

# الأكاديمية العربية الدولية



الأكاديمية العربية الدولية  
Arab International Academy

## الأكاديمية العربية الدولية المقررات الجامعية

مقيم ومحكم علمياً

# تعديل وبناء سلوك الأطفال

الأستاذ الدكتور  
بطرس حافظ بطرس



## الباب الأول

# الافتراضات الأساسية في بناء السلوك لدى الأطفال

الفصل الأول: بناء سلوك الأطفال

الفصل الثاني: قياس السلوكي الانساني

الفصل الثالث: العوامل المؤثرة في سلوك الأطفال

الفصل الرابع: التعليم وادره في سلوك الأطفال

الفصل الخامس: شخصية الطفل وسلوكه

الفصل الأول: بناء سلوك الأطفال

## الفصل الأول

### بناء سلوك الأطفال

(المبادئ والمفاهيم)

#### أولاً: المقصود بالسلوك

يعرف السلوك الإنساني بأنه كل الأفعال والنشاطات التي تصدر عن الفرد سواءً كانت ظاهرة أم غير ظاهرة. ويعرفه آخرون بأنه أي نشاط يصدر عن الإنسان سواءً كان أفعالاً يمكن ملاحظتها وقياسها كالنشاطات الفسيولوجية والحركة أم نشاطات تم على نحو غير ملحوظ كالتفكير والتذكر والواسوس وغيرها.

والسلوك ليس شيئاً ثابتاً ولكنه يتغير وهو لا يمتد في الفراغ وإنما في بيته ما، وقد يحدث بصورة لإرادية وعلى نحو آلي مثل التنفس أو الكحة أو يحدث بصورة إرادية وعندها يكون بشكل مقصود وواع، وهذا السلوك يمكن تعلمه ويتاثر بعوامل البيئة والمحيط الذي يعيش فيه الفرد.

فالسلوك: هو النشاط الذي يعبر عنه الفرد من خلال علاقاته مع حوله والسلوك له قواعد طبيعية ومادية مبرمجة طبقاً للخريطة الوراثية المرسومة لكل فرد وفقاً للترتيب الوراثي البيولوجي وصولاً إلى هندسة الجينات. وتشير الدراسات الطبية إلى علاقة بين الخلل الدماغي والاضطراب السلوكي مثل: الاضطرابات السلوكية الشديدة كالانتزاع وكثرة الحركة ولكن لا يمكننا القول بشكل ثابت أن الاضطرابات السلوكية سببها خلل دماغي. وتشير بعض الدراسات أن سوء التغذية قد يؤدي إلى اضطرابات سلوكيه وكذلك توجد عوامل نفسية تعود إلى الأسرة أو الأصدقاء والبيئة والمشاكل الاجتماعية مثل الفراق أو الطلاق أو مشاكل داخل الأسرة والإهمال والضرب والاحباطات المتراكمة منها البيئية والصحية والاقتصادية والاجتماعية.

خلف كل سلوك دافع فنحن لا نقوم بشيء إلا إذا كان هناك شيء يحركنا لل فعل ونتوقع أن نحصل من خلال هذا السلوك على نتيجة بما يعني أن السلوك يخدم وظيفة. وقد يخدم سلوك واحد عدة وظائف. فمثلاً:

إشباع الجوع- دافع وهناك نتيجة متوقعة من أن الأكل سيشبع الجوع.  
لقاء الأصدقاء - دافع- الشعور بالملل نتيجة متوقعة - أن يبدأ الأصدقاء الملل  
ان أي سلوك سيؤدي بالنتيجة إلى حاجته لدينا. فمثلاً إذا ذهب في رحلة وقضيت وقتاً ماتعاً  
فكلاهما شعرت بالحاجة لقضاء وقت ماتعاً سأحاول الذهاب برحلة وإذا كانت المرحلة الأولى  
غير ماتعاً لا أحاول الذهاب بها مرة أخرى. نستخلص مما نقدم أن كل سلوك يخدم على  
الأقل وظيفة وأن عدة سلوكيات تخدم عدة وظائف وإذا لم يتحقق السلوك الوظيفة المستهدفة  
فإنه سيختفي تدريجياً.

إن ما يحدث للطفل حين تضطرب عملية تطوره ونموه قد يكون مرده إلى الأسباب  
التي سنذكرها والتي تصيب الطفل بالقصور وتظهر هذه الملامح على الشكل التالي:

1. العدوانية والتخييب- التهديد- المشاجرة- الصراخ- نوبات عرض- عدم الطاعة-

عدم الاحترام.

2. كثرة الحركة: وتشمل الحركة الزائدة وعدم الاستقرار والتحرّك الدائم.

3. المشاكل الشخصية والتي تشمل القلق والشعور بالنقص والانطواء والانفصال.

4. القلق والشعور بالنقص: تهبّ المنافسة والكلام بصوت منخفض

5. الانزواء والانعزال: عدم المشاركة في الألعاب الجماعية والمزاجية في التصرف.

هناك مجموعة من السلوكيات مثل: أحلام اليقظة وعدم القدرة على التركيز واعمال  
النار واللعب بالنار والعناد والرغبة في تعذيب الحيوانات والميل إلى إيماء الذات مثل ضرب  
الرأس أو نقر العين أو شد الشعر- تقبيل الغير أو السرقة أو الكذب أو الفسحك دون أسباب.  
ان اثماط هذه السلوكيات قد يكون مؤقتاً أو طبيعياً في مرحلة زمنية من حياة الطفل  
أحياناً يكون سببها بيولوجيًّا. ان حدوث هذه السلوكيات مرتبطة بظروف فردية او زمنية او  
سكنانية او اجتماعية، كما ان الطفل وعلى سبيل المثال لا يكتفى مفهوم السرقة إلا إذا اتفق  
مفهوم التملك الشخصي فالطفل يمر بمرحلة مفهوم هذا لي قبل مفهوم هذا ليس لي ولا  
يمكن في مرحلة من المراحل ان نطلب من الطفل التخلّي عن اثانتيه اذا صبح التعبير لأن في  
هذه المرحلة يتكون عند الطفل مفهوم واحد (اخذوا معي) لكنه لا يعرف او يفهم (انا اخذت  
منه هذا).

وعندما نتحدث عن السرقة مثلاً يجب ان يكون الطفل قد اكتسب مفهوم الصح  
والخطأ او مفهوم الشر والخير وفي هذه الحالة لا يستطيع الطفل ان يصل الى معرفة هذا

الفصل الأول: بناء سلوك الاطفال

المفهوم قبل بلوغه سن 6 سنوات عقلياً. ان شخصية الطفل وعدم قدرته على تخليل الأمور في مراحل متعددة من حياته لا سيما في الامور الأخلاقية خاصة اذا لم توضح له الأمور بعض النظر عن التواب والعقاب فقبل سن 6 سنوات على الطفل ان لا يسرق لثلا يتعرض للضرر لأن السرقة عمل معيب وتبقي عملية السرقة او الكذب ماثلة امامه ما دام لا يوجد عقاب وقد امنت له الحماية عندما يرى العدوانية في نظر بعض الاهل نظرة افخار خاصة عند الاولاد الذكور كما نرى ان بعض الاهل يشجعون اولادهم على التفوّه بكلمات غير مألفة.

1. السلوك الزائد: ما يقوم به الطفل بشكل متكرر وفي اي وقت
2. السلوك الناقص: الانزعال- الانطواء- عدم الاختلاط- عدم تنفيذ الامر
3. السلوك العادي: وهو السلوك الاعيادي
4. السلوك الاستجابي: وهو السلوك الذي تتحكم به المثيرات التي تسبقه، فبمجرد حدوث المثير يحدث السلوك، فاللحليل في فم الطفل يؤدي إلى إفراز اللعاب، ونزول دموع العين عند تقطيع شرائح البصل وهكذا وتسمى المثيرات التي تسبق السلوك بالثيرات القبلية.  
إن السلوك الاستجابي لا يتأثر بالثيرات التي تتبعه وهو أقرب ما يكون من السلوك الإلارادي، فإذا وضع الإنسان يده في ماء ساخن فإنه يسحبها أو توماتيكياً، فهذا السلوك ثابت لا يتغير وإن الذي يتغير هو المثيرات التي تضبط هذا السلوك.
5. السلوك الإجرائي: هو السلوك الذي يتحدد بفضل العوامل البيئية مثل العوامل الاقتصادية والاجتماعية والتربوية والدينية والجغرافية وغيرها.  
كما أن السلوك الإجرائي محكوم بنتائجها فالثيرات البعدية قد تضعف السلوك الإجرائي وقد تقويه وقد لا يكون لها أي تأثير يذكر. فالسلوك الإجرائي أقرب ما يكون من السلوك الإلارادي.

**ثانياً: خصائص السلوك**

**1. القابلية للتتبّع**

إن السلوك الإنساني ليس ظاهرة عفوية ولا يحدث نتيجة للصدفة وإنما يخضع لنظام معين، وإذا استطاع العلم تحديد عناصر ومكونات هذا النظام فإنه يصبح بالأمكان التنبؤ به،

## الباب الأول

ويعتقد معدلي السلوك أن البيئة المتمثلة في الظروف المادية والاجتماعية الماضية والخالية للشخص هي التي تقرر سلوكه، ولذلك نستطيع التنبؤ بسلوك الشخص بناءً على معرفتنا بظروفه البيئية السابقة والخالية، وكلما ازدادت معرفتنا بتلك الظروف وكانت تلك المعرفة بشكل موضوعي أصبحت قدرتنا على التنبؤ بالسلوك أكبر، ولكن هذا لا يعني أنها قادرون على التنبؤ بالسلوك بشكل كامل، فنحن لا نستطيع معرفة كل ما يحيط بالشخص من ظروف بيئية سواء في الماضي أو الحاضر.

### 2. القابلية للضبط

إن الضبط في ميدان تعديل السلوك عادةً ما يشمل تنظيم أو إعادة تنظيم الأحداث البيئية التي تسبق السلوك أو تحدث بعده، كما أن الضبط الذاتي في مجال تعديل السلوك يعني ضبط الشخص لذاته باستخدام المباديء والقوانين التي يستخدمها لضبط الأشخاص الآخرين.

والضبط الذي نريده من تعديل السلوك هو الضبط الاجيابي وليس الضبط السلاي، لذا أهم أسلوب يتلزم به العاملون في ميدان تعديل السلوك هو الإكثار من أسلوب التعزيز والإقلال من أسلوب العقاب.

### 3. القابلية لقياس

بما أن السلوك الإنساني معقد لأن جزءاً منه ظاهر وقابل للملاحظة والقياس والجزء الآخر غير ظاهر ولا يمكن قياسه بشكل مباشر لذلك فإن العلماء لم يتتفقوا على نظرية واحدة لتفسير السلوك الإنساني، وعلى الرغم من ذلك فإن العلم لا يكون علمياً دون تحليل وقياس الظواهر المراد دراستها، وعليه فقد طور علماء النفس أساليب مباشرة لقياس السلوك كالملاحظة وقوائم التقدير والشطب وأساليب غير مباشرة كاختبارات الذكاء واختبارات الشخصية، وإذا تعذر قياس السلوك بشكل مباشر فمن الممكن قياسه بالاستدلال عليه من مظاهره المختلفة.

### ثالثاً: الأبعاد الرئيسية للسلوك

1. البعد البشري: إن السلوك الإنساني سلوك بشري صادر عن قوة عاقلة ناشطة وفاعلة في معظم الأحيان وهو صادر عن جهاز عصبي.

2. البعد المكانى: إن السلوك البشري يحدث في مكان معين، فقد يحدث في غرفة الصحف مثلاً.

الفصل الأول: بناء سلوك الأطفال

3. **البعد الزماني:** إن السلوك البشري يحدث في وقت معين قد يكون صباحاً أو يستغرق وقتاً طويلاً أو ثواني معدودة.
4. **البعد الأخلاقي:** أن يلتجأ المرشد أو المعلم إلى القيم الأخلاقية في تعديل السلوك ولا يلتجأ إلى استخدام العقاب النفسي أو الجسدي أو الجرح أو الإيذاء للطفل الذي يتعامل معه.
5. **البعد الاجتماعي:** إن السلوك يتأثر بالقيم الاجتماعية والعادات والتقاليد المعول بها في المجتمع وهو الذي يحكم على السلوك على أنه مناسب أو غير مناسب، شاذ أو غير شاذ، فالسلوكيات قد تكون مقبولة في مجتمع ومرفوضة في مجتمع آخر.

**رابعاً: محكّات تمييز السلوكيات**

وحتى نستطيع الحكم على السلوك لابد من توافر مجموعة من المحكّات والتي من خلالها يمكن تمييز السلوكيات الشاذة أو السلوكيات غير المرغوبة. ومن هذه المحكّات:

- **تكرار السلوك**  
تكرار السلوك يعني عدد المرات التي يحدث بها السلوك، في فترة زمنية محددة، فمعظم الأطفال يتشاركون من حين إلى آخر. لكن البعض يتشارج بشكل متكرر.
- **مدة حدوث السلوك**  
بعض السلوكيات تعد غير عادية لأن مدة حدوثها غير عادية، فهي قد تستمر مدة أطول بكثير أو أقل بكثير مما هو عادي.
- **شكل السلوك**  
يعني ذلك الشكل الذي يأخذه الفرد أثناء قيامه بالسلوك. مثل شكل الجسم، الحركات والانفعالات المصاحبة للسلوك.
- **شدة السلوك**  
يعتبر السلوك شادداً إذا كانت شدته غير عادية، فالسلوك غير العادي قد يكون سلوكاً قوياً جداً أو ضعيفاً جداً.
- **كمون السلوك**  
يشير كمون السلوك إلى الفترة الزمنية التي تمر بين المثير وحدث السلوك (الاستجابة). ونلاحظ بأن بعض الحالات تزيد الفترة الزمنية لديهم حتى يستجيبون للمثير، وهذا الأمر يزيد لدى الأفراد المعقوقين عقلياً بزيادة شدة الإعاقа.

#### خامساً: معايير الحكم على السلوك

هناك بعض المعايير الأخرى المساعدة في الحكم على السلوك منها:

##### - المعيار الاجتماعي

أحد المعايير المستخدمة للتمييز بين السلوك الشاذ والسلوك السوي هو المعيار المرتبط بالعادات والتقاليد السائدة بالمجتمع. فلكل مجتمع عاداته وتقاليد وقيمته وهذه العادات والقيم تضع الحد بين ما هو مقبول وغير مقبول في ذلك المجتمع من سلوكيات

##### - ارتباط السلوك بالتطور النمائي للفرد

يعني ذلك مدى اتفاقه أو الخلافه عن معدلات النمو الطبيعي ويرتبط ذلك بـ

- عمر الفرد الزمني
- عمر الفرد العقلي
- المشكلات الصحية التي يعاني منها
- مستوى الحرمان الاجتماعي أو الاقتصادي

#### (Target Behavior) السادس: السلوك المستهدف

ويسمى السلوك المراد تغييره في برامج تعديل السلوك بالسلوك المستهدف (Target Behavior) وقد يكون سلوكاً اجتماعياً، أو غير ذلك وقد يكون المحفز تشكيله أو تقويته أو أضعافه وفي برامج تعديل السلوك يتم التركيز على الاستجابة (Responses) وهي الوحدات السلوكية القابلة للقياس المباشر.

وقد يظهر لدى بعض الأطفال المعاقين عقلياً أو الأطفال الذين يعانون من ضغوط شديدة سوء سلوك نظراً للتشوش الذي ينجم عن الرسائل غير الواضحة أو المتناقضة التي يتلقونها من الأهل أو غيرهم، كما أن الأطفال الذين لا يلقون إلا الإهمال أو التجاهل عندما يكونون هادئين وجيدي السلوك قد يتعلمون سوء التصرف جلباً الانتباه إلى أنفسهم -- وكقاعدة عامة: فإن الأطفال الذين يتصرفون تكراراً بصورة سيئة إنما يفعلون ذلك لأنهم يحصلون على ما يرضيهم أو ما يكاثفون على سوء تصرفهم. لهذا ولمساعدة الأطفال على تعلم سلوك مقبول يحتاج دوماً إلى أن يجعلهم يرون بوضوح أن السلوك (الجيد) أكثر إرضاء وجدوى من السلوك (السيئ)

### سابعاً: المنهج العلمي في دراسة السلوك الإنساني

المنهج العلمي SCIENTIFIC METHOD هو أسلوب للتفكير والبحث في المشكلات وصولاً إلى حلول منطقية أو رشيدة . وتميز الطريقة العلمية في بحث المشكلات بأنها تتبع ثمطاً محدداً يبدأ بالتحديد الدقيق للمشكلة ويتهي بالحل المنطقي لها . ولا يجب أن يرتبط معنى الطريقة العلمية في الأذهان بأساليب البحث العلمي المستخدمة في العلوم الطبيعية حيث تسود في خيالاتنا صورة العالم الطبيعي في عمله بين أنابيب الاختبار وأدوات القياس والتحليل المختلفة . ولكن إلى جانب هذه الصورة المشاهدة، فإن للطريقة العلمية استخداماتها الأساسية في مجال العلوم الإنسانية ودراسات السلوك حيث توفر أساساً منطقياً للبحث والتحليل يصل بالباحث إلى تفسير مقنع للظواهر المشاهدة يصلح نقطة انطلاق في بناء النظريات أو تقديم الحلول للمشكلات السلوكية .

#### أ. خصائص المنهج العلمي

منهج البحث: المنهج هو فنٌ ترتيب الأفكار بدقةٍ من أجل اكتشاف عجمول أو من أجل تقديم البرهان على صحة حقيقة قائمة، وذلك بإثبات مجموعة من القواعد التنظيمية العامة . وإتباع المنهجية أمر حتمي وملازم للعلم، وبدونها لا يعتبر العلم علمًا، والمنهجية أمر يتميز بها العلم عن المعرفة التي تفتقر إلى التنظيم والتسييق . ولذلك يمكن تعريف العلم بأنه المعرفة المنسقة المقنة . فالمعرفة حين تنسق منهجياً وتنظم تصبح علمًا .

1. إن الطريقة العلمية تبدأ أساساً بسؤال واضح وقاطع Bona fide question وليس باستنتاجات أو إجابات . ففي مجالات الدراسة العلمية للسلوك لا شك أن المطلوب العلمي هو التساؤل عن ظواهر السلوك المشاهدة، وتمثل هذه التساؤلات بداية البحث العلمي السليم .

2. إن نهاية الطريقة العلمية ليست إجابة قاطعة ومطلقة، فليس في مجال العلم حقائق قاطعة وعلى الأخذ في العلوم الإنسانية والسلوكية حيث مستويات المعرفة متغيرة والحقائق تكتشف وتعدل مع كل تقدم في أساليب البحث . فالإجابات التي توفرها الطريقة العلمية هي دائماً محل تعديل وتصويب، وهي دائماً توضع موضع الاختبار باعتبارها مادة لبحوث جديدة .

3. والطريقة العلمية في البحث هي المنهج الذي يعتمد لاختبارات التدليل evidence، والبحث reasoning، والتقدير investigation، والتقسيق Criticism، والتقييم

assessment يعني أن الطريقة العلمية ترفض المسلمات والتعيميات غير المؤكدة بالدليل والتي لا يقبلها العقل وتلك التي لا تصمد للنقد أو التقييم.

#### بـ. أهمية المنهج العلمي في دراسة السلوك

إن الاعتماد على الطريقة العلمية في بحث وتفسير مظاهر السلوك الإنساني يعتبر أمراً حيوياً لا يمكن التقليل من أهميته للأسباب الآتية:

1. تعقد وتشابك العوامل المحددة للسلوك الإنساني الأمر الذي تعجز معه الطرق غير العلمية عن الوصول إلى تفسير شامل وصحيح للسلوك.
2. إن الطريقة العلمية توفر أساساً محايداً لتفسيـر الظواهر السلوكية دون التأثير بالتواءـع أو التحيزـات الشخصية للباحثين.
3. إن الطريقة العلمية تميـز بالنظرـة الشـمولـية للمـشكلـات وـمن ثـم فـهي أـقدر عـلـى توـفـير تـفسـيرـات مـتكـامـلة عـن عـدـدـات السـلوـك الإنسـانـي.

#### جـ. المـنـطـقـ الأسـاسـيـ فيـ المـنـهـجـ الـعـلـمـيـ

تعتمـدـ الطـرـيقـةـ الـعـلـمـيـةـ عـلـىـ منـطـقـ أـسـاسـيـ يـتـرـكـزـ فـيـ الـبـحـثـ عـنـ المـهـدـدـاتـ أوـ المـؤـثرـاتـ الـاـسـاسـيـةـ فـيـ الـظـاهـرـةـ السـلـوـكـيـةـ مـوـضـعـ الدـرـاسـةـ (ويـطـلـقـ عـلـىـ هـذـهـ المـهـدـدـاتـ تـعـبـيرـ المـتـغـيرـاتـ الـمـسـتـقـلـةـ independent variables) ثـمـ مـحاـولـةـ اـكتـشـافـ الـعـلـاقـةـ بـيـنـ هـذـهـ المـتـغـيرـاتـ وـبـيـنـ ظـواـهـرـ السـلـوـكـ الـمـاشـاهـدـةـ (ويـطـلـقـ عـلـىـ تـعـبـيرـ المـتـغـيرـاتـ التـابـعـةـ dependent variables). أيـ أنـ منـطـقـ الطـرـيقـةـ الـعـلـمـيـةـ هوـ تـحـديـدـ عـلـاقـاتـ السـبـبـيـةـ cause - effect بـيـنـ جـمـوعـتـينـ مـنـ المـتـغـيرـاتـ وـمـنـ خـلـالـ اـكتـشـافـ هـذـهـ الـعـلـاقـاتـ يـمـكـنـ التـوـصـلـ إـلـىـ تـفـسـيرـ لـأـشـكـالـ السـلـوـكـ الـمـاشـاهـدـةـ. إنـ الـأـسـاسـ الـعـلـمـيـ فـيـ الـبـحـثـ يـقـومـ عـلـىـ عـدـةـ مـبـادـئـ يـمـكـنـ إـجـالـاـ فـيـ الـآـتـيـ:

1. المشـاهـدـةـ أيـ اـكتـشـافـ ظـاهـرـةـ تـحـتـاجـ إـلـىـ تـفـسـيرـ أوـ مشـكـلـةـ يـنـبـغـيـ التـوـصـلـ إـلـىـ حلـ هـاـ.
  2. تـكـوـنـ الفـروـضـ أوـ التـفـكـيرـ فـيـ الأـسـابـ الـمـخـلـفـةـ الـيـ قـدـ تـكـوـنـ الـظـاهـرـةـ أوـ الـمشـكـلـةـ المشـاهـدـةـ نـتـيـجـةـ لهاـ، أيـ مـحاـولـةـ إـيجـادـ عـلـاقـاتـ سـبـبـيـةـ بـيـنـ جـمـوعـتـينـ مـنـ الـعـوـامـلـ.
  3. التـنبـءـ بـسلـوكـ الـظـاهـرـةـ حالـ تـطـبـيقـ أـحـدـ الـحـلـولـ الـمـقـرـحةـ أوـ حـينـ تـحقـقـ أـحـدـ الـفـروـضـ السـابـقـةـ.
  4. اختـبارـ صـحـةـ هـذـاـ التـنبـءـ وـتـقـرـيرـ مـلـىـ صـحـةـ الـفـرـضـ فـيـ تـفـسـيرـ الـظـاهـرـةـ.
- إنـ استـخدـامـ الطـرـيقـةـ الـعـلـمـيـةـ فـيـ الـبـحـثـ قدـ حقـقـ نـتـائـجـ باـهـرـةـ فـيـ مـجـالـ الـعـلـومـ الـطـبـيـعـيـةـ حيثـ يـمـكـنـ الـبـاحـثـ مـنـ التـحـكـمـ فـيـ الـعـوـامـلـ الـمـخـلـفـةـ وـحيـثـ يـسـطـعـ عـزلـ أـثـرـ بـعـضـ

العوامل وتغيير بعضها الآخر حتى يستطيع قياس أثر هذا التغيير في الظاهرة موضع البحث.

وعلى الرغم من أن هذه الدرجة من الدقة لا يمكن توفيرها حين تطبيق الأسلوب العلمي في البحث في ميدان السلوك أو غيره من العلوم الاجتماعية أو الإنسانية، إلا أن دراسات السلوك قد أفادت كثيراً من أسلوب وطريقة التفكير العلمي وأحرزت الدراسات السلوكية القائمة على منهج علمي دقيق نجاحاً كبيراً. لقد كانت أهم الأسباب التي تذكر ضد إمكانية استخدام الأسلوب العلمي في البحث في العلوم الاجتماعية هو تغلغل العنصر البشري كأحد العوامل الأساسية المؤثرة على سير وتطور الظواهر الاجتماعية، ولما كان السلوك البشري يصعب التحكم فيه أو التنبؤ باحتمالات تغييره في المستقبل، لذلك يصعب تطبيق أسلوب البحث العلمي الذي يفترض إمكانية تثبيت بعض العوامل وعزل أثرها عن باقي العوامل الأخرى، من ناحية أخرى فقد كانت الدعوى بأن السلوك الإنساني غير مستقر بحيث لا يمكن الاعتماد على نتائج البحوث سبباً آخر لتأخير البحث العلمي بصفة عامة في مجال الدراسات الإنسانية.

ولكن اتفصح أن العنصر البشري ليس متقلباً إلى حد يصعب معه التنبؤ بالتجاهات السلوكية الإنسانية في المستقبل. إذ أن آنماط السلوك الفردي قد تعتبرها التغيير السريع والمفاجع ولكن ما يهمنا في مجال الدراسات السلوكية في إدارة الأعمال هو أن سلوك الجماعات يتميز بالاستقرار النسبي وبطء معدلات التغيير.

#### د. مزايا استخدام الأسلوب العلمي في البحث

1. يستند الأسلوب العلمي في البحث على وضع تعريفات دقيقة definitions للظواهر الملاحظة وتحديد مقاييس كمية لتلك الظواهر في حين أن الأسلوب غير العلمي في البحث لا يولي تلك الناحية قدرًا كبيرًا من الاهتمام.

مثال ذلك أن الباحث الذي يتبع الأسلوب العلمي في دراسة الأهداف التربوية يبذل جهداً واضحاً لتعريف معنى الأهداف التربوية وتحديد طريقة قياسها في حين أن الباحث الذي لا يؤمن بأسلوب البحث العلمي يمضي في دراسته دون تعريف العوامل أو الظواهر تعريفاً دقيقاً ودون إخضاع تلك الظواهر لقياس الكمي فتجده

- يلجأ إلى الأوصاف الكيفية التي لا تستند إلى أساس رقمي الأمر الذي لا يسمح له بتقدير معنوية النتائج التي يحصل عليها.
2. يتيح الأسلوب العلمي في البحث الفرصة لاستغلال المعلومات المنشاة استغلاً أفضلاً حيث تستخدم النتائج التي يحصل عليها أحد الباحثين كأساس لبحوث يجريها باحث آخر ويرجع السبب في ذلك إلى أن البحث العلمي يتضمن دراسته وصفاً دقيقاً للعوامل التي درسها والتعرفيات التي وضعها لها وكيفية قياس تلك العوامل والطرق الإحصائية التي استخدمها في تحليل وتفسير تلك البيانات الأمر الذي ييسر استمرار عملية البحث والدراسة.
3. تستند المعرفة العلمية على الأدلة التي يمكن التتحقق من صحتها verifiable evidence والدليل يعني ملاحظة واضحة وصريمحة وحقيقة، بحيث يمكن لأي شخص رؤيتها وقياسها، أو التتحقق من صحتها بأي شكل. أي أن الأسلوب العلمي يقوم أساساً على إمكانية ملاحظة الظاهرة موضوع البحث وتحديد صفاتها بما لا يدع مجالاً للمخالفة، مثل ذلك قياس الأطوال والمسافات في العلوم الطبيعية، أو قياس الذكاء والقدرات في علم النفس، والتحصيل الدراسي في المجال المدرسي.
- فالعلم يستطيع دراسة معتقدات الأفراد فيما يتعلق بالمصير والحياة والجمال، ويستطيع كذلك دراسة آثار تلك المعتقدات على السلوك الإنساني، ولكنه لا يستطيع تقرير صحة أو خطأ تلك المعتقدات ذاتها. والعلم إذن وسيلة أساسية لدراسة السلوك الإنساني والطبيعة الخيطية به. لكن العلم لا يصلح لدراسة القيم والجماليات والظواهر الخارقة حيث لا يمكن تقديم أدلة تقبل القياس ويمكن التتحقق من صحتها. من ناحية أخرى فإن التفسير العلمي للأمور ليس نهائياً ولا مطلقاً، أي أنه ليس هناك حقائق مطلقة في العلم. فالتفسير العلمي يعتمد على الأدلة المنشاة، وظهور أدلة جديدة لابد وأن يؤدي بالضرورة إلى تقديم تفسيرات جديدة للظاهرة موضوع البحث.
4. يتتصف الأسلوب العلمي في التفسير بالحياد Neutrality، يعنى أن العالم يحاول اكتشاف الحقائق المتعلقة بالظاهرة دون أن يتعذر ذلك إلى محاولة التحكم في السلوك بناء على تلك الحقائق. إن استخدام نتائج العلم متزوك لذوي الشأن وهم الذين يقررون كيفية الإفادة من تلك النتائج.

5. يعتمد الأسلوب العلمي على الملاحظة الدقيقة للظواهر موضع البحث. والملاحظة العلمية مختلف عن مجرد الرؤية العادمة. إن الملاحظة العلمية تتصف بالدقة accuracy والتمييز Precision. فهي بذلك مختلف عن الملاحظة العابرة أو السطحية. ووسيلة العلم إلى الدقة والتمييز هي استخدام أساليب القياس Measurement المختلفة. من ناحية أخرى فالملاحظة العلمية تتصف بالانتظام Systematic ويتم تسجيلها بطريقة منظمة تسمح بالإفادة منها. كذلك تميز الملاحظة بالموضوعية، أي بعدم تأثيرها بوجهة نظر الباحث ومعتقداته الشخصية. ولا شك أن درجة الموضوعية تزداد في العلوم الطبيعية عنها في العلوم السلوكية حيث يؤثر تحيز الباحث على نتائج البحث. تلك هي أهم الصفات التي تميز الأسلوب العلمي في البحث عن غيره من الأساليب غير العلمية والتي تجعل نتائج الدراسة العلمية أكثر فائدة في تفسير السلوك والتنبؤ به.

### ثامناً: السلوك الإنساني وتحديات التكنولوجيا

من المعروف أن حرية الإنسان وكرامته تكونان مهددين تبعاً لوضعه الاقتصادي وطبيعة علاقه بمحيطه الاجتماعي والإطار السياسي الذي يحرك تلك العوامل، والتغيير في تلك العلاقات غالباً يتم في الظروف البيئية التي تحدث تغيرات في الموقف العقلي منها، وينعكس ذلك عملياً في شكل سلوك معين، إنساني منفتح مريح أو غريزي عدائي مغلق، ويعتبر (ديكارت) من اللذين افترضوا أن البيئة تلعب دوراً فعالاً في تحديد السلوك وجملة ما يرافقه من مشاعر وأحساس وتصورات، وبرهن أن ما يجري في الجهاز العصبي من عمليات وتفاعلات مركبة هي التي تحدد سلوكاً معيناً، ولا يعني تأثير النطอร في تغيير أو تبدل الأفعال والاستجابات المرافقة لها التي تحدد السلوك، والتاكيد على أن الخامنة النفسية المترسبة في اللاوعي هي مرحلة الطفولة بما تحتويه من مشاعر مختلفة تبرم السلوك والتصرف وتحدد شكل الفعل في المستقبل، أي أنها هي المولد الأساسي لسلوك الفرد وأفعاله.

وعليه إن السلوك البشري هو تراكم محصلة تطور الإنسان، ويعكس بشكله البسيط آلية تعامله مع محیطه ورغبته في تجاوز ما يواجهه من مشاكل وتحديات، أي أن السلوك هو طريقة استجابة الإنسان للتأثيرات الداخلية والخارجية وشكل الرد عليها والتعامل معها، وعلى فالسلوك الإنساني مختلف باختلاف البشر ونظم حياتهم ورؤاهم وطرق تجاويبهم مع المحيط، وتقر معظم نظريات تحليل السلوك الإنساني إلى وجود ثلاث شخصيات تتقاذف الفرد (الإنسان) بنفس الوقت، أولها هي الذات والتي تتمثل لأننا ' وثانية الذات العلبا

(العقيدة)، وثالثاً هو اللاشعور الغريزي، ويرى علماء السلوكيات أن التفاعلات بين هذه الشخصيات هي المسؤولة عن تحديد سلوك الإنسان في نهاية المطاف.

والحال كذلك فإن السلوك البشري هو منتج الثقافة ومحدد لاتجاه حركة التاريخ، وهو مختلف أي السلوك حسب أطواره ويتدخل في تكوينه الدين والفلسفة والطبيعة والحقيقة والوهم وقيم الحرية والعبودية وكل أشكال ومارسات الثقافة الأخرى من الأدب والفن، وتتركز محملها على صراع مركزي تتفرع عنه كل أشكال السلوك بثنائية السيطرة والحرية بما هما الشغل الشاغل للإنسان عبر التاريخ، وفي استقراء مواقف الفلسفه وأدباء الحرية نرى أن معظمهم يتخلدون موقفاً متطرفاً ومعاكساً لموقف زووس البريء والذي يتلخص في أن كل مظاهر التحكم والسيطرة على السلوك هي خاطئة ومضررة وبغيضة، إما في طبعتها أو في ممارستها أو في نتائجها، وبالتالي لابد من تجنبها كلها، فمثلاً يرى المطهرون أليبوريانيون "أن معظم وسائل التعزيز الإيجابي هي خاطئة وأن ما من إنسان يستحق المدح على صلاحه وطبيته، ما لم تكن لديه القدرة على أن يكون شريراً، وكل صلاح هو تراث أو عجز في الإرادة".

إذن التتابع الحقيقى لظواهر السلوك وأشكاله موجودة في الظروف المحيطة، وعملية النطور السلوكي مترابطة جدلياً مع القيم وليس كل وجود أو تعدد أو ثبو هو تطور إلى الأرقى، فالبيئة الاجتماعية هي بشكل ما تمثل الثقافة المعاشرة، وتتطور عندما تبرز ممارسات سلوكية قيمة جديدة يتم اصطفاؤها من خلال تنافسها مع ظواهر البيئة وأشكالها، من هنا يتعدد فهم العلاقة المركبة بين السلوك والبيئة في أفقها الإنساني، وحال فهمها يمكن أن نكشف وسائل جديدة لتغيير السلوك، أي إلى تطوير أشكال الثقافة، لأن السلوك يمكن تغييره بتغيير الظروف السابقة أو الموجودة التي هو صنعها، هنا ندخل عملياً في منحى تصميم جديد للثقافة بما هي نوع خاص من تصميم أو اشتراق مفاهيم القيمة، فتصميم الثقافة يقوم فيه مهندس سلوكي، شأنه شأن مهندس الآلة أو الحاسوب أو البناء أو السيارات في تكييفه المادي، فتصميم الثقافة والحال كذلك شبيه بتصميم التجربة من حيث تهيئة كافة الشروط وترتيب الظروف المناسبة ومراقبة التفاعلات واستخلاص النتائج العملية، بفرق واحد بين تصميم التجربة وتصميم الثقافة، في التجربة نهتم بما يحدث الآن وأمامعينا وتأشير وسائل مقاييسنا المباشرة، أما في تصميم الثقافة فيجب الاهتمام بعادلة بشرية معقدة المتغيرات والحدود وتعلق بالمنظور والمعاش والمتراكم في تلافيف الوعي والذاكرة وأحياناً مضافاً له كما لا يأس به من الوهم والخالم، وأهم نتائجه هو تحديد فيما إذا

كانت الثقافة مفيدة اجتماعية عملية إنسانية أم مناقضة لها، والأكثر أهمية هو انعكاساتها على الشعوب وعلى حياتهم وما سيحدث في المستقبل.

لكن ما هو معروف، هو عناد بعض أنماط السلوك للتغيير وخاصة المتعلقة منها بالمخزون التاريخي من عادات وتقاليد وقناعات دينية، إذ من السهل تطوير النظام الإداري والنظام التعليمي لكن من شبه المستحيل تغيير القناعات الدينية التي تملّى ممارسات معينة ويعبّر عنها بسلوك واضح وتحدد ثقافة بعینها، هنا يجب تصميم أو تطوير ممارسات أفضل في بعدها الإنساني على نحو تدريجي، لأن العمليات السلوكية في العالم بصورة عامة هي من نوع تلك العمليات التي توجه الوعي، بعبارة أخرى العالم يحتاج إلى تصميم ظروف إنتاجية أرقى للسلوك والثقافة ليس لها نتائج ثانوية ضارة، وهذا لا يتم بالرغبة والتکهن أو بالألفاظ وتردید العزف المشوه على وتر الحداة، بل في اشتقاء مواصفات جديدة تكون دعامات بناء التصميم الثقافي الذي يرتبط بالجموع ويغيره في إتباعه والتمسك فيه والعمل على تعميمه وتحويله إلى ثقافة حياة، وبالتالي ضمان ارتباطه مع الزمن وبقاوته.

والحال كذلك هناك فرق كبير بين العالم الحقيقي والمختبر من حيث العناصر والحركة والشروط الذي يحمل فيه السلوك الحقيقي، المختبر يبدو على التقىض من العالم الطبيعي، فالوضع في المختبر مختلف تماماً، فهو بسيط بينما العالم معقد، السلوك داخل المختبر يوحّي بوجود نظام ما، في حين العالم الخارجي عشوائي، وعليه إن الفرق بين الظروف المصطنعة والطبيعية له أهمية معينة لكنه ليس كل شيء، فجدول الطبيعة هو احتمالي أكثر منه وضعي أي يعتمد على "النسبة المتغيرة" التي هي أساس التصميم المختبري، ونقطة البدء في المختبر خيارية بينما في الطبيعة جبرية، فمثلاً لو قدر لـ فاراداي أو ماكسويل بإلقاء لمحّة سريعة من نافذة سحرية على ما هو معروف اليوم عن الكهرباء، لكانوا قطعاً سمواجهون مشكلات كثيرة في تحديد نقطة البداية وفي صياغة واستبطاط النظريات والمبادئ التي لم تكن في زمانهم مبسطة إلى هذا الحد، ولحسن حظهم أن الكثير مما هو معروف الآن في ميادينهم صار معروفاً نتيجة البحث المستمر واستعمالاته التكنولوجية المختلفة.

وعلى التقىض من ذلك إن العالم السلوكي لم يحالفه هذا الحظ، لأنه كان على وعي تام بسلوكه الخاص باعتباره جزءاً من موضوعه، وأن المدركات الدقيقة والأعيب الذاكرة وما في الأحلام من أمور يصعب فهمها لسبب بسيط هو أنها غير قياسية، وبالتالي هي أصعب بكثير من أن تجد أو تحدد نقطة بدايتها وانطلاقتها، أو أن تتوصل إلى صيغ وصفتها

المقدمة والتي لا تبدو بسيطة أبداً، هنا يفرض الحال نفسه وهو ضرورة التمرن على تعلم كيفية التعامل مع الأمور المعقّدة، فالمشكلات السلوكية هي أكثر تعقيداً بكثير مما نعتقد، بل وليس من المبالغة القول أنها أصعب من عملية الانشطار النموي، وإلى حين الوصول إلى مستوى أدق من القدرة على فهمها، تبقى الصدفة التاريخية هي المسؤولة عن الكثير مما ألمّ به الإنسان، وسيستمر القدر في أداء دورها في الالتجازات البشرية.

## الفصل الثاني

### قياس السلوك الإنساني

#### تمهيد

يعتبر القياس السلوكي عملية متواصلة تسود كل مراحل عملية تعديل السلوك ولا تقتصر على قياس السلوك مرة قبل العلاج أو ما يسمى بالاختبار القبلي، ومرة بعد العلاج أو ما يسمى بالاختبار البعدي كما هو الحال في القياس النفسي التقليدي.

إن قياس السلوك مرتان فقط عرضة لأخطاء كثيرة، فمن الممكن أن يتأثر القياس بعوامل طارئة قد يكون لها اثر بالغ في السلوك، فقد ينمن الفرد وينجح في ذلك أو قد يواجه مشكلات معينة فربما يكون أداؤه ضعيفاً.

#### أولاً: الاعتبارات الأساسية في قياس السلوك

##### تحديد السلوكيات التي سيتم قياسها

لا بد من تحديد السلوكيات التي سيتم قياسها مع الأخذ بعين الاعتبار عدم محاولة قياس أكثر من سلوك واحد أو سلوكين في آن واحد، لأن ذلك سيقلل من احتمال الحصول على معلومات دقيقة.

##### تحديد موعد ومكان القياس

يحتاج المرشد أو المعالج أن يقرر ما إذا كان سيقيس السلوك بشكل مستمر أو انه سيقيس عينات منه فقط، وفي معظم الأحيان يقوم المرشد أو المعالج بقياس عينات من السلوك في أوقات وأوضاع مختلفة لذلك يحتاج المرشد أو المعالج إلى تقيين أوقات الملاحظة أي أن تكون مدة الملاحظة متساوية من وقت لآخر وأن تكون ظروف القياس متشابهة أيضاً من وقت لآخر.

##### تحديد مدة الملاحظة

تأثير مدة ملاحظة السلوك بالشخص الذي سيقوم بالملاحظة والقيود المفروضة عليه، فإذا كان المعلم نفسه من سيلاحظ السلوك فيجب أن تكون فترة الملاحظة قصيرة نسبياً حتى لا تتأثر عملية التدريس في غرفة الصف.

وإذا كان معدل حدوث السلوك مرتفعاً، فإن ملاحظته في فترة زمنية قصيرة قد تكون كافية، أما إذا كان السلوك قليلاً ما يحدث فان قياسه يتطلب فترة زمنية طويلة نسبياً.

#### تحديد الشخص الذي سيقوم بـ ملاحظة السلوك

أن يكون الشخص الذي سيقوم بـ ملاحظة السلوك قادرًا على جمع معلومات تتصف بالدقة والصدق والموضوعية وان يكون الشخص على معرفة بالسلوك المستهدف وتعريفه وبصفاته ويطرق القياس المستخدمة.

#### ثانياً: أدوات قياس السلوك

يلجأ المرشد أو المعالج إلى جمع بيانات تتصف بالدقة والوضوح وذلك من خلال القياس المباشر للسلوك باستخدام الملاحظة المباشرة أو قياس نتائج السلوك وهذا ما ستناوله بالتفصيل هنا بعد إلقاء الضوء على المقابلات السلوكية وقوائم التقدير السلوكية باعتبارهما من الأدوات الشائعة الاستخدام في برامج تعديل السلوك.

#### المقابلة السلوكية

تشبه المقابلة السلوكية المقابلة التقليدية إلى حد كبير فهي تشمل الإصغاء وطرح الأسئلة المفتوحة والتعبير عن تفهم شعور المسترشد والاهتمام بمشكلته، ولكن المقابلة السلوكية تتصف بالوضوح ومحاولة تحديد الاستجابات والظروف الحالية بدقة.  
ومقابلة السلوكية لا تقتصر على المسترشد نفسه ولكنها تشمل الأشخاص المهمين في حياته.

#### اهداف المقابلة السلوكية

1. تحديد السلوك المستهدف من جوانبه المختلفة والتعرف على العوامل التي تؤثر فيه.
2. تفهم المشكلة التي يعاني منها المسترشد.
3. التعرف إلى تاريخ الحاله ثمايًّاً واجتماعيًّاً.
4. معرفة أنماط التفاعل الأسري التي قد تؤثر في السلوك المستهدف.
5. التعرف على القدرات والامكانات المتوافرة لدى الأسرة والتي يمكن توظيفها في برامج تعديل السلوك.

### قوائم التقدير السلوكيّة

بعد الانتهاء من إجراء المقابلة السلوكيّة يطلب معدّل السلوك من الأشخاص المهمين في حياة المسترشد الإجابة عن أسئلة محددة تهدف إلى تقييم سلوك المسترشد بشكل عام وذلك من خلال استخدام قوائم التقدير السلوكيّة.

ورغم فائدته هذه القوائم من حيث تزويدنا بمعلومات عن أنماط السلوك التكيفي وغير التكيفي لدى الفرد إلا أنها تلعب دوراً محدوداً نسبياً في عملية تعديل السلوك من حيث تحديد الإجراءات العلاجية المناسبة.

### ثالثاً: طرق قياس السلوك

#### قياس نتائج السلوك

وهي من أكثر طرق القياس استخداماً في غرفة الصدف، فالملعلم يمكن أن يقرأ إجابات الطفل عن أسئلة الامتحان في أي وقت وليس من الضروري ملاحظة الطفل أثناء كتابته للأجوبة.

ومن مميزات هذه الطريقة أنها سهلة وعملية ولا تستغرق وقتاً كثيراً كما أنها توفر لنا معلومات دقيقة، ويقوم المعالج أو المرشد بتحويل البيانات التي يجمعها من خلال قياس السلوك إلى أحد الأشكال التالية:

#### 1. تكرار حدوث السلوك

أي تسجيل عدد مرات حدوث السلوك في فترة زمنية محددة، وتستخدم هذه الطريقة إذا كانت الملاحظة ثابتة من وقت إلى آخر، وإذا كانت الفرصة المتاحة لحدوث السلوك متساوية من وقت إلى آخر.

فمثلاً إذا أجاب الطفل بشكل صحيح عن سبع مسائل حسابية فإن ذلك لا يعطينا معلومات دقيقة، فهل أجاب الطالب عن المسائل السبع في ثلاثة دقائق أم في خمس عشرة دقيقة؟ وهل أجاب عن سبع مسائل من سبع أم من عشرين مسألة؟.

فإذا أردنا معرفة هل هناك تغير حقيقي في أداء الطفل في الحساب من وقت لأخر فلا بد من التأكيد على أن عدد المسائل سيقى ثابتاً والمدة الزمنية التي يحب فيها الطفل عن ذلك الأسئلة ستبقى ثابته كذلك.

## 2. معدل حدوث السلوك

هو ( $\text{تكرار السلوك} \div \text{فترة الملاحظة}$ ) فمثلاً إذا أجب الطفل في اليوم الأول عن عشر مسائل بشكل صحيح خلال (5) دقائق فان معدل سلوكه هو  $5 / 10 = 2$  استجابة في الدقيقة الواحدة، وإذا أجب الطفل عن خمس عشرة مسألة في خمس دقائق في اليوم الثاني فان معدل سلوكه هو  $5 / 15 = 3$  استجابات في الدقيقة الواحدة.

وهذه الطريقة تعطينا صورة دقيقة عن مهارة الطفل حتى لو لم تكن فترات الملاحظة المختلفة متساوية.

## 3. نسبة حدوث السلوك

هي حاصل تقسيم عدد مرات حدوث السلوك على العدد الكلي لفرص حدوث السلوك مضروبة بـ ١٠٠%.

فإذا أجب الطفل عن 8 مسائل بشكل صحيح من أصل 10 مسائل فان نسبة الاستجابات الصحيحة هي  $8 / 10 \times 100 = 80\%$

ولهذه الطريقة سلبيات وأيجابيات فمن سلبياتها أنها لا توضح الفترة الزمنية التي حدث فيها السلوك المستهدف مما يجعل تحديد مهارة الطالب أمراً صعباً، أما إيجابياتها فهي طريقة مالوقة أكثر من طرق القياس الأخرى، وهذا فهي تسهل عملية الاتصال بالآخرين فيما يتعلق بأداء الطفل وهي أيضاً طريقة جيدة تبسيط الأعداد الكبيرة من الاستجابات.

