

الفصل الثالث :

اجراءات واساليب مستندة على الاشتراط الاجرائي

اساليب زيادة السلوك المرغوب:

أولاً: التعزيز: هو الاجراء الذي يؤدي فيه الى حدوث السلوك الى توابع ايجابية او ازالة توابع سلبية الامر الذي يترتب عليه زيادة احتمال حدوث ذلك السلوك في المستقبل في المواقف المماثلة فأن تعزز سلوكا ما يعني ان نزيد من احتمال حدوثه مستقبلا ويسمى المثير (الشيء او الحالة او الحدث) الذي يحدث بعد السلوك فيؤدي الى تقويته بالمعزز

انواع المعززات:

المعززات الاصطناعية	المعززات الطبيعية
اما اعطاء المعلم للطالب نقاطا يمكن ان يستبدل بها فيما بعد اشياء معينة يحبها فهذا تعزيز اصطناعي	هي التوابع ذات العلاقة المنطقية بالسلوك ففي غرفة الصف مثلا تمثل ابتسامة المعلم للطالب وثناؤه على اجابته الصحيحة معززات طبيعية ذات تأثير بالغ على سلوكه
المعززات السلبية	المعززات الايجابية
ازالة مثير بغيض او مؤلم (شيئ او حدث يكرهه الفرد) بعد حدوث السلوك المرغوب به مباشرة فتناول حبة اسبرين في حالة الصداع وتحضير الطالب للحصة القادمة ليجنب ما قد يفعله مدرس المادة المعروف بعقابه الشديد فجميعها تشمل تجنب المثيرات البغيضة مما يؤدي الى زيادة الى زيادة احتمال التصرف على هذا النحو في الظروف المماثلة مستقبلا	تقوية السلوك من خلال التعزيز الايجابي ويقصد به اضافة او ظهور مثير بعد السلوك مباشرة مما يؤدي الى زيادة احتمال حدوث ذلك السلوك في المستقبل في المواقف المماثلة كالتثناء على الطالب عند تأديته واجبه المدرسي على نحو جيد

المعززات الرمزية	المعززات المادية
هي رموز معينة كالنقاط او النجوم التي يحصل عليها الفرد عند تأديته للسلوك المقبول المراد تقويته ويستبدلها فيما بعد بمعززات اخرى	مجموعة من الاشياء التي يجبها الفرد كالألعاب والصور
المعززات الغذائية	المعززات النشاطية
تشمل كل انواع الطعام والشراب التي يفضلها الفرد ذات الاثر البالغ في سلوكه اذا ما كان اعطاءها لفرد متوقفا على تأديته لذلك السلوك ويعد كثرة استخدامها يؤدي الى الاشباع مما يفقد المعزز اثره	مجموعة نشاطات يجبها الفرد كأن يسمح له بمشاهدة برنامجه المفضل فقط بعد الانتهاء من تأدية وظيفته المدرسية او ممارسة الالعاب الرياضية والزيارات والرحلات والرسم وقراءة القصص مثلا
المعززات الاجتماعية الابتسام والثناء والتقبيل والربت على الكتف واحتضان الطفل والاهتمام به كل ذلك بعد اداء السلوك المرغوب مما يزيد من فعالية استمراره	

العوامل المؤثرة في فعالية التعزيز

- فورية التعزيز: من اهم العوامل الي تزيد من فعالية التعزيز هو تقديمه مباشرة بعد حدوث السلوك ان التأخر في تقديم المعزز قد ينتج عنه تعزيز سلوكات غير مستهدفة لا نريد تقويتها ،قد تكون حدثت في الفترة الواقعة بين حدوث السلوك المستهدف وتقديم التعزيز فأن نعطي الطفل لعبة اليوم لأنه ادى واجبه المدرسي بالأمس قد لا يكون ذا اثر كبير واذ لم يكن ممكن تقديم المعزز مباشرة بعد حدوث السلوك المستهدف لذا ينصح بتقديم معززات وسيطيه بهدف التهيئة بأن هناك تعزيز قادم
- ثبات التعزيز: يعد الانتظام في تقديم التعزيز وفق قوانين معينة يتم تحديدها قبل البدء بتنفيذ برنامج العلاج بدل من العشوائية في اوقات اعطاء التعزيز كأن نبدأ بتعزيز متواصل في مرحلة اكتساب السلوك ثم التعزيز المتقطع بعد اكتساب السلوك المراد استمراره

