

الفصل الرابع

فنيات تعديل السلوك في الإرشاد المدرسي

1.4 مفهوم تعديل السلوك Behavior Modification

يعتبر تعديل السلوك واحد من أهم النتائج التي قدمها علم النفس عامة والإرشاد والعلاج النفسي خاصة لاسيما أنه يمثل أهم الاختصاصات التطبيقية في علم النفس، فهو يهدف إلى مساعدة الفرد للتخلص من المشكلات السلوكية والنفسية والتربوية. بداية أطلق تعديل السلوك كمفهوم على كل الأساليب والفنيات التي يمكن أن تستخدم في إحداث تغيير في سلوك الإنسان. هذا التعميم ليس دقيقاً بدليل أن العقاقير قد تحدث تغييراً في السلوك ولكن لا يمكن اعتبارها فنية أو أسلوباً نفسياً لتعديل السلوك.

بعد ذلك تمخض التقدم عن فهم لتعديل السلوك مفاده أن تعديل السلوك هو عبارة عن مجموعة إجراءات أو فنيات انبثقت تجريبياً عن نظريات التعلم والتي ترمي إلى إحداث تغيير إيجابي في السلوك. وفق هذا الفهم عرف كل من آيزنك (1964) وولبي ولازاروس (1966) تعديل السلوك على أنه محاولة تغيير السلوك في ضوء نظريات التعلم وقوانينه. من الملاحظ أن هذا الفهم حدد تعديل السلوك في ضوء نظريات التعلم، لكن مع مرور الأيام وزيادة البحث لم يعد مقبولاً تعريف تعديل السلوك في إطار نظريات التعلم فقط، بل أصبح التعريف أكثر امتداداً ليشمل كل الأساليب والفنيات التي تستخدم في البحوث النفسية بهدف تحسين السلوك نحو الأفضل.

بناء على ما سبق يمكن تبني تعريفاً أكثر شمولية لتعديل السلوك يتماشى مع البعد العملي لفنيات تعديله، من هنا فإن تعديل السلوك هو حزمة الفنيات والأساليب والطرق الإرشادية العملية والمترافقة مع التقييم، و هي من نتاج

النظريات النفسية المختلفة والبحوث النفسية التي سعت إلى إحداث تغيير في السلوك البشري أو تدعيمه أو بناء سلوك جديد.

مكتبة توليب

2.4 تصنيف فنيات تعديل السلوك

يتم تصنيف فنيات تعديل السلوك بطرق متعددة منها تصنيف وفق الهدف وكذلك تصنيف وفق النظرية الإرشادية التي تنتمي إليها الفنية:

أولاً- تصنيف وفق الهدف. وتنقسم الفنيات إلى ثلاثة أقسام:

1- فنيات تدعيم السلوك المرغوب وثبتيته: وهي تهدف إلى زيادة معدل السلوك المرغوب لكي يستطيع الفرد تحقيق التكيف مثال فنيات التعزيز والنمذجة وغيرها.

2- فنيات تغيير أو تقليل السلوك غير المرغوب فيه: وترمي إلى خفض السلوك غير المرغوب فيه، لأنه يؤثر سلباً على الفرد، مثال ذلك فنيات العقاب والانطفاء والممارسة السلبية والتنفير وغيرها.

3- فنيات تشكيل أو تعلم سلوك جديد: حيث يتم بناء سلوك جديد يحتاجه الفرد ليحقق التكيف، فالأطفال في المدرسة يتعلمون سلوكيات جديدة مثل القراءة والكتابة بهدف النمو والتكيف مع متطلبات الحياة، من أمثلة هذه الفنيات التشكيل والنمذجة... الخ.

لا بد من التنبيه هنا أن بعض الفنيات قد تدخل بأكثر من فعالية، فقد تكون لزيادة السلوك المرغوب وأحياناً لتغييره.

مكتبة توليب

ثانياً- تصنيف وفق النظرية الإرشادية التي تنتمي إليها الفنية. من أهم هذه الطرق:

- 1- الطرق المستمدة من الإشراف الكلاسيكي Classical Conditioning Model: ومنها الإفازة، التحصين التدريجي، التفسير... الخ.
- 2- الطرق المستمدة من الإشراف الإجرائي Operant Conditioning Model: مثال العقاب والتعزيز بأنواعه والانطفاء والتشكيل... الخ.
- 3- الطرق المستمدة من التعلم الاجتماعي Social Learning: مثال النموذج والملاحظة والقوة... الخ.
- 4- الطرق المستمدة من التعليم المعرفي Cognitive Learning Model: منها ملء الفراغ وتغيير القواعد وتدقيق الاستنتاجات... الخ.
- 5- الطرق المستمدة من الإرشاد بالواقع Reality Counselling: مثال التخطيط لأنماط سلوك مسؤولة والاحتفاظ بهن والآن... الخ.
- 6- الطرق المستمدة من الإرشاد المتمركز على المسترشد Client-Centered Counseling: مثال المقابلة الإرشادية ومجموعات المواجهة... الخ.
- 7- الطرق المستمدة من نظريات أخرى مثل نظرية السمات والعوامل والإرشاد بالمعنى والإرشاد بتحليل التعاملات وغيرها.

