

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي العراقية
جامعة الحمدانية - كلية التربية للعلوم الانسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية

محاضرات في مادة
تعديل السلوك الانساني
المرحلة الرابعة- الاختصاص
اعداد

نخبة من تدريسيي قسم العلوم التربوية والنفسية

الفصل الأول

المصطلحات والمفاهيم الأساسية في تعديل السلوك

مفهوم تعديل السلوك behavior modification:

يركز تعديل السلوك على الحاضر وليس على الماضي، وعلى السلوك الظاهر وليس على السلوك الخفي، ويعتمد القياس المباشر والمتكرر، ويستخدم التحليل التجريبي في تفسير السلوك وتعديله، وتعديل السلوك لا يعني استخدام أي أسلوب لتغيير السلوك، فتعديل السلوك ليس سيطرة على العقل، أو غسلاً للدماغ، ولا يستخدم الجراحة النفسية، أو العلاج بالصدمة الكهربائية، كما لا يستخدم العقاقير كأدوات مساعدة للعلاج، ولكن لتعديل السلوك منحي تعليمي يتضمن تشكيل أنماط سلوكية جديدة، مثل: محو العادات، والاستجابات غير المقبولة، وتعزيز الاستجابات المقبولة وتدعيمها.

والمصطلحات التي تستخدم للإشارة إلى هذا المجال كثيرة ومنها:

علم النفس السلوكي، والسلوكية، والعلاج الاشتراطي، والتحليل السلوكي التطبيقي، والعلاج السلوكي التطبيقي، والعلاج السلوكي.

تعريف تعديل السلوك:

- تعديل السلوك هو تطبيق المبادئ التعلمية المشتقة تجريبياً بهدف تغيير السلوك الإنساني ذي الأهمية الاجتماعية بتنظيم أو إعادة تنظيم الظروف البيئية الراهنة ذات العلاقة بالسلوك المراد تعديله والمبادئ السلوكية التي يتم تطبيقها في ميدان تعديل السلوك هي المبادئ التي انبثقت عن النظرية السلوكية وبخاصة التحليل السلوكي التجريبي الذي اقترن باسم عالم النفس الأمريكي سكينر.

- تعديل السلوك هي تلك العملية المنظمة التي تشتمل على تطبيق إجراءات علاجية معينة الهدف منها ضبط المتغيرات المسؤولة عن السلوك وذلك لتحقيق الأهداف المرجوة والمتمثلة في تغيير السلوكيات ذات الأهمية الاجتماعية على النحو المرغوب فيه.

تعريف السلوك:

- السلوك: هو كلمة متعددة الجوانب تشمل جميع أوجه النشاط العقلي، والحركي، والانفعالي، والاجتماعي الذي يقوم به الفرد، والسلوك يتمثل في النشاط المستمر الدائم الذي يقوم به الفرد لكي يتوافق ويتكيف مع بيئته، و يشبع حاجاته ويحل مشكلاته وطالما أن هناك حياة فهناك سلوك من جانب الفرد.

- كما يقصد بالسلوك: بأنه أي نشاط يصدر من الإنسان سواء كان أفعالا يمكن ملاحظتها وقياسها مثل المناشط الفسيولوجية، والحركية، أو نشاطات تتم على نحو غير ملحوظ، مثل: التفكير، والتذكر، والتخيل وغير ذلك.

والسلوك نوعان هما:

١- السلوك الاستجابي:

هو السلوك الذي تتحكم به المثيرات التي تسبقه، فبمجرد حدوث المثير يحدث السلوك، فالحليب في فم الطفل يؤدي إلى إفراز اللعاب، ونزول دموع العين عند تقطيع شرائح البصل وهكذا، وتسمى المثيرات التي تسبق السلوك بالمثيرات القبلية.

٢- السلوك الآجرائي:

هو السلوك الذي يتحدد بفعل العوامل البيئية، مثل: العوامل الاقتصادية، والاجتماعية، والتربوية، والدينية، والجغرافية.. وغيرها.

ومن المبادئ السلوكية الأساسية: التعزيز، والعقاب، والمحو أما التطبيق العملي لهذه المبادئ فيشمل استخدام أساليب تعديل السلوك.

البيئة: المسببات البيئية للسلوك السيء:

في تعديل السلوك يعتقد أن البيئة هي السبب الرئيس وراء السلوك الإنساني وعندما نتحدث عن البيئة فنحن نشير إلى مجموعة الظروف الحقيقية التي يعيش فيها الفرد وتؤثر فيه ويؤثر فيها أما المثيرات التي تحدث داخل الجسم، أو ما يسمى بالبيئة الداخلية فهي تشمل كل ما يدور داخل الجسد من انفعالات، ومشاعر، وتفكير وغيرها ويطلق عليها اسم الأحداث الخاصة، وإن الاهتمام في تعديل السلوك ينصب على ضبط ظروف البيئة الخارجية لأنها قابلة للملاحظة المباشرة ونتيجة لإمكانية التحكم فيها بسهولة ومن المهم أن يأخذ المعلم في الاعتبار العوامل الخارجية المحتملة والمؤثرة في السلوك غير الملائم، وأن يحاول تخفيف هذه الظروف البيئية والتي من بينها: التغذية السيئة والمشكلات الصحية والضغط العائلي والافتقار إلى إرشادات واضحة والاهتمام.

العوامل المؤثرة في السلوك:

هناك عدد من العوامل التي تؤثر في السلوك

أولاً: الثقافة:

يتأثر الفرد في عمليات التنشئة الاجتماعية بالثقافة العامة للمجتمع الذي يعيش فيه، وتشمل: المعتقدات، والتقاليد، والعرف، والقواعد الأخلاقية، والدينية، والقوانين، والفنون والعلوم، والمعارف، والتكنولوجيا.

ثانياً: الأسرة:

الأسرة هي أهم وأقوى الجماعات الأولية وأكثرها أثراً في تنشئة الطفل وفي سلوكه الاجتماعي، وفي بناء شخصيته، فالأسرة هي التي تهذب سلوك الطفل وتجعله سلوكاً اجتماعياً مقبولاً من المجتمع، وهي التي تغرس في نفس الطفل القيم والاتجاهات التي يرتضيها المجتمع ويتقبلها، وبذلك يمكن للطفل أن يمتص المقاييس والقيم التي يعتنقها الآباء مما يساعد على عملية التطبيع الاجتماعي.

وتتضمن العلاقات الأسرية ما يلي:

١. العلاقة بين الوالدين:

علاقة الوالدين بعضهما لها أهمية كبيرة في سلوك الفرد، فالسعادة الزوجية تحقق للأطفال تنشئة اجتماعية سليمة، بينما تناحرهما وصراعهما يعرض الطفل لصراع نفسي أليم، ويهدد أمنه، وسلامة حاجاته للانتماء عندما يشهد هذا الصراع، ويسمع ألفاظاً قاسية لا يستطيع أن يهرب من آثارها النفسية، فقد تؤدي هذه الخلافات بين الوالدين إلى أنماط من السلوك المضطرب لدى الأطفال، مثل: الغيرة، والأنانية، والخوف، وعدم الاتزان الانفعالي.

٢. العلاقات بين الوالدين والطفل:

إن علاقة الوالدين بالطفل وكيفية معاملته تؤدي دوراً مهماً في تكوين سلوكه وشخصيته، فالطفل الذي تقوم علاقته بأبويه على أساس قدر من الإشباع المناسب للحاجات البيولوجية والنفسية نتوقع له شخصية مستقبلية سليمة تتوافر لها دعائم الاتزان الانفعالي والقدرة على التوافق والتعاون مع الآخرين وعلى العكس من ذلك عندما تكون العلاقة بين الوالدين والطفل قائمة على الإفراط في الحب والتدليل والتصاق الطفل بأبويه فإنها ستفرز شخصية انكالية مفرطة وأنانية تتميز بضعف الثقة بالنفس، وعدم القدرة على التعاون والتوافق مع الآخرين، أما إذا كانت علاقة الأبوين بالطفل تقوم على الصرامة والقسوة أو عدم إشعار الطفل بالحب، فإن ذلك يجعل الطفل ميالاً للشر والإيذاء ويجعله يميل للتشاؤم أو عدم المبالاة أو السلبية أو العدوان وقد يصب الطفل عدوانه على الأسرة ذاتها، أو على المجتمع المدرسي، كذلك تؤثر اتجاهات الوالدين على الأطفال من حيث تفضيلهما جنس على آخر، كتفضيلهما الذكور على الإناث أو تمييزهما طفل على آخر لمسات يتميز بها على أخوته، كذلك التذبذب في المعاملة كأن يكون الأب صارماً قاسياً والأم صفوحة متسامحة أو مغالية في التدليل.

ثالثاً: المدرسة:

المدرسة ضرورة اجتماعية لجأت إليها المجتمعات لإشباع حاجات تربية وتعليمية عجزت عن تأديتها بيئة الأسرة بعد تعقد الحياة، فأصبحت المدرسة مؤسسة اجتماعية متخصصة يلقي فيها الطلاب العلم، والمعرفة، ونقل الثقافة من جيل إلى جيل إن المدرسة تسعى لتحقيق نمو الطفل جسماً، وعقلياً وانفعالياً، واجتماعياً، مما يحقق إعداد الفرد وتنشئته التنشئة الاجتماعية السليمة ليكون مواطناً صالحاً معداً للحياة، فعندما ينتقل الطفل متن بيئة الأسرة إلى بيئة المدرسة يحمل معه الكثير من الخبرات، والمعايير الاجتماعية، والقيم، والاتجاهات التي تلقنها وتدريب عليها في المنزل فدور المدرسة أساسي في إتمام ما أعده البيت والمدرسة مجال رحب لتعليم الطفل المزيد من المعايير الاجتماعية والقيم والاتجاهات والأدوار الاجتماعية الجديدة بشكل مضبوط ومنظم.

رابعاً: جماعة الأقران والرفاق:

ينمو الطفل وخروجه من نطاق ودوائر الأسرة تتسع علاقاته الاجتماعية، فبعد أن كان يلعب مع أخوته وأقاربه يمتد هذا اللعب إلى جماعة الأقران والأنداد ويكون معهم علاقات وتفاعلات اجتماعياً من نوع جديد، فالتفاعل مع هذه الجماعات الجديدة يكون على قدم المساواة إذ أن جماعة الأقران غالباً ما تضم أعضاءها من نفس السن، وأحياناً من نفس الجنس. وتأثير الأطفال بعضهم على بعض له مميزاته وفوائده في تشكيل حياتهم الاجتماعية، واكتسابهم الكثير من الخبرات المتنوعة، وفي إشباع حاجاتهم النفسية، مما يساعدهم على النمو الاجتماعي، فضلاً عن النمو النفسي.

خامساً: وسائل الإعلام:

الكلمة المكتوبة، أو المسموعة، أو المرئية تمد الأفراد بالمعلومات والأخبار والأفكار والاتجاهات حيث تعمل هذه الوسائل بطرائق متعددة لاستمالة الأشخاص الذين توجه إليهم الرسالة دون وجود عمليات التفاعل الاجتماعي المباشر، إن وسائل الإعلام تعكس نماذج متعددة من المشكلات الاجتماعية والعلاقات الاجتماعية بطرائق جذابة تشد الانتباه فتترك تأثيراً كبيراً على سلوك الفرد.

معايير تحديد السلوك السوي والسلوك غير السوي:

يحتمل السلوك أن يكون مقبولاً أو غير مقبول بناء على المعايير التي يحتكم إليها وهي على النحو التالي:

أ- معيار النشاط المعرفي: وذلك بأن تحدث إعاقة لأي من القدرات العقلية، مثل الإدراك، أو التذاكر، أو الانتباه، أو الاتصال.

ب- معيار السلوك الاجتماعي: وذلك عندما ينحرف السلوك عن القيم، والعادات والتقاليد، أو أن يكون مخالفاً للاتجاهات الدينية، أو العقائدية السائدة.

ت- معيار التحكم الذاتي: وذلك عندما يعجز الفرد عن التحكم بسلوكه مع استمرار هذه الحالة، أو تكرارها بشكل كبير.

ث- معيار الضيق والكرب: عندما يعبر الفرد عن معاناته، أو ضائقة بطريقة يتجاوز فيها حدود المعقول، فإن هذا يعد سلوكاً يحتاج إلى معالجة.

ج- معيار الندرة الإحصائية: حيث يتوزع أفراد المجتمع وفقاً للمنحنى السوي بحيث يتمركز غالبيتهم في منطقة الوسط وحوله بينما يتواجد بعض أفرادهم على أطراف المنحنى والشخص الذي يتسم سلوكه بالسوي لا يكون ضمن أفراد المجتمع المتواجدين على الأطراف.

ح- المعايير النمائية: إذ إن لكل مرحلة عمرية مظاهرها النمائية، والسلوكية فإذا نكص سلوك الفرد إلى مراحل سابقة كان سلوكه غير سوي.

خ- معيار الإقرار الذاتي: ويقوم على إقرار الفرد من تلقاء نفسه بأن سلوكه غير سوي. ولعل هذا المعيار يحتاج إلى درجة عالية من الموضوعية، إذ أن قلة من الناس من يمتلك القدرة على الاعتراف بأن سلوكه غير مقبول، وأنه بحاجة إلى علاج.

د- المعيار الطبيعي: إن سلوك الفرد ينبغي أن يكون متوافقاً مع الفطرة السوية، كما يخضع لقانون المحافظة على النوع وتناسل الكائنات الحية ومنها الإنسان فإذا كان سلوك الإنسان لا يتفق مع أسس بقائية فإنه يكون غير سوي.

الخصائص العامة لمنحى تعديل السلوك:

هناك عدداً من الخصائص العامة لمنحى تعديل السلوك أهمها:

١. التركيز على السلوك الظاهر.
٢. التقييم المستمر لفعالية إجراءات تعديل السلوك.
٣. التعامل مع السلوك بوصفه لا يحدث بالصدفة.
٤. التعامل مع السلوك بوصفه محكوماً بنتائجه.
٥. التعامل مع السلوك بوصفه المشكلة وليس مجرد عرض لها.
٦. التعامل مع السلوك سوياً أو شاذاً بوصفة متعلماً.
٧. إجراء عملية تعديل السلوك في البيئة الطبيعية التي يحدث فيها السلوك:
٨. العمل على مراعاة الفروق الفردية.

الفصل الثاني

حاجات النمو في الطفولة وعلاقتها بنمو الشخصية واتجاه السلوك:

هناك عدد من الحاجات التي تحكم سلوك الفرد من بينها ما يلي:

أولاً: حاجات النمو الجسمي:

يتأثر النمو الجسمي في مرحلة الطفولة بمدى إشباع الحاجات الجسمية، مثل: حاجة الطفل للغذاء، والنوم، والراحة، والإخراج، والحاجة إلى اللعب والحركة، كما تؤثر الحالة النفسية والمثيرات البيئية المختلفة.

ثانياً حاجات النمو العقلي:

تمثل القدرة العقلية في مرحلة الطفولة جانبا مهما من جوانب النمو الأساسية، ولتحقيق الجو الصالح لنمو الطفل عقليا لا بد من إشباع حاجات النمو العقلي الآتية:

أ. الحاجة إلى البحث والاستطلاع

ب. الحاجة إلى اكتساب المهارة اللغوية

ت. الحاجة إلى تنمية القدرة على تفكير

ثالثاً: حاجات النمو الانفعالي والاجتماعي:

ولكي يتحقق المناخ الملائم للنمو الانفعالي والاجتماعي ينبغي إشباع الحاجات التالية:

أ. الحاجة إلى الأمن والاطمئنان.

ب. الحاجة إلى الشعور بالانتماء.

ت. الحاجة إلى الحب والحنان والتقبل.

ث. الحاجة إلى التقدير الاجتماعي.

ج. الحاجة إلى تأكيد الذات.

ح. الحاجة إلى سلطة ضابطة مرشدة.

المبادئ الأساسية في تعديل السلوك: المبادئ الأساسية في تعديل السلوك على النحو التالي:

١- مبدأ التعزيز:

التعزيز مصطلح عام يشير إلى عملية التعلم، ويسمى المثير الذي يعمل على زيادة احتمالات حدوث السلوك معززاً، ويعود ذلك إلى حقيقة أن التعزيز لا يقوي السلوك فحسب، ولكنه ذو وظائف متنوعة، منها: الوظيفة الانفعالية، والوظيفة المعرفية.

٢- مبدأ العقاب:

يشير العقاب إلى العملية السلوكية التي تعمل فيها المثيرات البيئية التي تحدث بعد السلوك على تقليل احتمالات حدوثه في المستقبل ويسمى المثير الذي يضعف السلوك إذا حدث بعده بالمثير العقابي.

٣- مبدأ المحو:

ينص مبدأ المحو على أن إلغاء التعزيز الذي كان يحافظ على استمرارية حدوث السلوك سيؤدي إلى إيقاف ذلك السلوك.

وبناء على ذلك، فإن تجاه سلوك الفرد الذي كان يحظى بالانتباه في الماضي هو شكل من أشكال المحو.

٤- مبدأ ضبط المثير:

يعرف مبدأ ضبط المثير على أنه أحد مبادئ الإشراف الإجرائي التي تشتمل على تطوير علاقة بين مثير معين واستجابة معينة من خلال إزالة كل المثيرات التي ترتبط بتلك الاستجابة، وإزالة كل الاستجابات التي ترتبط بذلك المثير.

٥- مبدأ التمييز:

يشمل مبدأ التمييز على تعلم مهارة التفريق بين المثيرات المتشابهة والاستجابة للمثيرات المناسبة فقط، لذلك يتضمن ضبط السلوك من خلال مثيرات دون غيرها، والذي يتم فيه تعزيز الاستجابة بوجود مثير معين وعدم تعزيزها في حالة حدوثها بوجود مثيرات أخرى، وهذه العملية تسمى عملية التعزيز التفاضلي، أو التعزيز الفارقي.

٦- مبدأ التعميم:

ينص مبدأ التعميم على أن تعلم الفرد لسلوك معين في موقف معين سيدفعه إلى القيام بذلك السلوك في المواقف المشابهة للموقف الأصلي وذلك دون تعلم إضافي. وتشير الدراسات العلمية التجريبية إلى أنه كلما كانت المثيرات تشبه المثير الأصلي الذي حدثت عملية الإشراف بوجوده أكثر زادت احتمالات حدوث التعميم، وهذا ما يعرف باسم ممال التعميم.

معايير السلوك المشكل:

أ- تكرار السلوك:

إن ما نعنيه بتكرار السلوك هو عدد المرات التي يحدث فيها السلوك في فترة زمنية معينة، فمعظم الأطفال مثلاً يتشاجرون من حين إلى آخر، إلى أن البعض يتشاجر مع الآخرين بشكل متكرر، وعدد مرات تكرار نوبات الغضب، وعدد مرات تكرار سلوك البكاء، في هذه الحالات نقول إن هذه السلوكيات غير عادية، أو شاذة بسبب معدل حدوثها (الشجار - جذب الانتباه - غسيل اليد - الخروج من الصف).

ب- مدة حدوث السلوك:

هي الفترة التي تستغرقها حدوث السلوك، بعض السلوكيات تعد غير عادية لأن مدة حدوثها غير عادية، فهي قد تستمر مدة أطول بكثير، أو أقل بكثير مما هو عادي، فمعظم الطلاب قد لا يستطيعون التركيز أحياناً ولكن بعضهم لا يستطيع التركيز لأكثر من ثوان معدودة ولكن قد يغضب وقد يستمر بضع دقائق، ولكن ثورة الغضب قد تستمر لدى بعضنا لمدة ساعة، أو أكثر دائماً، وجميع الأطفال يبكون ولكن بعض الأطفال يبكون عدة ساعات في اليوم الواحد، لذا، يوصف السلوك بأنه غير عادي إذا انحرف من حيث مدته (التركيز لأكثر من ثواني - الغضب - البكاء - القلق).

ت- طوبوغرافية السلوك:

(شكل السلوك): أي هل هذا السلوك مستمر بنفس الشكل أم مرة يقل وأخرى يزيد المقصود بطوبوغرافية السلوك هو الشكل الذي يأخذه، فالأطفال قد لا يكتبون بوضوح أحياناً ولكن بعضهم يعاني من هذه المشكلة متواصل، فطريقة كتابتهم تختلف تمام عن طريقة الآخرين، وبالمثل فقد يعكس الطفل الأرقام، فمثلاً رقم (٧) يكتبه معكوساً (٨)، ومثال آخر يفترض أن يفتح الطفل الباب بيديه لا بقدميه.

ث- شدة السلوك:

وتشير إلى قوة، أو كثافة كل حادثة للسلوك المستهدف، فالسلوك قد يكون قويا جداً أو قد يكون ضعيفاً جداً، فجميع الأطفال قد يتحدثون بصوت غير مسموع أحياناً ولكن بعض الأطفال لا يتحدثون بصوت مسموع أبداً كذلك فنحن نعبر عن عدم ارتياحنا للمواقف المزعجة ولكن بعضنا يفقد صوابه لأنفه الأسباب.

هـ. كمون السلوك:

يشير كمون السلوك إلى الفترة الزمنية التي تمر بين المثيرات وحدث السلوك، فقد تمر عدة دقائق قبل أن يستجيب الطالب لتعليمات المعلم، وقد يلتزم الطفل الصمت فترة زمنية طويلة نسبياً

قبل أن يجب عن سؤال معين فسؤال المعلم الطلاب الصف الثاني الابتدائي ٢-٢ = كم؟ يجب ألا تستغرق مدة الإجابة أكثر من دقيقة واحدة، ولكن إذا صمت الأطفال لمدة (٣) دقائق فهذا يعني وجود مشكلة.

قياس السلوك:

تعريف القياس: العملية التي تمكن الأخصائي من الحصول على معلومات كمية عن ظاهرة ما.
أنواع القياس:

١. قياس مباشر: وهو قياس موضوعي محدد مثل الوزن.

٢. قياس غير مباشر: مثل قياس مستوى تحصيل التلاميذ باستخدام (الاختبارات) أو قياس درجة الحرارة بالترمومتر.

طرائق وأساليب قياس السلوك:

١. المقابلة السلوكية وفيها يتم تفهم المشكلة، ومعرفة تاريخ المشكلة، ومعرفة إمكانات وقدرات الأسرة.

٢. قوائم التقدير السلوكية وهي أسئلة يجب عليها الأفراد المهمين في حياة الفرد تهدف إلى تقييم سلوك الطالب بشكل عام.

٣. الاختبارات النفسية التقليدية.

٤. التقويم الذاتي.

٥. قياس نتائج السلوك وتعني قياس السلوك من خلال آثاره المتبقية دون ملاحظته أثناء حدوثه.

٦. تكرار حدوث السلوك وهو عدد مرات حدوث السلوك في فترة زمنية محددة (إذا كانت فترة الملاحظة ثابتة من وقت لآخر وفرصة الحدوث متساوية من وقت لآخر).

٧. معدل حدوث السلوك وهو عدد مرات حدوث السلوك في الدقيقة الواحدة، الملاحظة المباشرة: وهي جمع البيانات من السلوك أثناء حدوثه مباشرة ولها أربعة أشكال:

٨. تسجيل تكرار حدوث السلوك (عدد مرات حدوثه في فترة زمنية محددة).

٩. بتسجيل مدة حدوث السلوك (طول الفترة التي يحدث فيها السلوك).

١٠. تسجيل الفترة الزمنية المتساوية لحدوث السلوك (ملاحظة حدوث أو عدم حدوث السلوك المستهدف في كل من تلك الفترات).

تصميم برامج تعديل السلوك وتنفيذها:

هناك اعتبارات مهمة ينبغي لمعدل السلوك مراعاتها قبل البدء بعملية تعديل السلوك:

١. أهداف برنامج تعديل السلوك:

لقد أشرنا إلى ان معالج السلوك يؤكد على ضرورة مشاركة الطالب في تحديد السلوكيات المستهدفة ما دام قادرا على اتخاذ القرارات المناسبة. إضافة إلى ذلك فهو يعمل على إشراك الأشخاص ذوي العلاقة في عملية التعديل، ومما لا شك فيه أن في ذلك حماية لحقوق الطالب.