- كمية التعزيز: كلما كانت كمية التعزيز اكبر كانت فعالية التعزيز اكثر كما ان اعطاءه بكميات كبيرة في فترة قصيرة يؤدي الى الاشباع
- مستوى الحرمان- الاشباع : كلما كان حرمان الفرد (اي الفترة التي مرت عليه دون الحصول على المعززات)اكبر كان المعزز اكثر فعالية فمعظم المعززات تكون اكثر فعالية عندما يكون مستوى حرمان الفرد منها كبيرا نسبيا
- درجة صعوبة السلوك: هو درجة تعقيد السلوك المستهدف فالمعزز ذو الاثر البالغ عند تأدية الفرد لسلوك بسيط قد لا يكون فعالا عندما يكون السلوك المستهدف سلوكا معقدا او يتطلب جهدا كبيرا وكلما ازدادت درجة تعقيد السلوك اصبحت الحاجة الى كمية كبيرة من التعزيز اكثر
- التنوع: استخدام معززات متنوعة افضل من استخدام نوع واحد من المعززات من شأنه ان يزيد من السلوك المرغوب
- التحليل الوظيفي: ات تحليل الظروف البيئية التي يعيش فيها الفرد والتعرف على المعززات المتوفرة في بيئته يساعدنا في تحديد المعززات بأنواعها من اجل تعميم السلوك المكتسب والمحافظة على استمراريته
- الجودة: استخدام معززات جديدة وغير مألوفة هو كسر لروتين بعض المعززات التي نستخدمها باستمرار

جداول التعزيز:

يقصد بها القواعد التي يتم تنظيم العلاقة بين السلوك والمعززات بموجبها، وتعد من الاهمية بمكان بأن اي عملية وصف او تفسير او ضبط السلوك لا تكتمل الا بجداول التعزيز بنوعها (المتواصل، والمتقطع) كما موضح ادناه:

التعزيز المتواصل: continous reinforcement

يعني تقديم المعزز بعد كل مرة يحدث فيها السلوك المستهدف وهذا الجدول يناسب عندما يكون الهدف من التعزيز مساعدة الفرد على اكتساب سلوكات جديدة ليست موجودة لديه يعني ان هذا الجدول مناسب في مرحلة اكتساب السلوك ، الا انه لا يخلو من عيوب منها

كونه يؤدي الى الاشباع مما يفقد المعزز قيمته، كما يتطلب جهدا وانطفاء السلوك بسرعة بعد توقف التعزيز

التعزيز المتقطع Intermittent reinforcement:

ان معظم السلوكيات الانسانية تخضع لجدول التعزيز المتقطع في الحياة اليومية فلاعب كرة السلة لا يسجل هدفا في كل مرة يرمي فيها الكرة لذا سيتوقع الحصول على تعريزا في كل مرة يقترب من تسجيل هدف، لذا هذا الجدول يؤدي الى احتمالية استمرارية السلوك فهو مناسب للإبقاء على السلوك المكتسب وعدم انطفاه فبعد ان يكون الفرد قد اكتسب السلوك المستهدف يصبح من الضروري تعزيز بعض الاستجابات لا كلها ليستمر ذلك السلوك في الحدوث وسبب ذلك هو ان السلوك الذي يخضع لتعزز متقطع يبدي مقاومة اكبر للانطفاء من السلوك الذي يخضع للتعزز المتواصل وللتعزز المتقطع اشكالا مختلفة هي :

جدول النسبة المتغيرة	جدول النسبة الثابتة
وهنا يختلف هذا الجدول في فرقا واحدا وهو ان عدد الاستجابات المطلوبة للحصول على التعزيز ليس ثابتا بل يتغير فبدلا من تعزز الفرد يعد تأديته للسلوك المستهدف خمسة مرات كما في لنسبة الثابتة نقوم بتعزيه مرة واحدة بعد ان يؤدي السلوك المستهدف خمسة مرات وبعدها يعزز بعد عشر مرات ثم يعزز بعد خمسة عشر مرة وهكذا فالفرد هنا لا يستطيع التنبؤ بموعد التعزيز وهذا يؤدي الى عدم خمود السلوك مما يجعل السلوك قويا وثابتا وصعب انطفاه	يتوقف تقديم المعزز على حدوث عدد معين من الاستجابات اي يعزز الفرد بعد تأديته لذلك العدد فقط فسلوك العامل الذي تدفع له الفلوس اعتمادا على عدد القطع التي ينتجها والصفة الاساسية التي تميز السلوك الخاضع لهذا الجدول هي حدوثه بنسبة عالية ومروره بفترة خمود بعد كل مرة يحدث فيها التعزيز فالفرد سرعان ما يتعلم انه لن يعزز الا بعد عدد معين من الاستجابات