مكتبة توليب

3.4 نماذج فنيات تعديل السلوك / سؤال دروس /
7- الممارسة السليمة، 8- التثقيب، 9- الصقورة، 10- لعب الدور،
1- التعزيز الموجب Positive Reinforcement

وهو عملية تقديم إثابة للفرد سواء معنوية كالمدح والثناء والنجاح أو مادية كالهدايا والنقود والألعاب وذلك بعد القيام بسلوك مرغوب والهدف من الإثابة هو تكرار السلوك المرغوب. مثال هذا التعزيز الطالب الذي تقدم للامتحان وحصل

11- الفر، 12- التفسير،

129

spake

عقد

تلمذة

13- التحصين التدريجي، 14- التعاقد المتبادلي السلوكي، 15- هدية الذات،

16- الأسلوب المعرفي السلوكي لسمو، 17- أساليب الترميم التوكيدي،

على درجة جيدة فإن ذلك يدعو للدراسة والمتابعة للحصول على درجة جيدة أخرى. لكي يعطي التعزيز آثاراً إيجابية لدى الفرد فيجب مراعاة الشروط التالية:

1 - إعطاء الإثابة مباشرة بعد حدوث السلوك المرغوب وبالتالي يربط التلميذ بين السلوك والتعزيز.

2 - اختيار التعزيز المناسب من قبل المعلم أو الأهل: مثلاً حصول التلميذ على درجة كاملة في اختبار إملاء من المناسب إعطاء التلميذ نجمة، في حين تقديم إجابة صحيحة من قبل التلميذ في أثناء الدرس تستدعي أن يثني المعلم على التلميذ شفهاً.

3 - عدم الإكثار من التعزيز حتى لا يفقد التعزيز فعاليته، فالمدح الزائد لتلميذ بعد قيامه بواجبه بشكل ناجح بعد عدة مرات تخفف قيمة التعزيز أي يجب أن يكون هناك اقتصاد للتعزيز.

4 - ثبات التعزيز: ويمكن أن يتم ذلك من خلال استخدام التعزيز وفق جداول التعزيز التي قد تكون ذات فترات ثابتة أو متغيرة أو من خلال النسبة الثابتة أو النسبة المتغيرة.

قد يكون التعزيز سلبياً ويتم ذلك من خلال اقتران السلوك غير المرغوب به بمثير غير سار في أثناء ذلك السلوك، بعد ذلك يتم إزالة المثير غير المرغوب مباشرة عند حدوث السلوك المرغوب، مثال إقران الكلمة التي يلجج بها الطفل مع صدمة كهربائية خفيفة وتزول هذه الصدمة بزوال اللججة (العاسمي ورحال، 2008).

2- التعزيز الاجتماعي Social Reinforcement

وهو نوع من التعزيز الإيجابي الذي يعتمد على الإثابة الاجتماعية ويقدم في أثناء مواقف النشاط اللاصفي أو أنشطة اللعب المختلفة والتعاونية مثلاً إبداء الاستحسان للطالب الذي يشارك زملاءه بنقاش جدي وهاذف يحترم قواعد

الاختلاف والرأي الآخر، كذلك الأمر الثناء على طالب آخر احترام قواعد اللعب مع زملائه ويكون هذا الثناء على مرأى من الآخرين وفي أثناء موقف النشاط. لقد طُبق هذا النوع من التعزيز على تلميذة عمرها خمس سنوات، كانت عدوانية في كلامها وغير متعاونة مع الآخرين، فالألعاب التعاونية كانت لديها أقل من 5% من جملة الألعاب. تم إرشاد المعلمات لتقديم التعزيز الاجتماعي للفتاة مثل الضحك والتقبل والتقارب وتقديم الهدايا لها في أثناء مواقف اللعب والنشاط. كانت هذه المعززات تزداد وتلي كل سلوك تعاوني مع تجاهل السلوك السلبي، بالنتيجة كان هناك ارتفاع لسلوكها التعاوني وصل إلى 40% (مليكه، 1990).

مكتبة توليب

3- الإطفاء أو التجاهل Extinction or Ignoring

وهي إلغاء التعزيز الذي يلي السلوك السيء بحيث يتم تجاهله وينخفض معدل ظهوره حتى يتلاشى. يمكن استخدام فنية الانطفاء أو التجاهل في حالتين:

① إذا لم يكف التلميذ عن القيام بسلوك من شأنه أن يقلل من معدل الاستجابة لتعديل السلوك.

② إذا استمر التلميذ بسلوك ولم يستجب للتعزيزات السلبية. يتم تطبيق هذه الفنية مع الأفراد لكبح جماحهم بعد أن استخدمت أساليب أخرى ولم تحقق الفائدة المرجوة (العاسمي، 2008).