٢. طريقة العلاج:

إن إحدى أهم القضايا التي يجب أخذها بعين الاهتمام عند تحديد طريقة العلاج التي ستستخدم هي فعاليتها. كذلك فالمعلم، أو المرشد السلوكي يلجأ إلى استخدام إجراءات التعديل السلبية (التي تشمل المثيرات التجنبية) فقط بعد أن يتضح له عدم فعالية الإجراءات الإيجابية فالتعزيز إيجابي بينما العقاب سلبي وبالمثل، فتقليل السلوك من خلال الإطفاء أكثر إيجابية من استخدام العقاب الجسدي.

٣. فعالية برنامج تعديل السلوك:

إن من أهم المميزات الأساسية للمنهجية السلوكية هي تقييم فعالية الإجراءات المستخدمة بشكل متواصل، والهدف من ذلك هو معرفة ما إذا كانت هناك حاجة إلى تعديل، أو تغيير طريقة العلاج المستخدمة وأكثر من ذلك، فالمعلم، أو المرشد السلوكي يقيم نتائج المعلم، أو المرشدة ليس فقط على السلوك المستهدف، وإنما على السلوكيات الأخرى ذات الأهمية بهدف التحقق من أي نتائج سلبية جانبية للعلاج.

٤. كفاية معدل السلوك:

إن تنفيذ برامج تعديل السلوك بشكل فعال يتطلب أشخاصاً ذوي كفاية ومعرفة بقوانين السلوك ومن ناحية أخرى،

٥. تنفيذ برامج تعديل السلوك:

إن تنفيذ برامج تعديل السلوك في الأوضاع التطبيعية المختلفة ليس بالأمر السهل حيث أن عددا من العوامل قد تحد من إمكانية تطبيق البرنامج على النحو المخطط له، ولما كانت برامج تعديل السلوك تعتمد المنهجية التجريبية فهي لا تهدف إلى تغيير السلوك المستهدف فحسب وإنما تحاول أيضا إيضاح أسباب ذلك التغيير.

٦. تقوم نتائج وإجراءاته:

بعد تنفيذ البرنامج تدرس نتائجه وفق معايير وضوابط معينة تعكس واقع تنفيذه وتقدم نتائج حقيقية يمكن من خلالها تعزيز الإيجابيات ومعالجة نواحي القصور، ومعرفة مواطن الخلل وبناء عليها تكون التوصيات.

مجالات تعديل السلوك:

ان مجالات استخدام تعديل السلوك متعددة ومتنوعة منها ما يلي:

أولاً: مجال الأسرة:

فهناك الكثير من السلوكيات المرغوبة التي تود الأسرة أن يتعلمها أفرادها ويتقنوها ومن ثم يعممها ومنها: مهارات الاعتناء الذاتي، مثل: من لبس، ونظافة شخصية، وترتيب وتنظيف المكان الذي يعيش فيه الطفل، وكذلك مراعاة آداب المائدة وآداب الحديث وأيضاً في مجالات المهارات الاجتماعية حيث تسعى الأسرة إلى تدريب أطفالها على التعامل مع الآخرين باحترام والمساعدة والصدق والأمانة والمحافظة على الواجبات وعلى الممتلكات الخاصة والعام.

ثانياً: مجال المدرسة:

عدم التأخر والغياب عن المدرسة، المشاركة الصفية، العامل مع المدرسين والطلبة باحترام، وكذلك الالتزام بالتعليمات والأنظمة والمحافظة على ممتلكات المدرسة، أما إذا كان سلوك الطالب عكس ما ذكرنا فإننا نكون بصدد تعديل سلوكه بالشكل الذي يحقق الوضع السوي.

ثالثاً: مجال التربية الخاصة:

وهو مجال خصب جدار البرامج تعديل السلوك، ويعد تعديل السلوك من أهم مرتكزات العمل في التربية الخاصة، وهنا يلجأ الأخصائي إلى تدريب فئات التربية الخاصة على تعلم، أو تعديل، أو المحافظة على العديد من المهارات منها: المهارات الاجتماعية والنفسية، ومهارات الاعتناء الذاتي، والمهارات المهنية، والمهارات التأهيلية.

رابعاً: مجالات العمل:

وهناك الكثير من الدراسات التي قامت باستعمال إجراءات تعديل أجل زيادة مهارة العاملين، أو زيادة إنتاجهم، أو مساعدتهم في إنجاز أعمالهم في الوقت المطلوب، أو التقيد بمواعيد العمل.

خامساً: مجالات الإرشاد والعلاج النفسي:

وهنا يتم تقديم الإرشاد وكذلك العلاج النفسي لمختلف الفئات بحيث يقوم الأخصائي بمقابلة من يحتاجون لخدماته ويقرر عندها أسلوب تعديل السلوك المناسب لهم. ففي مجالات الأسرة يتم معالجة كثير من السلوكيات غير المقبولة كالسلوك العدواني، والغيرة، والإهمال الزائد، وفي المدرسة يتم علاج مشكلات عدم التكيف والانسحاب وضعف التحصيل وصعوبات التعلم، ويتم

أيضا علاج كثير من العادات والسلوكية، مثل: قضم الأظافر، ومص الأصابع، أو الإبهام، والتبول اللاإرادي، والقلق، والخوف من الامتحانات.

وكذلك علاج المشكلات النفسية، مثل: حالات الاكتئاب والإحباط، والمخاوف المرضية بشكل عام، وعلاج المشكلات الزوجية، ومشكلات الصحة كالسمنة، أو النحافة، وتدريب الأفراد على العادات الصحيحة والاجتماعية السليمة.

القوانين السلوكية:

القانون الرئيسي في تعديل السلوك هو ضبط مجموعة من الظروف البيئية وهي:

١- إن السلوك لا يحدث بالصدفة أو بدون أسباب ولكن للسلوك أسباباً معينة وإذا أخذنا الوقت الكافي لتحليل الوضع سنكتشف تلك الأسباب وبالتالي سنستطيع ضبطها وضبط السلوك.

٢- إن السلوك في اللحظة التي يحدث فيها متأثراً بثلاثة أنواع من العوامل الرئيسية وهي الخبرات الماضية القابليات الوراثية الظروف البيئية الحالية.

٣- إن الظروف البيئية الحالية والتي لها الدور الأكبر في ضبط السلوك قد تكون سابقة للسلوك (أي أنها تحدث قبله) أو قد تكون تابعة له (أي أنها تحدث بعده) والأحداث الأكبر أثراً على السلوك هي الأحداث التي تتبع السلوك؟

٤- إن السلوك الإنساني ظاهرة بالغة التعقيد فالسلوك قد يكون ظاهراً وقد يكون خفياً ولأنه ليس باستطاعتنا تغيير السلوك غير الظاهر مباشر فان علينا التركيز على السلوك الظاهر وتعريفه بدقة ووضوح بحيث يمكن تسجيل عدد مرات أو مدة حدوثه لكي نحكم على فاعلية الأساليب المستخدمة لتعديله.

٥- إن السلوك سواء كان عادياً أو شاذاً هو سلوك متعلم في الغالبية العظمى من الحالات أي قابل للتعديل والتغيير فالسلوك غير المقبول مثله مثل السلوك المقبول يقوي ويدعم إذا وفر التعزيز للفرد ويضعف وقد يتوقف إذا أدى إلى الحرمان من التعزيز.

الفصل الثالث

الأسس النظرية للسلوك الإنساني

أولاً: نظرية التعلم الشرطي (إيفان بافلوف):

ارتبطت هذه النظرية بشكل رئيس بالعالم الروسي إيفان بافلوف Ivan Pavlov (١٨٤٩ - ١٩٣٦م) الذي لاحظ أن الحيوانات تفرز اللعاب المثيرات أخرى غير الطعام ، مثل صوت وقع أقدام من يقدم لها الطعام ورؤيته وكان (بافلوف) في الأصل عالم فسيولوجيا حيث كان يدرس فسيولوجيا الهضم عند الكلاب ولم يكن الهدف من دراسته مجالات علم النفس ولكنه لاحظ شيئاً جذب انتباهه وآثار اهتمامه ألا وهو سيلان لعاب الكلب حتى في حالة عدم تقديم الطعام له وبدأ بالكشف عن الأسباب حتى وصل الى نظريته.

تتلخص نظرية بافلوف (بأن المثير الحيادي (الصوت) إذا ما تزامن حدوثه مع المثير الطبيعي (الطعام) فإنه يكتسب القدرة على إحداث الإجابة (اللعاب).

فحب الطفل لأمة مثلاً يعد مثيراً مشروطاً، تعطيه الحليب الذي يعد مثيراً غير مشروط يجعل الطفل يشعر بالمتعة وهي استجابة غير مشروطة، وبمرور الوقت ونتيجة لاقتران الأم بالحليب تكتسب الأم (المثير الشرطي) القدرة على إحداث الاستجابة (الانعكاس الشرطي) التي كان يحدثها الحليب.

المفاهيم الأساسية في نظرية بافلوف

- ١- المثير غير الشرطي: وهو المثير الطبيعي وسمي غير شرطي لأنه لا يحتاج إلى اشراطه بمثيرات أخرى حتى يحدث الاستجابة.
- ٢- الاستجابة غير الشرطية: وهي الاستجابة الطبيعية الناتجة عن المثير الطبيعي وهي استجابة متعلمة وغير مشروطة.
- ٣- المثير الشرطي: وهو المثير المحايد ولا يمكن له استدعاء الاستجابة لوحدة ولكن يمكن أن يستدعي الاستجابة إذا اقترن واشترط بمثير آخر قوي كالمثير الطبيعي الطعام.
- ٤- الاستجابة الشرطية: وهي استجابة ناتجة عن مثير الشرطي وهي استجابة متعلمة ناتجة عن الاقتران بين المثير الطبيعي.
- ٥- الكف (الانطفاء): وهو تناقص الاستجابة الشرطية تدريجياً وذلك بسبب تقديم المثير الشرطي بدون تعزيز المثير الطبيعي.

- ٦- العودة التلقائية: بعد الأنطفاء بفترة من الزمن قد تعود الاستجابة الشرطية سيلان اللعاب مرة أخرى ثم تنطفئ بسرعة ويعزى ذلك إلى شعور المتعلم بأنه قد يحدث تعزيز.
- ٨- التعميم: وهو أن المثيرات المتشابهة والقريبة من المثير الشرطي قد تستدعي نفس الاستجابة التي يستدعيها المثير الشرطي الأصلي فالطفل الذي يخاف من قط آذاه من قبل يخاف من كل القطط المتشابهة بل ومن الحيوانات التي تشبه القطط كالأرنب والكلب.
- ٩- التميز: يعنى أن المتعلم يستجيب للمثير المعزز ويهمل المثيرات غير المعززة حتى ولو كانت مشابهة للمثير الأصلي.

التطبيقات التربوية:

- ١- الاستفادة من مبدأ التعميم والتمييز: حيث إن تعلم المفاهيم والحقائق والمعارف يعتمد على هذا المبدأ بشكل كبير وتعليمه التمييز بين الأحرف والكلمات والأشكال والإعداد.
- ٢- الاستفادة من مبدأ التعزيز: حيث إن التعزيز يعد شرط أساسي من شروط التعلم وسيتم الحديث عن موضوع التعزيز في الفصل الثالث.
- ٣- مبدأ الاشراف العكسي: ويستخدم هذا المبدأ في علاج الكثير من السلوكيات السيئة غير المرغوب فيها عند المتعلمين ونقصد به تكوين اشتراطات جديدة مضادة لتلك الاشرطيات الموجودة أصلا فمثلا الطفل الذي يشعر بالخوف نتيجة لرؤيته للقط حيث إن هذا الخوف تكون أصلا نتيجة لاشترط سلبى فإذا أردنا استخدام الاشرط العكسي مع هذا الطفل فإننا نكون اشرط جديد محبب فمثلا نقرن ونشرط ظهور القط بشيء محبب للطفل كقطعة حلوى مثلا ونكرر ذلك أكثر من مرة حتى يصبح الطفل يشعر بالسرور والسعادة لمجرد رؤيته لقط بدلا من استجابة الخوف السابقة.
- ٤- التكرار والتمرين: يؤثر التكرار بشكل كبير في حدوث التعلم ونستفيد من ذلك في التعلم الحروف والكلمات وحفظ المفاهيم والمبادئ الدينية والشعر وكذلك في تعلم الجغرافيا والتاريخ وفي تعلم المهارات اليدوية مثل الطباعة والسباحة والصناعية الخ.
- ٥- استمرار وجودة الدافع: حيث إن المعلم لا بد وأن يستثير دافعية الطلاب ويحافظ على هذه الاستثارة في اغلب الأوقات حتى يحدث التعلم وبدون دافعية فالتعلم ضعيف.
- ٦- حصر مشتتات الانتباه: يكون التعلم بشكل أفضل عند الابتعاد عن المشتتات وعن الضوضاء ولذلك يجب على المتعلم أن يحيد ويبعد هذه المشتتات.

٧- حصر عناصر الموقف المراد تعلمه: ويقصد بذلك تحديد المقصود وتحديد ماذا نريد من المتعلم بالضبط حتى لا يحدث خلط أو تداخل أو استغراق في جزئيات وتفصيل على حساب الموقف الرئيس فكثير من الطلاب يخطئون لا لأنهم لا يعرفون الإجابة ولكن لأنهم لا يعرفون ما المقصود من السؤال.

٨- تكوين حالات الحب والكره: معظم حالات الحب والكره ناتج عن تكوين ارتباطات شرطية إما إيجابية أو سلبية فيتكون الكره عند الإنسان نتيجة لرؤيته شخص أو مكان ارتبط بشيء مكروه وتكرر ذلك أكثر من مرة فإن ذلك يولد مشاعر الكره وإذا أردنا التخلص من ذلك فعلينا استخدام الاشرط العكسي.

٩- الاستفادة من مبدأ الإنطفاء: ويتمثل لك في إهمال المعلم لبعض السلوكيات السيئة وعدم التركيز عليها وتجاهلها فإن ذلك يترك انطبعا عند المتعلم بأن هذه السلوكيات ليست ذات قيمة ومع مرور الوقت يبدأ هذا المتعلم بتركها ونسيانها.

ثانيا: نظرية واطسون في التعلم (النظرية السلوكية):

يرى جن واطسون مؤسس المدرسة السلوكية أن علم النفس هو علم السلوك وأن الطريقة المناسبة لدراسة موضوعاته هي الطريقة الموضوعية المستخدمة في الميادين العلمية الطبيعية وليست طريقة الاستبطان التي كانت شائعة قبله في دراسة الظواهر النفسية.

ذلك لأن العلم يدرس من الظواهر ما هو ظاهر منها وقابل للقياس ويؤكد واطسون من خلال الأعمال التي قام بها على دور البيئة الاجتماعية في تكوين ونمو شخصية الفرد وكذلك أهمية دراسة وقياس أثر المثيرات المختلفة في عملية التعلم وفي هذا السلك بصفة عامة.

لقد قام واطسون بإجراء عدد من التجارب كان من بينها تلك التي أجراها على الطفل (ألبرت) الذي كان سليم الجسم والنفس معا وليس لديه مخاوف غير عادية وإنما كان كغيره من الأطفال يخاف من الأصوات المدوية والمفاجئة الخ وقد جيء بفأر أبيض إليه فصار يؤدي معه حتى ألف ذلك وتعود عليه وبعد مضي فترة من الزمن وبينما كان الفأر يقترب من الطفل أحدث المجرى صوتا مرتفعا مفاجئا وهو مثير مناسب لإحداث الخوف وبعد تكرار هذا الاقتران مرات عديدة أظهر ألبرت خوفا ملحوظا من الفأر الأبيض وحين رأى حيوانات أخرى لها فرو شبيهه بفرو الفأر بدا عليه الخوف أيضا.

وهكذا نجح واطسون في إثارة الخوف لدى الطفل عن طريق تقديم مثير يستدعي الخوف بطبيعته عند الطفل وهو الصوت القوي المفاجئ بمصاحبة الفأر وهو مثير حيادي كان الطفل قد تعود للعب معه بحيث اكتسب الفأر صفة المثير الطبيعي للخوف وهكذا تكون ارتباط بين الفأر واستجابة الخوف ثم عممت بعد ذلك هذه الاستجابة.

ان هذه الدراسات قدمت لواطسون دليلا على ان السلوك المرضي يمكن اكتسابه كما يمكن التخلص منه، وانه بالتالي لا يوجد فرق بين طريقة اكتساب السلوك العادي، وطريقة اكتساب السلوك المرضي، لان العملية الرئيسية في كلتا الحالتين هي اصلا عملية تعلم وعملية تكوين ارتباطات بين مثيرات واستجابات، وقد ادى نجاح واطسون في تجاربه هذي الى الاعتقاد بأنه يستطيع السيطرة على السلوك بطرائق لا حصر لها تقريبا عن طريق ترتيب تتابع المثيرات والاستجابات.

وقد توج دعواه بقوله المشهور: أعطوني عشرة اطفال اصحاء سليمي التكوين، وسأختار أي منهم، أو احدثهم عشوائيا ثم اعلمه فأصنع منه ما أريد طبييا، او مهندسا، او محاميا، او فنانا، او تاجرا، او مسؤولا، او لصا، وذلك بغض النظر عن مواهبه، وميوله، واتجاهاته، وقدراته، او سلالة اسلافه.

ثالثاً: نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ:

كان ادوارد ثورنديك (١٩٤٩-١٨٧٤) من اوائل علماء النفس الذين حاولوا تفسير التعلم بحدوث ارتباطات تصل او تربط بين المثيرات والاستجابات ويرى ان اكثر اشكال التعلم تميزا عند الانسان والحيوان على حد سواء هو التعلم بالمحاولة والخطأ ويتضح هذا النوع من التعلم عندما يواجه المتعلم مشكلة يجب حله او التغلب عليه للوصول الى هدف ما. لقد اهتم ثورنديك بالدراسة التجريبية المختبرية وساعد على ذلك كونه اختصاصيا في علم نفس الحيوان وكانت اهتماماته تدور حول الاداء والجوانب العملية من السلوك مما جعله يهتم بسلوكيات التعلم وتطبيقاته في التعلم المدرسي في اطار اهتماماته بعلم النفس والاستفادة منه في تعلم الاداء وحل المشكلات.

خصائص التعلم بالمحاولة والخطأ:

١. يفضل استخدام هذا النوع من التعلم مع الاطفال صغار السن وذلك لأنه يقوم على الصدفة ولا يحتاج الى الادراك او التخطيط.
٢. يمكن للمتعلم من خلال هذا النوع من التعلم تعلم واكتساب بعض المهارات البسيطة بدون وجود مدرب كالسباحة او ركوب الدراجة... الخ.
٣. يستخدم الانسان هذا النوع من التعلم نتيجة لانعدام عامل الخبرة والمعرفة المسبقة فلو كان عند المتعلم الخبرة فلن يحتاج الى استخدام اسلوب المحاولة والخطأ.

التطبيقات التربوية:

١. التركيز على التعليم القائم على الاداء والمهارة أي على الجانب التطبيقي اكثر من التركيز على الجانب النظري.
٢. التعلم ينتقل من البسيط الى المركب ومن الوحدات الاولية الى الاكثر تعقيدا مما يسهل تعلم بعض المواد مثل: الحساب والهندسة.
٣. التكرار مهم لعملية التعلم وذلك من اجل تحقيق الاتقان والاحتفاظ بما تعلمه المتعلم.
٤. ايجابية المتعلم ضرورية كالمشاركة، والمحاولة والاجتهاد حتى يكتشف الاخطاء بنفسه ويكون التعلم اكثر ثباتا.
٥. البحث عن اشياء تسعد المتعلم من أنشطة واساليب (قانون الاثر) حيث يترك اثرا ايجابيا لموضوع التعلم حتى يميل الى تكراره.
٦. استخدام التعزيز كعامل مهم لعملية التعلم سواء كان ماديا او معنويا مع مراعاة شروطه.

رابعاً: نظرية سكينر الاشرط الجرائي أو السلوكية الحديثة:

يعد بورهوس فريدريك سكينر من الاسماء المميزة في التحليل التجريبي للسلوك وهو اخصائي نفسي من ولاية بنسلفانيا بأمريكا تعلم في جامعة هارفارد والتحق بطاقم الجامعة عام (١٩٤٨) نال شهرته من خلال بحثه الرائد عن التعلم والسلوك وخلال (٦٠ سنة) من العمل المهني اكتشف سكينر مبادئ مهمة في الاشرط الاجرائي، حيث يرى سكينر اننا اذا راقبنا السلوك عن قرب فاننا نرى ان الفرد يتعلم أي شيء يقدم له نتائج بصورة اخرى يعني أننا اذا حددنا تعزيز ومكافأة تلحق بسلوك معين فاننا نلاحظ ان ذلك السلوك يزداد ظهوره بشكل متكرر وان السلوك الذي لا يتبعه تعزيز يتناقص.

ولكن ما يمكن قوله ان تعديل السلوك من اهم المداخل التي يمكن ان يستفيد منها المعلم في اطار الصف لذلك يمكن القول ان فهم وتطبيق نظرية الاشرط الاجرائي يفسح المجال امام المدرس للدخول الى باب النجاح لذلك فان السلوك يتشكل بواسطة ما يحدث بعد الاستجابة وهذا ما يسميه سكينر بالتعزيز وتتطور الاستجابات عن طريق التحكم في التعزيز وتزداد تلك الاستجابات التي تميل الى الظهور وتكرر وبإيقاف تقديم التعزيز لاستجابة ما فان ذلك يؤدي الى ايقاف الاستجابة او عدم تطورها او زيادتها.

ويلاحظ ان سكينر اضاف الاجراء النظامي اجراء خطوة خطوة او التقاربات المتسلسلة المصحوبة بالتعزيز لتغيير وتعديل السلوك وقد سمي هذا الاشرط (بالاشرط الاجرائي) ويرى سكينر ان معظم التعلم وخاصة في المستويات العليا يتبع الاشرط الاجرائي ويكون المتعلم امام عدد كبير من المثيرات، اذ ان الاستجابات المعززة تتزايد باستمرار وان الاستجابات غير المعززة تتناقص، فيصبح بالتالي المتغير الرئيس هو التغير في السلوك.

التطبيقات التربوية لنظرية سكينر:

يعد تعديل السلوك من اهم التطبيقات التربوية التي خلص اليها "سكينر" ويتم تعديل السلوك عن طريق تجاهل السلوك غير المرغوب بحيث يؤدي ذلك الى الكف التدريجي ومن ثم الانطفاء والتلاشي والترك.

ففي تجربة اجريت على طفل عمره (١٢) شهرا حيث كان يبكي بشدة اذا فارقه والداه اثناء النوم مع العلم انه لا يعاني من أي مشكلة جسمية فعمل الوالدان على تعديل سلوك طفلهم عن طريق الانطفاء فتركاه اول ليلة لوحده فبكى حوالي (٤٥) دقيقة وفي الليلة العاشرة لم يبكي الطفل لأنه حدث له انطفاء.

عمليات تعديل السلوك عند سكينر:

- أ- الثناء والموافقة : نستخدم الثناء لتعزيز السلوكيات الايجابية المرغوبة مثل : المدح والابتسام والاهتمام .
- ب- النمذجة(التقليد) : من افضل الطرائق في تعليم الاطفال هو ان نمارس هذا السلوك المراد تعليمه للطفل عمليا امامه وبعد ذلك نطلب منه القيام بذلك (أي ان يسبق القول الفعل) مثل : تعليم الاب لابنه الصلاة فلا بد ان يصلي امامه وتعليم المعلم لكيفية الوضوء فلا يكفي مجرد الوصف النظري وانما لا بد من التطبيق العملي.
- ت- تشكيل السلوك : ويقصد به تقديم التعزيز عند قيام المتعلم بجزئية معينة من السلوك ومن ثم يعزز بعد قيامه بالجزئية الثانية وهكذا حتى يصل الى السلوك النهائي مثال : تعليم الحيوانات للحركات في السيرك او تعليم ذوي الاعاقة الفكرية ربط أزرار القميص.
- ث- التحديد الذاتي للشروط : بمعنى ان نقول للطالب المشاغب كثير الحركة بانك اذا جلست في هذه الحصة هادئ ومؤدب فسأجعلك تمارس هوايتك المفضلة طوال الحصة القادمة (لعب كرة القدم) .
- ج- تحديد القواعد الواضحة والتوجيهات : على المعلم او الاب ان يحدد مجموعة من القواعد في بداية التعلم لأنه يوجد فائدة كبيرة من تحديد مثل هذه القواعد ومن الملاحظ ان هذه القواعد تختلف من نشاط الى آخر .
- فمثلا : مدرس التاريخ يحدد شروطه عند بداية تعامله مع الطلبة بينما معلم العلوم فله شروطه الخاصة به وبالتعامل مع المختبر والاجهزة.