### الملاحظة المباشرة

يحتاج المعالج أو المرشد إلى ملاحظة السلوك مباشرة أثناء حدوثه وذلك لأن معظم السلوكيات لا تترك أثاراً دائمة ومن الأمثلة على ذلك كثيرة منها: إيلاء الآخرين، عدم الانتباه، الخروج من المقعد، الإجابات اللغوية، إحداث الفوضى في الصيف، العدوان...الخ.

ومن طرق قياس السلوك المباشر

## 1. تسجيل تكرار السلوك

هو تسجيل عدد المرات التي يحدث فيها السلوك في فترة زمنية معينة، وعلى الملاحظ أن يحدد طول فترة الملاحظة وتسجيل السلوك مباشرة عند حدوثه.

وتستخدم هذه الطريقة عندما يكون المدف زيادة معدل حدوث سلوك مرغوب به أو تقليل سلوك غير مرغوب فيه، وتكون غير مناسبة إذا كان السلوك يستمر لفترة طويلة جداً مثل تسجيل عدد المرات التي يمتص فيها الطفل إيهامه.

## 2. تسجيل مدة حدوث السلوك

تستخدم هذه الطريقة عندما يكون المعالج أو المرشد مهتماً بمعرفة طول الفترة الزمنية التي يستمر فيها السلوك بالحدوث، وهي طريقة مناسبة لقياس السلوك الذي يحدث كثيراً أو الذي تتغير مدة حدوثه من وقت لآخر.

وعادة ما يقوم الملاحظ بحساب مدة السلوك وذلك من خلال المعادلة التالية:

$$\text{نسبة الحدوث} = (\text{مدة السلوك} \div \text{مدة الملاحظة}) \times 100.$$

إن تسجيل مدة حدوث السلوك هي الطريقة المناسبة عندما يكون المدف معرفة مدة بكاء الطفل عند وضعه في السرير أو المدة الزمنية التي يقضيها الطفل خارج مقعده أو المدة التي يقضيها الطفل في تأدية واجبه المدرسي.

مثال: طفل يقضي ساعتين في اليوم لتأدية واجبه المدرسي، ومدة الملاحظة التي استغرقها الملاحظ هي 4 ساعات ف تكون نسبة حدوث السلوك هي:

$$(\frac{2}{4} \times 100) = 50\%$$

## 3. تسجيل الفواصل الزمنية

أي تقسيم فترة الملاحظة الكلية إلى فترات زمنية جزئية متساوية وملحوظة حدوث أو عدم حدوث السلوك المراد دراسته في كل فترة زمنية جزئية.

كما علينا تحديد الفاصل الزمني المناسب ويعتمد ذلك على تكرار السلوك ومدة حدوثه ومقدمة الملاحظ على ملاحظة وتسجيل السلوك.

فإذا كان السلوك يحدث بشكل متكرر ولمدة قصيرة نستخدم فواصل زمنية قصيرة مثل (الثواني) وإذا كان السلوك لا يحدث بشكل متكرر ولكن يحدث لمدة طويلة فنستخدم فواصل زمنية طويلة مثل (الدقائق)، ومن عيوب هذه الطريقة أنها لا تعطينا صورة واضحة و كاملة عن السلوك المراد دراسته.

## 4. تسجيل العينات الزمنية اللحظية

وهي ملاحظة حدوث أو عدم حدوث السلوك أثناء عينات زمنية لحظية، ويقوم الملاحظ بتقسيم فترة الملاحظة الكلية إلى فواصل زمنية قصيرة متساوية كما في الطريقة السابقة، والاختلاف بين الطريقتين هو أن الملاحظ يسجل حدوث السلوك أو عدم حدوثه فقط عند الانتهاء من كل فاصل زمني وليس ملاحظة السلوك باستمرار أثناء كل وحدة زمنية كما في الطريقة السابقة.

## نسبة الاتفاق بين الملاحظين

بما أن الملاحظ إنسان معرض للخطأ والنسيان ويتأثر سلوكه بعوامل عديدة لذا يجب التأكد من أن المعلومات التي يجمعها تتصف بالثبات وذلك من خلال تكليف شخص آخر للقيام بـ الملاحظة السلوك نفسه في فترة الملاحظة نفسها، حيث يتم تحديد نسبة الاتفاق بين الملاحظين من خلال مقارنة المعلومات التي جمعها الملاحظ الأول بالمعلومات التي جمعها الملاحظ الثاني.

ويجب التتحقق من ثبات المعلومات التي يتم جمعها مرة أو مرتين في كل مرحلة من مراحل الدراسة، كما أن طريقة حساب نسبة الاتفاق بين الملاحظين تعتمد على طريقة القياس المستخدمة، فإذا كانت طريقة القياس هي تسجيل تكرار السلوك فإننا نجد نسبة الاتفاق بين الملاحظين كما يلي:

$$\text{نسبة الاتفاق} = (\text{العدد الأصغر} \div \text{العدد الأكبر}) \times 100$$

مثال: إذا أفاد الملاحظ الأول أن السلوك المستهدف حدث 30 مرة خلال فترة الملاحظة بينما أفاد الملاحظ الثاني بأنه حدث 25 مرة فان نسبة الاتفاق بينهما هي:

$$\text{نسبة الاتفاق} = (30 \div 25) \times 100 \% = 83\%$$

أما إذا أراد الباحث نفسه قياس مدة حدوث السلوك فان نسبة الاتفاق بين الملاحظين تحسب على النحو التالي:

$$\text{نسبة الاتفاق} = (\text{المدة الأقصر} \div \text{المدة الأطول}) \times 100$$

مثال: إذا أفاد الملاحظ الأول أن مدة حدوث السلوك استغرقت 12 دقيقة وأفاد الملاحظة الثاني أن مدة السلوك استغرقت 15 دقيقة فتكون نسبة الاتفاق بينهما على النحو التالي:

$$\text{نسبة الاتفاق} = (12 \div 15) \times 100 \% = 80\%$$

أما بالنسبة لتسجيل الفواصل الزمنية والعينات الزمنية اللحظية فان نسبة الاتفاق بين الملاحظين تحسب على النحو التالي:

$$\text{نسبة الاتفاق} = (\text{عدد المرات التي اتفقا فيها} \div \text{عدد المرات التي اتفقا فيها} + \text{عدد المرات التي اختلفوا فيها}) \times 100$$

### مصادر الخطأ في الملاحظة المباشرة

ترجع مصادر الخطأ في الملاحظة عند الكثير من الباحثين إلى الأسباب التالية:

#### 1. رد الفعل

ويقصد به أن الشخص المراد قياس سلوكه سيكون له ردود فعل مختلفة في حال وجودأشخاص يلاحظون سلوكه عنه في حالة عدم وجود ملاحظين لسلوكه، ويتأثر رد الفعل بالعوامل التالية:

##### أ. درجة تقبل السلوك

إذا عرف الشخص بأن سلوكه مراقب من قبل شخص آخر فإنه سيزيد من درجة تقبل ذلك السلوك على نحو يكون مقبولاً اجتماعياً ويقلل من السلوك غير المقبول به اجتماعياً.

##### ب. خصائص الشخص الملاحظ

إن الأطفال لا يتأثرون بوجود ملاحظين إلى الدرجة نفسها التي يتأثر بها الراشدون وكذلك فإن الأفراد الواثقين من أنفسهم والذين لا يتأثرون بوجود آخرين حولهم أقل تأثراً بالمشاهدة المباشرة من الأشخاص الذين لا يملكون تلك الصفات.

##### ج. درجة وضوح الملاحظة

تشير الدراسات أنه كلما كانت الملاحظة أكثر وضوحاً فإن حدوث رد الفعل لدى الشخص الملاحظ تكون أكثر.

##### د. خصائص الشخص الملاحظ

إن خصائص الشخص الملاحظ قد تزيد من رد الفعل لدى الشخص الملاحظ، فالعمر والجنس والمظهر وأسلوب التعامل وكيفية الدخول إلى مكان الملاحظة كلها عوامل تؤثر على رد فعل الشخص، لهذا يجب على الملاحظ إخفاء هويته يعني أن لا تكون الملاحظة اجتماعية.

#### 2. نزعة الملاحظ نحو تغيير التعريفات الأصلية

إن نزعة الملاحظين نحو تغيير التعريف الأصلي للسلوك قد تؤدي بهم إلى الإقلال أو الإكثار من التزامهم بالمعايير التي يمتلكون إليها عند تسجيل حدوث أو عدم حدوث السلوك، مما يؤثر على صدق المعلومات لذا لا بد من تدريب الملاحظين قبل البدء بجمع

المعلومات عن السلوك المستهدف وتعريفهم بالسلوك تعريفاً موضوعياً وبطرق الملاحظة المستخدمة.

### 3. درجة تعقيد نظام الملاحظة

تعتمد درجة صعوبة أو سهولة نظام الملاحظة المستخدم على عوامل عديدة منها عدد الأشخاص الذين ستتم ملاحظتهم، وعدد السلوكيات التي ستلاحظ، ومدة الملاحظة وغيرها، وكلما كان نظام الملاحظة أكثر تعقيداً كلما كانت المعلومات أقل صدقأ، لذلك ينصح بقليل عدد السلوكيات المطلوب ملاحظتها وتعريف السلوك المستهدف وقصير مدة الملاحظة.

### 4. توقعات الملاحظ والتغذية الراجعة

تشير الدراسات إلى أن الشخص الذي يبحث عن التغيير في السلوك أكثر قابلية لإيجاده من الشخص الذي ليس لديه توقعات معينة.

فإذا توقع الملاحظ أن التعزيز الاجيابي سيعمل على زيادة السلوك فإن هذا التوقع قد يؤثر في نوعية المعلومات التي يجمعها، كذلك فالتغذية الراجعة تلعب دوراً مهماً بالنسبة للأشخاص الذين يقومون بالملاحظة.

والبُعد العام هو عدم الإنصاف للملاحظين عن أهداف الدراسة أو النتائج المتوقعة من المعالجة وعدم مناقشة طبيعة التغييرات المؤثرة في السلوك أثناء الدراسة.

### الفصل الثالث

## العوامل المؤثرة في سلوك الأطفال

تمهيد

منذ النشأة الأولى للعلوم الحديثة سواء العلوم الحيوية كعلم وظائف الأعضاء، والعلوم الطبيعية المختلفة أو العلوم الاجتماعية، التي ظهرت بعد العلوم الطبيعية والعلوم الحيوية كعلم النفس والاجتماع وحتى علم الاقتصاد، والأنثروبولوجيا والجدل لا يزال قائماً بمخصوص دور كل من البيئة والوراثة في خصائص السلوك البشري. ورغم التقدم المنشئ النظير الذي أحرزته هذه العلوم إلا أن الجدل ما زال محتدماً، سواء فيما يتعلق بالسلوك الطبيعي السوي أو بالسلوك المرضي. وفيما يلي ضوءاً على أثر كل من الوراثة والبيئة على سلوك الأطفال:

### أولاً: الوراثة والبيئة

قطع علم الوراثة طفرات عديدة إلى أن وصل إلى ما سمي بالجينوم البشري (الطاقة الوراثي البشري) الذي يضم في مجموعه كل الجينات المختلفة الموجودة في خلايا البشر والذي أطلق عليه والت جيلبرت - حامل جائزة نوبل - اسم الكأس المقدسة لوراثة الإنسان، المفتاح إلى ما يعيشنا بشرًا، ما يحدد إمكانياتنا وحدودنا كأفراد من البشر. وجواهر الجينوم البشري وتعدد جوانبه يمكن في تفصيلاته، في المعلومات المحددة عن كل الجينات التي تمتلكها (ويقدر عددها بما يترواح ما بين 50000 و100000 جين) وعن كيف تسمم هذه الجينات في وجود ذلك العدد الهائل من الخصائص البشرية، وعن الدور الذي تلعبه في الأمراض والنمو والسلوك. تبدأ الحياة عند الحمل أي منذ اللحظة التي يتم فيها نجاح التلقيح من خلال اختراق الحيوان المنوي للرجل بجدار البويضة التي أفرزتها الأنثى عبر القناة المسماة باسم مكتشفها فالوب حيث تكون البويضة الأنثوية كبيرة بالمقارنة بالحيوان المنوي للرجل فقطر البويضة يبلغ 0.14 م بينما قطر أكبر جزء في الحيوان المنوي 0.06 م ويستحيل رؤيته بالعين المجردة.

والحيوانات المنوية هي التي تملك القدرة على الحركة والانطلاق كما أن لعدها الكبير الذي يبلغ في المرة الواحدة 300 مليون حيوان منوي أهمية كبيرة في الوقت الذي لا تنتج المرأة فيه طوال حياتها الجنسية أكثر من 400 بويضة ناضجة، حيث لا يصل إلى أعلى القناة الناقلة للمرأة إلا بمحدود 100 نطفة من تلك الملايين، صحيح أن حيواناً منوي واحداً يلتحم البويضة إلا أن وجود الحيوانات الأخرى بالإضافة إلى السائل الرحمي يسهلان عملية الإلتحام وهناك ما يشير إلى أن الحيوان المنوي يطلق إنزيمات بيعمل الجدار الخلوي للبويضة.

#### الجينات

تحتوي كل خلية على كمية كبيرة من المعلومات الوراثية التي تنتقل من جيل إلى آخر باعتبارها مادة كيميائية يطلق عليها اسم الجينات وتتنظم الجينات في أجسام أكبر منها تسمى الكروموسومات أو الصبغيات التي يختلف عددها من نوع إلى آخر وتحدد الهوية الفريدة لكل نوع من الأنواع وتحتوي نواة كل خلية من خلايا جسم الإنسان 46 صبغياً وتكون الصبغيات هذه على شكل 23 زوجاً اثنان وعشرون منها تعرف بالصبغيات الجسمية ويكون صبغيات الزوج الواحد في هذه الصبغيات الجسمية مشابهات تشبهها كليةً (من حيث الشكل والحجم والمظهر والبنية الكيميائية تقريباً) ويعرف هذان الصبغيان باسم الصبغتين التماثلين (Chromosomes Homologous) ويأتي أحدهما من الأب والأخر من الأم أما الزوج الثالث والعشرون فيضم الصبغتين الجنسين.

#### كيف تعمل الجينات

يتالف كل كروموسوم من عدد كبير من الجينات حيث يحتل كل جين مكاناً خاصاً في الكروموسوم ويؤدي عمل الجين أو مجموعة الجينات إلى تكون صفة بشريّة ما ونظراً لأن الكروموسومات تعمل معاً كأزواج فلن كل زوج متماثل من الكروموسومات يعطي التعليمات عن كيفية تكون تلك الصفة ويطلق على أزواج الجينات أو مجموعاتها التي تعمل على تشكيل صفة ما والتي تقابل على أزواج الصبغيات التماثلة اسم الجينات المقابلة (alleles).

ويحتاج تشكيل صفة ما إلى جينين متقابلين أو مجموعات متقابلة من الجينات ي مقابل بعضها مع بعض على الكروموسومين التماثلين ويقال: إن الفرد متباين اللوائح في صفة ما عندما يعطي كل جين من الجينين المتقابلين المعلومات الوراثية نفسها وتتشكل في الفرد الجديدة عيون زرق إذا ورث عن أبيه كليهما صفة الزرقة ويكون الفرد متغير اللوائح في

الصفة نفسها عندما يعطي الجينان المتقابلان تعليمات وراثية متغيرة وتجدر الإشارة هنا إلى أن أكثر الصفات البشرية المعقدة تنجم عن عمل عدد كبير من الجينات المتقابلة وليس عن مجرد فعل زوج واحد منها الأمر الذي يزيد في تباين الأفراد فيما يتعلق بصفة ما.

#### النمط الوراثي

النمط الوراثي لفرد ما عبارة عن الجموع الكلية لما يتمثل أن يتحدر إليه من أصوله أما كيف يترجم الاحتمال فعلاً إلى خصائص وصفات محددة فيتوقف ذلك على ما إذا كان الفرد متماثل اللواعق أو متغايرها فيما يتعلق بصفة ما فقد يكون لدى الشخص الذي يكون متغاير اللواعق في لون العين مورثات متقابلة للعيون الزرقاء ومورثات متقابلة للعيون السوداء وسيمتلك عينين زرقاء أو عينين سوداء وذلك وفقاً لرجحان إحدى الصفتين في النمط الوراثي لذلك الفرد.

وهكذا يمتلك الفرد في مثاثنا السابق عينين سوداءين مثلاً لأنه إذا سيطرت الجينات المتقابلة للعيون السوداء على الجينات المقابلة لصفة الزرقة والتي تعرف آنذاك بالصفات المتنحية recessive وتسود الجينات المقابلة المسيطرة dominant عادة في النمط المتحقق بينما تخفي وظيفياً أو سلوكياً صفة الجينات المتنحية وعلى الفرد ليمتلك عينين زرقاء أو عينين متماثل اللواعق في زرقة العيون. والوالدين ذوي العيون الزرقاء سيكونون لون عيون ولدهما أزرق لكن إذا كان للأبوين عيون سوداء وكان الأبوان متغايري اللواعق في لون العيون فيحتمل آنذاك أن يكون لبعض أبنائهم عيون زرقاء ويكون هذا الاحتمال لزرقة عيون الابن في تلك الحالة 25٪.

وثمة استثناء واحد لقاعدة الكروموسومات المتماثلة يجده فيما يتعلق بالزوج المسؤول عن تحديد الجنس فللإناث زوج صبغي متوسط الحجم يعرف بالصبغي  $X$  أما في الذكور فيوجد الصبغي  $X$  وصبغي آخر أصغر منه هو الصبغي  $Y$  وأنثاء تشكل الحيوانات المنوية وحدوث الانقسام المنصف تتشكل خلايا ذكرية تحوي الصبغي  $X$  وخلايا ذكرية أخرى تساوي الأولى في العدد تحوي الصبغي  $Y$  أما الخلايا المنوية الأنوثية (البويضات) فجميعها تحوي الصبغي  $X$  وهكذا وبينما يوجد نوعان من الخلايا المنوية الجنسية لدى الرجل فإن هنالك نوعاً واحداً من البويضات وذلك فيما يتعلق بالكروموسومات الجنسية ( $X$  و  $Y$ ) ولذلك فإن الخلايا الجنسية الموجودة في الحيوانات المنوية للرجل هي التي تحدد جنس الجنين الذي يتشكل نتيجة الالتحاح فإذا كان الحيوان المنوي الذي تمحى في تلقيح البويضة

يحمل الكروموسومات الجنسية  $\times$  كان الجين ذكرا، أما إذا كان حاملاً للكروموسوم  $\times$  كان الجين أنثى.

ويعرف العلماء اليوم الكثير عن الكروموسومات الجنسية لأنها حظيت بدراسات واسعة من جانب طائفة كبيرة منهم أكبر من باقي الكروموسومات الأخرى. فقد أصبح من المعروف أن بالكروموسوم  $\times$  عدداً من الواقع التي يعتقد بعدم تأثيرها في ظاهرة تحديد الجنس ولكنها لوجودها في الصبغي  $\times$  تسمى بالجينات المرتبطة بالجنس.

من هذه الأمثلة التي تعبّر عن مسؤولية الجينات الجنسية مرض عمي الألوان الذي يصيب الذكور أكثر مما يصيب الإناث. إن عمي الألوان صفة جلين متاح على الكروموسوم  $\times$  ليس له مقابله في الكروموسوم  $\times$  وهكذا فإن تلقي الابن مورثة مرض عمي الألوان أن يكون لكل من أبويهما مورثتان متضمنتان لتلك الصفة وأن الاحتمال ضئيل في أن يحمل كلاً الآبوين مثل هاتين المورثتين فإن الذكور يكونون أكثر عرضة لعمي الألوان من الإناث وأن الصبغيين  $\times$   $\times$  غير متماثلين فإن آليّة السيطرة والتحجّي تعاملان بطرق غير عاديّة.

وفي الحقيقة يمكن اعتبار الكروموسومات نفسها حواجز الواقع أو الرموز التي تعمل على توجيه فعالية الخلية وفي الواقع فإن الجينات لا تمثل الخلايا بل هي رموز جزئيات أصغر كثيراً من الخلايا وتعرف هذه الجزئيات باسم البروتينات وتشكل الجزيئات البروتينية للبنات الأساسية التي تبني منها الخلايا  $\times$  تتمثل فيما أصبح يعرف اختصاراً بالحامض النووي DNA.

والحامض النووي مادة كيميائية (deoxyribonucleic acid) يمثل الجزيء الأساسي في نواة كل خلية من خلايا الإنسان وهو بمثابة خطط لكل ما في أجسامنا ويعتني على معلومات حيوية تنتقل إلى الجيل التالي. ويمكن تلخيص عمل المعلومات التي يتضمنها الحامض النووي في الآتي:

1. إرشاد الخلية لعمل بروتينات جديدة تحدد جميع الصفات البيولوجية.
2. نقل هذه الصفات واستنساخها من جيل إلى جيل.

لقد كشف كل من واطسون وكرick وويلكينس بنية الحامض النووي في الخلية ووجدوا أنه يتالف من سلسلة طويلة لولبية على شكل سلم لولي تسمى لفة حلزونية مزدوجة double helix ورغم أن جزيء الحامض النووي يبدو معقداً لكنه يتالف من أربعة أجزاء مختلفة تعرف باسم النوكليوتيدات nucleotides ويؤدي ارتباط بعضها ببعض إلى تشكيل الحامض النووي الريبي المتقوص والأوكسجين

(DNA) الذي يشكل مادة الجين فكما أن جزء البروتين يتألف إذاً من تالي الأحماض الأمينية فإن جزء DNA يتألف من تالي التوكليوتيدات وعلى الرغم من وجود عشرين حمضًا أمينيًّا فإن أنواع التوكليوتيدات هي أربعة فقط (أدينين وسيتوبسين وجوانين وثيمين) ويمكن تصورها كأبيجدية فيها أربعة حروف فقط تتشكل منها كل موضوعات وكتب الحامض النووي. ويقابل نوكليوتيدان بعنهما في شريط DNA ويأخذ الجزيء شكل شريط حلزوني وتقوم الجينات بتراكيب أنواع ثلاثة من الأحماض النووية الريبية (RNA) التي تقوم بدورها بتراكيب البروتين الذي يميز خلية من أخرى فيركب الميموجلوبين مثلاً في كريات الدم الحمراء وبروتين الكريتين والميروزين في الخلية العضلية وهكذا ويمكننا القول أن الجينات تنسخ نفسها على شكل RNA وهذا يترجم إلى مادة بروتينية تشكل أو تعمل على تشكيل الصفة الظاهرة بالمورثات إذا هي رموز الصفات والخصائص التي تشكل جسم الكائن.

#### وظائف الحامض النووي

يحمل الحامض النووي جميع المعلومات عن الصفات الجسمية والتي تتحدد بشكل أساسي في شكل بروتينات وتوجد مورثة أو (gene) خاصة بكل بروتين يحدد تركيبه. ويكون البروتين من عناصر كيميائية تتألف الأحماض الأمينية كما سبق، هذه الأحماض تنتجه العديد من العناصر المهمة والتي تقوم بالكثير من الوظائف منها:

1. الأنزيمات: التي تقوم بالتفاعلات الكيميائية كائزمات المضمن.
2. بروتينات بنائية: تقوم بتراكيب المواد مثل الكولاجين المادة البروتينية الموجودة في العظام أو الكريتين وهي المادة البروتينية الموجودة في الأظافر.
3. بروتينات النقل: التي تحمل المواد مثل الميموجلوبين الحامل للأكسجين في الدم.
4. بروتينات التقلص: التي تتسبب في انتقاض العضلات مثل الجلوبيولين وهو بروتين موجود في بلازما العضل.
5. بروتينات خازنة: التي تخزن المواد مثل مركبات الحديد في الطحال.
6. الهرمونات: وهي خلايا ناقلة للرسائل الكيميائية مثل الأنسولين والاستروجين.  
إن ما يجعل كل بروتين مختلف عن الآخر هو السلسلة الخاصة للأحماض الأمينية حيث يكون لكل سلسلة شفرة خاصة بها في الحامض النووي ويكون لكل نوع من البروتين جين خاص به وتحتفي الخصائص الوراثية باختلاف جنس المولود ذكرًا كان

أم أنشى فتجد بعض الخصائص الوراثية ترتبط بجنس دون آخر فالصلع مثلا لا يظهر إلا في الذكور بعد البلوغ وتنتهي هذه الخاصية ولا تظهر عند الإناث.

ومن الصفات الوراثية المخالصة لون العينين وللون البشرة وللون ونوع الشعر وملامح الوجه وطول القامة أو قصرها.....الخ وتوجد أيضا بعض الأمراض التي تنتقل عن طريق الوراثة مثل ارتفاع السكر في الدم وارتفاع ضغط الدم وتخثر الدم وضعف البصر وارتفاع نسبة الدهون في الدم...الخ. ومن ثم ظهر الاهتمام بالفحص قبل الزواج لسلامة النساء وتعتنيهم بالصحة البدنية والتفسية.

وهدف الوراثة هو الحافظة على الخصائص العامة لل النوع والسلالة كما تزعزع إلى التوسط أي حل الصفات القرية من المتوسط.

لكن الوراثة لا تعمل في فراغ، إن الوسط الذي تتفاعل معه هو البيئة بكل أطراها، فإذا كانت الوراثة تمثل البنية التي تتضمن كل الخصائص والصفات الموجودة بالقوة، فإن البيئة هي الطرف الآخر من المعادلة التي تعمل على وجود هذه الخصائص بالفعل، أو تلغيها أو تعدل منها حسب قوة الخاصية من الناحية الوراثية وما إذا كانت نتيجة جينات سائدة أم جينات متباينة.

#### أثر البيئة على سلوك الطفل

يبدأ فتح طاقات الطفل واستعداداته في الأشهر الأولى من عمره. ومع العلم أن كل طفل فريد في شخصيته وذكائه وطاقاته، فإن جميع الأطفال يحتاجون إلى الوسط الملائم لنمو استعداداتهم والإشباع حاجاتهم ودوافعهم. والأهل هم أول المسؤولين عن تأمين الأجواء التي تتيح من جهة ثبو الطفل بشكل سليم، وتساهم في تشتيته على العادات الخلقية من جهة أخرى.

يؤكد علماء التربية والاجتماع أن العادات الخلقية تكون لدى الأطفال منذ سن مبكرة جداً، أي، من سن الثانية حتى السادسة، وبعد هذه السن تصبح تربية الأطفال مهمة صعبة إذا لم نكن قد رسخنا في نفوسهم مفاهيم الطاعة والإستقامة والصدق والأمانة والنظام والتمسك بالقيم الخلقية والعادات السلوكية الطيبة. فحياة الطفل تتطلب التوجيه السليم للحد من نزوات النفس ونوازعها، علماً أن الحاجة إلى تنفس مصدر الطاقة الطبيعية يعتبر من أولى الفضوريات في حياة الطفل. فالدوافع الطبيعية متى منعت من أخذ سبيلها المقرر لها فإنها تلتزم أشكالاً غير طبيعية وغير مقبولة. إن أي انحراف يظهر في تصرفات الطفل له

أسبابه، وبعض علماء النفس يردون أسباب الميل إلى العدواية والعناد والاشكasse إلى عوامل بيئية ونفسية، وإلى ما يتعرض له الطفل من عوامل ضغط وجذاني وذهني، على أنهم في الوقت نفسه، لا ينكرون أو يفرون أثر الدوافع الفطرية الموروثة التي تعزز الميل الخلقي والسلوكي في مرحلة الطفولة. الطفل في سنواه الأولى حساس جداً ولهم مطلباته ومخاوفه، وهو أيضاً مراقب جيد، ويتصرف مدفوعاً بداعي حب الاستطلاع الفطري، فهو يتاثر بكل الدوافع اللاشعورية وما يتلقاه ويلتقطه في بيته، ويتعلّم إلى من يفهمه، كما أنه يفسر الأمور بإيمانه من خياله ومن مشاعره.. وعشواية التصرف عند الأطفال تفرض على المربيين احتضان الطفل احتضاناً شاملأً بما معناه توفير الاستقرار النفسي والطمأنينة لهم، وتشتتهم تنشئة سليمة مشفوعة بتوجيهه وجذاني وسلوكي سوي مستقيم.

#### حاجات الطفل

الطفل قابل للتاثير بكل النماذج والخبرات التي تباح له سلية كانت أم إيجابية، ومن واجبات الآباء تجاه أولادهم في التنشئة مراعاة القواعد الأخلاقية وما يتربّ عليها من المجاهات عامة صحيحة يشكل منها الاقتداء السلوكي المستقيم. فالطفل يعبر تعبيراً صريحاً عن انفعالاته وعن استجاباته بوضوح، فنجده مثلاً يرفض الامتنال لرغبة أبيه، وتطبقن النظام الثابت في الأسرة، (مواعيد النوم، ومشاهدة التلفزيون... الخ) فهو يحب ويعيش على مزاجه، غالباً ما يكون معرضًا للشعور بالغضب والقلق وعجزًا عن التكيف مع أي تغير يتعرض له. من هنا ضرورة تعويذه على التمييز بين المسحوح والممنوع والالتزام بمحدود معينة. يرى بعض علماء النفس أن الأطفال لا يستطيعون مقاومة التأثيرات السيئة التي قد تصدر عن البيئة، لكنهم يستجيبون في المقابل بسرعة إلى دواعي الحب الصالحة حتى توفر هذا ويسير. ولا شك في أن حكمة الآباء في التنشئة وشيئاً من الاعتدال والملودة والتكييف الإيجابي في تبادل الانفعال بين الآباء والأبناء، سيؤدي إلى النمو الانفعالي المترسم بالتضييق عند الأطفال ويلغي وجود التناقض الوجوداني لديهم. فللطفل حاجات فيزيولوجية نفسية، فهو بالإضافة إلى الحاجات البيولوجية كالطعام والهواء والنشاط والحركة والراحة يحتاج أيضاً من أجل نمو متكمال وسلمي إلى الشعور بمكانته، فكل طفل يتطلع إلى الاعتراف بوجوده ويعجب أن يحظى باهتمام من هم حوله وينشد احترامهم. والطفل يحتاج إلى الشعور بالاستقرار تماماً، كما يحتاج إلى الحب والحنان كي لا يفقد الثقة بنفسه ويصبح قلقاً حائراً.

ويؤكد علماء النفس، إن الطفل المتنمٍ بالصحة النفسية السليمة هو الطفل الذي تكون قدراته واستعداداته قد أتيحت لها فرص النمو الصحيح ويكون قد نشأ وهو ينعم بالثقة

بالذات بعيداً عن الأجواء المشحونة بالسلبيات وهذا يجمي شخصيته من التصدع. إذن، الاختضان السليم والنشئة الصالحة ضرورة لا بد منها لرفد الطفولة ومقتضيات النمو، وخير ضمانة للسماح للطفل بالتعبير عن نفسه وانفعالاته والافصاح عما لديه من قابليات ومن طاقات خلاقة. وهي قدرات تتجلى في نشاطه العام وبها يتاسب وسنّه والمرحلة التي هو فيها. هنا لا بد من التمييز بين النشئة الصالحة والتوجيه السديد والسامح لقدرات الطفل بالنمو والكشف عن نفسها، وبين الصرامة والقسوة والخذل من حركة الطفل وضرره لأئفة الأسباب. فكثيراً ما يُعاقب الطفل بالضرب وهو لا يعرف لماذا عقوبة أو ضرب، وهذا الموقف يستقر في ذهنه ويترسخ في اللاشعور إن هو تكرر وترافق، ويكون له أسوأ الأثر في حياته المقبلة، على أن هناك معايير أخلاقية عالية ومقاييس مثلٍ من السلوك لا بد من الأخذ بها في تربية الأطفال للحفاظ على صحتهم النفسية والعقلية. وما من شك أن بدور الأخلاق الأولى وما يترتب عليها من اتجاهات صحيحة في ما بعد إنما يأتي بالإقتداء، فنحن نعرف أن الأخلاق تكتسب ولا تُلقن، وهذا يفرض على الآباء التصرف بوعي وحكمة لأن الإبن يقلد سلوك أبيه ويتعلم منهما أصول التصرف، وكذلك على الآبوين توجيه قابليات طفلهما وقراراته العامة إلى غاية بناء؛ المفروض أن نهيئ للطفل القويمات التي يحتاجها ليكون بوسعي استخدام طاقاته على نحو تمثل فيه قوة الإرادة ومتانة الخلق، فالطفل على استعداد لأن يكتشف عن أصفى استعداداته متى وجد الجو الصالح المشجع له، وفاز بالرعاية الإيجابية التي تضمن له إشباعاً لحاجاته الأساسية. وهو اذا شعر بأي تقصير بهقه يصبح عاجزاً عن التكيف المنطقي وتزعزع ثقته بمن حوله، وقد يتوجه إلى أنواع مختلفة من السلوك غير المقبول اجتماعياً، أو ينسحب من المجتمع مفضلاً العزلة على المشاركة، وكثيراً ما تثبت الإتجاهات السلبية لدى الأطفال وربما تلازمهم بعد مرحلة الطفولة من جراء أخطاء يرتكبها مهتمون الكبار.

#### میول وطباع

ينشأ الطفل وهو يتصف بشيء من العناد والتمتع عن الإنصياع إلى ما يقتضيه نظام البيت والمجتمع من طاعة وتهذيب، وتظهر مظاهر العناد وبوادره بين العام الأول والعام الرابع من حياته، ويكون ظهوره أول الأمر على صورة تردد بسيط في تنفيذ ما يطلب منه تنفيذه، ولكنه قد يتخذ شكل عادة يصعب استتصاصها في ما بعد. ويتحذظ مظهر العناد لوناً من الارواح الانتصار للذات عندما يهدى الطفل أنه لا يحظى بالرعاية والاحترام من جانب أبيه أو الأخوة الكبار ومن يؤلفون البيئة الاجتماعية من الراشدين، وفي هذه الحالة تصبح استجاباته جافة وجامدة وتكتيفه سليباً. وغالباً تكون تصرفات الطفل العنيد مشحونة بالتحدي، وقد لا

يقوى على التحكم في طبيعة، ويرجع السبب إلى الاضطراب الانفعالي عنده وإلى الصلة المضطربة بينه وبين أبويه، فالطفل حين لا تكون حاجاته مضمونة ومؤمنة يصيغ الإحباط ويبلوذ إلى العدائية... ومهما كانت العوامل المتساوية في عناد الطفل وسوء طباعه فإن تأثير الجو العائلي الملائم له يكون أشد لا سيما إذا كانت الصلة قائمة مستمرة، فوجود الطفل في حضانة من ينفعه توجيهه وإرشاده يجعل ما هو عليه من تكيف لطيف إلى الحد، وبigmoid موذته إلى كراهية. ويدلاً من أن يكون مطيناً يلوذ إلى العناد. والسلبية توجدها عوامل شتى منها: مواجهة أحاسيس الطفل الوجدانية بالسخرية والاعتراض من جانب الكبار، ومواجهة حاولاته للتغيير بما يكونه من صور تتصل بغيراته الحسية بالأعمال، ومثل هذه العلاقة المتناقضة تولد في نفس الطفل الغضب وتدفعه إلى الاصرار على تكرار المحاولة بعناد وتحدى.

#### العدوانية

من مظاهر الطفولة أيضاً التزعة العدوانية، فالميل إلى الاعتداء واسع الانتشار بين الأطفال، وهو يعد أحد مظاهر الغضب عند الطفل، وفي التصرف العدوانى دلالة واضحة على اخفاق الطفل في تعلم الاستجابات الدالة على التكيف السوى، والحكمة تفرض على المجتمعات كافة وعلى المربيين التزوع إلى الأساليب التي تساعده في الحد من مثل هذه التزععات. من الطبيعي أن يتعرض الطفل إلى العقاب حين يتصرف بشكل عدائي، فالعقاب عامل من عوامل تذكرة المسئء بما قد ارتكبه، لكن العقوبة يجب أن تطبق بحق الطفل الذي لم يتجاوز الثالثة من عمره، فهو في مثل هذه السن يكون غير قادر بعد على التمييز بين الصواب والخطأ، لكن العقاب أحياناً قد يكون ضرورياً وإن بصورة بسيطة، إذا بات سلوكه العدوانى عادة متحكمة به. ولمن نعرف أن الطفل يتعلم بالقدرة، ونعرف أيضاً أنه كي يتم فهم الطفل يجب التعرف على كيفية تفكيره وعلى أحاسيسه ومشاعره والإيمان بها، خصوصاً أن اهتماماته تتصل أمن الاتصال بانفعالاته واستعداداته العامة.. ولعل أهم ما يميز الطفل انفعالية و يؤثر على تصرفاته: عدم الاستقرار النفسي وسرعة الاحراج.. وعلى الأرجح يكون السلوك العدوانى وليد تعرض الطفل لمواجهة معارضة، أو، لاختلاطه مع رفاقه، فالمخالطة السيئة تكسب الطفل العادات السلبية. وأحياناً تكون ضروب التربية التي يتلقاها الطفل هي المسيبة للسلوك العدوانى، فالقصوة الشديدة تؤدي إلى أحاسيس الطفل وبتعلم منها قسوة التصرف. أخيراً في حدود الأسرة يتعلم الطفل دروسه السلوكية الأولى، وينحدر علماء النفس من المبالغة في إظهار الخنان والحب، باعتبار أن ذلك من العوامل المشجعة على الاعتداء وأذية الآخر. فالطفل حين يجد أن أبويه لا يحاسبانه على أخطائه

ينجرف في التصرفات الطائشة. كما أن الإحباط، يعتبر أيضاً من المصادر التي تحد من نشاط الطفل وتنمي لديه الكآبة النفسية، وهذا يجعله يعمد إلى انتهاج الاعتداء كتعويض عما يلم به من مشاعر العجز، إذ لا شيء أشد وطأة على نفس الطفل من المواقف التي يشعر فيها أنه أمام تحد مباشر يعجز عن مواجهته.. وقد تصدر عن الطفل تصرفات تأخذ مظاهر شتى: السرقة، الكذب... الخ، وهي تصرفات تدل على أن الولد لم يتلق التربية التي تتوقف أخلاقه وتقوم سلوكه. إن كل مرحلة يقطنها الطفل تعتبر ركناً أساسياً في تدرجه في الحياة الاجتماعية، وهو في كل مرحلة يجد نفسه إزاء مواقف جديدة عليه أن يكتسب منها خبرات لم يعهدتها من قبل، وهذا جانب له أهميته البالغة خلال مدارج نموه، وعلى الآبوين تهيئته نفسياً وفكرياً ووجدانياً ليكون قادرًا على التكيف مع الواقع موضوعية. ففي الطفولة، تتكون العادات السلوكية وتتشكل الأخلاق، وبقدر حكمة المربين، بقدر ما يفوز المجتمع بجيل إيجابي في أخلاقه وسلوكه.

#### السلوك العدواني عند الأطفال بين الدوافع البايولوجية والدوافع البيئية

دارت جدلية الغريزة والاكتساب حول السلوك العدواني طويلاً ما دفع علماء النفس القدماء إلى وضع الكثير من الدراسات والبحوث التي ترى فيه غريزة كما هي الحال لدى فرويد الذي رأى من احداث في الفترة التي كان يعيش فيها فذهب إلى الرأي الذي يرى وجود دافع تدميري لدى البشر اسمه ثاناً توس (Thanatos) عده مكملاً للدافع الجنسي (Eros) لديهم ومن الصعب تحديد العمر الذي يبدأ فيه ظهور التزعزعات العدوانية لدى الطفل بصورة عامة إلا أن الملاحظ أن الطفل الرضيع (Infant) يحمل وجهه بسرعة عندما يتعرض لأحداث تسبب له الإحباط أو تقيده أو تسبب له التهيج والثورة مما يجعله يستخدم آية وسيلة في متناول يده للتخلص من المثيرات غير السارة أو التي لا يرغب فيها عن طريق البكاء أو الصراخ أو الهجوم الفيزيقي المباشر بسبب عدم تمكنه من استخدام وسائل رمزية مقنعة أو أساليب عقلية مجردة.

ان المقصود بالسلوك العدواني Aggressive Behavior: مجموعة المظاهر السلوكية الممثلة في الاعتداء المادي نحو الآخرين، ويشتمل على الهجوم أو الضرب وما شابهه من اعتداء لفظي كالإهانة والأذاء. وكثيراً ما يرتبط بالعنف Violence الذي يتمثل بتعذير مباشر موجه إلى الذات أو إلى الآخر بالضرب أو العرض أو الطعن أو السب أو الشتائم أو التخريب بهدف التخلص من حالة الإحباط وإلحاق الأذى بالآخرين أو سلوك إيلاء الذات لدى الطفل المعاق ذهنياً أو الواقع تحت تأثيرات البيئة المختصة للعنف.

يرى داموند Daimond وجود أسس بايولوجية منها عوامل وراثية جينية Gentic factors وفروقات جنسية في السلوك العدواني الا انه لا ينكر اهمية الخبرة والتعلم في هذا المجال ولعل من المفيد الاخذ ببعض العوامل البايولوجية التي لا يمكن انكار اثارها في هذا الموضوع ومنها العاهات والاعاقات التي يعانيها الاطفال بشكل خاص. ففي كل مجتمع من المجتمعات توجد مجموعة من الاشخاص المصابين بعاهة او اثناء او بعد الولادة مما يسبب لهم نوعا من أنواع الاعاقات، وتعد مشكلة الإعاقة من المشكلات المهمة التي تواجهها اكبر المجتمعات، وقد اوضحت إحصاءات الأمم المتحدة أن أكثر من 500 مليون معوق، في عالمنا الحالي وأن نحو 80٪ منهم يقع في نطاق الدول النامية.

وتؤثر مشكلة الإعاقة العقلية في المجتمع تأثيراً مباشراً وخاصة في الأسرة حيث يسبب قドوم طفل معاق عقلياً مشكلات عاطفية ووجودانية وسلوكية واقتصادية. وتشير كثيرون من الدراسات إلى أنه إذا أعدد المعوق إعداداً جيداً وأحسن تدريبه فإنه يستطيع أن يعطي قدر ما أتفق عليه أضيقاً مضاعفة. إذ يعد موضوع الإعاقة العقلية Mental retardation قدّم قديماً الإنسانية، ويمثل المعاقون عقلياً قطاعاً محدداً في أي مجتمع من المجتمعات لا تعرف حدوداً جغرافية أو طبية.. حيث تنتشر ظاهرة الإعاقة العقلية في كل المجتمعات ولا يخلو مجتمع ما منها، ولكن نسبة انتشار تلك الظاهرة قد تختلف من مجتمع إلى آخر، فقد تزيد في بعض المجتمعات وقد تنقص في مجتمعات أخرى، وهذه الظاهرة تتوقف على معيار نسبة الذكاء المستخدم في تعريف الإعاقة العقلية، ومعيار العمر الزميف المستخدم في تعريف الإعاقة العقلية. اضافة الى معيار السلوك التكيفي المستخدم في تعريف الإعاقة العقلية.

ويرى روس (Ross, 1974) أن العلاقة بين السلوك غير التكيفي وشدة الإعاقة العقلية قوية جداً، وكلما ازدادت شدة الإعاقة العقلية ازداد معدل حدوث المشكلات السلوكية، ويعد السلوك العدواني من أهم وأخطر تلك المشكلات التي تواجه المعاقين عقلياً حيث يقع في مقدمة المشكلات السلوكية التي يعاني منها المعاقون عقلياً، وليس من المبالغة القول ان السلوك العدواني يشكل اعظم المشكلات السلوكية التي تحد من فاعلية وكفاءة البرامج التربوية والتأهيلية، كما يهدى اثره على مستوى تفاعل الأطفال المعاقين عقلياً خارج إطار المراكز والمؤسسات الخاصة التي تأخذ على عاتقها مهمة تأهيلهم ، وقد تضطرب العلاقات الأسرية داخل الاسرة نتيجة لمعاناتها من سلوك أطفالها العدوانيين مما يؤثر بالتالي في البناء النفسي والتماسك الأسري الداخلي، ويمتد اثر السلوك العدواني ليشمل مختلف المواقف الاجتماعية التي يتواجد بها الطفل المعاق عقلياً. وتعد ظاهرة العنف Violence

ظاهرة متشابكة الجوانب، بسبب ما يراقبها من اعتبارات سياسية واجتماعية واقتصادية ودينية ونفسية، وظاهرة العنف ليست ظاهرة محلية بمعنى أنها ليست قاصرة على المجتمع العراقي فحسب وإنما تكاد تكون ظاهرة عالمية، وتلعب ظاهرة العنف بصفة عامة دوراً خطيراً في المجتمع حيث أن العنف تعبير عن العدوان وأحد وسائل التعبير عن الطاقة العدوانية لدى الأفراد داخل المجتمع، فقد تكون وسائل التعبير عنه مقبولة اجتماعياً كأنواع الرياضات العنيفة من ملاكمة وأفلام العنف والإثارة، وقد تكون مرفوضة اجتماعياً كالمشاجرات والجرائم العنيفة كالسلطه والقتل والارهاب فهذه الظاهرة هي ظاهرة نفس اجتماعية تشمل المجتمع بما فيه من أسواءه ومرضى حيث إن للسلوك العنفي أهمية خاصة إذ تهدد كيان المجتمع بأثره بل يتعدى تهديدها الأفراد أنفسهم ليصل إلى الوجود الإنساني بأكمله.

لقد توصل كل من سارسون 1980 ، كرينيك 1988 ، Singer 1988 من أن اكتشاف حالة إعاقة عقلية في الأسرة يشكل صدمة للوالدين ومشاكل عاطفية عديدة، وأعراض كدر وضيق لا يمكن التغاضي عن آثارها النفسية لما تتركه من اضطرابات قد تؤثر في التفاعل الأسري، وتؤدي غالباً إلى تغيرات في حياة الأسرة.

وإذا كان السلوك العدواني أحد المشكلات السلوكية الكبرى التي تنتشر بين الأطفال المعاين عقلياً وتعانى بها الأسر، فإن هذا الأمر قد تخطى العاملين والمهتمين برعايتهم، الأمر الذي يؤثر في علاقة الطفل المعاين عقلياً باقرانه، كما يؤثر في تعليمه وتكوينه الشخصي والاجتماعي داخل البيئة المحيطة به، وقد توصل جاكوبسون 1982 Jacobson إلى انتشار نسبة المشكلات الكبرى بين المعاين عقلياً متمثلة في الاعتداء الجنسي وإحداث المракق والاعتداء الجسدي على الآخرين والتعرى في الأماكن العامة، وسلوك إيلاء الذات وتدمير الممتلكات بين فئات الإعاقة العقلية الشديدة، بينما يزيد انتشار المشكلات الانفعالية وال المشكلات السلوكية الصغرى الممثلة في النشاط الزائد والحركات النمطية ورفض الإشراف ومقاومته والبكاء والتشنج وسب الآخرين وعدم العناية بالذات والشره للأطعمة الشاذة ولوم الآخرين وتخييب الأشياء بين فئتي الإعاقة العقلية البسيطة والمتوسطة .

وقد استخدم العديد من الأساليب العلاجية في مواجهة مشكلة السلوك العدواني لدى المعاين عقلياً، وكان من أبرزها العلاج السلوكي الذي يعتمد على وضع برنامج خاص للتخفيف من حدة المشكلة، ويعتمد على أحد أساليب العلاج السلوكي المتعددة، ويقوم

على أساس تربوية يقوم بالتخفيط لها اختصاصيون في هذا النوع من العلاج بهدف تعديل السلوك المشكّل لدى المعاقين عقلياً، ويعتبر تطبيقاً عملياً لمبادئ التعلم، وفضلاً عن ذلك فقد أشار لويس مليكه (1998) إلى أن العلاج السلوكي المتبع في حالات السلوك العنيف يمكن تصنيف إجراءاته إلى إجراءات إيجابية تتضمن تقديم التدعيم، وأخرى سلبية تتضمن استخدام منبهات منفرة.

