

المحاضرة 2: الأساليب المستخدمة في تعديل السلوك

أساليب تعديل السلوك تهدف الى تحقيق تغييرات في سلوك الفرد، وتختلف هذه الأساليب باختلاف الميادين المطلوب التدخل فيها، ومن هذه الأساليب نجد:

1_ التعزيز: هو عملية تدعيم السلوك المناسب أو زيادة احتمالات تكراره في المستقبل بإضافة مثيرات إيجابية أو إزالة مثيرات سلبية بعد حدوثه.

أنواع التعزيز:

أ_ التعزيز الموجب: هو إثابة الفرد على السلوك السوي مما يعززه ويدعمه إلى تكرار نفس السلوك إذا تكرر الموقف ويستخدم في علاج حالات مثل: فقد الشهية العصبي، وحالات فقدان الصوت الهستيرى، والخجل، والانطواء، والسلوك المضاد للمجتمع، والمعززات الإيجابية خمسة أنواع وهي:

1_ معززات غذائية: وتشمل جميع أنواع الطعام والشراب المفضلة بالنسبة للفرد

2_ معززات مادية: كالألعاب، البالونات، الخ

3_ معززات نشاطية: كالنشاطات الرياضية، والاستماع للموسيقى، والرسم، والإصغاء للقصص... الخ

4_ معززات اجتماعية: مثل الانتباه، والثناء، والابتسام الخ

5_ معززات رمزية؛ وهي أشياء مادية تستبدل بمعززات أخرى كالنقاط الخ.

ب_ التعزيز السالب: يعمل المعالج في هذا الأسلوب على زيادة ظهور الاستجابة المرغوبة بتعريض المريض لمثير غير سار اولاً ثم إزالته مباشرة بعد ظهور الاستجابة المرغوبة ويستخدم في علاج حالات مثل: مص الأصابع، وقضم الأظافر... الخ

مثال 1: مشاركة الطالب في القسم مع المعلم في فعالية الدرس خوفاً من المعلم في حسم نقطة أو أكثر، من درجات المشاركة في مادة معينة، فمشاركة الطالبة هنا تعني تجنبه المثير السلبي مما يؤدي الى زيادة الاحتمال التصرف على هذا النحو في الظروف المماثلة مستقبلاً

ج_ 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 . . . الخ. وبهذا يبدأ السلوك بالحدوث في مواقف معينة دون غيرها.

شروط التعزيز الفعال

- يجب أن يكون مباشرًا بعد السلوك.
- أن يكون ذا قيمة للفرد.
- أن يكون متسقًا ومتكررًا لضمان تأثيره.

2_ العقاب: وهو إزالة معزز موجب أو إضافة معزز سالب، أو هو استبعاد شيء يرغبه الفرد أو إضافة شيء يكرهه الفرد. فالعقاب يعمل على إزالة السلوك العنيف والخطير وغير المرغوب فيه. ولا يلجا إليه المعالجون كثيرًا لأنه يعتبر أقل الأساليب فعالية في العلاج السلوكي، إذ المطلوب هو تعلم سلوك جديد مرغوب أكثر من مجرد كف سلوك غير مرغوب. ويمكن تقسيم العقاب الى نوعين:

أ_العقاب الايجابي: وهو كل شيء غير مرغوب أو مؤلم يتعرض له الفرد بعد قيامه بسلوك غير مقبول، بهدف اضعاف تلك الاستجابة أو توقفها نهائيًا مثلًا:

- **طفل يكتب على الجدار** → الأم تجعله يقوم **بتنظيف الجدار فورًا** (عمل مزعج).
- **سائق يتجاوز السرعة** → يحصل على **مخالفة مالية**.
- **طفل يصرخ في البيت** → الوالد يرفع صوته عليه أو يوجه له **إنذارًا صارمًا**.
- **عامل يتأخر كثيرًا** → المدير يوجه له **تحذيرًا رسميًا مكتوبًا**.