جدول الفترة الزمنية المتغيرة	جدول الفترة الزمنية الثابتة
<p>يحدث التعزيز بعد فترة زمنية متغيرة كقيام المعلم بأعطاء امتحانات فجائية ففي هذه الحالة ستختلف دراسة الطلبة جذريا عن دراستهم عند خضوعهم للفترة الثابتة، ويعد الفترة الزمنية المتغيرة هو الانسب للاستخدام في غرفة الصف فالمعلم لا يحتاج الى ان يحسب عدد الاستجابات التي يؤديها الطالب بل يقوم بالتعزيز عشوائيا تقريبا والسلوك الخاضع لذا الجدول من الصعب جدا انطفائه وهو لا يمر بفترات خمود بعد التعزيز لان الفرد لا يستطيع التنبؤ بموعد حدوثه</p>	<p>يتوقف على مرور فترة زمنية محددة ويقدم المعزز لأول استجابة تحدث بعد مرور تلك الفترة، كما هو واضح نحن نعزز السلوك وليس الوقت بحد ذاته فالتعزيز يقدم لأول استجابة بعد الفترة الزمنية الاولى وبعد ذلك يبتدأ بفترة زمنية جديدة وأول استجابة تحدث بعد مرورها تعزز، وهكذا فالسلوك هنا يمر بفترة خمود في بداية الفترة الزمنية ولكن معدل حدوثه يزداد عند نهايتها لان الفرد يتعلم ان سلوكه لا يعزز الا بعد مرور فترة زمنية محددة ففي بداية الفصل لا يدرس الطلبة الا قليلا او لا يدرسون ابدا مع اقتراب موعد نصف الفصل يبدأون بالدراسة الى ان تصل دراستهم ذروتها في الايام القليلة التي تسبق الامتحان وربما في الليلة التي تسبق الامتحان، وبعدها يتوقف الطلبة عن الدراسة من جديد ومع اقتراب الامتحان النهائي تزداد الدراسة مجددا والسلوك هنا لا يتصف بالقوة والثبات لأنه يمر بفترة خمود</p>

التلقين Prompting

يحتاج الانسان الى مساعدة اضافية او تلميحات من الاخرين ليستطيع تأدية السلوك على النحو المطلوب، وقد تكون هذه المساعدة لفظية او جسدية او ايمائية يعرف التلقين بأنه إجراء يشمل على الاستخدام المؤقت لمثيرات تمييزية اضافية بهدف زيادة احتمالية تأدية الفرد للسلوك المستهدف ونقل مثيرات تمييزية اضافية من اجل تمييزها عن المثيرات التمييزية المتوفرة اصلا في البيئة. فالمثيرات التمييزية المساندة لا تصاحب السلوك في العادة وانما يزودها شخص

لشخص اخر لغاية ما بمعنى اخر ان التلقين هو حث الفرد على ان يسلك على نحو معين والتلميح له بانه سيعزز على ذلك الفرد

انواعه:

- التلقين اللفظي هو تعليمات لفظية فقول المعلم مثلا للتلاميذ افتحوا الكتاب على ص ٢٣
- التلقين الایمائي تلقين من خلال الاشارة او النظر باتجاه معين او بطريقة معينة كرفع اليد او حركات شرطي المرور مثلا او رفع الاصبع اشارة للسكوت
- التلقين الجسدي يشتمل لمس الاخرين جسديا بهدف مساعدتهم على تأدية سلوك معين مثلا مسك الاب ليد ابنه قالا امسك القلم هكذا ، ضع اصبعك هنا

التشكيل Shaping

هو الاجراء الذي يشتمل على التعزيز الايجابي المنظم للاستجابات التي تقترب شيئا فشيئا من السلوك النهائي بهدف احداث سلوك لا يوجد حاليا فتعزيز الشخص عند تأديته سلوكا معيناً لا يعمل على زيادة احتمالية حدوث ذلك السلوك فقط ولكنه يقوي السلوكات المماثلة له ايضا ، والتشكيل لا يعني خلق سلوكات جديدة من لا شئ فبالرغم من ان السلوك المستهدف نفسه لا يكون موجودا لدى الفرد كاملا الا انه غالبا ما لا يوجد لديه سلوكات قريبة منه فالمعالج السلوكي يقوم بتعزيز تلك السلوكات بهدف ترسيخها في ذخيرة الفرد

خطواته :

- تحديد وتعريف السلوك النهائي من خلال تعريفه بدقة وموضوعية على شكل هدف سلوكي لغرض تعزيز التقارب التدريجي من السلوك المستهدف بشكل منظم وتجنب تعزيز السلوكات غير ذات العلاقة لان ذلك سيؤدي الى اطالة مدة عملية التشكيل وتقليل فاعليتها
- تحديد وتعريف السلوك المدخلي وهو تحديد من اين نبدأ فيما ان السلوك المستهدف ليس موجودا لدى الفرد فلا بد من اختيار استجابة قريبة منه لتعزيرها وتقويتها بهدف صياغة السلوك النهائي منها وتسمى هذه الاستجابة بالسلوك المدخلي الذي يحدد من خلال الملاحظة المباشرة للفرد لعدة ايام قبل البدا بعملية التشكيل لتحديد ما يستطيع عمله