إن انتشار السلوك العدواني لدى فئة المعاقين عقلياً، وخاصة في وقت مبكر من العمر يعتبر عاملاً منيناً باستمرار السلوك العدواني فيما بعد، وهو ما أشار إليه سعيد دبليس (1997) حيث أوضح أن ديفيدسون وزملاءه قد توصلوا إلى أن وجود أشكال من السلوك العدواني عند الأفراد المعاقين عقلياً في وقت مبكر يعتبر أكثر وأهم التغيرات المبنية بالسلوك العدواني فيما بعد.

ويرى ماتسون وكيسن (1990) Matson & Keyes أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث في مشاكل السلوك الخاددة لدى المعاقين عقلياً، وخاصة إثناء الذات والعدوانية لأنهما أكثر المشاكل حدة في المعاهد والمؤسسات الخاصة برعايتهم، وأن السلوك العدواني عند الأطفال المعاقين عقلياً يتمثل في مظاهرتين: أولهما، سلوك عدواني بدني ويتضمن السلوكيات العدوانية الصريحة كالضرب والعض والركل والدفع وثانيهما سلوك عدواني لفظي الذي يتمثل في التعابير والألفاظ التي يمكن أن يستخدمها الأطفال المعاقين عقلياً كالتوبيخ والسخرية والسب والشتم والاستهزاء.

ويتفق المهتمون بالعلاج السلوكي على أنه إلى جانب ارتباط هذا النوع من العلاج بمبادئ التعلم، فإنه يرتبط أيضاً بالمنهج التجريبي في دراسة السلوك الإنساني، لذا فإن المشكلات السلوكية يمكن فهمها من خلال المبادئ المعتمدة على التجربة العلمية، وتسعى الأمم المتقدمة إلى الاستفادة من جميع أفرادها وجعلهم أعضاء فاعلين، ويشير عبد العظيم شحاته (1991) إلى أن كثيراً من الدراسات قد أكدت على أن إعداد الموقِع إعداداً مفيداً من خلال برامج تربية وتأهيلية وترفيهية تهدف إلى رفع مستوى قدراته والوصول بها إلى أعلى المستويات، يجعله قادراً أن يعطي قدر ما أنفق عليه أضعافاً مضاعفة.

وكما أشار لويس مليكه (1998) إلى إمكانية تعليم الطفل المعاق عقلياً من خلال أساليب تعديل السلوك، ويقوم تعديل السلوك على أساس الفكرة القائلة بأن ما تفعله يتاثر بما يحدث بعده مباشرةً فحين نريد من طفل أن يتعلم شيئاً فإننا نبحث أولاً ويدقة مما يمتنع

به من امور، ثم نوفر له هذه الاشياء الممتعة في الوقت الذي يقوم فيه بما نريد أن يتعلم، ويتعلم أنه لن يحصل على ما يمتعه إذا قام بشئ لا نريده أن يقوم به.

في الاتجاه المكتسب يذكر الكثير من العلماء الدوافع الغرائزية ويرجعنها إلى الاحباط والخبرات السابقة جراء التعزيز والمكافأة كأن يكافأ الطفل الذي يحاول اشباع رغباته بطريقه العدوان واستخدام العنف داخل محيط العائلة وهنالك مجموعة من النظريات او الفرضيات التي تفسر العدوان وفقا لعامل الاحباط لدى الافراد الذي يولد لديهم نوع من العدوان. فيما ترى نظريات اخرى تؤكد على تقمص الطفل سلوك والده العدائي مما يجعل هذا التقمص الى سمة ثانية من سمات شخصية هذا الطفل والنظيرية الثالثة ترى ان تساهل الاباء ازاء سلوك ابائهم العدوانى او العنف الذي يمارسونه يطور وينمي السلوك العدوانى لديهم ليخرج من محيط الاسرة الى المحيط الخارجى. ومن الملاحظ ان هذه النظريات الثلاث تؤكد دور وتاثير البيئة والخبرات المكتسبة وخاصة ما يتم منها في دائرة الاسرة. ولعل فم الانسان الاداة الاولى التي يستخدمها للعدوان حتى وهو في نعومة اطفاله ، فهو يستخدمه للعرض والبصق والقيء ثم السب والشتائم بالإضافة الى العين واليدين واللسان (راجع، احمد عزت 1977) وقد يجعل الطفل عدوانه الى نفسه فتجده يضرب راسه في الحائط او يشد شعره او يلقي بنفسه على الارض حين يعجز عن توجيه عدوانه الى احد افراد عائلته من الكبار الذين سبوا له التوتر. ان الذي تخشاه من التربويين ان يتطور السلوك العدوانى المكتسب لدى اطفالنا في العراق بسبب الظروف الحياتية والبيئية المتمثلة بالارهاب والتغيرات والتهديد والتجهيز القسري وما يلاقونه من قتل على الهوية وتصنيفات طائفية وعرقية يمارسها العمالء من مختلف الطوائف بسبب انتقاماتهم المادية لدول الجوار التي لا تزيد لنا الاستقرار وان تحول هذه المظاهر العدوانية وتنمو لدى الاطفال لتصبح شبعا يهدد مستقبلنا الذي صبرنا وتحملنا كل مكروه من اجله.

### ثانياً: المحرّكات الأولى للسلوك

ان الغرائز من المحرّكات الاولى للسلوك وهي استعداد فطري نفسي يحمل الكائن الحي على الانتباه الى مثير معين يدركه ادراكاً حياً ويشعر بالانفعال خاصٌ عنده ادراكه وعلى العمل اخيراً او الشعور بداعٍ الى العمل يأخذ شكل سلوك معين تجاه هذا المثير.

وللغرائز ثلاثة مظاهر: مظهر معرفي ومظهر افعالي ومظهر نزوي وقسم مكتسب وجلي الغرائز الى غرائز فردية وغرائز اجتماعية فالغرائز الفردية تتلخص في غريرة البحث عن

الطعام وانفعالها الجوع، وغريزة التملك وانفعالها لذة التملك، وغريزة الاستعارة وانفعالها الشعور بالعجز، وغريزة المرض وانفعالها الخوف، وغريزة النفور وانفعالها الاشمئزاز، وغريزة الضحك وانفعالها الشعور بالمرح والتسلية، وغريزة الحال والتركيب وانفعالها لذة الابتكار وهي تتصل بغيرزة الاستطلاع.

اما الغرائز الاجتماعية: فتتلخص في الغريزة الجنسية وانفعالها الشهوة، وغريزة الوالدية وانفعالها الحشو وترتبط بالغريزة الجنسية، وغريزة السيطرة وانفعالها الزهو، وغريزة الخنوع وانفعالها الشعور بالنقص وهي تتصل اتصالاً عكسيّاً بغيرزة السيطرة، وغريزة المقاتلة وانفعالها الغضب، وغريزة التجمع وانفعالها الشعور بالوحدة والعزلة.

اما فرويد فقد اعتبر الغريزة قوة تفرض وجودها وراء التوترات المتأصلة في حاجات الكائن العضوي (او حاجات الموى)، فالغرizia مفهوم يقع على حدود الظواهر الحيوية والظواهر النفسية فهي تمثل مطالب الجسم من الحياة النفسية ومصدر الغريزة هو حالة من التوتر داخل الجسم وهدفها هو القضاء على هذا التوتر و موضوعها هو الاداء التي تحقق الاشاع او توصل اليه وهناك عدد كبير من الغرائز الا ان معظمها يستتبع من عدد قليل من الغرائز الأساسية.

اما فرويد فيقول بوجود غريزة الحياة او غريزة الحب او القوى البناءة في النفس وتهدف الى البقاء وتدخل في اطارها غرائز ضغط الذات وضغط النوع وحب الذات وحب الموضوع ويقابلها غريزة الموت او غريزة المدم او القوى الهدامة في النفس وتهدف الى الفناء ويوجد صراع دائم بين هاتين الغرائزتين الاساسيتين والسلوك حسب هذه الاراء هو مزيج متوازن او متعارض من غرائز الحياة وغرائز الموت ويؤدي فساد هذا المزيج الى اضطرابات في السلوك.

### ثالثاً: الحاجات

هي افتقار الى شيء ما اذا وجد حقن الاشاع والرضا والارتياح للكائن الحي وال الحاجة شيء ضروري اما لاستقرار الحياة نفسها (حاجة فسيولوجية) وللحياة بأسلوب افضل (حاجة نفسية) فالحاجة الى الاوكسجين ضرورية للحياة نفسها وبدون الاوكسجين يموت الفرد في الحال اما الحاجة الى الحب والمحبة فهي ضرورية للحياة بأسلوب افضل وبدون اشباعها يكون الفرد سبع التوافق وال حاجات توجه سلوك الكائن الحي سعيًا لأشباعها.

وتوقف كثير من خصائص الشخصية على حاجات الفرد ومدى اشباع هذه الحاجات ولاشك ان فهم حاجات الفرد وطرق اشباعها يساعده في الوصول الى افضل مستوى للنمو النفسي والتوازن النفسي والصحة النفسية.

واهم الحاجات الفسيولوجية لفرد الحاجة الى الهواء والغذاء والماء ودرجة الحرارة المناسبة والوقاية من الجروح والامراض والسموم والتوازن بين النشاط والراحة.

ومن امثلة الحاجات النفسية الاساسية الحاجة الى الحب والمحبة وال الحاجة الى التقدير الاجتماعي، وال الحاجة الى الحرية والاستقلال، وال الحاجة الى التحصيل والنجاح، وال الحاجة الى تأكيد واحترام الذات، وال الحاجة الى الامن، وال الحاجة الى اللعب.

#### رابعاً: دوافع سلوك الأطفال

اما الدافع فهو حالة جسمية او نفسية داخلية (تكوين فرضي) يؤدي الى توجيه الكائن نحو اهداف معينة ومن شأنه ان يقوى استجابة محددة من بين عدة استجابات يمكن ان تقابل مثلاً محدداً هذا ولا يمكن اخضاع الدافع للملاحظة المباشرة وانما نلاحظها عن طريق السلوك الناتج عنها ولهذا نرى ان الدوافع الفسيولوجية التي تنشأ عن حاجات جسمية ليست هي وحدها الدافع التي تحرك وتوجه النشاط او السلوك ولكن نجد ان الدوافع الاجتماعية من اهم ما يمكن في هذا الصدد وعليه فهناك دوافع متعددة بقدر ما هناك من اوجه للنشاط أو السلوك البشري.

##### ادواع الدوافع

###### 1. الدوافع الأولية او الدوافع الفطرية

وي بهذه، يولد الفرد وهو مزود بها وهي التي يلتزم تحقيقها او اشباعها لحفظ بقاء الكائن الحي مثل الحاجة الى الغذاء (الجوع) وال الحاجة الى النوم والراحة ويعتبر الدافع الجنسي من الدوافع الأولية التي تعمل على بقاء النوع والانسان وهنا يشترك مع الحيوان فيما يختص بالدوافع الأولية.

###### 2. الدوافع الثانوية او الدوافع المكتسبة

وهي التي تضبط سلوكنا الاجتماعي وهي مكتسبة او متعلمة وتأتي الدوافع الاجتماعية هنا على رأس القائمة مثل الحاجة الى الانتماء الى الجماعة وال الحاجة الى المشاركة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي وال الحاجة الى اثاره انتبه الآخرين وال الحاجة الى الامن والتقدير والميل الى السيطرة.

والدافع الاجتماعي عبارة عن دافع يثيره ويشبعه ولو جزئياً اشخاص اخرون على المكس من الدافع الفسيولوجي الجسمى الذي يثيره ويشبعه تغير في الوظائف الفسيولوجية ولكننا غالباً ما نجد تداخلاً بين هذين النوعين من الدافع.

وتعتبر الدافع الاجتماعية دافع معقدة لأنها تنشأ وتنمو في ظل الظروف المختلفة للفرد وتأثر ببيئة المحيطة به وما تسيطر عليها من عادات ونظم وقيم وقوانين. وتأتي الدافع الذاتية او الدافع الشخصية ضمن الدافع الثانوية ومن امثلتها الحاجة الى النجاح وال الحاجة الى الاستقلال والميل الى التملك اما الملاحظات التي تمحض على الدافع فهي :

- وراء كل سلوك اجتماعي دافع.
- الدافع الواحد يؤدي الى الوان من السلوك مختلف باختلاف الافراد.
- الدافع الواحد يؤدي الى الوان مختلفة من السلوك لدى الفرد نفسه تبعاً لوجهة نظره او الموقف الخارجي.
- السلوك الواحد قد يصدر عن دافع مختلفة.
- التعبير عن الدافع مختلف من ثقافة لآخر.
- الدافع كثيراً ما تبدو في صورة رمزية.
- السلوك الانساني يندر ان يصدر عن دافع واحد.
- الدافع يعدل الغرائز في ضوء التوقعات الاجتماعية.
- الدافع يهدف الى تحقيق اهداف الفرد والجماعة .
- قوة الدافع الاجتماعية وشكلها تعتبر امراً فردياً . ولهذا فالدافع الاجتماعية تختلف من جماعة لآخرى ومن بيته لآخرى وتتعدد بقدر ماهناثك من أوجه للنشاط والسلوك البشري .

#### أبرز الدافع الاجتماعية

- الدافع الجنسي: من اقوى الدافع لدى الانسان واكبرها اثراً في سلوكه وصحته النفسية.
- دافع الوالدية: وهو دافع فطري غير مكتسب.

- الحاجة الى الحب والحنان: يشتراك جميع افراد النوع البشري في الحاجة الى الاستجابة العاطفية والحب والقبول والتقبل الاجتماعي وهي من اهم الحاجات النفسية التي اذا لم توافر شعر الفرد بالعزلة التي تؤدي الى ظهور اثبات السلوك المضطرب.
- الميل الى الاجتماع: يسعى الفرد الى الانتماء الى الجماعة لانه كان اجتماعي لا يستطيع ان يعيش معزلا عن الجماعة وهو يلمس في الجماعة اشباع حاجته الى الانتماء وحاجته الى التقدير الاجتماعي.
- الحاجة الى الامن: من اهم الحاجات النفسية الازمة للنمو النفسي والصحة النفسية للفرد والشخص الآمن يشعر باشباع هذه الحاجة ويشعر بالثقة والاطمئنان.
- دافع المقاتلة: الانسان بطبيعته مسلم لا يحب المقاتل او العدوان الا اذا اعتبرت حياته عدد من العقبات في سبيل اشباع حاجاته الاساسية.
- دافع السيطرة: اي الحاجة الى تحصيل مكانة مرموقة داخل الجماعة وفرض حاجات الفرد على الآخرين وتحقيق القوة للسيطرة عليهم.
- دافع التملك: وهو الدافع او الرغبة في الامتلاك الشخصي والحصول على اشياء او خبرات مفيدة كالثروة او الممتلكات.
- دافع الاستطلاع: وثيره الاشياء والمواقف والخبرات الجديدة وهو ينزع بالفرد الى استطلاع الشيء او الموقف وبمحضه ويشتمل على:
  - أ. المستوى الحسي.
  - ب. المستوى الحركي.
  - ج. المستوى المعرفي.
  - د. المستوى الانفعالي.

#### • الدوافع النفسية الاجتماعية

ليست هذه الدوافع أساس بيولوجي واضح ولكنها تشبع حاجات نفسية واجتماعية لدى الفرد ومنها :

#### • دافع الفضول (او حب الاستطلاع)

يوجد لدى الانسان منذ طفولته وكذلك معظم الكائنات الحية. وتلعب أساليب التنشئة دورا هاما في تنمية هذا الدافع لدى الأطفال مما يؤدي الى نمو قدراتهم

العقلية أو العمل على كفها. اذا قامت على قهر قدرات الطفل ومحيرها حيث أن هذا يقلل من فرص ثبو القدرات الابداعية أو الابتكارية.

• دافع الاعتماد على النفس

تلعب أساليب التنشئة الاجتماعية دورا هاما أيضا في تنمية هذا الدافع وذلك من خلال تنمية المهارات والوظائف الادراكية والاجتماعية والحركية. وكذلك مكانة سلوك الاستقلال والاعتماد على النفس في مواقف الأكل والشرب واللبس والنظافة. قد تجد العكس عند بعض الأطفال فيظل متعمدا على الآخرين نتيجة أساليب التنشئة الاجتماعية الخاطئة.

• دافع الانجاز

يتمثل في سعي الفرد المستمر للبلوغ أعلى مستوى من الانجاز في نشاطه مما يحقق له تفوقا على زملائه وأقرانه.

تساعد التنشئة الاجتماعية داخل الأسرة على تنمية هذا الدافع من خلال التشجيع على أن يكونوا أبطالاً أو علماء مقابل الأسرة التي تقلل من قدرات ومهارات أبنائها.

• دافع الانتقام

يتمثل في التعاون والتفاعل الايجابي مع الآخرين وتكون مهمة في تكوين العلاقات الحميمة مع الآخرين. يؤدي هذا الدافع إلى خفض التوتر وحل مشكلات الفرد الانفعالية والاجتماعية... ويعد من أهم علاقات الحياة الاجتماعية السوية.

خامسا: ترتيب أولويات الدوافع وال حاجات

ان ترتيب أولويات الدوافع لدى الفرد يتدخل فيه كل من :

1. الدوافع الاجتماعية

التي تعلمها مثل دافع الاستقلال في مقابل التبعية - والشجاعة في مقابل الجبن - والطموح والمخاطرة في مقابل التواكل.

2. السمات الشخصية

مثل درجة الثقة بالنفس - الاتزان الوجداني - الذكاء - الانطوانية.

3. القيم الاجتماعية

والثقافية والدينية التي يتمثلها الفرد.

4. الخبرات الشخصية

في الأسرة والمدرسة ومع الأصدقاء.

5. الظروف الاجتماعية

المباشرة في الأسرة والمدرسة، والظروف الاجتماعية العامة على مستوى المجتمع.

## الفصل الرابع

### التعلم وأثره في سلوك الأطفال

#### أولاً: أنماط التعلم

هي أشكال وصور يتم من خلالها عملية التعلم فهناك تعلم عرضي وهناك تعلم مقصود ولغطي وجمعي تقليدي وجمعي تفاعلي وفردي وهناك تعلم ذاتي وتعلم اشاري وتعلم قائم على المعنى وتعلم.

#### ثانياً: عادات ومهارات التعلم

##### تعريف المهارة

يقصد بالمهارة عدة معان مرتبطة، منها: خصائص النشاط المعقّد الذي يتطلب فترة من التدريب المقصود، والممارسة المنظمة، بحيث يؤدي بطريقة ملائمة، وعادة ما يكون لهذا النشاط وظيفة مفيدة. ومن معاني المهارة أيضا الكفاءة والجرودة في الأداء. وسواء استخدم المصطلح بهذا المعنى أو ذاك، فإن المهارة تدل على السلوك المتعلم أو المكتسب الذي يتتوفر له شرطان جوهريان.

أولهما: أن يكون موجها نحو إنجاز هدف أو غرض معين

وثانيهما: أن يكون منظما بحيث يؤدي إلى إنجاز الهدف في أقصر وقت ممكن.

وهذا السلوك المتعلم يجب أن يتوافق فيه خصائص السلوك الماهر. ويعرف كوتريبل (1999,21) المهارة بأنها: القدرة على الأداء والتعلم الجيد وقتما نريد. والمهارة نشاط متعلم يتم تطويره خلال ممارسة نشاط ما تدعمه التغذية الراجعة. وكل مهارة من المهارات تتكون من مهارات فرعية أصغر منها، والقصور في أي من المهارات الفرعية يؤثر على جودة الأداء الكلي. و تعرف المهارة بأنها "شيء يمكن تعلمه أو اكتسابه أو تكراره لدى المتعلم، عن طريق المحاكاة والتدريب، وأن ما يتعلمه مختلف باختلاف نوع المادة وطبيعتها وخصائصها والمدف من تعلمها". أما العادة فهي : شكل من أشكال النشاط ينبع في بادئ الأمر للإرادة والشعور، ومع دقة وجودة التعلم لهذا النشاط يصبح تكراره آليا، ويتحول إلى

عادة، ومن المحمى أن تظل تلك العادة مستمرة بعد أن يختفي الهدف من النشاط الأصلي، ومن ثم فهي نوع من أنواع السلوك المكتسب يتكرر في المواقف المشابهة.

### ثالثاً: الشروط والعوامل الميسّرة للتعلم

يبين الهدف السلوكي ما نريده من المتعلم بالضبط، أي انه يركز على ماهية السلوك الذي ترغب ان يؤديه الطفل بعد التعلم، الامر الذي يوجه جهود المعلم في اثناء التدريس نحو مساعدة الطفل على تحقيق هذا السلوك، كما يجعل من السهل اجراء قياسات دقيقة لمعرفة مدى تحقق هذا السلوك من عدمه. وبعد اثر استخدام الاهداف السلوكية في تعلم الاطفال وتحصيلهم قضية جدلية لدى الاوساط التربوية ففي حين يؤكّد بعض المنظرين التربويين ايجابية اثر الاهداف السلوكية في تسهيل عملية تعلم الاطفال يؤكّد البعض الآخر من المنظرين ان استخدام الاهداف السلوكية يعيق تعلم الاطفال او لايسهل على التقدير وقد اجري العديد من الدراسات لخسم القضايا لصالح احدى الفئتين غير ان نتائج هذه الدراسات جاءت متناقضة ففي حين قدمت بعض الدراسات التجريبية ادلة اثبات على فاعلية الاهداف السلوكية قدم البعض الاخر من الدراسات ادلة تقييّم لها الفاعلية. ولا ننسى ان نذكر بأنه قد تأثير النتائج بحسب قناعة القائم على التجربة.

#### ومن فوائد صياغة الاهداف السلوكية

- توجيهه وتخطيط عملية التعلم والتعليم.
- تفید في تقويم الاداء.
- تفید في توجيهه جهود التلاميذ.

#### خصائص الاهداف السلوكية الجيدة

- أن تركز على سلوك التلميذ لا على سلوك المعلم.
- أن تضيّف نتائج التعلم.
- أن تكون واضحة المعنى قابلة للفهم والاستيعاب.
- أن تكون قابلة للملاحظة والقياس.

حيث يجب تجنب الأهداف التي تحتاج إلى القيام بأفعال غير محددة لا يمكن قياسها مثل : يتلوق، يفكّر، يعتقد، يميل إلى.....الغ فهذه الأمثل لا تعبّر عن سلوك يمكن ملاحظته

وقياسه بصورة مباشرة فلذلك يجب اختيار أمثل يمكن ملاحظتها مثل: يميز، يرسم، يشرح، ... الخ

#### رابعاً: أساليب وأنواع التعلم

أساليب التعلم هي سلوكيات معرفية أو انفعالية أو فسيولوجية يتصرف بها المتعلمون وتعلمه كمؤشرات ثابتة نسبياً للكيفية التي يدرك بها هؤلاء المتعلمون بيئتهم التعليمية ويعاملون معها ويستجيبون لها. وهي أيضاً الطرق والفنين والإجراءات التي يتبعها المتعلم ذاتياً لاكتساب خبرات جديدة. ويشمل أسلوب التعلم أربعة جوانب في التعلم هي: اسلوبه المعرفي، واماط اتجاهاته واهتماماته، وميله إلى البحث عن موافق التعلم المطابقه لاماط تعلمه، وميله إلى استخدام استراتيجيات تعلم محددة دون غيرها. وأساليب التعلم متعددة كثيرة الابعاد فهي خليط من عناصر معرفية وانفعالية وسلوكية وقد تكون الباحثون من التعرف على عدد كبير من الابعاد لأساليب التعلم اهمها: اسلوب التعلم المستقل عن المجال مقابل المعتمد على المجال، وأسلوب النصف الامين للدماغ مقابل النصف اليسير، وأسلوب التأمل (التروي) مقابل الانتفاع، وأسلوب النمط التفكيري مقابل النمط العاطفي والاحساس مقابل الحدس، والحكم مقابل الادراك والتفكير المرن مقابل التفكير المقيد والتبسيط مقابل التعقيد... الخ. وتتنوع أساليب التعلم ايضاً من أساليب التعلم الجماعي إلى أساليب التعلم الفردي إلى أساليب التعلم في جمومعات صغيرة وكذلك فهي تتتنوع من أساليب التعلم المباشر إلى أساليب التعلم عن بعد إلى أساليب التعلم بالحاسوب إلى غير ذلك من أساليب التعلم.

#### السلوك الاستكشافي ( التعلم بالاكتشاف )

هو عملية تفكير تتطلب من الفرد إعادة تنظيم المعلومات المخزونة لديه وتكوينها بشكل يمكنه من رؤية علاقات جديدة لم تكن معروفة لديه من قبل. ويمكن تعريف التعلم بالاكتشاف على انه التعلم الذي يحدث كنتيجة لمعالجة الطفل المعلومات وتركيبيها وتحويلها حتى يصل إلى معلومات جديدة حيث تمكن الطفل من تعميم أو تكوير فرض أو ان يجد حقيقة باستخدام عمليات الاستقراء أو الاستنباط أو باستخدام المشاهدة والاستكمال أو اية طريقة اخرى. وتعتبر طريقة التعلم بالاكتشاف من اروع الطرق التي تساعد الاطفال على اكتشاف الافكار والحلول بأنفسهم وهذا بدوره يولد عندهم شعوراً بالرضى والرغبة في مواصلة العلم والتعلم ويفسح لهم المجال لاكتشاف افكار جديدة بأنفسهم.

• أهمية التعلم بالاكتشاف

- يساعد الاكتشاف التعلم في تعلم كيفية تتبع الدلائل وتسجيل النتائج ويداً يتمكن من التعامل مع المشكلات الجديدة.
- يوفر للمتعلم فرصاً عديدة للتوصول إلى استدلالات باستخدام التفكير المنطقي سواء الاستقرائي أو الاستباطي.
- يشجع الاكتشاف التفكير الناقد وي العمل على المستويات العقلية العليا كالتحليل والتركيب والتقويم.
- يعود المتعلم على التخلص من التسلیم للغير والتبعية التقليدية.
- يحقق نشاط المتعلم وإيجابيته في اكتشاف المعلومات مما يساعد على الاحتفاظ بالتعلم.
- يساعد على تنمية الإبداع والابتكار.
- يزيد من دافعية الطفل نحو التعلم بما يوفره من تشويق وإثارة يشعر بها المتعلم أثناء اكتشافه للمعلومات بنفسه.

• انواع الاكتشاف

هناك عدة طرق تدريسية لهذا النوع من التعلم بحسب مقدار التوجيه الذي يقدمه المعلم للأطفال وهي :

1. الاكتشاف الموجه: وفيه يزود المتعلمين بتعليمات تكفي لضمان حصولهم على خبرة قيمة، وذلك يضمن مواجهتهم في استخدام قدراتهم العقلية لاكتشاف المفاهيم والمبادئ العلمية، ويشترط أن يدرك المتعلمون الغرض من كل خطوة من خطوات الاكتشاف ويناسب هذا الأسلوب أطفال المرحلة الابتدائية ويمثل أسلوباً تعليمياً يسمح للتلاميذ بتطوير معرفتهم من خلال خبرات عملية مباشرة.
2. الاكتشاف شبه الموجه: وفيه يقدم المعلم المشكلة للمتعلمين ومعها بعض التوجيهات العامة بحيث لا يقيده ولا يحرمه من فرص النشاط العملي والعقلي، ويعطي المتعلمين بعض التوجيهات.
3. الاكتشاف الحر: وهو أرقى أنواع الاكتشاف، ولا يجوز أن يخوض به المتعلمين إلا بعد أن يكونوا قد مارسوا النوعين السابقين، وفيه يواجه المتعلمون بشكلة محددة، ثم يطلب منهم الوصول إلى حل لها ويترك لهم حرية صياغة الفروض وتصميم التجارب وتنفيذها.

#### ٠ دور المعلم في التعلم بالاكتشاف

- تحديد المفاهيم العلمية والمبادئ التي سيتم تعلمها وطرحها في صورة تساؤل أو مشكلة.
- إعداد المواد التعليمية الالزمة لتنفيذ الدرس.
- صياغة المشكلة على هيئة أسئلة فرعية بحيث تتمي مهارة فرض الفرض لدى المتعلمين.
- تحديد الأشطة أو التجارب الاكتشافية التي سينفذها المتعلمون.
- تقويم المتعلمين ومساعدتهم على تطبيق ما تعلموه في مواقف جديدة.

#### ٠ طرق الاكتشاف

- الاكتشاف الاستقرائي: أو مبدأ ما من خلال دراسة مجموعة من الأمثلة النوعية لهذا المفهوم أو المبدأ وهي التي يتم بها اكتشاف مفهوم هذا الاسلوب على جزأين الاول: يتكون من الدلائل التي تؤيد الاستنتاج الذي هو الجزء الثاني وقد تجعل الدلائل الاستنتاج موثوق به إلى أي درجة كانت وهذا يتوقف على طبيعة تلك الدلائل، وهناك عمليات يتضمنها أي درس استكشاف استقرائي هما التجريد والعميم.
- الاكتشاف الاستدلالي: هي التي يتم فيها التوصل إلى التعميم أو المبدأ المراد اكتشافه عن طريق الاستنتاج المنطقي من المعلومات التي سبق دراستها ومتناهياً عن جواح هذا النوع هو قدرة المعلم على توجيه سلسلة من الأسئلة الموجهة التي تقود الأطفال إلى استنتاج المبدأ الذي يرغب المدرس أو المعلمة في تدريسه ابتداء من الأسئلة السهلة وغير الغامضة ويتدرج في ذلك حتى الوصول إلى المطلوب. ويوجد العديد من الدراسات حول التعلم بالاكتشاف في العديد من العلوم ويتنتشر هذا النوع بشكل واضح في العلوم الرياضية والاكتشافات.

#### السلوك التعاوني (التعلم التعاوني)

هو أسلوب تعلم يتم فيه تقسيم الأطفال إلى مجموعات صغيرة غير متاجنسة (تضم مستويات معرفية مختلفة)، يتراوح عدد أفراد كل مجموعة ما بين 4 – 6 أفراد، ويتعاونون اطفال المجموعة الواحدة في تحقيق هدف أو أهداف مشتركة.

• مراحل التعلم التعاوني

المرحلة الأولى: مرحلة التعرف. وفيها يتم تفهم المشكلة أو المهمة المطروحة وتحديد معطياتها والمطلوب عمله إزاءها والوقت المخصص للعمل المشترك حلها.

المرحلة الثانية: مرحلة بلورة معايير العمل الجماعي. ويتم في هذه المرحلة الاتفاق على توزيع الأدوار وكيفية التعاون، وتحديد المسؤوليات الجماعية وكيفية اتخاذ القرار المشترك، وكيفية الاستجابة لأراء أفراد المجموعة والمهارات الازمة لحل المشكلة المطروحة.

المرحلة الثالثة: الإنتاجية. يتم في هذه المرحلة الانخراط في العمل من قبل أفراد المجموعة والتعاون في إنجاز المطلوب بحسب الأسس والمعايير المتفق عليها.

المرحلة الرابعة: الانهاء. يتم في هذه المرحلة كتابة التقرير إن كانت المهمة تتطلب ذلك، أو التوقف عن العمل وعرض ما توصلت إليه المجموعة في جلسة الحوار العام.

• التعلم الجماعي

وهو أحد أساليب التعلم التي تتم من خلال التفاعل المتبدال أثناء ممارسة مجموعات صغيرة من المتعلمين لبعض الأنشطة كاللعب الجماعي.

• التعلم الذاتي

هو أحد أساليب اكتساب الفرد للخبرات بطريقة ذاتية دون معاونة أحد أو توجيه من أحد، أي ان الفرد يعلم نفسه بنفسه، والذاتية هي سمة التعلم فالتعلم يحدث داخل الفرد المتعلم فان كان ذلك نتيجة خبرات هيأها بنفسه كان التعلم ذاتيا وان كان نتيجة خبرات هيأها له شخص اخر كالمعلم مثلا كان التعلم ناجحا عن تعليم ذاتي وهناك طرق عديدة للتعلم الذاتي منها التعلم البرنابجي والتعلم بالموديلات والتعلم الكشفي غير الموجه... وغير ذلك

• التعلم بالمنتجة

وهي عملية الاعتماد على النماذج في نقل فكرة أو خبرة إلى فرد أو مجموعة افراد وهي احدى فئات وطرق اكتساب الافراد انماط السلوك الصحيح وهي ايضا فئبة علاجية لتعديل انماط السلوك الخاطئ وغير المرغوب لدى الافراد

• تعلم المفاهيم

مع وجود انسان قادر على الاستجابات الادراكية المعقّدة يصبح تكوين المفاهيم ممكنا وبما ان هناك استمرارية بين البيئة الفيزيقية والبيولوجية والاجتماعية التي يعيش الناس فيها

على اختلافهم فاننا نجد درجة عالية من التشابه بين مفاهيمهم، وعن طريق التعلم اللغوي تكتسب الكثير من المفاهيم أسماء، أي تقابلها كلمات أو عبارات في لغة معينة تدل عليها وهذه اللغة تجعل اشتراك الناس في المفاهيم امراً مكتناً باعتبارها ثبات للخبرة ومحن نستخدم هنا لفظ خبرة يعنى شامل باعتبارها استجابة داخلية أو ادراكية للمثيرات. ويمكن ان توافر لدينا خبرة ببعض جوانب البيئة الفيزيقية أو البيولوجية أو الاجتماعية بواسائل مباشرة أو غير مباشرة فنحن نستطيع ان نخبر عن الحرارة أو الضوء أو الرائحة على نحو مباشر بينما قد تكون خبرتنا للذرات والدوائر الالكترونية غير مباشرة أي توافر لدينا عن طريق الأوصاف اللفظية أو غيرها من افخاط المثيرات، وهناك شرطان ضروريان لتكون المفهوم:

1. ان توافر للفرد سلسلة من الخبرات في جانب او أكثر وجموعة جوانب التشابه هذه هي التي تولّف المفهوم الذي يمكن في هذه الخبرات والخبرات التي تمثل هذا المفهوم تعتبر امثلة ايجابية له اما الخبرات التي لا تتمثل في امثلة سلبية.
2. ان يسبق سلسلة الخبرات التي تحتوي هذا المفهوم او يلحق بها او يتخللها امثلة سلبية أي ان من الضروري ان يتوافر تتابع مناسب من الامثلة الموجبة والسلبية لضممان تعلم المفهوم على نحو سليم.

#### • تعلم سلوك حل المشكلات

هو أعلى مستويات التعلم في نموذج جانبي اهرمي، ويطلب هذا النوع من التعليم قيام الفرد بعمليات داخلية تدعى التفكير. وتعلم حل المشكلات يعني القدرة على استخدام المبادئ والقواعد التي تؤدي بالفرد إلى الحل المطلوب وعندما يقوم الفرد بحل مشكلة ما فإنه يكون قد تعلم اكثر. والفرد الذي يعمل على حل مشكلته لديه دافع لمواجهة المشكلة بحيث يحقق اهدافه ويتعلم الحل بما يتفق مع قانون الاثر أو التعزيز وحل المشكلات عباره عن يبحث عن بيانات عن مشكلة لا يتوافر حلها، واعادة ترتيبها، وتقويمها وهو يستلزم استصاراً أي اكتشافاً للعلاقات بين الوسائل والغايات أكثر مما تستلزم اشكال اخرى من التعلم والاختلاف في الدرجة لا في النوع.

#### خامساً: الاتجاهات المفسرة لسلوك التعلم لدى الأطفال

##### نظريات التعلم

هي النظريات التي حاولت تفسير كيفية حدوث التعلم عند الانسان، ويمكن تصنيف نظريات التعلم الى فسرت ميكانيكية تعلم الانسان إلى مجموعتين كبيرتين هما :

1. مجموعة نظريات التعلم السلوكية (الارتباطية).
2. مجموعة نظريات التعلم المعرفية (المجالية).
3. نظريات التعلم السلوكية:

ومن روادها بافلوف، ثورندايك، واطسن، هل، جاثري، سكتر... وغيرهم. وتفسر هذه النظريات السلوكية التعلم بأنه تغيير في سلوك المتعلم نتيجة تكرار الارتباطات بين الاستجابات والمثيرات في البيئة الخارجية باستخدام التعزيز سواء كانت الاستجابات شرطية كلاسيكية مثيرون؟ استجابة أو اجرائية ( أي حدوث الاستجابة دون مثير في البيئة). ويمكن تمثيل التعلم في هذه النظريات بالنموذج الآتي: مثير واستجابة أو تكوين عادة سلوكية (تعلم).

#### تفسير سلوك الطفل في ضوء نظرية المثير والاستجابة

ترى نظرية المثير والاستجابة أن السلوك يتكون أساساً من المثيرات والاستجابات وأن التعلم هو عملية الربط بين المثيرات والاستجابات. بحيث إذا ظهر المثير الذي ارتبط باستجابة معينة مرة أخرى فان الاستجابة التي ارتبطت به سوف تظهر هي الأخرى. مثلاً يتعلم الطفل أن ينادي والدته بلطف (ماما) كحدث ارتباط بين هذا اللفظ وبين شكل الأم بحيث يصبح وجود الأم مثيراً لهذا اللفظ عند الطفل. وهكذا يتعلم الطفل اللغة عن طريق تكوين ارتباطات بين الألفاظ والأشياء التي ترمز لها هذه الألفاظ. ولا تقتصر النظريات الارتباطية على مجرد تفسير تعلم الاستجابات اللغوية بل تعمداتها إلى نطاق تعلم الانفعالات والأفكار المختلفة. وترى هذه النظرية أن الارتباطات هي الوحدات الأساسية والأولية للسلوك وأن السلوك المتعلم ما هو إلا مجموعة أو تنظيم معين من الارتباطات. وللنظرية الترابطية الجديدة بضعة اتجاهات تتعاون من حيث القيمة التي تطرح للعوامل المسؤولة عن احداث عملية الربط. وهذه الاتجاهات تمثل في نظرية بافلوف عن الفعل المنعكس الشرطي، والنظرية السلوكية القديمة والجديدة.

#### تفسير سلوك الطفل في ضوء نظرية بافلوف في التعلم

إن أول درس التعلم في ظروف تجريبية حسن ضبطها كان العلامة الروسي المشهور (إيفان بافلوف) حيث قام حوالي 1900م بدراسة عملية الهضم عند الكلب في المختبر وقام بقياس مقدار أو كمية اللعاب الذي يفرزه الكلب عند اطعامه، وفي أحد الأيام بينما كان يقترب من كلبه وبيده طبق الطعام لاحظ أن لعاب الكلب بدأ يسيل فادرك أن

مجرد رؤية الطعام تؤدي إلى احداث الاستجابة التي تشار حين يلامس مسحوق اللحم (الطعام) لسان الكلب. وهكذا كرس بافلوف جهوده العلمية اللاحقة للدراسة هذه الظاهرة واظهار حقيقتها. ونظريه بافلوف تقوم اساساً على عملية الارتباط الشرطي التي مؤداها انه يمكن لأي مثير بيئي محايد أن يكتسب القدرة على التأثير في وظائف الجسم الطبيعية والنفسيه إذا ما صور حبيب آخر من شأنه أن يثير فعلاً استجابة منعكسة طبيعية أو اشرافيه أخرى. وقد تكون هذه المصاحبة عن عمد أو قد تقع من قبيل المصادفة.

#### ٠ تجربة بافلوف

قام بافلوف بإجراء عملية جراحية بسيطة ل الكلب فتح بوساطتها ثقباً في خده وادخل فيه أنبوبة زجاجية تصل ما بين احدى فتحات الغدة اللعائية وبين وعاء تجمع فيه قطرات اللعاب التي يفرزها الكلب. وبعد انتهاء هذه العملية قام بافلوف بتقديم مثير ناعي (محايد) مثل صوت الجرس فلم تحدث أية استجابة نحو هذا المثير (لم تحدث استجابة افراز اللعاب). بعد ثوان قليلة من سماع صوت الجرس قدم له الطعام وسجل جهاز جمع اللعاب الكمية المساللة وبعد عدد من المزاوجات بين المثير المحايد والطبيعي وجد بافلوف أن المثير الشرطي أصبح وحده يستثير سيلان اللعاب في غياب المثير الطبيعي. وبعد ذلك أعاد بافلوف هذه التجربة فلاحظ تكرر حدوثها. وقد نسر بافلوف هذه الظاهرة بأن الكلب تعلم توقي تقديم الطعام وأن الجرس قد اكتسب القدرة على اسالة اللعاب وقد أطلقت على هذا الاكتشاف الجديد اسم الفعل (المعكس الشرطي) ولكي يتكون الفعل المنعكss الشرطي لابد أن تتوافق له العوامل التالية:

1. العلاقة الزمنية بين المثيرين: إن حدوث التعلم الشرطي يتطلب أن يتلو المثير الشرطي المثير غير الشرطي بتفاصيل زمني قصير لكي يحدث الاقتران بينهما وقد حدد هذا الفاصل في بعض الدراسات بضعة ثوان وأحياناً بأجزاء من الثانية.
2. تكرر الاقتران أو التصاحب بين المثيرين: لكي تكون العلاقة الشرطية بين المثير الصناعي أو الحيادي (الجرس في تجربة بافلوف) وبين المثير الشرطي (الطعام) لابد أن يتكرر هذا الاقتران وبنفس الترتيب مرات عديدة علماً بأنه تبين أن حدوث هذا الاقتران مرة واحدة وفي ظروف معينة يؤدي إلى تعلم الرابط بينهما لكن الدارسين يرون ضرورة التكرار لضمان تكون هذه العلاقة.

3. سيادة الاستجابة: لكي يكتسب المثير الشرطي خاصته الجديدة من حيث قدرته على احداث استجابة ما من خلال اقترانه بالثير الطبيعي لابد أن تكون العلاقة بين المثير الطبيعي والاستجابة غير الشرطية علاقة فطرية أو انعكاسية وذات سيادة.

4. استبعاد المثيرات الأخرى المشتبه للانتباه: إن نجاح التعلم الشرطي يتوقف على قلة العوامل المشتبه للانتباه في موقف التعلم، إذ كلما زاد عدد هذه العوامل كلما تطلب الأمر القيام بعدد أكبر من المحاولات.

5. التعزيز: إن العامل الخامس في التعلم الشرطي هو التعزيز فلكي يصبح الجرس قادرًا على استدعاء إفراز اللعاب لابد من أن يقدم الطعام للكلب أثر سماعه لصوت الجرس.

#### • خصائص الفعل المنعكس الشرطي

1. انه فعل مكتسب ومتعلم خلافاً للفعل المنعكس ذي الطبيعة الوراثية الفطرية.

2. انه فعل قابل للتغيير والتعديل قوة وضعفًا ويتأثر بالشروط التي أحاطت بالكائن أثناء تكوينه.

3. لا يتطلب تكوينه وجود مستقبل معين متخصص في استقبال منهاته لأنه يستخدم الزمن كثير شرطي لإفراز اللعاب عند الكلب.

4. قابل للانطفاء والامحاء إذ يمكن احماء الفعل المنعكس الشرطي بعد تكوينه ورسوخه أحياناً وذلك باتباع طريقة معاكسة لتكوينه فإذا تكرر قرع الجرس مرات عديدة دون أن يعقب ذلك تقديم الطعام فان الجرس يتوقف عن القيام بوظيفته الجديدة التي اكتسبها من جراء اقترانه بتقديم الطعام. وتتجذر الإشارة هنا إلى أن الانطفاء في الغالب لا يكون كلياً وإلى الأبد وإنما يلاحظ بعد فك الارتباط التجاري بين المثير غير الشرطي والشرطي اعادة ظهور هذا الارتباط فيما بعد وهذا ما أطلق عليه اسم الاسترجاع التلقائي للفعل المنعكس الشرطي بعد احاته.

5. الفعل المنعكس الشرطي متعدد المستويات: بعد أن يتم تكوين الاشتراط فإن الاستجابة الشرطية يمكن احداثها عن طريق المثير الشرطي وحده. فإذا تم اقتران هذا المثير بمثير آخر لم يسبق له أن اقترن مع المثير غير الشرطي، فإنه بعد عدد من المرات يصبح بمقدور المثير الجديد احداث الاستجابة الشرطية وقد سمي بافلوف هذا النوع من

الاشراط بالاشراط من مستوى أعلى ومثال ذلك. أنه بعد أن يكتسب الجرس خاصية إفراز اللعاب لدى الكلب يمكن أن تقرن الجرس بمثير غير شرطي آخر كإضافة مصباح أحمر أو أخضر أمام الكلب وبعد أن تكرر ذلك مرات عديدة بشكل، تقرن الجرس، نضيء المصباح ثم تقدم الطعام حين يصبح فيه المصباح نفسه قادرًا على إشارة لعب الكلب. عن هذا النوع من الاشتراطات المتعددة المستويات يلاحظ بوضوح عند ترويض الحيوانات كما في السيرك وغيرها من المواقف. وبهذا الصدد تجنب الإشارة إلى أن أعلى درجات أو مستويات الفعل المتعكس محدودة عند الحيوان لكنها كثيرة لدى الإنسان.

#### • قوانيں الاشتراط عند بافلوف

اكتشف بافلوف في سياق اتجاهاته التي أجراها على التعلم الشرطي عدداً من القوانين التي تفسر العلاقة بين المثيرات الشرطية وغير الشرطية وفيما يلي موجز عن كل منها:

##### 1. قانون الاستثناء

ويتضمن هذا القانون التعبير عن حدوث الاشتراط في حال تمت المزاوجة بين المثير الشرطي وغير الشرطي مما يؤدي إلى أن يكتسب المثير الشرطي خواص المثير اللا شرطي ويقوم مقامه.

##### 2. قانون الكف الداخلي

إذا تكرر ظهور المثير الشرطي لفترة من الزمن دون تعزيز بالثير الطبيعي فان الفعل المتعكس الشرطي يضعف ويضمحل تدريجياً وفي النهاية ينطفئ أي لا تظهر الاستجابة الشرطية فإذا تكرر قرع الجرس دون تقديم الطعام فان كمية اللعاب تأخذ بالتقسان شيئاً فشيئاً حتى تتوقف تماماً.

##### 3. قانون التعزيز

إن التعزيز شرط لابد منه لتكوين الفعل المتعكس الشرطي ويقصد بذلك تتابع الموقف على نحو يكون فيها التعزيز هو الخط الذي يوحد عناصر الموقف ويعمل منها كتلة سلوكية ترابطية.

##### 4. قانون التعميم

وعني هذا القانون أنه حينما يتم اشتراط الاستجابة لمثير معين فان المثيرات الأخرى المشابهة للمثير الأصلي تصبح قادرة على استدعاء نفس الاستجابة. بعد أن يتعلم الكلب

الاستجابة لقرع الجرس بافراز اللعب فانه يستجيب بعد ذلك بافراز اللعب عند سماعه لأصوات مشابهة لصوت الجرس. وهذه الظاهرة ظاهرة التعميم تلاحظ كثيراً في سلوك الحيوان والإنسان. فالطفل الذي يخاف نوعاً من الحيوانات يستجيب بالخوف لحيوانات مشابهة لهذا النوع.

#### 5. قانون التمييز

وهو قانون مكمل لقانون التعميم فإذا كان التعميم استجابة للتشابه بين المثيرات فان التمييز استجابة للاختلاف بينها يعني أن الكائن الحي يستطيع في هذه العملية أن يميز بين المثيرات الموجودة في الموقف بشكل لا يصدر الاستجابة إلا للمثير المفرز وبالتالي لا تبقى إلا الاستجابة المفرزة بينما تنطفئ الاستجابات الأخرى غير المفرزة.

وتعتبر عملية التمييز متأخرة أو تالية لعملية التعميم حيث لا يستطيع الطفل على سبيل المثال القيام بعملية التمييز بدقة بين المثيرات إلا في مرحلة متقدمة من النمو. فبعد أن كان الطفل يخاف من جميع الحيوانات المشابهة للحيوان الذي كون لديه استجابة الخوف يبدأ في اصدار استجابات الخوف على نفس الحيوان فقط.

