



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة تكريت / كلية التربية للبنات  
قسم العلوم التربوية والنفسية  
الدراسات الاولية / بكالوريوس

## المحاضرة الأولى: تعديل سلوك

المرحلة : الرابعة

مدرس المادة:

م.م لميس إبراهيم علي فحل

[librahim@tu.edu.iq](mailto:librahim@tu.edu.iq)

## مقدمة:

السلوك هو النشاط الذي يعبر عنه الفرد من خلال علاقاته بمن حوله سواء بالفعل أو القول، وخلف كل سلوك دافع، فنحن لا نقوم بشيء إلا إذا كان هناك شيء يحركنا للفعل ونتوقع أن نحصل من خلال هذا السلوك على نتيجة؛ بمعنى أن السلوك يخدم وظيفة وقد يخدم سلوك واحد عدة وظائف. ويعد السلوك إشباع لحاجة لدينا حيث أنه إذا لم يحقق وظائفه فإنه سوف يختفي تدريجياً، والسلوك الإنساني لا يحدث من فراغ وإنما في بيئة ما أو بوجود مثير معين، وهو نتاج تفاعل الفرد مع بيئته، ولأن البيئة تتغير فالسلوك أيضاً يتغير والعلاقة بين السلوك الإنساني وبيئته علاقة تبادلية فهو يتأثر بها ويؤثر فيها.

### تعديل السلوك ما هو وكيف يمكن القيام به:

تعديل السلوك هو تطبيق مبادئ السلوك التي تم تحقيقها تجريبياً لمشكلات السلوك. في الوقت الحالي، فإن تعديل السلوك يستمد بشكل كبير من الدراسات، وليس النظريات، في مجال التعلم والدافعية، على الرغم من تعديل السلوك لا يقتصر على هذه المجالات. عند استخدامه في المواقع التي ينظر إليها في المقام الأول على أنها سريرية، غالباً ما يسمى تعديل السلوك بالعلاج السلوكي أو العلاج النفسي الشرطي. يعادل تعديل السلوك أحياناً الاشتراط الإجرائي التطبيقي، الذي هو مجرد جزء من تعديل السلوك، وبشكل أكثر دقة، يسمى التحليل التجريبي للسلوك. في السنوات القليلة الماضية استخدم بعض الكُتاب مصطلح "تعديل السلوك" للإشارة إلى أي ممارسة تغير السلوك البشري تقريباً. ولكن هذا ليس هو الحال. بشكل أكثر تحديداً، تعديل السلوك ليس غسل الدماغ أو السيطرة على العقل، ومعدلو السلوك لا يستخدمون العلاج النفسي أو العلاج بالصدمة الكهربائية. ففي بعض الأحيان فقط، يستخدمون الأدوية كمساعد مؤقت لإجراء التغيير. بدلاً من ذلك، فإن تعديل السلوك هو التعلم المنظم الذي يتم فيه تعلم المهارات الجديدة والسلوكيات الأخرى، وتقل فيه ردود الفعل والعادات غير المرغوب فيها، ويصبح العميل أكثر دافعية للتغيرات المرجوة. يقوم تعديل السلوك على أساس تجريبي. إن افتراض علم النفس يتمثل في أن هناك مجموعة من القوانين التي تصف العوامل التي تؤثر على سلوك الشخص. إذا تم تغيير سلوك الشخص، بغض النظر عن مسمى الإجراء (على سبيل المثال، تعديل السلوك، والتحليل، والتأثير، والإرشاد النفسي غير التوجيهي)، فلا بد أن

يقوم التغيير على هذه القوانين. وكلما اقتربت إجراءات العلاج من استخدام هذه القوانين، كلما ازدادت فعاليتها. ومن غير المعروف بالضبط ما هي هذه القوانين الأساسية، ولكن يعتقد الطبيب النفسي التجريبي أن المعلومات من الدراسات التجريبية هو أفضل تقريب لدينا في الوقت الحاضر. وتشمل ممارسة تعديل السلوك تكنولوجيا تطبيق هذه المبادئ على المشكلات البشرية. (لاحظ أن تعطيل السلوك هو أكثر من مجرد فلسفة لطبيعة البشر). مع تطور إجراءات التغيير المختلفة، يتم أيضاً دراستها تجريبياً من حيث أسئلة مثل: ما مدى فعالية المداخل المختلفة للمشكلات، وكيف يمكن تحسين إجراء معين؟. ولذلك، فإن تعديل السلوك يتطور باستمرار ويتحسن.