- ويتصف السلوك المدخلي بصفتين الاولى هي ان يحدث بشكل متكرر حتى تتوفر لنا
الفرص الكافية لتعزيزه وتقويته ، اما الثانية هي ان يكون قريبا من السلوك النهائي
- اختيار معززات فعالة تتطلب عملية التشكيل من الفرد ان يغير سلوكه بشكل متواصل ليصبح قريبا اكثر فاكثر من السلوك النهائي لهذا لا بد من المحافظة على درجة عالية من الدافعية لديه وهذا ما يؤكد الحاجة الى اختيار معززات مناسبة
 - الاستمرار في تعزيز السلوك المدخلي الى ان يصبح معدل حدوثه مرتفعا استمرارية التعزيز للسلوك المدخلي سيزيد من احتمالية حدوث تغير بسيط مما سيجعله اكثر شبها بالسلوك النهائي
 - الانتقال تدريجيا من مستوى اداء الى مستوى اخر فمعرفة المدة اللازمة في الاستمرار في تعزيز مستوى معين من الاداء ليست بالأمر السهل بل تتطلب مهارة كبيرة من المعالج التي تكتسب بالخبرة والمبدأ العام الذي يجب اتباعه في تحديد المدة اللازمة للانتقال من خطوة الى اخرى هو العمل على تعزيز الاداء من (3 - 5) مرات قبل الانتقال الى المستوى التالي فتعزيز مستوى اداء معين لمدة طويلة قد يعمل على ترسيخ ذلك النمط من السلوك مما سيجعل الانتقال الى المستوى التالي امرا صعبا والعكس صحيح

التسلسل Chaining

هو الاجراء الذي نستطيع من خلاله مساعدة الفرد على تأدية سلسلة سلوكية بتعزيزه عند تأديته للحلقات التي تتكون منها السلسلة على نحو متتالي فالتسلسل على خلاف التشكيل يتعامل مع سلوكيات موجودة لديه ولكنها تحدث على شكل حلقات منفصلة وليس على شكل سلسلة متتالية منظمة فالسلسلة هي مجموعة من الحلقات تعمل فيها كل حلقة بوصفها مثيرا تمييزيا للاستجابة التي تليها وبوصفها معززا شرطيا للاستجابة التي تسبقها والعنصر الذي يحافظ على تماسك السلسلة هو التعزيز الذي يحدث في نهايتها ومن الامثلة على التسلسل.

- رؤية اشارة المطعم ----- مثير تمييزي
- يتجه للمطعم ----- استجابة
- باب المطعم ----- مثير تمييزي
- يدخل المطعم ----- استجابة
- العامل تفضل من هنا لو سمحت ----- مثير تمييزي
- يطلب الاكل ----- استجابة
- العامل يحضر الطعام ----- مثير تمييزي
- يأكل ----- استجابة
- طعام لذيذ ----- التعزيز

النمذجة Modeling:

هو التغيير في سلوك الفرد الذي ينتج عن ملاحظته لسلوك الاخرين منظمة كانت ام عفوية وتلقائية تشمل قيام نموذج بتأدية سلوك معين بهدف ايضاح ذلك لشخص اخر فالإنسان يتعلم العديد من الانماط السلوكية مرغوبة كانت او غير مرغوبة من خلال ملاحظة الاخرين وتقليدهم كالتعلم بالملاحظة او التعلم الاجتماعي والتقليد والتعلم المتبادل

انواعها:

- النمذجة الحية : يقوم النموذج بتأدية السلوكات المستهدفة بوجود الشخص الذي يراد تعليمه تلك السلوكات ويعمد الى مراقبتها فقط
- النمذجة المصورة او الرمزية: يراقب الفرد ويشاهد سلوك النموذج من خلال الافلام ووسائل اخرى
- النمذجة من خلال المشاركة: يقوم الفرد بمراقبة نموذج حي اولا ثم يقوم بتأدية الاستجابة بمساعدة وتشجيع النموذج واخيرا فإنه يؤدي الاستجابة بمفرده

العوامل التي تزيد من فعالية النمذجة :

- انتباه الملاحظ للنموذج : متابعة والانتباه لسلوك النموذج وهذا يتطلب التلقين اللفظي والجسدي كما يقوم الملاحظ بتشجيع الملاحظ على الانتباه من خلال النماذج الجذابة
- دافعية الملاحظ: يتأثر تقليد سلوك النموذج على توقع النتائج ذاك السلوك فالملاحظ قد لا يقلد النموذج اذا كانت النتائج سلبية لكنه سيقده اذا كانت النتائج ايجابية كما تعد دافعية الملاحظ متأثرة بعمر النموذج وجنسه ومكانته
- قدرة الملاحظ الجسمية على تقليد سلوك النموذج : ان يكون لديه القدرة على اداء المهارات الحركية المطلوبة لذا نحتاج الى تحديد صعوبة المهمة الملاحظة
- مقدرة الملاحظ على الاستمرار بتأدية السلوك بعد اكتسابه

اساليب خفض السلوك غير المرغوب:

العقاب: Punishment

برغم من انه اكثر الوسائل ضبط السلوك استخداما في الحياة اليومية الا ان البعض يشك في جدواه معللا ذلك الى ان دور المعلم هو تشجيع الطالب وتعليمه لا معاقبته وتأديبه وان العقاب ليس انسانيا، وبالرغم من سلبياته الا انه له ايجابيات في كونه لا يعاقب السلوك غير المقبول بل يسهل اكتساب ما هو مقبول من السلوك اذن ماذا نقصد بالعقاب:

هو اجراء يؤدي الى تقليل احتمالية حدوث السلوك غير المرغوب مستقبلا في مواقف مماثلة ويأخذ شكلين: الاول أ- تعريض الفرد لمثيرات بغیضة او منفرة ، والثاني ب- حرمان الفرد من التعزيز بعد قيامه بالسلوك مباشرة