خامسا: نظرية باندورا التعلم الاجتماعي:

لقد استخدمت عدة مصطلحات لتدل على الظاهرة كالتعلم عن طريق الملاحظة او التعلم الاجتماعي وفقا لنموذج معين او المحاكاة ومن الامثلة على هذا النوع من التعلم ما قام به باندورا عندما أجرى تجربة على مجموعة من الاطفال لمشاهدة افلام تلفزيون قصيرة تصف شخصا يتصرف بعنف وغلظة مع دمية من المطاط فكان يركلها ويقرصها ويصفعها على الوجه وينثرها بعد تمزيقها الى قطع متناثرة وعندما نقل الباحثان الاطفال الى حجرة اخرى تتوفر فيها دمي متشابه بدأ الاطفال يتصرفون بنفس العدوان والغلظة وبهذه التجربة وغيرها استطاع "باندورا" بجامعة ستانفورد ان يضع نظريته في التعلم الاجتماعي او التعلم من خلال المشاهدة.

يتبين من ذلك ان كثير من التعلم يحدث عن طريق التقليد والنمذجة ومن هنا يأتي دور الاباء والمعلمين والاقربان في عملية التعليم ويفترض ان يكونوا نماذج جيدة ليكونوا اهلا للتقليد والمحاكاة وتعد النماذج ذو المكانة الاجتماعية الاكثر محاكاة وتقليدا فالعالم الكبير واللاعب المشهور والسياسي المحنك اكثر محاكاة من غيره وفي اطار الصف يكون التلميذ النجم اكثر تأثيرا في اقرانه من بقية التلاميذ سلبا كان ام ايجاب.

ويعد لعب الادوار مناهج التعلم الاجتماعي الذي يمكن من خلاله تعليم الطالب جوانب كثيرة من المهارات الاجتماعية كما يكون مدخلا فاعلا لتحرير الطلاب من مشاكل سلوكية ومن الملاحظ ان الابن يميل الى تقليد والده ومجتمعه ومن هنا نجد من الصعب ان يتعلم الطفل الصدق اذا كان والده يكذب ومن الصعب ان يتعلم الامانة اذا كان والده يغش ومن الصعب ان يتعلم الشعور بالمسؤولية اذا كان والده متسبب ومتهرب من مسؤوليات البيت والاسرة.

التطبيقات التربوية للتعلم الاجتماعي:

- ١- عرض نماذج لسلوكيات ايجابية من اجل ان يتعلمها الطلبة سواء جسمية او عقلية تتبنى الاتجاه المراد تعلمه.
- ٢- تقنين وتحديد جماعة الرفاق واستخدامهم كنماذج لعرض الاتجاهات الايجابية المراد تعلمها من خلال الاختلاط والتفاعل معهم.
- ٣- تحديد وتقنين المشاهد التي يشاهدها الاطفال عبر شاشات التلفاز حتى وان كانت رسم متحركة لأننا شاهدنا في التجربة السابقة اثر افلام الكرتون على الطفل.
- ٤- الاب والام والمعلم من اخطر المؤثرين على الطفل واعين الاطفال معقودة عليهم يستحسنون ما يستحسنه آبائهم ويميلون الى تقليده فحافظ على سلوكك امامهم .
- ٥- عدم التذرع بصغر سن الطفل واستخدامه كمبرر للسلوكيات الخاطئة أمامه فان الطفل يتاثر بها ومن شب على شيء شاب عليه.
- ٦- وضع قائمة بأسماء الطلبة ذوي الاتجاهات الايجابية والطلب منهم عرض هذه السلوكيات أمام زملائهم.
- ٧- الطلب من الطلبة الفاعلين الاندماج مع الطلبة المعزولين حتى يؤثروا فيهم .

الفصل الرابع

أساليب زيادة السلوكيات المرغوب فيها

أولاً - التعزيز

يعني إثابة الطالب على سلوكه السوي بكلمة طيبة أو ابتسامة عند المقابلة، أو الثناء عليه أمام زملائه أو منحه هدية مناسبة أو الدعاء له بالتوفيق والفلاح أو إشراكه في رحلة مدرسية مجاناً أو الاهتمام بأحواله وغيرها مما يعزز هذا السلوك ويدعمه ويثبته ويدفعه الى تكرار نفس السلوك اذا تكرر الموقف.

إن التعزيز هو الحادث أو المثير الذي يؤدي الى زيادة احتمال تكرار حدوث الاستجابة يؤدي التعزيز دوراً مهماً في عملية التعلم وهناك اتفاق شبه عام على أن التعزيز هو العامل الأساسي وراء اكتساب معظم أنواع السلوك، وقد أثبتت نتائج الأبحاث والدراسات أن التعزيز له اثر ايجابي على زيادة احتمال حدوث الاستجابة المرغوب فيها فهناك ثلاث خطوات أساسية في عملية التعلم هي (الدافعية والنشاط والتعزيز) فنحن نريد شيئاً ما لذلك نعمل شيئاً ما لنحصل على شيء ما. اشكال التعزيز:

١- التعزيز الأولي والتعزيز الثانوي:

التعزيز الأولي: هو ذلك المثير الذي يؤدي بطبيعته الى تقوية السلوك دون تعلم، أو خبرة سابقة، وهناك نوعان من التعزيز الأولي هما: التعزيز الأولي الايجابي، مثل: الطعام والشراب والدفء.. وغيرها، والتعزيز الأول السلبي، مثل: البرد الشديد والحر الشديد، والألم.. وغيرها، وكل من المعززات الأولية الايجابية، والسلبية حيوية بالنسبة لاستمرار حياة الفرد.

أما التعزيز الثانوي: هو ذلك المثير الذي يكتسب خاصية التعزيز من خلال اقترانه بالمعززات الأولية، ولهذا فقد سمي بالمعزز المتعلم، ومن أمثله المال، والاطراء (المديح)، واللوم، والحب فهي مثيرات يتعلم الفرد أن يقدرها، ولهذا فإن معظم المعززات التي تستخدم في الحياة اليومية وفي برامج تعديل السلوك هي معززات ثانوية.

٢-التعزيز الإيجابي والتعزيز السلبي:

التعزيز الإيجابي: يعني ظهور مثير معين بعد السلوك مباشرة مما يؤدي الى احتمال حدوث هذا السلوك في المستقبل في المواقف المشابهة كثناء المعلم للطالب بعد اجابته عن السؤال بصورة صحيحة، ومن أمثلة التعزيز الإيجابي المعززات الغذائية والاجتماعية والرمزية والمادية وغيرها. التعزيز السلبي: فهو يعني إزالة مثير سيء (شيء يكرهه الفرد) بعد حدوث السلوك المرغوب فيه مباشرة، مما يؤدي الى زيادة احتمال حدوث السلوك بنفس الطريقة في المستقبل في المواقف الماثلة، كحل الطالب للواجب المدرسي لتجنب عقاب المعلم، أو تأنيبه الشديد.

٣-التعزيز الضمني والتعزيز الصريح:

التعزيز الضمني : أو ما يعرف بالتعزيز غير الظاهر هو نوع من التعزيزات الداخلية التي يعزز بها الطالب نفسه مثل تقبله ورضاه عن سلوك ما قام به، أ، مشاعر الفخر والزهو التي تنتابه لأداء سلوك معين.

التعزيز الصريح : هو ذلك النوع من التعزيزات التي تتم بحصول الطالب على تعزيز خارجي سواء أكان هذا التعزيز ايجابيا، أو سلبياً.

انواع المعززات:

هناك خمسة أنواع من المعززات هي:

١-المعززات الغذائية

وهي تشمل كافة أنواع الأطعمة والمشروبات التي يحبها الطفل مثل الوجبات الغذائية المتنوعة والفاكهة والحلوى والمشروبات المتلجة والساخنة.

وللتغلب على هذه المشكلات المرتبطة بالمعززات الغذائية يمكن اتباع بعض الاجراءات التي من شأنها خفض هذه الآثار ومنها احداث تنوع بين المعززات الغذائية بحيث لا يعتمد على نوع واحد فقط وضرورة تجنب اعطاء الطفل كميات كبيرة من المعزز نفسه وإقران المعززات الغذائية بمعززات اجتماعية كالتقدير والابتسامه والثناء الى أن يحين استبدال المعززات الغذائية بالاجتماعية في أسرع وقت ممكن.

٢- المعززات الاجتماعية

يبدو أن كلمات معينة يمكن استخدامها كمعززات محتملة مع الأطفال الذين يعكس تاريخهم ارتباطاً لإحداث ايجابية بتلك الكلمات.

ومن الأمثلة على المعززات الاجتماعية ما يأتي:

- الابتسام والثناء والانتباه والتصفيق.
- التبرية على الكتف، أو المصافحة.
- التحدث ايجابيا عن الطالب أمام الزملاء والمعلمين، أو الأقارب والأصدقاء.
- نظرات الاعجاب والتقدير.
- التعزيز اللفظي كقول: أحسنت، عظيم، أنك ذكي فعلاً، فكرة رائعة، هذا عمل ممتاز.
- الجلوس بجانب الطالب أثناء مشاركته في الرحلة.
- عرض الأعمال الجيدة أمام الصف.
- تعيين الطالب عريفاً للصف.
- إرسال شهادة تقدير لولي أمر الطالب.

٣- المعززات الرمزية

وهي تشمل المعززات التي يستطيع الطفل أن يستبدلها فيما بعد بأي شيء فهي عبارة عن رموز معينة (كوبونات، نجوم، نقاط) والتي يحصل عليها الطفل عند تأديته للسلوك المراد تقويته وتحظى فيش التعزيز بمجموعة من المميزات التي تجعل منه أسلوباً جيداً بالاستخدام في برامج تعديل سلوك الأطفال.

٤- المعززات النشاطية

وتشمل مجموعة الأنشطة التي يفضلها الطفل مثل لعب الكرة بأنواعها، وركوب الدراجة واللعب في الماء ومشاهدة تليفزيون والقيام بالرحلات، أو التنزه، أو الموسيقى أو أي أنشطة أخرى يفضلها الطفل، ويتميز هذا النوع من المعززات بأن له العديد من المزايا لأنه يعد الأكثر تقبلاً من المعززات الغذائية حيث أنه نادراً ما يصل إلى مستوى الاشباع.

٥- المعززات الذاتية

من الواضح أن هناك طرائقاً كثيرة يمكن أن يحدث بها التعلم، ويفترض سكينر أن مجرد معرفة أن الفرد قد أصدر استجابة صحيحة كافية لتعديل السلوك، فالطفل الذي لم يعده أحد لتقديم أي من المعززات السابقة (الغذائية، النشاطية، الرمزية) عندما يطلب منه أن ينطق صوت ما يخطئ فيه فعندما ينطقه صحيحاً فإنه يشعر بأنه قد استطاع أنجاز هدف ما، حتى وإن لم يعزز.

جداول التعزيز : Schedules of Reinforcement

إن القواعد التي يتم تنظيم العلاقة من خلالها بين السلوك والمعززات تسمى بجداول التعزيز وهي ذات أثر بالغ في السلوك ونحن أمام نوعين أساسيين من جداول التعزيز هما:

١- التعزيز المستمر المتواصل:

وهو تقديم المعزز في كل مرة يحدث فيها السلوك المستهدف وهذا النوع من التعزيز يكون مناسباً عندما يكون الهدف هو مساعدة الطفل على اكتساب النطق الصحيح للأصوات المضطربة في بداية الجلسات العلاجية، ولكن بالرغم من أن التعزيز المتواصل يؤدي دوراً حيوياً في المراحل الأولى من الجلسات العلاجية، إلا أنه ينبغي الانتقال منه سريعاً إلى التعزيز المتقطع وذلك بسبب ما يكتفه من مشكلات مرتبطة باستخدامه.

٢- التعزيز المتقطع:

عندما يتم ترسيخ الاستجابة فإنه من المناسب التحول إلى جدول متقطع للتعزيز ويستخدم هذا النوع من التعزيز للمحافظة على استمرارية السلوك إذ أن هذا النوع من التعزيزات يجعل السلوكيات المتعلمة (النطق الصحيح للأصوات المستهدفة) أكثر مقاومة للإطفاء من السلوكيات التي تخضع لجداول التعزيز المتواصل.

شروط التعزيز:

هناك عدد من الشروط ذات علاقة وثيقة بفاعلية التعزيز وأثره في معدل التعلم ومستوى الأداء المطلوب وقد تناول بعض علماء النفس دراسة ثلاثة من هذه الشروط مبينين أثرها في التعزيز وهي:

- ١- مقدار المثير المعزز (حجم الإثابة)
- ٢- إرجاء المعزز (تأجيل تقديم الإثابة)
- ٣- تواتر المعزز (معدل تكرار تقديم الثواب)

ثانياً: التمييز:

يعرف التمييز على أنه عملية تعلم وهو الفرق بين المثيرات والأشياء والأحداث المتشابهة والاستجابة للمثير المناسب، وتقتصر الاستجابة فيه على بعض المواقف والمثيرات فقط ويحدث ذلك بفعل التعزيز التفاضلي والذي يشمل تعزيز السلوك في موقف ما وإطفائه في مواقف أخرى. والتمييز لا يقتصر على تشجيع السلوك بوجود مثير واحد وإنما بوجود مثيرات متعددة وليس بوجود مثير مبسط وإنما بوجود مثيرات معقدة، فالمفاهيم المعقدة تتطور أيضاً بفعل التمييز، والطريقة الإجرائية في التمييز ذات أهمية كبيرة عندما يلاحظ وجود إخفاق في التمييز وحينئذ نحتاج الى تدريب الطالب على أن يتعلم أن يستجيب لأفضل المثيرات التي يتوقع معها تعزيز السلوك ومثال على ذلك: تعليم التلميذ أن الكتابة على الدفتر شيء مقبول بينما الكتابة على الجدران شيء غير مقبول والتمييز عملية تعلم سلوك مركب وتتطلب تعزيز بعض أنواع السلوك وعدم تعزيز أنواع أخرى ويتم من خلال استخدام القوانين الالية: الانطفاء، أو الاطفاء، أو الاغفال أو المحو.

ثالثاً: التعميم:

ويحدث التعميم نتيجة لأثر تدعيم السلوك مما يؤدي الى تعميم المثير على مواقف أخرى مثيراتها شبيهة بالمثير الأول، أو تعميم لاستجابة أخرى مشابهة.

رابعاً: التحصين التدريجي:

تعد من أشهر التدخلات السلوكية الموثوق بها حتى الآن فهي الفنية العلاجية السلوكية الوحيدة من بين فنيات سلوكية كثيرة ومتعددة التي تنوّه بفاعليتها دراسات وأبحاث على درجة عالية من الضبط حيث إنها تطبق على نطاق واسع ومتباين فيما يختص بالظروف ذات الصلة بمواقف الخوف والقلق وذلك من خلال عينات متعددة الطبائع من الأفراد في العمر والسمات الأخرى التي تشكل الخلفية المميزة لكل عميل، وقد أثبتت الدراسات التتابعية التي استمرت لمدة عام أو عامين أن تأثيرات استخدام فنية التحصين التدريجي تبقى وتستمر عبر فترة زمنية ممتدة مع أدلة ضئيلة على وجود انتكاس.

خطوات التحصين التدريجي:

- ١- استلقاء في وضع مريح عند بداية التدريب وتأكد من هدوء المكان وخلوه من المشتتات.
- ٢- المكان الذي سترقد عليه يجب أن يكون مريحاً ولا توجد به أجزاء نافرة ، أو ضاغطة على بعض أجزاء الجسم.
- ٣- ليس بالضرورة أن تكون راقداً، أو نائماً بل يمكن البدء في التدريبات وأنت جالس في وضع مريح (وربما وأنت واقف في بعض الحالات).
- ٤- ابدأ بتدريب عضو واحد في البداية على الاسترخاء ويفضل أن يكون الذراع كما في.

خامساً: التعاقد السلوكي

هو أسلوب من أساليب تعديل السلوك الإنساني ويشتمل على تنظيم العلاقة بين المعالج والمتعالج من خلال عقد يوضح المهمة المطلوبة من المتعالج والتعزيز الذي سيقدمه له المعالج في حال تأديته لتلك المهمة على النحو المطلوب، والتعاقد السلوكي هو أحد الوسائل الفعالة التي نستطيع من خلالها استخدام التعزيز بشكل منظم بهدف تسهيل عملية التعلم وزيادة الدافعية ونستطيع تعريف التعاقد السلوكي بأنه اتفاقية مكتوبة مع الطالب حول موضوع ما ويحدد فيه ما هو مطلوب من الطالب ونوع المكافأة من المرشد ويلتزم فيها الطرفان التزاماً صادقاً.

أن العقود السلوكية تقوم على أربعة افتراضات أساسية هي :

١-التعزيز الاجتماعي على صعيد العلاقات الاجتماعية مرهون بقيام الشخص بإظهار السلوك الاجتماعي المناسب.

٢-إن الاتفاقيات الثنائية على صعيد العلاقات الاجتماعية ملزمة للطرفين وليس لطرف دون آخر.

٣-أن قيمة العلاقة الاجتماعية وقوتها إنما هي نتاج مباشر لمعدل وكمية التعزيز الذي ينتج عنها.

٤-إن القواعد والمعايير لا تحد من الحريقة في العلاقات الاجتماعية.

محتويات العقد السلوكي: يشتمل العقد السلوكي الجيد على عنصرين أساسيين هما:
أ-المهمة المطلوبة من الفرد تأديتها.

ب-المكافأة التي سيحصل عليها حال تأديته لتلك المهمة.

سادسا: المهمة (Tash):

ويشتمل هذا العنصر على الأجزاء التالية:

أ-من هو الشخص الذي سيؤدي المهمة والذي سيحصل على المكافأة.

ب-ماذا سيفعل هذا الشخص ماهي المهمة التي سيؤديها.

ج-متي سيقوم الشخص بتأدية المهمة.

د-ما هي شروط قبول الأداء.

سابعا: المكافأة (Reward) :

إضافة إلى إيضاح المهمة المطلوبة، يجب إيضاح طبيعة المكافأة التي ستعطي للفرد ويشمل هذا

العنصر من العقد على الأجزاء الأربعة الآتية:

أ-من الذي سيحكم على الأداء ويقرر إعطاء المكافأة، أو عدم إعطائها.

ب-ما هي المكافأة.

ج-متى ستعطي المكافأة.

د-ماهي كمية المكافأة التي ستعطي.

ثامنا: التغذية الراجعة

عرف البعض التغذية الراجعة بأنها عبارة عن استجابة ضمن نظام يعيد للمعطي الاستجابة التي يقدمها المتعلم جزءا من النتائج وعرفها التربويون وعلماء النفس بأنها المعلومات التي تقدم معرفة بالنتائج عقب إجابة الطالب وعرفت أيضا على أنها تزويد الفرد بمستوى أدائه لدفعه لإنجاز أفضل على الاختبارات اللاحقة من خلال تصحيح الأخطاء التي يقع فيها.

تاسعا: مبدأ بريماك

ينص هذا المبدأ على أن السلوك الذي يظهره الشخص كثيراً (أو السلوك المحبب) يمكن استخدامه لتعزيز السلوك الذي يظهره قليلاً (أو السلوك غير المحبب) مثال فإذا قالنا للطفل كل الخضار أولاً وبعد ذلك اسمح لك بتناول الحلوى، أو ادرس أولاً وبعد ذلك اخرج للعب فإن محاولة التأثير على السلوك تتم وفقاً لهذا المبدأ وهكذا يمكن تشجيع الأطفال على تأدية الاستجابات المطلوبة منهم (التي لا يقومون بها تلقائياً) من خلال السماح لهم بتأدية الأنشطة المحببة فقط بعد أن يقوموا بتأدية الاستجابات غير المحببة، واستناداً إلى هذا القانون فإننا نجعل إمكانية تأدية الفرد للسلوك الذي يقوم به بشكل متكرر متوقفاً على تأدية سلوك الذي يقوم به نادراً.

عاشرا: الاقتصاد الرمزي:

هو أحد أساليب تعديل السلوك ويتم فيه استخدام المعززات الرمزية لزيادة سلوك المرغوب فيه ، ويطلق عليه اسم " الاقتصاد الرمزي " لأن المعززات الرمزية توزع تبعاً لمبدأ العرض والطلب، والمعزز الرمزي هو شيء مادي (كالنقاط مثلاً) يتم استبداله بمعززات أخرى غذائية، أو نشاطية، أو مادية في وقت لاحق، وما يميز المعزز الرمزي عن غيره أنه معزز شرطي (أي أنه يكتسب خصائصه التعزيزية من خلال الاقتران بمعززات أولية وثانوية أخرى) من نوع خاصة يسمى بالمعزز المعمم ولذلك فنادرًا ما يؤدي هذا المعزز إلى الإشباع ويمكن تقديمه في أي وقت وقد يكون أكثر فاعلية من المعززات الأخرى، لأنه يحدث مباشرة بعد السلوك ومعروف أن التعزيز الفوري أكثر فاعلية من التعزيز المؤجل.

أحد عشر: التعليم المبرمج

هو نوع من التعلم الفردي الذاتي حيث يعتمد المتعلم على نفسه في تحقيق وتحصيل نتائج التعلم فهو يعتمد نشاط المتعلم ذاته وإيجابية في تحقيق أهداف التعليم ومن ميزات التعليم المبرمج أنه يتناسب مع الفروق الفردية للمتعلمين كما أنه يعرف المتعلم نتائج سلوكه مباشرة فينتقل إلى مرحلة جديدة ويحاول مرة أخرى للتعلم وذلك من خلال وسائل خاصة مثل: الكتيبات - الشرائح - الأفلام - لصور آلات التعلم- أجهزة الكمبيوتر.

اثنا عشر: لعب الادوار

وهو قيام الطالب بتمثيل أدوار معينة أمام المرشد كأن يمثل دور الاب ، أو دور المعلم ، أو تمثيل أدوار أمام جماعة من المشاهدين حيث يكشف الطالب من خلال التمثيل مشاعره فيسقطها على شخصيات الدور التمثيلي وينفس عن انفعالاته ويستبصر بذاته ويعبر عن اتجاهات وصراعاته ودوافعه.

الفصل الخامس

أساليب خفض السلوكيات غير المرغوب فيها

أولاً: العقاب:

يمكن تعريف العقاب إجرائياً بأنه الحادث أو المثير الغير سار الذي يتبع السلوك الغير مرغوب فيه ويؤدي إلى إضعافه ويقلل من احتمال إعادة ظهوره.

ويمكن تقسيم العقاب إلى نوعين:

العقاب الإيجابي: يحدث لدى تطبيق مثيرات منقّرة على بعض الاستجابات مثل: الصدمات الكهربائية ، أو الضرب ، أو النور الشديد أو الضجة الشديدة.

عقاب سلبي: يحدث لدى حذف أو إزالة أو إيقاف بعض المثيرات المرغوب فيها والتي تعمل كمعززات إيجابية مثل المنع من الطعام أو الراحة أو النوم الذي يؤدي إلى الشعور بالحرمان والألم.

مزايا العقاب:

- 1- إذا استخدام العقاب بفعالية فإنه يؤدي إلى إيقاف أو تقليل السلوك.
- 2- إن معاقبة السلوك غير المقبول يقلل من احتمال تقليد الآخرين له.
- 3- إن العقاب قد يمنع الفرد من الوقوع في أخطار مميتة.
- 4- إن نتائج العقاب يظهر بسرعة في إيقاف وإنها السلوك غير المرغوب بها.
- 5- قد يكون استعمال العقاب لإنهاء وضع سلوكي أفضل من تراك ذلك السلوك.
- 6- يسهل العقاب أحياناً عملية التعلم خصوصاً في مجال تدريب ذوي الإعاقة الفكرية.

