



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم الدراسات العليا / الدكتوراه

تعديل السلوك

Behavior Modification

أ.د ماهر محمد عواد العامري

2018م

1439هـ

ص	العنوان	ص	العنوان
25	التصحيح البسيط	3	المقدمة
25	التصحيح الزائد	4	الأصول التاريخية وتطوراتها

25	مبدأ بريماك	5	مفهوم تعديل السلوك
26	التمييز	7	تعريف تعديل السلوك
26	التعميم	8	مجالات تعديل السلوك
26	الإطفاء	10	المبادئ الأساسية في تعديل السلوك
27	التغذية الراجعة	11	الاتجاهات الرئيسية لتعديل السلوك
27	التقنين	12	الخطوات الرئيسية لتعديل السلوك
28	النمذجة	13	تقييم برامج تعديل السلوك
29	توكيد الذات	14	الأسس النظرية لمنحنى تعديل السلوك
30	الإرشاد باللعب	15	خصائص إستراتيجيات تعديل السلوك
34	الكف المتبادل	16	الجوانب أساسية عدم الإغفال عنها
35	التحصين التدريجي	17	الاستراتيجيات وأساليب تعديل السلوك
35	ضبط الذات	17	التعزيز
36	التحصين	20	العقاب
37	الغمر أو الإغراق	21	الإقصاء
38	حل المشكلات	21	التعاقد السلوكي
39	التنفيس الانفعالي	22	الاقتصاد الرمزي
39	الإرشاد العقلاني والانفعالي	22	التشكيل
41	لعب الأدوار	23	السحب التدريجي أو التلاشي
41	العلاج بالتنفير	23	ضبط المثبر
41	التسلسل	24	تعزيز الاستجابة
42	الواقعية	24	تكلفة الاستجابة

مقدمة :

أن الإلمام بأي ضرب من ضروب العلم والمعرفة يقتضي التمهيد له بمقدمة لتيسير وتسهيل التعرف على موضوعه ونطاقه وأهميته قبل الولوج والدخول إلى أعماقه ، لذلك كان من الضروري لدراسة هذا الموضوع وفهمه وإدراك مضمونه ومحتواه بإمعان وتدبر وتفكر للوصول إلى كنه حقيقته وتحديد معناه وبيانه .

وتعدُّ دراسة السُّلوك الإنسانيِّ هامَّة ؛ فالسُّلوك مفتاح شخصية الإنسان، وهو لسان حالها والمعبر عنها، والكاشف عن مكنوناتها، والنَّاطق بأسرارها. وهو القلب الذي تتجسَّد فيه المشاعر والأحاسيس والعواطف والانفعالات والغرائز، وفي السُّلوك تتحدَّ الجوانب العقلية والنفسية والاجتماعية لمواجهة الحياة البشرية ؛ لذا كان السُّلوك القويم عنوانًا للشخصية السَّويَّة، والسُّلوك المعتلُّ المتذبذب عنوانًا للشخصية العليَّة ، فدراسة السُّلوك الإنساني هي دراسة هامَّة ؛ لأنَّه الجانبُ الحقيقيُّ للإنسان، والانعكاس الصادق لمشاعره وأنفعالاته

عرف الإنسان منذ القدم أساليب كثيرة في تعديل السلوك واستخدمها في حياته مع بني البشر، وقد أشار القرآن الكريم إلى مجموعة من الأساليب العلاجية التي يمكن استخدامها في تعديل السلوك وتقويمه، ومن ذلك ما ورد بشأن علاج نشوز المرأة، حيث قال الله تعالى "واللاتي تخافون نشوزهن فعظوهن واهجروهن في المضاجع واضربوهن فان أظعنكم فلا تبغوا عليهن سبيلا إن الله كان عليا كبيرا" (النساء 34)، وقد اشتملت هذه الآية على أسلوبين من أساليب تعديل السلوك هما: أسلوب العقاب السلبي (الهجر)، وأسلوب العقاب الايجابي (الضرب)، ويسبقهما أسلوب عقلي معرفي هو (الوعظ).

كذلك استخدم القرآن الكريم أسلوب عرض النماذج الصريحة والضمنية من خلال سرد القصص والأمثال القرآنية في تعديل السلوك، كذلك كان سيدنا محمد صلى الله عليه وآله وسلم أسوة حسنة يقتدي بها المسلمون حيث أصبحت أقواله، وأعماله، وتقريره، سنة نسير عليها إلى يوم الدين. كذلك فإن المتأمل في تاريخ الدعوة الإسلامية يجد أن الإسلام قد انتشر اعتمادا على أساليب تتعامل مع النفس البشرية بكلياتها، أساليب بدأت بتصحيح العقيدة، وما أحاط بها من انحرافات خطيرة، حتى إذا قويت العقيدة، وصح العقل، بدأ تعديل السلوك من عاقلات ومعاملات وبتدرج واضح، جعل هذا التغيير يرسخ ويصبح حياة لكل مسلم.

الأصول التاريخية وتطوراتها

ظهرت منذ العشرينات كتابات متناثرة عن تطبيق مبادئ التعلم في علاج الاضطرابات السلوكية إلا أن تأثيرها في ممارسات الطب النفسي وعلم النفس الإكلينيكي ظل محدوداً حتى الستينات حين برز العلاج السلوكي بوصفه منهجا نظاميا شاملا في العلاج، وذلك في ثلاثة مواقع هي:

1- أعمال جوزيف فولبي في جوهانسبرج بجنوب أفريقيا، وقد استخدمت فيها أساسا أساليب بافلوف لإحداث وإزالة العصاب التجريبي في الحيوان. وقد ظهر منها أسلوب ((التخلص التدريجي من الحساسية)) وهو النموذج الأب للكثير من إجراءات العلاج السلوكي المعاصر في التعامل مع القلق وفي ضوء منبهات يمكن التعرف عليها في البيئة.

2- أعمال هـ. ج. أيزنك و م. ب. شابيرو في معهد الطب النفسي بجامعة لندن. وقد اهتمتا بالمدخل التجريبي الامبيريقى لفهم وعلاج المريض وباستخدام نموذج الحالة الفردية الضابطة لنفسها ونظرية التعلم الحديثة في عملية العلاج.

3- الأعمال المستوحاة من بحوث ب. ف. سكينر في جامعة هارفارد بتطبيق تكنولوجيا ((الإشراف الإجرائي)) على المرضى. وقد نشر ماورار عام 1938 نتائج تجربتهما في ((الإشراف الكلاسيكي الاستجابي)) في علاج التبول اللاإرادي. وفي عام 1949 نشر سليتر كتابا في العلاج عن طريق الفعل المنعكس الشرطي، وعلى مر السنين بذلت محاولات عديدة لتصور دور التعلم في العلاج النفسي ومنها محاولات دولارد وميللر وروتر وشوبين وباندورا، وقد صاغ لندزلي وسكينر في أوائل الخمسينات مصطلح ((العلاج السلوكي)) في محاولتهما تعديل السلوك الذهني، وذلك بالرغم من أن المصطلح قد استخدمه بصورة مستقلة أ.أ. لازاروس و أيزنك بعد ذلك بفترة.

(1) لويس كامل : العلاج السلوكي وتعديل السلوك ، الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، 1990 ، ص10 .

وفي العصر الحديث يعتبر تعديل السلوك حديث نسبيا ، وهو فرع من فروع العلاج والإرشاد النفسي ، قام على أساس نظريات ومبادئ التعلم، لكن لم تبدأ الإشارة إليه بشكل مباشر إلا بعد أن كتب (جوزيف وولبي) كتابه الشهير عن العلاج بالكف بالنقيض عام 1958م ، وبعده ذلك بعام واحد نشر (هانز أيزينك) في إنجلترا دراسة عن علاج السلوك ثم تطور هذا العلم على يد أيفان بافلوف و(واطسن وسكينر) ، الذين قدموا نظريات التعلم ثم ظهرت في السنوات الأخيرة نظرية التعلم الاجتماعي التي طور مفاهيمها (ألبرت باندورا) والتي ترى أن تأثير البيئة على اكتساب وتنظيم السلوك يتحدد من خلال العمليات المعرفية (1) .

مفهوم تعديل السلوك :

قد يبدو لأول وهلة أن تعريف تعديل السلوك أمر سهل ، ولكن الحقيقة غير ذلك ، فعمل إحدى القضايا التي أثارت جدلاً عنيفاً هي قضية مفهوم وتعريف تعديل السلوك . ويرى البعض أن مشكلة التعريف هذه نجمت عن أسباب عديدة من أهمها شعبية هذا الميدان إلى العديد من الأوضاع التطبيقية فأصبح البعض يستخدم مصطلح تعديل السلوك للإشارة إلى أي أجزاء يستخدم لتغيير السلوك ، وذلك دون أدنى شك ينطوي على مخاطر كثيرة وتجاوزت عديدة فالعقاقير مثلاً تحدث تغييراً في سلوك الإنسان فهل هي شكل من أشكال تعديل السلوك ؟ والجراحة الدماغية قد تحدث تغييرات كبيرة في السلوك فهل هي الأخرى نوع من أنواع تعديل السلوك ؟ بالطبع لا . (2)

(1) بهاء الدين جلال : مهارات و فنيات تعديل السلوك ، القاهرة ، جمعية التوعية والتأهيل الاجتماعي ، 2014 ، ص4.

(2) جمال محمد الخطيب : تعديل السلوك الإنساني ، عمان ، مكتب الفكر العربي للنشر والتوزيع ، ط8 ، 2016 ، ص12 .

من الخطأ استخدام مصطلح " تعديل السلوك " للإشارة على كل الأساليب التي يمكن استخدامها للتأثير في سلوك الإنسان ، فتعديل السلوك ليس مجرد إحداث تغيير في السلوك أو محاولة التأثير فيه ، وفي هذا الصدد يؤكد (ستولز وواينكوسكي وبراون 1975)⁽¹⁾ ضرورة التمييز بين التأثير في السلوك وتعديل السلوك ، فالتأثير في السلوك كما يرى هؤلاء الباحثون يحدث عندما يفعل شخص ما أي شيء من شأنه أن يؤثر في سلوك شخص آخر . وهذا يحدث باستمرار في مواقف مختلفة مثل التدريس ، والإعلانات ، وتربية الأطفال ، الحملات الانتخابية ، التفاعلات الاجتماعية وما على ذلك . أما تعديل السلوك فهو من وجهة نظر ستولز ورفاقه نوع خاص من أنواع التأثير في السلوك يشتمل على تطبيق المبادئ التي انبثقت عن البحوث العلمية في علم النفس التجريبي بهدف الحد من المعاناة الإنسانية وتحسين الأداء الإنساني .

