling

رهفتار

بریتیه له وهلام دانهوهی وروژینه رهکان نهویش
سی لایه نی ههیه نهوانیش (عهقلی ، جوولهیی
، هه لچوونی) .

تاییه تمه ندییه کان رهفتار

- به شداره له کرداری تاک
- رهفتار تیبینی دهکریّت، دهبینریّت، توّمار دهکریّت
- رهفتاری ئاشکرا و شاراوه (بینین و توّمار کردنی)
- کاریگهره له سهر ژینگه
- زیاتر له روویه کی هه یه (خیرایی، هیزی جهسته، خایاندن، ماوه)

رووه‌گانی ره‌فتار

- خیرایی
- هیزی جه‌سته
- ماوه کات
- چند جار دووباره بوونه‌وهی ره‌فتاره‌که

کرداری چاکسازی کردنی رهفتار

- خوگونجانندن له خانهی به سالانچوان
- خوو گرتن به یاری کردن به قژی
- شهر و ئاژاوه له نیوان دوو هاوسهر
- زیادبوونی کیشی له ش و وهرزش کردن

چاکسازی رهفتاری

- تیبینی کردن
- شی کردنهوه
- چاکسازی و گونجانندن

چاكسازى رهفتارى

بوارىكه له بوارهكانى دهروونزانى كه هه لدهستىت
به تىبىنى و چاكسازى و لىكۆلینهوهى رهفتارى مروّف

پیناسه‌ی چاکسازی رهفتار

بواریکه له بواره‌کانی د‌روونزانی که هه‌لده‌ستی‌ت به‌تییینی و چاکسازی و لیکۆلینه‌وه‌ی رهفتاری مروّف واته :

یه‌که‌م : لیکۆلینه‌وه (Analyzing) :

بریتییه له دۆزینه‌وه‌ی ئه‌و په‌یوه‌ندییه‌ی که هه‌یه له نیوان
رهفتاری مروّف (رهفتاری تاییه‌ت) له گه‌ل ئه‌و رووداوه ژینگه‌یییه‌ی که
هه‌یه .

دووهم: چاكسازى (modification) :

بريتيه له گه شه سەندنى ئەو ريگايانهى كه چاكسازى رهفتارى پى ى هه لدهستيت
بو يارمهتى داني مروقه كان بو به رهو ياشتر بوون كردنى رهفتار، رووداوه ژينگه يى يه كان دهتوانن
كارىگه ريبان هه بيت.

چاکسازی رهفتاری

- ریگاکان
- له لایه ن زاناکان
- به رهو پیش بردنی کومه ل
- باشر کردنی ژیانی کومه ل

تاييه تمه ندييه كانى چاكسازى رهفتارى

۱/ جه خت كردنه سهر رهفتارى مروڤ ، چاكسازى له رهفتار نهك تاييه تمه ندييه كان (نه خوشى ئوتيزم).

۲/ ريڭاكان دهووستيته سهر ياسا و ريسا رهفتارييه كان (ليكولينه وهى زانستى رهفتارى = رهفتار شيكارى)

(ليكولينه وهى زانستى رهفتارى مروڤى = گرتنه بهرى رهفتارى شيكارى)

۳ / جه خت دهکاته وه سهر رووداو ژینگه بیه کانی ئیستا

(پیوانه کردن و گۆرینی رووداوه ژینگه بیه کانی ئیستا

(ئامانجی چاکسازی رهفتاری = هاوسه نگ راگرتنی رووداوه ژینگه بیه کانی = هاوسه نگ کردنه وهی
رهفتاری مروّف)

۴/ ریگاکان گه شه پیدراوه له لایهن کهسانی پسیور
بهکارهینانی ریگاکان له لایهن کهسانی ئاسایی (ماموستا، باوان، هاورى)

۵/ پیوانه کردنی بهشی چاکسازی کراوی رهفتار
(ئامانجى BM = پیوانه‌ی رهفتاری پیش و پاش چاکسازی = تۆماری گۆرانکارییه‌کان)