#### تفسير سلوك الطفل في ضوء نظرية ثورندايك: (نظريّة المحاولة والخطأ)

سميت نظرية ثورندايك بأسماء كثيرة: المحاولة والخطأ، الوصلية، الانتقاء والربط، الاشراط الذرائعي أو الوسيلي، لقد اهتم (ثورندايك) بالدراسة التجريبية المخبرية وساعد على ذلك كونه اختصاصياً في علم نفس الحيوان. وكانت اهتماماته تدور حول الاداء والجوانب العملية من السلوك مما جعله يهتم بسيكولوجية التعلم وتطبيقاته في التعلم المدرسي في اطار اهتماماته بعلم النفس والاستفادة منه في تعلم الاداء وحل المشكلات. ولذلك اتسمت الأعمال والابحاث التي قام بها بقدر من مواصفات التجريب المتقن وبالموضوعية النسبية.

#### ٠ تمثيلية ثورندايك

- وضع قطأً جائعاً داخل قفص حديد مغلق، له باب يفتح ويغلق بواسطة سقطة، عندما يمتحن القط بها يفتح الباب ويمكن الخروج منه.
- يوضع خارج القفص طعام يتكون من قطعة لحم أو قطعة سمك.
- يستطيع القط أن يدرك الطعام خارج القفص عن طريق حاسبي البصر والشم.

- إذا نجح القط في أن يخرج من القفص يحصل على الطعام الموجود خارجه.
- تسمى المحاولات الأولى لسلوك القط داخل القفص بقدر كبير من الخريشة والغضارب العشوائية.
- بعد نجاح القط في فتح باب القفص والوصول إلى الطعام وتناوله فإنه كان يترك حراً خارج القفص وبدون طعام لمدة ثلاثة ساعات ثم يدخل ثانية إلى القفص إلى أن يخرج مرة أخرى وهكذا تتكرر التجربة إلى أن يصبح أداء الحيوان وقدرته على فتح باب القفص أكثر يسراً أو سهولة مما نتج عنه المخاضن الفترة الزمنية نتيجة لاستبعاد الأخطاء وسرعة الوصول إلى حل المشكلة وبالتالي فقد تعلم القط القيام بالاستجابة المطلوبة إذ بمجرد أن يوضع في القفص سرعان ما كان يخرج منه أي وصل إلى أقل زمن يحتاجه لإجراء هذه الاستجابة وهذا دليل على أن الحيوان وصل إلى أقصى درجات التعلم.

#### وصف التجربة

لقد أراد ثورنديك أن يقيس التعلم الناتج من جراء المحاولات الحيوان للخروج من القفص فاقتصر ذلك سبيلاً أو معيارين وهما: عدد المحاولات والزمن الذي تستغرقه كل محاولة، وهكذا لاحظ أن القط استغرق في محاولته الأولى لفتح الباب (160 ثانية) واستغرق في الثانية زمناً أقل (156 ثانية) وفي الثالثة أقل من الثانية وهكذا إذ أخذ الزمن يتناقص تدريجياً في المحاولات التالية حتى وصل إلى (7 ثوان) في المحاولة رقم (22). ومن ثم استقر في المحاولة الأخيرة عند ثالثتين.

#### • تفسير ثورنديك للتعلم

يرى ثورنديك أن التعلم عند الحيوان وعند الإنسان هو التعلم بالمحاولة والخطأ. فحين يواجه المتعلم موقفاً مشكلاً ويريد أن يصل إلى هدف معين فإنه نتيجة لمحاولاته المتكررة يبقى استجابات معينة ويتخلص من أخرى ويفعل التعزيز تصبح الاستجابات الصحيحة أكثر تكراراً وأكثر احتمالاً للظهور في المحاولات التالية من الاستجابات الفاشلة التي لا تؤدي إلى حل المشكلة والحصول على التعزيز. وقد وضع ثورنديك عدداً من القوانين التي تفسر التعلم بالمحاولة والخطأ، عدل بعض هذه القوانين أكثر من مرة وذلك سعياً للإجابة عن سؤال: لماذا يتناقص عدد الحركات الخاطئة بينما تبقى الحركات الناجحة أثناء معالجة الموقف وحل المشكلة؟

## • قانون التكرار

بعد قانون التكرار من أقدم القوانين المعروفة في التعلم وقد تناوله واطسن بالتحليل والتفسير حيث رأى أن الحركات التي تبقى ويحتفظ بها الحيوان هي التي تتكرر كثيراً وهي الحركات التي تؤدي إلى تحقيق المدف في حين أن الحركات الفاشلة التي قام بها الحيوان لا تعود للظهور في سلوكه بعد أن عرف طريقة الاستجابة الصحيحة. معنى ذلك انه كلما حدثت حركة فاشلة تعقبها حركة ناجحة ولكن كلما حدثت حركة ناجحة فإنها تؤدي إلى المدف ولا تعقبها حركة فاشلة.

## تفسير سلوك الطفل في ضوء نظرية واطسن

يرى واطسن مؤسس المدرسة السلوكية أن علم النفس هو علم السلوك وان الطريقة المناسبة لدراسة موضوعاته هي الطريقة الموضوعية المستخدمة في الميادين العلمية الطبيعية وليس طريقة الاستبطان التي كانت شائعة قبله في دراسة الظواهر النفسية.

ذلك لأن العلم يدرس من الظواهر ما هو ظاهر منها وقابل للقياس فيها وعلى الرغم من الشهرة التي حظي بها واطسن كمؤسس للمدرسة السلوكية لكنه لم يكن صاحب نظرية بالمعنى الدقيق للكلمة فقد وجد واطسن في مفهوم الاشتراط عند بافلوف ما يبرهن بما فيه الكفاية على قوة الاشتراط وتأثيره في السلوك الإنساني ولا سيما في دراسة عملية التعلم والعمليات العقلية العليا على العموم يؤكّد واطسن من خلال الأعمال التي قام بها على دور البيئة الاجتماعية في تكوين ونمو شخصية الفرد وكذلك أهمية دراسة وقياس آثار المثيرات المختلفة في عملية التعلم وفي السلوك بصفة عامة.

لقد قام واطسن باجراء عدد من التجارب كان من بينها تلك التي أجرتها على الطفل (البرت) الذي كان سليم الجسم والنفس معاً، ليس لديه خاوف غير عادي وإنما كان كغيره من الأطفال يخاف من الأصوات المدوية والمفاجئة... الخ وقد جيء بفار أبيض إليه فصار يلعب معه حتى ألف ذلك وتعود عليه، وبعد مضي فترة من الزمن وبينما كان الفار يقترب من الطفل أحدث المخبر صوتاً مرتفعاً مفاجئاً (وهو مثير مناسب لإحداث الخوف) وبعد تكرار هذا الاقتران مرات عديدة أظهر (البرت) خوفاً ملحوظاً من الفار الأبيض وحين رأى حيوانات أخرى لها فرو شبيه بفرو الفار بدا عليه الخوف أيضاً.

وهكذا تجرب واطسن في إثارة الخوف لدى الطفل عن طريق تقديم مثير يستدعي الخوف بطبيعته عند الطفل وهو الصوت القوي المفاجئ بمحاجة الفار. وهو مثير حيادي

كان الطفل قد تعود اللعب معه، بحيث اكتسب الفار صفة المثير الطبيعي للخوف وهكذا تكون ارتباط بين الفار واستجابة الخوف ثم عممت بعد ذلك هذه الاستجابة ويمكن تمثيل إحداث هذه التجربة على النحو التالي:

أ. مثير (صوت قوي مفاجئ) ==> استجابة (الشعور بالخوف)

ب. مثير (رؤيه الفار) ==> استجابة التوجه إلى الفار وعدم الخوف منه.

ج. مثير (ظهور الفار أولاً ثم اصدار صوت قوي مفاجئ ونكرار ذلك => استجابة الخوف).

د. ظهور الفار وحده بعد ذلك => استجابة الخوف.

كما قام واطسن بتجربة أخرى استطاع فيها أن يزيل الخوف لدى طفل كان يخاف من الارانب وذلك عن طريق تقديم أرنب أليس ممتعة مثير يستدعى السرور لدى الطفل (تقديم بعض الحلوي مثلاً) إلى أن استطاع تدربيجاً التخلص من هذا الخوف المرضي.

مثير (تقديم بعض الحلوي) => استجابة (الشعور بالسرور).

مثير (ظهور أرنب) => استجابة الشعور بالخوف.

ظهور أرنب أولاً ثم تقديم بعض الحلوي لمرات متكررة => استجابة الشعور بالسرور.

ظهور الارنب لوحده => استجابة الشعور بالسرور.

إن هذه الدراسات قدمت لواطنين دليلاً على أن السلوك المرضي يمكن اكتسابه كما يمكن التخلص منه وأنه وبالتالي لا يوجد فرق بين طريقة اكتساب السلوك العادي وطريقة اكتساب السلوك المرضي لأن العملية الرئيسية في كلتا الحالتين هي اصلاح عملية تعلم وعملية تكوين ارتباطات بين مثيرات واستجابات وقد أدى نجاح واطسن في تجاريته هذه إلى الاعتقاد بأنه يستطيع السيطرة على السلوك بطرق لا حصر لها تقريباً عن طريق ترتيب تتابع المثيرات والاستجابات وقد توج دعواه بقوله المشهور: (اعطوني عشرة أطفال أصحاء سليمي التكوين، وسأختار أيهما أنتهم أو أحدهم عشوائياً ثم أعلمه فاصنع منه ما أريد طيباً أو مهندساً أو محاماً أو فناناً أو تاجراً أو مسؤولاً أو لصاً وذلك بغض النظر عن موهابه وميوله واتجاهاته وقدراته أو سلالته اسلافه).

## تفسير سلوك الطفل في ضوء نظرية سكتر (التعلم بالتعزيز)

ترقى مكانة سكتر إلى مكانة ثورنديك في تأثير كل منهما على علم النفس، وقد اتفق مع ثورنديك في تقرير أن الشواب و العقاب غير متساوين في الآخر، حيث يزيد الشواب من احتمال تكرار الاستجابة، بينما العقاب لا يزيد من احتمال تكرارها، كما أسمهم سكتر في تطوير أساليب التعلم وله بعاصاته في التعليم المبرمج و تكنولوجيا التعليم، واعترف معظم المشغلون بعلم النفس بأهمية استخدام أفكاره في العلاج النفسي خاصة على تعديل السلوك كطريقة من طرق العلاج النفسي والتي شاع استخدامها مع الأطفال المعوقين و المتخلفين عقلياً، كما أورد استخدامها في علاج الكثير من مشكلات الكبار مثل التهتهة و القويبا و السلوك الذهاني، كما يرجع إليه الفضل في التمييز بين نوع التعلم الذي اتجهته تجارب بافلوف و ذلك الذي اتجهته تجارب ثورنديك.

1. مفاهيم نظرية أساسية في نظرية سكتر:

2. السلوك الاستجابي و السلوك الإجرائي:

ميز سكتر بين نوعين من السلوك هما السلوك الاستجابي الذي يعمل على انتزاعه مثير معين محدد و معروف، والإجرائي الذي لا يتزعزعه مثير معين، ولكنه يصدر عن الكائن الحي تلقائياً و ليس استجابة لمثير ما، يمعنى أن السلوك الاستجابي يكون محكمـاً بنـمـط المـثير و يـمـدـثـ في مواجهـهـ مـثـلـ الـاسـتـجـابـاتـ غـيرـ الشـرـطـيـ أوـ الـأـعـالـ الـمـنـكـسـةـ الطـبـيـعـيـ كـإـفـازـ اللـعـابـ عـنـ روـيـةـ الـطـعـامـ،ـ بيـنـماـ يـصـعـبـ ردـ السـلـوكـ الإـجـرـائـيـ لـمـثيرـ معـينـ،ـ وـمـنـ أـمـثلـهـ الـوقـوفـ التـلـقـائـيـ وـتـحـريـكـ الـإـنـسـانـ لـيـدـهـ أـوـ سـاقـهـ عـشـواـئـيـاـ،ـ كـمـاـ أـنـهـ (ـالـإـجـرـائـيـ)ـ يـطـهـرـ تـلـقـائـيـاـ نـتـيـجـةـ لـعـدـمـ اـرـتـيـاطـ مـثيرـ معـينـ،ـ وـهـذـاـ فـإـنـ مـعـظـمـ أـشـطـتـنـاـ الـيـوـمـيـةـ تـعـتـبـرـ مـنـ قـبـيلـ السـلـوكـ الإـجـرـائـيـ الـيـ تـحـدـثـ تـلـقـائـيـاـ،ـ كـمـاـ مـيزـ سـكـترـ بـيـنـ نـوـعـيـنـ مـنـ الـاشـتـراـطـ هـمـاـ:ـ اـشـتـراـطـ (ـمـ)،ـ وـاشـتـراـطـ (ـسـ)،ـ وـيـقـصـدـ باـشـتـراـطـ مـ الـاشـتـراـطـ الـاسـتـجـابـيـ الـكـلاـسـيـكـيـ وـيـسـمـيـ اـشـتـراـطـ مـ تـاكـيدـهـ عـلـىـ أـهـمـيـةـ المـثيرـ فيـ اـنـتـزـاعـ الـاسـتـجـابـةـ الـمـطـلـوـبـةـ،ـ أـمـاـ النـوعـ الثـانـيـ فـهـوـ الـاشـتـراـطـ الإـجـرـائـيـ الـذـيـ يـمـدـثـ فـيـ ظـلـ السـلـوكـ الإـجـرـائـيـ وـيـسـمـيـ اـشـتـراـطـ سـ لـأـنـهـ يـعـتـمـدـ عـلـىـ الـاسـتـجـابـةـ دـوـنـ مـثيرـ،ـ وـتـقـاسـ قـوـةـ الـاشـتـراـطـ الإـجـرـائـيـ بـمـعـدـلـ صـدـورـ الـاسـتـجـابـةـ بـيـنـماـ الـكـلاـسـيـكـيـ بـقـوـةـ الـاسـتـجـابـةـ الشـرـطـيـةـ.

مفهوم الاشتراط الإجرائي

يجب التمييز بين ما أطلق عليه سكتر السلوك الاستجابي و السلوك الإجرائي، فالسلوك الاستجابي هو استجابة مباشرة كما هو الحال في الاشتراط الكلاسيكي مثل إسالة

اللعبة بالنسبة للطعام، أما السلوك الإجرائي فيبدو تلقائياً أكثر منه استجابة لمثير معين ومعظم الاستجابات التي تصدر عن الفرد هي من نوع السلوك الإجرائي.  
المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في النظرية:

#### الاشتراط الإجرائي

وهو نمط من الاشتراط يعتمد على الإجراء الذي يقوم به الكائن الحي تحت شروط معينة لتعلم نمط معين من السلوك المعزز أو المدمر.

#### التعزيز المستمر

تعزيز الاستجابات التي تصدر عن الكائن الحي في جميع مرات حدوثها.

#### التعزيز المقطعي

ويقوم على تعزيز الاستجابات التي تصدر عن الكائن الحي في بعض مرات حدوثها اعتماداً على جداول التعزيز.

#### السلسل

تمليل العمل المراكب المراد تعلمه إلى مكوناته الفرعية، ووضع هذه المكونات في سلسلة متتابعة.

#### جداؤل التعزيز

وتمثل أثني عشر نوعاً من التعزيز استخدمناها سكرن اعتماداً على ثبات أو تغير الفترة الزمنية المرتبطة بها تقديم التعزيز أو على ثبات أو تغير نسبة عدد الاستجابات المرتبطة بها تقديم التعزيز.

#### عملية التشكيل

تعزيز الخطوات أو الاستجابات التي تؤدي إلى الاستجابة المرغوبة.

#### تعميم المثير

تشمل الاستجابة أو تكون في موقف معين للمثير فإذا تغير موقف المثير فإن الاستجابة تتطلب متعلمة ولكنها تكون أقل استعداداً للظهور، وتتوقف على درجة التمايز بين الموقف الأصلي والموقف المماثل أو المشابه.

#### تمييز المثير

يمكن الوصول إلى تمييز المثير عندما يتم تعزيز استجابة معينة تصدر في مواجهة مثير معين وعدم تعزيز الاستجابات التي تصدر في مواجهة مثير آخر.

### المعززات الإيجابية

وهي المعززات التي تعمل على زيادة احتمالات حدوث الاستجابة المطلوب تعلمها.

### المعززات السلبية

وهي تلك المعززات التي تعمل على زيادة احتمال عدم حدوث الاستجابة المطلوب تجنبها.

### المعززات الأولية

المعززات الإيجابية التي ترتبط لأول مرة بالاستجابة و تؤدي إلى زيادة احتمالات تكرارها.

### المعززات الثانية

المثيرات المصاحبة للمثيرات المعززة التي تستثير الاستجابات المتعلممة. الفروض التي تقوم عليها نظرية سكتر :

معدل عدد الاستجابات التي تصدر عن الكائن الحي في ظل التعزيز المتقطع أكبر منه في حال التعزيز المستمر.

يختلف معدل الاستجابة باختلاف جدول التعزيز المستخدم (فترة ثابتة، متغيرة، نسبة ثابتة، متغيرة).

1. يمكن برجمة سلوك الكائن الحي من خلال عمليتي التسلسل والتشكيل

2. يمكن تشكيل الاستجابات التي تصدر عن الكائن الحي في الاتجاه المرغوب باستخدام أساليب التعزيز الملائمة.

3. توقف استجابات الكائن الحي للمثيرات المعززة لا على نوع التعزيز أو حجمه وإنما على أهميته النسبية.

4. التعزيز القائم على التغيير أكثر فاعلية في تشكيل السلوك من التعزيز القائم على الثبات.

### تجارب سكتر

الأدوات: صندوق يحتوي على رافعة تتصل بطبق الطعام من الداخل، ولبة صغيرة أعلى الرافعة.

الإجراءات: يوضع فار جائع داخل الصندوق.

الواقع التجريبية: يتحرك الفار داخل الصندوق، وبالصدفة يضغط على الرافعة وبعد الوصول إلى المستوى الإجرائي يقوم المُغرب بتحريك مستوى الطعام بحيث يصبح خارج الصندوق، ويتحرك الفار ومع كل مرة يضغط فيها على الرافعة تزلق كرة صغيرة من الطعام في الطبق ويأكل الطعام ويعود للضغط على الرافعة وهنا يعمل الطعام كمعزز لاستجابة الضغط على الرافعة، ويتزايد معدل الضغط على الرافعة بصورة طردية، وعند فصل مستوى الطعام عن الرافعة تصبح استجابة الضغط على الرافعة غير معززة بالطعام، وهنا يقل معدل الضغط على الرافعة (الانطفاء) بسبب غياب التعزيز، ولدراسة قدرته على التمييز يقوم المُغرب بتقديم الطعام متىًّا بضوء اللامبة عندما يقوم بالضغط على الرافعة وعدم تقديم الطعام في حال انطفاء الضوء.

#### نتائج التجارب

- السلوك هو معالجة إجرائية للبيئة، فضغط الفار على الرافعة استجابة إجرائية للحصول على الطعام.
- يكون الحيوان إيجابياً ونشطاً ولا يتغير سلوكه إلا إذا قام باستجابة إجرائية معينة حسب ما يريد المُغرب.

#### قياس قوة الاستجابة

- كلما زاد معدل تكرار الاستجابة الإجرائية (معدل الضغط على الرافعة) خلال فترة معينة كلما كانت قوة الاستجابة الإجرائية أكبر.
  - يمكن استخدام منحنى الانطفاء كمقاييس لدى مقاومة الاستجابة الإجرائية للانطفاء.
- مبادئ الاشتراط الإجرائي عند سكتر**
- أي استجابة تكون متبوءة بمثير معزز (مكافأة) تميل إلى أن تكرر
  - المثير المعزز هو أي شيء يزيد من معدل حدوث الاستجابات الإجرائية.

#### خصائص الاشتراط الإجرائي عند سكتر

- في الاشتراط الإجرائي يكون التأكيد على السلوك ونتائجها أو ما يترتب عليه، فالكائن الحي عليه أن يستجيب بطريقة تؤدي إلى المثير المعزز.
- في الاشتراط الإجرائي يحظى المثير الذي يتبع الاستجابة مباشرة باهتمام المُغرب عكس ما يحدث في الكلاسيكي.

ويرى سكتر أنه يمكن تطبيق مبادئ الاشتراط الإجرائي في مختلف المواقف فلكي نعدل أي سلوك فإننا نبحث عن أنماط المعززات أو المكافآت التي تستثير اهتمام الفرد الذي يريد تعديل سلوكه وننتظر حتى تصدر عن هذا الفرد الاستجابة المرغوبة ونعززها على الفور، كما يمكن استخدام نفس الأسس في تقويم الشخصية الإنسانية، كما يرى سكتر أنه يمكن للأباء والعلماء تحديد اتجاه شخصيات الأطفال وذلك بكافأتهم على الأنماط السلوكية التي يستهدفونها في شخصياتهم وعبر الخطوات التالية:

- أ. تحديد خصائص الشخصية التي يريد الأب أن يتصرف بها الطفل عندما يكبر.
- ب. تحديد الأهداف في صياغة سلوكية (صياغة الأنماط السلوكية التي يتعمد أن يفعلها الطفل).
- ج. مكافأة السلوك الذي يصدر عن الطفل وفقاً لهذه الأهداف.
- د. تهيئ نوع من الاتساق عن طريق ترتيب الخواص الرئيسية لبيئة الطفل (مكافأة السلوك الذي يحظى بالأهمية).

#### التسجيل التراكمي للاستجابات

استخدم سكتر هذا الأسلوب لكي يتمكن من الحصول على تسجيل كامل لاستجابات الحيوان داخل الصندوق، ويختلف هذا الأسلوب عن الأساليب الأخرى لرسم المحنينات في تجارب التعلم، وفيه يتم تسجيل الزمن على المحور الأفقي والعدد الكلي للاستجابات على الرأس.. وعلى هذا فلا يمكن أن يهبط منحنى الاستجابات فهو أما يكون صاعداً أو يظل كما هو في حال عدم إصدار الحيوان للإجابات بميز سكتر بين نوعين أساسين من التعزيز هما:

#### • التعزيز المستمر

وهو تعزيز الاستجابة في كل مرة تحدث فيها ولعل هذه الطريقة في التعزيز أبسط وأوسع في بناء الاستجابة.

#### • التعزيز المتقطع

ويقصد به تعزيز الاستجابة في بعض مرات حدوثها وليس في كلها حيث يمكن بلوغ هدف التعلم وذلك بتعزيز كل استجابتين متتاليتين أو استجابة من كل ثلاث استجابات أو أربع أو خمس... الخ.

وبهذا الصدد فقد وجد أن بعض الفتران قد تعلمت الاستجابة المطلوبة عندما عززت استجابتها بمعدل تعزيز واحد لكل 192 استجابة. ويستخدم هذا الأسلوب بعد أن يتم تدريب المتعلم على المعالجة المطلوب القيام بها أي بعد استخدام أسلوب التعزيز السابق. ويشير سكتر في كتابه (نظم التعزيز) إلى كثير من أساليب التعزيز المتقطع وتأثيرها في سلوك المتعلم، وأن أغلب ما يصدر عنها من الاستجابات، يتعزز بطريقة متقطعة. إن هذه المسوغات تشير إلى أن آثار التعزيز المتقطع في السلوك أكثر أهمية وإثارة لانتباه من التعزيز المستمر.

ويمكن تصنيف جداول التعزيز المتقطع على أساس بعدين هما:

1. الطريقة التي يتبع بها السلوك التعزيز، حيث يحدث التعزيز وفق نظام زمني محدد  
المحرب.
2. مدى التغير أو الثبات في جدول التعزيز.

#### • المعززات الموجة والسلالة

المثيرات ليست جميعها من نوع واحد بمعنى لا تؤدي جميع أنواع التعزيز إلى زيادة احتمال حدوث الاستجابة في حال تكرار نفس الموقف المعزز وإنما تصنف المفرزات إلى فئتين مختلفتين شكلاً متشابهتين من حيث الوظيفة وهما:

1. المعززات الإيجابية: وهي التي تؤدي إلى زيادة احتمال حدوث الاستجابة (كالطعام بالنسبة للحيوان الجائع).
2. المعززات السلالة: وهي المعززات التي تؤدي إلى تقوية وتدعم الاستجابة التي تقود الحيوان إلى إزالة مصدر الاستثارة المؤلمة أو الكريهة أو المفررة.  
إن هذا التصنيف للمعززات يقابل التواب والعقاب وأثر كل منها في التعلم.

#### 1. قانون التنظيم أو الشكل الجيد

وهو قانون إدراكي أساسي وفحواه أن التنظيم النفسي الادراكي يميل إلى الاتجاه دوماً نحو صيغة إجمالية جيدة أو شكل جيد نظراً لأن هذا الشكل يتميز بالبساطة والتنظيم والثبات. وبذلك يصبح هذا القانون من قوانين التوازن التي لها أهميتها في (المجالات) ذات الخصائص الدينامية.

وقد حدد كوفكا قانون التنظيم على النحو التالي: من خصائص التعلم الجيد انه يتضمن البساطة والدقة والتناسق.

## 2. قانون الشابه

يعني هذا القانون بأن الأشياء المشابهة أو المتماثلة تميل إلى التجمع معًا في وحدة تظهر الخطوط المشابهة مثلاً أو النقاط المتماثلة على أنها وحدة إدراكية فالعناصر المشابهة يسهل تعلمهها أكثر من العناصر غير المشابهة. ويحدث الربط بين العناصر نتيجة للتفاعل بينها.

## 3. قانون التقارب

أي أن تقارب الأشياء من بعضها مكانياً يساعد على ادراكتها كمجموعة أومجموعات إذا رسمت مجموعة من الخطوط المتوازية وغير المتتظمة في بعدها فإن ازواج الخطوط ذات الأبعاد القريبة الضيقة تدرك على أنها مجموعات.

## 4. قانون الالغاق

الأشكال الكاملة أو المغلقة أكثر ثباتاً من الأشكال الناقصة أو المفتوحة لأن هذه الأشكال تميل إلى أن تكمل نفسها وتكون صيغة كلية في الارادات الحسي ويصدق هذا على التعلم حيث تمهد انه طالما كان النشاط ناقصاً فإن كل موقف يؤدي إلى النشاط يصبح مرحلة انتقالية بالنسبة للمتعلم، كما أن الأشكال والمواصفات غير المكتملة تولد التوتر.

## 5. قانون الاستمرار الجيد

معزى هذا القانون أن تنظيم المجال الادراكي الحسي يميل إلى أن يحدث على نحو يستمر فيه الخط المستقيم مستقيماً والدائرة دائرة وهكذا.  
مجموعة نظريات التعلم المعرفية (المجالية).

ومن روادها أصحاب مدرسة الجشالت:

كوهلر، وفكاك، يفين، ولمان، رونر، وزوبيل، ياجيه... وغيرهم. وتفسر هذه نظريات التعلم بأنه عملية استكشاف ذاتي تقوم على البصري والادراك والتنظيم وفهم العلاقات نتيجة تفاعل القوى العقلية للانسان مع المثيرات التعليمية في البيئة ويمكن تمثيل ميكانيكية التعلم في سياق النظريات المعرفية على النحو الآتي: الانسان (القوى العقلية) تفاعل مع (المثيرات والخبرات التعليمية في البيئة). فهم وادراك للعلاقات (تعلم).

## الفصل الخامس

### شخصية الطفل وسلوكه

#### أولاً: المقصود بالشخصية

يمكنا تعریف الشخصية أنها (الفردية الراهنة)، ولكن لهذا المصطلح، كما في علم النفس على الغالب، معانٌ عديدة؛ وقائمتها تتجاوز أبعاد هذا المقال. وبوسعنا مع ذلك أن نأخذ المسائل التي تتفق فيها آراء الغالبية من علماء النفس بالحسبان. فكلمة شخصية، أولاً، ترجع إلى المظاهر غير المعرفية من الشخص، أي إلى الانفعالات والإرادة، لا إلى الذكاء والاستعدادات، ليست، ثانياً، ذات صلة بالاستعدادات المتغيرة نسبياً أو الضعفية الأهمية، وهي، ثالثاً، خاصة بالسلوكيات، أي بما يجعل شخصاً يتصرف على هذا النحو أو ذاك. فمفهوم الشخصية يشمل (الاستعدادات العامة الدائمة نسبياً، التي تميز تصرف فرد من الأفراد خلال مرحلة طويلة).

الشخصية هي العنصر الثابت في سلوك شخص، وذلك ما يميزه ويفرقه عن الأشخاص الآخرين، فكل إنسان هو في وقت واحد شبيه بالأفراد الآخرين من جماعته الاجتماعية الثقافية و مختلف عنهم بالسمة الوحيدة لتجاريه المعيشة. وعِيزة، وهو الجزء الأكثر أصالة من أناه، يكون الأساسى من شخصيته.

وتتدخل أيضاً في الشخصية جوانب انفعالية، نزوعية ونفسية جسمية، من الفرد، والأسلوب الذي به تظهر هذه الجوانب، ومفعولها على المحيط والرجع الذي يسببه بالمقابل هذا المفعول على الشخص المعنى. فالشخصية هي إذن كلية خاصة تحدد التكيف الأصيل لفرد مع وسطه، وأسلوبه النوعي في السلوك، أسلوباً يجعل كل موجود إنساني فرداً وحدياً، ليس له مثيل مطلقاً. والشخصية تكون، مستقلة عن التكوين الجسدي الوراثي استقلالاً تاماً، وهي، في رأي آخرين، نتاج التأثيرات الاجتماعية، والعادات (المستقرة التي تقاوم التغير) أو نتاج الأدوار الاجتماعية (فتكون الشخصية هي الجهد الذي يبذل شخص ليضبطه بأدوار الأشخاص المختلفة التي يساق إلى أن يؤديها وليسفي الانسجام عليها) وهذه الواقع المتعارضة كثيرة جداً. فليست الشخصية اجتماعية على وجه المحصر ولا بiology فقط. إنها

مجموع من الاستعدادات الفطرية والاستعدادات المكتسبة بتأثير التربية، وعلاقات الفرد المشتركة المعقّدة في وسطه، وتجاربه الحالية والماضية، ومشروعياته. وكل هذه العناصر تنظمها بنية نسميتها (الأنما)، التي تمنحها ضرباً من الثبات، على الرغم من أن هذه البنية ليست ثابتة بل هي قابلة للتغيير.

فالشخصية تتكون وتحوّل في الواقع، على نحو مستمر، بتأثير النضج البيولوجي، والعمر، والتجارب النفسية الوجدانية، ونلاحظ ظهور الشعور الأول للشخصية لدى الطفل نحو الثالثة من العمر عندما يؤكّد، إذ يطرح نفسه بوصفه شخصاً، فرديته مستخدماً ضمائر التكلّم، وعندما يختبر، إزاء الراشدين، قدرته إذ يعاكس رغباتهم، ولكنّه فيما بعد سيتّماهي، إذ يحتاج إلى نموذج ليندمج في جماعته، جماعة الاتّمام بإفراد هذه الجماعة، إذ يجعل تصرّفه نسخة من تصرّف أخيه أو أمّه، أو أحد مربيه أو بطل مشهور، وتؤدي الشروط السّيكلولوجية دوراً أساسياً في تشييد الشخصية، دوراً ذا أهمية تعادل على الأقلّ أهمية العوامل الفطرية.

كما تعرف الشخصية بمجموعة من أساليب التفكير والتصرف والتخاذل القرارات والمشاعر المتّصلة والفريدة لشخص معين. بدأت دراسة تحليل شخصية الإنسان من اليونانيين القدماء وخاصة من (ابووقراط)Hippocrates الذي اعتقد ان الاختلاف في الشخصيات بين بني البشر يرجع إلى اختلاف نسب ما وصفه بالسوائل الحيوية الأربع وهي حسب ابووقراط: الدم والمادة الصفراء من مرارة الأنسان والمادة السوداء من مرارة الإنسان و البلغم فعلى سبيل المثال اعتقد ابووقراط ان الشخصية الدموية تكون ذات صفات متفاوتة وحبة للمغامرة بعكس الشخصية البلغمية التي تكون غير مبالية.

بعد(ابووقراط) حاول (أرسطو) تحليل الاختلاف في الشخصيات فقام بتفسيرها حسب قسمات الوجه والبناء الجسمي للشخص فعلى سبيل المثال اعتقاد(أرسطو) ان الأشخاص ذوي البنية النحيفة يكونون عادة خجولين. وقام (داروين) بتحليل الشخصية كعوامل غريزية اكتسبها المرء من غرائز البقاء الحيوانية أما (سيجموند فرويد) فقد حلّ شخصية الإنسان بصراع بين الأنما السفلي والأنا العليا. في الوقت الحالي يعتبر عاملاً الوراثة والمجتمع الحبيط بالفرد من أهم العوامل التي تبني شخصية الإنسان.

و عرف(مورتون) الشخصية بأنها حاصل جمع كل الاستعدادات والميول والغرائز والدوافع والقوى البيولوجية الموروثة وكذلك الصفات والميول المكتسبة

ويقول(شن) ان الشخصية هي التنظيم الدينياميكي في نفس الفرد لتلك الاستعدادات الجسمية و العقلية الثابتة التي تعتبر ميزة خاصة للفرد و يقتضيها يتحدد أسلوبه في التكيف من البيئة.

#### **ثانياً: كيف ت تكون الشخصية**

يوجد الكثير من النظريات التي تحدد شخصية الإنسان و لكنها وإن اختلفت في ظاهرها و لكنها تتفق على عوامل أساسية في تكوين الشخصية وهي :

##### **أ. النواحي الجسمية**

ما لا شك فيه أن النواحي الجسمية تؤثر في الحالة النفسية و بالأخص في الناحية الانفعالية و المزاجية التي تعتمد في أساسها على التركيب الكميائي و الدموي و من أهم النواحي الجسمية التي يظهر لها اثر واضح في تكوين الشخصية هي:

- بنية الجسم من حيث النمو و النضج.
- حالة الجهاز العصبي.
- حالة الغدد الصماء.
- المظاهر الحركية.
- العاهات والأمراض الجسمية.

##### **ب. النواحي العقلية**

وتنقسم إلى العمليات و القدرات العقلية، فالعمليات العقلية هي كل ما يتصل بالاحساس والادراك والتصور والتخييل و القدرة على التفكير والتعلم أي كل العمليات التي يقام بها العقل لتكوين الخبرات المعرفية، أما القدرات العقلية فهي الاستعدادات التي يزود بها الفرد وتساعده على اكتساب الخبرة مثل الذكاء.

##### **ج. النواحي المزاجية**

ويقصد بالنواحي المزاجية الاستعدادات الثابتة نسبياً المبنية على ما لدى الشخص من الطاقة الانفعالية مثل الحالات الوج다ينة و الطبائع و المشاعر والانفعالات من حيث سرعة استثارتها أو بطيئها و قوتها أو ضعفها، و الدوافع الغريزية تعتبر هي أبرز نواحي الشخصية ويعتقد بعض علماء النفس ان الشخصية ما هي إلا نواحي مزاجية فقط.

د. النواحي الخلقية

ويقصد بها العادات والمويل وأساليب السلوك المكتسبة و تتكون الصفات الخلقية لدى الفرد نتيجة ما يمتصه من البيئة الخارجية التي تحيط به سواء عن طريق المنزل أو المدرسة أو المجتمع وهي أكثر مكونات الشخصية قابلية للتغير والتطور

هـ. النواحي البيئية

يقصد بالبيئة جميع العوامل الخارجية التي تؤثر في الشخص من بدء نموه سواء كان ذلك متصلة بعوامل طبيعية أو اجتماعية مثل العادات والنظم التربوية والظروف الأسرية والمدرسية و يمكن ايجاز هذه الأشياء في أربعة عوامل هي:

- الحالة الاقتصادية للأسرة.
- وجود الآباء ومدى علاقتهم بالأبناء.
- مدى صلاحية المنزل للتربية وما يقدمه الآباء للأبناء من وسائل تعليمية.
- الحياة المدرسية و العلاقة بالمدرسين.

ثالثاً: الشخصية غير السوية

في علم النفس هناك مصطلح يستخدم بكثرة الا وهو الشخصية غير الطبيعية التي يمكن تعريفها بشخصية معينة والتي بسبها لا يتمكن حامل هذه الشخصية من التأقلم والتعامل مع التغيرات التي تطرأ على حياة الفرد ويسبب عدم المرونة هذه صعوبات في الحياة الاجتماعية والمهنية والشخصية والدراسية لحامل الشخصية غير الطبيعية وتبدأ بوادر هذه الشخصية غير الطبيعية عادة في فترة المراهقة وتحكم في الطرق التي يستعملها الفرد في تعامله مع الأفراد الآخرين المحيطين به وكيف يسيطر المرء على انفعالاته.

وفيها يلي قائمة بالشخصيات غير الطبيعية:

- الشخصية الوسواسية.
- الشخصية المتهاشية.
- الشخصية المستيرية.
- الشخصية الانهزامية.
- الشخصية الترجسية.

- الشخصية العاجزة.
- الشخصية الاعتمادية.
- الشخصية القهريّة.
- الشخصية الانطروائية.
- الشخصية الدورية.
- الشخصية الشكوكية.
- الشخصية غير الناضجة افتعالياً.
- الشخصية السلبية العدوانية.
- الشخصية البيئية.
- الشخصية شبه الفصامية.
- الشخصية السيكوباتية.
- الشخصية البيئية.
- الشخصية الأضطهاديه.

وعلم نفس الشخصية علم يدرس الجوانب السلوكية للإنسان بشكل عام، ويدرس المؤثرات الداخلية والخارجية عليها.

#### رابعاً: جوانب الشخصية

##### الجانب الوجوداني

كل ما يتعلق بالقيم والأخلاق والعاطفة والسلوك اي لا يتدخل العقل به.

##### الجانب العقلي المعرفي

يهم بتجميع المعرف و الخبرات.

##### الجانب الحركي

يضع من اهتماماته الجسم و الذات البشرية ككل.

إلا أن هناك من ينادي بأن الشخصية لا يمكن تفكيرها فهي كل شامل.

فالشخصية هي مجموعة من الصفات الجسمية والنفسية (موروثة و مكتسبة) والعادات والتقاليد والقيم والعواطف متفاعلة كما يراها الآخرون من خلال التعامل في الحياة الاجتماعية ..

• **مكونات شخصية الانسان**

ت تكون شخصية الإنسان بمزيج من: الدوافع - العادات - الميول - العواطف - الآراء و العقائد و الأفكار - الاستعدادات - القدرات - المشاعر والاحاسيس - السمات كل هذه المكونات أو أغلبها يمتلك ليكون شخصية الإنسان الطبيعية . وقد قيل بأن الشخصية هي:

ذلك التنظيم المتكامل الدينامي للصفات الجسمية والعقلية والنفسية والخلقية والاجتماعية والروحية للفرد كما تبين للأخرين خلال عملية الأخذ والعطاء في الحياة الإجتماعية، أو التفاعل وتضم الشخصية الدوافع الموروثة والمكتسبة والعادات والتقاليد والقيم والاهتمامات والعقدين والقدرات والاستعدادات والأمراض .

ويستخدم إصطلاح الشخصية مابين الأطباء العقليين بمعنى الحرفي تقريباً وهو الباس القناع على خشبة المسرح للممثلين، والشخصية أشبه بالقناع، يعنى أنها مركبة من طرز سلوك من خلالها يعبر الفرد عن اهتماماته الداخلية ويفصف "هليي وبرونر" الشخصية بأنها طرز السلوك المتادة للفرد في حدود فعاليته وإتجاهاته الجسمية والعقلية - خصوصاً بقدر ما في هذه من مفاهيم اجتماعية ويتقن الأغلبية على أن الشخصية هي:

كل ما يوجد لدى الفرد من قدرات واستعدادات وميول وآراء واتجاهات ودوافع وخصائص جسمية وعقلية ونفسية وأخلاقية وروحية وفكريه وعقائدية ومهنية، تلك السمات التي تميز شخصاً معيناً عن غيره والتي توجد في صورة متفاعلة يعنى أنها لا يؤثر بعضها في بعض في العلاقة بين السمات الجسمية والعقلية مثلاً علاقة تفاعل وأخذ وعطاء وتأثير وتأثير متقابل. على أن هذه السمات ثابتة في الشخصية ثبوتاً نسبياً فقط.

ويكتنـا أن نعرف الشخصية بأنها:

التنظيم الفريد لاستعدادات الشخص للسلوك في المواقف المختلفة ويضاف إلى هذا التعريف عصر آخر: هو أن هذا التنظيم لابد أن يتم في مجال معين وهذا المجال هو

المنخ، ومكونات الشخصية والعمليات التي تصل إلى المنخ عن طريق الأعصاب المستقبلة، وهذا يبين لنا أن السمات النفسية في الشخصية متصلة تماماً ولأنواع في السلوك منفردة. وإذا ماتفتككت هذه السمات اضطربت الشخصية وأصبحت منحرفة وهذا التنظيم الدقيق هو الذي يجعل قياس سمات الشخصية أمراً صعباً

#### خامساً: كيف يمكن تحديد مفهوم الشخصية ٩٩..

إن الطريقة العلمية التي نستطيع أن نتعرف بها على الشخصية هي:

أن نبدأ ملاحظة سلوك شخص ما على مدى فترة طويلة من الزمن.. وأول مانلاحظه هو خاصية الثبات التي يمتاز بها إسلوب معالجته للمواقف، فهو يسلك بطرق ثابتة، فالشخص الذي يسلك سلوكاً يدل على تسلط يحتمل أن يسلك سلوكاً تسلطياً.. أيضاً في الموقف المتشابهة.

كذلك فإن الشخص الذي يجد عليه الشعور بالثقة بالنفس يجد أنه كذلك في الموقف المتشابهة.

فالشخصية تمتاز بخاصية الثبات النسبي وكذلك تمتاز سماتها بصفات الديومة النسبية.

وسوف تدلنا ملاحظة سلوك الشخص على أن هناك نظاماً معيناً أو تنظيماً معيناً يجد في سلوكه.

فالشخص ليس مجرد مجموعة من السمات، أو من العوامل التي يربطها قشرة رقيقة من الجلد، ومن المعروف أن صفات الكل أكثر من مجموع صفات أجزائه، فالثالث له صفات أكثر من مجرد صفات ثلاثة أضلاع.

فنحن عندما نلاحظ سلوك شخص ما فإننا نلاحظ اتجاهات طويلة المدى وأهداف عامة ومستويات للطمأنة وأنماط معينة من السلوك، كذلك فإننا سوف نلمس أن له فلسفة حياة خاصة به، وعلى ذلك فنحن ندرك الشخص ككل موحد، أو كنظام سيكولوجي يتأثر فيه السلوك الحاضر بالسلوك في الماضي، ويؤثر السلوك الحاضر بالسلوك في المستقبل، وسوف تدلنا ملاحظاتنا أيضاً على أن كل شخص عبارة عن تنظيم فريد في ذاته أو يسلك بطريقة فريدة في ذاتها، فلا شك أنه لا يوجد شخصان يسلكان سلوكاً موحداً في خلال أي فترة من الزمن، حتى التوارث العينية لا تسلك سلوكاً موحداً.

ولكن يجد العلم صعوبة بالغة في التعامل مع الشخصية باعتبارها تكوين فريد في نوعه؛ لأن العلم دائمًا يتعامل مع العموميات التي تساعد في الوصول إلى تكوين نظراته أما صفة ديمومة سمات الشخصية فإنها تسبب للعلم صعوبات.. ولقد وصل العلم إلى درجة كبيرة من الدقة الكمية والكيفية في ما يختص بمتغيرات الشخصية، مثل الذكاء. ولكن مع ذلك هناك بعض الصعوبات التي تتصل بصدق أدوات القياس وثباتها في مجال سمات الشخصية.

وما يؤكد فكرة ديمومة عوامل الشخصية هو ثبات الميل مثلاً على مدى معين من الزمن.

ومن الملاحظات المهمة التي يجب أن تؤخذ في الاعتبار أن جوهر الدراسات التي تتناول الشخصية تعتمد على المقارنة..

مقارنة ما يملك الأفراد من سمات وقدرات على أنه من الأهمية يمكن أن نقرر أنها عندما ندرس الشخصية فإن ما ندرسه بالفعل هو السلوك ومن خلال دراسة السلوك نصل إلى تكوين المفاهيم العامة عن الشخصية.

وإذا ما سألنا مم تكون شخصية الإنسان؟ لوجدنا أنها تشتمل على ما يلي:

- الدوافع
- العادات
- الميل أو الاهتمامات
- العقل
- العواطف
- الآراء والعقائد والأفكار
- الاتجاهات
- الاستعدادات
- القدرات
- المشاعر والأحاسيس
- السمات

وقد تكون هذه العناصر أو المكونات إما:

## أ. وراثية

"أي مقولة للفرد من الآباء والأجداد" عن طريق الجينات أو ناقلات الوراثة

### ب. متعلمة أو مكتسبة

من خلال تفاعل الفرد أو احتكاكه بالوسط الاجتماعي والمادي الذي يعيش في كنهه.

وقد تصاب الشخصية بالإضطراب أو بالتفكير كما يحدث في حالة ثنائية الشخصية أو تعدد الشخصية، وتعد هذه الحالة التي تتعدد فيها شخصية الفرد الواحد أحد اعراض عصاب المستر يا فيما يعرف الأعراض التفككية في حالات المستر يا.

### الهوية الشخصية

شعور الشخص بأنه نفسه، نتيجة اتساق مشاعره، وإستمرارية أهدافه ومقاصده، وسلسل ذكرياته، وإتصال ماضيه بحاضره ومستقبله.

شعور أو إحساس المرأة بأنه نفسه هو الذي يقوم أساساً على الحس المشترك واستمرارية الأهداف والمقاصد والذكريات، وتعني أيضاً الشعور بالاستمرارية الشخصية على مر الزمان وثبات الشخصية رغم التغيرات البيئية والتراكيبة مع الوقت وتشير أيضاً إلى الشعور الذاتي بالوجود الشخصي المستمر.

### الشخصية العدوانية

يشابه سلوكها مع سلوك الشخصية غير الاجتماعية او الشخصية غير المترنة إنفعالياً حيث تستجيب بنبوات وتتسم بسهولة الإستثارة واللجوء للتدمير لمجرد الإيجابيات البسيطة وحتى تأخذ الإستجابة شكل التدمير المرضي، وسلوكها دائماً تعبر عن الإعتماد اللاشعوري الكامن ويأخذ عدواها شكل نشر الإعلانات والقيل والقال والقدف بالأشياء، فالشخصية العدوانية هي التي يغلب على سلوكها العداون والتدمر والتخييب، وقد يقارب هذا المصطلح مصطلح آخر هو الشخصية المضادة للمجتمع أو الإجرامية أو المترفة التي تورط في ارتكاب الجرائم أو الأعمال المضرة للمجتمع والتي تخرق فيها القانون.

### الشخصية غير الاجتماعية

او الشخصية المضادة للمجتمع وهي شخصية متناقضة مع مجتمعها، عاجزة عن الولاء لأي فرد أو جماعة أو ميثاق واستجاباتها بعدم التضييع الإنفعالي وضعف الحكم، ويشمل هذا التخخيص الشخصية السيكوباتية.

وتشير السيكوباتية إلى.. الميل إلى الإجرام وضعف الضمير الأخلاقي والرغبة في الاستغلال والغش والخداع والنصب والإحتيال والكذب والرغبة في الإنقاذ والجمود الانفعالي وقلة الأصدقاء والأناية، وتنتشر السيكوباتية بين الجرمين والأحداث الجالحين وعترفات الدعاارة والمرتشين والمخلسين ومعتادي الإجرام.

ويقال في الشخص السيكوباتي بأنه يقتل ويصلح إشارة إلى عدم شعوره بالذنب على ضحاياه كما يوصف بأنه بعض اليد التي تقدم لنجدته. ويمتاز بأنه لا يستفيد من تجربة ولا يمدي معه العقاب ويصعب علاج الشخصية السيكوباتية

#### الشخصية الواهنة

رقية البنيان، طويلة الأطراف، إنطواوية.