وتعديل السلوك كما يرى الباحثون يركز على المتابعة المنظمة والتقييم الموضوعي المتكرر لفاعلية الإجراءات المستخدمة . كذلك فأساليب تعديل السلوك عموماً تهدف إلى تحسين الضبط الذاتي وتطويره من خلال تحسين مهارات الفرد وقدراته ومستوى استقلاليتة ، وهكذا فإن الإدعاء بأن الجراحة النفسية أو المعالجة من خلال الصدمة الكهربائية وما على ذلك أساليب لتعديل السلوك إنما هو إدعاء باطل ، وتجدر الإشارة هنا على بعض الانتقادات التي وجهت على تعديل السلوك عارية عن الصحة تماماً لأنها قد وجهت لأساليب اعتبرت خطأ ضمن أساليب تعديل السلوك⁽²⁾ .

(1) Stolz , Wienchowski and Brown: **Behavior Modification**, A perspective on Critical issnes ,American psychologist. November ,1975,p1027

(2) جمال محمد الخطيب : تعديل السلوك الإنساني ، مصدر سبق ذكره ، ص13

تعريف تعديل السلوك :

يمكن تعريفه على أنه " مفهوم عام ومنهج علمي يعتمد على تطبيق إجراءات علاجية معينة ، الهدف منها ضبط المتغيرات المسؤولة عن حدوث السلوك ، وذلك لتحقيق الأهداف المرجوة من وراء هذا التعديل ليحدث التكيف مع بيئة الفرد التي يعيش فيها"⁽¹⁾ .

كما يعرفه كازدين (Kazdin) " هو مصطلح ذو مدلول واسع يشير على ذلك الميدان الذي يستمد أساليبه من البحوث المتصلة بسلوكيات التعلم وخاصة ويشمل على الظروف البيئية والاجتماعية أو إعادة تنظيمها بهدف تغيير السلوك الظاهر وليس تغيير عمليات نفسية داخلية يعتقد أنها تعمل بمثابة محرك لهذا السلوك " (2) .

أما كريجهيد وآخرون (Craighead) يعرفونه " بأنه ميدان يستخدم تكنيكات معينة لتحقيق أهداف معينة وفق منهجية معينة . بمعنى آخر أن تعديل السلوك يعرف من خلال تكنيكاته ، وأهدافه ، ومنهجيته (3) .

ويعرفه عدنان بأنه " هو العلم الذي يشمل على التطبيق المنظم للأساليب التي انبثقت عن القوانين السلوكية وذلك بغية أحداث تغيير جوهري ومفيد في السلوك الأكاديمي والاجتماعي(4)

(1) حمدي عبد الله عبد العظيم : برامج تعديل السلوك وطرق تصميمها سلسلة تنمية مهارات الأخصائي النفسي ، الجزيرة ، مكتبة أولاد الشيخ للتراث ، ط1 ، 2013، ص26 .

(2) Alan E Kazdin : **History of Behavior Modification** .Baltimore . MD .University Park Press ,USA. 1978. P18

(3) Craighead ,Kazdin ,Mahoney: **Behavior Modification** , Boston , Houghton Mifflin, 1981, p32

(4) عدنان أحمد الفسفوس : أساليب تعديل السلوك الإنساني السلسلة الإرشادية 2 ، فلسطين ، مكتبة أطفال الخليج الالكترونية ، 2006 ، ص 10

وقبل البدء في تعديل السلوك أي يجب إجراء تحليل عملي ودراسة شاملة للظروف المؤدية لحصول السلوك ويجب أن نؤمن أن الإنسان المعوق عقلياً هو إنسان له مواصفات فردية من محاسن وعيوب واحتياجات ومن حقه أن يكره ويحب ويختار ويرفض وأن إيماننا الصادق بقدراته وحقه بالوصول إلى حياة أفضل يساعدنا كثيراً في تحقيق أهدافنا .

7

عن تعديل السلوك لا يعتمد على الأدوية لأنها لا تحل المشكلة ولا الحد من الحركة لأنها ستخلق عند الطفل عدوانية ولا الاعتماد على استدعاء شخص لديه القدرة على السيطرة على الموقف مثل الأب أو المدير وإن الإهانة أيضا لا تؤدي إلى أي نتائج .

أشار الروسان (2000) إلى أن مجالات استعمال تعديل السلوك متعددة ومتنوعة منها :

أولاً : مجال الأسرة :

فهناك الكثير من السلوكيات المرغوبة التي تود الأسرة أن يتعلمها أفرادها ويتقنوها وملن ثلم يعمموها ومنها: مهارات الاعتناء الذاتي "من لبس ، ونظافة شخصية، وترتيب وتنظيف المكان الذي أعيش فيه الطفل، وكذلك مراعاة آداب المائدة وآداب الحديث وأيضا 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

ثانيا : مجال المدرسة :

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.

(1) فاروق الروسان : تعديل وبناء السلوك الإنساني ، عمان ، جمعية عمال المطابع الأردنية ، 2000، ص57 .

ثالثا: مجال التربية الخاصة :

وهو مجال خصب جداً لبرامج تعديل السلوك ، ويعد تعديل السلوك من أهم مرتكزات العمل في التربية الخاصة ، وهنا الجأ 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.

رابعا: مجالات العمل :

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

خامسا: 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 مشاكل عدم التكيف والانسحاب وضعف التحصيل وصعوبات التعلم، ويتم أيضا علاج كثير من العادات السلوكية مثل قضم الأظافر، مص الأصابع أو الإبهام ، التبول الإرادي ، القلق ، الخوف من الامتحانات.



المبادئ الأساسية في تعديل السلوك (1)

العقاب	إضعاف السلوك من خلال إضافة مشير مضر أو توجيه صدمة إلى يد الطفل أو أخذ لعبة محبذة منه.	Punishment	إزالة مشير إيجابي.
المحو Extinction	إضعاف السلوك من خلال إلغاء المعززات التي تحافظ على استمراره. التوقف عن الاتيأء إلى الطفل عند ما يبكي للفت نظر الآخرين.		
ضبط المشير Stimulus Control	تميز السلوك بوجود مشير معين (المشير التمييزي الإيجابي) وعدم تميزه بوجود مشيرات أخرى (المشيرات التمييزية السلبية) مما يقوي حدوث السلوك بوجود النوع الأول من المشيرات ويقلله بوجود النوع الثاني من المشيرات.		المدخن الذي يحاول التقليل في عدد السجائر وذلك بالتدخين في أماكن محددة والامتناع عن التدخين في الأماكن الأخرى.
التمييز Discrimination	عملية تعلم التفرقة بين المشيرات المشابهة والاستجابة للمشير المناسب.		تعلم الطفل أن الكتابة على الدفتر مقبولة وأن الكتابة على الحائط غير مقبولة.
التعميم Generalization	تأدية الاستجابة الشرطية التي يتم تعلمها في موقف معين في المواقف الأخرى المشابهة له.		إذا أساء إليك شخص من فئة معينة من الناس فأنت قد تعمم ذلك على كل أفراد تلك الفئة.

(1) جمال محمد سعيد الخطيب : تعديل السلوك الإنساني ، الكويت ، مكتب الفلاح للنشر والتوزيع ، 2003، ص78 .

الاتجاهات الرئيسية في تعديل السلوك : (1)

1- **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 المشيرات التي تحدثه وفي النتائج المترتبة عليه، واعتماد هذا الاتجاه على قوانين تعديل السلوك مثل التعزيز والنمذجة وضبط الذات .

2- **الاتجاه المعرفي** : يرى بأن سلوك الفرد ليس ناتجاً عن تفاعل بين المشيرات البيئية والفرد فقط ، وأن استجابات الفرد ليس مجرد ردود أفعال على مشيرات 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 .

3- **اتجاه التعلم الاجتماعي** : يرى أن السلوك البشري يتعلمه الطالب بالتقليد أو المحاكاة أو النمذجة ، وأن معظم السلوكيات الصحيحة والخاطئة هي سلوكيات متعلمة من بيئة الفرد، وصاحب هذا الاتجاه هو ألبرت باندورا صاحب مدرسة التعلم الاجتماعي.



(1) بهاء الدين جلال : مهارات وفنيات تعديل السلوك ، مصدر سبق ذكره ، 2014 ، ص20.

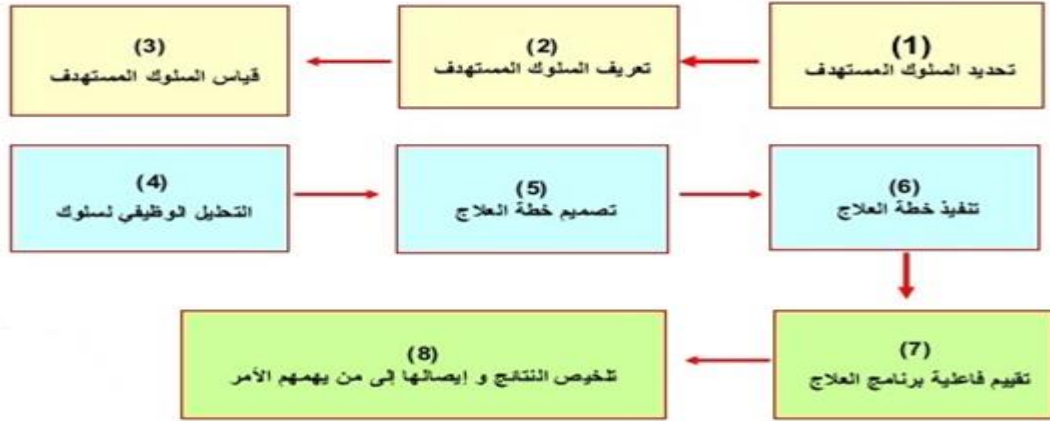
الخطوات الرئيسية في عملية تعديل السلوك (1) :-

يحتاج المرشد إلى معرفة بعض الإجراءات المطلوبة في تعديل السلوك ومنها ما يلي :-

- 1- تحديد وتعريف السلوك الذي يريد المرشد تعديله أو علاجه .
- 2- قياس السلوك المستهدف وذلك بجمع ملاحظات وبيانات عن عدد المرات التي يظهر فيها السلوك ومدى شدته.
- 3- التحليل الوظيفي لسلوك وتحديد الظروف السابقة أو المحيطة بالطالب عند ظهور السلوك الغير مرغوب فيه (تاريخ حدوثه والوقت الذي يستغرق ومع من حدث وكم مرة يحدث وما الذي يحدث قبل ظهور السلوك وكيف استجاب الآخرون وما المكاسب التي جناها الطالب من جراء سلوكه وأي ملاحظات ترتبط بظهور المشكلة) .
- 4- تصميم الخطة العلاجية الإرشادية وتنفيذها على أن يشترك الطالب وأسرته في وضع الخطة وتتضمن تحديد الأهداف ووضع أساليب فنية تستخدم لتدعيم ظهور السلوك المرغوب فيه

وإيقاف أو تقليل السلوك غير المرغوب وتشجيع الطالب وأسرته على تنفيذ الخطة الإرشادية بكافة بنودها .
5- تقويم فعالية الخطة وتلخيص النتائج وإيصالها إلى من يهمهم الأمر .

