

الفصل الثَّانِي

تَعْدِيلُ السُّلُوكِ

المفهوم والخصائص

١- تعريف تعديل السلوك :

إنَّ المعالجة السلوكيَّة تعتمد على فرض أساسي هو أنَّ معظم مشاكل الأفراد تعدُّ مشاكل في التعلم؛ ولذا يرى المرشدون من أتباع النظرية السلوكيَّة، أنَّ مهمتهم الرئيسيَّة هي مساعدة الأفراد على تعلم أساليب أكثر تكيفًا، ومن تعريفات الأرشاد السلوكي :

أ- تعريف حامد عبد السلام زهران (١٩٩٦ : ٣٣٥) :

يعتبر تعديل السلوك تطبيقًا عمليًا لقواعد ومبادئ وقوانين التعلم، والنظرية السلوكيَّة وعلم النفس التجريبي بصفة عامة، في ميدان الإرشاد النفسي، وبصفة خاصة في محاولة حل المشكلات السلوكيَّة بأسرع ما يمكن، وذلك بضبط وتعديل السلوك المضطرب المتمثل في الأعراض.

ب- تعريف جاك سي استيورت (١٩٩٦ : ١٠١) :

أحد أنواع العلاج النفسي التي تعتمد على التعلم. والتي ترى أنَّ كل سلوك يعدُّ متعلِّمًا، ومن الممكن تغييره عن طريق تنفيذ استراتيجيات تؤدي إلى تعلم أساليب جديدة.

ج- تعريف فرازير، وميرريل (Merrell & Frazier, 1997)

تعديل السلوك هو طريقة تهدف إلى تغيير السلوكيات غير المرغوبة من خلال التعامل مع الأحداث البيئية السابقة واللاحقة. فالسوابق السلوكيَّة تشمل الأحداث التي تسبق السلوك ويتم تحديدها، ثم بعد ذلك يتم نمذجتها وإحلالها

بوحدة أو أكثر من السلوكيات الملائمة. و اللواحق السلوكية و تشمل النتائج التي تترتب على السلوك مثل المعززات أو العقاب، ويتم التعامل معها من أجل التحكم في السلوك.

د - تعريف تيبتر (1998:101) : *Teeter*

أحد الأساليب التي ترى أن السلوك الملاحظ هو التغير الوحيد ذو الأهمية في عملية الإرشاد والتوجيه، وهو المعيار الوحيد الذي من خلاله يتم تقويم نتيجة العملية الإرشادية، والطريقة لإحداث التغير السلوكي تكون من خلال التحكم في البيئة والإجراءات، وذلك لخلق نتائج تؤدي إلى حدوث السلوك المرغوب.

هـ - تعريف جمال مثقال القاسم وآخرين (٢٠٠٠ : ١٧٩) :

تعديل السلوك هو أسلوب في الإرشاد يعتمد على مفاهيم النظرية السلوكية الخاصة بتشكيل واكتساب السلوك، حيث يرى أصحاب هذه النظرية أن السلوك الإنساني السوي منه والشاذ حدثان قابلان للتعلم، بمعنى أنه يمكن تشكيله وإكسابه للأفراد وكذلك محوه أو إطفائه، وينظرون إليه مباشرة دون البحث في الأسباب التي أدت إلى حدوثه ويتعاملون معه وفقاً لأهم قاعدة في قواعد السلوك والتي نادى بها العالم الكبير "سكنر" ألا وهي : السلوك محكوم بنتائجه.

و - تعريف مصطفى خليل الشراوى (٢٠٠٠ : ٣٠٧)

أحد أنواع الإرشاد النفسي التي تعتبر أن السلوكيات المرضية استجابات متعلمة اتخذت طريقها إلى الفرد وفق قواعد وأسس التعلم، وأن العلاج في جوهره هو إعادة تعلم لسلوكيات توافقية أكثر صحة وسلامة.

ز - تعريف كوبر و أوريغان (2001:98) *O'Regan & Cooper*

ذلك النوع من الإرشاد النفسي الذي يتضمن تطبيق نتائج البحوث السلوكية لمساعدة الأفراد على التغير على النحو الذي يرتضونه، مع التركيز على الأعراض

والأحداث الراهنة والبيئة المحيطة ومثيراتها. وحديثاً بدأ اهتمامه بتعلم المهارات، وتحسين الضبط الذاتي لاكتساب الفرد القدرات المساعدة على التوافق، ومواجهة المشكلات.

ح - تعريف أدواردز (2002) Edwards,

أحد الأساليب التي تقوم على فكرة مؤداها أن السلوك الإنساني متعلم ومكتسب في المقام الأول سواء كان هذا السلوك سويًا أو مضطربًا. وبالتالي فإن السلوك المضطرب أو غير المتوافق يمكن محوه أو تغييره (تعديله) عن طريق التعلم. من خلال العرض السابق يمكن أن يعرف تعديل السلوك بأنه: عملية تعليمية، يتفاعل فيها المرشد مع المسترشد من خلال تدريبه على مواقف سلوكية، يمكن من خلالها تغيير أنماطه السلوكية غير المرغوبة بأنماط سلوكية مرغوبة.

٣- الأهداف العامة لتعديل السلوك :

إنَّ الغرض العام الذي يسعى تعديل السلوك لتحقيقه، هو مساعدة الفرد على أن يتكيف مع محيطه أو بيئته الاجتماعية سواء كان ذلك في محيط العمل أو الدراسة. ويرى جاك سى استيورت (١٩٩٦ : ٩٩) أن تعديل السلوك يهدف إلى تحقيق الأتي:

أ- مساعدة الأفراد أو الجماعات على تعلم سلوكيات جديدة غير موجودة في خبرتهم أصلاً. ويعتمد المرشد السلوكي في ذلك على تقديم المعززات المتواصلة والاستحسان لزيادة السلوكيات المرغوبة.