### الأهداف العامة لتعديل السلوك:

لكي ينجح الاختصاصي النفسي في تغيير سلوك الفرد نحو الاحسن لابد من صياغة خطط إرشادية تركز في أساسها على تحقيق الأهداف التالية:

١. مساعدة الفرد على تعلم سلوكيات جديدة غير موجودة لديه. لان طبيعية البيئة وتوسعها وتغيرها من جهة، ومن جهة اخرى وفقا لمراحل نموه المختلفة كل ذلك يفرض على الفرد تعلم أنماط سلوكية قد تكون القديمة غير كافية لتحقيق متطلبات التكيف الجديد.

٢. مساعدة الفرد على زيادة تعلم السلوكيات المقبولة اجتماعياً والتي يسعى إلى تحقيقها، كالعادات والتقاليد.

٣. مساعدة الفرد على التقليل من السلوكيات غير المقبولة اجتماعياً مثل التدخين، الإدمان، تعاطي الكحول، أو ضعف التحصيل الدراسي، قلق الامتحان، عدم القناعة بالقسم، ... الخ (المشاكل التربوية لدى الطالب).

٤. مساعدة الفرد على التخلص من مشاعر القلق والإحباط والخوف. (تغيير المحيط، بيئة مختلطة، الخوف، الفشل، الخجل، الخبرة السابقة الخوف من النقد .....

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

٦. تعليم الافراد أسلوب حل المشكلات.

٧. تعميم السلوكيات الإيجابية التي تظهر عند الافراد من خلال اعتبارها نموذج يشجع الآخرين على الاقتداء به وتقليده وهذا جزء من عمل المعلم/ المعلمة (النمر، ٢٠١٣، ص ١٨).

٨. يهدف الحد من المعاناة الإنسانية وتحسين الأداء الإنساني، وتحسين الضبط الذاتي وتطويره من خلال تحسين مهارات الفرد وقدراته ومستوى استقلاليته.

### شروط تعديل السلوك:

حتى تتم تعديل السلوك بكل انواعه بالشكل المطلوب لابد من توافر الشروط الآتية:

١. يجب ان تجري طريقة تعديل السلوك على يد متخصص ولديه خبرة وهو عادة متخصص

في العلوم النفسية أو العلاج النفسي، وإلا ستؤدي عملية تعديل السلوك الى تثبيت سلوكيات غير مناسبة، أو تجعل عملية تعديل السلوك صعبة.

٢. توافر ظروف مناسبة للتعديل، فلايمكن ان نعدل سلوك السرقة وكل شيء ممكن للسرقة، أو متاح وهذا ما يسمى بضبط البيئة.

٣. عدم الرجوع إلى الإجراء السلوكي السابق قبل انتهاء عملية التعديل خاصة عند استعمال العقاب.

٤. عملية تعديل السلوك ليست عملية سحرية فلا بد من إعطاء الوقت الكافي لعملية التعديل.

لان بعض السلوكيات التي يجري تعديلها حتى تثبت لايمكن انهاءها بسرعة فقد تأخذ أشهراً خاصة عند الافراد غير العاديين.

٥. الابتعاد عن العشوائية في اختيار الإجراء السلوكي المناسب، ويمكن للاختصاصي النفسي ان يسترشد برأي الاختصاصيين الآخرين.

٦. التسلسل في الإجراءات السلوكية من الأقل شدة إلى الأكثر شدة.

٧. التعاون في عملية التعديل بين الأطراف المعنية بالسلوك... البيت، المدرسة... الخ.
٨. التأكد من أسباب السلوك قبل القيام بعملية التعديل، كالحالة الصحية للفرد، والتأكد من ان السلوك مشكل من خلال الملاحظة لفترات طويلة إذ يعني ظهور السلوك لمرة أو مرتين على أنه سلوك دائم ويحتاج الى تعديل (النمر، ٢٠١٣، ص١٦-١٧).
٩. ان لم ينفذ أسلوب معين هذا لا يعني ان عملية تعديل السلوك فشلت فالبد من ان نجرب أكثر من أسلوب من أساليب تعديل السلوك، لان الأسلوب الذي يصلح لتعديل سلوك لا سوي ليس بالضرورة ان يصلح لنفس السلوك لدى فرد آخر، لان الافراد لا يتشابهون تماما بحكم الفروق الفردية، وتأثيرات البيئة، والعوامل الثقافية، وطريقة التنشئة الاجتماعية ... الخ..