الخطوات الأساسية في عملية تعديل السلوك



(1) بهاء الدين جلال : مهارات و فنيات تعديل السلوك ، مصدر سبق ذكره ، 2014، ص21 .

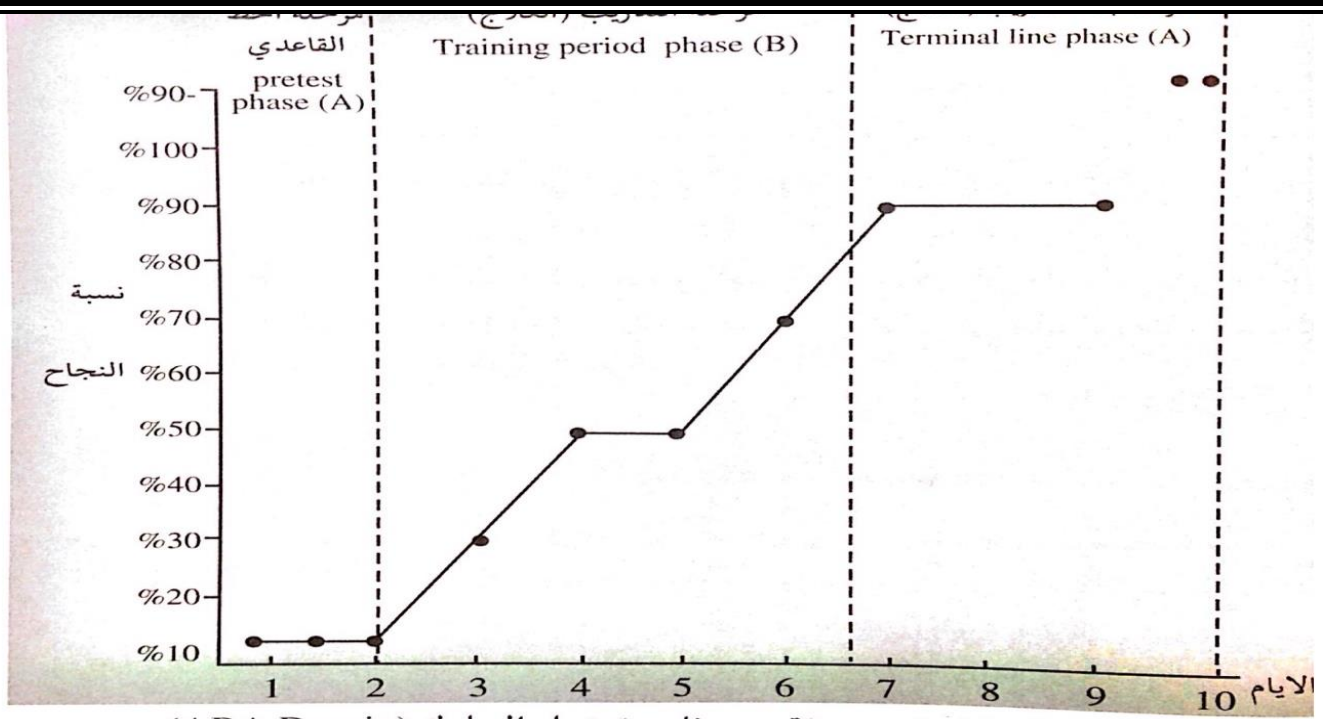
تقييم برامج تعديل السلوك : (1)

يقصد بإستراتيجية تقييم برامج تعديل السلوك ، قدرة المشرف على برنامج تعديل السلوك على تقييم مدى فاعلية نجاح أو فشل برنامجه ، ويتم تقييم ذلك البرنامج عادة بمقارنة أداء او سلوك الفرد قبل بدء برنامج تعديل السلوك ، وفي أثناءه وبعده ، وتعد الرسوميات البيانية أسلوباً مناسباً للمقارنة بين أداء الفرد قبل وبعد برنامج تعديل السلوك وفيها يتم تحديد الملامح التالية :

1- تحديد الخط القاعدي

2- تحديد الخط البياني الذي يمثل مرحلة التدريب

3- تحديد الخط البياني الذي يمثل مرحلة ما بعد برنامج تعديل السلوك



تصميم تقييم برنامج تعديل السلوك (ABA Design)

(1) فاروق الروسان: تعديل وبناء السلوك الإنساني، عمان، دار الفكر ناشرون وموزعون، ط11، 2010، ص92.

الأسس النظرية التي يستند إليها منحى تعديل السلوك (1)

<p>ان العلم قد يحدث بدون تدريب مباشر ودون تأثير مباشر من قبل البيئة ، وهو يحدث من خلال العلم بالملاحظة أو بالحكاية أو النمذجة (ومن أشهر العاملين به العالم البرت بندورا) وقد حاول هذا العالم دمج النماذج السابقة جميعاً بهدف تطوير نظرية تتصف بالشمولية وتشتمل على العوامل البيولوجية والبيئية والمعرفية:</p>	<p>نموذج التعلم الاجتماعي Social Learning Model</p>	<p>٣</p>
<p>يهم هذا المنحى : بكيفية إدراك الشخص للأحداث البيئية ، وتفسيره لسلوكه وتبريره، وانماطه الفكرية وحديث الذات والاستراتيجيات المعرفية المستخدمة والضبط الذاتي ، (وقد انبثق عن هذا أساليب عدة منها: أسلوب إعادة البناء المعرفي ، والتعلم الذاتي ، والعلاج المعرفي ، وحل المشكلات ، والعلاج العقلاني العاطفي وغير ذلك . .</p>	<p>نموذج التعلم المعرفي Cognitive Learning Model</p>	<p>٤</p>

(1) فاروق الروسان : تعديل وبناء السلوك الإنساني ، مصدر سبق ذكره ، 2010 ، ص 157

خصائص استراتيجيات تعديل السلوك (1)

من الخصائص التي يجب أن تتوافر في استراتيجيات تعديل السلوك ما يلي :-

- 1- أن تكون سهلة التنفيذ .
- 2- أن تقابل الخصائص والتفضيلات المتفردة للطالب .
- 3- أن تتماشى مع خصائص المشكلة التي يعاني منها الطالب والعوامل المرتبطة بها .
- 4- أن تكون إنمائية .
- 5- أن تشجع تنمية مهارات الضبط الذاتي .
- 6- أن تقوى توقعات الطالب في الفاعلية الشخصية أو الكفاءة الذاتية .
- 7- أن تستند على الدراسات .
- 8- أن تكون ذات جدوى ويمكن تطبيقها عملياً .
- 9- أن لا ينتج عنها مشكلات إضافية للطالب أو الآخرين نوى الأهمية في حياته .
- 10- أن لا تحمل الطالب أو الآخرين نوى الأهمية في حياته أعباء كثيرة يقومون بها .

11- أن لا تبنى على حلول سابقة غير ناجحة .

12- أن لا تطلب من المرشد الطلابي أو معدل السلوك أكثر مما يستطيع فعله.

(1) دليل التربويين لرعاية السلوك وتقويمه – الإدارة العامة للتوجيه والإرشاد بالمملكة العربية السعودية ، 2013، ص28 .

جوانب أساسية يجب عدم إغفالها عند تعديل السلوك : (1)

1- سلامة الركائز الأساسية في سلوك الإنسان وهي الحواس والجهاز العصبي والجهاز

الغدي لتحقيق التوازن الجسمي والنفسي تمهيدا للقيام بتعديل السلوك بصورة فعالة .

2- أن النجاح في ضبط السلوك من خلال تطبيق قواعد السلوك والمواظبة وغيرها لا يعنى

في كل الأحوال تحقيق أهداف تعديل السلوك بل قد تكون عملية الضبط وقتية وإنما

تحتاج إلى الرعاية بشكل مستمر .

3- أن إستراتيجية تعديل السلوك التي تصلح مع طلاب قد لا تصلح في موقف مشابه لطلاب

آخر وفق مبدأ الفروق الفردية .

4- أن المرشد الطلابي أو معدل السلوك في حاجة إلى المعرفة من اجل اختيار المناسب بين

الأساليب والاستراتيجيات المختلفة لتعديل السلوك ومعرفة متى وكيف ولماذا يستخدم

احدها دون غيرها .

5- أن طالب العام الحالي يختلف عن طالب العام الماضي بسبب حجم المتغيرات

والمعلومات التي يتلقاها عبر وسائل التقنية الحديثة مما يؤدي إلى تغيرات ملموسة في

السلوك تتطلب إيجاد أساليب تطبيقية لمواجهة المشكلات لهؤلاء الطلاب .

(1) محمد حسن العميرة : برامج في تعديل السلوك خطوات إجرائية للتعامل مع المشكلات السلوكية ، عمان ، دار الميسرة للشباب ، 2002 ، ص 55

الاستراتيجيات والأساليب المستخدمة في تعديل السلوك :

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

الإستراتيجية الأولى : التعزيز (1)

تقوية السلوك الذي يشير إلى المثير الذي يؤدي إلى زيادة احتمال ظهور الاستجابة .

أنواع التعزيز :-

أ- التعزيز الايجابي : إضافة أو ظهور مثير بعد السلوك مباشرة مما يؤدي إلى زيادة احتمال حدوث ذلك السلوك في المستقبل في المواقف المماثلة .

مثال :

الطالب الذي يسأل سؤالاً ذكياً في الفصل (سلوك) يتبع ذلك تقدير المعلم له (نتيجة ايجابية) فان الطالب سوف يكرر الأسئلة بعد ذلك .

ب- التعزيز السلبي :

تقوية السلوك من خلال إزالة مثير بغيض أو مؤلم بعد حدوث السلوك المرغوب فيه مباشرة

(1) بهاء الدين جلال : مهارات وفنيات تعديل السلوك ، مصدر سبق ذكره ، 2014، ص35 .