يمكن ضرب مثال على استخدام فنية الانطفاء أو التجاهل في حالة الشغب التي يثيرها التلميذ من أجل لفت الانتباه إليه في الصف فإذا تم تجاهله من قبل المعلم سيؤدي ذلك إلى زوال هذا السلوك.

4- الإبعاد أو الإقصاء (العزل) Time out

وهو إجراء يتم فيه عزل الطفل وحيداً بغية تقليل سلوك غير مرغوب لديه بحيث يشعر بالخطأ الذي ارتكبه وأدى إلى عزله مما يجعله يعدل سلوكه بصورة

إيجابية. فالطفل الذي يعتدي على زملائه ويعدها يُعزل لفترة لا تتجاوز عشر دقائق سيؤدي ذلك إلى زوال السلوك العدوانى لديه. فهذا العزل يؤدي إلى إبعاد الشخص عن مصادر التعزيز أو البيئة المعززة لمدة محددة.

بصورة عامة عند العزل يجب مراعاة ما يلي:

- ١ - يجب أن تكون غرفة أو مكان العزل خالياً من المعززات الإيجابية.
 - ٢ - يجب توخي الهدوء في أثناء عملية العزل ودون مناقشة مطولة مع التلميذ فقط تذكر أن العزل هو جزاء السلوك السيء.
 - ٣ - يجب استخدام العزل بعد استنفاد الفتيات الإيجابية، كذلك لا يستخدم العزل مع الطفل الذي لديه خوف شديد من العزل في غرفة وحيداً.
 - ٤ - يجب أن يكون العزل مباشرة بعد السلوك السيء ليربط الطفل بين هذا السلوك والعزل الناتج عنه.
 - ٥ - يجب أن يعزز الطفل بعد العزل وتعديل سلوكه.
- تتجح فنية العزل في حل بعض المشكلات السلوكية مثل العدوان والثرثرة والتخريب... الخ

5- تكلفة الاستجابة Response Cost

وهي أسلوب يهدف للتقليل من أنماط السلوك السيئة عن طريق الحرمان من شيء مادي أو معنوي، مثلاً سلوك الشغب الذي يمارسه التلميذ داخل الصف قد يؤدي إلى حرمانه المشاركة في درس الرياضة. يمكن تطبيق هذه الفنية بأسلوبين:

☆ يقوم المرشد بإعطاء التلميذ عدة معززات مجانية وستبقى معه هذه المعززات شريطة أن يبتعد عن أنماط السلوك السيئة، وفي حال وقع المحذور فإنه سيفقد هذه المعززات جزءاً أو كلاً، مثال يُقال للطالب أنه سيحصل هذا الأسبوع على هدية ونزهة مع والديه في حال لم يغيب عن المدرسة، فإذا حدث وغاب يوماً فإنه سيفقد الهدية وإذا غاب يوماً ثانياً سيفقد النزهة.

✳ يقوم المرشد بوعد التلميذ بأنه سيحصل على كمية زائدة من المعززات عند قيامه بالسلوك المرغوب وسيخسر عدداً من المعززات في حال قيامه بسلوكيات سيئة.

تستخدم هذه الفنية في إرشاد حالات العدوان والنشاط الحركي الزائد والثرثرة والشغب والجناح.

مكتبة توليب

6- التصحيح البسيط والتصحيح الزائد Correction and over Correction

وهو إجراء يهدف لخفض أنماط السلوك السيئة وإبدالها بأنماط سلوك إيجابية عن طريق إظهار مكان الخطأ ومن ثم تعديل السلوك. يمكن إجمال الخطوات التي تمر بها هذه الفنية بما يلي:

1 - إظهار أن السلوك الذي قام به الطفل هو تصرف خاطئ وغير مناسب وأنه يمكن القيام بتصرف أفضل منه، مثال عندما يبكي الطفل للحصول على شيء ويعتاد هذه العادة يمكن أن يُرشد الطفل بأن البكاء سلوك خطأ وقد لا يؤدي إلى المطلوب (هنا على الراشد أن لا يدعن لمطالب الطفل بمجرد البكاء) ويجب عليه تعديله.

2 - التعبير عن مشاعر الضيق بأسلوب بديل أكثر ملائمة للموقف مثلاً يُقال عندما تشعر بالغضب وأن هناك موجة انفعالية حادة قد تحدث لديك يمكنك الخروج من الغرفة إلى غرفة أخرى لتجنب الانفجار الانفعالي.

3 - وضع البدائل مثال يُقال للطفل عندما تحدثني دون بكاء سأصغي إليك أو أذهب وأبكي بعيداً وعندما تنتهي من البكاء أرجع إليّ لنتفاهم. في التصحيح البسيط يجب الابتعاد عن التعنيف والتوبيخ والتهديد.