سلبيات العقاب:

- 1- قد يولد العقاب خاصة عندما يكون شديداً العدوان والعنف.
- 2- إن العقاب يعتمد على إزالة السلوك السيئ ولكنه لا يعمل على تعلم سلوك جديد.
- 3- تصاحب العقاب حدوث حالات انفعالية شخصية.
- 4- يعمل على إضعاف المشاركة الصفية والاجتماعية.

ثانياً: الانطفاء:

الذي يعرف أيضاً بالمحو أو التجاهل المخطط له ويتضمن إلغاء التعزيز الذي كان يحافظ على استمرارية حدوث السلوك غير المناسب ف التعزيز الإيجابي يقوى السلوك أما توقفه فيضعف السلوك أو يمحوه.

العوامل التي تؤثر في الانطفاء :

ونتناول فيما يلي بعض أهم هذه العوامل وهي:

١- عدد مرات التعزيز

٢- كمية التعزيز

٤- تباير المثير والاستجابة

٥- تباير التعزيز

ثالثاً: التعزيز التفاضلي:

هو تعزيز الاستجابات المناسبة، وتجاهل الاستجابات غير المناسبة. ومن الأمثلة على ذلك تعزيز الطفل عندما يلعب بطريقة مناسبة، أو يطلب شيئاً بأسلوب مقبول، أو ينتظر دوره أو يساعد غيره ويتجاهله عندما يتصرف بطريقة غير ناضجة أو بأسلوب فوضوي أو عدواني وقد يشمل التعزيز التفاضلي أيضاً تعزيز السلوك في موقف معين (كالكتابة في الدفتر أو تناول الطعام في المطبخ) أو تجاهله في مواقف أخرى كالكتابة على الحائط أو تناول الطعام في غرفة النوم وبهذا يبدأ السلوك بالحدوث في مواقف معينة دون غيرها، ويعني ذلك أن الفرد تعلم التمييز أي أن سلوكه في موقف ما أصبح يختلف عن سلوكه في موقف آخر في وجود مثير آخر.

رابعاً: الإقصاء Time out

أو ما يعرف بالوقت المستقطع يعني سحب التعزيز الإيجابي مدة زمنية محددة بعد قيام الشخص بالسلوك المراد خفضه مع الجلوس في مكان لا تتوفر فيه تعزيز، أو حتى مغادرة المكان كاملاً ومن الأمثلة على ذلك أن الطفل قد يحرم من مشاهدة برنامج تلفزيوني مفضل اذا اعتدى على طفل آخر يشاهد التلفزيون ، وقد يرغم بالفعل على مغادرة المكان كاملاً والجلوس في مكان آخر لا يتوفر فيه تعزيز وتأخذ الإقصاء أحد الشكلين التاليين: إقصاء الطالب عن البيئة المعززة وذلك بعزله في غرفة خاصة لا يتوفر فيها التعزيز وسحب المثيرات المعززة من الطالب لمدة زمنية محددة بعد تأدية السلوك غير المرغوب فيه مباشرة.

خامساً: تكلفة الاستجابة:

الإجراء السلوكي الذي يشتمل على فقدان الفرد لجزء من المعززات التي لديه نتيجة لتأديته للسلوك غير المقبول.

طرائق إجراء تكلفة الاستجابة:

الطريقة الأولى : يحصل الفرد فيها على كمية معينة من المعززات عند تأديته للسلوك المقبول ويفقد كمية معينة منها عند تأديته للسلوك غير المقبول وهي الطرق الشائعة.

الطريقة الثانية منح الفرد كمية من المعززات المجانية عند البدء ببرنامج العلاج ،ويطلب منه أن يحافظ على أكبر قدر ممكن من تلك المعززات ،وذلك بالامتناع عن تأدية السلوك غير المقبول.

سادساً: التصحيح الزائد:

يعني إرغام الشخص على إزالة الضرر الذي ينتج عن سلوكه ، أو ممارسة سلوك نقيض للسلوك غير المرغوب فيه.

يأخذ التصحيح الزائد شكلين رئيسيين هما:

١- تصحيح الوضع: ويشمل الإيعاز للشخص الذي صدر عنه سلوك نتج عنه ضرر ما أن يعيد الوضع إلى حال أفضل مما كان عليه قبل سلوكه. فالطالب الذي قلب أحد المقاعد في غرفة الصف يرغب على إعادة هذا المقعد إلى وضعه الصحيح وتنظيفه وعلى ترتيب وتنظيف جميع المقاعد في الصف.

٢- الممارسة الإيجابية: وتشمل إرغام الشخص على تأدية سلوك مناسب فور قيامه بسلوك غير مناسب فالطالب الذي يهز جسمه يمكن أن يرغب على القيام بنشاطات رياضية متعبة لفترة معينة.

ثامناً: الإشباع

يعتمد أسلوب الإشباع على تقديم المعززات بطريقة متواصلة مستمرة لفترة زمنية محددة بحيث تفقد قيمتها التعزيزية وتصبح غير فعالة وبالإمكان استخدام الإشباع كإجراء لتقليل السلوك غير المقبول وذلك من خلال تحديد المعزز الذي يعمل على استمرار حوثه ومن ثم تزويد الفرد بكمية كبيرة من ذلك المعزز فمن خلال هذا الاجراء يحصل الفرد على المعزز بشكل متواصل قبل تأديته للسلوك غير المقبول.

تاسعاً: التوبيخ

التوبيخ هو أحد اكثر الأساليب المستخدمة في الحياة اليومية لخفض السلوك غير المقبول. وهو يشمل التعبير عن عدم الرضا عن السلوك بطريقة لفظية أو بطريقة إيوائية والتوبيخ إجراء بسيط قابل للتطبيق بسهولة وهو ذو فاعلية كبيرة إذا تم استخدامه بشكل صحيح. ومن حسناته أنه لا يتضمن العقاب البدني ولذلك فهو إجراء غير مثير للجدل.

ولكن التوبيخ كما يستخدمه المعلمون والآباء وغيرهم يخفق كثيرا في خفض السلوك فالتوبيخ شكل من أشكال الانتباه فاذا كان الفرد لا يحظى بالانتباه إلا عند توبيخه فسلكه قد يقوى بدل أن يضعف وبعبارة أخرى، فالتوبيخ قد يكون تعريضا وليس عقابا ولذا لا بد من متابعة تأثيراته على السلوك للحكم على الدور الذي يقوم به.

عاشراً: الغمر

تعتمد طريقة الغمر على تعريض الفرد الذي يعاني من القلق أو الخوف بشكل مباشرة إلى المثير الذي يبعث فيه القلق أو الخوف والفكرة الرئيسية التي يقوم عليها أسلوب الغمر هي التعريض السريع للمسترد لذلك المثير المشروط الذي يخاف منه بدلاً من تعريضه على فترات أو بالتدريج وفي الوقت الحاضر يستخدم أسلوب الغمر مع المواقف المثيرة للقلق أو الخوف، ومن إيجابيات هذا الأسلوب سرعته في التأثير أما سلبياته فتتمثل في أنه قد تكون نتيجته عكسية فتزيد من الاستجابة المشروطة (القلق أو الخوف) بدلاً من إطفاءها.

الحادي عشر: المعالجة بالإفاضة

وتشتمل طريقة المعالجة بالإفاضة على إرغام المتعالج على مواجهة المثيرات أو المواقف التي تخيفه، أو التي تسبب له القلق، كما يشتمل العلاج على رفع مستوى القلق لدى المتعالج إلى أقصى حد ممكن في ظروف تجريبية منظمة بهدف مساعدته على تجاوز الخوف، ويتمثل الإطار النظري في التعامل مع الخوف بوصفه سلوكاً متعلماً يكتسبه الإنسان وفق قوانين التعلم التجنبي.

فلافتراض الذي تقوم عليه الأساليب العلاجية هو تجنب الشخص للمثيرات والاستجابات التي تسبب له القلق أو الخوف و هذا ما يسمى (بالسلوكات التجنبية) وهي سلوكيات متعلمة لأنها تخلصه من معاناة القلق أو الشعور بالخوف فالشخص يتجنب الموقف الذي يقلقه وفي ذلك تعزيز سلبي.

الثاني عشر: التنفير

التنفير هو ربط الاستجابة بشيء منفر بهدف كف الاستجابة وإطفائها، وتقوم على ممارسة الطالب لادوار اجتماعية تساعده على الاستبصار بمشكلته، وذلك بأن يحمل الطالب ويغرم شيئاً مادياً أو معنوياً إذا قام بالسلوك غير المرغوب وهذا يؤدي إلى تقليل ذلك السلوك مستقبلاً. كما يمكن استخدام هذا الأسلوب أثناء ممارسة الطالب للعادة السرية أو عندما تراود خياله تجربة مكروهة تعافها النفس ويستخدم بفعالية في علاج النشاط الحركي الزائد والسلوك العدواني ومع حالات الانحراف الجنسي واللزمات العصبية والتدخين والإدمان والجروح وحالات السمنة الناتجة عن الشراهة في الطعام.

الثالث عشر: الممارسة السلبية

يحاول هذا الأسلوب خفض السلوك غير المناسب من خلال إرغام الشخص على الاستمرار بتأدية ذلك السلوك بشكل متكرر وهذا الأسلوب أكثر ما يكون استخداما مع الأشخاص الطبيعيين الذي يرغبون في التخلص من بعض العادات السيئة (مثل قضم الأظافر، ومص الإبهام، والتلعثم، أو الحركات اللاإرادية في الوجه و الجسم) وقليل ما يستخدم هذا الأسلوب مع الأشخاص المعوقين وهناك أسباب لذلك، منها عدم استجابة الشخص المعوق للتعليمات، لعدم توفر الدافعية لديه للتخلص من السلوك غير المناسب، وعدم قبول المعلمين والمرشدين وأولياء الأمور لهذا الأسلوب كونه يشمل تأدية سلوك غير مناسب. وكما هو الحال بالنسبة للإشباع، فإن عددا كبيرا من الأنماط السلوكية غير المقبولة غير قابلة للتعديل باستخدام الممارسة السلبية.

الفصل السادس

أساليب تشكيل السلوكيات الجديدة

أولا : النمذجة

وهي عملية تغير السلوك نتيجة ملاحظة سلوك الآخرين (أي مشاهدة لنموذج معين) وهذه العملية اساسية في معظم مراحل التعلم الانساني لأنها نتعلم معظم الاستجابة من ملاحظة الآخرين وتقليدهم ، وكثيرا ما تكون عملية التعلم بالتقليد النمذجة عملية عفوية لا حاجة لتصميم برامج خاصة لحدوثها بالنسبة للطفل الطبيعي.

وغالبا ما يتأثر سلوك الفرد بملاحظة سلوك الآخرين، فالإنسان يتعلم العديد من الأنماط السلوكية مرغوبة كانت أو غير مرغوبة من خلال ملاحظة الآخرين وتقليدهم وتسمى عملية التعليم هذه بمسميات مختلفة منها التعلم بالملاحظة، التعلم الاجتماعي بالتقليد، التعلم المتبادل.

انواع النمذجة:

١-النمذجة الحية:

يقوم النموذج بتأدية السلوكيات المستهدفة بوجود الشخص الذي يراد تعليمه تلك السلوكيات وفي هذا النوع من النمذجة لا يطلب من الشخص تأدية سلوكيات النموذج وإنما مجرد مراقبتها فقط

٢-النمذجة من خلال المشاركة.

يقوم المرشد من خلال هذا النموذج بمراقبة نموذج حي أولا ثم يقوم بتأدية الاستجابة بمساعدة وتشجيع المرشد واخيرا فإنه يؤدي الاستجابة بمفرده

٣-النمذجة الرمزية أو المصورة.

يقوم المرشد بمشاهدة سلوك النموذج فقط من خلال الأفلام ، أو القصص أو الكتب أو وسائل أخرى ، وهذا النموذج يمكن استخدامه أكثر من مرة في الجلسات الارشادية أو العلاجية.

ثانياً: التلقين

يقصد بالتلقين تقديم مساعدة أو تلميحات اضافية للشخص ليقوم بتأدية السلوك وبلغة تعديل السلوك فالتلقين هو استخدام مثيرات تمييزية اضافية بمعنى تضاف إلى المثيرات التمييزية الطبيعية المتوافرة بهدف حث الشخص على القيام بالسلوك وهكذا ، فالغاية من التلقين هي زيادة احتمالات حدوث السلوك المستهدف

كثيرا ما يحتاج الإنسان إلى مساعدة اضافية او تلميحات من الآخرين ليستطيع تأدية السلوك على النحو المطلوب منه تأديتها ففي اليوم الأول يشرح المدير المهمات والإجراءات المتبعة في الشركة بالتفصيل ، فعندما يؤدي الموظف الجديد عمله على نحو مقبول يثني عليه المدير ، وفي اليوم الثاني يعود المدير فيبدي بعض التوجيهات باختصار ، وهكذا ، إلى أن يصبح الموظف قادراً على تأدية عمله بشكل مستقل بعد فترة زمنية معينة

أنواع التلقين: هناك ثلاثة أنواع من التلقين هي

١-التلقين اللفظي

هو عبارة عن وسيلة تلقينية وتعليمات لفظية ينبغي ان تكون واضحة ويجب من تنفيذها حيث ان التعليمات تستمد قوتها في تأثيرها على السلوك من خلال التي تترتب على تنفيذها ومن الأمثلة على التلقين اللفظي قول المعلم للطالب اقرأ ٢١ وقول الأم لابنها قل بسم الله عندما تأكل أو قل الحمد لله وغيرها.

٢-التلقين الایمائي

وهو تلقين يتم من خلال النظر او الاشارة إلى اتجاه معين أو بأسلوب معين أو اليد وغيرها فوضع الشخص يده على فمه مؤشر على السكوت وعدم الكلام وحركات مدرب الكاراتيه للمتدربين هي مثال للتلقين الایمائي

٣-التلقين الجسدي

عبارة عن لمس الآخرين جسديا بهدف مساعدتهم على تأدية سلوك معين ويمكن استخدامه بعد فشل الفرد في الاستجابة للتلقين اللفظي او الایمائي وهو مفيد في تعلم المهارات الحركية وبعض السلوكيات اللفظية التي تتطلب التوجيه اليدوي وغالبا ما يستخدم التلقين الجسدي مع اجراءات اخرى مثل التعليمات والتعزيز والتقليد ويستخدم ايضا لتعليم الفرد مهارات تقليد النماذج والتدريب على اتباع التعليمات المختلفة.

ثالثاً: التشكيل

يشتمل التشكيل على تعزيز الاستجابات التي تقترب شيئاً فشيئاً من السلوك النهائي الذي لا يستطيع الشخص تأديته حالياً وأول خطوة يتم تنفيذها عند استخدام التشكيل هي تحديد السلوك النهائي المنشود ثم يتم تحديد سلوك يستطيع الشخص القيام به ويشبه السلوك النهائي على نحو ما وبسمى هذا السلوك بالسلوك الأولى ويقوم معدل السلوك بتعزيز السلوك الأولى ايجابياً ويستخدم التعزيز التفاضلي إلى أن يصبح هذا السلوك قريباً من السلوك النهائي أكثر فأكثر ولذلك يسمى التشكيل بالتقريب التتابعي ولأن كثيراً من الأشخاص ذوي الإعاقة يفتقرون إلى المهارات اللغوية أو الاجتماعية أو الحركية ، فإن الحاجة إلى استخدام التشكيل في ميدان التربية الخاصة حاجة كبيرة.

خطوات استخدام التشكيل:

١- تحديد السلوك النهائي

تبدأ عملية التشكيل بتحديد الهدف النهائي الذي ينبغي الوصول إليه وتعريفه بكل دقة في شكل هدفي سلوك.

٢- تحديد السلوك المبدئي

تتضمن تلك الخطوة تحديد نقطة البدء فكما تم تحديد الهدف النهائي في الخطوة السابقة ينبغي تحديد سلوك يشبهه لحد ما للبدء ، وذلك من خلال ملاحظة الفرد عدة أيام للتعرف على السلوك الذي يستطيع ادائه بكفاءة ويمكن تعزيره ، والوصول إلى السلوك النهائي

٣- اختيار المعززات

تتطلب عملية التشكيل من المعلم ان يتعرف على أكثر المعززات فعالية بالنسبة للفرد وذلك للحفاظ على دافعيته للوصول إلى السلوك النهائي ، فمثلاً اذا كانت مشكلة احد الأطفال هي النطق الخاطئ لبعض الأصوات ، واكتشف الأخصائي أن الطفل مغرم بلعب كرة القدم هنا يستطيع الأخصائي بالاتفاق مع الوالدين أو مع الطفل نفسه ترتيب نظام يستطيع الطفل بمقتضاه ان يؤدي الكرة في مقابل التدريب المكثف على نطق احد الاصوات المستهدف تصحيحها وهكذا

رابعاً: التسلسل

هو الاجراء الذي نستطيع من خلاله مساعدة الفرد على تأدية سلسلة سلوكية وذلك بتعزيزه عند تأديته للحلقات التي تتكون منها تلك السلسلة على نحو متتالي ونادرا ما يتكون سلوك الانسان من استجابة واحدة ، فمعظم السلوكيات الانسانية انما هي مجموعة من الاستجابات ترتبط ببعضها البعض من خلال مثيرات محددة وتنتهي بالتعزيز .

وفي تعديل السلوك تسمى الأجزاء الصغيرة التي تكون السلوك بالحلقات ، وتتصل هذه الحلقات ببعضها البعض لتشكل ما يسمى بالسلسلة السلوكية فمعظم السلوكيات المدرسية تتكون من سلسلة من السلوكيات الفرعية المتدرجة التي يشكل كل منها حلقة واحدة من السلوك .

ومن الأمثلة على أسلوب التسلسل: ارتداء الملابس صباحا فعملية ارتداء الملابس تتألف من خمس مكونات سلوكية مفردة مثل ارتداء الملابس الداخلية ، ارتداء البنطلون ، ارتداء القميص ارتداء الجوارب لبس الحذاء .

خامساً: التلاشي

هو ازالة المثيرات التلقينية (المثيرات التمييزية الاضافية) تدريجيا ليصبح الشخص قادرا على تأدية السلوك بشكل مستقل وبالطبع ، فإن الشكل الذي يأخذه التلاشي يعتمد على نوع المثيرات التلقينية التي استخدمت فالتلقين اللفظي يمكن اخفاؤه بتقليل عدد الكلمات المستخدمة تدريجيا والتلقين الایمائي يمكن اخفاؤه باستخدام ايماءات اقل وضوحا والتلقين الجسمي يتم اخفاؤه بخفض الضغط الناتج عن اللمس او بتقليل مساحة الجسم التي يتم لمسها ووفق ذلك ، فالإخفاء يشجع الاعتماد على الذات وذلك بنقل مسؤولية تأدية السلوك من المثير التلقيني أو المدرب إلى الشخص نفسه .

سادسا: الارشاد باللعب

يعد اللعب ميل فطري يندفع اليه الاطفال بفطرتهم ومن تلقاء أنفسهم ، ويبديرون في نشاطا وجهدا كبيرا من غير أن يقصدوا من وراء ذلك غرضا معينا سوى اشباع الميل الفطري فيهم والشعور بالارتياح وارضاء هذا الميل واستدامة السرور الذي يشعرون به أثناء اللعب والمرح يستخدم هذا الاسلوب مع الاطفال وخاصة طلاب وطالبات الصفوف الدنيا في المرحلة الابتدائية حيث ان الطفل في هذه المرحلة غير قادر على التعبير عن ذاته ، لذا ينبغي التعامل مع الأطفال وفقا لمرحلة النمو التي يمرون بها وهذه الطريقة تفيد في تعلم الأطفال وفي تشخيص مشكلاتهم وفي علاج اضطراباتهم السلوكية، وينبغي تخصيص غرفة أو حجرة خاصة بلعب الأطفال في المدرسة تتوفر فيها الدمى واللعب التي تمثل الحيوانات والطيور والمواصلات وطين الصلصال والهواتف والأفلام والألوان وورق الرسم وتزود بالكراسي والمناظر المناسبة للأطفال اذ يمكن توفير ذلك ليستفيد منها المرشد الطلابي في رعاية سلوك الطفل.

الفصل السابع

منهجية البحث في تعديل السلوك

لعل ما يميز منحى تعديل السلوك كونه منهجية تشتمل على محاولات منظمة الهدف منها اكتشاف العلاقات الوظيفية بين المتغيرات المستقلة (الاجراءات والاساليب المراد من خلالها تعديل الظاهرة-المشكلة) والمتغيرات التابعة (الظاهرة والمشكلة المراد تعديلها) وتنقسم منهجية البحث في تعديل السلوك الى قسمين هما:

أ - منهجية البحث ذات المنحى الجمعي:

إن منهجية البحث التجريبي السائدة في علم النفس والتربية هي المنهجية ذات المنحى الجمعي وهذه المنهجية تستخدم مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية وتعمل هذه المنهجية على تقييم فعالية طرائق العلاج من خلال التحليلات الإحصائية ولكن استخدامها يترتب عليه مشكلات كثيرة منها:

- ١- أهم المشكلات في استخدام تصميمات مقارنة المجموعات في البحوث التطبيقية هي مشكلة عملية .
- ٢- المشكلة الثانية التي تترتب على استخدام تصميمات مقارنة المجموعات هي مشكلة التباين.
- ٣- المشكلة الثالثة تتعلق بطريقة تحليل أهمية النتائج وتقويمها.
- ٤- المشكلة الرابعة تتعلق بتعميم النتائج وبما أن نتائج البحث لا تعكس تغير سلوك الفرد بل المجموعة ولذلك فليس من السهل تعميم تلك النتائج على أي فرد من الأفراد الذين لم تتم دراستهم.
- ٥- في كثير من الأحيان قد تشكل الاعتبارات الاقتصادية عقبة كبيرة تحول دون تنفيذ البحث فهذه الطريقة في البحث تستغرق وقتاً طويلاً في العادة وهي مكلفة اقتصادياً.

ب - منهجية البحث ذات المنحى الفردي:

تشتمل منهجية البحث ذات المنحى الفردي على الدراسة المكثفة للفرد الواحد إلا أن العينة لا تقتصر على فرد واحد دائماً، وتتمثل الخصائص المركزية لمنهجية البحث ذات المنحى الفردي فيما يأتي:

١- ليس هناك مجموعة تجريبية كما هو الحال في البحوث التجريبية التقليدية.

٢- القياس المتكرر للمتغير التابع في الظروف التجريبية المختلفة وعدم الاكتفاء بالقياس القبلي والقياس البعدي كما هو الحال عادة في البحوث التقليدية .

التمييز بين منهجية البحث ذات المنحى الفردي والمنحى الجمعي:

لا بد هنا التمييز بين منهجية بحث الحالة الواحدة ودراسة الحالة فمنهجية البحث ذات المنحى الفردي تعمل على إيضاح العلاقات الوظيفية بين المتغير المستقل والمتغير التابع بينما تبحث منهجية البحث ذات المنحى الجمعي المقارنة بين مجموعتين تجريبية وضابطة، فلا يختلف المنطق التجريبي الذي يستند إليه كلا المنهجين في البحث إذ أن كلا منهما يشتمل على تحديد أثر طريقة العلاج من خلال مقارنة قيمة المتغير التابع في مرحلة الأساس (الخط القاعدي) بقيمته في مرحلة العلاج وتقديم الأدلة العلمية الصادقة والكافية على التغير الذي لوحظ.

ويتضمن منطق الخط القاعدي عناصر ثلاثة أساسية هي التنبؤ و التحقق و التكرار.

أ - التنبؤ: ويعني القيمة المتوقعة للمتغير التابع في حالة عدم تطبيق المتغير المستقل ، إن الوظيفة التنبؤية للخط القاعدي المستقر تتيح للباحث إمكانية استخدام منطق توكيد النتيجة.

ب- التحقق: يوضح العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع ولإيضاح مصداقية هذه العلاقة وقوتها (إلى أي مدى كان المتغير المستقل مسؤولاً عن التغير التابع، الباحث يلجأ إلى العنصر الثاني من منطق الخط القاعدي).

ج- التكرار: ويعني تغيير المتغير التابع ثانية بإعادة تطبيق المتغير المستقل فلذلك يزيد الثقة بالمستقل وهنا لا بد الإشارة إلى أن الصدق الداخلي يسهم في ضبط عمليات تعديل السلوك ابتداء من الخط القاعدي.