مثال :

يشترك الطالب داخل الفصل مع المعلم في فعاليات الدرس خوفا من أن يقوم المعلم بحسم درجة أو أكثر من درجات المشاركة في مادة العلوم على سبيل المثال فمشاركة الطالب تعنى تجنبه المثير السلبي مما يؤدي إلى زيادة الاحتمال التصرف على هذا النحو في الظروف المماثلة مستقبلا .

ج- التعزيز التفاضلي للسلوك الآخر :

تعزيز الفرد في حالة امتناعه عن القيام بالسلوك غير المرغوب فيه الذي يراد تقليله لفترة زمنية معينة .

خطوات تطبيق هذا الإجراء :-

- 1- تحديد وتعريف السلوك غير المرغوب فيه الذي يراد تقليله .
- 2- تحديد فترة زمنية يفترض عدم حدوث السلوك غير المرغوب فيه فيها .
- 3- ملاحظة السلوك إثناء تلك الفترة الزمنية .
- 4- تعزيز الفرد بعد مرور تلك الفترة وذلك إذا لم يحدث السلوك المستهدف إثناءها .

مثال :

يقوم المربي بمكافأة الطالب الذي لا يتحدث إثناء الحصة حديثا جانبيا وذلك في نهاية الحصة .

د- التعزيز التفاضلي للسلوك البديل :-

تعزير الفرد عن قيامه بسلوك بديل للسلوك غير المرغوب فيه الذي يراد تقليله .

خطوات تطبيق هذا الإجراء :

- 1- يجب أن يكون السلوك البديل للسلوك المستهدف ذا فائدة للفرد .
 - 2- يجب تحديد جدول التعزير الذي سيتم استخدامه قبل البدء بعملية التعديل .
 - 3- يجب تطبيق هذا الإجراء بشكل منظم لا عشوائي .
- مثال : تعزير الطالب عندما يأكل وهو جالس على كرسي بدلا من سلوك غير مرغوب كان يمارسه وهو تنقله من مكان إلى آخر في المسقف المدرسي وبيده الطعام .

هـ - التعزير التفاضلي لانخفاض معدل السلوك :

تعزير الفرد عندما يصبح معدل حدوث السلوك غير المرغوب فيه لديه اقل من قيمة معينة يتم تحديدها مسبقا .

خطوات تطبيق هذا الإجراء :-

- 1- تحديد السلوك غير المرغوب فيه الذي يراد تقليله .
- 2- تحديد الفترة الزمنية التي يفترض أن يصبح معدل حدوث السلوك المستهدف فيه منخفضا .
- 3- مراقبة السلوك أثناء تلك الفترة بشكل متواصل .
- 4- تعزير الفرد مباشرة بعد مرور تلك الفترة إذا كان معدل السلوك قد انخفض إلى أربع أو ثلاث مرات والمضي في التعزير إلى أن يصبح معدل حدوث السلوك مقبولا .

مثال :

طالب يجيب على أسئلة المعلم دون حصوله على إذن منه يقوم المربي أو معدل السلوك بتقويم هذا السلوك ومعرفة معدل حدوثه وذلك بمراقبته لمدة أسبوع دراسي تقريبا فإذا وجد التربوي أن معدل حدوث هذا السلوك قد يصل إلى عشر مرات في الحصة الواحدة يقوم بتعزيز انخفاض هذا السلوك عندما يتناقص عدد المرات إلى ثمان في الحصة ثم تعزيره عندما يتناقص معدل هذا السلوك إلى ارب عاو ثلاث مرات والمضي في التعزيز إلى أن يصبح معدل حدوث السلوك مقبول .

الإستراتيجية الثانية :- العقاب (1)

تعريض الفرد لمثيرات مؤلمة منفرة يترتب عليها كف السلوك غير المرغوب فيه أو تقليل احتمال حدوثه مستقبلا في المواقف المماثلة وهما نوعان :

أ- العقاب الايجابي :-

وهو تعريض الفرد لمثيرات منفرة

مثال أ :-

وهو أسلوب يمنع استخدامه كضرب الطالب وتوبيخه بعد قيامه بسلوك ما

ب- العقاب السلبي :

وهو استبعاد شيء سار للفرد أو حرمانه نتيجة صدور سلوك غير مرغوب فيه

ملاحظة :-

ثبت أن العقاب البدني أو الإيذاء النفسي يؤدي إلى انتقاص السلوك الغير مرغوب فيه أسرع مما تحدثه الأساليب الأخرى ولكنه يؤدي إلى توقف مؤقت للسلوك المعاقب لذلك يؤدي إيقاف العقاب إلى ظهور السلوك مرة أخرى وهو أيضا لا يؤدي إلى تعلم سلوك جديد مرغوب فيه فلا ينصح المرشد الطلاب باستخدام العقاب البدني أو النفسي لأنها تسبب حواجز نفسية بينه وبين الطالب ما يؤدي إلى عدم الرجوع إليه فيما يعرض لهم أو التعاون معه فيما يرده منهم .

(1) بهاء الدين جلال : مهارات وفنيات تعديل السلوك ، مصدر سبق ذكره ، 2014، ص40 .

الإستراتيجية الثالثة : الإقصاء (1)

إجراء يعمل على تقليل أو إيقاف السلوك غير المرغوب فيه من خلال إزالة المعززات الايجابية مدة زمنية محددة مباشرة بعد حدوث ذلك السلوك وهو نوعان :

أ- إقصاء الفرد عن البيئة المعززة

ب- سحب المثيرات المعززة من الفرد مدة زمنية محددة بعد تأديته للسلوك غير المقبول مباشرة .

مثال :-

طالب أصدر سلوكا غير مرغوب فيه ولديه رغبة لممارسة الرياضة فيتم حرمان الطالب من حصة التربية البدنية ف اليوم الذي أصدر فيه السلوك غير المرغوب .

الإستراتيجية الرابعة :- التعاقد السلوكي (2)

اتفاقية مكتوبة توضح العلاقة بين المهمة التي سيؤديها الطالب والمكافأة التي سيحصل عليها نتيجة ذلك ويحدد هذا الأسلوب الواجبات المطلوبة من الطالب والنتائج المترتبة على مخالفة ما ورد في هذا التعاقد من قبل الطالب أو ما يترتب على التزامه بما ورد فيها ويتعلم الطالب في هذا الأسلوب تحمل المسؤولية وزيادة ثقته في نفسه من خلال الالتزام بما ورد في العقد ويكون هذا التعاقد مكتوبا .

- (1) بهاء الدين جلال : مهارات وفنيات تعديل السلوك ، مصدر سبق ذكره ، 2014، ص101 .
 (2) بهاء الدين جلال : مهارات وفنيات تعديل السلوك ، نفس المصدر السابق ، 2014، ص96 .

مثال :- تستخدم في تغيير السلوك السلبي كالسرقة والعدوان والتقصير في الواجبات المدرسية ويستخدمه معدل السلوك مع الطالب الذي اعتاد على إثارة الفوضى في الفصل على ان يكف عن هذا السلوك مقابل عقد يتم بينهما بمقتضاه يحصل على درجات في السلوك إذا امتنع عن إثارة الفوضى في ربع الساعة الأولى من الحصة ويستخدمه الطالب مع نفسه فيكتب إذا عملت كذا فسوف امنح نفسي كذا .

الإستراتيجية الخامسة : الاقتصاد الرمزي (1)

مجموعة من أساليب تعديل السلوك تشتمل على توظيف المعززات الرمزية لتحقيق الأهداف العلاجية وتكتسب الرموز التقليدية مثل الطوابع ، النجوم ، قصاصات الورق ، القطع البلاستيكية ، الأزرار الخ خاصية التعزيز من خلال استبدالها بمعززات أولية أو ثانوية متنوعة مثل الهدايا ، الفسح ، الألعاب ، الخ وتسمى المعززات الدائمة .

مثال :-

تلميذ بالصف الثاني الابتدائي يحتاج إلى تشجيع فإذا حفظ آيات من القرآن الكريم يعطى بطاقات ذا قيمة محددة ومعروفة لدى التلاميذ والمعلم وبعد فترة محددة يجمع المعلم البطاقات من التلميذ ثم يمنح التلميذ ما استحقه من المكافآت العينية . مثال : بمعنى أن الطالب الذي يجمع - مثلا 10 نجوم - نتيجة سلوك ايجابي يتم استبدال النجوم بهدية قيمة

الإستراتيجية السادسة :- التشكيل (2)

هو احد أساليب تعديل السلوك التي تستخدم لتكوين عادات سلوكية جديدة أو إضافات سلوكية جديدة إلى خبرة الفرد السلوكية التي يحتاجها لإتمام عملية التكيف ويشتمل على التعزيز الايجابي المنظم للاستجابات التي تقتر ب شيئا فشيئا من السلوك النهائي بهدف إحداث سلوك جديد .

- (1) بهاء الدين جلال : مهارات وفنيات تعديل السلوك ، مصدر سبق ذكره ، 2014، ص123 .
 (2) بهاء الدين جلال : مهارات وفنيات تعديل السلوك ، نفس المصدر السابق ، 2014، ص44 .

مثال : عندما نريد تعليم الطالب الكتابة يتم البدء بتعليمه الطريقة الصحيحة بالإمساك بالقلم وهى مسك القلم بثلاث أصابع عن طريق الربع الأول منه وان يبدأ الكتابة من أول السطر وان يكتب على السطر وبخط واضح ومقبول بحروف لا تميل عن السطر وهكذا وعند نهاية كل مرحلة من المراحل يتم مكافأته عن انجازها بنجاح .

الإستراتيجية السابعة : السحب التدريجي أو التلاشي (1)

سلوك يحدث في موقف ما مع إمكانية حدوثه في موقف آخر عن طريق التغيير التدريجي للموقف الأول إلى الموقف الثاني ويختلف السحب التدريجي عن التشكيل في انه يتضمن تدرجا في المثير أما في التشكيل فيكون التدرج في الاستجابة .

مثال :

قد يكون الطالب هادئا ومتعاوننا في البيت ولكنه يكون خائفا أو منكمشا إذا وضع فجأة في حجرة للدراسة غريبة عليه ويمكن إزالة هذا الخوف إذا تم تقديم الطفل بالتدرج لمواقف تشبه حجرة الدراسة .

الإستراتيجية الثامنة : ضبط المثير (2)

ويقصد به إعادة ترتيب (تنظيم) البيئة من جانب الفرد لكي يقلل بعضا من سلوكياته .

مثال : تحدث طالب مع زميل له داخل الحصة بشكل مستمر فعليه نقل الطالب إلى مكان آخر سوف يساعد على إطفاء هذا السلوك

(1) بهاء الدين جلال : مهارات وفنيات تعديل السلوك ، مصدر سبق ذكره ، 2014 ، ص54 .
(2) بهاء الدين جلال : مهارات وفنيات تعديل السلوك ، نفس المصدر السابق ، 2014 ، ص76 .