بالنسبة للتصحيح الزائد فيرتكز على بيان السلوك الخاطئ للطفل ومن ثم توبيخه على ذلك ثم يطلب منه إزالة الأضرار الناتجة عن هذا السلوك وتأدية أنماط

سلوك إيجابية مضادة لأنماط السلوك السلبية وتكرارها. مثال تلميذ اعتدى على زميله في المدرسة، وفق التصحيح الزائد: أو لأ يوبخ الطفل المعتدي، ثانياً يُطلب منه الاعتذار من زميله وبعد ذلك قد يطلب منهما اللعب معاً. تستخدم هذه الفنية لإرشاد مشكلات مثل استخدام الألفاظ السيئة، مص الأصبع، نقص النظافة، إفساد الترتيب، العدوان... الخ (عقل، 1996).

7- الممارسة السالبة Negative Practice

وهي أن يقوم التلميذ بتكرار السلوك غير السوي عدة مرات أمام المرشد، مما يؤدي بدوره إلى زيادة الآثار السلبية لهذا السلوك أو لتعبه أو ضجره أو ملله أو فتوره. يمكن ضرب مثال على هذه الفنية عادة قضم الأظافر، فالفرد الذي يمارس قضم الأظافر أو الشفة يطلب منه أن يفعل ذلك عدة مرات متتالية مع راحة قصيرة بعد عدة تكرارات وهكذا في كل جلسة ممارسة سلبية وبعد عدة جلسات يتذمر الفرد من هذا التكرار ويبدأ بالإقلاع عن هذه العادة ونبذها وبالتالي البراء منها (العاسمي ورحال، 2008).

مكتبة توليب

8- التشكيل Shaping

رويت

وهو أسلوب يستخدم لتكوين عادات سلوكية جديدة أو بناء أو إضافة أنماط سلوك جديدة إلى خبرة المسترشد السلوكية التي يحتاجها لإتمام عملية التكيف (عقل، 1996). وغالباً يتم تعديل السلوك عن طريق التعزيز، فإذا كان السلوك المرغوب موجوداً من قبل فإننا نستخدم التعزيز الإيجابي المباشر في الموقف الإرشادي، ويلجأ المرشد إلى صياغة عالم المسترشد الواقعي بحيث يتلقى تعزيزاً إيجابياً على ممارسته ذلك السلوك. أما إذا كان السلوك المرغوب غير موجود أصلاً لدى المسترشد فإن المرشد يعمل على تعزيز أقرب أنواع السلوك الموجودة إلى السلوك المرغوب وبالتدريج وعن طريق التمييز نستطيع إيجاد السلوك المرغوب (بلان، 2006).

إن فنية التشكيل تتكون من عنصرين هما:

التدريب المتتابع: أي هي عملية تعزيز أنماط السلوك المتقاربة والمتتابعة للوصول للسلوك المرغوب، فهنا يقسم السلوك المرغوب إلى وحدات صغيرة تُقرب إلى السلوك المطلوب.

التسلسل: وهو عملية الانتقال خطوة خطوة نحو السلوك المرغوب، فكل نجاح في خطوة يقود للخطوة التي تليها وهكذا النجاح يقود إلى النجاح وصولاً إلى السلوك المرغوب، مثال تعليم الطفل خطوات حل المسألة الرياضية وتعزيز كل خطوة يتمها بنجاح.

لهذه الفنية فاعلية في إكساب أنماط السلوك الجيدة مثل القراءة، الكتابة،

النظافة، التفاعل الاجتماعي... الخ.

مكتبة توليب

9- النمذجة أو القدوة Modeling

وهي فنية إرشاد يتم التعلم بها عن طريق الملاحظة أو التقليد والمحاكاة فقد

يكون المرشد نفسه أنموذجاً أو أنه يقدم دوراً لسلوك معين يتعين على المسترشد أن

يقبله ويحاكيه (أبو شهدة، 2008). ترجع هذه الفنية إلى ألبرت باندورا صاحب

نظرية التعلم الاجتماعي، فقد استخدمها في علاج مرضى الفوبيا، فقد اعتقد بأن

الفوبيا تنشأ بطريقة مباشرة من خلال تجربة صدمية واحدة، مثال ذلك الأم التي

تخاف من الكلاب قد تنقل هذا الخوف إلى ابنها من دون قصد أو مصارحة بذلك

ويكون ذلك بالتقليد والملاحظة، يمكن بنفس الطريقة أن يتم تعلم عدم الخوف من

الكلاب وربما كان هنا الأمر عن قصد لإزالة الخوف لدى الطفل (العيسوي،

1997). هذه الفنية فعالة في حل كثير من المشكلات التي تواجه التلاميذ وهي

مناسبة للجو المدرسي ويمكن أن يكون النموذج قصة نجاح أو تفوق يتم عرضها

من خلال الفيديو أو من خلال مقابلة الشخص صاحب القصة، فيكون القدوة

ونموذجاً للتلاميذ. لعل المعلم يكون غالباً محل الاقتداء بالنسبة للتلاميذ ومن هنا تم التركيز على شخصية المعلم في العملية التربوية.