الفصل التاسع
تعديل السلوك المعرفي

وقد عمل " أليس " أيضاً على الدمج بين الاتجاهين المعرفي والسلوكي بشكل واضح لا لبس فيه، وهو الأمر الذي دفعه إلى إضافة مصطلح " السلوكي " إلى مسمى أسلوبه العلاجي في عام 1993م، ليصبح العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي؛ إذ يرى أن أُسس وقواعد العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، لا تختلف في جوهرها عن تلك التي وضعها منذ البداية لذلك الاتجاه العلاجي.

مما سبق يتضح لنا أن أعمال "بيك" هي الرائدة في تطور العلاج المعرفي السلوكي قياساً على مساهمات المنظرين الآخرين وتعتبر نظريته، النظرية الأكثر جذباً لاهتمام الباحثين والمهتمين بالعلاج المعرفي السلوكي. ويرجع ذلك لمحاولاته في ربط نظريته بما يستجد من دراسات في علم النفس المعرفي والعلوم الأخرى ذات العلاقة أكثر مما فعله " أليس " وقد بدا ذلك بشكل أكبر في ما كتبه " بيك " حول الاضطرابات النفسية المتنوعة.

تعريف العلاج المعرفي السلوكي:

مقدمة

ينظر إلى العلاج على أنه عملية تعلم داخلية تشتمل إعادة تنظيم المجال الإدراكي ، وإعادة تنظيم الأفكار المرتبطة بالعلاقات بين الأحداث والمؤثرات البيئية المختلفة .

ويشتمل العلاج المعرفي السلوكي على :

1. تحديد أنماط التفكير غير المنطقي وغير التكيفي .
 2. مساعدة المتعالج على تفهم الأثر السلبي لأنماط التفكير هذه .
 3. استبدال أنماط التفكير غير التكيفية بأنماط تكيفية وفعالة .
 4. تدريب المتعالج على الاستعانة بكل ما من شأنه تطوير استراتيجيات الضبط الذاتي .
- ظهر مصطلح العلاج المعرفي السلوكي في بداية الثلث الأخير من هذا القرن، ويهتم هذا النوع من العلاج النفسي بالجانب الوجداني للمريض، وبالسياق الاجتماعي من

حوله من خلال استخدام استراتيجيات معرفية وسلوكية وانفعالية واجتماعية وبيئية؛ لإحداث التغيير المرغوب فيه.

فكلمة معرفي Cognitive مشتقة من مصطلح Cognition ولقد استُخدمت بعض المصطلحات العربية كترجمة لهذا المصطلح، منها على سبيل المثال لا الحصر (استغراق ، تعرّف ، ذهن). إلا أن كلمة معرفي تُستخدم بكثرة في التراث النفسي والكلمات الثلاث الأولى (استغراق أو تعرّف أو ذهن) هي الترجمات المناسبة لـ (Cognition).

ويُعرّف "كندول (Kendall 1993) العلاج المعرفي السلوكي بأنه " محاولة دمج الفنيات المستخدمة في العلاج السلوكي، التي ثبت نجاحها في التعامل مع السلوك ومع الجوانب المعرفية لطالب المساعدة، بهدف إحداث تغييرات مطلوبة في سلوكه، بالإضافة إلى ذلك يهتم العلاج المعرفي السلوكي بالجانب الوجداني للمريض، وبالسياق الاجتماعي من حوله، من خلال استخدام استراتيجيات معرفية ، سلوكية ، انفعالية، اجتماعية وبيئية، لإحداث التغيير المرغوب فيه".

كما عرفه مليكة (1994:174) بأنه منهج علاجي يحاول تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عمليات التفكير لدى العميل. وتتمثل أساليبه العديدة في التدريب على مهارات مواجهة التحكم في القلق، التحصن ضد الضغوط - أسلوب صورة الذات المثالية - التدريب على التعليم الذاتي _ وقف الأفكار.

ويُعرّفه "ستيفن وبيك" (Beck, A. 1995: 442 & Steven) بأنه؛ تلك المداخل التي تسعى إلى تعديل أو تخفيف الاضطرابات النفسية القائمة عن طريق المفاهيم الذهنية الخاطئة أو العمليات المعرفية.

ويرى النمر (1995) بأن العلاج المعرفي السلوكي يعتمد على تعديل، أو تغيير المكونات المعرفية الخاطئة أو السلبية عن الذات أو الآخرين بأخرى صحيحة أو إيجابية. ويُعرّف الجلبلي واليحيى (1996) العلاج المعرفي السلوكي بأنه نوع من العلاج النفسي يضع الخلل في جزء من العملية المعرفية وهي الأفكار أو التصورات عن النفس

والآخرين والحياة. ويستند على نظريات علم النفس المعرفي ونظريات معالجة المعلومات، ونظريات علم النفس الاجتماعي.

ويعرفه "برين (1996) Brewin" بأنه التدخل الإرشادي ببعض الفنيات المعرفية المنتقاة؛ لخفض الاضطراب الوظيفي الانفعالي من خلال تغير التقييمات الفردية ونماذج التفكير، كما أن الغرض من العلاج يكمن في خفض الضغوط للسلوكيات غير المرغوب فيها من خلال تعلم سلوك جديد، وخبرات أكثر تكيفاً مع العلاج السلوكي للأعراض التي يتبعها تغير معرفي، من خلال ممارسة سلوكيات جديدة، وتحليل أخطاء التفكير وتعلم أحداث ذاتية أكثر.

جاء ميدان تعديل السلوك المعرفي رد فعل على منحى تعديل السلوك التقليدي، ويرى تعديل السلوك المعرفي ان العمليات المعرفية تلعب دوراً حاسماً في تعديل السلوك المعرفي حتى ولو لم تكن قابلة للملاحظة، ويفترض تعديل السلوك المعرفي ان الانسان ليس سلبياً فهو يتفاعل مع المثبرات ضمن ما سماه «باندورا» الحتمية المتبادلة أو التبادل السببي، وهناك دور للتفسير الذي يعطيه الفرد للمثير في طريقة الاستجابة. فالإنسان لا ينزعج من الاشياء التي تحدث بل من تفسيره لها، ويحاول تعديل السلوك المعرفي تغيير السلوك بالتركيز على كيفية إدراك الفرد للمثبرات وكيفية تفسيره وليس بتغيير الظروف البيئية.

المبادئ الأساسية لتعديل السلوك المعرفي:

- يركز تعديل السلوك المعرفي على دراسة الأفكار والمشاعر والاعتقادات والعوامل الجينية والبيولوجية بوصفها من أسباب السلوك.

- المبدأ الأساسي الذي يقوم عليه تعديل السلوك المعرفي هو أن تحليل أنماط التفكير لدى الإنسان شرط أساسي لتطوير البرامج العلاجية. وعليه فإن الأساليب العلاجية تعتمد على

:

- أ. تحديد أنماط التفكير غير التكيفي.
- ب. مساعدة المتعالج على فهم الأثر السلبى للأنماط التفكير تلك.

- ج. استبدال أنماط التفكير غير التكيفي بأنماط تكيفية .
- د. تدريب المتعالج على الاستعانة بما يساعد على الضبط الذاتي .
- تتشكل العمليات المعرفية تبعاً لمبدأ التعلم الإنساني ، من مثل التعزيز والتغذية الراجعة .
- تتأثر الأنماط السلوكية (التكيفية وغير التكيفية) بكيفية إدراك الفرد للواقع .
- إن هدف تعديل السلوك المعرفي اتاحة الفرصة للتعلم الذاتي والتخلص من العمليات غير التكيفية .
- يهتم تعديل السلوك المعرفي بمعالجة أنماط سلوكية محددة نسبياً .
- لا يولي تعديل السلوك المعرفي خبرات الطفولة المبكرة اهتماماً كبيراً .
- لا يعطي تعديل السلوك المعرفي اهتماماً كبيراً بالعمليات النفسية التقليدية من مثل اللاشعور .
- تدريب المتعالج على الاستعانة بما يساعد على الضبط الذاتي .

العمليات المعرفية :

- هي مجموعة العمليات التي تحدث داخل الفرد « كالإدراك والتفكير » والتي تؤثر على سلوك الفرد والتي تتعلم وفق مبادئ الاشراف ، ومن هذه العمليات :
1. الانتباه : وهو وعي الفرد لأحداث بيئية محددة ، والمثيرات التي ينتبه إليها الفرد هي التي تؤثر في سلوكه .
 2. العمليات الوسيطة : هي عمليات إدراكية تشمل التمثيل المعرفي . وتضم :
 - أ. العمليات الوسيطة اللفظية : كالتحدث مع الذات وفهم التعليمات .
 - ب. العمليات الوسيطة التخيلية : أي تخيل المثيرات . وانبثق عنها اساليب علاج من مثل تقليل الحساسية التدريجي ، والتنفير الخفي . والأساليب العلاجية الخفية والتي تشمل الأساليب التالية :
- الأساليب العلاجية الخفية والتي تشمل الأساليب التالية :

- التعزيز الخفي أو الذاتي : أي تخيل الفرد للمعززات التي يرغب بها بعد تأديته السلوك .
- العقاب الخفي: أو الذاتي : أي تخيل الفرد لحدوث العقاب بعد تأديته السلوك.
- الممارسة الخفية : تخيل الفرد لنفسه وهو يقوم بتأدية الاستجابة المطلوبة .
- النمذجة الخفية : تذكر خبرات آخرين ثم تخيله للقيام بها .
- المحو الخفي : تخيل الفرد أن قيامه بالسلوك غير التكيفي لم ينجم عنه أي إيجابية .
- 3. الذخيرة السلوكية : أي المهارات اللازمة للقيام بالسلوك.
- 4. الظروف المحفزة : توقع الفرد من نتائج القيام بالسلوك وتخيله لها . ويطلق على ذلك التمثيل المعرفي لنتائج السلوك .

أهداف العلاج المعرفي:

يهدف العلاج المعرفي إلى تحقيق الأهداف التالية:

- 1- التعامل مع تحريف الفرد للواقع والذي يُستنتج دون تمييز ، مثلاً عندما يرى أن الآخرين يريدون أن يؤذوه، ومثلاً قد يرى مريض الاكتئاب أنه لم يعد قادراً على أن يكتب على الآلة الكاتبة، أو أن يقرأ أو يقود سيارة، ومع ذلك فحينما يطلب منه أداء هذه المهمة فإنه يقوم بأدائها. وهناك تحريفات سهلة الكشف نسبياً . من أمثلة ذلك (أي عبء على أسرتي)، وهناك أحكام يتطلب التحقق منها جهداً أكبر. مثل " لا أحد يحبني "، وفي مثل هذه الحالات فإن الجلسات العلاجية؛ وبصفة خاصة عندما يصبح المريض مدرباً على تسجيل أفكاره الآلية، تزودنا بعمل جيد لكشف التحريفات.
- 2- التعامل مع التفكير غير المنطقي ، فقد لا يكون هناك تشويش للواقع؛ وإنما يكون التفكير نفسه قائماً على أساس افتراضات خاطئة، ومشتتاً على استنتاجات خاطئة أو الوصول إلى استنتاجات خاطئة من المشاهدات، أو حدوث زيادة في التعميمات. فمثلاً مريض الاكتئاب يلاحظ أن هناك تسرباً بأحد صنابير الماء، أو أن إحدى درجات السلم مكسورة، فيستنتج أن المنزل برمته في تدهور وأنه تالف. وفي الحقيقة أن المنزل

بحالة ممتازة ماعدا المشكلات الصغيرة، فوجد أنه أجرى زيادة تعميم كبيرة. وبنفس النهج فإن المرضى الذين يعانون من مصاعب ناجمة عن سلوكهم الظاهر، كثيراً ما يبدوون بمقدمات خاطئة، وعلى المعالج أن يتناول هذه الأفكار الخاطئة ومناقشتها وإثبات عدم منطقيتها في الجلسات العلاجية.

وتذكر "زارب" (Zarb 1992) أن من الأهداف الرئيسية للعلاج المعرفي السلوكي، مساعدة المريض للتوصل إلى منظور جديد لفهم مشكلته، وتعليمه كيف أن معارفه يمكن أن تساعد في تفسير أسباب الاستجابات الانفعالية والسلوكية التي تتسم بسوء التكيف. وكذلك مساعدة الفرد في معرفة أن التغيير المعرفي له أهمية رئيسية في العلاج .

قواعد العلاج المعرفي السلوكي:

العلاقة بين المعالج والعميل لها أهميتها في العلاج المعرفي السلوكي كباقي أنواع العلاج، فهي تقدم الوسط الملائم للتقدم العلاجي، حيث يؤكد معظم المعالجين المعرفيين السلوكيين على أهمية علاقة المعالج بالمرضى، وعلى دورها في العملية العلاجية. ويؤكد أغلب المعالجين المعرفيين السلوكيين على بعض المتطلبات منها:

- 1- دور نشط بين المعالج والعميل في سبيل تحقيق هدف واحد ، فالعلاج المعرفي هو خبرة تعلم يلعب فيها المعالج دوراً نشطاً في مساعدة عملية على الكشف عن التحريفات الإدراكية.
 - 2- أن يُبلِّغ المعالج (العميل) بأن لديه معلومات هامة يجب عليه طرحها في الجلسات؛ للتوصل إلى أفضل الطرق للتغلب على ما يعاينيه من مشكلات، فلدى المعالج الفنيات والأسلوب العلاجي الملائم، ولدى العميل المعلومات عن خبراته الفريدة، وهو الشخص الوحيد الذي يستطيع شرح أفكاره، ومشاعره ، وهذه الخبرات تحدد الكيفية التي تستخدم بها القواعد العلاجية التي ينوي المعالج تطبيقها.
- فالمعالج المعرفي يساعد العميل على التعرف على تفكيره الشخصي ويعلمه طرقاً أكثر واقعية لصياغة خبراته، وهذه الطريقة تعطي معنى للعميل، لأنها تتيح له استخدام معرفته عن المفاهيم والتفسيرات الخاطئة .

3- السماح للعميل بإبداء الرأي والتعليق على ما يجري وطرح أسئلته لكي يكون بإمكانه معرفة أكبر قدر ممكن من المعلومات التي تساعد في التوصل لاتخاذ القرارات واختيار البدائل المؤدية لتحسن حالته. .

ويشير هذا المصطلح إلى استخدام مبادئ تعديل السلوك في تفسير وتغيير العمليات المعرفية (الاعتقادات، الإدراكات، أنماط التفكير، والتحدث إلى الذات) ذات التأثيرات المختلفة على السلوك. وإلى حد ما، فقد اثبتق هذا المنحى كدرة فعل على تعديل السلوك التقليدي المستند إلى مبادئ الاشراف الإجرائي والاشراط الكلاسيكي الذي رأى البعض أنه يركز على السلوك الظاهر ولا يعطي اهتماما كافيا للعمليات المعرفية.

ولأن العمليات المعرفية غير ظاهرة ولأنها غير قابلة للقياس والتعديل مباشرة كالسلوك الظاهر، فإن تعديل السلوك المعرفي يدرس هذه العمليات بشكل غير مباشر عبر الاستجابات الظاهرة، وبعبارة أخرى، فالسلوك المعرفي هو سلوك غير ظاهر ولأنه كذلك فلا يعني أنه يخضع لقوانين مختلفة عن تلك التي يخضع لها السلوك الظاهر.

ويستخدم مصطلح تعديل السلوك المعرفي الآن للإشارة إلى منحى علاجي ذي مبادئ نظرية، وتطبيقات واسعة، ومتنوعة. ومن أهم الطرق العلاجية المرتبطة بهذا المنحى:

1. أسلوب إعادة البناء المعرفي (Restructuring Cognitive) الذي يتضمن تغيير السلوك بتغيير العمليات المعرفية غير الوظيفية وغير المتصلة بالواقع.
2. أسلوب حل المشكلات (Problem Solving Approach) الذي يشمل تطوير استراتيجية فاعلة للتعامل مع المشكلات وإيجاد الحلول المناسبة لها.
3. التعليم الذاتي (Self-Instruction) ويركز على تغيير أنماط التحدث الذاتي من أنماط سلبية وانهازامية إلى أنماط إيجابية بناءة.
4. العلاج العقلاني العاطفي (Therapy Rational Emotive) ويشمل تغيير السلوك من خلال تفنيد المعتقدات الخاطئة التي يتبناها الشخص.

وينظر إلى أسلوب تعديل السلوك المعرفي على انه محاولة لتعديل التفكير للفرد وهذا الأسلوب اكتسب شعبية كبيرة وذلك للأسباب الأتية:

- أنه يؤكد على المبادرة الذاتية وذلك بأشراك الطفل في تدريب نفسه، وهو بهذا يساعد على تخطي السلبية والقصور في التعلم.
- أنه يزود الطفل بطرق خاصة لحل المشاكل.
- أنه مناسب لمعالجة مشاكل الانتباه والاندفاع.

وللنظرية السلوكية المعرفية تطبيقات وتدخلات علاجية يمكن الاستفادة منها واستخدامها في تعديل سلوك وأفكار الأطفال المساء إذ يعد العلاج السلوكي المعرفي Behavior Therapy Cognitive محاولة هادفة للمحافظة على كفايات تعديل السلوك باستخدام الأنشطة المعرفية للفرد من اجل التعامل مع السلوك (Rendall & Hollan,1996) وان العلاج السلوكي المعرفي يمثل " السلوكية المنهجية Methodological Behaviorism " التي تتمثل بالتطورات الحديثة في علم النفس التجريبي وهي تتضمن الأساليب المعرفية والسلوكية معا (Hughes, 1988).

ولا شك في أننا نحاول تعديل سلوك الآخرين في العادة باستخدام أساليب "معرفية" مختلفة . فنحن قد نتحدث إليهم بهدف تغيير تفكيرهم . على افتراض أن تقديم المعلومات ربما يكفي لتغيير السلوك ، وذلك أمر قد يكون صحيحا بالطبع . فتغيير العمليات المعرفية قد ينجم عنه تغيير في السلوك .

من جهة أخرى ، فإن أحد أساليب العلاج المعرفي الشائعة ، تتمثل في محاولة تعديل السلوك من خلال تعديل اتجاهات الفرد ، إلا أن البحوث العلمية في ميدان علم النفس الاجتماعي بينت أن هذا الأسلوب غير فعال في كثير من الأحيان، وفي هذا الصدد تبين الدراسات أن تغيير الاتجاه قد لا يصاحبه بالضرورة تغيير في السلوك ، بل إن الأدلة العلمية توضح أن الاتجاه بعد تعديله يعود إلى ما كان عليه سابقاً ، إذا لم يتم تغيير السلوك نفسه .

يعتبر العلاج السلوكي المعرفي من أكثر أنواع العلاج النفسي نجاحاً وتأثيراً، حيث يركز على نظرية علمية، ومن الممكن قياس فعاليته بطرق علمية أيضاً، وهو يلتقي مع التعاليم الدينية بطريقة ملفتة للنظر، فنظريته تقوم على أن للإنسان القدرة على توجيه نفسه وإصلاحها، وذلك من خلال قدرته على التعلم الذاتي، وتوظيفه لذلك في تعديل سلوكه وأفكاره، ونجد تصديق ذلك في كتاب الله: "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم". وفي أحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم: "الكيس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت.."، "أحرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز".

وسوف نتحدث هنا عن عدد من أساليب العلاج السلوكي المعرفي، وأهمها:

أولاً: أسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية أو التحصين ضد التوتر **Stress Inoculation**

وهو أسلوب استخدمه ميكينبوم ويقوم على أساس الحديث الداخلي Inner-Speech أو المحادثة الداخلية Inner-Dialogue، ويقول ميكينبوم "إن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تحدد باقي الأشياء التي يفعلونها" وأشار أيضاً إلى أن وظيفة الحديث الذي يتم داخل الفرد هو تغيير للأبنية المعرفية Cognitive-Structure وذلك من خلال عمليات التمثل والتوافق (Meichnbaum, 1985) ويعد باترسون (Patterson, 1996) الحديث الداخلي أحد الأنشطة الشخصية كالاستجابات الجسدية وردود الفعل الانفعالية والمعارف والتفكير الواعي. وأشار كوري (Corey, 2001) أنه يمكن تغيير الحديث الداخلي من خلال:

1. التعليمات الشخصية المتبادلة: وهي التعليمات الذاتية المشتقة من تعليمات الكبار التي يستخدمها الطفل ويحفظها بصورة تراكمية.
2. بنية الحوار الداخلي: وهي الوظيفة الثانية للحوار الداخلي في التأثير على البنى المعرفية وتغييرها وهذا التغيير يتم من خلال الامتصاص أو الإزاحة أو التكامل.

إن التحصين ضد الضغوط النفسية أو التحصين ضد التوتر **Stress Inoculation** هو الأسلوب الذي يهيئ للمسترشد فرصاً للتعامل مع مواقف مثيرة للضغط متوسطة نسبياً ويقوم المسترشد بالتدريج بتطوير قدرة تحمله لدافع ومثير

أقوى، ويستند هذا التدريب على أساس انه بالإمكان التأثير على قدرتنا الاحتمالية للتعامل مع الضغط من خلال تعديل معتقداتنا وعباراتنا الذاتية في مواقف الشدة والضغط ، وان التدريب على التحصين ضد التوتر يمر بثلاث مراحل تدريجية هي:

• المرحلة الإدراكية Conceptual Phase : وفي هذه المرحلة يتم التركيز على خلق علاقات عمل وفهم أفضل لطبيعة الضغط وإعادة صياغة المفاهيم.

• مرحلة اكتساب المهارات Skills Acquisition and Rehearsal : في هذه المرحلة يتم التركيز على تقديم اساليب وتقنيات متنوعة من السلوكيات والمعارف التكيفية Behavioral and Cognitive Coping لتطبيقها على المواقف الضاغطة.

• التدريب والتخطيط لطرق تخفف من الضغط : مثل تقديم المعلومات وحل المشكلات والاسترخاء والرقابة الذاتية.

وذكر (عصفور، 1994) إن الاساليب المعرفية لعلاج السلوك عند ميكينبوم هي:

الانتباه الى العناصر المكونة للمشكلة - والتحدث الى الذات بألفاظ وابنية معرفية دقيقة - ومساعدة الفرد على ان يتخيل نتائج معالجة المشكلة - ومساعدة الفرد على استحضار صورة ذهنية لشخص يؤدي الأداء المستهدف وتخيل ما يحزره من نتائج ايجابية - ومساعدة الفرد على التحدث عما يتحقق لديه اذ ما تخلص من الأعراض السلبية - وتأدية الفرد وبصوت مسموع ما يريد القيام به لمعالجة الأسباب المرتبطة بالمشكلة - وتقديم التعزيز الذاتي لتحقيقه وأداء السلوك المستهدف.

ثانياً: اسلوب التوكيد الذاتي:

يعد التوكيد الذاتي في النظرية السلوكية المعرفية أسلوباً مهماً في حماية الأطفال من الإساءة إليهم. ويعرف التوكيد الذاتي بأنه مجموعة متنوعة من الأساليب والإجراءات المعرفية والسلوكية التي تهدف إلى تعديل معرفي وسلوكي لدى الأفراد وتدريبهم على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم بطريقة ملائمة دون انتهاك لحقوقهم .

وان اكتساب مهارة توكيد الذات عند المُساء إليه تبدو من خلال المظاهر الجسمية الخارجية الآتية:

التواصل البصري ووضع الجسم والاياءات وتعبيرات الوجه ونغمة الصوت والطلاقة اللفظية وترك مسافة مناسبة عند التحدث مع الآخرين . (Meichnbaum, 1985) وأشار الخطيب (1988) الى تعريف آخر قدمه جاكوبوسكي سنة 1973 بأن التوكيد الذاتي هو التعبير عن الذات إذ يدافع الفرد عن حقوقه الإنسانية الأساسية دون التعدي على الحقوق الأساسية للآخرين. في حين يرى فورمان (Forman,1993) أن التدريب التوكيدي هو نمط من أنماط التدريب على المهارات الاجتماعية التي تركز على أن يتمثل الفرد بذاته وان يشعر بالمتعة أثناء تفاعله مع الآخرين دون المساس بحقوق الآخرين.

وهذه التعريفات في معظمها تشير إلى أن تأكيد الذات يتضمن بشكل واضح التعبير عن الذات واحترام حقوق الآخرين بالإضافة إلى استجابة الفرد المؤكدة وان هذه الاستجابات ترتبط بمواقف محددة.