الإستراتيجية التاسعة :- تعزيز الاستجابات البسيطة (1)

إجراء لتعليم سلوكيات جديدة يشتمل على تعزيز الاستجابات البسيطة الموجودة في ذخيرة الفرد السلوكية بهدف تطويرها إلى سلوكيات معقدة والعنصر الأساس في هذا الإجراء هو تحليل المهارات أي تجزئة السلسلة السلوكية إلى الحلقات التي تتكون منها .

مثال : طالب طويل القامة صحيح البنية لديه تآزر حركي مناسب يشاهد المعلم بانتباه شديد وهو يتحدث عن كيفية قذف كرة السلة إلى مربع كرة السلة .

دور معدل السلوك :-

يقوم المربي بتحليل المهارات إلى أجزاء لكي يعلمه سلوكا جديدا يعتمد على تعزيز استجابات الطالب البسيطة ليصل به إلى تعلم لعبة كرة السلة كما يلي :

يقف الطالب في المكان المحدد أمام برج السلة يتناول الكرة بيده يرفع الكره بيده يثبت رجليه ويهيئ جسمه لقذف الكرة يقذف الكرة إلى المربع يلاحظ وضع الكرة وحركتها حقق أو لم يحقق الهدف .

الإستراتيجية العاشرة : تكلفة الاستجابة (2)

تأدية الفرد للسلوك غير المرغوب فيه سيكلفه شيئا معينا وهو حرمانه أو فقدانه بعض المعززات الموجودة عنده .

مثال : طالب لم يحضر الواجب المنزلي في مادة الرياضيات بشكل متكرر يقوم معدل السلوك بحسم جزء من الدرجات المخصصة للواجبات مقابل ذلك مع مراعاة مرونة التكلفة ومناسبتها

(1) بهاء الدين جلال : مهارات وفنيات تعديل السلوك ، مصدر سبق ذكره ، 2014 ، ص102 .
(2) بهاء الدين جلال : مهارات وفنيات تعديل السلوك ، نفس المصدر السابق ، 2014 ، ص100 .

الإستراتيجية الحادية عشر: التصحيح البسيط (1)

أسلوب يلجا إليه عند فشل أساليب التعزيز في تعديل السلوك من خلال تصحيح الطالب لأخطائه حتى يصل إلى مستوى الإجابة الملائمة والمطلوب منه إعادة الوضع إلى ما كان عليه سابقا قبل حدوث السلوك غير المقبول .

مثال :

طالب كثير الحركة اعتاد أن يسكب العصير على أرض المقصف المدرسي فالتصحيح البسيط هو أن يطلب من الطالب تنظيف المساحة التي سكب فيه العصير .

الإستراتيجية الثانية عشر : التصحيح الزائد (2)

قيام الفرد الذي يسلك سلوكا غير مقبول بإزالة الأضرار التي نتجت عن سلوكه مع تكليفه بأعمال أخرى إضافية .

مثال : مطالبة الطالب بتنظيف المساحة التي سكب فيها العصير وأيضا تنظيف مساحة اكبر من المسقف المدرسي .

الإستراتيجية الثالثة عشر :- مبدأ بريماك (3)

يعنى استخدام السلوك المحبب الذي يكثر الطالب من تكراره كمعزز لسلوك اقل تكرارا عند نفس الطالب وغير محبب لديه

مثال : استخدام ممارسة الرياضة لدى طالب يمارس هذا السلوك كثيرا لتعزز سلوك آخر لا يرغبه الطالب مثل الاهتمام بالدراسة وتنفيذ الواجبات المدرسية وذلك بغرض تقوية احتمالات ظهور السلوك الأخير فالنشاط الذي يشارك فيه الطالب وعنده رغبة فيه يمكن استخدامه كنشاط معزز لنشاط آخر نادرا ما يشترك فيه .

(1) بهاء الدين جلال : مهارات وفنيات تعديل السلوك ، مصدر سبق ذكره ، 2014 ، ص 121 .
 (2) بهاء الدين جلال : مهارات وفنيات تعديل السلوك ، نفس المصدر السابق ، 2014 ، ص 104 .
 (3) بهاء الدين جلال : مهارات وفنيات تعديل السلوك ، نفس المصدر السابق ، 2014 ، ص 83 .

الإستراتيجية الرابعة عشر :- التمييز (1)

ويعنى مبدأ التمييز تعلم مهارة التفريق بين المثيرات المتشابهة فقط ويتم فيه تعزيز الاستجابة بوجود مثير معين وعدم تعزيزها لوجود مثيرات أخرى .

مثال : تعلم الطالب أن الكتابة على الدفتر مقبولة وان الكتابة على الحائط غير مقبولة .

الإستراتيجية الخامسة عشر :- التعميم (2)

أن تعزيز السلوك في موقف معين يزيد من احتمال حدوثه في المواقف المماثلة ويزيد أيضا من احتمال حدوث السلوكيات المماثلة للسلوك الاصلى .

مثال: طالب يناقش معلم اللغة الانجليزية باستمرار ويستفسر منه دائما بأسلوب مقبول يقوم المعلم بتعزيز هذا الجانب وتنميته ليحصل مع كل المعلمين داخل الفصل الدراسي لكل المواد وكذلك خلال الندوات والمشاركات التي تقيمها المدرسة .

الإستراتيجية السادسة عشر : الإطفاء (3)

حجب مدعم عند ظهور سلوك غير مرغوب فيه فالسلوك الذي لا يدعم يضعف ويتلاشى ويشير الإطفاء إلى تلاشى الاستجابات غير المرغوب فيها عند إيقاف التعزيز الذي أدى إلى استمراريتها واختفائها بصورة تدريجية فإذا كان التعزيز يزيد من احتمال ظهور الاستجابة فان الإطفاء يقلل ويضعف من ظهورها وبالتالي اختفائها .

مثال: يسأل المعلم الطلاب في الصف سؤالاً معيناً فيقف احد الطلاب ملوحاً بيده قائلاً أنا يا أستاذ أنا اعرف فلا يمنح المعلم الطالب فرصة الإجابة أو المشاركة فيكون المربي قد اخضع سلوك الطالب غير المرغوب وهو رفع اليد والصوت معاً للإطفاء .

(1) بهاء الدين جلال : مهارات وفنيات تعديل السلوك ، مصدر سبق ذكره ، 2014 ، ص42 .
 (2) بهاء الدين جلال : مهارات وفنيات تعديل السلوك ، نفس المصدر السابق ، 2014 ، ص43 .
 (3) بهاء الدين جلال : مهارات وفنيات تعديل السلوك ، نفس المصدر السابق ، 2014 ، ص41 .

الإستراتيجية السابعة عشر :-التغذية الراجعة (1)

تتضمن التغذية الراجعة تقديم معلومات للطالب توضح له الأثر الذي نجم عن سلوكه وهذه المعلومات توجه السلوك الحالي والمستقبلي من خلال ما يأتي :

- 1- تعمل بمثابة التعزيز سواء كان ايجابيا أو سلبيا .
- 2- تغير مستوى الدافعية لدى الطالب .
- 3- تقدم معلومات للطالب وتوجه أدائه وتعمله .
- 4- تزود الطالب بخبرات تعليمية جديدة وفرص لتعلم سابق .

ويشترط في هذا الأسلوب أن توضح نتائج السلوك على الفرد ذاته وليس على المحيطين به

مثال : قيام المعلم بإطلاع الطلاب على درجاتهم في الاختبار مع توضيح الأخطاء التي وقعوا فيها .

الإستراتيجية الثامنة عشر :التلقين (2)

هو عبارة عن تلميح أو مؤشر يجعل احتمال الاستجابة أكثر حدوثا بمعنى حث الفرد على ان يسلك سلوكا معيناً والتلميح له بأنه سيعزز على ذلك السلوك وينقسم التلقين إلى ثلاث أقسام هي

أ- التلقين اللفظي :-

وهو ببساطة يعنى التعليمات اللفظية الموجهة للطلاب .

مثال أ : فيقول المعلم للطلاب افتحوا الكتاب على صفحة رقم 24 ويقول المعلم للطالب قل الحمد لله أو قل له الشكر وله الحمد تعتبر تلقينات لفظية .

(1)بهاء الدين جلال : مهارات وفنيات تعديل السلوك ، مصدر سبق ذكره ، 2014، ص99 .
(2)بهاء الدين جلال : مهارات وفنيات تعديل السلوك ، نفس المصدر السابق ، 2014، ص49 .

ب- التلقين الایمائی :

وهو تلقين من خلال الإشارة أو النظر باتجاه معين أو بطريقة معينة أو رفع اليد .

مثال : حركات المعلم بيده للطلاب بان يجلسوا هنا وهناك .

ج - التلقين الجسدي:

يهدف مساعدة الطلاب على تأدية سلوك معين .

مثال : عندما يمسك المعلم بيد الطالب ويقول امسك القلم هكذا .

الإستراتيجية التاسعة عشر : النمذجة (1)

هي عملية تعلم الفرد سلوكا معيناً من خلال ملاحظة سلوك فرد آخر .

كيفية تطبيق هذا الأسلوب :

يقدم معدل السلوك نماذج معينة يقوم الطالب بمراقبتها وذلك عن طريق ما يسمى بالنمذجة الحية حيث يقوم النموذج بأداء السلوك المراد تعلمه على مرأى من الطالب ويقوم الطالب بمراقبة ذلك السلوك والعمل على تقليده **مثال :**

- النمذجة الرمزية أو المصورة :

حيث يعرض سلوكاً لنموذج من خلال الأفلام أو المواقف المصورة ثم يقوم الطالب بملاحظة السلوك المصور وتقليده .

- النمذجة بالمشاركة :

حيث يقوم الطالب بمراقبة النموذج ويقوم بتقلده فعلاً بمساعدة النموذج ثم يؤديه بمفرده في مواقف مختلفة .

(1) بهاء الدين جلال : مهارات و فنيات تعديل السلوك ، مصدر سبق ذكره ، 2014 ، ص 70 .

مثال : إذا أراد المربي أن يعلم طالب الانضباط الصفي أو النظافة أو المشاركة أو القيام بالواجبات المدرسية فإنه يعتمد إلى نقله إلى جانب طالب آخر مجد ومحبيب له ويعتبره نموذجاً له فيلاحظه ويقتدي به ويتعلم منه السلوكيات المرغوبة .