10- لعب الدور Role Playing

وهو قيام المسترشد بتمثيل أدوار معينة أمام المعالج وغيره من المشاهدين كأن يمثل دور الأب أو رئيس العمل أو طالب وظيفة أو طالب مدرسة وغيره، بحيث يتم من خلال التمثيل الكشف عن مشاعره فيسقطها على شخصيات الدور التمثيلي، وينفس عن انفعالاته ويستبصر ذاته، ويعبر عن اتجاهاته وصراعاته ودوافعه (عقل، 1996). يرى الزراد 1984 أنه يجب مراعاة بعض

الأمور عند استخدام هذه الفنية وهي:

- ❖ الهدف من عملية لعب الدور هو تعديل سلوك المسترشد.
- ❖ انتقاء الأدوار بشكل دقيق من جانب المرشد بحيث يصل المسترشد إلى النجاح وعدم الفشل أو الانهيار (الزراد، 1984).

يمكن استخدام هذه الفنية مع المسترشدين الذين يعانون من الخجل وضعف التفاعل الاجتماعي وضعف القدرة على التعبير الذاتي والقلق الاجتماعي والخوف من الفشل... الخ.

11- أساليب التدريب التوكيدي Assertive Training

وهي تتضمن تدريب المسترشد التعبير عن مشاعره المختلفة من حب وكره وإعجاب... الخ، المسترشد الذي يعاني من الأدب الزائد أمام الآخرين لدرجة أن يستغله الآخرون ويصعب عليه الإجابة بالنفي أو مواجهة الآخرين، فهو صاحب شخصية ضعيفة الثقة بالذات وتجنبية (عقل، 1996). تتضمن أساليب التدريب

التوكيدية القدرات التالية:

- ❖ القدرة على تمييز الحقوق الشخصية والمس بها من قبل الآخرين.
- ❖ القدرة على تمييز العوائق التي تمنع الاستجابة التوكيدية.

قدرة التمييز بين الاستجابة التوكيدية وممارسة العدوان ضد الآخرين (ايزنبرغ،

1994).

لقد وصف عبد الستار إبراهيم 1994 عدداً من الأساليب التوكيدية لتعديل

السلوك وهي:

1- التأكيد السلبي: وهو الاعتراف بالخطأ، فالخطأ وارد من أي إنسان ولا عصمة لأحد من أن يقع في الخطأ إلا من عصمه الله، ويمكن للإنسان أن يصحح خطأه مستقبلاً.

2- أسلوب الاسطوانة المشروخة: حيث هناك من يقاطعك بالكلام ويعترض على كل ما تقوله قبل أن تنتهي كلامك، انتظر حتى ينهي هذا الشخص كلامه، ثم تجاهل تماماً ما قاله واستأنف الحديث الأصلي قائلاً: المسألة الهامة التي

أريد الحديث حولها هي... *بمرئى شاعر* 3- تنطيق المشاعر: وهي تحويل المشاعر الداخلية إلى كلمات منطوقة صريحة سواء أكانت كلمات حب أو رغبة "هذا جيد" أو عدم تفضيل مثل "لا أفضل هذا أو أكره هذا".

4- التعبير الحر عن الرأي: هنا يتم إظهار المشاعر الحقيقية عوضاً عن الخجل من النفي ومن المفضل استخدام كلمات مثل: اعتقد، أرى، أنا أصر على كذا، أجزم بكذا... الخ.

5- لعب الدور أو التدريب التمثيلي: حيث يتدرب في الدور على تأكيد الذات كشخص له استقلالية.

لقد أثبتت أساليب التدريب التوكيدي نجاحها في علاج القلق الاجتماعي وضعف التفاعل الاجتماعي وخفض التوتر مع الآخرين والخنوع والمسايرة والجبن... الخ.