اما الاسباب التي تدفع الفرد الى ان يؤكد ذاته فتشمل:

الشعور بالاحترام للنفس والآخرين وتوافر مشاعر أفضل لدى كلا الجانبين وكذلك عندما تكون الاستجابة المؤكدة افضل من غير المؤكدة ويميل الفرد الى تقديم استجابات مؤكدة في بعض المواقف مثل احساس الفرد ان المخاطر كبيرة

اما الاستجابات غير المؤكدة فتأخذ شكل المواقف التالية:

1. طلب الخدمات: الاشخاص غير التوكيديين يجدون صعوبة في ان يطلبوا مساعدة من الآخرين.

2. رفض الطلب: الاشخاص غير التوكيديين يميلون لان يقوموا بأعمال كبيرة لا يريدون في الحقيقة القيام بها.

3. الموافقة مع الآخرين: الاشخاص غير التوكيديين يتفقون مع الآخرين فيما يذهبون اليه وذلك للمحافظة على السلام والهدوء.

4. البدء بالمحادثات ومعرفة ماذا يقال: الاشخاص غير التوكيدين يميلون الى الانطوائية والخجل ولديهم تصور انهم لا يعرفون ماذا يقولون او يفعلون اذ قابلوا اناساً آخرين.

5. المجاملات: الاشخاص غير التوكيدين يجدون صعوبة في التفاعل بشكل مناسب للطريقة التي يشعرون بها نحو الآخرين.

6. تلقي المجاملات: الاشخاص غير التوكيدين عادة يملكون درجة منخفضة من تقدير الذات لذلك يجدون صعوبة في تصديق المجاملات.

7. تقديم الشكوى: الاشخاص غير التوكيدين يجدون صعوبة في التعبير عن تدمرهم (الخطيب، 1988).

ثالثاً: أسلوب التعلم الذاتي:

وهو يدخل ضمن التتابع الطبيعي للتطور حيث ينتقل المتعلم من تنظيم الآخرين له للمادة إلى التنظيم الذاتي الداخلي للسلوكيات المستخدمة في حل المشكلات، حيث يعتمد هذا الأسلوب على النموذج، والنموذج هنا هو أنسان راشد يقوم باستخدام طرق خاصة للتعامل مع المشاكل بحيث يقوم الطفل بملاحظته ثم تقليده، ومن خطوات التدريب على هذه الاستراتيجية:

- يقوم النموذج (المعلم) بأداء العمل في الوقت الذي يتكلم فيه مع نفسه بصوت مرتفع.
- يقوم الطفل بأداء الدور نفسه تحت إشراف النموذج (المعلم).
- يقوم المعلم بالهمس بالتعليمات لنفسه أثناء أدائه للعمل.
- يستخدم التلميذ فنية الاستفهام الذاتي (ماذا يجب على أن أفعله) .
- يقوم الطفل بأداء العمل نفسه ولكن باستخدام ألفاظ أخرى غير التي كان يستخدمها النموذج المعلم.

التدريب على التعلم الذاتي هو أحد أشكال إعادة التنظيم المعرفي، يهدف إلى تدريب الشخص على تعديل أنماط التحدث الذاتي، والتدريب على التنظيم الذاتي

يختلف عن العلاج العقلاني العاطفي والعلاج المعرفي ، حيث ينصب الاهتمام في التعليم الذاتي على التحدث إلى الذات .

ويوصف أسلوب التعلم الذاتي بأنه يركز على الجانب التأملي في التعلم لأن الطالب يتوقف ليسأل نفسه، ويفحص إجابته ، فالعديد من تلاميذ صعوبات التعلم يتوقفون للتأمل إلى متطلبات المشكلة المعروضة عليهم ولكنهم يتبعون الأسلوب الاندفاعي الذي يتمثل في الاستجابة السريعة دون تفكير، وهذا قد يؤدي بالطالب إلى الخلط بين إشارتين (+) و (-) في حل المسائل الحسابية.

رابعاً : أسلوب مراقبة الذات:

تعد هذه الاستراتيجية من الأساليب الحديثة في مجال علاج الطلاب ذوي صعوبات التعلم، ويساعد هذا الأسلوب على زيادة سلوك الانتباه لديهم وزيادة أدائهم الدراسي وتشمل مراقبة الذات على الإجراءات الواجب مراعاتها لمراقبة السلوك بغض النظر على كون هذا السلوك ملائماً أو غير ملائم.

وقد قام هلاهان ورفاقه بتدريب مجموعة من الطلبة ذوي صعوبات التعلم على مراقبة الذات لسلوك الانتباه وذلك بأن وضعوا جهاز تسجيل بالقرب من الطالب أثناء أدائه نشاطاً دراسياً معيناً وكانت تنبعث من الجهاز أصوات بين الحين والآخر ويختلف زمن انبعاثها اختلافاً عشوائياً وكان الطالب يتوقف عن العمل عندما تنطلق هذه الأصوات من الجهاز ثم يسأل نفسه هذا السؤال:

هل كنت منتبهاً إلى الأصوات أم لا؟ وبعد ذلك يقوم بتسجيل الإجابة على ورقة خاصة وهكذا حتى ينتهي شريط التسجيل على الجهاز.

خامساً : العلاج العقلاني العاطفي : «ألبرت أليس»

يعتبر العلاج العقلاني العاطفي من أكثر أساليب العلاج السلوكي المعرفي شيوعاً ، وقد استند ألبرت أليس في تطويره لهذا النموذج العلاجي إلى افتراض رئيس وهو أن الاضطرابات النفسية إنما هي نتاج للتفكير غير العقلاني الذي يتبناه الإنسان . لذا فهو يعتقد أن السبيل إلى الحد من المعاناة الإنسانية ، هو التخلص من أخطاء التفكير

الخاطئة وغير العقلانية . فهو يرى أن المشكلات الإنسانية لا تنجم عن الأحداث والظروف بحد ذاتها ، وإنما عن تفسير الإنسان وتقييمه لتلك الأحداث والظروف .

أهداف العلاج العقلائي العاطفي :

فقد حددها ألبرت أليس على النحو التالي :

- 1 - الاهتمام بالذات .
- 2 - التوجيه الذاتي .
- 3 - التحمل .
- 4 - تقبل عدم اليقين .
- 5 - المرونة .
- 6 - التفكير العلمي .
- 7 - الالتزام .
- 8 - روح المغامرة .
- 9 - تقبل الذات .
- 10 - اللامتالية .

الافتراضات الأساسية للعلاج العقلائي العاطفي :

1. لدى الإنسان استعداد فطري للتفكير المنطقي وضبط الذات .
 2. يتأثر الإنسان بأفراد أسرته ورفاقه ومجتمعه في الطفولة ويتعلم التفكير اللامنطقي لحرصه على رضا الآخرين .
 3. تفاعل الأفكار والمشاعر والأفعال .
 4. إن تغيير أنماط التفكير يترتب عليه تغييرات جوهرية في السلوك .
 5. إن سبب الاضطرابات الانفعالية هو التفكير اللامنطقي .
 6. الاهتمام بتطور الأفكار اللاعقلانية وأساليب علاجها أكثر من فهم المتعالج لأسباب الأفكار اللاعقلانية .
 7. الإنسان هو المسؤول عن المشكلة التي يعاني منها .
- بعض الأفكار الخاطئة التي أشار إليها «ألبرت أليس» :

1. يجب أن يحظى الفرد بحب الاشخاص المهمين في حياته طوال الوقت .
 2. تصبح الحياة مرعبة إذا لم تسر كما نتمنى.
 3. سبب الاضطراب النفسي الظروف الخارجية التي لا يستطيع الفرد تغييرها .
 4. لا يمكن تغيير الأحداث التي أثرت في مشاعرنا .
 5. يجب أن يزعج الأنسان لهموم الخرين ومشاكلهم.
 6. إذا لم نجد حلول لمشكلات الحياة اليومية فإن ذلك أمر مريع ومفجع .
 7. يجب على الفرد أن ينشغل بالأشياء المخيفة والخطرة .
- وأشار ألبرت أليس إلى أن سبب الاضطراب النفسي هو سيطرة تلك الأفكار الخاطئة ، وأن عملية العلاج تقوم بشكل أساسي على تعديل وتغيير تلك الأفكار .

سادساً : العلاج المعرفي: «أرون بيك»

يقتزن العلاج المعرفي باسم أرون بيك . ويستخدم بيك هذه الطريقة لعلاج حالات الاكتئاب ، وذلك أن هذا الاضطراب النفسي هو مجال اهتمامه . ولهذا أصبحت طريقة العلاج المعرفي مرتبطة بالاكتئاب بالذات . وينصب اهتمام بيك على التحدث إلى الذات ، وأنماط التفكير اللامنطقية ، شأنه في ذلك شأن ألبرت أليس ، وعلى وجه التحديد يعتقد بيك أن الإنسان يشوه المعلومات ، ويدرك الأشياء بطريقة خاطئة ، الأمر الذي يترتب عليه تفكير خاطئ وغير منطقي .

لقد ميز بيك بين 4 أنواع من أنواع التفكير الشاذ ، هي :

1. التفكير الثنائي : أي التفكير بطريقة مطلقة كالاعتقاد أن الفرد الذي يخطئ خطأ واحداً هو إنسان سيء .
2. التخمين الاعتباطي : الخروج باستنتاج من أدلة غير كافية . كالغضب من كلمة واحدة لم تكن موجهة نحوه .
3. الإفراط في التعميم : كأن يعتقد الشخص أنه فاشل في كل شيء إذا فشل مرة واحدة .

4. تعظيم الأمور : كاعتقاد الشخص أن عدم استطاعته القيام بهذا الأمر سوف يقود إلى كارثة .

وقد أوضح أرون بيك أن العلاج المعرفي يتم وفقاً للمراحل التالية :

1. تدريب الشخص على التعرف إلى أنماط التفكير التي تنم عن فهم خاطئ للأمور.
2. تدريب الشخص على التعامل مع تلك الأفكار بموضوعية .
3. تشجيع الفرد على تصويب الأفكار الخاطئة .

سابعاً : التدريب على حل المشكلات :

يصنف التدريب على حل المشكلات ضمن أساليب تعديل السلوك المعرفي، ويشمل هذا الأسلوب تنمية مهارات حل المشكلات ، وهذا الأسلوب يقترن باسم ديزوريا ومارفن جولدفرايد ، ويوصف أسلوب حل المشكلات في أدب العلاج النفسي على أنه سلوكي معرفي ، لأنه يحاول تطوير طرائق عامة في التعامل مع المشكلات . بدلا من التركيز على سلوكيات محددة . ولهذا يقترح ديزوريا وجولدفرايد أن حل المشكلات يشمل العناصر التالية :

- 1 . تشجيع الشخص على أن يتعرف إلى المشكلة .
- 2 . بعد تحديد المشكلة يتم تحديد عناصرها بدقة ووضوح .
- 3 . ثم يطلب من الشخص التفكير بجميع الحلول الممكنة بحرية .
- 4 . بعد ذلك يطلب من الشخص تقييم نتائج تلك الحلول واختيار أحدها .
- 5 . وأخيرا يقوم الشخص بتنفيذ الخطة وتقييم النتائج ، وإذا لم تتحقق الأهداف المتوخاة ، يجرب الشخص حلا آخر .

أما خطوات حل المشكلة عند «جون ديوي» فهي :

1. الاعتراف بالمشكلة وإدراكها .
2. تعريف المشكلة وتحديدها .
3. اقتراح الحلول الممكنة.
4. اختبار أحد الحلول .
5. التنفيذ .

ثامناً : نظرية العزو السببي: «هايدر»

يرى هايدر أن الفرد يعزو أسباب سلوكه إما لعوامل خارجية أو لعوامل داخلية ، لهذا فإن الهدف الرئيس للنموذج العلاجي هذا هو فهم الأسباب التي يعزو الإنسان سلوكه لها ، وتصحيح الأخطاء ويشتمل التدريب على نظرية العزو السببي تدريب الفرد على أن يعزو سلوكه لعوامل داخلية يمكن التحكم بها، مما يجعله يشعر أنه قادر على مواجهة الصعاب ، وهذا ما يسمى الكفاءة الذاتية .

تاسعاً : إيقاف التفكير: «ولبي»

أسلوب إيقاف التفكير هو أسلوب سلوكي معرفي كان جوزيف ولبي قد وصفه في كتابه ” العلاج بالكف المتبادل ” هذا الأسلوب بسيط ومباشر ، ويستخدم علاجياً عندما تراود الإنسان أفكاراً وخواطر لا يستطيع السيطرة عليها . ففي البداية يطلب من المتعالج أن يفكر ملياً بالأفكار التي تزعجه ... يقول ولبي : إن الهدف من ذلك هو إيقاف السلوك اللفظي الذاتي .

خطوات إيقاف التفكير :

1. يطلب من الشخص التفكير ملياً بالأفكار التي تزعجه.
 2. يصرخ المتعالج بعد فترة قصيرة (توقف عن ذلك) أو يقرن ذلك بصوت منفر .
 3. تكرار ذلك لعدة مرات .
 4. يطلب من المتعالج القيام بذلك بصوت عال ثم بصوت منخفض لا يسمعه غيره .
- في البداية اقتصر استخدامه على التفكير الاستحواذي ثم انتشر في ميدان علم النفس العيادي لعلاج مشكلات أخرى .

عاشراً : العلم الذاتي :

يركز هذا النموذج على مساعدة الشخص على اكتساب مهارات التعايش مع ظروف الحياة اليومية ، وتطوير المهارات التي من شأنها تسهيل عملية التكيف مع المواقف الصعبة التي تتم مواجهتها . ويمكن وصف هذا الأسلوب العلاجي بأنه محاولة لتحديد مهارات التعايش الموجودة لدى الشخص والمهارات التي يفتقر إليها ، وبعد ذلك

يتم تحديد الأسباب التي تكمن وراء العجز الذي يعاني منه الشخص ، ووضع خطة علاجية مناسبة للتغلب على ذلك.

يهدف العلم الذاتي إلى اكتساب مهارات التعايش مع ظروف الحياة اليومية.

خطوات العلم الذاتي أو الشخصي :

1. حدد المشكلة .
2. اجمع البيانات .
3. حدد الأنماط والمصادر .
4. اختبر الخيارات .
5. حدد وجرب .
6. قارن البيانات .
7. حسن ، عدل ، استبدل .

خصائص السلوك:

١. القابلية للتنبؤ:

إن السلوك الإنساني ليس ظاهرة عفوية ولا يحدث نتيجة للصدفة وإنما يخضع لنظام معين، وإذا استطاع العلم تحديد عناصر ومكونات هذا النظام فإنه يصبح بالإمكان التنبؤ به، ويعتقد مُعدلي السلوك أن البيئة المتمثلة في الظروف المادية والاجتماعية الماضية والحالية للشخص هي التي تقرر سلوكه، ولذلك نستطيع التنبؤ بسلوك الشخص بناءً على معرفتنا بظروفه البيئية السابقة والحالية، وكلما ازدادت معرفتنا بتلك الظروف وكانت تلك المعرفة بشكل موضوعي أصبحت قدرتنا على التنبؤ بالسلوك أكبر، ولكن هذا لا يعني أننا قادرون على التنبؤ بالسلوك بشكل كامل، فنحن لا نستطيع معرفة كل ما يحيط بالشخص من ظروف بيئية سواء في الماضي أو الحاضر.

٢. القابلية للضبط:

إن الضبط في ميدان تعديل السلوك عادة ما يشمل تنظيم أو إعادة تنظيم الأحداث البيئية التي تسبق السلوك أو تحدث بعده، كما أن الضبط الذاتي في مجال تعديل السلوك يعني ضبط الشخص لذاته باستخدام المبادئ والقوانين التي يستخدمها لضبط الأشخاص الآخرين.

والضبط الذي نريده من تعديل السلوك هو الضبط الإيجابي وليس الضبط السلبي، لذا أهم أسلوب يلتزم به العاملون في ميدان تعديل السلوك هو الإكثار من أسلوب التعزيز والإقلال من أسلوب العقاب.

٣. القابلية للقياس:

بما أن السلوك الإنساني معقد لان جزء منه ظاهر وقابل للملاحظة والقياس والجزء الآخر غير ظاهر ولا يمكن قياسه بشكل مباشر لذلك فإن العلماء لم يتفقوا على نظرية واحدة لتفسير السلوك الإنساني، وعلى الرغم من ذلك فإن العلم لا يكون علمياً دون تحليل وقياس الظواهر المراد دراستها، وعليه فقد طور علماء النفس أساليب مباشرة لقياس السلوك كالملاحظة وقوائم التقدير والشطب وأساليب غير مباشرة كاختبارات الذكاء واختبارات الشخصية، وإذا تعذر قياس السلوك بشكل مباشر فمن الممكن قياسه بالاستدلال عليه من مظاهره المختلفة.

الأبعاد الرئيسية للسلوك:

١. البعد البشري: إن السلوك الإنساني سلوك بشري صادر عن قوة عاقلة ناشطة وفاعلة في معظم الأحيان وهو صادر عن جهاز عصبي.

٢. البعد المكاني: إن السلوك البشري يحدث في مكان معين، فقد يحدث في غرفة الصف مثلاً.

٣. البعد الزمني: إن السلوك البشري يحدث في وقت معين قد يكون صباحاً أو يستغرق وقتاً طويلاً أو ثواني معدودة.

٤. البعد الأخلاقي: أن يعتمد المرشد/المعلم القيم الأخلاقية في تعديل السلوك ولا يلجأ إلى استخدام العقاب النفسي أو الجسدي أو الجرح أو الإيذاء للطالب الذي يتعامل معه.

٥. البعد الاجتماعي: إن السلوك يتأثر بالقيم الاجتماعية والعادات والتقاليد المعمول بها في المجتمع وهو الذي يحكم على السلوك على أنه مناسب أو غير مناسب، شاذ أو غير شاذ، فالسلوكيات قد تكون مقبولة في مجتمع ومرفوضة في مجتمع آخر.

- تعديل السلوك:

يرى كوبر وهيرون أن تعديل السلوك هو العلم الذي يشمل على التطبيق المنظم للأساليب التي انبثقت عن القوانين السلوكية وذلك بغية إحداث تغيير جوهري ومفيد في السلوك الأكاديمي والاجتماعي.

ويعرف إجرائياً بأنه عملية تقوية السلوك المرغوب به من ناحية وإضعاف أو إزالة السلوك غير المرغوب به من ناحية أخرى.

- الأهداف العامة لتعديل السلوك:

لكي ينجح المرشد التربوي في تغيير سلوك الطالب فلا بد من صياغة خطط إرشادية تركز في أساسها على تحقيق الأهداف الآتية:

١. مساعدة الطالب على تعلم سلوكيات جديدة غير موجودة لديه.

٢. مساعدة الطالب على زيادة السلوكيات المقبولة اجتماعياً والتي يسعى الطالب إلى تحقيقها.

٣. مساعدة الطالب على التقليل من السلوكيات غير المقبولة اجتماعياً مثل التدخين، الإدمان، ضعف التحصيل الدراسي... الخ.

٤. تعليم الطالب أسلوب حل المشكلات.

٥. مساعدة الطالب على أن يتكيف مع محيطه المدرسي وبيئته الاجتماعية.

٦. مساعدة الطالب على التخلص من مشاعر القلق والإحباط والخوف.

- خصائص تعديل السلوك:

١. التركيز على السلوك الظاهر القابل للملاحظة والقياس: لكي يتمكن المرشد أو المعدل من تتبع التغيرات التي تطرأ على السلوك في مراحل العلاج المختلفة لا بد من تحديد معدل حدوث السلوك المراد دراسته أو تعديله، وهذا يتطلب إمكانية ملاحظته بشكل موضوعي لا شبهة فيه وأن يتفق الملاحظون على ذلك.

٢. السلوك مشكلة وليس عرضاً لمشكلة ما: أي أن هناك مشكلة تكمن وراء ذلك السلوك وينبغي أن نتعامل مع هذا السلوك بعد أن نعرفه ونحدده بشكل نستطيع معه قياسه وملاحظة التغيرات التي تطرأ عليه قبل وأثناء وبعد العلاج.

٣. السلوك المشكل هو سلوك متعلم ومكتسب من خلال تفاعل الفرد مع البيئة التي يعيش فيها لذلك يتطلب الأمر إعادة تعليم المسترشد السلوك السوي من خلال أساليب تعديل السلوك.

٤. إن السلوك لا يأتي من فراغ: أي أن هناك قوانين تحكم تكرار السلوك أو عدمه بمعنى أن السلوك يخضع لقوانين معينة بشكل حتمي وهي التي تحدد العلاقة الوظيفية بين المتغيرات لهذا كان لا بد من عملية التجريب العلمي.

٥. يتطلب تعديل السلوك تحديد الهدف وطريقة العلاج لكل سلوك، وهذا يتطلب تحديد السلوك المراد تعديله وتعاون المسترشد أو ذويه في عملية تحديد الهدف أو ما هو متوقع حدوثه من عملية العلاج.

٦. تعديل السلوك استمد أصوله من قوانين التعلم التي أسهم سكنر وزملائه في ترسيخ قواعده

٧. يركز على دور العلاج في تغيير سلوك المسترشد.

٨. التقييم المستمر لفاعلية طرق العلاج المستخدمة: وذلك من خلال قيام المرشد أو المعدل بعملية قياس متكرر منذ بداية المشكلة وأثناءها وبعدها، وقد يتطلب الأمر التوقف عن استخدام أسلوب معين والبحث عن أساليب جديدة لتغيير السلوك.

٩. التعامل مع السلوك بوصفه محكوماً بنتائجه: أي أن السلوك تكون له نتائج معينة، فإذا كانت النتائج إيجابية فإن الإنسان يعمد إلى تكرارها، أما إذا كانت النتائج سلبية فإنه يحاول عدم تكرارها مستقبلاً.

١٠. أن تتم عملية تعديل السلوك في البيئة الطبيعية: أي أن يحدث تعديل السلوك في المكان الذي يحدث فيه السلوك، لأن المثيرات البيئية التي تهيأ الفرصة لحدوث السلوك موجودة في البيئة التي يعيش فيها الفرد، فالأشخاص المحيطون بالفرد هم الذين يقومون بعملية التعزيز أو العقاب وبالتالي هم طرف في عملية تعديل السلوك.

١١. إعداد خطة العلاج الخاصة بالمسترشد.

١٢. يقوم العلاج السلوكي على مبدأ الآن وبعد: يركز تعديل السلوك على السلوك الآني والمثيرات السابقة وتوابع السلوك، فالتركيز ليس على خبرات الطفولة التي يتوقع المسترشد أن يسأل المرشد أو المعدل عنها، بل إنه يركز على السلوك الحالي لأن المعدل أو المرشد يقوم بتغطية الماضي عندما يتعرف على الظروف التي تسبق حدوث السلوك.

- مجالات تعديل السلوك:

أشار الروسان (٢٠٠٠) إلى أن مجالات استعمال تعديل السلوك متعددة ومتنوعة منها:

أولاً- مجال الأسرة:

هناك الكثير من السلوكيات المرغوبة التي تود الأسرة أن يتعلمها أفرادها ويتقنوها ومن ثم يعممونها ومنها: مهارات الاعتناء الذاتي "من لبس، ونظافة شخصية، وترتيب وتنظيف المكان الذي يعيش فيه الطفل، وكذلك مراعاة آداب المائدة وآداب الحديث وأيضاً في مجالات المهارات الاجتماعية حيث تسعى الأسرة إلى تدريب أطفالها على التعامل مع الآخرين باحترام والمساعدة والصدق والأمانة والمحافظة على الواجبات وعلى الممتلكات الخاصة والعامة.

ثانياً- مجال المدرسة:

هناك الكثير من السلوكيات المرغوبة التي تسعى المدرسة إلى أن يتعلمها طلابها ويتقنوها ومن ثم يعممونها ومنها: عدم التأخر والغياب عن المدرسة، المشاركة الصفية، التعامل مع المدرسين والطلبة باحترام، وكذلك الالتزام بالتعليمات والأنظمة والمحافظة على ممتلكات المدرسة، أما إذا كان سلوك الطالب عكس ما ذكرنا فإننا نكون بصدد تعديل سلوكه بالشكل الذي يحقق الوضع السوي.