وتتميز هذه الشخصية بمشاعر وانفعالات المبوط أو الكف والجسم الإنساني صغير الجذع، طويل الأطراف، ويوكل كرتشر على أن هذا النوع من الشخصية يقترب بالخصائص العقلية الشبيهة بالفصام

#### الشخصية التسلطية

حبة للسلطة، حرفية في تنفيذ القوانين، مرجعية، ذات منشاً غير ديمقراطي، يعني أنها تميل إلى التسلط والسيطرة على الغير.

نمط عيارات الشخصية التسلطية هو نمط الشخصية القابل لأساليب التحكم والإخضاع والمرؤوسية من جانب الغير..

#### الشخصية العصبية القهقرية

تقوم بالأفعال القهقرية الثابتة، وهي أفعال سخيفة غير مفيدة وغير معقولة، تنمو مع الشخص خلال فترة التدريب على عملية الإخراج في طفولته ولذا تسمى هذه الشخصية بالشرجية، لأن ثورها يثبت على هذه المرحلة من النمو النفسي الجنسي، وهي شخصية مصابة بالنزعات العصبية أي بأعراض الأمراض النفسية كالقلق والخوف والاكتئاب والوسواس القهري والمستريا وعصاب الوهن أو الضعف وعصاب الصدمة.

#### الشخصية الدورية المزاج

تتسم بالإنساط واللودة الشديدة والساخاء في المعاملة والنشاط والإندفاع والهياج والغضب عندما تعرقلها دوافعها، وتتسم بتقلبات مزاج من الإكتئاب إلى المرح نتيجة عوامل داخلية مستقلة عن الظروف المحيطة الخارجية.

### الشخصية الإكتابية

تسم بالحزن واليأس والبطء النفسي والصعوبة في التفكير والشعور بالتفاهة والذنب والإكتاب، ومعرف أن هناك نوعين من الإكتاب إحدهما: عصابي أي مرض نفسي وأعراضه أخف وطأة.

وآخر ذهاني: أي مرض عقلي وأعراضه أكثر شدّه والمريض بالإكتاب الذهاني يعد خطراً على نفسه وعلى المجتمع.

### شخصية غير مستقرة إنفعالية

تسم بشدة الإنفعال في المواقف الضاغطة الخفيفة ويعطل الأحكام، والجمعية والجدل والطبع المشاكس، والتقلب والهواية، وتتضرر إلى الثبات الإنفعالي أي عدم التقلب الإنفعالي، وسرعة التغير الإنفعالي من حالة إلى أخرى، وعدم النضج الإنفعالي وعدم ملاءمة الاستجابات الإنفعالية بمثيراتها. وصاحب هذه الشخصية. شخص يستجيب بإستارة وعدم فاعليه للمواقف الشدة الهاينة، والذي علاقته بالأخرين والناس مفحة باتجاهات إنفعالية متذبذبة وتتنسم بالتغيير الإنفعالي.

### • إضطرابات الشخصية

نقص تطوري في بناء الشخصية لسبب ثغط السلوك المرضي المستمر وتخرج الإضطرابات إلى المجال الخارجي، بدلاً من الشعور بالقلق وهناك ثلاثة فئات منها: إضطرابات ثغط الشخصية و الشخصية المريضة اجتماعيا.

صعبية في التوافق الاجتماعي ليست من الخطير بقدر العصاب، أو الذهان، غير أنها تشمل نقص كفاية العمليات الدفاعية والإندفعالية وقد تحوى ميلاً فصاميه أو هذائية (بارانوئية) أو مزاجية دورية (هوس وإكتاب) إلى جانب الاختلالات السيكوباتية والمضاude للمجتمع فهي تحتوي على إضطراب سلوك ينكشف إحساساً من سوء توافق اجتماعي بالدافعية أكثر من أن يكون أول الأمر باختلالات إنفعالية أو عقلية.

الاصطلاح جامع بشكل غير عادي ويغطي الكثير من جوانب السلوك العصابي والذهاني وكذلك مصاعب أقل حدة أو شدة.

إضطرابات الشخصية تصنف يسبعد العصاب والذهان ويشير إلى النمو البالغولوجي أي المرضي في بناء الشخصية مع قليل من القلق وشعور بالكره والضيق، وتشمل إضطرابات الشخصية على الشخصيات القاصرة، وشبه البارانوئية

والدورية المزاج، الشخصيات غير المستقرة إنفعالياً، الشخصية العدوانية السالبة، الشخصية المكرهة على الحوازو، واحتلالات الشخصية السوسيوباتية أي الأعراض ذات الطابع الاجتماعي، ويشير هذا المصطلح أكثر ما يشير إلى الإكتتاب والموس.

ويصف "كارل يونج" عالم النفس السويسري أربعة أنماط وظيفية أساسية معروفة بأنها:

التفكيري والعاطفي والحسي والعياني.

ولما كان كارل قد قسم الشخصية إلى ثمانين رئيسين مما:

- النمط الإبساطي.
- النمط الإنطوائي.

فهناك ثمانية أنماط هي:

- النمط المفكر المنبسط.
- النمط المفكر المنطوري.
- النمط العاطفي المنبسط.
- النمط العاطفي المنطوري.
- النمط الحسي المنبسط.
- النمط الحسي المنطوري.
- النمط العياني المنبسط.
- النمط العياني المنطوري.

#### • إضطراب الشخصية

يتسم الفرد ذو الشخصية المضطربة بالعجز عن التوافق في مواجهة ضغط البيئة، فهو الشخصية ثنواً ضعيفاً مختلاً.. والعجز عن المحافظة على التوافق والاستقلال ويشبه صاحبه العصبي، إلا أنه أخف حالة في التعبير عن القلق والمخاوف المرضية والإستجابات التحويلية، ويختلف عن إضطراب نمط الشخصية في إعتماد مظاهر مرضية أكثر على حالة الضغط سواء أكان بيئياً خارجياً أو نفسياً داخلياً.

- العوامل الخمسة الكبرى للشخصية
- عامل التأقلم
  - (مزاجي، غير واثق من نفسه، عصبي/ فعال، واثق من نفسه، مستقر)
- العامل الاجتماعي
  - (منطوي، غير جازم، خجول/ إستعراضي، حيوى، اجتماعي)
- عامل الإخلاص
  - (منطوي، غير جازم، خجول/ إستعراضي، حيوى، اجتماعي)
- عامل الملائمة
  - (وقيق، بارد مستقل/ يراعي الآخرين، لبق، ودود)
- عامل الإنفتاح الذهني
  - (مل، ضيق الخيال، محدود/ متخيّل، محب للمعرفة، أصلي التفكير)

#### سادساً: أنواع الشخصية

##### الشخصية الترجسية

شعور غير عادي بالعظمة وحب وأهمية الذات وأنه شخص نادر الوجود أو أنه من نوع خاص فريد لا يمكن أن يفهمه إلا خاصة الناس. يتضرر من الآخرين احتراماً من نوع خاص لشخصه وأفكاره، وهو استغلالي، ابتزازي، وصولي يستفيد من مزايا الآخرين وظروفهم في تحقيق مصالحه الشخصية، وهو غير، متمرّكز حول ذاته يستمدّ من أجل الحصول على المناصب لا لتحقيق ذاته وإنما لتحقيق أهدافه الشخصية.

##### الشخصية المهيمنة

تكثر بين النساء بشكل خاص. يشعر الفرد منهم بعدم الارتباط حينما لا يكون مخط نظر وتركيز الآخرين لذا تجدهم يعتمدون على مظاهرهم في شد انتباه الآخرين (نظرًا لنقص الجواهر) ويسعون لنيل الإعجاب دون تقديم أي أمر ذي عمق أو فائدة، مشاعرهم سطحية وعندهم قابلية شديدة للإيحاء.

يثير لفظ المستيريا حالة غير عادية لدى البعض منا، او لدينا جميعاً حتى تختلط الحقائق بالاوهام عنه ويزداد وضوح هذه الشخصية في المرأة وفي الرجل وقد رصد علماء النفس بعض الصفات في الشخصية المستيرية ومنها:

- حب الذات والاهتمام بها.
- محاولة جلب انتباه الآخرين واهتماماتهم.
- المباهاة وحب الظهور.
- الانكال على الآخرين في المسؤولية.
- القابلية للإيجاء والتأثير بالآخرين والأخبار المثيرة وتفاعلهم القوي مع هذه المثيرات.
- الاستعراضية وحب الظهور.
- الميل الشديد والعالي للتلميذ.
- القابلية للمبالغة والكذب.
- الانفعالات السريعة والسطحية معاً.
- التلون حسب الموقف.
- ضحالة المشاعر وتبدلها.
- الفشل المستمر في الحياة الزوجية وعدم التوافق.

ان غط الشخصية المستيرية يذكرنا دائماً بمفهوم عدم النضج والنمو العاطفي اي فقدان الاتزان العاطفي في الشخصية، ونقصد هنا عدم الثبات في العاطفة مع سطحية واضحة في الانفعالات، فالشخصية المستيرية من السهل لديها ان تتلون مشاعرها وتتغير بالسرعة والتقلب، فالتغيير السريع سمة واضحة في الروجدان لأنفه الاسباب. اتنا نلاحظ في اغلب الاحيان ان صاحب هذه الشخصية يبدو لنا وكأنه ذو عواطف قوية معبرة وتضحي، الا انه سرعان ما تحمد وتتوارى وتتبخر وتبعد عن موقف آخر به عواطف اخرى بديلة، كذلك نلاحظ التذبذب بالصداقة والسرعة في اكتسابها وبينس الوقت السريعة في فقدانها، فالشخص ذو الصفة المستيرية يتميز بعدم القدرة على اقامة علاقة ثابتة لمدة طويلة نظراً لعدم قدرته على المثابرة ونفاد الصبر السريع.

من ميزات الشخصية المستيرية تعدد المعارف والصداقات السريعة، وحب الاختلاط ولكن يتميز دافعها بالتغيير وعدم الثبات، فضلاً عن هذه الكثرة من العلاقات الا انها تظل سطحية ولا تأخذ العمق الكافي من الثبات. ما يميز هذه الشخصية سرعة تأثيرها الواضح

بأحداث الحياة اليومية والأخبار المثيرة واهتمامها بما يدور بين الناس من همس حتى انها باتت تهتم بـ "القبل والقال" و يؤثر ذلك تماما على اتخاذها القرارات، فتخضع كل قرارتها الى الناحية المزاجية الانفعالية اكثر من الناحية الموضوعية العقلانية. ومن الامثلة الكثيرة في ذلك الهمس الذي يدور بين النساء في الخفاء، والنقل المستمر للمعلومات ومعرفة الاحداث الجارية او لا باول من امرأة الى اخرى عن موضوع لاقية له، وربما كان من التفاهة يمكن، حتى انه لا يثير الجدل، ولكن تلجلج اليه المرأة حينما تسمع ما لايرضي نفسها، ان تبادر وتتخذ قرارا مثل قطع العلاقة مع من تحدثت عنها بالسر، ولا تتردد اطلاقاً عن افشاء اسرارها واغتيابها وبسبها علينا، حتى وان لم تتأكد من صحة هذه المعلومات او حتى مناقشة الطرف الآخر في الموضوع.

من المثير في هذه الشخصية ايضاً الاستعراضية الزائدة وحب الظهور الذي يقترب بالانانية دائمًا فصاحب هذه الشخصية من الرجال او النساء لديه ميل مرتفع نحو استجلاب الاهتمام والعمل الدؤوب ليكون محور الارتكاز، فهو ينظر الى كل الامور نظرة ذاتية، فضلا عن الاستعراضية والبالغة في طريقة التكلم والتحدث والاشارات والملابس والتبرج والعمل على لفت الانظار بحركات مسرحية ومواقف تثير الانتباه لغرض المبالغة في الاستعراض. ومن الملاحظ في نمط الشخصية المستيرية ان تكوينها الجسمى يميل الى النحافة وصغر الحجم وهو ما يطلق عليه التكوين الواهن ولكن هناك تكوينات جسمية اخرى تظهر فيها الشخصية المستيرية ايضاً.

ان نمط الشخصية المستيرية عرضة للتلذذ الانفعالي الوجданى، فهو يعيش حالة المرح والنشوة والحماس القوى وينقلب فجأة الى الاكتئاب والانطواء والبكاء ورغبة في محاولة الانتحار، وهذا ما يجعل حالة التغير السريع والمفاجئ سمة من سمات الشخصية المستيرية التي تعكس على حياته الاسرية.

ومن الملاحظات التي نشاهدها، ان اقل اهتمام من الرجل بالانوثي المستيرية يجعلها تذهب بعيداً في افكارها وفي التأويل والتفسير والتخيّلات، في حين ان الامر لم يكن في حقيقته كذلك عند الرجل ولكنها تفسر الموضوع بالرغبة الجاحنة تجاهها وانه يحاول اقامة علاقة عاطفية معها وربما لم يكن ذلك مقصدته اطلاقاً. وما نلاحظه ايضاً عند الشاب المستيري الذي يعتقد ان ابتسامة الفتاة له، اما معناها انها ترغب فيه، وانها سوف تقع في غرامه وهكذا...

لقد اثبتت الدراسات النفسية ان معظم الرجال ينجذبون للشخصية المستيرية نظراً لحيويتها وانفعالاتها القوية وجاذبيتها الجنسية والاثارة وقدرتها على التعبير عن عواطفها، الا ان معظم من النساء اللاتي يتمتعن بهذه القدرة العالية من الاثارة الاستفزازية المفرطة يعانون من البرود الجنسي، ويصاب المرء بالدهشة عندما تعلم ان بعض ملكات الجنس في العالم واللاتي يثبن الشباب في جميع الامماء من العالم قد يعاني من هذا البرود الجنسي.

ما يميز اصحاب الشخصية المستيرية بشكل واضح وملحوظ هو القدرة على الهروب من مواقف معينة من خلال التخلل من شخصيتهم الاصلية واكتساب شخصيات اخرى تتلاءم مع الظروف الجلدية كما يتطلب احياناً من المثل او الممثلة ان تعيش في شخصية البطل او البطلة يومياً لمدة ساعات باجادة تامة، فالشخصية المستيرية لها قدرتها على تقمص الشخصية التمثيلية واندماجها مع الشخصية التي تقوم بالدور عنها وينتطلب ذلك انفصالمها عن شخصيتها الاصيلة وهو ما تميز به الشخصية المستيرية كما يقول علماء النفس.

تصلح الشخصية المستيرية للوظائف التي تحتاج لعلاقة مباشرة مع الناس مثل الخطابة وال اللقاءات والعلاقات العامة والتسلیل السینمائی والتلفیزونی والمسرحی وبكل اشكاله ومذيعي الاذاعة والتلفزيون وبعض المهن التي تحتاج الى الابلاقة في الحديث والاقناع مع الاستعراضية والمبادرة.

وقد علماء النفس ان الشخصية المستيرية تستجيب في احياناً كثيرة بسهولة الى الضغوط النفسية الحياتية والشدائد في مسار الحياة والاجهاد والقلق التي ت تعرض له او حينما تواجه ازمة نفسية تسبب المرض او صدمات مفاجئة تؤدي بها الى الحالة المرضية، ومن:

### - الاضطراب التحولي Conversion Disorders

أي يتحول القلق والاجهاد والازمة النفسية الى صراغ نفسي بعد ان تم كتبه الى حالة عضوية أو جسمية واضحة، يكون له معناه بشكل رمزي ويحدث ذلك بطريقة لاشعورية، أي ان الشخص الذي يتعرض للحالة المرضية لايفهم المعنى الكامل لأعراضه ومعاناته والألم، ويحاول الشخص المستيري الذي تحول الى المرض ان يربط بين حالته المرضية واعراضها بظروفه البيئية التي ادت الى حالته.

### - الاضطراب الانشقافي Dissociative Disorders

وبها تنفصل شخصية الفرد المستيري في حالة اصابته بمرض المستيريا الى شخصيات اخري يقوم اثناءها بتصرفات غريبة عنه، او انه يفقد احياناً ذاكرته وهو سبلاً للهروب من

مواقف نفسية مؤلمة او بواسطتها يحاول ان يجذب انتبه الاهل ورعايتها الخاصة به . ونلاحظ حدوث العمى الاهستيري في ساحات القتال عند الجنود او الضباط او فقدان التذكر المستيري او الشلل المستيري، او عندما يتعرض المرء الى موقف صدام ويفقد فجأة القدرة على الكلام او المشي او الرؤية، ويدرك لنا اطباء النفس ان الشلل المستيري في حالة الحرب يحدث عندما لا يكون الجندي او الضابط مقتعمًا بجذور الحرب والقتال، وبينما عنده الصراع الداخلي بين عدم الرغبة في الاشتراك في المعركة وبين الرغبة في المروء ويصبح خائفاً. وتزداد الازمة والشدة وينشأ الصراع الذي لم يجد الحل ويتهمي الى الشلل المستيري الذي يدخله الى المستشفى للعلاج ويجميه ولو مؤقتاً من هذا الصراع.

ويشيع انتشار الاضطراب المستيري بين الفتيات والشباب الذين يتعرضون الى مواقف ضاغطة لاتجد حلًا لهذا الصراع . فالشاب الذي نشأ في بيئة دينية شديدة التمسك بالقيم الدينية، وكانت توجيهات والده الصارمة تحمله وتنعه عن الفحشاء والتقارب الى النساء، يلتجأ الى ممارسة العادة السرية، ولكنه تحت ضغط كنته الجنسي بدأ ممارسة هذه العادة بأفراط شديد فنشأ لديه الصراع بين حاجاته البيولوجية، وقوته ضميره الديني، مما جعله هذا الصراع ان يخلق لديه ازمة نفسية حادة مع قلق شديد واكتئاب نفسي، انتهت باصابته بالشلل المستيري في الذراع الذي يمنعه من مزاولة هذه العادة. ان هذا الشاب يجهل اسباب حالته المرضية وما آلت اليه الامور ولكن حين وضحت له اسباب حاليه من خلال العلاج النفسي، وحل منشأ الصراع تحسنت حالته وان هذا الشلل الذي اصابه في ذراعه كان يجهيه من الاقدام على ما لا يرضي ضميره.

وهناك العديد من الاعراض المستيرية غير المرضية ولكنها تأخذ شكل العادات التي يصعب على المصاب بها التخلص منها ومن تلك الاعراض حركة بعض العضلات الفجائية وتسمى (Tics) وتسبب بعض الاحيان الاحراج للشخص ومن امثلتها: رجفة في عضلات الوجه لا يستطيع المرء السيطرة، ارتعاش في جفنون العين الفجائي والمستمر، حركة الرقبة او الرأس الفجائية والمستمرة، المبالغة في حركة اليدين او اللعب بالشارب، او في الشعر او ضبط ربطه العنق باستمرار، او حركة الفم غير الاعتيادية مع حركة التكين.. الخ، الى المحاولة المستمرة لتعديل الملبس قبل الجلوس واثناء الحديث وبعده وخصوصاً في الاماكن الحساسة عند الرجال.

#### الشخصية الانبساطية

الانبساط هو لنقيض التام للانطواء وكلاهما من انماط الشخصية الانسانية، ومن اهم سمات الانبساط انه اجتماعي الاتجاه، واقعي التفكير، ميل الى المرح، ينظر الى الاشياء في

حيطه كما هي من حيث قيمتها المادية الواقعية، لا لأهميتها دلالاتها المثالية، وهو بذلك يتعامل مع الواقع الذي يعيشه بدون خيالات او تأملات ويعالج امور حياته بالمكان والمتاح من الطاقة الفعلية وينجح في اغلب الاحيان في ايجاد الحلول التي يتوافق من خلالها مع البيئة الاجتماعية.

وضع عالم النفس التحليلي "كارل يونغ" تقسيمات الانبساط والانطواء في الشخصية ورأى ان الانطوائي يكون احياناً اكثر اهتماماً بالاحساس منه بالافكار الواقعية، بينما الانبساطي يكون في اغلب الاحيان قليل الاحساس في امور حياته ذات صلة بالمشاعر المرهفة او الاحساسات. انه يعني آخر يتعامل مع الواقع كما هو بدون تضخيم او اثارات عاطفية.

يميل الشخص الانبساطي الى العمل دائماً وخصوصاً المهن التي لها مساس مباشر مع البشر وتغلب عليها صفة المكاسب المادية مثل البيع والشراء والتجارة بالسيارات القديمة او بالعمل التجاري الحر او المهن ذات الموائد المالية المتنوعة والوفرة.

يتميز صاحب الشخصية الانبساطية بالقابلية العالية في التكيف السريع مع الاحداث والمواقف ويملك مرونة عالية حسب متطلبات الحياة وظروف التواصل الاجتماعي وتحقيق مكاسب مادية عالية ونجاحات تقرن بالرضا الذاتي والاجتماعي.

ان هذا النمط من الشخصية يلاقي الاعجاب والقبول من الكثير من الناس ولعله الاوفق بين شرائح المجتمع، ويرى البعض من الناس بأنه شخصية طبيعية يمكن التعامل معها بشئ من المرونة من خلال الاخذ والعطاء بسهولة، وكان "كارل يونغ" حينما وضع هذين التقسيمين للشخصية "أنطوائية Introvert" وأنبساطية او اتصالية Extrovert لم يكتف بهما، بل طور هذه الانماط بتقسيمات اضافية لكل منها الى النوع الفكري والعاطفي والحسي واللامادي، وكل هذه الانماط ذات صلة بشخصيتي الانبساط والانطواء.

يرى علماء النفس أن سمات الشخصية هي السمات او الصفات الظاهرة للشخصية وهي مجموعها لا يمكن ان تتساوى مع الواقع الفعلي للشخصية والذي يشمل الى جانب ظواهر الشخصية جميع الامكانيات التي لا يستطيع الفرد التعبير عنها في الظاهر، او التي يحتفظ بها لنفسه لسبب او لآخر، او التي لا يعرفها عن نفسه، وتظل كامنة خفية عليه وعلى الغير، فضلاً عن ذلك أنها تشمل الامكانيات التي لا بد من توافق الظروف الملائمة لإظهارها واحياناً يختار المهنة التي تناسبه سيكولوجياً، فالشخصية الانبساطية تكون ناجحة ومتواقة مع

المهن التجارية، حيث يستطيع صاحبها ان يؤثر في الآخرين، ولديه القدرة في اجتذابهم اليه، وتنجح هذه الشخصية ايضاً في تحقيق التأثير على الناخبين او كسب أصواتهم في الانتخابات العامة. ولكن يبقى الكثير من الأسرار الخافية لهذه الشخصية ويبقى من العسير ان يعرفها الناس عنها رغم انها مرحة وكثيرة المداعبة والتلطف، إلا ان ضمانته في ان يكون الظاهر من سمات الشخصية دليلاً صادقاً على ما تبقى منها مستترأً عن الظهور، هي المشكلة الاعقد في معرفة الشخصية وتعاملها، وهذه النظرة المتكاملة لخصائص الشخصية تجعل من الصعب، ان لم من المتعذر التوصل الى الفهم الكامل لشخصية اي انسان مهما بدا واضحاً او مكشوفاً يمكن معرفته معرفة دقيقة، ومعرفة شخصيته المعرفة الادق.

#### الشخصية الانفعالية Explosive

ان فكرة تصنيف كل الناس الى اصناف ربما لا ترقى للبعض منا، وهناك الكثير من علماء النفس يقولون انه لايمكن تصنيف الناس الى صنفين او الى ستة او ثمانية او حتى عشرين، والبعض منهم يقول هناك من اصناف الناس بعدد الناس، وكل شخص يمكن ان يكون نوعاً مختلفاً من الاشخاص في اوقات مختلفة. فالانسان كائن بشري معقد، تتباين الانفعالات في لحظة ما ووقت ما، ولكن لايمكن ان يكون دائماً بهذا الحال، رغم ان هناك فروقاً فردية بين الناس. إنما ازاء نمط من انماط الشخصية ربما اتفق عليه الناس وعلماء النفس معاً، هذه الشخصية هي الشخصية المتفجرة، واعتاد الناس تسميتها بالشخصية الانفعالية.

من اهم صفات هذه الشخصية هي سرعة التأثير والانفعال الظاهري مما قد يؤدي الى زيادة في الحركة او العنف الكلامي او ربما حتى الفعلني.

اذن صاحب هذه الشخصية ينفعل بسرعة، ويتفاعل مع شتى المواقف الحياتية التي لاتتلاءم ومزاجه بشكل عنيف وسرع وغاضب سواء كان بالكلام او بالفعل، وهو لا يستطيع كبح جماح انفعاله المتفجر.

إنما يكتسب اسواء تعامل مع مواقف الحياة المختلفة في الشارع وفي مكان العمل واثراء تواجدنا في اماكن اجتماعية كال المناسبات الدينية او الافراح او المناسبات المزنة التي تستدعي المشاركة الجماعية، يظهر البعض منا اعلى درجات الضبط الانفعالي، وتكون مشاركته خلقة الى الحد الذي يهير الآخرين في حضوره ومشاركته الصادقة، والبعض الآخر ربما تكون مشاركته شكلية، وكأنها مراسيم يؤديها على مضض دون اي اعتبار، والبعض من

الناس يشارك وتبدو على ملامحه علامات الانفعال والتشنج، وكان هذا الحدث محزنًا كان او مفرحاً، وطنيناً ام دينياً، عاماً ام طارئاً، بأنه الحدث الاول والاخير في هذه الدنيا، فتراه يحاول ان يتعامل بكل خشونة مع هذا الشخص او ذاك، يسمع الاخرين كلمات رهباً كانت قاسية لا يرضى سماعها احد من الحضور، وهو بنفس الوقت لا يرضى على ما يوديه الآخرون من عمل كل حسب قدرته واداءه.

هذا الشخص يتعامل بشدة دائمأ مع الاخرين بمناسبة او بدون مناسبة، وقد يكون سريع الانفعال بشكل عام ولا تفه المأمور، وقد ينحصر انفعاليه في موضوعات معينة تشير حساسية وتغلق هذه الحساسية بسبب تجارب سابقة تطبع على الانفعال بسيبها. ويرى علماء النفس ان هذه السمة تبرز عادة منذ الطفولة، على انها يمكن ان تبدأ او ان تتعزز في وقت لاحق من مراحل العمر الاخرى، مثل المراهقة والبلوغ، بسبب التجارب الحياتية النفسية والمعنى او المادية في الجسم كالمرض.

ان الغضب والانفعال اللذين يبدوان بشكل واضح على الانسان في ملامح وجهه وتعبيراتها يرتبان بالتكوينات الفسيولوجية، اما الاحساسات المشاعر فبدوان في المكونات السلوكية، ورأى علماء النفس ان الحالات الفسيولوجية وتغير ملامح الوجه وتعبيراته تسبق بدورها الاحساسات والسلوك على الاقل لبعض الوقت. وعليه يبدو ان تعقيد الانفعالات يرجع لسبب آخر هو انها تتغير باستمرار وبصفة عامة لاتتحكم المشاعر العنيفة القوية في الافراد بصورة مستمرة ولكن تسود الانفعالات دائمأ على شخصية الفرد الذي يتسم بالانفجار والانفعال.

يقول علماء النفس ان عقولنا تحاول المحافظة وجود توازن افعالي امثال عن طريق اختزال شدة المشاعر الموجبة والسلبية ويرى البعض من علماء النفس بقوتهم: قد تعمل الخبرات على نشأة انفعالات قوية نسبياً، وترتفع شدة تلك الانفعالات الى ان تبلغ اوجهها، ربما يتحول الصوت الصادر من الشخص المفعول الى كلمات غير مفهومة او حتى الى زحمة وعاء، وهنا يفقد العقل التحكم في مجرى التفكير، وهو الجزء المسؤول في دماغ الانسان عن تكوين المفاهيم وترتيبها بشكل لا ارادى، حيث تخرج بصورة جمل منسقة وافكار مرتبة، ما ان يسمعها المقابل حتى يفهم كنهها، حتى وان كانت على مستوى راقٍ او على المستوى البسيط، ففي حالة صاحبنا، صاحب الشخصية الانفعالية المتفجرة، ان غضبه وانفعاليه اثناء الموقف يفقد هذه السمة التي اخترن بها الانسان دون غيره من الكائنات الحية الاخرى.

هذه التائج السلوكية من نمط الشخصية الانفجارية تشبه الى حد كبير سمات انماط اخرى من الشخصيات، كالشخصية الفلقة، التي عندما تتعرض الى موقف صادم، فقد السيطرة على النطق وتكون استجابات مفهومة يمكن الاهتداء اليها وفهمها لدى سمعها من الاخرين، وكثيراً ما يحدث هذا الامر في الحروب والمنازعات واثناء المعارك او الانسحاب العسكري غير المنظم من ساحات القتال او عند الاحساس بالخطر الشديد الذي لا يمكن تحمله مثل حالة اصطدام سيارة امام الناظرين فجأة بشكل غير متوقع وما الى ذلك من مواقف صعبة.

يشابه نمط هذه الشخصية ايضاً بعض الانماط الاجرى منها نمط الشخصية المستيرية اثناء تعرضها الى نوبات انفعالية شديدة يصعب التحكم فيها او حالات التجوال النومي وما شاكل ذلك. اتنا حينما نعرض مثل هذه الانماط البشرية، لا يبالغ او مجافي الحقيقة كثيراً بقدر ما هو واقع ملموس في حياتنا اليومية المعاشرة، لا في مشارق الدنيا وعالماً المتلخص فحسب، بل في مغاربها وعالماً المتحضر في علوم التكنولوجيا والمندسة، فالانسانية تتشابه جميعها في انماط الشخصية من حيث مرضها وسوهاً صحتها من حيث تدهورها وتحسنها، وعليه فيما كنا القول وليس بالقول القاطع ولكن ربما ان من اهم الم هيئات للانفعال في مثل هذا النوع من الشخصية هو الارهاق الجسمى والنفسي، والتسيط الدائم الناجم عن فشل او تشبيل الفرد في تحقيق اهدافه.

يرى اطباء النفس ان الانفعالات قد تحدث بسبب المرض او التحسس به، وقد يلي بعض الالتهابات البسيطة كالرшиح او اصابات الشدة على الرأس او لدى بعض المصابين بالصرع، كما انه قد يكون عارضاً لحالات المخاض السكر في الدم وزيادة افرازات الغدة الدرقية وفي حالات الخرف الضموري في اي مرحلة من مراحل العمر.

الشخصية الانفجارية انفعالية، يتبادرها ميل شديد نحو التصرف تبعاً للانفعالات دون مراعاة التبعات فضلاً عن وجود مزاج غير مستقر يتسم بالتزوة، فهو لا يستطيع التحكم بسلوكه وما يقول اليه تصرفه، فكما قلنا ان هذه التصرفات من الغضب الشديد تؤدي كثيراً ما الى العنف او انفجارات سلوکية وقد يوجه صاحب هذه الشخصية نقداً لاذعاً للاخرين، او اعتراض الآخرين ويكون بشدة عالية. ان اهم ما يميز صاحب هذه الشخصية هو:

- الاندفاع وعدم التنبؤ بالسلوك.
- الغضب غير المناسب او ضعف التحكم في الغضب.
- اضطراب الهوية الداخلية مثل اهتزاز الصورة الذاتية، اهتزاز القيم والولاء والصداقه اثناء الغضب.

- ضعف التوازن الوجданى وتذبذب العاطفة أثناء الانفعال الشديد.
- أثناء لحظات الغضب والانفجار يتراوح سلوك الشخص من الغضب إلى العصبية الزائدة لعدة ساعات إلى القلق ويستقر أخيراً إلى الاكتئاب ثم يعود بعدها إلى وضعه الطبيعي.
- ان صاحب الشخصية الانفعالية المتفرجة سرعان ما يدرك اتزاقه وغضبه وافعاله وزرته المزاجية، وما دفعته إليه، يشعر بعدها بالندم أو بالإثم بينما في الشخصيات الأخرى المشابهة "القلقة، العدوانية، المضادة للمجتمع" لا يحدث هذا الشعور إطلاقاً.

#### الشخصية الانطوائية

تعريفها: هذه الشخصية متقوقة ومنطوية على نفسها، وفي أكثر الأحيان يعيش في عالمها الخاص بطبعتها، حتى إن كان معها شيئاً من الإيجابية فهي تقع في دائتها أو مبدعة فابداعها مطعمة بصفاتها لذا فهي عائقه في طريق تقدمها.

صفاتها:

- عدم القدرة على إيجاد العلاقات الناجحة مع من حولها.
- عدم القدرة على المخالطة الإيجابية أو عدم القدرة على الاستمرارية في المخالطة والعلاقات.
- عدم القدرة على الانسجام والاقتراب أو الانتمام مع مجموعات إنسانية ضرورية (كالمائلة الكبيرة أو الشرطة المهنية).
- غريب بتصور الآخرين، وبعيد بعدم واقعتها.
- عدم القدرة على التربية الذاتية بسبب انطباعاتها الخاصة بها.
- باردة الاعصاب تجاه تهمس وعواطف الآخرين.
- لا يستجيب عاطفياً لاصدقائها ولمن حولها إلا لمن يتحملها وفيها بعض الصفات المشابهة.
- عدم تحمل النقد والنصيحة والتصحيح.
- صعبة الانقياد بسبب خصوصياتها المتقطعة في ذاتها.
- ت 缺 the الاحترام والتقدير لذاتها مع أنها لا تراعي للأخرين حقوقهم.
- مشاركاتها ضعيفة في افراح الآخرين وحزانهم.
- يتلذذ بتصرفاتها وأساليبها الخاصة.
- فهي في أكثر الأحيان صديق لنفسها لذا فاهتماماتها كلها فردية.

## الباب الثاني

### مظاهر السلوك لدى الأطفال

الفصل السادس: سلوك الأطفال الصعب

الفصل السابع: السلوك الاجتماعي للأطفال

الفصل الثامن: السلوك الدفاعي للأطفال

الفصل التاسع: فنون تكوين وبناء السلوك لدى الأطفال

الفصل العاشر: البرمجة اللغوية العصبية وسلوك الطفل



## الفصل السادس

### سلوك الأطفال الصعب

تمهيد

يمارس طفل ما قبل المدرسة بعض السلوكيات، أطلق عليها السلوك الصعب متمثلاً في الاعراض التالية :

- يؤذى الحيوانات جسمانياً.
- يقوس على الآخرين جسمانياً.
- يتورط في إشعال حريق عن عمد.
- غالباً ما يبدأ بالمشاجرات الجسمانية.
- يتشارجر أكثر من مرة مستخدماً سلاحاً.
- يسرق دون مواجهة مع الضحية في أكثر من مناسبة.
- يخطم ممتلكات الآخرين عن عمد (غير إشعال الحرائق).
- يكره أو يثير شخص آخر على مزاولة نشاط جنسي منه.
- يقتتحم ممتلكات الآخرين (مثل منزل أو سيارة شخص آخر).
- غالباً ما يكذب (دون خوف من عقاب أو تجنب الإيذاء البدني).
- يهرب من البيت ليلاً مرتين على الأقل، بينما يعيش مع والديه أو من ينوب عنهم (أو هرب مرة واحدة ولم يعد منها).
- يغادر المدرسة تاركاً دروسه (يزوغر من المدرسة)، أو يغيب عن عمله إذا كان يعمل.
- يسرق في مواجهة مع الضحية (مثل التنش أو السلب أو الابتزاز أو السرقة تحت تهديد السلاح).

## أولاً: تقييم سلوك الأطفال الصعب

### أ. بالنسبة للأطفال المشكّل بدرجة بسيطة

إن تقييم الطفل المشكّل سلوكياً يتطلّب من الفاحص الصبر حيث يجب عليه أن يخلق جوًّا يستطيع الطفل أن يشعر فيه بالراحة والاطمئنان، وتوفير هذا الجو يكون مساعدة الفاحص نفسه وذلك عند تعبيره عن فهمه لسلب قلق الطفل ويساعده الفاحص أن يخبر الطفل بأنه يركز على النظر إلى كيفية حلّه للمشكلة المقدمة إليه دون النظر إلى صحة وعدم صحة استجابته. أحياناً قد يكون من المفيد إعادة الأسئلة للطفل في حالة رفضه التعاون أو إعطاء تعليقات لا معنى لها.

تساعد المهام القصيرة المتنوعة الطفل في التركيز على المهمة التي يعمل جاداً على الانتهاء منها.

يساعد أيضاً وجود شخص يوثّق به من قبل الطالب كالأخصائي النفسي أو مدرس الفصل وذلك من أجل طمأنته مع مراعاة وجوب تنبية ذلك الشخص بعدم الإيماء الطفل بالإجابة بشكل لفظي أو غير لفظي.

### ب. بالنسبة للأطفال المشكّل بدرجة كبيرة

يمكن ملاحظتهم في غرفة الدراسة أو في فناء المدرسة بواسطة الفاحص قبل القيام بعملية الاختبار أو التشخيص.

مراجعة السجل الخاص بسلوك الطفل (السجل التراكمي أو المجمع) يوفر للإختصاصي معلومات تجعله يفهم طبيعة وكيفية تفاعل الطفل مع الآخرين.

يستجيب بعض الأطفال عند لمس الاختصاصي لهم بحيث يقومون بالاسترخاء وينداؤن في التعاون مع الاختصاصي بشكل كبير. ويتجاوزون بعضهم أكثر عندما يجلسون بالقرب من الفاحص، وقد يوفر الفاحص للطفل بعض المعزّزات وذلك لتعزيز السلوك المرغوب مثل المعزّزات الغذائية أو المادية.

وقد لا يكون بعض الأطفال المشكّلين قادرين على إظهار مدى مهاراتهم التي يمتلكونها. فالمقابلات الشخصية مع الأشخاص المقربين من نفس الطفل تحول دون التشخيص غير المناسب. ويمكن اعتبار وتقدير المعلم، وتقدير أفراد الأسرة، وتقدير الذات عوامل مساعدة في جمع المعلومات.

وتتضمن عملية تقييم السلوك الصعب مسح مجموعة كبيرة من الأطفال من أجل تحديد عدد الأطفال الذين هم بحاجة إلى خدمات إضافية أو متخصصة. وفي حالة الأطفال في سن المدرسة فإن المعلم هو المعنى بعملية الكشف. ويشير مصطلح الكشف إلى قياس سريع وصادق للأنشطة التي تطبق بشكل منظم على مجموعة من الأطفال بغية التعرف على الأطفال الذين يعانون من صعوبات من أجل إحالتهم لعملية التخصص والتقييم. وخلال العقدين السابقين أو أكثر، أصبح التركيز على عملية الكشف وإجراءاته بطريقة فعالة وهذا الاهتمام جاء من مصادرين:

أولهما: هو الاعتقاد الذي ترسخ من تراكم نتائج البحوث والدراسات في أن الكشف والتدخل المبكر يساعد في خفض حدة انتشار هذا السلوك.

أما المصدر الثاني: فهو الضغوط المجتمعية نتيجة لوجود قوانين ملزمة، وتشكيل مجموعات من الآباء والمهنيين.

ومن تجدر الإشارة إليه هنا أن برامج رياض الأطفال وبرامج المدارس تعتبر من أنواع الكشف المعروفة، حيث يدخل جميع الأطفال الذين سيلتحقون بالمدارس العادية هذه البرامج، ويتم التعرف عليهم من النواحي الجسمية والمعرفية والإدراكية والانفعالية. وحتى تتم عملية الكشف بفاعلية، يجب أن يتعاون الآباء والمعلمين في ملاحظة سلوك الطفل في كل من المدرسة والبيت. هذا ويمكن الاعتماد على أكثر من وسيلة أو أسلوب للكشف عن اضطرابات السلوك ومن أهم تلك الوسائل يلي:

#### ١. تقديرات المعلمين

يعتبر المعلم أكثر الأشخاص أهمية في عملية الكشف عن الأطفال المشكلين في سن المدرسة. وقد أشارت دراسات عديدة إلى أن تقدير المعلم هو من أصدق التقديرات وأكثرها موضوعية. ومع أن المعلمين يعتبرون من أصدق المقدرين إلا أن الدراسات أشارت أيضاً إلى أن المعلمين كمجموعة يمكن أن يكونوا منتحازين. وهذا يتضح عند مقارنة الحالات التي يقوم بها المعلمون حيث يمكن أن تكون إما مبالغ فيها أو متحفظة إلى حد كبير. فمثلاً يميل المعلم إلى عدم إحالة حالات الانسحاب الاجتماعي والخجل، لأن مثل هذه الحالات لا تسبب إزعاجاً له ولا تؤثر بشكل سلبي على سير العملية التعليمية، بينما يميل المعلم إلى إحالة حالات السلوك الاندفاعي والوجهة نحو الخارج كالازعاج والفووضى واضطرابات التصرف والحركة الزائدة والمدوان، لأن ذلك يسبب إزعاجاً للمعلم وتأثيراً مباشراً على

سير العملية التربوية داخل الفصل. من هنا يجب أن تتم المعلم بقائمة محددة من المشكلات التي يجب أن يلاحظها في الفصل بشكل دقيق دون تركه يتوقع ما نريد.

ويطلب من كل مدرس من مدرسي الطفل كتابة تقرير عام يشرح فيه الأنماط السلوكية التي يتميز بها داخل الفصل وخارجها بحيث يتضمن أداءه الأكاديمي والمعرفي والحركي، وعلاقته مع زملائه ومدرسيه وأن تعدد مقارنته بينه وبين زملائه في جميع هذه الأنماط السلوكية.

## 2. تقديرات الوالدين

إن الوالدين أيضاً مصدر مهم للمعلومات عن ما قد يعانيه الطفل من الأضطرابات السلوكية. حيث يطلب من أو لقاء الأمور كتابة ملاحظاتهم عن سلوك الطفل داخل البيت وفي المحيط الاجتماعي بحيث تتضمن -هذه الملاحظات- خصائصه السلوكية في تعامله معهم ومع إخوته ومع أقرانه وأقربائه، وسلوكه في المواقف الاجتماعية والأسرية المختلفة. كما يطلب منهم المقارنة بين النمط السلوكي الذي يتميز به هذا الطفل وما يتميز به إخوته وأقرانه من أنماط سلوكية. والمعلومات التي يمكن أن تجمع من الوالدين تكون إما من خلال المقابلات أو من خلال قوائم المراجعة والاستبيانات. ومع أن الوالدين مصدر مهم للمعلومات لكن دقة ملاحظة الوالدين للطفل قد نضع أمامها علامات استفهام ، حيث تشير الدراسات إلى أنه توجد فروق فيما يتعلق بقوائم المراجعة للأطفال وعلامات ملاحظات والديهم.

وهنا يمكن القول إن إحدى المشكلات الواضحة في استخدام الملاحظات المباشرة كمحك لتصديق تقديرات الوالدين هي:

محدودية ملاحظة السلوك ؛ ذلك أن الملاحظين يمكن أن ينسوا أو أن تكون متابعتهم للسلوك على فترة غير منتظمة.

كما أن وجود الملاحظ يمكن أن يؤثر على السلوك. وعلى الرغم من التساؤل عن ثبات تقديرات الوالدين، فإن لهم دور مهم في عملية الإحالة إلى العيادات النفسية.

## 3. تقديرات الأخصائيين النفسيين

الاخصائي النفسي هو الذي يقوم بفحص حالة الطفل وكتابة ملاحظات عنها؛ بالإضافة إلى إجراء الاختبارات الازمة، وتستخدم هذه الملاحظات عادة في المساعدة على تفسير نتائج الاختبارات التي أجريت على الطفل، وكتابة تقرير عنها. حيث يشتمل هذا

التقرير على مشاعر وأحساس الطفل أثناء أداء الاختبار ؛ وكيفية إمساكه للقلم وعدد مرات توقفه أثناء أداء الاختبار واستخدام أصابعه في العد في المسائل الحسالية ؛ واستخدامه للكلمات المناسبة للتعبير عن أفكاره وخواطره، ومدى التململ والثرثرة والنظر حوله أثناء أداء الاختبار.

#### 4. تقديرات الأقران أو الزملاء

إن الدراسات الحديثة في التربية وعلم النفس تشير إلى أن الوضع الاجتماعي للأطفال يرتبط إيجابياً مع توافقهم في المدرسة، وكذلك مع التحصيل الأكاديمي؛ وعلى هذا فإن تقديرات الأقران تعتبر أحد الأساليب والوسائل المستخدمة للكشف عن المشكلات الاجتماعية والانفعالية كما أن نتائج بعض الدراسات أشارت إلى أن الأطفال في المدرسة من كل الأعمار لديهم القدرة على التعرف على المشكلات السلوكية، وإن كان الأطفال في الأعمار الصغيرة يصعب عليهم في كثير من الأحيان معرفة أو تحديد السلوك الطبيعي أو المقبول، ولكن يختلف الأمر في حالة الأطفال الأكبر سنًا حيث يصبحون أقل ترکزاً حول ذواتهم؛ وبذلك يستطيعون ملاحظة دلالات أو إشارات السلوك غير العادي. إن المقاييس السوسنومترية -والتي تركز على العلامات الشخصية والاجتماعية في المجموعة- -تستخدم لقياس إدراك الطفل للجماعة التي يتميّز إليها، وهي مفيدة في التشخيص والتقييم إذا ما فسرت بحذر، فإنها يمكن أن تكون ذات فائدة للمعلم في تحديد طرق التدخل.

#### 5. التقارير الذاتية

تعتبر التقارير الذاتية أو تقديرات الذات مصدر آخر للحكم على توافق الطفل، فمن خلال تقدير الطفل لذاته يمكن أن يساعد ذلك في التعرف على المشكلات التي يعاني منها. وقد أشارت الدراسات إلى أن تقديرات المعلمين للأطفال المضطربين سلوكياً أفضل عندما يكون السلوك المضطرب موجهاً نحو الخارج كالعدوان والتخريب والنشاط الزائد، ولكن التقدير الذاتي يكون أفضل في حالة الاضطراب الموجه نحو الداخل الذي يتطلب وصف الذات من خلال المشاعر والاتجاهات والأمور الداخلية. وهذه التقديرات مفيدة للأطفال غير المقتربين بأنفسهم أو الدافعين.

إن المرحلة التي تأتي بعد الكشف والتعرف الأولى هي مرحلة التشخيص النفسي والتربوي الذي يقوم به عادة الفريق متعدد الاختصاصات إذ تم دراسة حالة الطفل من قبل الاختصاصي النفسي والطبيب النفسي والباحث الاجتماعي، بالإضافة إلى إجراء تقييم

شامل في الجانب التربوي من قبل المعلم العادي (معلم الفصل) ومعلم التربية الخاصة وذلك من أجل تحديد إجراءات التدخل المناسبة في الجانبين النفسي والتربوي.

أن ثمة شرطين مهمين ينبغي توافقهما للحكم على الفرد - طفلاً كان أم راشداً - قبل أن نصنفه على أنه يعاني أعراضاً تشير إلى اضطرابه انفعالياً واجتماعياً. وأولهما : التكرار والاستمرار، وثانيهما : أن يؤدي هذا التكرار والاستمرار إلى عدم قدرة الفرد على التوافق الشخصي الاجتماعي.

ثم يضافان مثلاً لتوتين من السلوك للدلالة على ما يذهبان إليه، وهما :

الكذب: فقد يلجأ الطفل إليه في أحد المواقف عندما يجد أن قوله الصدق قد يضره، أو يسيء إلى أحد أصدقائه مثلاً، وهذا من غير شك سلوك عادي. أما إذا تكرر كذب الطفل واستمر على هذا النحو في مختلف المواقف، فإن سلوكه في هذه الحالة يعتبر أمراً غير عادي، لما لذلك من أثر على العلاقات الاجتماعية التي يقيمهها الطفل مع غيره، وعلى مفهوم الطفل عن ذاته واتجاهاته نحو نفسه، وهذا يؤثر على مدى قدرته على التوافق مع نفسه والتوافق مع غيره، وهذا هو الشرط الثاني الذي ينبغي تداركه عندما نعتبر الكذب عرضة للاضطراب الانفعالي والاجتماعي.