12- التحصين التدريجي Systematic Desensitization

وهي تعمل على مبدأ مفاده يمكن محو الاستجابة الانفعالية غير المرغوبة كالقلق والخوف الناتجة عن مثير يستجرها مثلاً الامتحان، واستبدالها باستجابة أخرى مرغوبة (الاسترخاء) مضادة لها من نفس المنبه. كما تخفض عملية الاسترخاء الإثارة الفيزيولوجية وتزيد القدرة على مواجهة الإرهاقات الشديدة وكذلك لمواجهة القلق والألم والخوف (بيترمان، 2009). ينطلق التحصين التدريجي من قاعدة هي بناء مدرج هرمي تكون فيه المثيرات الأقل إثارة للخوف في الأسفل ومن ثم تكبر المخاوف كلما تم الصعود في الهرم. ستُقدم للمستترشد المخاوف الأقل شدة في أسفل الهرم حتى يتمكن من السيطرة عليها ثم ينتقل إلى الأشد فالأشد حتى يصل إلى أعلى الهرم أي المثيرات الأشد إثارة للخوف (عثمان، 2001). تتطلب هذه الفنية عملية استرخاء وهذا بدوره يتطلب أريكة أو كرسيًا أو فرشاة مريحة وجوًا هادئًا وأسلوب معالج ماهر ومتمكن يجلب الاسترخاء البدني للمتعالج (باترسون، 1990). بعد إعداد مدرج هرمي من المخاوف، يُطلب من المستترشد أن يتخيل نفسه وهو يعايش الموقف المثير للخوف لمدة ثوان قليلة بينما هوفي حالة استرخاء، وهو يتخيل أو لأ المواقف السهلة إلى أن يشعر بالراحة معها، ثم بعد ذلك يطلب منه أن يتخيل المواقف الأكثر صعوبة عدة مرات حتى يستطيع في النهاية أن يفكر في المواقف الأكثر إثارة للخوف دون أن يشعر بالخوف. بعد كل جلسة يكلف المستترشد أن يجري عملية استرخاء في البيت ويتدرب في واقع الحياة على ما تصوره في خياله في أثناء الاسترخاء (ماركس، 1978). مثال ذلك تتم مرافقة الشخص الذي يخاف من الصعود بالمصعد، ففي البداية يتم إغلاق المصعد عليه قليلاً مع تشجيعه، ثم بعدها يُغلق عليه المصعد لفترة أطول دون الصعود أو النزول بالمصعد، ثم يُشجّع ليصعد طابق فطابقين فثلاثة فأربعة وهكذا دواليك للطابق الأعلى، ثم يعيد التجربة ومع التكرار تزول لديه استثارة الخوف من

المصعد بشكل تدريجي حتى تُمحي تماماً (كاس وآخرون، 2009). تستخدم هذه الفنية بنجاح في إرشاد حالات قلق الامتحان والقلق الاجتماعي والخوف من المدرسة ومشكلات الكلام...الخ.

13- الإغراق أو الغمر أو الإفاضة Flooding

هذه الفينة هي من حيث الإجراء والآلية عكس التحصين التدريجي، فهي تقوم على تقديم المثير (الخوف مثلاً) بكل شدته للمسترشد دفعة واحدة ومن دون تدرج وقد يكون الإجراء واقعياً أو تخيلياً (سري، 2000). في الحالة الواقعية يتم الدفع بالمسترشد لمواجهة الموقف المخيف بشكل مباشر، مثال الطفل الذي يخاف من الأماكن الضيقة يتم إدخاله في نفق مع المرشد ويتم تكرار هذه العملية عدة مرات حتى يزول الخوف. أما في الحالة التخيلية فيتم الطلب من المسترشد تخيل مواقف مخيفة ويحرضه المرشد على ذلك حتى يبقى في حالة قلق، مثال من يخاف من الأماكن يتصور نفسه يقف في أعلى البناية وينظر إلى الأسفل ويكرر ذلك لعدة مرات حتى يزول الخوف. أيضاً من يخاف الحديث أمام الآخرين يقف أمامهم ويتحدث، فيكرر ذلك في مواقف مختلفة حتى يتلاشى لديه الخوف من الحشود. تُستخدم هذه الفنية لإرشاد حالات الخوف من الأماكن الواسعة والأماكن الضيقة والمرتفعة والخوف من الحشود والخوف من المشاركة في الصف والحديث أمام الآخرين.

14- التنفير Aversion

وهو اقتران الاستجابة غير المرغوبة بالإشراط المضاد مثل الصدمة الكهربائية الخفيفة التي تتوقف مع توقف تلك الاستجابة غير المرغوبة، مثلاً في علاج التدخين تتوقف الصدمة الكهربائية الخفيفة عندما يطفئ المسترشد السيجارة (بلان، 2010). من الأمثلة المميزة على هذه الفنية استخدام الصدمة الكهربائية الخفيفة في حال شاب كان يميل إلى ارتداء ملابس النساء حيث كان يشعر بالراحة النفسية

عند هذا الفعل. عمد المعالج لتعرض المتعالج لصدمة كهربائية خفيفة لعدة مرات في أثناء ارتداء الملابس النسائية، بحيث كانت لا تتوقف الصدمة إلا عند خلع الشاب تلك الملابس. بالنهاية أصبحت عادة لبس الملابس النسائية جالبة للأذى لدى الشاب مما دفعه لترك هذه العادة للتخلص من الأكم(القذافي، 2001). هناك التغيير الرمزي وفيه يقوم المسترشد بتخيل السلوك المطلوب تغييره وفي الوقت نفسه يتخيل المنبه المنفر الذي يتضاد مع السلوك غير المرغوب مما يؤدي إلى زواله كتخيل التقيؤ في أثناء شرب الخمر أو تخيل الفشل والرسوب في أثناء إضاعة الوقت. لقد أثبتت هذه الفنية نجاحها في علاج مشكلات الإدمان والسلوك الجانح والتدخين وقضم الأظافر وسلوك إيذاء الذات(كفاي، 1999).