٦ / BM جه خت دهکاته رووداوهکانی رابردوو

(جه خت کردنه سهر رووداوهکانی ئیستا = وهك هوکاریک)

جه خت کردنه سهر رووداوهکانی رابردوو = وهرگرتنی زانیاری و بهستنهوهی له گهل نواندنی رهفتاری
(ئیستا)

(لیها تووییهکانی فیربوونی کۆن = کاریگهری له سهر رهفتاری ئیستا = هه لبراردنی باشتترین ریگای
(BM)

۷ / رەتکردنەوہی کرداری گریمانەکردن وەك ھۆكاریك بۆ رەفتار
(رینگای دەروونشیکاری فرۆید = دانانی گریمانە وەك ھۆكاریك بۆ رەفتار)
(پسیپورانی بواری رەفتار سکینەر = دانانی گریمانە وەك ھۆكاریك بۆ رەفتار رەتدەكاتەوہ)
(روونکردنەوہی خەیاالی)

بڼه ما سه ره کيځه کاني چاکسازي رهفتاري

- يه کهم / نه نجامي رهفتار برياردهره نه سهري
رهفتاري مروف دهره نجامي هه يه که ژينگه ديارى دهکات که کاريگه ره بو
رووداني رهفتار، واته رهفتار نه نجامه کاني کاري تي دهکات. نه گهر هاتوو
نه نجامي رهفتاره که دلخوش کهر بيت نه وا مهيلي دووباره کردنه وهى هه مان
رهفتار زياد دهکات وه به پيچه وانده شه وه.

• دووهم / جه خت كردنه وه سهر رهفتاری بهرچاوی سهرنج دراو

يارمه تیده ره بو پيوان به شیوه یه کی ورد و دوور له پیشبینی ههروه ها ده توانین چالاکی اجرائاتی به کارهاتوو بو چاره سهر کردنی رهفتار بزانیین. نه گهر هاتوو رهفتاره که توانای سهرنج دانی نه بییت وا له تویره دهکات که روونکردنه وهی هه له بدات.

• سیبەم/کیشه که "رهفتاری بهرچاوی نه خوازراوه نهك رهنگدانهوهی فاکتەری ناوخویهکان"

زانا " ایزنک ۱۹۷۸ " دەلیت تیوری چارهسەری رهفتاری وا دەبینیت که نیشانهکانی نه خوشی شاراوه نین

وه نهگەر هاتوو چارهسەری نیشانهکانی نه خوش کرا ئهوا رزگارپوونه له نه خوشی.

• چوارهم / رهفتار فيري "په سهند و ناپه سند" دهبيت

چونكه ههردووكيان به پي ياساكاني فيربوون رووده دات،

زور جار تاك ههز به دوباره كردنه وهی رهفتار دهكات به لام رهنكه رهفتاره كه په سهند نه بيت له رووی
كومه لايه تيه وه. رهنكه بوهستی و بگوریت بو رهفتاریکی په سهند تر. روانگهی رهفتاری دهبيت كه
رهفتار فيربوی گوراوه كانی ژینگه یه، دهتوانی رهفتاره كه بگوریت له ریگای كونترول كردنی گوراوه كه.

• پینجهم / پشت دهبهستیت به مه نهج و تاقیکردنه وه

چاکسازی رهفتاری جه خت له سهر په یوهندی نیوان گوراوهکانی ژینگه و رهفتار دهکات. چونکه دهکریت کونترولی گوراوهکانی ژینگه بکریت و چاودیږی نهجامی رهفتار بویهش نه مه پیچهوانه ی کاری عه شوائیه. چاکسازی رهفتاری پیویسته چارهسهری کیشه که بکات له کات و شوینی روودانه که : بو نمونه کیشه که له پول روویداوه له ویش چارهسهر بکریت و له مال پیویسته چاودیږی له سهر بکریت.