ثالثاً- مجال التربية الخاصة:

وهو مجال خصب جداً لبرامج تعديل السلوك، ويعد تعديل السلوك من أهم مرتكزات العمل في التربية الخاصة، وهنا يلجأ الأخصائي إلى تدريب فئات التربية الخاصة على تعلم أو تعديل أو المحافظة على العديد من المهارات منها: المهارات الاجتماعية والنفسية، ومهارات الاعتناء الذاتي، والمهارات المهنية، والمهارات التأهيلية.

رابعاً- مجالات العمل:

وهناك الكثير من الدراسات التي قامت باستعمال إجراءات تعديل السلوك من أجل زيادة مهارة العاملين أو زيادة إنتاجهم أو مساعدتهم في إنجاز أعمالهم في الوقت المطلوب أو التقيد بمواعيد العمل.

خامساً- مجالات الإرشاد والعلاج النفسي:

وهنا يتم تقديم الإرشاد وكذلك العلاج النفسي لمختلف الفئات بحيث يقوم الأخصائي بمقابلة من يحتاجون لخدماته ويقرر عندها أسلوب تعديل السلوك المناسب لهم. ففي مجالات الأسرة يتم معالجة كثير من السلوكيات غير المقبولة كالسلوك العدوانى والغيرة والإهمال الزائد، وفي المدرسة يتم علاج مشاكل عدم التكيف والانسحاب وضعف التحصيل وصعوبات التعلم، ويتم أيضاً علاج كثير من العادات السلوكية مثل قضم الأظافر، مص الأصابع أو الإبهام، التبول اللاإرادي، القلق، الخوف من الامتحانات.

وكذلك علاج المشاكل النفسية مثل حالات الاكتئاب والإحباط، والمخاوف المرضية بشكل عام، وعلاج المشاكل الزوجية، ومشاكل الصحة كالسمنة أو النحافة، وتدريب الأفراد على العادات الصحية والاجتماعية السليمة.

- الاتجاهات الرئيسية في تعديل السلوك:

١.الاتجاه السلوكي:

يقوم على فكرة أن سلوك الفرد ليس عرضاً وإنما هو مشكلة بحد ذاته وأنه يجب التعامل معه وفهمه وتحليله وقياسه ودراسته ووضع أفضل الإجراءات للتعامل معه حسب أوقات وأماكن حدوثه وأنه يمكن التحكم فيه عن طريق التحكم في المثيرات التي تحدثه وفي النتائج المترتبة عليه، ويعتمد هذا الاتجاه على قوانين تعديل السلوك مثل التعزيز والنمذجة وضبط الذات.

٢. الاتجاه المعرفي:

يرى بأن سلوك الفرد ليس ناتجاً عن تفاعل بين المثيرات البيئية والفرد فقط، وأن استجابات الفرد ليس مجرد ردود أفعال على مثيرات بيئية وإنما هناك عوامل معرفية لدى الفرد قد تكون مسؤولة عن سلوكياته مثل ثقافته ومفهومه عن ذاته وخبراته وطرق تربيته وتنشئته وطرق تفكيره عقلانية كانت أم غير عقلانية وعلى مدى تفاعل حديثه الداخل مع بناءاته المعرفية وطرق اكتسابه لتعلم السلوك الخاطئ.

٣. اتجاه التعلم الاجتماعي:

يرى أن السلوك البشري يتعلمه الطالب بالتقليد أو المحاكاة أو النمذجة، وأن معظم السلوكيات الصحيحة والخاطئة هي سلوكيات متعلمه من بيئة الفرد، وصاحب هذا الاتجاه هو ألبرت باندورا صاحب مدرسة التعلم الاجتماعي

- خطوات تعديل السلوك:

يحتاج المرشد التربوي إلى معرفة الإجراءات المطلوبة في تعديل السلوك وهي:

١. تحديد السلوك الذي يريد المرشد تعديله أو علاجه.

٢. قياس السلوك المستهدف وذلك بجمع ملاحظات وبيانات عن عدد المرات التي يظهر فيها السلوك ومدى شدته وقد يلجأ المرشد للطلب من الوالدين الإجابة على استبانة خاصة لقياس مدى استمرار السلوك وتكراره وشدته.

٣. تحديد الظروف السابقة أو المحيطة بالطالب عند ظهور السلوك غير المرغوب فيه (تاريخ حدوثه، الوقت الذي يستغرقه، مع من حدث، كم مرة يحدث، ما الذي يحدث قبل ظهور السلوك، كيف استجاب الآخرون، ما المكاسب التي جناها الطالب من جراء سلوكه وأي ملاحظات ترتبط بظهور المشكلة).

٤. تصميم الخطة الإرشادية وتنفيذها على أن يشترك الطالب وأسرته في وضع الخطة وتتضمن تحديد الأهداف، ووضع أساليب فنية تستخدم لتدعيم ظهور السلوك المرغوب، وإيقاف أو تقليل السلوك غير المرغوب، وتشجيع الطالب وأسرته على تنفيذ الخطة الإرشادية بكافة بنودها.

٥. تقويم فعالية الخطة وتلخيص النتائج وإيصالها إلى من يهمهم الأمر.

قياس السلوك

- قياس السلوك:

يعتبر القياس السلوكي عملية متواصلة تسود كل مراحل عملية تعديل السلوك ولا تقتصر على قياس السلوك مرة قبل العلاج أو ما يسمى بالاختبار القبلي، ومرة بعد العلاج أو ما يسمى بالاختبار البعدي كما هو الحال في القياس النفسي التقليدي.

إن قياس السلوك مرتين فقط عرضة لأخطاء كثيرة، فمن الممكن أن يتأثر القياس بعوامل طارئة قد يكون لها اثر بالغ في السلوك، فقد يخمن الفرد وينجح في ذلك أو قد يواجه مشكلات معينة فيكون أدائه ضعيفاً.

- الاعتبارات الأساسية في قياس السلوك:

١- تحديد السلوكيات التي سيتم قياسها:

لا بد من تحديد السلوكيات التي سيتم قياسها مع الأخذ بعين الاعتبار عدم محاولة قياس أكثر من سلوك واحد أو سلوكين في آن واحد، لان ذلك سيقبل من احتمال الحصول على معلومات دقيقة.

٢- تحديد موعد ومكان القياس:

يحتاج المرشد أو المعالج أن يقرر ما إذا كان سيقوم بالسلوك بشكل مستمر أو انه سيقوم عينات منه فقط، وفي معظم الأحيان يقوم المرشد أو المعالج بقياس عينات من السلوك في أوقات وأوضاع مختلفة لذلك يحتاج المرشد أو المعالج إلى تقنين أوقات الملاحظة أي أن تكون مدة الملاحظة متساوية من وقت لآخر وأن تكون ظروف القياس متشابهة أيضاً من وقت لآخر.

٣- تحديد مدة الملاحظة:

تتأثر مدة ملاحظة السلوك بالشخص الذي سيقوم بالملاحظة والقيود المفروضة عليه، فإذا كان المعلم نفسه من سيلاحظ السلوك فيجب أن تكون فترة الملاحظة قصيرة نسبياً لكي لا تتأثر عملية التدريس في غرفة الصف. وإذا كان معدل حدوث السلوك مرتفعاً، فان ملاحظته في فترة زمنية قصيرة قد تكون كافية، أما إذا كان السلوك قليلاً ما يحدث فان قياسه يتطلب فترة زمنية طويلة نسبياً.

٤- تحديد الشخص الذي سيقوم بملاحظة السلوك:

أن يكون الشخص الذي سيقوم بملاحظة السلوك قادراً على جمع معلومات تتصف بالدقة والصدق والموضوعية وان يكون الشخص على معرفة بالسلوك المستهدف وبتعريفه وبصفاته وبطرق القياس المستخدمة.

- طرائق قياس السلوك:

يلجأ المرشد أو المعالج إلى جمع بيانات تتصف بالدقة والوضوح وذلك من خلال القياس المباشر للسلوك باستخدام الملاحظة المباشرة أو قياس نتائج السلوك وهذا ما سنتناوله بالتفصيل هنا بعد إلقاء الضوء على المقابلات السلوكية وقوائم التقدير السلوكية باعتبارهما من الأدوات الشائعة الاستخدام في برامج تعديل السلوك:

أولاً- المقابلة السلوكية:

تشبه المقابلة السلوكية المقابلة التقليدية إلى حد كبير فهي تشمل الإصغاء وطرح الأسئلة المفتوحة والتعبير عن تفهم شعور المسترشد والاهتمام بمشكلاته، ولكن المقابلة السلوكية تتصف بالوضوح ومحاولة تحديد الاستجابات والظروف الحالية بدقة. والمقابلة السلوكية لا تقتصر على المسترشد نفسه ولكنها تشمل الأشخاص المهمين في حياته.

- أهداف المقابلة السلوكية: تهدف المقابلة السلوكية إلى تحقيق ما يأتي:

- ١- تحديد السلوك المستهدف من جوانبه المختلفة والتعرف على العوامل التي تؤثر فيه.
- ٢- تفهم المشكلة التي يعاني منها المسترشد.
- ٣- التعرف إلى تاريخ الحالة نمائياً واجتماعياً.
- ٤- معرفة أنماط التفاعل الأسري التي قد تؤثر في السلوك المستهدف.
- ٥- التعرف على القدرات والإمكانات المتوفرة لدى الأسرة والتي يمكن توظيفها في برامج تعديل السلوك.

- قوائم التقدير السلوكية:

بعد الانتهاء من إجراء المقابلة السلوكية يطلب مُعدّل السلوك من الأشخاص المهمين في حياة المسترشد الإجابة عن أسئلة محددة تهدف إلى تقييم سلوك المسترشد بشكل عام وذلك من خلال استخدام قوائم التقدير السلوكية. ورغم فائدة هذه القوائم من حيث تزويدنا بمعلومات عن أنماط السلوك التكيفي وغير التكيفي لدى الفرد إلا أنها تلعب دوراً محدود نسبياً في عملية تعديل السلوك

من حيث تحديد الإجراءات العلاجية المناسبة. ونورد هنا مثال على قوائم التقدير السلوكية كما هو مبين في الجدول التالي:

بعض الفقرات من مقياس بيركس لتقدير السلوك

ت	الفقرة	لا يظهر السلوك بالمرة	نادراً ما يظهر السلوك	قليلاً ما يظهر السلوك	كثيراً ما يظهر السلوك	كثيراً جداً ما يظهر السلوك
١	يُسْرُ عندما يرى غيره في مأزق					
٢	يضرب ويدفع الآخرين					
٣	يغيظ ويضايق الآخرين					
٤	يتصرف بسخافة					
٥	يبدو قليل الثقة بالنفس					
٦	يبحث عن المديح باستمرار					
٧	يخدع الآخرين ويحتال عليهم					
٨	سريع الغضب					
٩	عنيد وغير متعاون					
١٠	متهور ولا يضبط نفسه					
١١	يظهر مخاوف كثيرة					
١٢	ينزعج جداً إذا أخطأ					
١٣	يشكو من أن الآخرين لا يحبونه					

ملاحظة: تُعطى (١) درجة واحدة لـ(لا يظهر السلوك بالمرة). و(٢) درجتين لـ(نادراً ما يظهر السلوك). و(٣) درجات لـ(قليلاً ما يظهر السلوك). و(٤) درجات لـ(كثيراً ما يظهر السلوك)، و(٥) درجات لـ(كثيراً جداً ما يظهر السلوك).

ثانياً: الملاحظة المباشرة:

يحتاج المعالج أو المرشد إلى ملاحظة السلوك مباشرة أثناء حدوثه وذلك لان معظم السلوكيات لا تترك أثراً دائماً ومن الأمثلة على ذلك كثيرة منها: إيذاء الآخرين، عدم الانتباه، الخروج من المقعد، الإجابات اللفظية، إحداث الفوضى في الصف، العدوان... الخ.

- ومن طرق قياس السلوك المباشر:

١- تسجيل تكرار السلوك:

هو تسجيل عدد المرات التي يحدث فيها السلوك في فترة زمنية معينة، وعلى الملاحظ أن يحدد طول فترة الملاحظة وتسجيل السلوك مباشرة عند حدوثه.

وتستخدم هذه الطريقة عندما يكون الهدف زيادة معدل حدوث سلوك مرغوب به أو تقليل سلوك غير مرغوب فيه، وتكون غير مناسبة إذا كان السلوك يستمر لفترة طويلة جداً مثل تسجيل عدد المرات التي يمص فيها الطفل إبهامه.

٢- تسجيل مدة حدوث السلوك:

تستخدم هذه الطريقة عندما يكون المعالج أو المرشد مهتماً بمعرفة طول الفترة الزمنية التي يستمر فيها السلوك بالحدوث، وهي طريقة مناسبة لقياس السلوك الذي يحدث كثيراً أو الذي تتغير مدة حدوثه من وقت لآخر.

وعادة ما يقوم الملاحظ بحساب مدة السلوك وذلك من خلال المعادلة التالية:

$$\text{نسبة الحدوث} = (\text{مدة السلوك} \div \text{مدة الملاحظة}) \times 100.$$

إن تسجيل مدة حدوث السلوك هي الطريقة المناسبة عندما يكون الهدف معرفة مدة بكاء الطفل عند وضعه في السرير أو المدة الزمنية التي يقضيها الطالب خارج مقعده أو المدة التي يقضيها الطالب في تأدية واجبه المدرسي.

مثال:

طالب يقضي ساعتين في اليوم لتأدية واجبه المدرسي، ومدة الملاحظة التي استغرقها الملاحظ هي ٤ ساعات فتكون نسبة حدوث السلوك هي:

$$50\% = 100 \times (4 \div 2)$$

٣- تسجيل الفواصل الزمنية:

أي تقسيم فترة الملاحظة الكلية إلى فترات زمنية جزئية متساوية وملاحظة حدوث أو عدم حدوث السلوك المراد دراسته في كل فترة زمنية جزئية. كما علينا تحديد الفاصل الزمني المناسب ويعتمد ذلك على تكرار السلوك ومدة حدوثه ومقدرة الملاحظ على ملاحظة وتسجيل السلوك. فإذا كان السلوك يحدث بشكل متكرر ولمدة قصيرة نستخدم فواصل زمنية قصيرة مثل (الثواني) وإذا كان السلوك لا يحدث بشكل متكرر ولكن يحدث لمدة طويلة فنستخدم فواصل زمنية طويلة مثل (الدقائق)، ومن عيوب هذه الطريقة أنها لا تعطينا صورة واضحة وكاملة عن السلوك المراد دراسته.

٤- تسجيل العينات الزمنية اللحظية:

وهي ملاحظة حدوث أو عدم حدوث السلوك أثناء عينات زمنية لحظية، ويقوم الملاحظ بتقسيم فترة الملاحظة الكلية إلى فواصل زمنية قصيرة متساوية كما في الطريقة السابقة، والاختلاف بين الطريقتين هو أن الملاحظ يسجل حدوث السلوك أو عدم حدوثه فقط عند الانتهاء من كل فاصل زمني وليس ملاحظة السلوك باستمرار أثناء كل وحدة زمنية كما في الطريقة السابقة.

- نسبة الاتفاق بين الملاحظين:

بما أن الملاحظ إنسان معرض للخطأ والنسيان ويتأثر سلوكه بعوامل عديدة لذا يجب التأكد من أن المعلومات التي يجمعها تتصف بالثبات وذلك من خلال تكليف شخص آخر للقيام بملاحظة السلوك نفسه في فترة الملاحظة نفسها، حيث يتم تحديد نسبة الاتفاق بين الملاحظين من خلال مقارنة المعلومات التي جمعها الملاحظ الأول بالمعلومات التي جمعها الملاحظ الثاني. ويجب التحقق من ثبات المعلومات التي يتم جمعها مرة أو مرتين في كل مرحلة من مراحل الدراسة، كما أن طريقة حساب نسبة الاتفاق بين الملاحظين تعتمد على طريقة القياس المستخدمة، فإذا كانت طريقة القياس هي تسجيل تكرار السلوك فإننا نجد نسبة الاتفاق بين الملاحظين كما يلي:

$$\text{نسبة الاتفاق} = \left(\frac{\text{العدد الأصغر}}{\text{العدد الأكبر}} \right) \times 100$$

مثال: إذا أفاد الملاحظ الأول أن السلوك المستهدف حدث ٣٠ مرة خلال فترة الملاحظة بينما أفاد الملاحظ الثاني بأنه حدث ٢٥ مرة فإن نسبة الاتفاق بينهما هي:

$$\text{نسبة الاتفاق} = \left(\frac{30}{25} \right) \times 100 = 120\%$$

أما إذا أراد الباحث نفسه قياس مدة حدوث السلوك فإن نسبة الاتفاق بين الملاحظين تحسب على النحو التالي:

$$\text{نسبة الاتفاق} = (\text{المدة الأقصر} \div \text{المدة الأطول}) \times 100$$

مثال: إذا أفاد الملاحظ الأول أن مدة حدوث السلوك استغرقت ١٢ دقيقة وأفاد الملاحظة الثاني أن مدة السلوك استغرقت ١٥ دقيقة فتكون نسبة الاتفاق بينهما على النحو التالي:

$$\text{نسبة الاتفاق} = (12 \div 15) \times 100 = 80\%$$

- مصادر الخطأ في الملاحظة المباشرة:

ترجع مصادر الخطأ في الملاحظة عند الكثير من الباحثين إلى الأسباب الآتية:

١- رد الفعل:

ويقصد به أن الشخص المراد قياس سلوكه سيكون له ردود فعل مختلفة في حال وجود أشخاص يلاحظون سلوكه عنه في حالة عدم وجود ملاحظين لسلوكه، ويتأثر رد الفعل بالعوامل الآتية:

أ- درجة تقبل السلوك:

إذا عرف الشخص بأن سلوكه مراقب من قبل شخص آخر فإنه سيزيد من درجة تقبل ذلك السلوك على نحو يكون مقبولاً اجتماعياً ويقلل من السلوك غير المقبول به اجتماعياً.

ب- خصائص الشخص الملاحظ:

إن الأطفال لا يتأثرون بوجود ملاحظين إلى الدرجة نفسها التي يتأثر بها الراشدون وكذلك فإن الأفراد الواثقين من أنفسهم والذين لا يتأثرون بوجود أشخاص آخرين حولهم أقل تأثراً بالملاحظة المباشرة من الأشخاص الذين لا يملكون تلك الصفات.

ج- درجة وضوح الملاحظة:

تشير الدراسات أنه كلما كانت الملاحظة أكثر وضوحاً فإن حدوث رد الفعل لدى الشخص الملاحظ تكون أكثر.

د- خصائص الشخص الملاحظ:

إن خصائص الشخص الملاحظ قد تزيد من رد الفعل لدى الشخص الملاحظ، فالعمر والجنس والمظهر وأسلوب التعامل وكيفية الدخول إلى مكان الملاحظة كلها عوامل تؤثر على رد فعل الشخص، لذا يجب على الملاحظ إخفاء هويته بمعنى أن لا تكون الملاحظة اقتحاميه.

٢- درجة تعقيد نظام الملاحظة:

تعتمد درجة صعوبة أو سهولة نظام الملاحظة المستخدم على عوامل عديدة منها عدد الأشخاص الذين ستم ملاحظتهم، وعدد السلوكيات التي ستلاحظ، ومدة الملاحظة وغيرها، وكلما كان نظام الملاحظة أكثر تعقيداً كلما كانت المعلومات أقل صدقية، لذلك ينصح بتقليل عدد السلوكيات المطلوب ملاحظتها وتعريف السلوك المستهدف وتقصير مدة الملاحظة.

٣- توقعات الملاحظ والتغذية الراجعة:

تشير الدراسات إلى أن الشخص الذي يبحث عن التغيير في السلوك أكثر قابلية لإيجاده من الشخص الذي ليس لديه توقعات معينة.

فإذا توقع الملاحظ أن التعزيز الإيجابي سيعمل على زيادة السلوك فإن هذا التوقع قد يؤثر في نوعية المعلومات التي يجمعها، كذلك فالتغذية الراجعة تلعب دوراً مهماً بالنسبة للأشخاص الذين يقومون بالملاحظة.

الأساليب المستخدمة في تعديل السلوك

تهدف أساليب تعديل السلوك إلى تحقيق تغييرات في سلوك الفرد، لكي يجعل حياته وحياة المحيطين به أكثر إيجابية وفاعلية، وهناك بعض الأساليب التي يمكن استخدامها في تعديل السلوك لدى الطلبة وتتمثل في:-

أولاً- التعزيز (Reinforcement)

وهو إثابة الطالب على سلوكه السوي، بكلمة طيبة أو ابتسامة عند المقابلة أو الثناء عليه أمام زملائه أو منحه هدية مناسبة، أو الدعاء له بالتوفيق والفلاح أو إشراكه في رحلة مدرسية مجانية أو الاهتمام بأحواله... الخ مما يعزز هذا السلوك ويدعمه ويثبته ويدفعه إلى تكرار نفس السلوك إذا تكرر الموقف. كما يمكن استخدام هذا الأسلوب في علاج حالات كثيرة مثل النشاط الحركي الزائد، الخمول، فقدان الصوت، الانطواء، العدوان..... وغيرها.

- أنواع المعززات:

١- المعززات الغذائية:

لقد أوضحت مئات الدراسات خاصة في مجال تعديل سلوك الأطفال المعوقين أن المعززات الغذائية ذات أثر بالغ في السلوك إذا ما كان إعطاؤها للفرد متوقفاً على تأديته لذلك السلوك، والمعززات الغذائية تشمل كل أنواع الطعام والشراب التي يفضلها الفرد.

ويترتب على استخدام المعززات مشكلات عديدة حيث يعترض الكثيرون على استخدامها إذ ليس مقبولاً أن يجعل تعديل السلوك مرهون بحصول الفرد على ما يحبه من الطعام والشراب من أجل قيامه بتأدية السلوكيات التي يهدف إليها البرنامج العلاجي.

كما أن إحدى المشكلات الأساسية التي تواجه المعالج عند استخدام المعززات الغذائية تتمثل في مشكلة الإشباع والتي تعني أن المعزز يفقد فعاليته نتيجة استهلاك الفرد كمية كبيرة منه وبالإمكان التغلب على هذه المشكلة من خلال:-

أ- استخدام أكثر من معزز واحد.

ب- تجنب إعطاء كميات كبيرة من المعزز نفسه.

ت- إقران هذه المعززات بمعززات اجتماعية.

٢ - المعززات المادية:

تشمل المعززات المادية الأشياء التي يحبها الفرد (كالألعاب، القصص، الألوان، الأفلام، الصور، الكرة، نجوم، شهادة تقدير، أقلام، دراجة... الخ) وبالرغم من فعالية هذه المعززات إلا أن هناك من يعترض على استخدامها ويقول أن تقديم معززات خارجية للفرد مقابل تأديته للسلوك المطلوب منه يعتبر رشوة من قبل المعالج أو المُعدل.

٣ - المعززات الرمزية:

وهي رموز قابلة للاستبدال وهي أيضاً رموز معينة (كالنقاط أو النجوم... الخ) يحصل عليها الفرد عند تأديته للسلوك المقبول المراد تقويته ويستبدلها فيما بعد بمعززات أخرى.

٤ - المعززات النشاطية:

هي نشاطات محددة يحبها الفرد عندما يسمح له بالقيام بها حال تأديته للسلوك المرغوب به وتتمثل المعززات النشاطية بـ:

- الاستماع إلى القصص.
- مشاهدة التلفاز لحضور البرامج المفضلة لديه بعد الانتهاء من تأدية الوظيفة المدرسية.
- السماح له بالخروج مع أصدقائه بعد أن يقوم بترتيب غرفته.
- زيادة فترات الاستراحة.
- المشاركة في الحفلات المدرسية.
- ممارسة الألعاب الرياضية.
- الاشتراك في مجلة الحائط في المدرسة.
- الرسم.
- القيام بدور عريف الصف.
- مساعدة بعض الطلاب في أعمالهم المدرسية.
- المشاركة في النشاطات الترفيهية كالأرجوحة.
- الذهاب إلى الحدائق العامة.
- زيارة الأقارب.