الانطواء: فإن سلوك الفرد أحياناً ما يتسم بدرجة من الانطواء حتى يستطيع أن يعيش حياة مشبعة، وأن يحقق فيها طاقاته، وأن يصل إلى أقصى مستوى ممكن من النمو تؤهله له هذه الطاقات. فالطفل الذي يستذكر دروسه، والمدرس الذي يقوم بإعداد دروسه، والباحث الذي يقضى معظم وقته في البحث والدراسة، والفنان الذي يقوم بإنتاج فني، وكذلك أي شخص يقوم بعمل ما، لابد وأن يتعد عن الناس في بعض الأوقات، حتى يتفرغ لعمله ويشعر بالقدرة على الاعتماد على النفس، ولا بد أن يصل إلى درجة مناسبة من الاكتفاء الذاتي، حتى يتمكن من أن يؤدي ما يوكل إليه من أعمال أو ما يود أن يؤديه، وهذه سمات للانطروائية، بل إننا نرى أن من مظاهر النمو النفسي السليم أن يصل الفرد إلى درجة مناسبة من القدرة على تحمل الوحدة النفسية، فاي إنسان في حياته يتعرض ل موقف كثيرة يجد نفسه فيها وحيداً، وعليه أن يتحمل وحده مسؤولية مثل هذه المواقف.

ويتضح من هذا أن اتصاف سلوك الفرد بدرجة من الانطروائية تعتبر أمراً عادياً، أما إذا تكرر واستمر السلوك الانطروائي للفرد بحيث يؤثر على علاقته بن حوله ويحرمه من إقامة علاقات اجتماعية فعالة مع غيره، فعنده يصبح الانطواء عرضة لاضطراب انفعالي واجتماعي.

وهكذا يتضح لنا أن صفي التكرار والاستمرار في السلوك الذي يفوت على الفرد فرصة الحياة المشبعة المثمرة مما ألمكان اللدان نفرق على أساسها بين السلوك العادي والسلوك الذي يعكس اضطراباً انفعالياً واجتماعياً.

### ثانياً: أدوات تشخيص الأطفال ذوي السلوك الصعب

هناك نوعان من الاختبارات التي تكشف عن السلوك الصعب هما: الاختبارات المباشرة، والاختبارات غير المباشرة ومن الاختبارات أو المقاييس المباشرة مقياس بيركس لتقدير السلوك وأما الاختبارات أو المقاييس غير المباشرة فهي تلك الاختبارات التي تقيس الاضطرابات السلوكية بشكل غير مباشر كالاختبارات الإسقاطية ومنها اختبار تفهم الموضوع للصغار وتفهم الموضوع للكبار الراشدين، واختبار بقع الخبر لـ زورشاخ، واختبار ليديا جاكسون، واختبار تكميلة الجملة.. وغيرها من المقاييس الأخرى. وفيما يلي نماذج من هذه المقاييس:

#### 1. مقياس بيركس لتقدير السلوك

##### Burks Behavior Rating Scale, 1980

صمم بيركس هذا المقياس للكشف عن أنماط السلوك الصعب لدى الأطفال الذين يتم إحالتهم إلى المرشددين النفسيين في المدارس أو العيادات النفسية بسبب إظهارهم لصعوبات سلوكية سواء كان ذلك في المدرسة أم في البيت.

يعتبر هذا المقياس أداة للتشخيص الفارق يمكن استخدامها مع أطفال المرحلتين الابتدائية والإعدادية الذي يظهرن صعوبات سلوكية؛ إلا أنه لا يعتبر أداة مناسبة لتحقيق أهداف المسح الأولى في جتمع الطلبة ذوي الكفاية في أدائهم وتنكيفهم الدراسي. وعموماً يمكن اعتبار هذا المقياس أداة أولية للتعرف على مشكلات سلوكية محددة أو أنماط من السلوك المشكّل ربما يظهرها الطفل، وعاولة وضع معيار لشدة الأعراض السلوكية غير الملائمة كما يراها المعلمون أو أولياء الأمور، أو أي ملاحظ آخر أتيحت له الفرصة الكافية للاحظة سلوك الطفل.

ويتكون هذا المقياس من مائة وعشرون فقرات موزعة على تسعة عشر مقياساً فرعياً هي: (1) الإفراط في لوم الذات، (2) الإفراط في القلق، (3) الانسحابية الزائدة، (4) الاعتمادية الزائدة، (5) ضعف قوة الأنما، (6) ضعف القوة الجسمية، (7) ضعف التأزر الحركي، (8) الخفاضن القدرة العقلية، (9) الضعف الأكاديمي، (10) ضعف الانتباه، (11)

ضعف القدرة على التحكم في (ضبط) النشاط، (12) ضعف الاتصال بالواقع، (13) ضعف الشعور بالمحورية، (14) الإفراط في المعاناة، (15) الضعف في ضبط مشاعر الغضب، (16) المبالغة في الشعور بالظلم، (17) المدوانية الزائدة، (18) العناد والمقاومة، (19) ضعف الانصياع (المسيطرة) الاجتماعي (كمال سيسالم، 2006: 67). وتستخدم الفقرات في المقاييس الفرعية كمحكّات لتقييم ووصف أنماط السلوك التي لا تتكرر بشكل ملحوظ عند الأطفال العاديين.

## 2. اختبار تفهم الموضوع للكبار (التات)

أعد اختبار تفهم الموضوع The Thematic Aperception Test (TAT) كريستينا Morgan C.، وهنري موراي H.Murray عام 1935 بـجامعة العيادة النفسية بمدينة هارفارد كأسلوب للكشف عن الأفكار اللاشعورية والخيالات Fantasies ويختلف هذا الاختبار عن اختبار زورشاخ "في أن مثيراته أكثر انتظاماً وأقل غموضاً واستجابته تكون أكثر تحديداً". فهذا الاختبار يتطلب من الفرد أن يحكي قصصاً تتعلق بصور معينة بحيث يمكن للاختصاصيين من ذوي الخبرة تفسير الدوافع الكامنة لدى الفرد، وانفعالاته، وعواطفه، وصراعاته وحاجاته النفسية التي افترضها موارى في نظرته للشخصية. وهذا الاختبار يلي اختبار زورشاخ "في شيوع استخدامه، وفي عدد الدراسات والبحوث التي استثارها. وقد استمد الاختبار أهميته أولأ في العيادات النفسية، ولكنه أصبح تدريجياً أداة بحث في علم النفس الارتقائي، وعلم النفس الاجتماعي، والشخصية، والدراسات الأنثروبولوجية عبر الثقافات، كما يستخدم في تقييم الشخصية في مجالات الإرشاد وعلم النفس الصناعي".

ويتكون الاختبار من ثلاثة صور باللونين الأبيض والأسود مرسومة على بطاقات عبارة عن أربع مجموعات متداخلة تكون كل منها من تسع عشرة بطاقة إضافة إلى بطاقة بيضاء، وتختلف كل صورة من حيث محتواها ودرجة غموضها. وتبين الصور في درجة انتظامها وبينتها، إذ تراوح بين الانتظام التام أو البنية المحددة بدرجة كبيرة إلى البنية غير المحددة على الإطلاق كما في البطاقة البيضاء.

ويكون تطبيق الاختبار على الراشدين والمراهقين، وتعرض البطاقات على الفرد واحدة تلو الأخرى مصحوبة بتعليمات بسيطة، ويطبق الاختبار عادة على مرتين أو أكثر، وإجراءات التطبيق المعتمد هو أن يطلب من المفحوص أن يحكي قصة كاملة تتعلق بكل من تسع عشرة بطاقة يتم اختيارها بحيث تناسب عمره ونوعه، وكذلك البطاقة البيضاء، ويطلب

منه أن يستغرق خمس دقائق في كل قصة، ويحكي ما يحدث في الصورة الآن، والأحداث التي أدت إليها. وما سوف تنتهي إليه، ويجب أيضاً أن تتضمن القصة تفاصيل عن الشخصيات التي في الصورة، وأنشطتهم وتفكيرهم ومشاعرهم.

### 3. اختبار تفهم الموضوع للأطفال (الكات)

#### Children s Aperception test (CAT)

هو اختبار إسقاطي وضعه ل. بيلاك، س. بيلاك & S. Bellak L. Bellak & S. Bellak ويصلح للأطفال ما بين ثلاث سنوات وإحدى عشرة سنة، ويستند إلى نفس المبادئ التي يستند إليها اختبار تفهم الموضوع الذي وضعه موراي ومورجان. وله صورتان : إحداهما تشمل المواقف المصورة في بطاقاته على حيوانات، والأخرى على إنسان. وعلى الفاحص أن يؤكّد للمفحوصين أنه ليس هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، وأن يكون للقصة بداية ووسط ونهاية. وتفسر القصص وتخلل بهدف التشخيص.

### 4. اختبار بقع الحبر درورشاخ

أعده الطبيب النفسي السويسري "هيرمان رورشاخ" خلال الحرب العالمية الأولى وبعدها، ونشر حوله ما يزيد عن أربعة آلاف مقالاً وكتاباً وبهذا Bernstein & Neitzel (1980)، وعلى الرغم من أن بقع الحبر قد استخدمت في الماضي لاستدعاء استجابات من الأفراد في الدراسات المتعلقة بالتصور العقلي، إلا أن رورشاخ يعد أول من أدرك بوضوح أهمية استخدام هذه الاستجابات في تقييم الشخصية. ومع ذلك فإن هذا الاختبار أدى إلى انقسام شديد في الآراء بين علماء النفس.

وعلى الرغم من أن رورشاخ "كان متاثراً بنظرية فرويد وما تضمنه من مفاهيم، مثل اللاشعور وديناميات الشخصية، إلا أنه لم يضمم الاختبار استناداً إلى هذه النظرية، غير أن طبيعة بناء الاختبار يبدو أنها قد تأثرت بها بلا شك".

وقد صمم "رورشاخ" المثيرات عن طريق وضع بقع الحبر على ورقة، وقام بطي الورقة بحيث يتوجّع عنها أشكال متماثلة ولكن غير محددة البنية، ثم قام بتطبيق هذه البقع (المثيرات) على مجموعات مختلفة من مرضى المستشفيات النفسية، واحتفظ بالبقع التي استدعت استجابات مختلفة من هذه المجموعات، واستبعد البقع الأخرى.

والطريف أن "رورشاخ" يؤكّد في بعض الأحيان الجوانب الإمبريقية للاختبار، إلا أنه يؤكّد أيضاً دور نظريات علم النفس الديامي عند التفكير في بنائه للاختبار.

ويتكون الاختبار من عشر بطاقات متماثلة، خمس منها مظللة باللونين الأبيض والأسود، وبطاقةين حمراء ورمادي، وثلاث بطاقات متعددة الألوان.

واستخدم رورشاخ في محاولاته آلفاً من بقع الحبر حتى استقر في النهاية على عشر بقع وصمم إجراءات تقدير الدرجات استناداً إلى الملاحظات الكلينيكية، وتبلورت هذه الإجراءات بعدد قام بتجريب البقع على جموعات أخرى من الأفراد العاديين، والمتخلفين عقلياً، والفنانين، وغيرهم من الأفراد الذين يتسمون بخصائص معلومة.

وعند تطبيق الاختبار تعرض كل من هذه البطاقات على المفحوص، ويطلب منه أن يوضح ما يراه فيها أو ما يمكن أن تتمثل بقعة الحبر، ونظراً لأن بقعة الحبر تعد مثيراً غامضاً فإن استجابة الفرد تثلج إسقاطه لمعنى معين على المثير، وهذه المعانى التي تم إسقاطها تستخدم بدورها كأساس للاستدلال عن بنية شخصيته وديناميكتها.

#### 5. اختبار الاتجاهات العائلية "ليديا جاكسون"

وهو من الاختبارات الإسقاطية التي استخدمت في مصر، وهو مشابه لاختبار التات وقد وضعته "ليديا جاكسون" واقتبسه مصطفى فهمي وفنته ليناسب البيئة العربية فهو أحد الاختبارات الإسقاطية التي تستعمل للدراسة ما يعنيه الأطفال من صراعات داخلية تنشأ بسبب العلاقات التي تقوم داخل الأسرة، إما بينهم وبين الآبوبين، أو بينهم وبين أخواتهم وأخواتهم. والاختبار في شكله النهائي يتكون من سبع بطاقات مصورة مقتنة يمثل كل منها موقفاً عائلياً من المواقف التالية:

1. حياة الأم للطفل واعتماده عليها (الصورة رقم صفر).
2. انفراد الآبوبين بالمودة بينهما دون الطفل وما يتربى على ذلك من تهديد الشعور بالأمن (الصورة رقم 1).
3. الغيرة التي تنشأ في نفس الطفل الأكبر بسبب اهتمام الوالدين بأخيه الأصغر (صورة رقم 2).
4. ارتكاب الذنب وما يبع ذلك من شعور بالوحدة وميل إلى الانفراد (صورة رقم 3).
5. احتمال عدوان الوالدين (صورة رقم 4).
6. إغراء الحرم والمنعن واحتمال العقوبة (صورة رقم 5).
7. استجابة الطفل للنزاع والشجار بين الآبوبين (صورة رقم 6).

وقد صممت المواقف المختلفة التي تعبّر عنها كل بطاقة على نحو يجعل من الممكن تفسيرها تفسيرات مختلفة، يتخذ الطفل ما يناسبه منها وما يطابق حالته النفسية ويتمشى مع ما يعانيه من اضطرابات ومشكلات. وهو إذ يفعل كل ذلك لا يتحدث عن نفسه بطريقة مباشرة وإنما يسقط هذه المشاعر وتلك الأحساس على لسان الأفراد الذين يتكونون منهم الموقف ويحدث ذلك بطريقة تلقائية، طالما كانت الظرف والطريقة التي يجري بها الاختبار طبيعية، لا توحّي للطفل أنه في موقف تتحسن فيه مشاعره الشخصية، أما إذا تنبه الطفل إلى ذلك فإنه يلجم إلحاده والحقيقة كوسيلة دفاعية يحمي وراءها خوفه من الإقصاص عن مصادر متاعبه ليجنب نفسه العقاب والحرمان الذي يؤذيه وينقص عليه حياته.

### ثالثاً: نماذج للأطفال ذوي السلوك الصعب

#### النموذج الأول

##### 1. العدوانية وأساليب قياسها

يعتبر السلوك العدواني من الخصائص السلوكية الشائعة لدى الأطفال المشكلين سلوكياً، ويصنف هذا السلوك ضمن السلوكيات الموجهة نحو الخارج وضمن اضطرابات التصرف ويعتبر السلوك العدواني، أيا كان شكله أو نوعه من الخصائص الاجتماعية المميزة للأطفال المشكلين سلوكياً، بل قد يعتبر السلوك العدواني أهم سمة تميز سلوك الأطفال المشكلين سلوكياً. وتبدو أشكال السلوك العدواني في: العداون اللفظي، والعداون المادي، والصرارخ في وجه الآخرين، ومناكفة الآخرين، وشد شعر الآخرين، ومعاكسة الآخرين، وسلوك العناد، والنشاط الزائد، وإليء الذات وإثارتها... الخ.

وعلى الرغم من تعدد الدراسات في مجال السلوك العدواني إلا أنه يظل واحداً من الموضوعات الأكثر تحدياً للدارسين بسبب الحيرة في وضع تعريف جامع للعدوان، فلقد تعددت وتتنوعت التعريفات التي تناولت السلوك العدواني بالتفصيل، فإذاً المرجعي متعدد لأنه يتميّز إلى كثير من العلوم كعلم النفس بفرعيه السوي والمرضي، وعلم الفسيولوجيا العصبية، وعلم الاجتماع والأنتروبولوجيا وغيرها من العلوم.

فالعدوان على حد تعبير (أنتوني ستور) "كانه حقيقة غزقت أو صاحتها من كثرة ما به من تفسيرات ومفاهيم مختلفة لهذا اللفظ". ولقد أطلق (باندورا A Bandura) على السلوك العدواني وصفاً يصوره على أنه "غابة علم المعانٍ" لكثرة المفاهيم والنظريات التي تناولته. ويعرف السلوك العدواني بأنه "سلوك ظاهري عليّ يمكن ملاحظته وتحديد وقياسه، وهو

إما أن يكون سلوكاً بدنياً أو سلوكاً لفظياً مباشراً أو غير مباشر - تتوافق فيه الاستمرارية والتكرار، ويعبر عن المحراف الفرد عن معايير الجماعة؛ مما يترتب عليه إلحاق الأذى والضرر البدني والنفسى والمادى بالآخرين، ويختلف في مسبباته ومظاهره، وحدثه من فرد لأخر ومن مجتمع لأخر :

كما يعرف العدوان تعريفاً معجيناً على أنه "سلوك مدفوع بالغضب والكراهية والمنافسة الزائد، ويتجه إلى الإيذاء والتخريب أو هزيمة الآخرين، وفي بعض الحالات يتوجه إلى الذات. وعند فرويد يعتبر الدافع العدواني دافع فطري وغريزي".

كما يعرف على أنه "محاولة متعمدة لإلحاق الضرر بالآخرين، أو بالذات وهو إما أن يكون فطرياً أو رد فعل للإحاطة".

وتعرف العدوانية بأنها "سلوك يهدف إلى إيقاع الأذى بالغير، أو الذات أو ما يرمز إليهما".

وتعرف العدوانية بأنها "الاعتداء اللفظي أو الجسمى على الأشخاص والممتلكات، وعندما يكون لهذا الاعتداء مبرراته فإنه يوصف بأنه سلوك عدواني ناتج عن رد فعل تجاه موقف معين، أما إذا لم يكن لهذا الاعتداء أي مبرر فإنه يوصف بأنه سلوك عدواني صريح قد ينبع عن الإصابة بالاضطرابات السلوكية، أو الإصابة باضطراب ضعف الانتباه، والنشاط الزائد".

## 2. قياس السلوك العدواني

إن أهم ما يوجه لقياس السلوك العدواني من نقد هو مشكلة التشويه الدافعي -أى الخداع المتعمد من قبل المفحوصين - وتغيير الاستجابة على المقياس وتزييفها للدافع معين أو ليبلغوا حاجة في صدورهم، فالفرد يستجيب للمقياس بطريقة معينة بحيث يقدم فيها نفسه في صورة مقبولة وجذابة، وذلك حتى يحدث انطباعاً حسناً وائراً جداً من جانب مطبق المقياس، وتسمى هذه العملية بالتأثير الراجحي أو الدافعى وهي جهد متعمد لدى الفرد لتقديم صورة محببة عن نفسه وحسنة التوافق، فتأتي استجاباته متمشية مع المرغوبية الاجتماعية.

هذا يعتمد على تقديرات الآخرين عند قياس السلوك العدواني، ولا نعتمد على التقارير الذاتية لأن ذلك يبعدنا عن تزيف استجابات المفحوصين التي تتمشى مع المرغوبية الاجتماعية. وهذه الطريقة عدة مزايا منها ما يلي :

1. أنها تقضي على عدم قدرة الشخص في التعبير عن اتجاهاته وأفكاره وسلوكه.
2. تقضي على مقاومة الأفراد في التحدث عن أنفسهم بصرامة أو الاستجابة لعبارات المقايس. فهي لا تتأثر برغبة الشخص أو عدم رغبته في التحدث عن نفسه. كما أنها تقضي على التزيف في استجابات المفحوصين والناتجة عن الميل للمرغوبية الاجتماعية.

ومن بين من يمكن اختيارهم عند تقدير السلوك العدواني لدى الأطفال، كل من الآباء والأقران والمعلمين، ولكن يتميز المعلمون عن غيرهم في تقدير السلوك العدواني لعدة أسباب منها ما يلي:

1. أن هؤلاء المعلمين والمعلمات وخاصة في المرحلة الابتدائية هم مدرسون فصول ولذا يتاح لهم فرصة كبيرة للاحظة سلوك التلميذ عن قرب ولمدة طويلة يومياً، كما أنهم في كثير من الأحيان يقضوا مع هؤلاء التلاميذ أكثر من عام دراسي.
  2. الخبرة الطويلة في مجال العمل المدرسي.
  3. تنظيم المدرسة لرحلات دورية يكون المدرسوون مشرفين فيها على التلاميذ ومن ثم تتاح لهم الفرصة للاحظة سلوكهم أثناء النشاط الحر.
- أما بالنسبة لاستبعاد الوالدين، والاختصاصيين النفسيين والاجتماعيين، والزملاه والإداريين في تقدير السلوك العدواني لدى الأطفال فإن ذلك يرجع إلى عدة أسباب هي:
- بالنسبة للوالدين: يعود عدم اللجوء لاختيار الوالدين لتقدير السلوك العدواني لدى أطفالهم إلى أن طبيعة القياس تتعلق بموضوع شائك بالنسبة لهم ولأطفالهم مما قد يعتبرونه وصمة لهم - أن يكون أطفالهم عدوانيين - وهذا ما سيرفضه كثير منهم، مما سيكون له أكبر الأثر في موضوعيهم.

أما بالنسبة للاختصاصيين الاجتماعيين: يرجع سبب استبعادهم إلى أن دورهم ينحصر في حدود متطلباتهم الوظيفية في تنظيم الرحلات وغيرها من الأنشطة الاجتماعية المدرسية الأخرى.

أما بالنسبة للإداريين (المديري - الناظر..): ليس من المنطقي أن تستعين بأحد من الإداريين في تقدير سلوك التلاميذ والذي غالباً ما يحدث داخل الفصول أو في الملعب وهم بعيدون في أغلب الأوقات عن هذا أو ذاك بما يشغلهم من أعباء وظيفية.

أخيراً بالنسبة للزملاء (الأقران) : فغالباً ما يحدث تشويه في استجاباتهم، وذلك خوفاً من أن ذلك قد يضر بزملائهم الآخرين أو قد يكون له عواقب وخيمة عليهم أو لخوفهم من معرفة زملائهم بذلك أو أن الصدقة الحميمة بينهم قد تمنعهم من التصرّف بذلك، لذا يصعب الاستعانت بهم في تقدير سلوك بعضهم البعض

إن مقاييس السلوك العدواني التي يطلب فيها تسمية القرىن تجد أن كثيراً من الأطفال والراهقين يرفضون تحديد زملائهم العدوانيين وذلك لما بينهم من علاقات اجتماعية قد تمنعهم من ذكر ما يسيء إليهم.

وحتى تأتي نتائج القياس على قدر كبير من الموضوعية يجب مراعاة نقطتين رئيسيتين على قدر ما هي الأهمية هما :

**النقطة الأولى:** أنه لكي ينفع قدر كبير من الصدق والموضوعية لا بد من الاستعانت بأكثر من مدرس لتقدير نفس السلوك لنفس التلاميذ، حيث قد يتم اختيار ثلاثة مدرسين لكل فصل بحيث يكونون مستقلين عن بعضهم البعض. فيتم اختيار معلم الفصل - وهو المدرس (أو المدرسة) رائد الفصل - وخاصة في المرحلة الابتدائية والذي يلازم التلاميذ أطول فترة على مدار اليوم الدراسي، وأحياناً يكون معهم في أكثر من عام دراسي، ثم اختيار أحد معلمي الأنشطة (التربية الموسيقية والتربية الفنية والتربية البدنية..). حيث أن لكل منهم الفصل أو الملعب الذي يستقبل فيه تلاميذه، وأن من أسباب اختيارهم أن التلاميذ يكونوا أكثر حرية من أي حصة أخرى ومن ثم فهنالك فرصة لظهور العديد من الوان السلوك المختلفة، وأخيراً يتم الاعتماد على مدرس أحد المواد الدراسية الأخرى.

**النقطة الثانية:** إن تقديراتنا إذا كانت من محض تفسيراتنا وتأويلاتنا وفهمنا للأحداث، فالطبع لن يحدث بين المقدرين الانفاق المستقل في الوصف، وهذه التفسيرات تتسم بجوانبها الذاتية أن تلعب دوراً في ذلك التقدير، فإذا تدخل المقدرون وتجاوز البعض منهم حدود مهمتهم في عملية التسجيل والذي يقوم عليها الوصف الدقيق للظواهر وتغويتها إلى مستوى التفسير سيصبح كثير من التقارير لا يعتمد بها إذا تضمنت الكثير من آراء المقدرين الشخصية وطريقهم في فهم الأحداث بدلاً من أن تتضمن وصفاً دقيقاً للأحداث ذاتها، ولذلك يتم تحديد السلوك المراد تقاديره بالضبط وأي أنواع السلوك التي سوف يتم تقاديرها، إلى جانب تعريفها إجرائياً وكذلك الأبعاد الفرعية

حتى يسهل على المعلم فهم ما يقوم بتقديره، هذا إلى جانب صياغة عبارات محددة واضحة في لغة سهلة ليس فيها لبس أو غموض.

ومن بين مقاييس تقدير السلوك العدوانى ما يلى :

#### 1. مقاييس السلوك العدوانى للأطفال الذكور

إعداد : ضياء عبد الحميد (1976) يعتمد هذا المقاييس على أساس تقدير الزملاء حيث يطلب من الزملاء قراءة العبارات ثم الرجوع إلى قائمة الفصل وكتابة أسماء الذين تتطابق عليهم العبارة) ويكون المقاييس من أربعة أبعاد هي (العدوان البدنى)، العدوان اللغظىي، العدوان المادى إلى إتلاف الممتلكات، العدوان غير المصنف) ويبلغ مجموع عبارات المقاييس اثنتين وأربعين عبارة وقد تم حساب الثبات بطريقة التجزئة التصفية حيث بلغت (0.90)، أما الصدق فقد تم الاعتماد على الصدق الذاتي وكان (0.91) وكذلك الصدق التلازمى حيث بلغ (0.76)، ويلاحظ على هذا المقاييس أنه يستخدم فقط للتعرف على أسماء التلاميد ولا يعطي درجة كمية لسلوكهم العدوانى.

#### 2. مقاييس السلوك العدوانى للأطفال المرحلة الابتدائية

وهو من إعداد دودج Dodge, K. (1980) ويعتمد المقاييس على تقدير الزملاء، وتقدير المدرسين، والمقاييس يتكون من بعدين رئيسيين هما (السلوك العدوانى، والسلوك الاجتماعى)، وأسئلة السلوك العدوانى تشير إلى : المبادرة بالاعراك، والوجود الفعلى فى المعارض، أثارة الشغب. في حين تدل أسئلة السلوك الاجتماعى على : التعاون والحب. ولكلى يتم تشخيص الطفل على أنه عدواني، يجب أن يحصل على درجة أعلى من المتوسط فى أسئلة السلوك العدوانى وتحت المتوسط فى أسئلة العلاقات الاجتماعية.

#### 3. مقاييس السلوك العدوانى (تسمية القرین)

وهو من إعداد : عصام فريد عبد العزيز (1986) وهذا المقاييس يعتمد على تقدير الزملاء (يقوم بتقدير كل طالب ثلاثة أقران) ويكون المقاييس من خمسة أبعاد هي (العدوان البدنى، العدوان اللغظىي، العدوان الحيازى، إتلاف الممتلكات، العناد) ويكون من (120) عبارة تم توزيعها بالتساوى على أبعاد المقاييس الفرعية وقد تم حساب الثبات بطريقة إعداد التطبيق على (29) طالباً، وكانت معامل الثبات (0.97). أما الصدق فقد تم استخدام الصدق التلازمى بترتيب المعلمين للتلاميد العدوانيين ترتيباً تنازلياً وكانت معامل الارتباط الرباعي .94

#### 4. مقياس السلوك العدوانى

وهو من إعداد : نجوى شعبان (1987) ويعتمد على تقدير المدرسين والزملاء والناظر والعمال والأخوة والوالدين، ويكون المقياس من أربعة أبعاد هي (السلوك العدوانى البدنى الواقعى المباشر، والسلوك العدوانى البدنى الواقعى غير المباشر، والسلوك العدوانى اللغظى الواقعى المباشر، والسلوك العدوانى اللغظى الواقعى غير المباشر). وت تكون صورة المدرسين من ثلاث وعشرين عبارة وصورة الزملاء من ست وثلاثين عبارة، وصورة الناظر من عشر عبارات، وصورة العمال من عشر عبارات وصورة الأخوة من تسع وأربعين عبارة، وصورة الوالدين من سبع وثلاثين عبارة، ويلاحظ أن كل صورة تتكون من نفس محتوى العبارات التي تكون منها الصور الأخرى ولكن الاختلاف في عددها فقط، وقد تم حساب ثبات المفردات باستخدام الاحتمال المنوالى، وكانت معامل ثبات كل صورة على الترتيب (0.63، 0.79 الأصيل، وقد تراوحت ما بين 0.56 - 0.87).

#### 5. مقياس العداونية

وهو من إعداد / أرنولد بس ومارك بيري (1992). Buss, A. & Perry, M. (1992) .  
ويعتمد المقياس على التقدير الذاتي، ويكون من تسع وعشرين عبارة موزعة على أربعة أبعاد هي (العدوان البدنى، والعدوان اللغظى، والغضب، والحدة) وعدد عبارات كل بعد على الترتيب (9، 8، 7، 5) وقد تم تطبيق المقياس على عينة من الجنسين من تراوigh أعمارهم بين 14 - 19 عاماً، وقد تم حساب الصدق باستخدام طريقة الصدق العاملى وقد وصل 0.87، أما الثبات فقد تم حسابه باستخدام طريقة إعادة الاختبار وقد وصل إلى 0.80، وباستخدام معامل الفا أيضاً الذي وصل إلى 0.89.

#### النموذج الثاني

##### 1. الانسحابية واساليب قياسها

يظهر الكثير من الأطفال المضطربين سلوكياً انسحابياً من المواقف الاجتماعية والعزلة والاستغراق في أحلام اليقظة والكسل والخمول. إن مثل هؤلاء الأطفال لا يستجيبون لمبادرات الآخرين ولا ينظرون إلى الأشخاص الذين يتكلمون معهم ولا يكونون صداقات بسبب افتقارهم للمهارات الاجتماعية المناسبة لفعل ذلك. وهم لا يمثلون أي تهديد لغيرهم من الأشخاص.

إن الانسحاب الاجتماعي ظاهره سلوكية معقدة ذات جوانب متعددة. وقد تكون هذه الظاهرة دليلاً على عجز في الأداء أو عجز في المهارات، وفي كلتا الحالتين فهذه الظاهرة يصاحبها فقدان الاهتمام بالأحداث والأشياء والأشخاص الأمر الذي يقود إلى الاكتئاب والشigel والقلق والخوف وغير ذلك من الأمانات السلوكية غير المقبولة.

وحقيقة الأمر أن الانسحاب الاجتماعي هو سلوك يميل فيه الطفل إلى الإحجام عن التفاعل مع الآخرين، وتجنب ذلك في كافة المواقف، مما يؤدي إلى عزلته. وقد تعدد المصطلحات والأوصاف التي استخدمت في أدبيات التربية الخاصة وأدبيات التربية وعلم النفس لوصف سلوك الانسحاب الاجتماعي، فمنها على سبيل المثال العزلة الاجتماعية Social Isolation والانطواء على الذات، والانسحاب الناتج عن القلق.

فالانسحاب الاجتماعي - إذن - بصورة عامة - هو الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي، إذا حاول الطفل أن يتفاعل مع الآخرين، فإنه يخفق في المشاركة ولا سيما في المواقف الاجتماعية بشكل مناسب، بالإضافة إلى الانفتار إلى التواصل الاجتماعي، ويترافق هذا السلوك بين عدم إقامة علاقات اجتماعية، أو بناء صداقة مع الأقران، إلى كراهية الاتصال بالآخرين، والانعزal عن الناس والبيئة المحيطة، وعدم الاكتئاث بما يحدث في البيئة المحيطة، وقد يبدأ في سنوات ما قبل المدرسة، ويستمر فترات طويلة، وربما طوال الحياة.

ومن الجدير بالذكر أن حوالي 10% من أطفال المدرسة الابتدائية لا يتم اختيارهم من قبل أي أحد من زملائهم كأقران يمكن قضاء الوقت معهم؛ وهؤلاء الأطفال قد يتم نبذهم بشكل مقصود من قبل الآخرين أو يتم تجاهلهم. ويحدث هذا الشكل المتطرف من العزلة عندما ينسحب الأطفال على الدوام أو في أغلب الأوقات إلى عالمهم التخيّل الخاص، وهذا النوع من الانسحاب الاجتماعي يتطلب تدخلاً متخصصاً على الفور يعرف كل من ريبير & ريبير (Reber & Reber, 2001: 689) المتعزل اجتماعياً بأنه ذلك الشخص الذي تكون له علاقات بين شخصية - أي المبادلة مع شخصيات أخرى - قليلة نسبياً.

ويعرف "كمال سيسالم" (2002: 418) السلوك الانسحابي بأنه أحد المظاهر التي يتميز بها الأطفال الذين يعانون من اضطرابات سلوكية أو انفعالية، وهو السلوك الذي يعبر عن فشل الطفل في التكيف مع الواقع، ومع متطلبات الحياة الاجتماعية، وأن من مظاهر هذا النوع من السلوك : الانطواء على الذات، وأحلام اليقظة، والقلق الزائد وادعاء المرض، والخوف، وعدم الرغبة في إقامة علاقات مع الآخرين.

في حين يعرفه عبد العزيز السرطاوي وأخرون (2002: 273) بأنه ذلك السلوك الموجه نحو الداخل أو نحو الذات. وأنه يتضمن البعد من الناحية الجسمية والانفعالية عن الأشخاص والمواقف الاجتماعية، وأن الكثير من الأطفال المضطربين سلوكياً يظهرون انسحاباً من المواقف الاجتماعية، والعزلة والاستغراق في أحلام اليقظة، والكسل والخمول. وأن مثل هؤلاء الأشخاص لا يستجيبون لمبادرات الآخرين، ولا ينتظرون إلى الأشخاص الذين يتكلمون معهم، ولا يكتونون صداقات بسبب افتقارهم للمهارات الاجتماعية المناسبة لفعل ذلك. وهم لا يمثلون أي تهديد لغيرهم من الأشخاص؛ ذلك أن السلوك الانسحابي هو ما يظهره الأشخاص شديداً بالاضطراب وقد يطلق عليه في بعض الكتابات أسم "ذهان الطفولة".

## 2. تقييم الانسحاب الاجتماعي وتشخيصه

تکاد تتفق أدبيات التربية الخاصة فيما يتعلن بقياس سلوك الانسحاب الاجتماعي على أن هناك ثلاثة أساليب رئيسية لتقديره وتشخيصه، وهي الملاحظة، وتقدير الأقران، وقوائم التقدير السلوكية. وهذه الأساليب يمكن الإشارة إليها على النحو التالي:

### الأول: الملاحظة Observation

وهي أكثر الأساليب استخداماً في هذا الخصوص؛ وتتضمن ملاحظة أنماط تفاعل الطفل في الواقع الطبيعي بشكل مباشر. والأساس في مكونات الملاحظة المباشرة الطبيعية) يتمثل في تحديد السلوك بدقة وفي تحديد الموقف الذي سوف تتم فيها ملاحظة السلوك، وفي إرسال الملاحظين لتسجيل الأنماط السلوكية المختلفة، وفي التأكد من أن السلوك تتم ملاحظته بدقة وبشكل ثابت. كذلك فإن هذه الطريقة تمكن الباحثين من قياس سلوك الطفل بشكل متكرر، ودراسة المثيرات القبلية والمثيرات البعيدة المرتبطة بسلوكه، وذلك له أهمية كبيرة في تحليل السلوك وبالتالي في وضع الخطط العلاجية المناسبة.

### الثاني: تقييمات الأقران Peer assessment

وتهدف إلى معرفة تقدير الأقران للسلوك الاجتماعي، والمكانة الاجتماعية للطفل، ويستخدم لتحقيق هذا الهدف المقاييس السوسية متربة على نطاق واسع.

### الثالث: قوائم التقدير السلوكية Behavioral Rating inventory

ويقوم بتطبيقها المعلمون، وتتضمن توظيف هذه القوائم في تقييم السلوك الانسحابي للأطفال، وتشتمل هذه القوائم مجموعة من الأنماط السلوكية التي يطلب من المعلمين تقدير مدى إظهار الطفل لها.

## الفصل السابع

### السلوك الاجتماعي للأطفال

#### أولاً: المقصود بالسلوك الاجتماعي

يقصد بالسلوك تلك الحوادث الجلدية في حياة الفرد اليومية، والأنشطة التي يقوم بها الفرد ويتفاعل مع مجموعة من الأفراد، ويتفاعلون معه والسلوك يتضمن:

أ. السلوك الظاهري: ونستطيع ملاحظته موضوعياً ويشير على شكل تعبيرات لفظية أو غير لفظية وهناك اختلافات بعض التعبيرات غير اللفظية وخاصة الإشارات حسب ما هو سائد في ثقافة الشعوب، ومثال على ذلك طريقة السلام والتحية التي تختلف من مجتمع لأخر.

ب. السلوك الداخلي: هي أي عملية عقلية يتبعها الفرد كالتفكير والتذكر والإدراك والتخييل وغيرها ولا نستطيع ان نلاحظها مباشرة وإنما نستدل على حدوثها عن طريق ملاحظة نتائجها.

ووفق تصرفات الفرد إذا كان سلوكاً ظاهرياً أو نتائج العمليات العقلية إذا كان سلوكاً داخلياً و الذي يصدر عن الفرد متى يقول انه سلوك اجتماعي؟ للإجابة على هذا التساؤل ينبغي ان نتفق على ان لكل مجتمع تقاليده وأعرافه بل حتى دياناته ويمكن ان نقول هذا سلوك اجتماعي وذاك سلوك غير اجتماعي وفق ما هو سائد ومتعارف عليه، فالسلوك الاجتماعي في مجتمعنا يتطلب احترام الأنظمة والقوانين والالتزام بالدين والأخلاق والقيم الاجتماعية المستمدة من التراث العربي ويمكن تحديد من يسلك سلوكاً اجتماعياً إذا امتاز بنظرية إيجابية متفائلة تسم بالتفكير العلمي ويتصف بشخصية قوية متعاونة مع تفضيل مصلحة المجتمع على مصلحته الشخصية يعمل الخير يحافظ على الممتلكات العامة وممتلكات الآخرين وذا شرف ونحوه يأمر بالمعروف وينهي عن المنكر وكل الصفات التي يتصف بها المؤمن.

## ثانياً: عناصر السلوك الاجتماعي

يتضمن السلوك الاجتماعي مجموعة من العناصر يمكن تحديتها بما يأتي:

### أ. الشخصية

ان استجابات الأفراد للمواقف المختلفة ليست مجرد أفعال انعكاسية شرطية منعزلة كما هو متصور من قبل، بل ان معرفة خصائص الفرد الشخصية وطبيعة الموقف الذي يواجهه تؤدي إلى اختلاف السلوك نتيجة لما يفرضه الموقف فان أحد الأفراد قد يستجيب بطريقة متسبة من الذكاء أو الخمول أو التوتر العصبي ولكن شخصية الفرد تتحدد نتيجة للتفاعل الاجتماعي مع الآخرين وال العلاقات الإنسانية القائمة تكون بنمط محدد، فان تلك العلاقات تلقي بظلالها على الشخصية الإنسانية.

وما كانت شخصية الفرد توصف إشارة لطبيعة الفرد المزاجية وسلوكه ونوع التنظيم الاجتماعي الذي يعيش فيه.

واما تقدم يبدو ان التساؤل المتكرر والذي يقول الى أي مدى تؤثر العوامل البيولوجية والثقافية في شخصية الفرد؟ فربما ستكون الإجابة ان إدراكتنا ومشاعرنا وسلوكنا يتأثر تأثيراً واضحاً بالتعليم والظروف المعيشية إلى حد ان بعض الكتاب تشکروا ان للوراثة تأثيراً على ثو شخصية الفرد بل ذهب بعضهم إلى حد نفي وجود هذا التأثير على الإطلاق بل هناك من اخذ الأمر مأخذ الجد، واخذ يعد ان وجود فروق في الصفات النفسية يمكن ان يورث أمر لا يتفق مع المثل الديمقراطي.

ان شخصية الفرد هي نتاج ثقافي تنتجه عن تفاعل العوامل البيولوجية له مع بيته الاجتماعية ومكوناتها الثقافية، فالثقافة المتكاملة تنتج شخصية متكاملة، وشخصية الفرد السوي هي الشخصية التي تستطيع التكيف مع الثقافة التي تعيش فيها، وعلى هذا فالشخصية السوية إذاً هي درجة من درجات الانساق مع أنماط الجماعة ومعايرها.

ورغم اختلاف وجهات النظر في كون الشخصية هي وليدة البيئة أم الوراثة يبقى الاحتمال الأقوى ان لكل من البيئة والوراثة إسهاماتهما واضحة في بناء الشخصية وعليه يمكن ان نستدل على ان شخصية الفرد ما هي إلا نتاج الوراثة والبيئة معاً.

فالشخصية السوية تختلف من ثقافة إلى ثقافة أخرى نظراً لاختلاف الأنماط السلوكية والمراكز والأدوار التي تقدمها كل ثقافة إلى الأفراد الذين يعيشون فيها وبذلك يتحدد المستوى السوي والمستوى المنحرف للسلوك ما بين ثقافة وأخرى أو حتى داخل الثقافة

الواحدة فإنه مختلف من وقت لآخر والفرد الاجتماعي هو الذي يحافظ بعلاقة وثيقة دائمة مع الآخرين مستخدماً وسائل الاتصال بالتعبيرات اللغوية وغير اللغوية وما يسهل هذا الاتصال ويعمقه استعمال الرموز ذات المعنى أي لغة الثقافة التي يعيش فيها والتي لا يكون لها معنى إلا بالنسبة للجماعة التي تستخدمها.

#### بـ. دوافع السلوك الاجتماعي

يعد موضوع الدوافع أو القوى الدافعة للسلوك الاجتماعي من الموضوعات العامة، لأن واقع السلوك بطبيعة الحال تحدد مساراته، فالسلوك هو نتاج عملية تفاعل فيها العوامل الحيوية والمؤثرات الاجتماعية فالعوامل الحيوية تصدر من داخل الفرد في حين المؤثرات الاجتماعية هي ما تواجه الفرد من تصرفات يقوم بها الأفراد الذين يتعامل معهم الفرد مما تنشط الدافعية لديه لأنه لا سلوك بدون دافع حقيقة لا يمكن تجاهلها.

فالدوافع تعبير عن حاجات الفرد وهذه الدوافع شخصية وداخلية بالنسبة للفرد فهو يدركها في بيته كعوامل مساعدة على تحقيق أهداف معينة، والسلوك الاجتماعي يتأثر بالحاجات الإنسانية قد تجعل الفرد في حالة توتر التي عن طريق ثقافته وخبراته تحول الحاجات إلى رغبات في إطار المفاهيم الثقافية والاجتماعية وتفسر هذه الرغبات من حيث كونها مثيرات تؤدي إلى أنواع معينة من الاستجابة أو الفعل ان دور الحاجات الفسيولوجية أو الأولية في السلوك الاجتماعي يكمن من خلال تعويذ الفرد على العادات المرغوبة في المجتمع أما الحاجات الثانوية فتتطور وفق النضج العقلي للفرد ومن أمثلة هذه الحاجات الثانية المنافسة وتحقيق الذات والاتمام والحب والتقدير.

إن الحاجات توجه سلوك الفرد لإشباعها وتتوقف كثيراً من خصائص الشخصية عليها وتتبع من حاجات الفرد وطرائق إشباعها يضيف قدرة الفرد على مساعدته للوصول إلى أفضل مستوى يسلكه.

ويمكن إشباع الحاجات الثانوية في الاتجاه المطلوب فالحاجة للاتمام مثلاً يمكن أن تتحقق من خلال التفاعل في جماعة متماضكة وهكذا من ناحية أخرى يسود الناس لدى ميل إلى صياغة أهداف جديدة لا نفسهم حينما يمكنهم تحقيق هدف معين.

فالفرد يعيش في حالة عدم اتزان بينه وبين بيته وهذا يدفعه إلى محاولة إعادة الازان بكل الوسائل المتاحة فإذا خلت البيئة من الإمكانيات والمقومات التي تساعد على إعادة الازان فإنه يعاني من الإحباط ويسمى بالحراف السلوك وهذا لا يعني ان الأفراد الأسواء

يكون بينهم وبين البيئة التي يتفاعلون معها اتزان دائم هذا لا وجود له وإنما هي حالات من الازان وعدم الازان ثم الازان ثانية وهكذا تستمر حياته.

#### ج. السلوك التفاعلي الإيجابي

إن لكل شخص أسلوباً خاصاً في التفاعل، ويتحقق من ذلك إلى الاستجابات المرغوبة من الأشخاص ويتم ذلك بطرائقه الخاصة ومن الأمثلة على السلوك التفاعلي سرعة اجراء الحوار مع الآخرين، وبهذا الحوار يتعلم أنماط السلوك المتنوع وت تكون لديه الاتجاهات ويمكن له تنظيم علاقاته مع من يتحاور معهم في إطار القيم والثقافة والتقاليد الاجتماعية المتعارف عليها.

ان الإنسان في طبعه يحتاج إلى ان يعيش في جماعة يتعاون معها على تهيئة وسائل العيش وأسباب الحياة ويمكن ان يتعلم منها وفي ذات الوقت يمكن ان تتعلم منه فهو يحتاج إلى المخالطة والمعاشرة والرفقة والجيرة فمهما بلغ من مستوى علمي أو ذكاء فإنه يبقى بحاجة إلى الآخرين.

ان إحدى مؤشرات رقي الأمم هو مقدار ما تمتاز به من سلوك اجتماعي فبقدر ما يقوم به أبناء أمة ما من سلوك مرغوب يعطي صفة لتلك الأمة فمثلاً الأمة العربية تمتاز بسمات إيجابية لا يمكن حصرها بسهولة ومنها على سبيل الذكر لا الحصر ان من سلوك الفرد إغاثة الملهوف وهذا اثر من آثار الرحمة وغض البصر اثر من آثار العفة والبذل والعطاء اثر من آثار السماحة والكرم... وهكذا عن باقي السلوك الاجتماعي الذي يتتصف به الفرد والذي يتفق مع القيم الفاضلة والتقاليد الجيدة.

ان سلوك الفرد التفاعلي لا يقتصر على مكان محدد، فالفرد يتفاعل مع افراد أسرته ومجتمعه يشاركونه أفراحهم وأحزانهم وكذلك يجري هذا النمط من التفاعل في المدرسة مع الأطفال ومع من يقومون بتعليمه ويمكن ان يحدث السلوك التفاعلي في موقع متعدد مثل دور العبادة اذ يؤثر الدين تأثيراً كبيراً في نفوس الأفراد ودور العبادات من المؤسسات المهمة التي تسهم في تربية الفرد وتفاعلاته وتشكيل سلوكه

أما في الوقت الحاضر نتيجة للتطورات العلمية من أجهزة الاتصال يمكن تحقيق التواصل عن بعد ولكن يبقى التواصل مع الآخرين عن طريق اللقاء المباشر أكثر تأثيراً في تحقيق السلوك التفاعلي الإيجابي رغم سهولة وسائل الاتصال وقلة كلفتها في الوقت الحاضر تبقى وسيلة في التفاعل الاجتماعي عن طريق الاتصالات المتقدمة (الإنترنت، الهاتف النقال) إذا استخدمت بالشكل الصحيح لا يمكن الاستهانة بها كوسيلة لتحقيق السلوك التفاعلي الإيجابي.

## الفصل الثامن

### السلوك الدفاعي للأطفال

#### تمهيد

يميل الفرد دائمًا إلى أن يتصرف بطريقة تحقق له سعادته وتبعده عن مصادر الألم، ومن أجل تحقيق هذا الهدف يصبح السلوك تفكيراً أو عملاً يقوم به الفرد ثم يتوجه به وجهة معينة قد توصله إلى هدفه أو تبعده عنه.