الإستراتيجية العشرون : السلوك التوكيدي (توكيد الذات)⁽¹⁾

هو نوع من التعليمات تقدم للطالب لتوكيد ذاته مما يولد الثقة بالنفس والتحرر من مشاعر النقص والعدوانية والخجل والانطواء ويتضمن التعبير الصادق والمباشر عن الأفكار والمشاعر الشخصية ومن الأساليب لمحاولة تدريب الطالب على التعبير عن مشاعره أمام الآخرين ما يلي :

1- التعبير الحر عن الراى :

إظهار المشاعر الحقيقية بدلا من الموافقة على كلام الآخرين بدون تحفظ وذلك باستخدام كلمات مثل في اعتقادي أنا أصر على هكذا .

2- التوكيد السلبي :

اي الاعتراف بالخطأ .

3- لعب الأدوار :

تمثيل ادوار معينة لتوكيد الذات .

4- أسلوب الاسطوانة المشروخة :

يستخدم في الحالات التي يقاومك فيها شخص يعترض على ما تقوله قبل أن تنتهي كلامك انتظر حتى ينهى كلامه ثم تجاهل ما قاله واستأنف الحديث الاصلى .

5- عكس المشاعر :

تحويل المشاعر الداخلية إلى كلمات منطوقة وبشكل صريح وذلك بإبداء الرغبة أو الحب كقولك هذا جميل ، أحب هذا ، أو بعدم الرغبة مثل لا أفضل هذا ، لا أحب هذا .

(1) بهاء الدين جلال : مهارات وفنيات تعديل السلوك ، مصدر سبق ذكره ، 2014، ص62 .

مثال : الطالب الذي يتعرض للإهانة من قبل طالب آخر يجب أن يدرّب على التعبير عن مشاعره تجاه الطالب الآخر دون خوف أو وجل وذلك للرد عليه بأسلوب محترم موضحا ما بدر من الطرف الآخر من أخطاء باستخدامه ألفاظ غير مناسبة يتحمل مسؤولية التلطف

بها ويستحسن الاستشهاد بمجموعة من الزملاء وذلك للشكوى على المرشد الطلابي أو إدارة المدرسة أو المعلم في حال تكرار ذلك بما يسهم في توكيد الفرد لذاته .

الإستراتيجية الحادية والعشرون : الإرشاد بالواقع (باللعب) (1)

أولا :- الإرشاد باستخدام القراءة :

تعتمد هذه الطريقة على الاستفادة من الكتب والمؤلفات على اختلاف أنواعها في مساعدة الطالب على مواجهة مشكلته وتتوقف الطريقة التي يتبعها المرشد الطلابي أو معدل السلوك على مجموعة من العوامل كالهدف من الإرشاد عمر الطالب وهذا الأسلوب يساعد معدل السلوك على الإجابة على كثير من تساؤلات الطلاب فيوفر عليه الوقت والجهد وتحتاج هذه الطريقة إلى دقة بالغة لإعداد ومراجعة المواد التي تستخدم لهذا الغرض بحيث تكون مناسبة للطلاب من جميع النواحي وتكون من واقع البيئة ولا تتنافى مع أصول الدين والمبادئ الاجتماعية وتشتمل هذه الطريقة على ست خطوات :

- أ- يختار معدل السلوك بعض الكتب المناسبة التي تلبى حاجات الطالب .
- ب-يقوم الطالب بقراءة هذه الكتب
- ج - يتوحد الطالب أحيانا مع ما يقرأه .
- د - يستجيب الطالب وجدانيا لما يقرأه .
- هـ - يناقش معدل السلوك مع الطالب ما قرأه الطالب .
- و - يكتسب الطالب جوانب استبصار ذاته .

(1)بهاء الدين جلال : مهارات و فنيات تعديل السلوك ، مصدر سبق ذكره ، 2014، ص75 .

مثال : يمكن للمرشد الطلابي ولمعدل السلوك في المدرسة استخدام طريقة الإرشاد باستخدام القراءة في معالجة مشكلات الطلاب سواء كانت سلوكية أو مدرسية مثل التأخر الدراسي والخجل وغيرهما من خلال قراءة موضوع ماله علاقة بما يعانيه من مشكلة أو

مجموعة مشكلات ولذلك عندما تجد الطالب يعانى من مشكلة التأخر القرائي أو الإملائي فيتم تعويده على قراءة بعض القطع والفقرات البسيطة وكتابتها أو إملائها بشكل متكرر وعندما نجد الطالب يعانى من مشكلة " العدوان " سواء كان لفظيا أو رمزيا أو بدنيا فيتم تعويده على قراءة بعض الموضوعات التي تحت على إدارة الغضب وضبط النفس والاتزان الانفعالي وتبين الآثار والنتائج السلبية المترتبة على سلوك العدوانى باعادة المختلفة .

ثانيا . الإرشاد باستخدام النشاط :

يعتبر النشاط ذا أهمية كبيرة في مجال تعديل السلوك لأنه وسيلة هامة لمساعدة الأفراد على التعرف على قدراتهم وميولهم ويمثل بيئة مناسبة لتنمية طاقات الطلاب وتفريغ الطاقات البدنية والانفعالية والذهنية ويفيد في ممارسة الإرشاد الإنمائي والوقائي والعلاجي ويجب على معدل السلوك قبل أد خال الطالب في اى نشاط مراعاة ما يلي :-

الاطمئنان إلى استعداد الطالب لممارسة النشاط وتهيئته بحيث يحقق أقصى درجة ممكنة من النجاح وتعريف رائد النشاط بالأهداف العلاجية الخاصة ببعض الحالات في أسلوب مبسط .

مثال : يمكن للمرشد الطلابي ولمعدل السلوك إشراك الطالب العدوانى في نشاط رياضي قوى مثل التمارين السويدية كما يمكن إشراك الطالب الخجول تدريجيا في النشاط المسرحي أو الإلقاء أو في الخدمة العامة والرحلات والزيارات .

ثالثا . الإرشاد بإتاحة المعلومات :-

في بعض الحالات المشكلة الأساسية للطالب هي نقص أو عدم توفر معلومات يبني عليها اختيار ما ودور معدل السلوك هنا أن يكون مديرا لعملية الحصول على المعلومات وان يكون مصدرا مناسباً لمصادر المعلومات مثل المعلومات الخاصة عن الفرص التعليمية و التدريبية المتاحة أمام من يتخرجون من المراحل التعليمية وما يتبع ذلك من تحليل العمل ومعلومات عن الطالب نفسه وتفسيرها باستخدام أدوات تحليل الفرد وتتطلب هذه الطريقة خمس خطوات هي:-

- 1- تحديد مدى الحاجة للمعلومات .
- 2- تحديد المعلومات اللازمة .
- 3- اختيار المعلومات المناسبة .
- 4- عرض المعلومات للطالب في صورة مناسبة .
- 5- الاستفادة من المعلومات في تحقيق الأهداف الإرشادية .

مثال: الطالب الذي يكمل الدراسة المتوسطة ويحتاج إلى أن يكمل دراسته في مجال مهني فان المرشد الطلابي أو معدل السلوك يعرض عليه بعض المعاهد الثانوية و المراكز المهنية وكذا الطالب في المرحلة الثانوية الذي يريد استكمال دراسته الجامعية في إحدى الكليات العلمية أو النظرية أو التقنية أو العسكرية مستعينا بدليل الطالب التعليمي والمهني وغيره من الأدلة والكتيبات والنشرات والانترنت وغيرها.

رابعاً: الإرشاد باستخدام العلاقة الإرشادية :

طريقة الإرشاد باستخدام العلاقة الإرشادية يعتمد على مجموعة من التغيرات التي يمكن أن يعايشها الطالب ومنها معايشة المسؤولية ممارسة الاستكشاف – اكتشاف الاتجاهات المستبعدة – ممارسة تنظيم الذات وخبرة التحسن ومن خصائص العلاقات الإرشادية :

- الانسجام مع الذات .

- التفهم القائم على المشاركة (التعاطف)
- التقدير الايجابي غير المشروط (التقبل)
- وهذه الخصائص يوفرها معدل السلوك ويوصلها إلى الطالب .

مثال:- طالب يعاني من رائحة فمه الكريهة باستمرار مما اثر على تفاعله مع زملائه ومعلميه فان على المرشد الطلابي أو معدل السلوك أن يتقبل حالته ويمنحه القدر الكافي من التقدير والاحترام والتفهم والاستماع وبعد معرفة الأسباب يوجهه إلى أفضل الحلول المناسبة مثل إعطائه بعض التعليمات الضرورية المناسبة لحالته أو تحويله إلى الوحدة الصحية المدرسية لمعالجته ومتابعة حالته لاحقاً من قبل المرشد الطلابي في مدرسته إلى أن يتم علاجه نهائياً .

الإستراتيجية الثانية والعشرون : اتخاذ القرار (1)

قد يمر الطالب في مشكلات الاختيار بحالة من التردد أو حالة من الصراع الداخلي حول موضوعين أو أكثر فيأتي دور المرشد الطلابي أو معدل السلوك في مساعدته على تعلم كيفية اتخاذ القرار والقرارات التي يحتاج الطالب أن يتخذها تقع في واحدة من ثلاث مجموعات :

- أ- القرارات التعليمية
- ب-القرارات المهنية
- ت-القرارات الشخصية

والتدرب على اتخاذ القرارات في ست خطوات إضافة إلى مرحلة تكوين العلاقات الإرشادية وهي :-

(1) بهاء الدين جلال : مهارات وفنيات تعديل السلوك ، مصدر سبق ذكره ، 2014، ص77 .

- 3- الحصول على المعلومات
- 4- تحليل المعلومات والاستفادة منها .
- 5- إعداد الخطط واختيار الهدف
- 6- تنفيذ الخطط وتقويمها .

مثال : طالب يدرس في الصف الأول الثانوي يجد صعوبة في اتخاذ القرار المناسب للالتحاق بقسم العلوم الطبيعية أو الشرعية وهنا يحتاج إلى من يساعده على اتخاذ قرار محدد فيقوم المرشد الطلابي أو معدل السلوك بمقابلة الطالب والمحيطين به كولي الأمر والمعلمين والزملاء المقربين إليه والتعرف على قدراته وميوله وما يحصل عليه من درجات في المواد الدراسية وغيرها من المعلومات التي تسهم في اتخاذ القرار المناسب للالتحاق بالتخصص الملائم في المرحلة الثانوية والتي سيبنى عليها قراراته اللاحقة بالالتحاق بالدراسة الجامعية أو سوق العمل مستقبلا .