الفكرة الأساسية: نضيف شيئًا غير مريح لكي يقل السلوك

ب_العقاب السلبي: وهو استبعاد شيء سار أو مرغوب فيه للفرد بعد قيامه باستجابة غير مقبولة بهدف اضعاف أو انهاء تلك الاستجابة بشكل كامل مثل :

- **طفل يضرب أخاه** → يتم حرمانه من **اللعب بالهاتف لمدة يوم**.
- **طالب يثير الفوضى** → الأستاذ يحذف له **نقاط المشاركة** أو يمنعه من نشاط ممتع.
- **طفل يرفض أداء واجباته** → يتم حرمانه من **مشاهدة التلفاز**.
- **عامل لا يلتزم بالتعليمات** → يتم حرمانه من **امتيازات معينة** (مثل مناوبة مريحة أو مكافأة).

الفكرة الأساسية: نسحب شيئًا محببًا لكي يقل السلوك.

3_ الثواب والعقاب: يستخدم أسلوب العقاب والثواب معاً، وذلك بأن يثيب المعالج استجابة سليمة ومرغوبة، وأن يعاقب على كل استجابة غير سليمة أو غير مرغوبة. ويستخدم في علاج حالات: اللزمات الحركية لتحريك الرقبة، وهز الكتفين، أو الأرجل، والحنحة.

الثواب: تقديم مكافأة أو تعزيز إيجابي بعد سلوك جيد لزيادة احتمالية تكراره.

العقاب: تقديم عواقب غير مرغوبة بعد سلوك غير مرغوب لتقليل احتمالية تكراره.

يجب أن يكون هناك توازن بين الثواب والعقاب لضمان تعديل السلوك بشكل صحي ودون آثار سلبية.

الفرق بين الثواب والعقاب: يمكن توضيح ذلك من خلال الجدول الآتي:

العنصر	الثواب	العقاب
التأثير	يزيد من احتمال تكرار السلوك	يقلل من احتمال تكرار السلوك
الهدف	تعزيز السلوك الإيجابي	تقليل السلوك السلبي
الطريقة	تقديم شيء مرغوب أو إزالة شيء غير مرغوب	تقديم شيء غير مرغوب أو إزالة شيء مرغوب
التأثير العاطفي	يخلق بيئة إيجابية وتحفيزية	قد يسبب القلق والخوف إذا أُسيء استخدامه
مثال	منح الطالب شهادة تقدير عند تفوقه	حرمان الطالب من اللعب بسبب سلوك غير لائق

الفرق بين (التعزيز والعقاب) و(الثواب والعقاب): نظراً للتشابه الكبير بين هاتين الأساليب سنحاول توضيح الفرق بينها في الجدول الآتي:

المفهوم	التعزيز والعقاب	الثواب والعقاب
النظرية	مستمد من علم النفس السلوكي، وخاصة مبدأ الإشراف الإجرائي لسكينر.	مفهوم عام في التربية والدين والمجتمع
الهدف	تعديل السلوك بناءً على نتائج مباشرة للسلوك (تعزيز = زيادة السلوك، عقاب = تقليله).	يركز على المكافأة أو العقوبة كأداة تحفيزية أخلاقية أو تربوية.
الاستخدام	يستخدم بشكل منهجي في تعديل السلوك والعلاج السلوكي	يستخدم في التعليم، الأخلاق، والثقافة العامة
التطبيق	محدد، ويشمل أنواعاً مختلفة مثل التعزيز الإيجابي والسلبي	أكثر عمومية، ويرتبط بالقيم والمبادئ

4_ الإطفاء (التجاهل أو المحو): وهو يقوم على افتراض أن كل سلوك يعزز يقوى ويستمر وكل سلوك لا يعزز يقل وينطفئ. لذا فالإطفاء هو التوقف عن تعزيز السلوك المراد إطفاءه.