15- التعاقد التبادلي السلوكي Contingency Contracting

وهو اتفاقية بين المرشد والمسترشد تنص على تنفيذ سلوك معين يقوم به المسترشد مقابل شيء مادي أو معنوي يحصل عليه المسترشد إذا التزم بتنفيذ الاتفاق. مثال يشترط المعلم على التلميذ إذا حصلت على الدرجة الكاملة في الامتحان ستحصل على نجمة وإذا حصلت على عشرة نجوم ستحصل على رحلة ترفيهية مجاناً نقيماً المدرسة للمتفوقين. وقد أورد شيفر وميلمان نموذجاً لاتفاقية وهي "أوافق على أن احصل على عشرة سنوات مصروفاً إضافياً كل يوم، وعلى مفاجأة سارة خلال عطلة نهاية الأسبوع إذا جلست هادئاً في أثناء العشاء وأنهيت أعمال الروتينية"، يذيل هذا النص بتوقيع الطفل وتوقيع الأب ومرفق معه جدول يذكر الأمور المطلوب تنفيذها ومنها غسل الأسنان قبل النوم وترتيب الملابس وترتيب الفراش بعد النوم وغسل اليدين والوجه قبل الطعام وعدم التأخر عن المدرسة وكتابة الواجبات المدرسية وإخراج القمامة قبل العشاء والجلوس بهدوء لتناول العشاء. هنا يقع على عاتق الأب تسجيل مدى التحسن اليومي لسلوك الطفل. وقد أورد هوم 1970 في كتابه "كيف تستخدم التعاقد السلوكي في غرفة

الصف، بنجاح وفعالية" أهم القواعد الأساسية للتعاقد السلوكي التبادلي، بحيث يتم

تقديم معززات مقابل الالتزام بالسلوك المرغوب وهذه القواعد هي:

- ١ - تحديد أنماط السلوك المرغوب تنفيذها ومعايير القبول لها.
 - ٢ - تحديد نوع المعززات وزمنها ويجب أن تكون محببة لدى الطفل وفورية.
 - ٣ - أن يكون هناك انسجام وتوازن بين حجم التعزيز والجهد المبذول فمثلاً إذا قال الأب للابن إذا تفوقت على جميع زملائك سأشتري لك حذاء جديداً، فهذا اتفاق غير عادل، لأن الحذاء لا يوازي التفوق من جهة ومن جهة أخرى يجب على الأب أن يشتري حذاء لابنه من دون أن يتفوق فهو حق له وليس مكافأة.
 - ٤ - يجب تعزيز الطفل مرحلياً أي على كل خطوة إيجابية يقوم بها وقبل إتمام المهمة الكلية.
- حبذا أن يكون العقد مكتوباً وهذا الأفضل حتى يتم الرجوع إليه عند الاختلاف حول الاتفاق.

تعتبر هذه الفنية فعالة في إرشاد حالات إضاعة الوقت والسلوك التخريبي والهروب من المدرسة وسلوك المشاكسة والحركة الزائدة وقلة الانتباه... الخ.

16- حديث الذات Self Talk

وتتطلق هذه الفنية من مبدأ أن الأحاديث السلبية عن الذات والتفكير المخيف مصدر للقلق والخوف والاضطراب، كذلك فإن الأحاديث الإيجابية عن الذات هي استجابة مضادة للقلق والخوف وهذا يقود إلى مشاعر الكفاءة والتمكن بدل العجز والخوف، بالتالي ينعكس حديث النفس على طبيعة السلوك. تمر الفنية بعدة مراحل وهي:

٤ - اقتناع الشخص بأن الأحاديث السلبية عن ذاته تقود إلى المشاكل النفسية كالقلق والخوف وتكرس الصورة السلبية عن الذات.

٥ - السعي للتخلص من الأحاديث السلبية عن الذات، يمكن أن يتم ذلك من خلال الطريقة التالية: يطلب المرشد من المسترشد أن يسترخي إلى جانب ذكر بعض العبارات السلبية التي يعاني منها حول ذاته مثل "أنا إنسان تافه وشخصيتي ضعيفة" ثم يطلب منه عند نطقه بهذه العبارات أن يشير بأصبعه إلى المرشد، بعدها مباشرة يهتف المرشد بصوت مرتفع "توقف الآن عن هذا". ثم يقوم المرشد بتكرار التجربة مرة أخرى ومن ثم يطلب من المسترشد أن يكرر التجربة بنفسه ويقول لنفسه "توقف الآن". لقد أظهرت التجربة أن الفكرة السلبية التي يعقبها مباشرة الهتاف تتلاشى من الذهن وتزول.

٦ - يعلم المرشد المسترشد كيف يتحدث عن ذاته بصورة إيجابية تنعكس على المشاعر والسلوك بشكل إيجابي.

لقد نجحت هذه الفنية في إرشاد حالات القلق والخوف والاكتئاب والإدمان على المخدرات وشرب المسكر والتدخين وضعف الدافعية الدراسية و الخجل وإضاعة الوقت وتدني تقدير الذات وحالات التقاعس عن الأداء الأكاديمي... الخ.