الإستراتيجية الثالثة والعشرون :-الكف المتبادل.(1)

كف كل من نمطين سلوكيين مترابطين بسبب تداخلهما وإحلال استجابة متوافقة محل الاستجابة غير المتوافقة اى يتم استبدال عادة سلوكية بعادة أخرى .

مثال : طالب لا يهتم باستذكار دروسه ويحب الانشغال عنها والعزوف عن الاستذكار اليومي فما على المربي أو المرشد الطلابي أو معدل السلوك إلا أن يحل عادة القراءة للدروس محل عادة الإهمال والعزوف عن طريق تعويد الطالب على القراءة وحثه بشكل مستمر وملاحظته أثناء إبعاد نفسه عن القراءة واستذكار الدروس وملاحظته بحيث يقوم المرشد الطلابي بتصميم جدول استذكار للطالب يوفق بين تلبية هواياته المقبولة وبين القيام بواجب الاستذكار إلى جانب الوقت المخصص للقيام بالالتزامات الدينية والاجتماعية .

(1) بهاء الدين جلال : مهارات وفتيات تعديل السلوك ، مصدر سبق ذكره ، 2014، ص77 .

الإستراتيجية الرابعة والعشرون : التحسين التدريجي (1)

هي التخلص التدريجي من مشاعر الخوف أو القلق من مثير ما وتقوم على معرفة المثيرات التي تسبب المشكلة ثم يقوم المرشد الطلابي أو معدل السلوك بعرض الطالب عليها بصورة تدريجية متكررة يبدأ من الأسهل إلى الأصعب حتى يتم الوصول إلى أشدها وبالتالي يتخلص منها ويحدث هذا الإجراء بدرجة اقوي من إجراء السحب التدريجي والتلاشي .

مثال :- الطالب الذي يمتنع عن الحديث أمام زملائه الطلاب بل يخشى الحديث أمامهم فبدلاً من أن يزج به المربي أمام زملائه للحديث دفعة واحدة في الاصطفاف الصباحي وهو ما يسمى بأسلوب الغمر يقوم التربوي بالتدرج في إعداد الطالب لمواجهة زملائه في نهاية الأمر ومن الممكن أن يطلب من الطالب الحديث أمام نفسه ثم الحديث أمام معلمه ثم الحديث أمام طالبين يرتاح الطالب لهما ثم الحديث أمام مجموعة من الذين يرتاح الطالب لهم ثم الحديث أمام طلاب الفصل ثم الحديث أمام الصف الدراسي ثم أخيراً أمام طلاب المدرسة .

الإستراتيجية الخامسة والعشرون :- ضبط الذات (2)

يتضمن الكبح والتقيد الذي يمارسه الفرد على نفسه وكلما ازداد نضال الفرد أو جهاده مع نفسه في سبيل ضبطها ازداد انطباق تعبير ضبط النفس عليه ويقوم الأسلوب على تدريب الطالب على ملاحظة سلوكه وتسجيل هذا ذاتياً ويتضمن ضبط الذات الاستراتيجيات التالية :

- 1- الملاحظة الذاتية والتي تقوم بحد ذاتها بدور وقائي أو علاجي
- 2- تنظيم أو إعادة تنظيم المواقف والظروف البيئية التي يحدث فيه السلوك المستهدف
- 3- تعلم استجابات بديلة
- 4- تغيير نتائج السلوك على نحو يسمح باستخدام التعزيز الذاتي والعقاب الذاتي

(1) بهاء الدين جلال : مهارات وفتيات تعديل السلوك ، مصدر سبق ذكره ، 2014 ، ص93 .

(2) بهاء الدين جلال : مهارات وفتيات تعديل السلوك ، نفس المصدر السابق ، 2014 ، ص82 .

أمثلة على الأساليب الإرشادية لضبط الذات :-

ضبط المثير : ويستخدم بكثرة في البرامج التي تساعد في التقليل من الأكل والتدخين .

الاختيار الذاتي للمعايير : كان يقول الطالب السمين سأجرى كيلو مترا اليوم .

التعليمات الذاتية :- كان يقول الطالب الذي يغش في الاختبار لنفسه أنا لن اغش في الاختبار.

التسجيل والتقويم الذاتي :- تحديد عدد السجائر التي تم تدخينها للمدخن .

التعزيز والعقاب الذاتي :- عندما يرتكب الطالب خطأ يبدأ في لوم نفسه وعندما ينجح في ضبط بعض الأمور التي تضايقه يعزز نفسه مقابل ذلك .

الإستراتيجية السادسة والعشرون : التحصين (1)

ادارة الضغوط تشبه هذه الطريقة عملية التحصين ضد الأمراض العامة وهى مبنية على مقاومة الضغوط عن طريق برنامج يدرّب الطالب على كيفية التعامل مع مواقف متدرجة للانضغاط يشمل أسلوب التحصين من الضغوط على ثلاث مراحل هي :

مرحلة التعليم :

بتزويد الطالب بإطار تصوري لفهم طبيعة ردود فعله تجاه الضغط وتتضمن هذه المرحلة مايلي : الإعداد للضاغط – مواجهة الضاغط – احتمالات أن يكون الضاغط شديد – تعزيز نفس الطالب على انه واجه الضغط

مرحلة التكرار :-

وتشتمل على إجراءات مباشرة ووسائل مواجهة معرفية يستخدمها في كل مرحلة من المراحل الأربع

(1) بهاء الدين جلال : مهارات وفتيات تعديل السلوك ، مصدر سبق ذكره ، 2014 ، ص 91 .

مرحلة التدريب التطبيقي :-

وهي الاعتماد على مهارة الطالب السابقة في أساليب المواجهة حيث يعرض لسلسلة من الضغوط ويقوم معدل السلوك بنمذجة استخدام مهارات التجاوب وقد يشتمل التجريب على مجموعة من الأساليب العلاجية كالتدريب على الكلام - المناقشة - النمذجة - تعليمات الذات - التكرار السلوكي والتعزيز

مثال :- طالب يواجه ضغوطا أسرية كثيرة مثل القيام بجلب حاجات الأسرة وما تتطلبه من ضروريات ومتطلبات يومية وما يواجهه من ضغوط مدرسية تتضمن حل الواجبات المدرسية والمنزلية أولا بأول واستيعاب الدروس اليومية وفهمها فان المرشد الطلابي أو معدل السلوك سيعمل على تخفيف هذه الضغوط عن طريق جدولتها وفق ما تتطلبه من أولويات كالتنسيق مع ولى الأمر حول تخفيف الأعباء المنزلية لكي يتمكن من المراجعة لدروسه وحل واجباته الدراسية ومن ثم العمل على تركيزه مع المعلم أثناء الشرح في الحصة الدراسية وبالتالي فان الضغط سيضمحل ويتلاشى بشكل نهائي .

الإستراتيجية السابعة والعشرون :الغمر والإغراق (1)

يقوم معدل السلوك فيها بالتعرض السريع للطالب في مواجهة لما يفرضه بدون مقدمات من التراخي أو التدرج سواء هدف بالمواجهة الفعلية مع الموقف أو الشئ المثير للطالب إلا أن هذه الإستراتيجية تكون خطيرة على مرضى القلب والحالات الشديدة الاضطراب ولكنها تفيد في حالات المخاوف المرضية والقلق والانطواء الاجتماعي والأفعال القهرية وما يعاب عليها في بعض الأحيان تكون نتيجتها عكسية .

(1)بهاء الدين جلال : مهارات وفنيات تعديل السلوك ، مصدر سبق ذكره ، 2014 ، ص69.

مثال : - طالب يخشى الحديث أمام زملائه الطلاب ويمتنع كليا عن الحديث أمامهم فيطالبه المرشد الطلابي أو معدل السلوك بإعداد كلمة عن موضوع معين ثم الزج به أمام طلاب الفصل أو جميع طلاب المدرسة ليجد نفسه في مواجهة زملائه وعليه أن يتحدث أمامهم .

الإستراتيجية الثامنة والعشرون :- حل المشكلات (1)

حل المشكلات عملية يتعلمها الطالب عندما تواجهه مشكلة في الحياة وتشتمل على خمس خطوات :-

- 1- تحديد المشكلة
- 2- اختيار الهدف
- 3- اختيار الإستراتيجية
- 4- استخدام الإستراتيجية
- 5- التقويم

مثال : يتدرب الطالب الذي يعاني من مشكلة الكذب عن طريق المرشد الطلابي أو معدل السلوك على ما يأتي :

- 1- تحديد الأسباب والعوامل والظروف المؤدية إلى استخدام الكذب كوسيلة تعامل .
- 2- صياغة هدف رئيس بغرض معالجة المشكلة وأهدافها تفصيلية
- 3- استخدام الأسلوب العقلاني الانفعالي لمعالجة المشكلة والتدرب الذاتي على هذا الأسلوب للاستبصار بالمشكلة ومقاومة الجوانب اللاعقلانية فيها .
- 4- التدرب على كيفية مواجهة الناس بعد هذا الإجراء .
- 5- القيام بالملاحظة للتحقق من زوال المشكلة .

(1) بهاء الدين جلال : مهارات وفتيات تعديل السلوك ، مصدر سبق ذكره ، 2014، ص89.

الإستراتيجية التاسعة والعشرون : التنفيس الانفعالي (1)

يقوم على تعليم الطالب على أن يطلق مشاعره التي يحس فيها بصورة تلقائية ويعبر عنها بطريقة كلامية والبوح عن العواطف الحالية والأهداف المستقبلية لكي يتمكن من إدراكها والوعي بها ويقوم المرشد الطلابي أو معدل السلوك بتوجيه الطالب لاختيار السلوك المناسب والمقبول .

مثال:- طالب تعرض لحادث مروري وهو يقود سيارته والى جواره والده وقد توفى والده في الحادث المروري الأليم وانعكس ذلك على سلوك الطالب وهيئته وأسلوب تعامله يقوم المرشد الطلابي أو المربي أو معدل السلوك بالسماح للطالب بالبوح عن معاناته والصدمة التي تعرض لها ونتائجها ثم يتدخل معدل السلوك لإيضاح الحالة وأنها قضاء وقدر وان النفس مكتوب عليها الموت في اللحظة التي حددها الله وعليه التعويض عن ذلك بالعمل الصالح والدعاء للوالد وان الإنسان قادر على العطاء ما دام حيا وقادر على الإبداع في أعماله ومن ضمن تلك الأعمال التحصيل الجيد التوبة والعودة إلى الله وإدراك واجبات الإنسان في الدنيا ليفوز برضا الله في الآخرة... الخ كما يوضح معدل السلوك للطالب طريقة التفاعل السليمة مع الحياة وطريقة تعديل سلوك الانزواء إلى سلوك يقبله الطالب ويكون محبوبا في الوسط الاجتماعي وتهدف هذه الإستراتيجية فقط إلى إفصاح الطالب عن مشاعره وما يكدر صفو حياته .