٥- المعززات الاجتماعية:

للمعززات الاجتماعية التي يقوم بها المعلم إيجابيات كثيرة جداً منها أنها مثيرات طبيعية ويمكن تقديمها بعد السلوك مباشرة ونادراً ما يؤدي استخدامها إلى الإشباع ومن الأمثلة على المعززات الاجتماعية ما يلي:

- الابتسام والثناء والانتباه والتصفيق.
- التحدث بإيجابية عن الطالب أمام الزملاء والمعلمين أو الأقارب والأصدقاء.
- نظرات الإعجاب والتقدير.
- التعزيز اللفظي كقول: أحسنت، ممتاز، انك ذكي فعلاً، فكرة رائعة، هذا عمل ممتاز.
- الجلوس بجانب الطالب أثناء مشاركته في الرحلة.
- عرض الأعمال الجيدة أمام الصف.
- إرسال شهادة تقدير لولي أمر الطالب.

- العوامل التي تؤثر في فعالية التعزيز منها:

١- فورية التعزيز:

إن أحد أهم العوامل التي تزيد من فعالية التعزيز هو تقديمه مباشرة بعد حدوث السلوك فأن يعطى الطفل لعبة اليوم لأنه أدى واجبه المدرسي بالأمس قد لا يكون ذا أثر كبير.

إن التأخير في تقديم المعزز قد ينتج عنه تعزيز سلوكيات غير مستهدفة لا نريد تقويتها، قد تكون حدثت في الفترة الواقعة بين حدوث السلوك المستهدف وتقديم المعزز، فعندما لا يكون من الممكن تقديم المعزز مباشرة بعد حدوث السلوك المستهدف فإنه ينصح بإعطاء الفرد معززات وسيطية كالمعززات الرمزية أو الثناء بهدف الإيحاء للفرد بأن التعزيز قادم.

٢- ثبات التعزيز:

يجب أن يكون التعزيز على نحو منظم وفق قوانين معينة يتم تحديدها قبل البدء بتنفيذ برنامج العلاج وأن نبتعد عن العشوائية، كما أن من المهم تعزيز السلوك بتواصل في مرحلة اكتساب السلوك وبعد ذلك في مرحلة المحافظة على استمرارية السلوك فإننا ننتقل إلى التعزيز المتقطع.

٣- كمية التعزيز:

يجب تحديد كمية التعزيز التي ستعطى للفرد وذلك يعتمد على نوع المعزز، فكلما كانت كمية التعزيز أكبر كانت فعالية التعزيز أكثر، إلا أن إعطاء كمية كبيرة جداً من المعزز في فترة زمنية قصيرة قد يؤدي إلى الإشباع، والإشباع يؤدي إلى فقدان المعزز لقيمته، لهذا علينا استخدام معززات مختلفة لا معزز واحد.

٤- مستوى الحرمان - الإشباع:

كلما كانت الفترة التي حرم فيها الفرد من المعززات طويلة كان المعزز أكثر فعالية، فمعظم المعززات تكون أكثر فعالية عندما يكون مستوى حرمان الفرد منها كبيراً نسبياً.

٥- درجة صعوبة السلوك:

كلما ازدادت درجة تعقيد السلوك، أصبحت الحاجة إلى كمية كبيرة من التعزيز أكثر، فالمعزز ذو الأثر البالغ عند تأدية الفرد لسلوك بسيط قد لا يكون فعالاً عندما يكون السلوك المستهدف سلوكاً معقداً أو يتطلب جهداً كبيراً.

٦- التنوع:

إن استخدام أنواع مختلفة من المعزز نفسه أكثر فعالية من استخدام نوع واحد منه، فإذا كان المعزز هو الانتباه إلى الطالب فلا تقل له مرة بعد الأخرى "جيد، جيد، جيد" ولكن قل أحسنت وابتسم له وقف بجانبه، وضع يدك على كتفه... الخ.

٧- التحليل الوظيفي:

يجب أن يعتمد استخدامنا للمعززات إلى تحليلنا للظروف البيئية التي يعيش فيها الفرد ودراسة احتمالات التعزيز المتوفرة في تلك البيئة لان ذلك:
أ- يساعدنا على تحديد المعززات الطبيعية.
ب-يزيد من احتمال تعميم السلوك المكتسب والمحافظة على إستراتيجته.

ثانياً- العقاب (Punishment)

وهو إخضاع الطالب إلى نوع من العقاب بعد الإتيان باستجابة معينة، فالطالب إذا ناله العقاب كلما اعتدى أو أذى الآخرين نفسياً أو جسدياً كفّ عن ذلك العدوان، وهنا يقوم المرشد أو المعلم باستخدام أسلوب من أساليب العقاب: اللوم الصريح والتوبيخ، التهديد والوعيد، إيقافه على الحائط ومنعه من ملاحظة الآخرين، عزله في غرفة خاصة لفترة من الزمن، عدم مغادرة مقعده دون إذن، منعه من الاشتراك في النشاط الذي يميل إليه... الخ.

ويستحسن أن يستخدم هذا الأسلوب بعد استفاد الأساليب الإيجابية، فقد ثبت إن العقاب يؤدي إلى انتقاص السلوك غير المرغوب أسرع مما تحدثه الأساليب الأخرى، فهو يؤدي إلى توقف مؤقت للسلوك المعاقب، ويؤدي إيقاف العقاب إلى ظهور السلوك مرة أخرى.

أي إن العقاب لا يؤدي إلى تعلم سلوك جديد مرغوب ولكنه يكف السلوك غير المرغوب مؤقتاً، إلا أنه يتعين عند استخدام هذا الأسلوب تحديد محكات العقاب وإعلانها مقدماً، وقد ثبت كذلك أن هناك آثاراً للعقاب البدني خاصة منها القلق المعمم، الانزواء، العناد، العدوان، الخوف من التحدث أمام الناس... الخ، ولا ينصح المرشد باستخدامها كونها تسبب حواجز نفسية بينه وبين الطلبة، لا يراجعونه أو يتعاونون معه.

- إيجابيات العقاب:

1. الاستخدام المنظم للعقاب يساعد الفرد على التمييز بين ما هو مقبول وما هو غير مقبول.
2. يؤدي استخدام العقاب بشكل فعال إلى إيقاف أو تقليل السلوكيات غير التكيفية بسرعة.
3. معاقبة السلوك غير المقبول يقلل من احتمال تقليد الآخرين له.

- سلبيات العقاب:

1. قد يولد العقاب خاصة عندما يكون شديداً العدوان والعنف والهجوم المضاد.
2. لا يشكل سلوكيات جديدة بل يكبح السلوك غير المرغوب به فقط بمعنى آخر يعلم العقاب الشخص ماذا لا يفعل ولا يُعلمه ماذا يفعل.
3. يولد حالات انفعالية غير مرغوب بها كال بكاء والصراخ والخنوع مما يعيق تطور السلوكيات المرغوب بها.
4. يؤثر سلبياً على العلاقات الاجتماعية بين المعاقب والمُعاقب أي يصبح المعلم الذي يستخدم العقاب بكثرة في نهاية المطاف شيئاً منفراً للطلاب.
5. يؤدي إلى الهروب والتجنب، فالطالب قد يمارض ويغيب عن المدرسة إذا ما اقترن ذهابه إليها بالعقاب المتكرر وقد يتسرب الطالب من المدرسة إذا كان العقاب شديداً أو متكرراً، كما يتعلم الطالب سلوك الغش في الامتحان وغيرها من السلوكيات غير المقبولة.
6. يؤدي إلى خمود عام في سلوكيات الشخص المُعاقب، وقد تقلل معاقبة المعلم للطلاب على إجابته غير الصحيحة عن السؤال وعزوفه عن المشاركة في النشاطات الصفية بسبب الخوف من العقاب.

٧. تشير البحوث العلمية إلى أن نتائج العقاب غالباً ما تكون مؤقتة، فالسلوك يختفي بوجود المثير العقابي ويظهر في غيابه.
٨. يؤثر العقاب بشكل سلبي على مفهوم الذات لدى الشخص المُعاقب ويحد من توجيهه الذاتي لديه خاصة إذا حدث بشكل دائم ولم يصاحبه تعزيز للسلوك المرغوب فيه.
٩. يؤدي إلى النمذجة السلبية فالمعلم الذي يستخدم العقاب الجسدي مع الطالب يقدم نموذجاً سلبياً سيقلده الطالب، فعلى الأغلب أن يلجأ الطالب إلى الأسلوب نفسه في التعامل مع زملائه الآخرين.
١٠. قد ينتهي العقاب بالإيذاء الجسدي للمُعاقب كجرحه أو كسر يده أو إحداث إعاقة جسمية... الخ.

ثالثاً- التشكيل (Shaping)

يعد التشكيل أسلوباً هاماً في الإرشاد وبصفة خاصة عندما ينصب اهتمام المرشد على إكساب المسترشد سلوكيات جديدة، ويعرف التشكيل بأنه الإجراء الذي يشتمل على التعزيز الإيجابي المنظم للاستجابات التي تقترب شيئاً فشيئاً من السلوك النهائي بهدف إحداث سلوك لا يوجد حالياً، فتعزيز الشخص عند تأديته سلوكاً معيناً لا يعمل على زيادة احتمالية حدوث ذلك السلوك فقط ولكنه يقوي السلوكيات المماثلة له أيضاً.

والتشكيل لا يعني خلق سلوكيات جديدة من لا شيء، فعلى الرغم من أن السلوك المستهدف نفسه لا يكون موجوداً لدى الفرد كاملاً إلا أنه غالباً ما لا يوجد له سلوكيات قريبة منه، ولهذا يقوم المرشد أو المعالج بتعزيز السلوكيات بهدف ترسيخها في ذخيرة المسترشد وبعد ذلك يلجأ إلى التعزيز التفاضلي والذي يشتمل على تعزيز الاستجابة فقط، كلما أخذت تقترب أكثر فأكثر من السلوك المستهدف.

وعند استخدام هذا الإجراء يقوم المرشد أو المعالج في البداية بتحديد السلوك النهائي الذي يراد تعلمه وبعد ذلك يختار استجابة تشبه السلوك النهائي إلى حد ما، ويبدأ بتعزيز تلك الاستجابة بشكل منظم ويستمر بذلك إلا أن تصبح الاستجابة قريبة أكثر فأكثر من السلوك النهائي وتسمى عملية تشكيل السلوك على هذا النحو "بالتقارب التدريجي".

ومفتاح النجاح في عملية التشكيل يتمثل في كون التعزيز متوقفاً على تغيير السلوك على نحو تدريجي باتجاه السلوك النهائي وتجاهله (عدم تعزيره) عندما ينحرف عن السلوك النهائي.

ويمكن استخدام هذا الإجراء مع مختلف الفئات العمرية في تعليمها سلوكيات مختلفة كتأدية المهارات الحياتية والعناية بالذات، تنمية المهارات الاجتماعية والمهنية والحركية، مهارات الاتصال، سلوك التعاون الاجتماعي، الحضور إلى غرفة الصف، إكمال الواجبات المدرسية، إبقاء الطفل في مقعده، القراءة والكتابة والتحدث، تدريب الأطفال الصم على إخراج الحروف، وفي حالات اضطرابات النطق... الخ.

ومن الأمثلة أيضاً على تشكيل السلوك عندما نريد:

- تعليم الطفل كيف يرسم دائرة فإننا نستطيع تعزيره عندما يحمل قلماً وورقة في البداية وبعد ذلك نعززه عندما يرسم أي خط، وبعدها نعززه فقط عندما يقترب الخط الذي يرسمه أكثر فأكثر من شكل الدائرة.

- أو تدريب الأطفال الصم على إخراج الحروف وكذلك حالات اضطرابات النطق، ففي البداية يقوم المعالج بتعزيز استجابة تقليد الصوت التي تصدر عن الطفل، وفي الخطوة الثانية فإن الطفل يدرّب على التمييز ويعزز المعالج الاستجابات الصوتية لإخراج حرف من الحروف إذا حدث فقط في خلال خمس ثوان من نطق المعالج له، وفي الخطوة الثالثة فإن الطفل يكافأ عند إصدار الصوت الذي أصدره المعالج وكلما كرر ذلك، أما في الخطوة الرابعة فإن المعالج يكرر ما فعله في الخطوة الثالثة مع صوت آخر شبيه بالصوت الذي تم في الخطوة الثالثة.

فتشكيل السلوك إذا إجراء يشتمل على زيادة معايير التعزيز تدريجياً ابتداءً بالسلوك المدخلي (ما يستطيع المسترشد أن يفعله حالياً) وانتهاءً بالسلوك النهائي (السلوك الذي يراد الوصول إليه).

- خطوات تشكيل السلوك:

١. تحديد السلوك النهائي الذي يراد الوصول إليه بدقة متناهية وذلك بهدف تعزيز التقارب التدريجي من السلوك المستهدف بشكل منظم، وتجنب السلوكيات التي لا علاقة لها بالسلوك المطلوب.
٢. تحديد وتعريف السلوك المدخلي: يهدف تحديد وتعريف السلوك المدخلي إلى توضيح أين نريد الوصول؟ وأن نعرف من أين نبدأ؟ ولقد اشرنا إلى أن التشكيل يستخدم لمساعدة المسترشد على اكتساب سلوك ليس لديه حالياً، لذا لا بد من اختيار استجابة قريبة منه لتعزيزها وتقويتها بهدف صياغة السلوك النهائي، وتسمى تلك الاستجابة (بنقطة البداية أو السلوك المدخلي).
- ويمكن تحديد السلوك المدخلي من خلال الملاحظة المباشرة للمسترشد لعدة أيام قبل البدء بعملية التشكيل لتحديد ما يستطيع عمله. ويجب أن يتصف السلوك المدخلي بصفتين هما:-
 - أن يحدث السلوك بشكل متكرر وذلك حتى تتوفر لنا الفرصة الكافية لتعزيزه وتقويته.
 - أن يكون السلوك المدخلي قريباً من السلوك النهائي.
٣. اختيار معززات فعالة: تتطلب عملية التشكيل من المسترشد تغيير سلوكه بشكل مستمر ليصبح قريباً أكثر من السلوك النهائي ولهذا لا بد من المحافظة على درجة عالية من الدافعية لديه، وهذا يتطلب اختيار المعززات المناسبة التي تزيد من دافعيته.
٤. وصف خطوات عملية تشكيل السلوك للمسترشد قبل أن يقوم باستجابات متتابعة لتشكيل السلوك بصورة كاملة وذلك بطريقة شفوية أو لفظية.
٥. الاستمرار في تعزيز السلوك المدخلي إلى أن يصبح معدل حدوثه مرتفعاً.

رابعاً- التسلسل (Chaining)

- هو الإجراء الذي نستطيع من خلاله مساعدة الفرد على تأدية سلسلة سلوكية وذلك بتعزيزه عند تأديته للحلقات التي تتكون منها تلك السلسلة على نحو متتالي.
- ونادراً ما يتكون سلوك الإنسان من استجابة واحدة، فمعظم السلوكيات الإنسانية إنما هي مجموعة من الاستجابات ترتبط ببعضها البعض من خلال مثيرات محددة وتنتهي بالتعزيز.

وفي تعديل السلوك تسمى الأجزاء الصغيرة التي تكوّن السلوك بالحلقات، وتتصل هذه الحلقات ببعضها البعض لتشكّل ما يسمى "بالسلسلة السلوكية"، فمعظم السلوكيات المدرسية تتكوّن من سلسلة من السلوكيات الفرعية المتردّجة التي يشكّل كل منهما حلقة واحدة من السلوك.

وخلافاً لتشكيل السلوك الذي هو الإجراء الذي نستخدمه عندما لا يكون السلوك موجوداً في ذخيرة الفرد السلوكية، فالتسلسل يتعامل مع سلوكيات موجودة لدى المسترشد ولكنها تحدث على شكل حلقات منفصلة وليس على شكل سلسلة متتالية منظمة.

فالسلسلة هي مجموعة من الحلقات تعمل فيها كل حلقة بوصفها مثيراً تمييزياً للاستجابة التي تليها، وبوصفها معزراً شرطياً للاستجابة التي تسبقها والعنصر الذي يحافظ على تماسك السلسلة هو التعزيز الذي يحدث في نهايتها.

ومن الأمثلة على أسلوب التسلسل:-

- ارتداء الملابس صباحاً:

فعملية ارتداء الملابس تتألف من خمس مكونات سلوكية مفردة مثل: ارتداء الملابس الداخلية، ارتداء البنطلون، ارتداء القميص، ارتداء الجوارب، لبس الحذاء.

- المثال الذي قدمه العالم (فوكس) لتوضيح الاستجابات والمثيرات التي تشتمل عليها سلسلة سلوكية مألوفة وهي الدخول إلى مطعم لتناول الطعام وهي على النحو الآتي:

١. يرى إشارة المطعم (مثير تمييزي)

٢. يتجه إلى المطعم (استجابة)

٣. باب المطعم (مثير تمييزي)

٤. يدخل المطعم (استجابة)

٥. العامل: تفضل من هنا لو سمحت (مثير تمييزي)

٦. يطلب الأكل (استجابة)

٧. العامل يحضر الطعام (مثير تمييزي)

٨. يأكل (استجابة)

٩. طعام لذيذ (تعزيز).

ويستند التسلسل إلى تحليل المهارات التي هي تجزئة المهمة المطلوبة من الشخص إلى الحلقات الصغيرة التي تتكون منها وترتيبها على شكل متسلسل اعتماداً على موقع كل من هذه الحلقات في السلسلة وبعد ترتيب الاستجابة نقوم بعملية الاستجابة الأولى ثم الثانية فالثالثة ... الخ إلى أن يؤدي المسترشد السلسلة كاملة.

وإذا تبين أنه غير قادر على تأدية إحدى حلقات السلسلة نقوم بتشكيلها، وفي هذا النموذج يكون التركيز على المهمة التي سيقوم بها المسترشد لا على قدراته الداخلية.

فتحليل المهارات يتعامل مع استجابات يمكن ملاحظتها وقياسها بشكل مباشر، وهي احد أهم المبادئ الأساسية التي تقوم عليها التربية الخاصة.

- الفرق بين التشكيل والتسلسل:

- في التشكيل: نبدأ بأول خطوة ونعززها ثم ننتقل إلى الخطوة الثانية حيث يقوم المسترشد بالخطوتين ثم نعزز الخطوة الأخيرة وهكذا أي أننا ننتقل إلى اتجاه متقدم إلى الأمام.
- في التسلسل: فان آخر خطوة هي التي تعزز دائماً، كما أن التتابع يسير إلى الوراء من الخطوة الأخيرة إلى الخطوة الأولى مع المحافظة على التعزيز آخر خطوة فقط.

خامساً- التلقين (Prompting)

التلقين هو مؤشر أو تلميح يجعل احتمال الاستجابة الصحيحة أكثر حدوثاً وهو أيضاً إجراء يشتمل على الاستخدام المؤقت لمثيرات تمييزية إضافية بهدف زيادة احتمالية تأدية الفرد للسلوك المستهدف وهو طريقة ملائمة لتشجيع الفرد على إظهار السلوك المطلوب بالسرعة الممكنة بدلاً من الانتظار إلى أن يقوم هو نفسه به تلقائياً.

وهناك ثلاثة أنواع من التلقين هي: -

١- التلقين اللفظي:

هو عبارة عن وسيلة تلقينية وتعليمات لفظية ينبغي أن تكون واضحة ويجب التأكد من تنفيذها حيث أن التعليمات تستمد قوتها في تأثيرها على السلوك من خلال النتائج التي تترتب على تنفيذها ومن الأمثلة على التلقين اللفظي قول المعلم للطالب أقرأ صفحة ٢١ وقول الأم لابنها قل بسم الله عندما تأكل أو قل سبحان الله وبحمده وغيرها الكثير.

٢- التلقين الإيمائي:

وهو تلقين يتم من خلال النظر أو الإشارة إلى اتجاه معين أو بأسلوب معين أو رفع اليد وغيرها فوضع الشخص يده على فمه مؤشر على السكوت وعدم الكلام وحركات مدرب الكاراتيه للمتدربين هي مثال للتلقين الإيمائي.

٣- التلقين الجسدي:

عبارة عن لمس الآخرين جسدياً بهدف مساعدتهم على تأدية سلوك معين ويمكن استخدامه بعد فشل الفرد في الاستجابة للتلقين اللفظي أو الإيمائي وهو مفيد في تعلم المهارات الحركية وبعض السلوكيات اللفظية التي تتطلب التوجيه اليدوي .

وهناك مبادئ يجب مراعاتها عن استخدام التلقين الجسدي تتمثل فيما يأتي:-

- ١- تقديم التعزيز مباشرة بعد إنهاء الاستجابة الموجهة بنجاح.
- ٢- تنفيذ التلقين الجسدي بشكل تدريجي من الأسهل إلى الأكثر صعوبة.
- ٣- القيام بإخفاء التلقين الجسدي بشكل تدريجي بحيث تصبح المثيرات المناسبة هي التي تضبط السلوك في نهاية المطاف.

سادساً- التنفير (Aversion):

التنفير هو ربط الاستجابة بشيءٍ مُنفر بهدف كف الاستجابة وإطفائها، وتقوم على ممارسة الطالب لأدوار اجتماعية تساعده على الاستبصار بمشكلاته، وذلك بأن يُحمّل الطالب ويُغرم شيئاً مادياً أو معنوياً إذا قام بالسلوك غير المرغوب به وهذا يؤدي إلى تقليل ذلك السلوك مستقبلاً.

وهناك خطوات عامة متبعة في تطبيق إجراءات المعالجة بالتنفير تتمثل في:

- ١- خلال جلسات المعالجة يتبع المثير المنفر المعزز غير المقبول والذي يراد التخلص منه مباشرة ويستمر اقترانهما لمدة زمنية قصيرة وبعد ذلك يختفي كل من المثير والمعزز في الوقت نفسه.
- ٢- يقترن زوال المثير عادة بظهور مثير يريده المسترشد أن يحصل عليه كمعزز بديل للمعزز غير المقبول.
- ٣- يقوم المُعدّل بتنظيم الظروف البيئية وبالتالي يحصل المسترشد على التعزيز في حال اختياره للمعزز البديل وعزوفه عن المعزز غير المقبول.

قسم العلوم التربوية والنفسية

المادة: تعديل السلوك

المرحلة الدراسية: الرابعة

اهداف المادة:

١. تعريف الطلبة بمفهوم تعديل السلوك واساليبه .
٢. تهييب افكار الطلبة نحو السلوك الحسن.
٣. استعمال وتطبيق اساليب تعديل السلوك في الحياة الاكاديمية والاجتماعية والشخصية للطلبة.

المصادر:

١. تعديل السلوك ، الجبوري علي محمود(٢٠١٦) ،دار التهئة ، عمان - الاردن .
٢. تعديل السلوك النظرية والتطبيق
٣. تعديل وبناء سلوك الأطفال

الاسبوع	المفردات
١	مفهوم تعديل السلوك
٢	التعلم وعلاقته بتعديل السلوك.
٣	مجالات تعديل السلوك
٤	مبادئ التعلم
٥	الشروط التي تحدث فيها عملية التعلم
٦	نظريات التعلم وتطبيقاتها في تعديل السلوك
٧	الخصائص العامة للسلوك الانساني
٨	سمات الاتجاه السلوكي
٩	اهمية تعديل السلوك
١٠	خطة تعديل السلوك
١١	اساليب تعديل السلوك الشرطية

اساليب تعديل السلوك الاجرائية	١٢
مقارنة بين اساليب تعديل السلوك الشرطية والاجرائية	١٣
تعديل سلوك الاطفال	١٤
تعديل سلوك المراهقين في المجالات التربوية	١٥
اساليب متخصصة في عمل الارشاد النفسي وتعديل السلوك.	١٦
اساليب النظرية المعرفية في تعديل السلوك	١٧
منظور الاتجاه المعرفي	١٨
ميكنيوم واسلوب التحدث الذاتي	١٩
سالتز والضبط الذاتي.	٢٠
كانفر واسلوب التحكم الذاتي	٢١
اساليب (ولبي) في تعديل السلوك	٢٢
اساليب (باندورا) في تعديل السلوك	٢٣
انواع النمذجة	٢٤
خصائص النمذجة	٢٥
استعمالات اسلوب النمذجة	٢٦
دراسات عن اسلوب النمذجة	٢٧
اسلوب لعب الدور	٢٨
اسلوب توكيد الذات	٢٩
اسلوب ازالة التحسس	٣٠