وقد يمر الفرد بموافق جديدة تتطلب منه جهداً وإدراكاً للعلاقات التي تكون وتشكل هذه المواقف، أو قد يكون السلوك مكرراً وخبرته معادة بصورة تكاد تكون صورة طبق الأصل أو عندما يقارن ما قد مر به في موقف سابق.

وقد يتعرض الفرد إلى مواقف صراعية خلال حياته اليومية، وذلك عندما تتجاذبه احتياجات ورغبات متساوية القوى، وعندما تعارض تلك الرغبات مع ما يفرضه المجتمع والعالم الواقعي من قيود وضوابط، بحيث تبدو تلك الرغبات غير مقبولة وتخرج على السائد المألوف من الأعراف والقيم.

هذه الموقف الإيجابية والصراعية التي يتعرض لها الفرد ت-shell بالنسبة له مصادر تهديد، وقد تولد لديه حالة من القلق والتوتر.

ولما كان الهدف المخوري الذي يتطلع إليه الفرد يتمثل في:

1. كيف يتكيف مع البيئة؟
2. كيف يتصرف في الحدود التي تجعله متواافقاً مع أفراد الجماعة؟
3. فإن ذلك التطلع يدفعنا إلى التساؤل؟
4. ما الذي يدفع المرء إلى أن يتصرف تصرفات معينة في ظروف معينة؟
5. ما الذي يدعوه إلى أن يغير من تصرفاته، ويكررها في موقف آخر؟

ونظراً لأن الفرد يتطلع إلى حياة ذاته من مصادر تهديدها، فكل هذه الأسئلة تجعلنا نتناول ما يسمى بالحيل الدفاعية تلك التي جعلت الإنسان على المستوى (الفيسيولوجي) يتصرف تصرف هادف يتجه بها نحو إشباع دافع الجوع مثلاً إذا ما نقصت كمية السكر في الدم. أو إشباع دافع العطش إذا ما نقصت كمية الماء في الجسم استجابة لحالات الضغط الخارجي الذي يأتي من خلال ديناميات الجماعة، وما يتبع عنها من تفاعلات بين الأفراد ... كل هذه الأساليب يأتي بها الإنسان دفاعاً عن النفس وواقية ضد الجوع أو العطش أو ما يهدد كيانه من عوامل خارجية، ومن الممكن أن تُرجع وفقاً لكل هذه التصرفات حركات سلوك الإنسان إلى مجموعة من الدوافع هي:

1. ما يدركه ويحسه الفرد قبل أن يقدم على عمل ما أو تصرف معين.
2. ما يجري في ذهن الفرد قبل فترة طويلة من الفعل.
3. ما يتوقعه من نتائج في المستقبل إذا ما قام بهذا التصرف.

وتعتبر الحيل الالاشورية من التصرفات التي قد يلجأ إليها بعض الأفراد لتساعدهم على التخلص من موقف أو الخروج من مأزق، وتجنبآً للألام، أو حافظة على الوقار والاحترام أو عندما يرى ضغط الجماعة فلا يملك إزاهه إلا أن يتذرع بهذه الحيل في حدود المقبول أو ما يتطلبه الموقف.

واستخدم الناس جميعاً - صغاراً وكباراً، أصحابه ومعتلين نفسياً - الحيل الدفاعية بدرجة مختلفة من حيث قدر استخدامهم لها، واستخدام الحيل الدفاعية بدرجة معقولة تختلف من وطأة الضغوط والإحباطات، والحفاظ على صورة الذات، وتزيد من رضاه عن أنفسهم، وبالتالي تكون مفيدة في تحقيق توازنهم وتوافقهم الشخصي والاجتماعي.

كما أن الإغراء في استخدام الحيل الدفاعية يؤدي إلى إبطال وظيفتها التي هي في الأصل حماية الآنا من التهديد والقلق، كما يؤدي إلى إنهاكها واستنزاف طاقتها، مما يؤدي إلى إضعافها وانهيارها فتصبح عاجزة عن النمو والارتقاء ويصبح الفرد فريسة للإضطرابات والأمراض النفسية والعقلية.

#### أولاً: المقصود بالسلوك الدفاعي

إن دوافع الإنسان يختلف أنواعها وأهدافها - سواء كانت في صورة حاجات بيولوجية أو في صورة حاجات شخصية أو اجتماعية - لو أدركت غاياتها في صورة مباشرة

دون أن تصطدم بما يعوق إشباعها لما كان هذا القلق والتوتر والضيق، ولما كانت هناك آليات عقلية، أو إضطرابات نفسية أو سلوكية. غير أن حياة الإنسان مشحونة بالعقبات المتواصلة التي تعرقل سبل تحقيق دوافع الإنسان. إذ تعرض دوافع الإنسان للتتصادم بعضها البعض، وتتعرض للجوع والحرمان. واصطدام الدوافع هو التنازع فيما بينها، وجروحها وحرمانها هو الإحباط ونتيجة التنازع والإحباط ينشأ القلق والتوتر.

والقلق خبرة شعورية تظهر في مواقف التهديد، لأنه استجابة تعبّر عن الشعور بأن خطراً ما - داخلياً - أو خارجياً - يهدد الشخصية. ووظيفة القلق، كما يرى التحليليون، هو أنه يجعل كإشارة إنذار حتى تتبّع إلى هذا الخطير، وتعد العدة لمواجهته بمقدار مزيد من الطاقة أو القوى التي تواجهه حماية للشخصية من خطره.

والحيل الدفاعية، حيل أو أساليب تهدف إلى محاولة الدفاع عن الشخصية ضد أي تهديد، وتحكم في دينامية الشخصية إلى حد كبير، وفي إشباع حاجات الفرد، فيحاول الوصول إلى حالة من التوافق الطبيعي كلما واجهه عائق يحول دون دوافعه وحاجاته، والفرد السوي يحاول الوصول إلى هذا التوافق عن طريق الوسائل الإيجابية التي تساعد على تحقيق أهدافه، وإزالة ما يتربّط على الإحباطات التي تواجهه من توتر وقلق.

والحيل الدفاعية هي أنماط مختلفة من العمليات التي لا تستهدف حل الأزمة النفسية، بقدر ما تهدف إلى خفض التوتر والقلق والوصول إلى قدر من الراحة الواقية. وهذه الحيل هي محاولات يبذلها الآتا للمحافظة على تكامل الذات، وذلك عن طريق تسويف كل ما يشعر الذات بالمهانة والدونية.

وتتميز الحيل الدفاعية بسمتين مشتركتين:

- إنها تنكر وتزود وتحرف الواقع.
- إنها تعمل بطريقة لاشعورية بحيث لا يفطن الشخص إلى ما يحدث.
- أنها حيل لاشعورية تسعى لحماية الذات من التهديدات الداخلية والخارجية معاً.
- ويلجأ إليها الفرد لكي يستطيع أن يتكيف مع البيئة التي يعيش فيها.

فأشار فرويد إلى بضعة حيل دفاعية كالنكبة، والإزاحة، والإنكار، والتمرير Rationalization، والإسقاط يلجأ إليها الفرد ليواجه الضغوط والإحباطات والصراعات التي تعرض لها خلال إحدى المراحل النمائية الأربع وهي المرحلة الفمية (من الميلاد وحتى سنة)، والمرحلة الشرجية (من سنة إلى ثلاثة سنوات)، والمرحلة القضيبية (من ثلاثة سنوات

إلى خمس سنوات)، ومرحلة الكمون (من خمس سنوات وحتى سن البلوغ) بسبب بعض الاحتياجات التي لا يستطيع إشباعها لتعارضها بسبب الأعراف الاجتماعية.

وأكثر هذه الحيل بدائية للدفاع عن الذات هو إنكار الواقع، وكبت المواقف المخظورة التي لا تتناسب مع المعايير الاجتماعية، حيث يتتجنب الفرد أو يتجاهل عن طريق الإنكار إدراك المواقف المكدرة والمخلجة، أو تلك التي تطوي على تهديد ذاته أو كبرياته مما هو في الواقع الخارجي.

فالشخص الذي يعنيه قصوراً جسدياً قد يتتجاهل ذلك ويرفض الاعتراف به. كما يتحاشى الفرد عن طريق الكبت المخزونات البدائية والرغبات المستنكرة أو غير المقبولة والانفعالات والأفكار المخزية التي تبعت من داخله، ويقوم بترحيلها واستبعادها إلى حيز اللاشعور.

إلا أن الكبت عملية ناقصة فهو لا يكفل التخلص نهائياً من المواقف الغريزية المخظورة التي تظل حبيسة في قاع الحياة النفسية تتحين الفرصة للتفاذه مرة أخرى إلى المستوى الشعوري، كما أنه حيلة وهمية خادعة تشعر بها الآنا بالراحة المؤقتة بصورة تعميمها عن إدراك نتائجها وعيوبها، وهو من ناحية أخرى لا يتعامل مباشرة مع مصادر الإحباط والصراع، ومن ثم لا يقضى تماماً على التوتر والقلق على المدى البعيد .. لذا يستتبع الكبت سلسلة من الحيل اللاشعورية الإضافية الأخرى، كالإسقاط، والتبرير، والتقمص، وأحلام اليقظة .. وغيرها مما تعبّر من خلاله المكتوبات عن نفسها بصورة أشكال شتى رمزية وقهرية وغريبة.

وانطلاقاً من أمثلة عمسوسة على وصف، وتنوع، وتعقيد، ومدى انتشار الحيل الدفاعية، نرى كيف يمكن أن ينصب الدفاع ليس فقط على مطالب غريزية، ولكن أيضاً على كل ما يمكنه أن يثير تصعيداً للقلق والتوتر.

ثم أضاف (فرويد) عن كيفية تغيير شدة الطاقة الغريزية، خاصة في مختلف مراحل نمو الفرد، وقد تتغير أيضاً اتجاهات اللييدو داخل النفس، فمن الممكن أن يوجه اللييدو إلى موضوع خارجي (الحب الموضوعي)، كما أنه من الممكن أن يرتد إلى الآنا (النرجسية)، ومن الممكن أيضاً أن يكتب أو أن يعبر عن نفسه تعبيراً غير مباشر وبطريقة مقبولة (التسامي). كما يكشف فرويد عن ارتداد اللييدو إلى مراحل النمو الإنفعالي الأولية (النوكوص)، أو عند وقوفه في مرحلة معينة من مراحل النمو (الثبيت) فالنزوارات الليبية مرنة، قابلة للتغيير

أهدافها، سهلة في إحلال صورة من صور الإشباع محل الأخرى، بالإضافة إلى قدرتها على الأرجاء والتأجيل.

كما أشار فرويد إلى مفهوم الكبت كما لاحظه عند مرضاه، من خلال مقاومتهم لتدبر الخبرات التي مرت بهم في الماضي، والماضي البعيد خاصة، وهي خبرات توصف عادة بأنها غير مرحبة أو غير مقبولة ولا يسعد الفرد أن يستعيدها، أو أن يعرف الآخرون عنها شيئاً، وهذه المكتوبات - رغم بعدها عن الشعور - وراء الأعراض المرضية. وبالتالي فإن نجاح العلاج يتوقف على استدعاء هذه المكتوبات وتفسيرها وبناء موقف جديد منها. وقد أصطنع لذلك القاعدة الأساسية وهي قاعدة التداعي الحر، ورغم أن الكبت عادة لا يكون تماماً أو كاملاً فإن المريض يقاوم استدعاء ما سبق كبته.

ويستخدم الأطفال والكبار الحيل الدفاعية التي لها دور كبير في تخفيف حدة القلق أو التوتر، ويختلفون فيما بينهم من حيث قدر استخدامهم لها، إذ يستخدمها الأفراد العاديون بدرجة معقولة فتعينهم على التخفف من وطأة الضغوط والإحباطات، والصراعات ومشاعر الذنب التي يتعرضون لها، والتخلص عن مشاعرهم وانفعالاتهم، والحفاظ على صورة الذات الإيجابية، وتزيد من رضاهم عن أنفسهم ومن ثم تتحقق لهم درجة عالية من التوافق النفسي والصحة النفسية.

أما الإغراف في هذه الحيل والاعتياد على استخدامها باستمرار كطريقة حل المشكلات، فيؤديان إلى استنفاد الطاقة النفسية للفرد وتبددها، وإلى سوء التوافق، لأنها عندها تحول بين الفرد والواجهة الواقعية لمشكلاته ومع أن الحيل الدفاعية قد تهدىء المرء بقدر من الراحة، إلا أنها راحة مؤقتة موهومة وخادعة، سرعان ما تزول فيعوده التوتر والقلق من جديد، ومن ثم يعود إلى الحيل مرة أخرى .. وهكذا حتى يبطل مفعولها، وعندئذ يشعر بالعجز والإنهيار، فالحيل الدفاعية ليست حلوأ جلدية للصراعات والإحباطات، ذلك أن نكران رغبة محظورة وعدم الاعتراف بها، أو كبت مشاعر نقص معينة وتجاهلها - مع وجودها حقيقة - يلهي الفرد عن نفائه وتعيمه عن عيوبه، ولا يحمله على مواجهتها مواجهة واقية، كما أن الاستغراف في أحلام البقظة ربما يشعرنا بالارتياب اللحظي، والتحقير الخيالي لبعض دوافعنا وطموحاتنا، لكنه يعمقنا عن السعي الجاد لتحقيق هذه الطموحات في الواقع، واعتزال الناس والانسحاب من المجتمع ربما يقينا من بعض مشاعر الفشل أو الإضطراب أو عدم الكفاءة، لكنه لا يست胤ل أسباب هذه العزلة ولا يحسن علاقتنا بالآخرين.

والفرد يصبح أقل تواافقاً مع نفسه ومع الآخرين بسبب تعرضه للضغوط النفسية ومشاعر الإحباط الحاد والقلق والخوف الذي يمكن أن يتعرض له الطفل بسبب الانفصال عن الوالدين أو تعرضه لبعض المشاعر العدوانية، واضطرابات التوافق يمكن أن تحدث في أي عمر، وتؤثر على كل من الذكور والإناث على حد سواء. وهذه الاضطرابات تؤدي إلى تناقض في مستوى الأداء في الروضة والانسحاب من العلاقات الاجتماعية، كما أنها تحدث في أي مرحلة من مراحل النمو.

واستخدام الحيل الدفاعية استخداماً معتدلاً يعمل على خفض حدة هذه الاضطرابات حتى يصبح الفرد أكثر توافقاً مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه. بينما يؤدي الإسراف في استخدام هذه الحيل يؤدي إلى إبطال وظيفتها التي هي في الأصل حماية الآتا من التهديد والقلق، كما يؤدي إلى إنهاكها واستنزاف طاقتها، مما يتربّ عليه إضعافها وأنهيارها فتصبح عاجزة عن النمو والارتقاء، ويصبح الفرد فريسة للإضطرابات والأمراض النفسية والعقلية.

### ثانياً: تصنیفات السلوکيات الدفاعية

تشتمل الحيل الدفاعية على عشرة حيل دفاعية ثابتة: الكبت، والنكسون، والتكتون، المكسي، والعزل، والإلغاء الرجعي، والاسقاط، والارتداد على الذات، والانقلاب إلى الشد، والتسامي، والتعويض.

وهنالك تصنیفات للحيل الدفاعية بحسب الظروف التي تستدعيها وهي:

1. حيل دفاعية تنشأ عن الشعور بالذنب.
2. حيل دفاعية تنشأ عن العالم الخارجي.
3. حيل دفاعية تنشأ عن قوة الغرائز.
4. حيل دفاعية تنشأ عن الصراع بين الغرائز.

ويتضح أن هناك ارتباطاً بين الحيل الدفاعية والاضطرابات العصبية خاصة: فالكبت يرتبط بالهستيريا، والعزل والإلغاء الرجعي مرتبطين بعصابة الوسوس، والاسقاط يرتبط بالهذاء، وتهيء الحيل الدفاعية كيفية التفسير لمعنى الأعراض، فالمخلل يهتم بهذه الحيل من حيث صلتها بشخاص معينين، أو أحداث معينة، وأن تحليل أشكال حيل الدفاع هو عبارة عن تفسير الأساليب التي يلجأ إليها المريض للتخلص من متاعبه.

كما صنفت أيضاً إلى عدة فئات: كالحيل الإنسحابية، والإبدالية، والعدوانية، على أن الكبت هو الميكانزم الأساسي والرئيسي لكل الحيل الأخرى التي تعد مجرد إضافات.

حيث تشمل الحيل الإبدالية: الإعلاء، والتكونين العكسي، والتعويض، والتقمص، والإزاحة، والحيل الإنسحابية وتشمل: الانطواء، وأحلام اليقظة، والتكتوش، والإإنكار، والتبرير، والحيل العدوانية وتشمل العدوان والإسقاط(3).

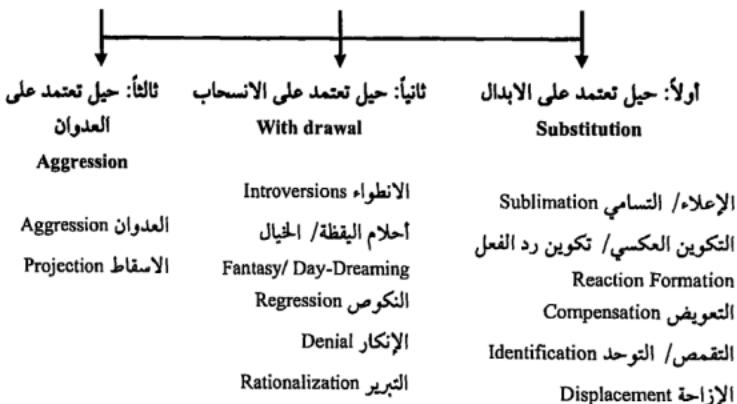
أن الحيل الدفاعية هي المحاولات اللاشعورية للفرد لكي يحمي نفسه مما يهدد تكامل الأنماط لديه، ولكي يخفف كذلك من التوتر والقلق الناجم عن الإحباطات والصراعات التي لم تحل.

ويستخدم كل الناس - إلى حد ما - هذه الأساليب المضللة لأنفسهم، محاولين بذلك الإبقاء على تقديرهم لذواتهم وتخفيف حدة الفشل أو الحرج أو الشعور بالذنب ويجب أن نقر أن الحيل الدفاعية تغزو دائماً بناء الشخصية الشاذة والحقيقة، أن هذه الحيل تساعد الفرد في محاولاته للتوفيق، فقد تأخذ استجاباته شكلاً بناء في التعويض أو الإعلاء أو التوحد. ولكن من ناحية أخرى، فإن الاعتماد الزائد على الحيل الدفاعية كوسائل حل الإحباط أو الصراع يعتبر شكلاً شاذًا في التوافق.

أن الكبت هو أهم الحيل الدفاعية للأنا وأساس كل الحيل الأخرى، لذلك تم تصنيف هذه الحيل على النحو التالي:

#### Repression الكبت

هو الميكانزم الرئيسي للأنا وأساس كل الحيل الأخرى



الكبت يعد من أهم الحيل الدفاعية الرئيسية لأنها وأساس كل الحيل الأخرى التي تعد مجرد إضافات، فالمواقف المستبعدة أو الدفعات المكتوبة لا تستسلم بسهولة، وإنما تظل حية في الخفاء، وتسعى جاهدة للعودة إلى منطقة الشعور، وكلما أُوشكت على الاقتراب من تلك المنطقة والتعبير عن نفسها على نحو صريح، شعرت الأنماط بالخطر والقلق، واستجمعت قواها من جديد لتفقد لها بالمرصاد سواءً مفردها أو باستعارة طاقة إضافية من الأنماط أعلى لإبعاد هذه المواقف والدفعات المكتوبة ثانية عن سرح الشعور والإبقاء عليها حبيسة اللاشعور، كما تلجم الأنماط في دفاعاتها ضد المكتوبات إلى استخدام حيل أخرى، وعلى الرغم من ذلك كله، وحتى في حالة خجاج الكبت، فإن المواقف المكتوبة تؤثر في سلوك الفرد وتنظر واحدة من أهم موجهاته بشكل غير مباشر، فكثيراً ما تفلت من رقابة الأنماط وتعبر عن نفسها بطريقة موهنة من خلال ميكانيزمات عمل الحلم، كالتكثيف والرمزية والإزاحة، ومن خلال هفوات اللسان وزلات القلم.

ويختلف الكبت عن القمع Suppression فالكبت عملية لا شعورية تصدر عن الفرد دون قصد أو إرادة، أما القمع فهو عملية واعية إرادية يقوم الإنسان عن طريقها بهي النفس عن الموى وضبطها، ومنع أو كف بعض مشاعره وانفعالاته غير المستساغة، كقمع غضبه من زميل أو صديق، أو قمع خوفه من الامتحان، وغالباً ما يشعر الفرد في عملية القمع بدوافعه وانفعالاته ويعرف بها ويتحكم فيها لكنه لا ينكرها ويساها كما هو الحال في الكبت.

كما يختلف الكبت عن النسيان Forgetting رغم وجود النسيان كقاسم مشترك بينهما، إلا أن المادة التي تنسى عن طريق الكبت ينكر الفرد وجودها أصلاً ومن ثم تندثر تماماً، ولا يمكن استحضارها من جديد واستعادتها إلا بمساعدة أخصائي تحليل نفسي. بخلاف النسيان العتاد لمدة معينة فربما يرجع ذلك إلى انقضاء فترة طويلة على تعلمها وتنسى نتيجة لعامل الزمن، أو لأنها غير ذات أهمية بالنسبة لنا، أو لكونها غير جذابة .. إلا أنه في جميع الحالات يسهل استعادتها بالإرادة والتركيز أو بإعادة تعلمها مثلاً.

وينشط الكبت منذ السنوات الأولى في الطفولة، إذ يعتمد عليه الطفل بدرجة أكبر من القمع، فخلال هذه السنوات يكون إلحاح الدوافع والاحتياجات الأولى شديداً لا يقوى الطفل على تحمله من جانب، كما يتعرض الطفل إلى الكف الناجم عن عملية التنشئة الاجتماعية من جانب آخر، وحيث يمثل الآباء مصدراً أساسياً لاحباط أطفالهم. هذا بالإضافة إلى أن أنماط الطفل تكون ضعيفة قليلة الخبرة لا تستطيع مواجهة القلق والتهديد الناجحين عن الإحباط

وعدم إشباع كل الحاجات، ومن ثم فلا مناص إذاً من أن يلجأ إلى كبت هذه الحاجات، ويتوقف أمر اعتماد الطفل كلية على مثل هذا الأسلوب في مواجهته لمشكلاته وصراعاته، على مدى ما يوفره الوالدان من ظروف ومواصفات بيئية وأساليب معاملة وفرص وخبرات، أما يتيسر للطفل خلاها وسائل مقبولة اجتماعياً لإشباع حاجاته، ويشعر معها بالأمن وعدم التهديد، وبالحقيقة وعدم التقييد، وبالتالي فهو عن مشاعره، فتنمو آناء وضميره أو مصادر تحكمه الذاتي نمواً سوياً، ومن ثم يتحسن تواافقه وصحته النفسية. وأساساً أن يشعر بالحرمان والقلق والتوتر والتهديد فينزع إلى الخلاص من ذلك كله بالكبت والخليل الأخرى، وقد يعتاد على هذه الأساليب فيسوء تواافقه وتعتل صحته النفسية، إن الدفعات والأفكار المكتوبة رغم أنها أصبحت غير موجودة في الشعور إلا أنها تظل رغم ذلك تؤثر على الشخصية.

ويفرق فرويد بين نوعين من الكبت: كبت أولى، وكبت ثانوي. فالكبت الأولى، يراد به إنكار الفرد للحقائق التي من شأنها أن تحدث الإيلام للذات والشعور بالأثم أن أطلعت الذات عليها وأحسست بها، وأما الكبت الثاني، فيقصد به فرويد ميل الذات إلى أن تتجنب المواقف التي قد تذكر الذات بالحقائق التي أدت إلى الكبت الأولى. وهو يرى أن الأميزيزا (وهي حالة من حالات فقدان الذاكرة يمكن شفاؤها) يمكن النظر إليها على أنها نوع من الكبت الثاني، يعني أن المصاب يذلل فيها جهود لكي يتتجنب تذكر الأشياء التي يوله تذكرها وبؤديه، لكننا نرى أن من حالات الأميزيزا ما يتضمن كلا النوعين.

ومن الحالات الدالة على الكبت الأعراض المفترضة التي تعبّر من خلاها المكتوبات عن نفسها فالكبت هو الميكانزم الأساسي في المسترية، لأن دينامييات الاستجابة المسترية تقوم على كبت الدفعات الجنسية التي تتصف بالقوة. ويكون من الصعب كبتها كلياً كاملاً. فتنتج في التعبير عن نفسها في أشكال رمزية، ترضي بها دفعات الهو، ولا تثير الآثنا الأعلى في نفس الوقت، وبذلك تكون قد نجحت في التعبير على الآثنا وخداعه. وتظهر هذه الأعراض على شكل إغمامات وتشنجات في بعض عضلات الجسم، كعضلات الفك والرقبة والاكتف.

ومن الحالات أيضاً الدالة على الكبت هي عدم رغبة الفرد - غير المقصودة - للاعتراف بدوافع أخرى لسلوكه غير الدوافع التي يعلنها فالوالد الذي يقوس على أبنائه لا يعترف إلا بمحبه لأبنائه دافعاً لسلوكه، ويريد معاملته بأنه يريد لأبنائه أن يكونوا أحسن الناس ولا يمكن أن يتصور أن هذا السلوك قد يكون تعبيراً عن كراهية لا شعورية لأبنائه، ويستجيب باستنكار شديد لم يواجهه بهذا الاحتمال.

وهناك مظهر آخر للكبت وهو الاستدعاء الانتقائي للخبرات الماضية، فلا يستدعي الطفل كل خبراته الماضية ولكن يستدعي خبرات معينة وينسى خبرات أخرى وهي الخبرات المؤللة غير السارة ولكنها تكون على استعداد دائمةً لاستدعاء الخبرات السارة فالفرد يميل إلى استدعاء الخبرات التي تتفق مع تقديره لذاته والتي تحفظ عليه مفهومه عن نفسه، ويميل إلى نسيان الخبرات التي تقلل من تقديره لذاته.

ويحدث في بعض الحالات أن يكتب الفرد جانباً من ذاته الواقعية سواء كان هذا الجانب مستحسناً من الناحية الاجتماعية أو غير مستحسن. ولذلك فإن الفرد قد يكتب بعض الجوانب الإيجابية كالجاذبية الشخصية أو الذكاء، ومصادر القوة، وذلك في بعض المواقف التي يمكن أن تسبب لهذه الجوانب تهديداً لبناء الذات حسب طبيعة شخصية الفرد وتفاعلها في السياق الاجتماعي الذي توجد فيه، فالشخصية المتسلطة في تعاملها مع الرؤساء تبالغ في إظهار الضيغف وتعظم من سماتهم .. فالمسلط يكتب جوانب القوة لديه ويسقطها على أصحاب السلطة.

وعملية الكبت تحتاج إلى طاقة نفسية لإنجازها بقدر من الكفاءة، والفرد الذي يمارس عملية الكبت باستمرار لا بد أن يوفر لها هذا القدر من الطاقة، وعندما لا يستطيع الفرد أن يوفر الطاقة اللازمة لعملية الكبت، أي لا يستطيع أن يكتب ما يشعر به من نزعات ورغبات غير مقبولة، ولا يستطيع أن يحافظ على المشاعر السابقة التي كانت مقبولة من قبل فهذا يشكل خطراً داهماً على الشخصية. ومن هنا فالكتبة كحيلة دفاعية يفقد كثيراً من فاعليته، وتعبر التزعات المكبوتة بشكل واضح وصريح ومقاجع وهذا يفسر السلوك العدوانى الذي يقوم به الطفل، ومحن لا تتوقع هذا السلوك منه.

أن الكبت Repression هو عملية إبعاد الدفعات والمشاعر المؤللة سيكولوجياً عن الشعور بإعادتها لأنها تؤدي إلى القلق أو إلى الإحساس بالذنب. والكتبة ضروري لكي توجد كل الحيل الدفاعية وتعمل حيث إنه هو الميكانيزم الرئيسي والأساسي لكل هذه الحيل الدفاعية. ويجب أن تميز بينه وبين القمع Suppression وهو السيطرة الشعورية على الدفعات والمشاعر والخبرات غير المقبولة. والكتبة فعال بصفة خاصة خلال الطفولة المبكرة.

### **ثالثاً: سلوك يعتمد على الإبدال Substitution**

تتمدد الحيل الإبدالية على إزاحة شعور أو انفعال إلى هدف آخر أو محاولة إبداله بعكسه، ويعد الإبدال من الحيل التي إذا تم بطريقة شعورية فإنها قد تدفع صاحبها إلى

الوصول إلى خفض التوتر عن طريقة توظيف الإرادة والوعي. أما عندما يعتمد عليها الفرد دون توظيف الإرادة الوعية فإنها قد تظهر كوامن لا شعورية لا تفيد صاحبها. وهناك بعض الحال الإبدالية كالإعلان / التسامي Sublimation والتكون العكسي Reaction أو تكوين رد الفعل، والتعويض Compensation، والتقمص Formation أو نكوسين Displacement، وإلازحة Identification، ويمكن إيضاحها على النحو التالي:

#### الإعلان / التسامي Sublimation

ويقصد به تحويل الطاقة النفسية المرتبطة بدوافع بضم المجتمع قيوداً على إشباعها إلى أهداف وإنجازات أخرى يقبلها المجتمع، بحيث تصبح هذه الدوافع التي يعتبرها المجتمع - وهي دوافع جنسية وعدوانية - وقد جررت من طاقتها أو من جزء كبير منها، غير ملحة. وهذا يعني أنها لم تعد تشكل خطراً على الشخصية أو الذات، ولم تعد تثير القلق لدى الفرد، ولهذا السبب يعتبره البعض ميكانيزماً ناجحاً، ولذا فإن تكرار السلوك المعطن استمرارته لا يمثل عيناً على تكامل الشخصية، فالطفل الذي يتوجه إلى ممارسة الأنشطة المختلفة والألعاب المختلفة، يحقق إعلاء لدوافعه العدوانية.

والإعلان يحول أيضاً الطاقة النفسية إلى سلوك إبداعي أحياناً فكثير من الأطفال يوجهون طاقتهم النفسية نحو التعبير عن الموضوعات التي ينفعون بها.

كما أن الإعلاء هو التعبير عن الدوافع التي لا يقبلها المجتمع بوسائل يقرها المجتمع ويرتضيها فالشخص الذي يحال بينه وبين إشباع الدافع الجنسي قد يقوم بإعلائه، ويأخذ في تأليف الرسائل الغرامية، أو قصائد الشعر، أو عمل اللوحات الفنية وفي الإعلاء تصرف للطاقة الجنسية، وانقصاص من حدة التوتر ولكنه ليس تصريفاً كاملاً ولا انقصاصاً تاماً، ذلك لأن الإشباع الجنسي لا يتحقق الدافع الجنسي وحده، وإنما يتحقق كذلك كثيراً من الدوافع الأخرى المرتبطة، مثل الحاجة إلى الرفيق، والرغبة في الانكماش على الغير، وعاطفة الأبوة، وهذه الدوافع لا يمكن إشباعها بالسلوك البديل الذي أعلينا به الدافع الجنسي.

ولحيلة الإعلاء ما نجده في ممارسة بعض أنواع الرياضة العنيفة - تحقيق إعلاء للدروافع العدوانية - وفي بعض الاختبارات المهنية وأيضاً الآئمَّة التي لم تحظ بالزواج رغم تقديمها في العمر وتفتقر إلى شريك تبادله الحب قد تقوم بتوجيه عنائها إلى فن التمرين.

كما أن الإعلاء حيلة دفاعية أعلى مرتبة منسائر الحال الدفاعية الأخرى فالإعلان يلود الفرد بفرص أكبر وأكثر استمراً لإشباع الحاجة مقارنة بالحيل الدفاعية الأخرى، كما

أن الإعلاء يعتبر استجابة تعرف بالاعتبارات الحضارية وتحاول تحقيق التوافق. إلا أن الإعلاء مثله مثل الحيل الدعائية الأخرى يتم بدون إرادة أو تحطيم ولا يتبع السبل إلى أي تصريف جزئي حين تكون التزعة الأصلية من نوع التزعات المنحرفة أو الشاذة.

وبلا شك أن الإعلاء يؤدي وظيفة هامة للفرد والمجتمع، حيث أنه يبعد الفرد عن التوتر والاضطراب عن طريق تقديم عمل نافع له ومحتمله لهذا يعتبر الإعلاء من أفضل الحيل الدعائية تعبيراً عن المواقف المكتوبة وتوظيفها بشكل بنائي إيجابي.

ويؤكد (فرويد، ) أن نشأة الحضارة الإنسانية بفنونها وأدابها ومؤسساتها الاجتماعية والقانونية والاقتصادية تعود إلى إعلاء الطاقة الجنسية عند الناس خاصة عند المبتكرين، لأنهم حولوا طاقتهم النفسية إلى مجالات للإبداع الفني والفكري والأدبي.

وهناك بعض الناس يمكن وصفهم بأنهم يتزوجون أعمالهم وهم الذين يوجهون كل طاقاتهم في إنجاز أهدافهم، وهم بذلك يحققون درجة كبيرة من النجاح في مجال العمل وإن كان هذا يتم في كثير من الأحيان على حساب جوانب أخرى في حياتهم العائلية والاجتماعية.

ويرى الباحث أن الإعلاء Sublimation هو العملية التي تخرج بها الرغبات اللاشعورية وغير المقبولة في نشاطات مقبولة اجتماعياً. والرغبات غير المقبولة هي عادة جنسية في طبيعتها، ومن الممكن أن يعلى التعبير عنها في صورة أعمال إبداعية في الموسيقى والفن والأدب. ومن مجالات الحياة التي تعطينا منافذ للإعلان، ميدان الخدمة الاجتماعية والتدرис والحياة الدينية ومارسة الأنشطة الرياضية العنيفة والإبداع الفني بمحابيه المختلفة.

### التعويض Compensation

يعد التعويض من الحيل الإرادية التي تقاوم النقص وتعمل على التغلب عليه فيرقى جانبه الموضوعي الإيجابي ويدفع صاحبه إلى أن يبذل جهداً في حياته وعمله ويتعلّم إلى الأفضل، وترى ذلك في الأشخاص الذين يعانون من فقدان الحنان والتعليم، أو عضو من الأعضاء الجسمية، نراهم في جانبيهم الإيجابي يحاولون أن يغطوا هذا النقص بأفعال إيجابية تكفيهم من الاستمرار السليم والعلو على هذا النقص من خلال إنجازاتهم وأفعالهم المشتركة.

أما الجانب السلبي للتعويض فإننا نلحظه من خلال بعض التصرفات التي تبدو غريبة ومستهجنة فيكون التعويض بعيداً عن السلوك الإيجابي وقد يدفع صاحبه إلى العدواً أو الانطواء والاكتتاب النفسي.

ويظهر التعويض عند الفرد في حالة شعوره بنقص معين سواء كان هذا النقص عضوياً أو عقلياً. وفي هذه الحالة يعمل الفرد على الإنجاز والتفوق في مجال آخر يأتى في نفسه القدرة والكفاءة فيه، فعندما يشعر الفرد بالنقص في أحد المجالات ينشأ عنه شعوره بـمشاعر سلبية اليمة، فإنه يلجأ إلى التفوق عليهم في جوانب أخرى حتى تمكنه من السيطرة عليهم.

والنقص الذي يشعر به الفرد قد يكون حقيقياً وقد يكون متهماً ومفهوم الفرد عن ذاته والذي يتكون في الطفولة من تعليقات وأحكام الوالدين والكتابات وتقييمهم له ولسلوكه هو الذي يحدد إدراكه لجوانب قصوره وقد يكون عند أحد الأفراد مفهوم سالب للذات، يتضمن أنه أقل من الآخرين في جانب معين حيث ينشأ عنده شعور الفرد بالنقص، حتى ولو لم تكن هناك أوجه نقص واقعية.

والعكس صحيح فإن بعض الأفراد يكتونون مفهوماً للذات يتضمن المبالغة في تقدير إمكاناتهم وقدراتهم، ويتعاملون في بيئتهم الاجتماعية على هذا الأساس.

وما نريد أن نؤكد هو أن الفرد قد لا يكون لديه نقص حقيقي يدركه الآخرون، ومع ذلك فقد يتوجه هذا النقص ويسلك لتعويضه وهناك فرق بين الشعور بالنقص Inferiority Feelings، وعقدة النقص Inferiority Complex فالشعور بالنقص شعور عادي وسوسي ومن الطبيعي أن يشعر الفرد عندما يقارن بين نفسه وبين شخص يفوقه علمياً أو مالياً أو مكانة، فيشعر أنه أقل منه ولكن هذا الشعور لا يدفعه إلى سلوك تعويضي لا شعوري أما عقدة النقص أو الشعور اللاسوسي بالنقص فهو يقابل بالإنكار على المستوى الشعوري ثم يدفع بالفرد إلى سلوك تعويضي لا شعوري لتحقيق التفوق في جوانب أخرى.

ويلاحظ أن من يلجأ إلى التعويض اللاشعوري بدافع من عقدة النقص غالباً ما يستجيب بمحاسة زائدة، أو بالثورة عندما تمس هذه الجوانب في حياته ويمكن التمييز بين السلوك التعويضي المقبول والسلوك التعويضي اللاشعوري غير السوي. فال الأول لا يتضمن إنكار حقائق الواقع بل يقر بها ويتعامل معها والثاني يتضمن مبالغة في السلوك لا تتفق مع السياق الذي تحدث فيه لأن السلوك التعويضي يجانب تحفظه لـمشاعر الألم والقدر إلا أنه يحس الفرد بمساواه للأخرين إن لم يكن تفوقه عليهم.

وقيمة السلوك التعويضي الدفاعية تتوقف على نتيجته فالتعويض يكون ناضجاً إذا أعاد الاتزان للفرد، وجعله يشعر بالرضا والكفاية، وعندما لا يحقق هذه الوظيفة ويكون

فأشلاً فيظل الفرد مندفعاً في الاتجاه التعويضي بلا توقف، مدفوعاً برغبة لا تشبع في التعويض.

وبالطبع فإن مدى ثبات السلوك التعويضي في الدفاع وإعادة الازان يتوقف على بناء الشخصية للفرد خاصة فيما يتعلق بالتنظيم الدافعي لديه، والعادات المرتبطة بالإشباع أو الحرمان، والأساليب السلوكية التي تعود أن يواجه بها الإحباط.

كما أن هناك مظاهر للتعويض الزائد يتضح في الميل الاستعراضية والاستعلالية على الآخرين، والتزعة إلى الزهو والتفاخر والغرور والمظهرية وتتكلف الوقار والتحدى في الكلام. وقد تبدو مظاهر التعويض الزائد عن القصور الجنسي مثلاً في أشكال سلوكية عدوانية وربما إجرامية لإثبات القوة، أو في السيطرة والسلط.

كما تبدو هذه المظاهر في حساسية الفرد الشديدة للنقد، وميله إلى اتهام الآخرين، يتعمد إهاته والنيل من كرامته والتقليل من شأنه برغم أن ذلك كله قد يكون لا أساس له من الصحة. وتحصل المظاهر التعويضية الزائدة ذروتها لدى المرضى العقليين مثلما هو الحال في هذاءات العظمة.

كما أن الفرد يميل نحو تعويض الفشل والعجز في موقف معين إلى ثبات وتفوق في موقف آخر حتى يقلل من حدة التوتر الناتج عن حالة الإحباط التي يتعرض لها. فالفشل في العلاقات الزوجية قد يعرضه بعض الأفراد في النجاح في مواقف العمل أو الدراسة وقد يبالغ الشخص في التعويض ليثبت تفوقه وامتيازه في الموقف الذي خفق أو فشل فيه كنوع من الإبدال.

ويرى الباحث أن التعويض هو محاولة الفرد النجاح في ميدان من ميادين النشاط بعد أن أخفق في ميدان آخر مختلف عنه أو مرتبط به، فالطفل الذي يفشل في ممارسة بعض الأنشطة والمهارات الحركية، قد يعرض عن فشله هذا بالجد والاجتهداد في اجتياز بعض الأنشطة العقلية وقد يغالي الطفل في التعويض ليثبت تفوقه وامتيازه.

#### التكوين العكسي "تكوين رد الفعل Reaction Formation

حيلة دفاعية أخرى تلجأ إليها الأننا لا شعورياً تعزيزاً وتدعيمأ لعملية الكبت أمام ضيق الحفارات الغريزية غير المقبولة اجتماعياً، وتهديدها المستمر بالظهور السافر على مسرح الشعور، حيث تتحرر هذه المواد عن طريق التكوين العكسي أو الضدي وتظهر في سلوك الفرد في صورة نقىضها أو معكوسها تجنبأ للقلق والشعور بالاثم المرتبط بعملية

المواجهة الفعلية للمواد الأصلية المكبوطة، فتتفتح مشاعر الحقد والكراءة مثلاً تجاه شخص ما وتظهر في صورة حب مفرط ومودة مبالغ فيها نحوه، وذلك كأسلوب دفاعي ضد القلق الناجم عن المشاعر الأصلية.

ووفقاً لهذا الميكانزم فإن المبالغة في الحديث عن الشجاعة والإقدام قد يكون تكتونينا عكسياً لمشاعر الجبن والخوف والتردد والإسراف في جملة شخص ما ومدحه والثناء عليه قد تخفى وراءها كراهة شديدة لهذا الشخص، فالطفل الصغير قد يتودد لشقيقه الرضيع ويعرفه بالقبلات في حضورنا، وعندما ندير ظهرنا له نفاجأ بصراخ واستغاثات ذلك الرضيع لأن شقيقه عضه أو صفعه تعبيراً عن مشاعر غيره المكبوطة منه، والسيدة التي لم تكن راغبة أصلاً في الانجاب لكنها عندما ترزق بالطفل، ربما تستبدل مشاعرها الحقيقة المؤلمة لها - كراهة الانجاب - بتكونين عكسي يتمثل في تشددها في رعاية طفلها وبما يكتنفها في العناية ببناتها، بل قد تبدو في سلوكها دلائل الحمامة الزائدة له فتنتبه عنه فيما يمكن القيام به. وذلك إمعاناً في نكرانها لمشاعرها الحقيقة التي إن ظلت ماثلة في وعيه لأشعره بالذنب، وقد يترتب على ذلك كله أن يفقد الطفل استقلاليته وشعوره بالأمن بعيداً عن أمه، ويصبح معتمداً عليها تماماً، ومن ثم يسوء توافقه.

وقد تكون المناداة بالمبادئ الأخلاقية المتزمرة والتعصب المتطرف للمعايير الاجتماعية وللقيم وفرضها بصرامة، ما هي إلا نوع من التعبير الرمزي عن قسوة الدوافع المكبوطة لدى هؤلاء الأفراد وكأنهم يتقنون من ذواتهم في أشخاص آخرين، فالذين يدينون الغير بقصوة وعنف عن آثام وخطايا والحرافات وبيالغون في مبادئ الطهارة والعذرية الرومانسية، إنما يخفون وراء هذه الأقنعة رغبات جنسية غير مقصولة، كما يخفون الذنوب والأثام التي تتقاذع في داخلهم أي أن التحاميل العنيفة على الأثم والذنب. إنما يعبر ضمئياً عمما يدور في داخل الفرد من صراع، والتخلص من شعور الذنب الذي يغطيه وهو بهذه العملية، يحارب ما في ذاته من دوافع الرذيلة المكبوطة، ومن ناحية ثانية، فإنه يستعلى على الغير ويعين نفسه في مركز الرقابة على الأخلاق العامة.

كما أن هذه الوسيلة تتضمن إيدال مشاعر مبكرة للقلق في الشعور بتنقيضها، فمثلاً تبديل الكراهة بالحب، وهذه الوسيلة تدفع الفرد إلى التكيف والتخفيف من حدة التوتر والقلق الناجم عن المشاعر الأصلية وإن كانت نوع من تشويه الحقيقة.

وعندما يبالغ الإنسان الفرد في إظهار عواطفه فإن تكوين رد الفعل يفضح تصرفاته لأنها بمثابة حيلة إبدالية يظهر هذا الإنسان من خلالها غير ما يبطن وكثيراً ما نرى أولئك الذين يحاولون أن يظهروا عواطفهم بطريقة مبالغ فيها وسرعان ما ينكشف حا لهم وتظهر على أرض الواقع عواطفهم المتأججة بغير داع والمزيفة بمكمن طبيعته، ولعل ذلك ما جعل البعض يتشكرون في كل ما هو مبالغ فيه من العواطف والقبلات التي قد يواجهها بها بعض الأفراد تعبراً عن صداقتهم ومحبتهم.

وهذا التصنع يعبر عن النفاق والسلوك غير الدقيق الذي يجعل صاحبه في صورة مهزوزة .. لأنه يبالغ في انفعالاته وإظهار عواطفه.

كما يهدف التكوين العكسي إلى حياة الذات من الضيق والتوتر الناشئ عن الحرمان من إشباع دافع غريزي كما يهدف إلى حياة الذات من القلق المرتبط بهذا الدافع.

وجوهر هذا الميكانزم أن الفرد لا يكتفي بكتلة التزعزعات غير المقبولة بل يكون اتجاهات ونزاعات مضادة للتزعزعات المكبوتة.

فالفرد هنا لا يكتفي بكتلة التزعزعات العدوائية تجاه الآخرين فقط. بل فمه يكون اتجاهات التسامح والصفح حتى عنمن يسيئون إليه. وفي هذا السلوك العكسي لا يتتجنب الفرد لوم الآنا الأعلى بل يسترضيه وينافقه طلباً لتحسين صورته أمام نفسه.

وتشير فاعلية ميكانزم التكوين العكسي في الواقع التي يتحرر فيها الفرد من ضغوط معينة كانت تجعله يلجأ إلى تبني اتجاهات متناقضة لما يشعر ويرغب حينئذ تجد الفرد يسلك على نحو معاكس لما كان يفعل لأنه يعبر عن نفسه وعن دوافعه الحقيقة مجرية. ويبدو هنا واضحاً عند الأطفال الذين يسلكون على نحو مختلف إذا شعروا بأنهم متحررون من ضغوط الكبار، ولكن هذا لا يعني انتهاء فاعلية الميكانزم، بل لأنه يعود للعمل إذا ما عادت الضغوط والقيود التي تؤثر على سلوك الفرد.

وميكانزم التكوين العكسي هو الذي يجعل بعض الأفراد متناقضين مع أنفسهم من موقف إلى آخر، ولو في حالات قليلة، حيث يبدو القاسي جداً عطفاً و يبدو المشدد متساهماً والبخيل كريماً، لأن الكبت لا يكون كاملاً وتبدو هذه الصورة السلوكية المتناقضة بصورة أوضح في حالة عصاب الوسواس القهري حيث يكون هذا الميكانزم أحد الميكانزمات العاملة الهامة في هذا العصاب.

ويرى الباحث أن الرد المعاكس فرصة للتكييف، إلا أن خطورته تكمن في المبالغة فيه، تلك المبالغة التي تعبّر عن سوء التكيف وقد يكون الصراع الشديد بين الدافع الحقيقية والظاهرة تربة خصبة لنشأة الأضطرابات النفسية.

فالتكوين العكسي، كحيلة لا شعورية، تبذل جهدها في أعراض الخداع والتسلق والتمويه عن الحقيقة، لحفظ الذات من التهديدات التي تتبع من داخلها، أو من البيئة الخارجية، وتتفنن بأساليب تناقض لما يدخلها من ميل ورغبات فهو حيلة يكتب بها الفرد دفاعاته المستهجنة شعورياً، ويعبر بذلك عنها، عن اتجاهات أو أشكال من السلوك معاكسة تماماً ويشدّه غير عاديه. فالتعبير الزائد عن الأخلاق أو عن الرغبة في تقديم المساعدة قد يعني أحياناً العكس تماماً. وأحياناً ما يكون التشكك تكوين عكس استجابة لرغبات غير مقبولة.