وتنقسم المثيرات العقابية الى :

المثيرات العقابية غير الشرطية ويعرف بأنه الشيء الذي يزعج الانسان او يؤلمه بطبيعته وهو المثير الذي لا يحتاج الى ان يكتسب خاصية العقاب من خلال الاقتران بمثيرات عقابية اخرى (عملية الاشرط) كالصوت المزعج والحر الشديد والالم ، اما العقابية الشرطية هي مثيرات حيادية في البداية أي غير مزعجة او مؤلمة الا انها اكتسبت خاصية العقاب بعد اقترانها بشكل

متكرر بمثيرات بغيضة كتعابير الوجه التي تعكس عدم الرضا عن سلوك ما او قول كلمة لا بصوت حاد ومعظم المثيرات العقابية في حياتنا اليومية هي شرطية .

العوامل المؤثرة في استخدام العقاب:

اولا: تحديد السلوك المستهدف وتعريفه اجرائيا بدقة ووضوح والتأكد من الشخص الذي سيخضع سلوكه للعقاب يفهم جيدا ما هو متوقع منه

ثانيا: جدول العقاب يعد جدول العقاب المتواصل اكثر فعالية من المتقطع وينصح بمعاينة السلوك غير المرغوب به في كل مرة يحدث فيها وتجنب معاقبته في بعض الاحيان

ثالثا: طبيعة المثيرات المستخدمة فما يبدو منفر لشخص ما لا يعد كذلك للأخر

رابعا: شدة العقاب كلما كان بدرجة اشد كلما جاء بنتائج افضل مع الاخذ بالاعتبار عدم تعود الفرد عليه

خامسا: فورية العقاب أي معاينة السلوك بعد حدوثه مباشرة مما يجعل الفرد يقرن العقاب بسلوكه غير المرغوب ، كما ان العقاب المؤجل يترتب عليه معاينة السلوكيات المقبولة

سادسا: استخدم العقاب بهدوء أي بعيدا عن الانفعال الشديد حيث يعد غضبك وانفعاالك بمثابة مكافأة للشخص المعاقب

سابعا: استخدام العقاب بطريقة منظمة حيث يعد عدم الثبات في التعامل مع السلوك غير المرغوب به يحد الى درجة كبيرة من امكانية ضبطه

الاطفاء: Extinction:

وهو الاجراء الذي يقتضي تقليل السلوك واضعافه من خلال تجاهله وعدم تعزيزه وتقويته من خلال التجاهل المنظم (الاطفاء)، ومن خلال ايقاف او الغاء المعززات التي تتبع السلوك غير المقبول في الماضي والتي كانت تحافظ على استمراريته فتوقف الام عن حمل طفلها عندما يبكي بعد مدة طويلة كانت اثنائها تحمله باستمرار في حالة بكائه هو مثال على ذلك

كيف نستخدم الاطفاء:

ليس من السهل ايقاف وضبط جميع المعززات التي تحافظ على استمرارية السلوك وبالاخص اذا كان السلوك المستهدف خاضع لجدول تعزيز متقطع فلا بد من الاخذ بالنقاط التالية لزيادة احتمال نجاح الاطفاء وهي :

- يجب تحديد معززات الفرد من خلال الملاحظة المباشرة من اجل ايقافها جميعا

- استخدام اجراءات تعديل السلوك بشكل منظم
- يجب تحديد المواقف التي سيحدث فيها اطفاء ويجب توضيح ذلك للفرد قبل البدء بتطبيقه
- الاطفاء اجراء فعال لتقليل السلوك لو استخدم بمفرده وسيكون اكثر فعالية اذ عملنا على تعزيز السلوكات المقبولة في الوقت نفسه
- يجب التأكد من ان كل ما يهمهم الامر كالوالدين والزملاء والمعلمين سيساهمون في انجاح الاجراء

تكلفة الاستجابة Response cost

هو الاجراء الذي يفيد بتأدية للسلوك غير المقبول سيكلفه شيء ما ، وهذا الشيء هو فقدانه كمية معينة من المعززات التي بحوزته فمثلا مخالفة السائق عند عدم توقفه عند الاشارة الحمراء سيكلفه دفع غرامة مالية وتعرف تكلفة الاستجابة على انها : الاجراء السلوكي الذي يشتمل على فقدان الفرد لجزء من المعززات التي لديه نتيجة لتأديته للسلوك غير المرغوب مما سيؤدي الى تقليل او ايقاف ذلك السلوك وغالبا ما يسمى هذا الاجراء بالغرامة او المخالفة ، حرمان الفرد من جزء من المعززات هو شكل من اشكال العقاب وتأخذ تكلفة الاستجابة طريقتين :

الاولى : يحصل الفرد على كمية معينة من المعززات عند تأديته للسلوك المقبول ويفقد كمية معينة منها عند تأديته للسلوك غير المقبول وهذا هو النوع الشائع