17- الأسلوب المعرفي السلوكي لتعديل السلوك Cognitive Behavior

Modification - أساليب التعديل التوكيدي

يؤكد هذا الأسلوب على دور العمليات العقلية مثل التفكير والتخيل والاستدلال والاستنباط والاستنتاج في تشكيل السلوك، فيرى أن الإدراك والأفكار الخاطئة هي سبب الاضطراب وليس الحدث، فكيف يدرك الشخص وكيف يفكر هي المشكلة. مثال التلميذ المقصر في المدرسة يطرح عليه المعلم الأسئلة بصورة متكررة ليحسن مستواه الدراسي وليشاركه في الدرس، من جانبه التلميذ يظن بأن المعلم يضطهده ويسخر منه أمام زملائه وهذا ليس ناتجاً عن التحليل الواقعي الصحيح للحدث بل

- ناتج من إدراك وأفكار التلميذ الخاطئة. لإعادة بناء البنية المعرفية للشخص وفق هذا الأسلوب يجب المرور بعدة خطوات هي:
- تحديد الأفكار اللاعقلانية المسؤولة عن الاضطراب ومساعدة المسترشد على إدراك العلاقة بينها وبين الاضطراب.
 - مساندة المرشد للمسترشد لمواجهة هذه الأفكار الخاطئة لإضعاف أنماط السلوك السلبية الناتجة عنها.
 - بناء أفكار عقلانية من قبل المسترشد ليدخلها بعد ذلك في بنيته المعرفية ثم ينتج سلوكاً تكيفياً ينبع من هذه البنية المعرفية.
- تُستخدم هذه الفنية في إرشاد حالات القلق والاكتئاب والمخاوف والجناح والإدمان وتوهم المرض... الخ (عقل، 1996).

4.4 أي هذه الفنيات الأنسب؟

وهل يمكن الجمع بينها؟

عند بحث أي هذه الفنيات أنسب، فإنه لا يمكن القول أن هناك فنية هي الأفضل بصورة مطلقة، لكن يمكن القول وفق ما تقدم من عرض للفنيات والمشاكل التي يمكن أن تتصدى لها، بأن كل فنية من هذه الفنيات قد تمتاز بخصائص تجعلها هي الفنية المثلى لإرشاد هذه المشكلة أو تلك، فمثلاً فنية التحصين التدريجي قد تكون الأنسب لإرشاد القلق والخوف، في حين فنية حديث الذات أو الحوار الداخلي قد تكون الأنسب لمواجهة ضعف الثقة بالنفس، يبقى هذا الكلام نسبياً وليس مطلقاً رغم وجود الأبحاث التي قد تؤيده، من الصواب القول بأن هناك أكثر من فنية تصلح لمواجهة نفس المشكلة فالخوف قد يواجه بفنية لعب الدور أو الإفاضة (الإغراق) أو غيرها من الفنيات وربما كان هذا من محاسن

الفنيات وذلك لسببين: الأول للوصول إلى البراء من الاضطراب بأي فنية كانت، والثاني يتعلق بالجانب البحثي وهو مقارنة فاعلية الفنية في علاج اضطراب ما بفاعلية فنية أخرى في علاج نفس الاضطراب . بصورة عامة عند اختيار الفنية المناسبة لمواجهة المشكلة هناك عدة عوامل تلعب دوراً في ذلك وهي:

★ شخصية المسترشد: فشخصية المسترشد تجعل أن هناك فنية أنسب من أخرى لمواجهة المشكلة، ففنية التعزيز مناسبة أكثر من فنية التدريب التوكيدي بالنسبة لشخصية الطفل الذي يبحث دائماً عن التعزيز بنوعيه المادي والمعنوي.

★ نوع السلوك اللاتكفي المستهدف بالإرشاد: فالسلوك اللاتكفي يناسبه فنية أكثر من أخرى، مثال علاج شرب الخمر يناسبه فنية التفير أكثر من فنية الإغراق.

★ إمكانية تطبيق الفنية: عند تطبيق الفنية قد تحتاج لوقت ومكان وأدوات وهذا يلعب دوراً في اختيار الفنية المناسبة، مثال عند اختيار التحصين التدريجي تحتاج إلى مكان لتطبيق الاسترخاء وكروسي مريح أو تكون أرض الغرفة ممدودة بالسجاد ومخدرات وقد تحتاج إلى شراشف لا سيما إذا كانت المسترشدة أنثى. يضاف لذلك يجب تخصيص وقت لتعليم المسترشد الاسترخاء وتطبيقه.

أما بالنسبة لقضية الجمع بين أكثر من فنية، فهذا وارد وقد يكون جيداً في بعض الحالات وقد تتعاضد الفنيات المختلفة للوصول إلى حالة البراء، خاصة أن الأبحاث السابقة تثبت نجاح أكثر من فنية في التصدي لنفس المشكلة ، من هنا يمكن استخدام أكثر من فنية في إرشاد مشكلة ما، مثال على ذلك استخدام فنية التحصين التدريجي وفنية النمذجة لمواجهة قلق الامتحان.