الإستراتيجية الثلاثون : الإرشاد العقلاني والانفعالي:- (2)

الإرشاد العقلاني الانفعالي يفترض أن الاضطرابات والمشكلات النفسية إنما تنشأ عن أنماط خاطئة أو غير منطقية في التفكير لذلك فان التعديل يتم بأسلوب الإقناع العقلي بالحوار المنطقي وإظهار الجوانب الخاطئة في التفكير على أساس أن الناس يفكرون بطريقة منطقية ويفكرون بطريقة غير منطقية وهنا من الممكن إعادة الأفكار غير المنطقية إلى أفكار منطقية

(1) بهاء الدين جلال : مهارات وفنيات تعديل السلوك ، مصدر سبق ذكره ، 2014 ، ص111 .
(2) بهاء الدين جلال : مهارات وفنيات تعديل السلوك ، نفس المصدر السابق ، 2014 ، ص113 .

وهي تعتمد على نموذج يسمى : أ - ب - ج

أ- الحدث الذي يقوم به

ب- التفكير تفكير منطقي – تفكير غير منطقي

ج - النتيجة وتستمد النتيجة تبعاً للتفكير

د - لا توجد أساليب محددة لهذه الطريقة إنما تركز على تكوين العلاقة المهنية مع الطالب وقيام معدل السلوك بأخذ دور فاعل لتوجيه عملية التعلم وتعلم الطالب لكي يفكر أكثر عقلانية عن طريق :-

1- الإقناع اللفظي بمنطقية العلاج العقلاني .

2- التعرف على الأفكار غير العقلانية لدى الطالب من خلال مراقبته لذاته وتزويده بردود الفعل عليها .

3- تحد مباشر للأفكار غير العقلانية لدى الطالب من خلال مراقبته لذاته وتزويده بردود الفعل عليها .

4- تكرار المقولات الذاتية العقلانية وإحلالها محل التفسيرات غير العقلانية

5- تكليف الطالب بأداء سلوكيات عقلانية لتحل بالتالي محل الاستجابات غير العقلانية والتي عادة ما تكون سبباً في استمرار المشكلة .

المثال الخاص بإستراتيجية : الإرشاد العقلاني والانعالي

مثال:- طالب (عقلاني التفكير) عندما قدم على كلية معينة (حدث) ثم اتضح بعد ذلك عدم قبوله فيها التفكير المنطقي يقول : إن الأرزاق بيد الله لم يكتب الله فيها نصيباً لي سأبحث عن كلية أخرى أمثال هذا التفكير المنطقي العقلاني (النتيجة) سوف ابحت عن كلية أخرى الطالب غير المنطقي سوف يشترط قبوله في تلك الكلية وان عدم قبوله احتقار أو أهانه له .

الإستراتيجية الحادية والثلاثون : لعب الأدوار (1)

وهي قيام الطالب بتمثيل إديوار معينة أمام المرشد أو الأخصائي النفسي ، كان يمثل دور الأب أو المعلم ، ويتم من خلال التمثيل أن يكشف عن مشاعره فيسقطها على شخصيات الدور التمثيلي ، وهنا يستبصر بذاته ، وينفس عن انفعالاته ، ويعبر عن صراعاته واتجاهاته .

الإستراتيجية الثانية والثلاثون: العلاج التنفير (2)

التنفير هو ربط الاستجابة بشيء منفر بهدف كف الاستجابة وإطفائها وتقوم على ممارسة الطالب لأدوار 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 ، تستخدم بفعالية في علاج حالات النشاط الحركي الزائد والسلوك العدواني والالزمات العصبية ، التدخين ، وبعض حالات الإدمان على الكحول وحالات السمنة الناتجة عن الشراهة في الطعام .

الإستراتيجية الثالثة والثلاثون: التسلسل (3)

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 السلوكات الإنسانية إنما هلي 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 السلوكات المدرسية تتكون من سلسلة من السلوكات الفرعية المتدرجة التي الكل كل منهما حلقة واحدة من السلوك.

- (1) بهاء الدين جلال : مهارات وفنيات تعديل السلوك ، مصدر سبق ذكره ، 2014 ، ص 73 .
 (2) بهاء الدين جلال : مهارات وفنيات تعديل السلوك ، نفس المصدر السابق ، 2014 ، ص 57 .
 (3) بهاء الدين جلال : مهارات وفنيات تعديل السلوك ، نفس المصدر السابق ، 2014 ، ص 47 .

الإستراتيجية الرابعة والثلاثون: الواقعية (1)

تقوم على استخدام المرشد النقاش المنطقي مع المسترشد، بأن اسأله أسئلة كثيرة تهدف إلى الوصول به إلى وعي أكبر عن سلوكه ثم توجهه إلى تقويم سلوكه والحكم عليه، هل هو على صواب أم على خطأ؟ ، ويركز المرشد بعد ذلك على وضع خطة واقعية عملية مكتوبة على شكل عقد يراعي قدراته، على أن التزم المسترشد بتنفيذها وإذا لم يستطع يقوم المرشد بمساعدته على تلافي ما امنعه من تنفيذ ذلك أو توجيهه لوضع خطة أسهل من سابقتها حتى تمكنه تنفيذها والتزام بها.

والهدف الرئيسي من هذا الأسلوب هو مساعدة المسترشد على الإحساس بالمسؤولية الشخصية تجاه مشكلته، والتخطيط لسلوك أكثر مسؤولية، والعيش مع الواقع الاجتماعي السليم الذي

يتوافق مع المنهج الإسلامي الصحيح، ويمكن استخدام هذا الأسلوب في برامج الإرشاد الوقائي ومشاكل القلق والخجل وسوء التكيف بالإضافة إلى استخدامه في مجال المؤسسات الإصلاحية.

(1) بهاء الدين جلال : مهارات وفنيات تعديل السلوك ، مصدر سبق ذكره ، 2014، ص 111 .

أنواع المشكلات التي تستخدم لعلاجها بفاعلية	الاستراتيجية
المخاوف المرضية، القلق، العزلة والتجنب الاجتماعي، التعامل الاجتماعي مع العداوة الخارجية ومواقف التهديد.	التحصين التدريجي
مشكلات النطق واللغة، الحركة المفرطة، الصراعات الاجتماعية، العدوان، المخاوف المدرسية، اضطراب السلوك كالسرقة والمشاجرات والكذب وتعاطي المخدرات، صعوبات التعلم، التبول اللاإرادي، نقص الشهية في الأكل أو الشراهة.	التعزيز
اكتساب المهارات الحركية كالكتابة، والمهارات الاجتماعية كالحديث، والمهارات الدراسية كتنظيم الوقت.	التشكيل
المخاوف والسلوك التجنبي أو الهروبي، الخجل، مهارات الحديث، مشكلات الجنوح.	النمذجة
المشكلات السلوكية داخل الفصل، الصراخ أو البكاء، المعاندة والمجادلة، الإفراط في اللبس والمظهر.	الانطفاء
السلوك التخريبي، المشاجرات والعراك، الشتائم.	العقاب
نواحي القصور في السلوك الاجتماعي، المشاحنات الأسرية.	لعب الأدوار
السلوك التخريبي، السرقة، الصراخ، الصراع، رفض المدرسة أو الهرب منها.	التعاقد
القلق، الخوف، الجنوح، الإدمان.	تعديل الأفكار
القلق، الخجل، سوء التكيف، برامج الإرشاد الوقائي.	الواقعية
التبول اللاإرادي، إهمال الدروس.	الكف المتبادل
النشاط الحركي الزائد، السلوك العدواني، الانحرافات الجنسية، اللزمات العصبية، التدخين، الجنوح، حالات الإدمان على الكحول، التدخين، حالات السمنة الناتجة عن الشراهة في الطعام.	التنظيف
المخاوف المرضية، القلق، الانطواء، الأفعال القهرية.	الغمز
القلق، الخوف، السلوك العدواني، سوء التكيف.	الكرسي الخالي
النزعات العدوانية، بعض مشاكل تلاميذ المرحلة الابتدائية.	اللعب
يفيد مع جميع المشاكل عدا حالات الاضطراب الشديد وصغار السن وضعاف البصر.	القراءة
أغلب المشاكل التي يقف الطالب وراءها.	الذاتي
التوتر والقلق والخوف.	الاسترخاء

- 1- بهاء الدين جلال : مهارات وفنيات تعديل السلوك ، القاهرة ، جمعية التوعية والتأهيل الاجتماعي ، 2014.
- 2- جمال محمد الخطيب : تعديل السلوك الإنساني ، عمان ، مكتب الفكر العربي للنشر والتوزيع ، ط8 ، 2016.
- 3- جمال محمد سعيد الخطيب : تعديل السلوك الإنساني ، الكويت ، مكتب الفلاح للنشر والتوزيع ، 2003 .
- 4- حمدي عبد الله عبد العظيم : برامج تعديل السلوك وطرق تصميمها سلسلة تنمية مهارات الأخصائي النفسي ، الجيزة ، مكتبة أولاد الشيخ للتراث ، ط1 ، 2013.
- 5- دليل التربويين لرعاية السلوك وتقويمه – الإدارة العامة للتوجيه والإرشاد بالمملكة العربية السعودية ، 2013.
- 6- عدنان أحمد الفسفوس : أساليب تعديل السلوك الإنساني السلسلة الإرشادية 2 ، فلسطين ، مكتبة أطفال الخليج الإلكترونية ، 2006 .
- 7- فاروق الروسان : تعديل وبناء السلوك الإنساني ، عمان ، جمعية عمال المطابع الأردنية ، 2000.
- 8- فاروق الروسان : تعديل وبناء السلوك الإنساني ، عمان ، دار الفكر ناشرون وموزعون ، ط11 ، 2010 .
- 9- لويس كامل : العلاج السلوكي وتعديل السلوك ، الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، 1990.
- 10- محمد حسن العميرة : برامج في تعديل السلوك خطوات إجرائية للتعامل مع المشكلات السلوكية ، عمان ، دار الميسرة للشباب ، 2002
- 11- Alan E Kazdin : **History of Behavior Modification** .Baltimore . MD .University Park Press ,USA. 1978.
- 12- Craighead ,Kazdin ,Mahoney: **Behavior Modification** , Boston , Houghton Mifflin, 1981.
- 13- Stolz , Wienchowski and Brown: **Behavior Modification**, A perspective on Critical issnes ,American psychologist. November ,1975 .