ب- مساعدة الأفراد أو الجماعات على زيادة السلوكيات المقبولة أو المرغوبة. ومن هذه السلوكيات أن يكون الفرد مقبولاً اجتماعياً أو غير مرفوض أو معزولاً.

ج- مساعدة الأفراد أو الجماعات على تقليل السلوكيات غير المقبولة أو غير المرغوبة. ومن هذه السلوكيات التلغظ غير المهذب، الحركة الزائدة، عدم التركيز، الضوضاء، والفوضوية.

٤- أسس تعديل السلوك :

يقوم تعديل السلوك على نماذج أربعة أساسية للتعلم تكون أسس الإرشاد :

أ- نموذج الاشتراط الكلاسيكي : *Classical Conditioning Model*

وهو يركز على تبديل المنبهات القديمة بمنبهات تستثير سلوكاً جديداً، أو إحقاق منبهات جديدة باستجابات متوفرة سابقاً.

ب- نموذج الاشتراط الإجرائي : *Operant Conditioning Model*

و يركز على دور عواقب معينه (تدعيمات) في تغيير قوة الاستجابة السابقة. ويتحقق تعديل السلوك إما عن طريق تغيير مباشر في عواقب السلوك، أو عن طريق أساليب إضافية تُخضع السلوك لمنبهات سبق أن خبرها العميل، مرتبطة بعواقب تدعيمية معينه.

ج - نموذج التعلم عن طريق الملاحظة: *The Observational learning Model*

Model

وهو يستخدم أساليب تيسير التعلم عن طريق التدريب على سلوك جديد بعد ملاحظة أدائه بواسطة أشخاص آخرين.

د - نموذج التعلم المعرفي و التنظيم الذاتي: *Cognitive & Self-Regulation Model*

Model

ويقصد به الطرق المعرفية التي يمكن أن يغير بها الفرد سلوكه ذاته؛ بحيث يتواءم مع بعض معايير سبق أن حددها لنفسه، وعادة يكون ذلك في مواقف تحدث فيها صراعات قوية (لويس كامل ملكية، ١٩٩٤ : ٤٢).

٥ - خصائص تعديل السلوك :

الافتراض الأساسي في نظريات التعلم، التي يقوم عليها الإرشاد السلوكي بالنسبة للشخصية هو أن الشخص يتعلم السلوك من خلال تفاعله مع بيئته، فمع تلقى الفرد للتعزيز من البيئة تقوى بعض أنواع السلوك وتضعف بعضها الآخر.

ومن ثم فإنَّ الشخصيةَ هي نتاج للتعلّم، ولذلك فإنَّ أنواع السلوك الشاذ أو غير المتكيف يتم تعلّمها هي الأخرى، فشخصية الفرد تتكون من عاداته الإيجابية والسلبية، و العادات السلبية يتم تعلّمها بنفس الطريقة التي يتم بها تعلم العادات الإيجابية أى عن طريق التعزيز (السيد عبد الرحمن الجندى، ١٩٩٧).

ويحدد جاك سى استيورت (١٩٩٦ : ١٠١ - ١٠٣) الخصائص الأساسية للإرشاد السلوكى فى الآتى :

أ- يعتمد الإرشاد السلوكى على نظرية التعلّم والتي ترى أنّ كل سلوك يعتبر متعلماً، ومن الممكن تغييره عن طريق تنفيذ خطط تؤدي إلى تعلم أساليب جديدة.

ب- يركز الإرشاد السلوكى بقوة على تعريف واضح للأهداف التي تصاغ باستخدام مصطلحات سلوكية؛ وذلك حتى يمكن ملاحظتها و توفير دليل على قياس التغير فى السلوك.

ج- تقوم إستراتيجيات الإرشاد السلوكى على مبادئ التعلّم. حيث يتم تعليم المسترشد ليفكر بسلوكه بطريقة مختلفة أو يستخدم ببساطة الأسلوب الاشرطى حتى يسلك بطريقة مختلفة.

د- يركز الإرشاد السلوكى على التغيرات السلوكية التي يمكن ملاحظتها، بالإضافة إلى التعزيز الإيجابى الذى يُعطى للمسترشدين لتشجيعهم على إكمال عملية التغير.

٦ - فنيّات تعديل السلوك :

هناك العديد من الفنيّات التي تستخدم فى مجال تعديل السلوك منها التعزيز بمختلف أنواعه، النمذجة، لعب الدور، التشكيل، التغذية المرتدة، التصحيح الزائد، وتكلفة الاستجابة وغيرها.

ويصنف (جمال ميثقال القاسم وآخرون، ٢٠٠٠ : ١٨١ - ١٨٧؛ زيدان

السرطاوى، كمال سالم سيسالم، ١٩٩٢ : ٢١٤ - ٢٢٤) الفنيّات التي يمكن أن تستخدم في مجال تعديل السلوك في فئتين أساسيتين :

أ- فنيّات تهدف إلى زيادة السلوك :

وهي فنيّات تهدف عند تطبيقها إلى زيادة معدل تكرار السلوك المرغوب و يندرج تحت هذا الأسلوب عدد من الفنيّات منها : التعزيز، التشكيل، التحصين التدريجي، التعاقد المشروط، والنمذجة.

ب- فنيّات تهدف إلى خفض السلوك :

وهي فنيّات تهدف عند تطبيقها إلى خفض معدل تكرار السلوك غير الملائم. ويندرج تحت هذه الأسلوب عدد من الفنيّات منها : العقاب، الانطفاء، الممارسة السلبية، التصحيح الزائد، والعزل.