الثانية :يقوم المعالج بمنح الفرد كمية من المعززات المجانية عند البدء ببرنامج العلاج ويطلب منه ان يحافظ على اكبر قدر ممكن من تلك المعززات وذلك بالامتناع عن تأدية السلوك غير المقبول الذي يراد تقليله فاذا حدث السلوك غير المقبول يفقد كمية معينة من تلك المعززات يتم تحديدها قبل البدء بتطبيق الاجراء

التصحیح الزائد Overcorrection

اول من استخدم هذا الاجراء فوكس وازين، (١٩٨٢) واستندا على مبدأ مفاده هو ان الشخص الذي يسلك على نحو غير مقبول فيحدث ضررا في البيئة ان يتحمل مسؤولية سلوكه فيعيد الوضع الى افضل مما كان عليه سابقا فالهدف من الاجراء تعليمي وليس مجرد تقليل السلوك غير المقبول، والعامل الحاسم الذي يعمل على انجاح هذا الاجراء هو : عدم تعزيز الفرد اثناء تأديته للسلوكات التي تطلب منه (سلوكات التصحيح الزائد) كما على الفرد ان يقوم بتأدية هذه

السلوكات مدرة طويلة بما فيه الكفاية ليكون هذا الاجراء شيئاً مزعجاً وكونه اجراء من اجراءات العقاب سيصاحبه استجابات انفعالية كما اثبت فعاليته في علاج حالات السرقة والايذاء والسلوك العدواني

هو الاجراء الذي يشتمل على توبيخ الفرد بعد قيامه بالسلوك غير المقبول وتذكيره بما هو مقبول وما هو غير مقبول ومن ثم يطلب منه ازالة الاضرار التي نتجت عن سلوكه غير المقبول او تأدية سلوكات نقيضة للسلوك غير المقبول الذي يراد تقليله بشكل متكرر لفترة زمنية محددة وهناك شكلين للتصحيح الزائد:

الاول: ازالة الضرر الذي ينتج عن الوضع وهو الطلب من الفرد اعادة الوضع الى افضل مما كان عليه سابقا (قبل حدوث السلوك غير المرغوب)

الثاني: تأدية سلوكات لا تتوافق والسلوك غير المقبول يسمى بالممارسة الايجابية

التعاقد السلوكي: Contingency contracting

يعد لويد هومي هو اول من وصف هذا الاجراء بشكل مفصل وهو احد الوسائل الفعالة التي نستطيع من خلالها استخدام التعزيز بشكل منظم مما يسهل عملية التعلم والدافعية ويعرف : بأنه اتفاقية مكتوبة توضح العلاقة بين المهمة التي سيؤديها الفرد والمكافأة التي سيحصل عليها نتيجة لذلك ، فالعقد السلوكي هو اتفاق بين طرفين تحدد شروطه عن طريق التفاوض يتعهد الطرف الاول كالتالي او الابن بتأدية سلوك معين ويتعهد الطرف الثاني كالمعلم او الاب بتعزيز ذلك السلوك حسب الشروط المتفق عليها فقول الام لابنها سأخذك الى مدينة الالعاب اذا عملت جيدا في الامتحان هو مثال على التعاقد السلوكي بشرط ان يكون خالي من التهديد والعقاب كما انه يشعر الطرفان بالمسؤولية تجاه القيام بالمهمة المطلوبة كما يشاركان في اختيار السلوكات المستهدفة وتحديد المكافآت المناسبة

فروضه:

- تنظيم العلاقة الاجتماعية من خلال قيام الشخص بإظهار السلوك الاجتماعي المناسب
- الزام الطرفان في الاتفاقيات الثنائية على صعيد العلاقات الاجتماعية
- ان قيمة العلاقة الاجتماعية وقوتها انما هي نتاج مباشر لمعدل وكمية التعزيز الذ ينتج عنها لهذا يوفر العقد اكبر كمية من التعزيز الثنائي

- ان القواعد والمعايير لا تحد من الحرية في العلاقات الاجتماعية فمعرفة الفرد بالنتائج المتوقعة للسلوكات التي قد يبديها تدفعه الى اختيار السلوك الجيد لأنه يعرف ان هذا السلوك سيعود عليه بالتعزيز

محتوياته:

- المهمة المطلوب من الفرد تأديتها وتشمل: من هو الشخص الذي سيؤدي المهمة والذي سيحصل على المكافأة، وماهي المهمة التي سيؤديها هذا الشخص، متى سيقوم الشخص بتأدية المهمة اي الفترة الزمنية التي على الفرد تأدية المهمة فيها، ماهي شروط قبول الاداء اي تحديد المعايير التي ستستخدم للحكم على ما اذا كان السلوك مقبولاً ام لا
- المكافأة التي سيحصل عليها الفرد حال تأديته لتلك المهمة وتشمل: ايضاح المهمة المطلوبة وطبيعة المكافأة التي ستعطى للفرد ومتى ستعطى وما هي كميتها، وبعد تحديد المهام والمكافآت وموافقة كلا الطرفين عليها يتم الاتفاق على البدء بتنفيذ العقد

نموذج للعقد السلوكي

-----	و	-----	هذا عقد بين
-----	وينتهي في	-----	هذا العقد يبدأ في
			وبنود العقد هي
-----	و المكافأة	-----	المهمة
-----	ب. -----	-----	ملاحظات أ.
-----	ج.	-----	
-----	توقيع الطالب:	-----	اسم الطالب:
-----	توقيع المعلم	-----	اسم المعلم:
-----	التاريخ	-----	

الاجراءات والاساليب المستندة على الاشرط الكلاسيكي:

اولا: تقليل الحساسية التدريجي:

هو احد اشكال الاشرط المضاد الذي طوره ولبى سنة ١٩٥٨ والذي يشير الى امكانية استخدام قوانين التعلم بهدف استبدال استجابة باخرى من خلال الفرضية القائلة : انه بالامكان محو

الاستجابة الانفعالية غير المرغوب بها كالخوف مثلا اذا استطعنا احداث استجابة مضادة لها وهكذا نستطيع استخدام احدهما لمنع حدوث الاخرى من خلال ما يسمى بالكف المتبادل فعلى سبيل المثال لا يستطيع الانسان ان يشعر بالخوف وهو في حالة استرخاء

مراحله الرئيسية :

- مرحلة اعداد هرم القلق : هي مجموعة من المواقف التي تبعث على القلق لدى المتعالج والتي سيقوم بتخيلها وهو في حالة من الاسترخاء التام وتقع مسؤولية اعداد هذا الهرم على عاتق المتعالج لأنه من يعاني القلق والخوف وبمساعدة المعالج يتم ترتيب المواقف بالتسلسل من اقلها الى اشدها اثارة

مثال : معالجة طالبة جامعية كانت تعاني من قلق شديد من الامتحانات لذا سيعد اعداد هرم القلق كالآتي :

- ✓ اربعة ايام قبل الامتحان
- ✓ ثلاثة ايام قبل الامتحان
- ✓ يومان قبل الامتحان
- ✓ يوم واحد قبل الامتحان
- ✓ الطالبة في طريقها للامتحان
- ✓ في قاعة الامتحان وهكذا تتدرج المواقف الى اشدها وهي لحظة الاجابة على اسئلة الامتحان

- الاسترخاء تدريب المتعالج على الاسترخاء العضلي وهو اجراء اقترحه جيكوبسون سنة ١٩٣٨ وتشمل على احداث توتر واسترخاء في مجموعات عضلية معينة وعلى نحو متعاقب ومساعدة المتعالج على التمييز بين حالتي الاسترخاء والتوتر على افتراض ان ذلك يساعده في الوصول الى اقصى درجة ممكنة من الاسترخاء ر فيعد الاسترخاء هنا مهارة بحاجة الى التدريب المكثف والمنظم، ويقترح مارتن وبير ١٩٨٢ ان يتم التدريب على الاسترخاء في مكان هادئ لا مشتتات فيه ومعتم نوعا ما وفقل البدء بإعطاء التعليمات للمتعالج يطلب منه الاتي :

- ❖ استلقي على المقعد بشكل مريح ومسترخي
- ❖ استمع جيد لما سأقدمه من تعليمات الان اغمض عينيك وتنفس بعمق ٣ مرات (١٠ ثواني بصمت)
- ❖ اغلق راحة يدك اليسرى بقوة لاحظ عضلات يدك قد بدأت تنقبض وتتوتر (٥ ثواني صمت) والان افتح يدك واسترخ (٥ ثواني بصمت)
- ❖ الان اغلق يدك اليمنى بكل قوة ممكنة لاحظ كيف توترت اصابعك ويدك وذراعك (٥ ثواني صمت) والان افتح يدك اليمنى لاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء في يدك (٥ ثواني صمت)
- ❖ مرة اخرى اغلق يدك اليمنى بأحكام لاحظ ما يرافق ذلك من توتر (٥ ثواني صمت) ثم افتحها واسترخ (١٠ ث صمت)
- ❖ اغلق راحة يدك اليسرى مرة اخرى بأحكام واثني ذراعك بقوة حتى تتوتر العضلة اعلى الذراع ابق يدك كما هي (٥ ث صمت) والان استرخ لاحظ الدفاء وقد انتشر في ذراعك ويدك واصابعك (١٠ ث صمت)
- ❖ والان اغلق راحة يدك اليمنى واثني ذراعك بقوة حتى تتوتر العضلة اعلى الذراع ابق يدك كما هي وانت شاعر بالتوتر (٥ ث صمت) والان استرخ كاملا وركز على ما تشعر به الان (٥ ث صمت) والان استرخ واشعر بالدفاء (١٠ ث صمت)
- ❖ والان لننتقل الى جبينك وعينيك اغمض عينيك بقوة لاحظ التوتر في مقدمة رأسك وفي عينيك الان استرخ ولاحظ ما تشعر به من استرخاء (١٠ ث صمت)
- ❖ والان ننتقل الى فكك اطبقهما بقوة وارفع ذقنك الى الاعلى كي تتوتر عضلات رقبتك ابق كما انت الان اضغط الى الاسفل بقوة اغلق شفثيك بقوة (٥ ث صمت) والان استرخ (١٠ ث صمت)، وهكذا بقية اعضاء الجسم للوصول الى مرحلة استرخاء تلم في كل انحاء الجسم

• اقران المثيرات التي تبعث على القلق لدى المتعالج بالاستجابة البديلة للقلق (الاسترخاء)

يطلب من المتعالج ان يتخيل تلك المواقف او المثيرات تدريجيا بدءا من اقلها اثارة وانتهاء بأكثرها اثارة وهو في حالة الاسترخاء ولقد بين ولبي ان تخيل المثيرات الباعثة للقلق لا يقل

فاعلية من مواجهتها بشكل مباشر وبيئدئى سلوب تقليل الحساسية التدريجي من تخيل
المواقف المقلقة تمهيدا للانتقال الى مواجهتها مستقبلا على ارض الواقع (المواجهة العلاجية
المباشرة) او المشاركة الفاعلة ففي هذا المرحلة ينتقل المتعالج الى الموقف التالي في هرم
القلق بعد مروره بالموقف السابق بنجاح(اي اذا لم يضعف مستوى الاسترخاء لديه) اما اذا
انتقل الى مستوى المثيرات المخيفة ولوحظ انه لم يعد في حالة الاسترخاء اصبح من
الضروري العودة الى المستويات السابقة، اثبت هذا الاسلوب فاعليته في ازالة الاضطرابات
السلوكية كالخوف من المدرسة والامتحان والحيوانات ، ومشكلات الكلام والادمان وغيرها

ثانيا: المعالجة بالإفاضة :

وهي ارغام المتعالج على مواجهة المثيرات او المواقف التي تخيفه او التي تسبب له القلق وتأخذ
شكلين هما :

المواجهة بالتخيل	المواجهة بالواقع
بدأت هذه الطريقة في العلاج اوخرالستينيات على يد توماس ستامفل ١٩٧١ الذي اعتمد على مور قي تطوير هذه الاجراء على نظرية مور التي تقوم على افتراضين الاول: يكتسب القلق وفق قوانين الاشرط الكلاسيكي الثاني: يولد القلق سلوكا تجنبيا والذي يتعزز بدوره من طريقة تقليل مستوى القلق حيث تستجر المثيرات المقترنة بالألم والحرمان ردود افعال انفعالية سلبية تؤدي الى استجابة تجنبية دفاعية التي تعزز بإزالة المثير الشرطي الباعث للقلق ، وان استمرار هذه الاستجابة التجنبية يمنع حدوث المحو ويعتمد هذا الشكل من العلاج بالإفاضة على ان يطلب من المتعالج تخيل المواقف التي تبعث الخوف لديم ولكن يتم الانتقال هنا	يسمى اجراء منع الاستجابة وتشمل ارغام المتعالج على مواجهة المواقف المخيفة بشكل مباشر وحرمانه من فرص تجنبها وأوضحت الدراسات امكانية معالجة الكثير من الاضطرابات السلوكية بهذا الاجراء كالخوف والقلق والانطواء الاجتماعي والافعال القهريه مثال: امرأة تعاني من القلق بكل ما له علاقة بالموت كصفحة الوفيات مثلا الجثة وغيرها استخدم ماير وزملائه ١٩٧٥ هذا الاجراء من خلال :اعداد قائمة بالمثيرات والمواقف التي تخيف المرأة وبما ان العلاج بالإفاضة تبتدئ بأكثر المواقف اثاره ذهب احد المعالجين برفقة المرأة الى المشرحة الى المشرحة ، حيث قامت بلمسه ومنعت من تنظيف يدها ثم طلب منها حمل صورة رجل كان قد قتل رميا بالرصاص وبعدها استطاعت المرأة من مواجهة المواقف

<p>الآخري الأقل اثاره للخوف وعلى الرغم من ان العلاج لم يستمر لأكثر من اسبوعين ادى الى ايقاف السلوكات المستهدفة بنجاح</p>	<p>بالتدرج من المواقف الأكثر اثاره الى أقلها عكس التقليل من الحساسية، وذلك بإبقاء المتعالج في حالة من القلق الشديد مدة طويلة مثال: شخص يخاف من الأماكن المرتفعة يطلب منه الاتي (تخيل نفسك واقفا على سطح بناية عالية وقدمك على ممر ضيق ويداك تمسكان بسور حديدي تلاحظ كيف تبدو الأشياء من اسفل صغيرة جدا لاحظ تسارع نبضاتك وتنفسك وارتعاش يديك وتصيبك عرقا وشعورك بالدوار واثناء ذلك تنزلق قدمك اليمنى ثم اليسرى وتهوي الى الأرض وتشعر بالهواء يصفع خدك تخيل كيف سيكون شكلك وانت ترتطم بالأرض وغيرها من التفاصيل التي تجعل المتعالج يعيش الحالة على مستوى التخيل والتصوير)</p>
--	--