#### التقمص (التوحد) Identification

يمارس الفرد أن يدمج شخصيته في شخصية آخر كحيلة تقربه من النموذج الذي ينال إعجابه، وللتقمص دوره الإيجابي الذي يتجلّى في تقمص الفرد للأشخاص أصحاب المواهب والخبرات السليمة كأن يقمص الأبن سلوك الأب المكافح الناجح، أو يتقمص الإنسان شخصية تميز بالبطولة .. ويرى فيها حكمة وإرشاداً والتقمص يساعد الأفراد أيضاً أن يشاركون بعضهم بطريقة سليمة يلعب فيها الوجدان الراقي دوراً هاماً في تدعيم العلاقات الاجتماعية ولكن التقمص قد يبلغ صورته المرضية غير السوية عندما يتقمص الفرد بصورة متطرفة بعض النماذج المثيرة للدهشة كأن يتقمص المراهق بصورة بطل من أبطال المصارعة فنراه يحاول أن يعتدي على كل الأفراد.

وتذهب مدرسة التحليل النفسي إلى أن التقمص هو الوسيلة الأساسية التي تنمو عن طريقها أنا الطفـل في سنواته الأولى، حيث يحاول لا شعورياً خلال مواقف الصراع الأوديبي مثل خصائص أخيه المماثـل له في نوع الجنس، وتشيرها والتطابق مع شخصيته، وتكوين صورة أخرى منه بعد أن كان يشعر نحوه بالكراءـية لاستثنائه بحب الأم التي يشتـد تعلق الطفل بها، كما أن الطفل يفهم عن طريق التقمص المطالب الاجتماعية، ويتمثل معايير الخير والشر أو الصواب والخطأ، فيشمل أنه الأعلى أو ضميره.

إن آلية التقمص هي عملية تعويضية خاصة في حالة التطابق المتطرف حيث يكون عند الفرد شعور كامل بالدونية يموض عن هذا النقص أو سوء التقدير لنفسه بدجـه بالآخرين، وبذلك يفقد استقلالـه الذاتـي وقيمةـه الفردـية، وتطمسـ معالمـ شخصـيـته ولا يـظهـر إلا كظلـ لغيرـه.

ومن الأفعال التعبوية لدى الفرد الذي يعاني من شعور الدونية هي أفعال التحقير للغير والحط من شأنهم وإنكار كفاءتهم كما يتزعم الفرد إلى إخفاء شعوره الوعي بذاته واستحداث شعور بتفوق على غيره، إذ يحاول إيجاد هذا الشعور وذلك من خلال الثرة والاغنياب لسيرة الغير والتصدى لحركاتهم وتقصي أخبارهم لإيجاد شيء يسيء إلى سمعتهم وبخط من قدرهم. فالفرد يوجه شعوره بالنقص للتقليل من شأن الآخرين لينزل مستواهم إلى درجة يتساوى بها معهم، كل هذه الحالات هي إشاع لما يعزوه الفرد في داخل نفسه.

وحالات التقمص عديدة، منها التقمص النرجسي (أي حب الذات)، حيث يتوحد الفرد مع غيره من له خصائص مشابهة. كذلك تقمص السواهي والطمرات التي يفرضها شخص له سلطة، والتقمص هنا قائم على الخوف من العقاب.

والتقمص يشبه التقليد كثيراً وإن كان مختلف عنه في بعض التواхи فتحن في التقليد تتخذ من سلوك غيرنا نموذجاً لختاليه، فالطفل يستمتع بتقليد والده وارتداء ملابس الكبار ويحملوا حذوهم في تصرفاتهم. ولكننا لا نتقمص الشخص الذي نقلده إلا إذا كانا محمل له الحب في قلوبنا. كما أن التقمص الحق لا يقتصر على تقليد شخص أو نهج منهجه، وإنما التقمص يتضمن شعور الشخص بأنه قد أصبح - في الخيال والوهم - نفس الشخصية المتقمصة فتحن لا نصبح مشابهين له فقط وإنما نصبح وأيام شيئاً واحداً نحس بنجاحه وفشله ونشر بفرجه وأسفه.

والتقمص والتقليد لازمان من أجل غلو شخصية الفرد، إذ لا بد للطفل من أن يتعلم القيام بدور ما في الحياة، فلا بد أن يكون لكل من الولد والبنت نموذج يحتذى به حيث يقوم الولد بدور الأب ويتقمص شخصيته وتقوم البنت بدور الأم وتتقمص شخصيتها. وإذا كان للتقمص دوره الجبوى في تحقيق التوافق النفسي، إلا أنه لا يؤدي إليه بالضرورة في جميع الأحوال.

ويمكن أن يتحقق هذا التوافق عند مراعاة ما يلي:

طبيعة النموذج الذي يتوحد به المرء و يؤثر على سلوكه و خصائص هذا النموذج. فقد يتقمص الطفل نموذجاً شيئاً لشخصية عدوانية، لذا يلزم التنشئة بدور كل من الأسرة والروضة ووسائل الإعلام في تقديم نماذج تتسم بالاضحى والإيجابية والإبداع لأبنائنا سواء من الشخصيات المعاصرة أو عبر عصور تاريخية سابقة. وذلك في المجالات المختلفة العلمية والفنية والأدبية، وتقديم هذه الشخصيات بطرق مشوقة تشجع الأبناء على التوحد معها.

مدى اعتماده الفرد على التقمص كوسيلة لإشباع حاجاته وخفض توتراته، فاستخدام التقمص بصورة مستمرة قد يكون دالاً على فشل الفرد ذاته في تحقيق أهدافه بنفسه أو على اخفاقه في بلوغ مستوى معقول من حيث التكامل في شخصيته، فيتعلق بشكل مرضٍ بنموذج ما لا يعيده عنه مما يعوقه عن الاستبصار بهوانب قوته وتقيزه الحقيقي فلا يدركها.

إن التقمص أو التوحد هو ميل الطفل اللاشعوري إلى تقليد والده من نفس الجنس بعد أن كان يشعر نحوه مشاعر سلبية تجاه المرحلة الأودبية.

إذن عملية التوحد هي العملية التي تنهي الموقف الأودبي عن طريق تطابق أو تقمص أو ميل الطفل - اللاشعوري - لوالده من نفس الجنس وإحلال الحب محل الكراهيّة، والتوحد من الناحية السلوكية هو أن يفك ويشعر كان خصائص شخص آخر، هي أذكاره ومشاعره وتتضمن عملية التوحد إعجاب المتوحد به وإدراكه له باعتباره نموذجاً يحتذى ويقتدي به وهو يتوحد به لأنه يجوز صفات القوة والكفاءة كما أنه يوفر الرعاية والأمن. والتوحد يستخدم كميكانزم دفاعي لتوفير الرعاية والأمن، فالطفل عندما يتوحد مع أبيه فإنه يشعر كان صفات والده الإيجابية أصبحت صفاتَه هو. كذلك فإن البنت عندما تتوحد بأمها فإنها تتوقع أن تثال مزيداً من الرضا والتقبيل من جانب أمها وأبيها.

ويعتبر التوحد من المراحل الحرجة في النمو النفسي فإذا توحد الطفل بوالده السوي فإن النمو سوف يسير في الطريق السوي وإذا ظل الطفل متعلقاً بوالد من الجنس المخالف فيصبح حاملاً للمشاكل السلبية للوالد من نفس الجنس وبذلك فإن النمو النفسي يسير في خط غير سوي.

ولا يقتصر التوحد على أفراد الأسرة فقد يتم التوحد أيضاً مع شخصيات خارج الأسرة، فالطفل قد يتوحد مع معلمه أو مع أحد الشخصيات العامة أو في النطاق الاجتماعي الذي يتحرك فيه، فيتمثل الفرد أن تكون قوة شخصيته هي قوة الشخصية التي يتعنى التوحد معها.

وهذا يعني أن التوحد يؤدي نفس الوظائف الداعية سواء تم مع شخصيات من داخل الأسرة أو من خارج الأسرة وخطورة عملية التوحد أنها تجعل الطفل يتشرب كثيراً من القيم والعادات والأساليب السلوكية للنموذج الذي توحد معه مما يظهر قيمة (الأسرة) أو (القدوة) في عملية التربية والتنشئة.

وهناك صورة للدفاع عن طريق التوحد مع المعتمدي، فيتوحد الفرد بالمعتمدي لأنه لا يستطيع أن يواجه ويأخذ صفة المعتمدي ويقلده إتقاء لشره وطلبًا لرضاه.

فالتميص أو التوحد أو التماهي يعمل على تشكيل الشخصية عن طريق إيجاد درجة شبه بين الفرد وخصائص الآخرين. والقوة التي تدفع إلى التميص تستمد من الإحباط ومن الشعور بالقلق، وهدف التماهي هو التخلص من التوتر عن طريق السيطرة على الإحباط والشعور بالنقص والقلق.

ويرى الباحث أن التوحد أو التميص هو حيلة تجد فيها الفرد يعظم من تقديره لذاته، وذلك بآن يشكل نفسه على غرار شخص آخر، وقد يحدث ذلك على مستوى التخييل أو على مستوى السلوك الفعلي. والتوحد - في مستوى المقول - قد يكون مساعدًا للفرد ودافعاً له، ويؤدي دائمًا إلى تمجيحة وتغوفه، ولكنه إن زاد عن الحد المقبول، قد يؤدي إلى إنكار الفرد حاجاته الشخصية، ويرجع الإقبال على الصور المتحركة ومشاهدة المباريات الرياضية كنوع من التسلية - إلى الإشاعي الذي يحصل عليه الفرد من خلال التوحد.

#### الإزاحة أو النقل Displacement

يتم التعبير عن المشاعر والانفعالات ولكن ليس نحو المصدر الذي لا يمكن الفرد من التعامل معه مباشرة ولكن يتوجه نحو آخر يستطيع التعامل معه.

فهذه الحيلة تجعل صاحبها يضع أهدافاً محل أهداف أخرى، فمن الممكن أن تتحول مشاعر الكره عند فرد إلى خليط من المشاعر تجده يزكيها على الآخرين. فقد تجد الموظف يزيح مشكلاته وشعوره العدواني على الجمهور فيعطيه أعلامهم ويقوسوا في معاملته لهم، وتكون هذه الإزاحة بمثابة الشعور العدواني الكامن الذي يريد أن يزكيه على الجمهور دون أن يتعرف على الأسباب الحقيقة التي تكمن وراء هذه التصرفات، وقد يصل الأمر بمثل هذا الشخص أن يعم سلوكه العدواني حتى يصبح السمة الغالبة على تصرفاته.

و عندما يعجز الفرد عن إشاع الموضع الأصلي للغريرة بسبب عدم ملاءمتها اجتماعياً، أو يصعب التعامل معه مباشرة نظراً لقوته أو خطورته، فإن الأنما تستبدل ذلك الموضع بموضع آخر تزاح أو تنقل إليه طاقة الموضع الأصلي بحيث يجد الفرد متنيساً لهذه الطاقة في الموضع الجديد.

ويبدو ميكانزم الإزاحة مسيطرًا بدرجة كبيرة على سلوك بعض المرضى النفسيين كما في حالات المخاوف المرضية، حيث يستبدل انفعال الخوف الناتج أصلًاً ما كتب في اللاشعور

ويتحول من موضوعه الأصلي إلى موضوعات أخرى خارجه قد تبدو بالنسبة للعاديين من الناس تافهة وغير مخيفة أصلاً. فالشخص الذي يقلقه الخوف من ظهور رغبته الجنسية المكبوتة، أو يعاني شعوراً قوياً بالألم والذنب نتيجة ممارسته الاستمناء الذاتي أو العادة السرية، فقد يبدل ذلك بالخوف الشديد المبالغ فيه من القذارة عموماً، ويسرف في غسل يديه بين الحين والحين دون مبرر موضوعي ظاهر.

ويظهر أيضاً العداون المزاح عندما لا يستطيع الفرد التعامل مع رئيسه ويحيط منه فيعاقب أحد أفراد أسرته، والطفل الذي تعاقبه المعلمة قد يتربص بأخيه الصغير ويعتدي عليه.

وهذا الميكانزم وظيفة التنفس لقدر محدود ومحسوب من المشاعر الحبيسة وبالتالي جعل مستوى التوتر دون المستوى الخطر والذي يهدد بالسلوك غير المسيطر عليه أو المرضي، ويفحظ على الشخصية القدرة اللازم من التماس克 والاتزان، وهي حيلة تحمي الفرد من التعرض لللوم المباشر أو العقاب من قبل من يملكون ذلك.

ويرى الباحث أن بهذه العملية، يعاد توجيه الانفعالات الحيوانية نحو أفكار أو موضوعات أو أشخاص غير الأفكار أو الموضوعات الأصلية التي سببت الانفعال وتحدث الإزاحة للانفعالات السالبة أو الموجبة على حد سواء.

#### رابعاً: سلوك يعتمد على الانسحاب Withdrawal

وقد يلجأ الإنسان إلى مجموعة من الحيل الانسحابية التي تجعله لا يقوى على مواجهة الموقف ومحاولة تخفيف حدة الصراع الناشئ منها وهذه الحيل تجعل صاحبها يعترف بفشلها، وقد يؤدي به الأمر إلى اختناق ذاته والوصول إلى مشاعر دونية تسبب له الألم وتجعله يعيش في وهم وخداع لأنه يعتمد على الانسحاب من الموقف. وبطبيعة الحال فإن هذا السلوك الانسحابي لا يعتمد على خطة مدروسة أو يوظف الإرادة بطريقة موضوعية وظيفية ولكن يعتمد على مجموعة من الأساليب اللاشعورية يتذرع بها ليخلص نفسه من المواجهة المباشرة والتي تعتمد على الفهم والوعي وإدراك الأمور وبطبيعة الحال فإن هذه الأساليب التي تعتمد على هذا السلوك الانسحابي تظهر لدى بعض الأفراد دون وعي منهم وبعيداً عن دائرة الشعور.

وإن الانسحاب في الوقت المناسب يعد من الأساليب الدفاعية المقبولة إذا لم يبالغ فيه صاحبه، وكان هذا الانسحاب بعيداً عن التخطيط وتقدير الواقع بطريقة سلية،

فالانسحاب هنا له ما يبرره عكس الانسحاب المرضي المروي الذي يتبلور في الحيل الآتية: الانطواء Introversions، وأحلام اليقظة/ الخيال Fantasy/ Day-Dreaming، والنكوص Regression، والإنكار Denial، والتبرير Rationalization ونعرضها على النحو التالي:

#### الانطواء Introversions

يلجأ إليه البعض ليبعدوا عن المشاركة في الحياة والتفاعل مع الآخرين ويحاول البعض خلق إعذار لهذا التفرق وذلك الانطواء حتى لا يعرضوا أنفسهم للصراع وكأنهم يحكمون على أنفسهم بالعيش في عزلة مرضية تجعلهم منأى عن المشاركة الفعالة في الحياة وتحمّلهم من الاتصال المستمر والإقبال على الحياة بوجه عام.

فالانطواء يعني الهرب مادياً ومعنوياً أو اعتزال العالم الخارجي (الناس والأحداث والعمل والدراسة) والانصراف إلى العالم الداخلي الذي ليس فيه أي احتكاك بالعالم الواقعي الخارجي، ويصل في حالاته المرضية إلى حد الإضطراب اللاشعوري عن أي تفاعل إيجابي أو اتصال حتى ولو لفظياً بالآخرين كما في الحالات المتأخرة من مرض انفصام الشخصية. والانطواء وسيلة دفاعية تهدف إلى التقليل من الشعور بالتوتر واللوان القلق عن طريق الفصل أو الحجز بين الأفكار والمشاعر طيبها من خبيثها، وصالحها من طالحها، ويقوم على كبت الوجdanات والشحنات الانفعالية عن الأفكار وعلى هذا يتنسى للفرد أن يتحدث عن الأنكار دون قلق شديد لأنها جردت من شحنته العاطفية.

وهناك ما يسمى بعدم الاتصال النفسي Psychic Contact Lessness وهو عدم قدرة الفرد على التواصل مع الآخرين أو رفضه لهذا التواصل وعدم رغبته أو عدم قدرته على الاندماج العاطفي مع شخص آخر ويحدث هذا عندما تاذى مشاعر أحد الأشخاص بصورة حادة في تعامله واحتكاكه مع الأفراد الآخرين حيث يلجأ إلى حماية ذاته ضد المزيد من الإيذاء والتوتر والتقليل من تقدير الذات بإحاطة ذاته بسياج يفصلها عن الناس ويجميها منهم.

ويلجأ الفرد إلى ذلك حتى لا يستطيع الناس أن يعرفوا حقيقة أفكاره ومشاعره الخاصة ونرايه الشخصية وهذا يتبع للفرد تجنب الابتعاد القاسي، كما يتبع له أن يزاول سلوك التباكي القائم على التخيّل أو غير الواقعي نحو الذات. مما يحقق له درجة من الإشباع الوهمي إلا أنه يحقق أهدافه لأنه لا يتعرض لانتهاء الآخرين.

كما أن هناك أيضاً ما يسمى بإهمال خصائص شخصية الآخرين Depersonalizing others وهو تجريد الآخرين من كثير من السمات والخصائص التي تميزهم والنظر إليهم كأدوات أو وسائل أو حتى آلات للإنتاج أو عناصر للاستهلاك. وفي هذا الأسلوب يعامل الآخرون كما لو كانوا بلا مشاعر أو آمال أو طموحات أو رغبات.

ويعكس هذا الأسلوب عدم قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين بمحب وعاطفة ودفء ويقوم بدوره المهيي الاجتماعي فقط.

والوظيفة الدفاعية هنا هي اضطرار الآخرين إلى القيام بدورهم المهني والاجتماعي فقط وتعامل الفرد معهم على هذا الأساس لا يكون مطالباً نحوهم بالحب والود، بل لا يكون مطالباً بأن يشعر بالذنب تجاههم، لأنه لا يكون متبيهاً إلى هذه الإساءة.

ولكن ميكانزم الانطواء القائم على إهمال شخصية الآخرين لا يعبر عن سلوك سلي أو غير سوي بل يتسم بقدر كبير من الموضوعية ويكون السلوك الأكثر مناسبة للموقف.

#### احلام اليقظة / الخيال Fantasy & Day dreams

يعتبر الإغراق في الخيال حيلة من الحيل اللاشعورية التي تجعل صاحبها يسبح في أوهام هروياً من مواجهة الواقع وإرضاء لدافع لم يتحقق إشعابه في عالم الواقع وكانت نتيجة عدم الإشباع شعور الفرد بالعجز والفشل وقلة الخيال .. وبدلاً من مواجهة الواقع والتعرف على الأسباب الحقيقة تجد هذا الفرد يطلق العنان لخياله ويسرح في عوالم متعددة ينسج من خلالها صوراً تمكنه من إشباع وهي عن الواقع من خلال هذا العالم الذي يصنع خياله الواهم.

والملاحظ أن مثل هذا الإغراق في الخيال وما يصاحبه من أحلام يعيشها في عالم الواقع، يجعل صاحبه يتوقع في أوهام بحيث يصبح هذا التوقع بمثابة عالم متكامل يعيش فيه ويجز الأوهام ويلوذ بها النسبي المتهالك من أنكرار لا علاقة لها بعالم الواقع.

وفي الخيال وأحلام اليقظة، بدلًا من المعالجة أو المواجهة الواقعية للموقف، فإن الفرد ينصرف لا شعورياً إلى التفكير الخيالي غير المنطقي لغض توره ومحاولة إشباع ما عجز عن إشباعه في الواقع، دون أن يكلف نفسه مشقة أي جهد حقيقي فترى مراهقاً وقد تخيل نفسه نجماً سينمائياً أو بطلاً رياضياً تحيطه العجبات من كل جانب يطرونه باسئلتهم عن آخر أعماله التي يتظرونها على آخر من الجمر، وترى مراهقة تتخلل نفسها رأياً لساعات طويلة أنها فنانة شهيرة، وقد تشغل نفسها بالرد على خطابات وهمية من مريديها، وقد تجد مظلوماً

وقد صور له خياله أنه قائد عسكري كبير له سلطته وسلطانه ويلقي بالأوامر فيطاع، وهكذا يجد كل منهم خلال أحالم اليقظة أن الخيال والوهم أكثر إرضاءً لدواجهه واحتياجاته من الواقع، فيتورط فيها وينسحب شيئاً فشيئاً من الحياة الواقعية الفعلية غير المشبعة لهذه الدوافع.

جدير بالذكر أنه ليس بالضرورة أن يكون كل تخيل حيلة إنسحابية أو هروبية من الواقع، فالتخيل قد يكون طبيعياً طالما بقى الإنسان على اتصاله الوثيق بالناس والحياة والواقعية وظل هذا التخيل تحت التحكم الشعوري الوعي للفرد، وقد يكون التخيل ضرورياً وبناءً وفعالاً كما هو الحال بالنسبة للمبدعين إذ يساعدهم في بلورة أفكارهم الجديدة وصياغة تصوراتهم المبدية لأعمالهم الإبداعية الفنية والأدبية والعلمية.

والخيال هو أساس الأفكار النادرة الأصلية التي هي لب التفكير التباعدي أو التبخيري، وهو الذي يمكن الفنان التشكيلي من تصور الأشكال والعناصر التي يتناولها، ويؤلف بينها في ترابطات ومرتكبات ونظم شكلية جديدة، وإعادة دمجها وصولاً إلى صورة بصرية خاصة موافقة للموضوع أو الفكرة التي يعبر عنها.

والخيال: هو الذي يمد الروائي بالتصورات الأولية لأحداث روايته ومشاهدها قبل أن يعكف على كتابتها، كما يساعد العالم على تخيل العلاقات بين متغيرات مجتمعه، وعلى صياغة فروضه، قبل إجراء تجاربه واستخلاص المبادئ والقوانين.

أما الاعتياد على أحالم اليقظة، والاستغراق المستمر في التخيلات والاعتياد عليها كوسيلة يهرب بها الفرد من الواقع، ويتمنى بها كلما واجهته مشكلة ليستمع بمشاعر إشباع أو تجاح أو تفوق مزعومة لا أساس لها في الواقع، وبيني عن طريقها قصوراً في الهواء ليعيش فيها كما لو كانت حقيقة واقعية، فعندئذ تكون معرقاً لنموه وتكامله النفسي ومؤشرًا على سوء تواقه، فالخيالات وأحلام اليقظة يمكن أن تؤدي إلى إغراق الفرد في عالم من الوهم يحول دون الاتصال والإندماج والتفاعل الحقيقي المستمر مع العالم الواقعي مثلما هو الحال لدى مرضى انفصام الشخصية وجنون العظمة.

إن الفرد من خلال هذه الأحلام يحقق في الخيال ما عز عليه تحقيقه في الواقع. فكلما زاد شعور الفرد بالإحباط زاد إهمال التجارب إلى أحالم اليقظة. والوظيفة الدفاعية لأحلام اليقظة هي التخفيف من مشاعر الألم المرتبطة على الفشل وعدم تحقيق ما يصبو إليه الفرد وتعرض الأحلام الفرد عن ذلك بإشباع وهمي، ويشعر الفرد بالضيق عندما يضطر الإقلاع

عن الاسترسال في أحلام اليقظة بطريقة فجائية. ويدل ذلك على سوء التوافق وهذا يعني أن أحلام اليقظة ميكانزم قائم على الهروب من الواقع غير المرغوب فيه ولكن ليس كل تخفيض هو ميكانزم هروب من الواقع بل أحياناً يكون التمثيل ضرورياً من الإبداع ودافعاً للإنجاز والعمل.

أي أن الاستغراب في التخييل الذي يعكس الهروب من الواقع هو حيلة دفاعية تؤدي وظائف الدفاع، أي أنها إذا زادت دلت على سوء التوافق الشديد، وتصل أحلام اليقظة إلى مداها عندما تعزل الفرد عن الواقع بشكل يكاد يكون كلياً، وهو ما يحدث في بعض صور الغصام.

ويلجأ الفرد إلى أحلام اليقظة أو أي نشاط تخيلي هرباً من الواقع ويحصل الفرد على الإشباع من النجاح التخييلي أو الاستشهاد التخييلي ويجب أن نعتبر قدرأً معيناً من أحلام اليقظة وبخاصة في السنوات الأولى من الحياة ظاهرة سوية، إلى حد معين كما أن التخييل لا يعتبر مرغوباً فيه فحسب، بل هو أيضاً ضروري كتمهيد للإبداع ولكنه يصبح خطيراً بل وفي بعض الأحيان حيلة معوقة إذا كان الفرد يفضله دائماً على الواقع وينغمس فيه كوسيلة حل المشكلات، وفي الحالات القصوى للتخييل، تجد الفرد عاجزاً عن التفرقة بين الحقيقة والخيال، وهذا ما يميز التوافق الذهاني.

يعتبر التخييل Fantasy من الحيل الدفاعية التي تلهم الخيال بالصور العقلية، ويعتبر التخييل جزء من حياة الطفل، وهو ليس بالضروري أن يكون له علاقة بالحقيقة، فقد يتخييل الطفل المروب من المنزل رغبة في الانتقام من والديه بسبب معاقبتهما له، ويقل هذا التخييل باستمرار ثم الطفل، ولكن ينمو الطفل وعندما يحدث خلط بين الخيال والحقيقة، فهذا يؤدي إلى تشوش الحقائق ويتسبب عنها بعض الأمراض النفسية، وعندما يصبح تخيله حقيقياً فهذا يشير إلى الملوسة، ويعتمد أن يكون ذلك علامة للفحصاء.

وأحلام اليقظة كحيلة دفاعية ناتجة عن صورة عقلية لخبرة ماضية، وهي ليست ضارة ولكن تعمل على تشويه الحقائق وتؤدي إلى الملوسة.

وتحدث أحلام اليقظة في مرحلة ما قبل المدرسة قبل سن الثالثة، وعندما تكون هذه الأحلام إيجابية فإنها تظهر في مرحلة الرشد بشكل إيجابي بصورة تبعد عن أي توتر أو إضطراب نفسي. الأطفال المهوتون، رياضيون، موسقيون، فنانون تتكون لديهم صورة عقلية إيجابية منذ مرحلة الطفولة تؤدي إلى تفجير هذه المواهب في مرحلة الرشد.

ولكن عندما تكون سلبية فإنها تؤدي في مرحلة الرشد إلى القلق والاضطرابات النفسية التي غالباً ما تنتهي بالأمراض النفسية.

ويعتبر الباحث أحالم اليقظة من الاستجابات النافعة للإنسان في التفيس عن انفعالاته وتحقيق توتراته وتحقيق رد نسي من المدود العقلي والعاطفي، وذلك متى كانت أحالم اليقظة هذه مصورة في نطاق محدود ولم تبلغ حد الإفراط غير أن الإسراف فيها يؤدي إلى الحد من نشاط الفرد ووسيلة تبعده عن عالم الواقع.

### النکوص Regression

هو إحدى الحال التوافقية اللاشعورية التي تلجم إلينا الأننا عندما يهددها القلق والتوتر الناجم عن الفشل في مواجهة بعض الواقع والأزمات والصراعات والإحباطات، ويتمثل النکوص أو الارتداد في ممارسة الفرد بعض الأساليب السلوكية التي تتسمى أو تميز مرحلة غير سابقة، ولم تعد مناسبة لمرحلة العمرية الحالية. فعندما يعجز المرء عن مواجهة الواقع العصبية التي يتعرض لها إما لأسباب خارجية أو نظرًا للصراعات الداخلية وضغوط الواقع المكبوتة، تتجه يلتمس الحل في تلك الأساليب السلوكية البدائية، أو الاستجابات غير الناضجة ليتجنب نفسه الشعور بالعجز والفشل، ويستدر عطف الآخرين واهتمامهم ومساندتهم في مواجهة قلقه الراهن أو بالأحرى لكي يعفى نفسه من مسؤولية هذه المواجهة.

فالطفل في عمر (6-8) سنوات مثلاً قد ينكص إلى سلوكيات طفل حديث الولادة، فيمتص أصابعه في موقف ضاغط عصيب لا يقوى على مواجهته، أو يعود التبول اللاإرادي - بعد أن يكون قد تعلم ضبط عملية الإخراج - عندما يشعر بالخوف الشديد، أو يعتريه القلق، أو تتمكن مشاعر الغيرة من أخيه المولود حديثاً، وكأنه يحاول لا شعورياً استعادة اهتمام الأم عندما كانت تحنن عليه وتهتم به حينما كان يتبول على نفسه في طور سابق من أطوار غمومه. وقد يحدث لراحته أو راشد أن يتراجع إلى أسلوب بدائي كالبكاء والعويل، أو قضم الأظفار عندما يعجز عن التغلب على بعض الصعوبات التي يصادفها في مواقف الحياة اليومية.

ومن أشكال النکوص ما نلاحظه على بعض المسنين في شيخوختهم من الإسراف في العناء بظهورهم الخارجي وتقليد الشباب، وكذلك ما نلاحظه من اشتداد وطأة الشعور بالغربة والحنين إلى الوطن الذي يحدث لبعض الأشخاص عندما يسافرون إلى الخارج، أو ينتقلون إلى بيوت جديدة، وقد يصبح هذا الحنين مرضياً عندما يعجزون عن مواصلة الحياة

في هذه البيئات والتواافق معها، كما هو الحال لدى طالب يقطع دراسته بالخارج لعدم مقدرته على تحمل الآلام الغربة، أو لدى إحدى المتزوجات حديثاً تركت بيت الزوجية لشعورها بالعجز واستحالة مواصلة حياتها بعيداً عن أمها التي تجد في قريها الرعاية والحماية والشعور الأماني.

كما أن النكوص من أهم أسس الاضطرابات النفسية والعقلية وأنه يمتد نتيجة الشبيث Fixation على ما لم يتم إشباعه عبر مراحل النمو النفسي المتابعة في نظرية فرويد، حيث يمتد النكوص أو التراجع في المواقف الصراعية والإيجابية إلى الأساليب السلوكية والطرق المعتادة المألوفة في مرحلة النمو التي تم عندها الشبيث. فالقصام مثلاً يرتبط بالشبيث على المرحلة الفمية المبكرة، وعصاب الوسوس القهري يرتبط بالشبيث على المرحلة الشرجية المتأخرة، والمستريا بالشبيث على المرحلة القضيبية.

فالنكوص يعتمد على مظاهر السلوك يحاول الإنسان أن يرتد إليها، وهو يعبر عن حيلة هروبية تجعل صاحبها يتراجع أمام ضغوط الحياة وما يصاحبها من مواقف تحتاج إلى المواجهة.

قد يظهر النكوص من خلال بعض التصرفات الانفعالية وتكون ترجمتها (ثورة وغضب) خاصة عندما يشعر الفرد بفشلاته وقد يledo هذا التصرف أقرب إلى تصرف الصغار من الأطفال لأنه تعبر عن التحكم والضبط الانفعالي.

ويلاحظ أن هذا النكوص في حالته السوية يكون وقتياً وله حدوده التي قد تفيد المرء في سعيه إلى التوافق فهناك الذي نراه في مجال الانفعال (ينقص) فيطلق لانفعالاته الحرية لتغير عن نفسها بطريقة طفولية من خلال البكاء أو الصياح أو الحرية السريعة العشوائية والتي من خلالها يفرغ طاقاته وينفس عن هموم متراكمة تسبب له توتراً وقلقأ.

وبطبيعة الحال فإن الاستمرار في هذا السلوك يجعلنا نرى الكبير صغيراً وقد يقدمه دون مراعاة لكبر السن بأنه مثل الأطفال في تصرفاته.

كما أن النكوص أسلوب لا شعوري آخر تلجأ إليه الأنما في حالة التهديد بسقوط دفاعاتها أمام ضغط وكبت، والنكوص شأنه شأن الأساليب السابقة هو وسيلة لتحاشي القلق الناتج عن هذا الضيق ويحدث في أثناء هذه الحيلة الدفاعية أن تراجع أو تتفهقر الشخصية إلى مستوى سابق من النمو فإذا ما عجز الفرد عن التعامل مع بيته بما فيها من إحباطات سواء تلك التي تنشأ عن مصادر خارجية، أو التي تنشأ عن صراعات داخلية،

وحفزات غرائزية، وحاجات افعالية، فإنه يتراجع إلى مستوى سابق من النمو حيث يتجنب ذاته الشعور بالعجز والفشل، كما يجنبها المخاوف التي قد تنشأ من مواجهة بيته وتحمل مسئولياتها فيها. ويرى الفرد في نكوصه تراجع إلى مراحل التثبيت السابقة.

أيضاً النكوص أساس الأضطرابات النفسية ولتحديد دور النكوص في نشأة الأضطراب ونوعيته فيربط التحليليون بين المرحلة التي يحدث فيها النكوص وشكل الأضطراب فإذا حدث النكوص إلى مراحل مبكرة جداً وهي المراحل السابقة على تمايز (الآنا) عن (المي) في المرحلة الفمية أخذ الأضطراب الشكل الذهاني فالفصام يرتبط بالثبيت في المرحلة الفمية الأولى والاكتاب الذهني يرتبط بالمرحلة الفمية الثانية كما ترتبط حالة البارانويا بالمرحلة الاستيائية المبكرة أما الأعراض الأخرى فترتبط بالمراحل التالية من النمو، فالعصاب القهري يرتبط بالثبيت على المرحلة الاستيائية الثانية، وتعتمد المستريا على التثبيت في المرحلة القضية.

وهكذا كلما كان النكوص إلى مراحل أبكر في النمو النفسي كان الأضطراب أكثر شدة وشمولاً.

ويرى الباحث أن النكوص هو الخليفة الذي يعود بها الفرد إلى مستوى من التكيف غير الناضج، ونرى الصورة القصوى من النكوص في السلوك الظفلي لبعض المرضى الذهانين. كما أن النكوص الخفيف في عودة الطفل الأكبر إلى سلوك معن في الطفولة عندما يولد له أخي جديد، ومن الممكن أن يحدث النكوص - بوصفه شكلاً من أشكال التوافق - في أي وقت من حياة الفرد.

#### الإنكار Denial

يستلزم الصراع النفسي وجود قوتين متصارعتين ومن أجل ذلك فإن الشخص الذي يريد أن ينكر أمرًا، فراه يحاول أن يغفل عن إحدى هذه القوى التي تشارك في الصراع وقد يصل به الأمر إلى أن يتصورها غير موجودة، ويضغط عليه اللاشعور فيجعله يصبر على هذا الإنكار تجنبًا للخطر الخارجي وتحفيضًا للضغط النفسي والتوتر العصبي الذي يستشعره من جراء هذا الصراع وبعد الإنكار صورة من صور الانسحاب التي تجعل صاحبها يلوذ بنفسه فينكر الحقيقة دفناً للخطر وهذا الذي يجعله يعيش رغم ما يشعره من راحة من هذا الهروب يتلمس ضعفه وقلة حيلته لأنه يخدع نفسه ويهرب من واقعه ولا يقوى على مجابهته مشكلاته. وبالإنكار يتجنب الفرد الواقع المؤلم أو المسبب للقلق، وذلك بالإنكار اللاشعورى

لما هو موجود، وقد يكون الواقع المكفر فكرة أو رغبة أو حاجة أو موضوع خارجي، وقد يأخذ الإنكار صورة لغوية في عبارة عرضية بأن هذا شيء ليس كذلك، أو في صورة تكرار قهري يلجأ إليه الفرد كوسيلة لإبعاد الفكرة أو الرغبة عن الشعور. والتجاهل التام للجوانب المؤلمة من الواقع، هو أحد طرق الإنكار وقد يؤدي الإنكار في صورته القصوى إلى فقدان الاحتكاك بالواقع العجيب تماماً. والأمثلة على هذه الحيلة الدفاعية تتراوح في شدتها فتجدها أحياناً في صورة خفيفة مثلما ينكح الفرد أنه يتسم بسمات سيئة وأحياناً تجدوها في صورة متطرفة مثلما تجد فرداً ينكح أن عيوبه قد ماتت على الرغم من وجود الدليل المقنع على هذه الحقيقة.

ومع أن الإنكار يخفف من حدة القلق، إلا أنه يقطع صلة الفرد بالواقع ويجعله غير قادر على التكيف السليم ويعتبر الإنكار حيلة دفاعية بسيطة بدائية، ويعني إنكار وجود موقف مثير للقلق، والإنكار من حيل الدفاع التي تؤدي عملها على المستربين الشعوري وشبيه الشعوري (ما قبل الشعوري) ويتشرّب بصورة واضحة لدى الأطفال الذين يتظاهرون بعدم وجود شيء يكرهونه، ولدى الراشدين، يستخدم الإنكار كحيلة دفاعية للتخلص من القلق المرتبط بموقف وذلك بإنكاره وقد يتخذ الإنكار صورة الخيال والأوهام التي تشيد بها العالم الذي نفضله على الواقع الذي نعيش فيه، وتعتبر أحلام اليقظة والتفكير القائم على التميي والتورّد مع الأبطال الوهميين أمور تمكن الفرد من الهروب من الحقائق غير المريمحة المتصلة بالواقع القائم الكثيب.

فالألم شديدة التعلق بابتها تميل إلى أن تذكر آية عيوب أو ناقص فيه والفرد نفسه يميل إلى إنكار ما به من قصور أو عيوب أو ما يقابلها من فشل، وللإنكار علاقة بلجوء الفرد إلى الخيال والوهم كما يحدث في أحلام اليقظة.

ويستخدم الفرد الإنكار بحسب مختلفة قد تصل في بعض الحالات المرضية إلى إنكار الواقع نفسه وانسحاب الفرد كلية إلى عالم سحري خيالي من صنعه كما يقع في حالة ذهان الفحاص. والأساس في ميكانزم الإنكار هو مبدأ الللة والواقع فالفرد عندما ينكح مثيرات أو موضوعات معينة فإنه لا يتحمل ما هو في الواقع. ينكح من المرحلة التي يحكم السلوك فيها مبدأ الواقع إلى المرحلة السابقة عليها وهي المرحلة التي يسلك الفرد فيها حسب مبدأ الللة. فمن يرهف السمع وينتبه إلى ملاحظة سريعة تتضمن المدح والثناء بينما يتتجاهل عبارات واضحة وصارخة تتضمن التقليل من شأن الفرد ينكح الواقع طبقاً لللة ومن يرى أقل العيوب في الآخرين ولا يراها في نفسه أو فيمن يحب فإنه ينكح الواقع طلباً لللة.

## Rationalization التبرير

عندما يتعثر الإنسان في أمر من الأمور فإننا نجده يبرر هذا التعثر بمسوغات يراها عقلية يحاول من خلالها تبرير عثرته وتسويغ أفعاله، وهو بذلك السلوك ينفي الأسباب الحقيقة وغالباً ما تكون أسبابه التي يعتمد عليها من تبريرات غير مقنعة وغير متناسبة وبعد التوتر حيلة دفاعية يبرر بها المرأة سلوكه ومعتقداته وأراءه، ودواجهه المستهজنة بأن يعطي أسباباً معقولة لها، لأنه يعبر عن عدم قدرة في الوقت الذي ينسب فيه إدعاء القدرة أو أن هذا الشيء قليل الأهمية، تماماً كما تهم المرأة العانس كل الرجال بالخلق السئ وأن هؤلاء الرجال جميعهم يتميزون بالخيانة وهي لذلك ترفض أن تتزوج منهم، أو تفكك في أمرهم ويجعل التبرير كحيلة دفاعية على المستوى اللاشعوري ضد اتهام الذات والإحساس بالذنب بعد وقوع الحادث وهو مختلف لذلك عن الحجج والأسانيد الشعورية التي تبرر بها قيامتنا أو رفضنا لعمل.

والطفل الذي أخفق في اجتياز امتحان ما قد يعلل رسوبيه بأن المعلم اضطهدته، أو بأن الأسئلة كانت صعبة، أو بأن الذين لمجحوا قد حققوا ذلك عن طريق الغش.

وهكذا نحن لا نميل إلى الاعتراف بالأسباب الحقيقة لفشلنا وتصرفاتنا المعيية، وإنما نعطي تبريرات تجعل هذا الفشل وتلك التصرفات خارجه عن إرادتنا لنعفى أنفسنا من اللوم والمسؤولية، وتلميمها من الشعور بالقصور والعجز.

التبرير إذن يستهدف راحة الآنا عن طريق خداعها وتعميتها والتمويه عليها بشأن ما لا تطيق مواجهته من عيوب ونواقص.

ويؤدي اعتقاد التبرير والأسراف فيه إلى سوء توافق الفرد على المستويين الشخصي والاجتماعي، حيث يكرس كل طاقته لإيجاد الذرائع الباطلة لتقصيره أو فشله أو عجزه ملقياً اللوم على الآخرين أو الظروف مما يبعده شيئاً فشيئاً عن الواقع.

كذلك الموظف الذي يسرق أموال المؤسسة، فإنه يبرر نفسه بأن أغلبية الموظفين يسرقون، أو أن المؤسسة تجني أرباحاً طائلة غير مشروعة - وهو حين يتصرف على أساس هذا المبرر يتمكن من إشباع نزواته وحماية ذاته في نفس الوقت.

فالتبّير ليس معناه أن تكون تصرفات الفرد معقولة، ولكن معناه أن تبرر سلوكنا حتى يبدو في نظرنا معقولاً. أن التبرير أسلوب دفاعي من أكثر الأساليب التي تستخدم في الحياة اليومية وهو يؤدي وظيفتين هامتين للفرد، حيث يساعده على عقلنة سلوكه، ويمكنه من تخفيف حدة الإحباط والقلق والمصارع.

التبرير عمل منطقى، ولكن المنطق فيه يساء استخدامه بهدف خداع الذات والتمويه عليها والتبرير عملية سيكولوجية يستخدمها الأفراد والأطفال في حياتهم اليومية.

ويمارس الطفل التبرير لأنه لا يتحمل أن يظهر في وعيه وشعوره أسباب غير إنسانية أو غير اجتماعية لسلوكه. فهو حريص أن يبدو أمام الآخرين كما يجب أن يراه الآخرون على هذا النحو. ومن العوامل التي تدفع الفرد إلى التبرير أنه يسلك في كثير من الحالات مدفوعاً بدافع للاشعورية لا يعرف أسبابها، لذا مجده مضطراً إلى الالتباس بأسباب دوافعه لسلوكه تكون أكثرها اجتماعية، وقد يكون في هذه الأسباب بعض الصحة، ولكن تناول هذه الأسباب ومناقشتها يتم بشيء من التحرير، حتى تتحقق الغاية من عملية التبرير، ويقبل الفرد في مواقف التبرير إلى عدم مناقشته فيما يقول ويكره من ينافقه.

وهذا يفسد عمل الميكانزم، ولذلك فالتأثيرات أشبه بالاحكام النهائية لا تمزج مناقشتها ومراجعتها. والتبرير مختلف عن الكذب فالكذب شعور متعمد فالفرد الكاذب يشوه الواقع ويعرفه لكي يخدع الآخرين، وهو واع بالواقع ومحتمل له، ولا يريد أن يعرف أحد أنه يكذب، فيكذب لكي يفلت من العقاب أو ينتقم من الآخرين فهو عملية لا شعورية بمعنى أنها خداع للآخرين قبل أن تكون خداعاً للآخرين.

#### خامساً : سلوك يعتمد على العدوان Aggression

هي حيل دفاعية تتخذه الأنا اللاشعورية لخفض توترها الناجم عن الإحباط أو الفشل في تحقيق الإشباعات والأهداف، ومن هذه الحيل الدفاعية، العدوان Aggression، والأسقاط Projection ونوضحها على النحو التالي:

#### العدوان Aggression

عندما يلجأ البعض لسلوك العدوان فإن هذا التصرف قد يكون نابعاً من حاجة لديهم، للخروج من مأزق أو لخفض توتر ناتج عن عقبة أو أزمة تصادفهم، وبطبيعة الحال يكون العدوان موجهاً إلى سبب الإعاقة ويكون المجرم شديداً على أطراف الأزمة والذي يعنينا ليس العدوان المباشر الذي يمكن صاحبه من مواجهة الموقف ولكن الذي يعنينا ذلك الجانب غير المباشر الذي يتوجه بصاحبها إلى هدف غير سبب الإعاقة وقد يكون ذلك معبراً عن الخوف من مواجهة المشكلة أو هروباً من مواجهة الأزمة - فنرى هؤلاء يلجأون إلى أسباب غير مباشرة ويأخذ العدوان من هذا الصنف غير المباشر شكلاً متعددًا فمثلاً مجده يتخذ صورة المؤامرات والتشهير والنميمة والغمز واللمز وكثيراً ما مجده هؤلاء لا يستطيعون أن

يعبروا عن المشكلة أو يواجهوها بصورة مباشرة إلا أنهم يلجمون إلى حيل من شأنها أن تجعلهم يقدرون بالحاجات المادية معبرين بذلك عن درجة عالية من التوتر والقلق.

وقد يصل الأمر إلى العدوان على الذات ذلك الذي يجعل بعض الأفراد يستدركون العطف من خلال هذا العدوان .. فنراهم قد يضربون الأرض بأرجلهم والحوائط برؤسهم. فالعدوان الذي يتم بصورة مباشرة يعني فيه الفرد بالفعالة وبووجهها نحو هدف محدد عن قصد لأنَّه يراه سبباً لإحباطه أو إعاقته عن بلوغ غاية معينة فتشاجر فرد مع آخر ردًا على إهانة له لا يعد حيلة دفاعية أما عندما يتم هذا العدوان بصورة غير مباشرة ولا إرادية عن طريق ما يسمى بازاحة الطاقة أو المشاعر العدوانية من مثير أو مصدر أصلي للإحباط والتعويض، وتوجيهها لا شعورياً إلى مثير آخر (شخص ما .. حيوان ما) يفرغ فيه الفرد طاقته العدوانية دون أن يعني الأسباب الموضوعية لذلك ففي هذه الحالة يعتبر العدوان حيلة دفاعية فإذا كان مصدر الإحباط أو الحيلولة دون تحقيق المهدف هو مدير مؤسسة ما. فإن الموظف يتبع لا شعورياً إلى خفض توتره الناجم عن ذلك ربما بتفریغ طاقته العدوانية في أقرب من يلقاه زميلاً أم حيواناً أم ...

وقد رأى فرويد أن العدوان يأخذ صوراً مختلفة من حيث:

- الوسيلة التي يستخدمها الفرد في تفريغ مشاعره العدوانية سواء كانت وسيلة لفظية أو وسيلة غير لفظية.
- طبيعة المثير الذي يفرغ فيه أو عليه هذه المشاعر العدوانية وهذا المثير إما أن يكون خارجياً (آناس آخرون) أو داخلياً (ذات الفرد نفسه).
- فالطفل الذي أهانه والده سواء بالضرب أو القذف فإنه يفرغ عدوانه في طفل آخر. وربما يتوجه الفرد لا إرادياً بعدوانه الناجم عن قلقه أو إحباطه إلى بعض الأشياء الجامدة.
- وقد لا يقتصر الفرد على تفريغ طاقته العدوانية في مثير خارجي وإنما ينكفئ على ذاته ويعمل في تأنيتها أو يفترط في توبيقها وإيلامها وتعذيبها ومن صور ذلك أن يمتنع عن الشراب والطعام، أو تملكه الرغبة في الانتحار أو يقدم على الانتحار فعلياً.
- وفي الحالات المرضية المترفرفة وعندما يتوجه العدوان إلى مثيرات خارجه، فقد يؤدي الأمر إلى الرغبة في القتل أو القتل الفعلاني لأنَّ الآخرين، وعندما يرتد العدوان إلى الذات فقد يصل الأمر إلى التفكير في الانتحار أو الانتحار فعلًا.

هناك علاقة بين الإدراك الذاتي الموجب والعدوان، حيث يتضح أن الذكور أكثر عدوان من الإناث، ويعتبر هذا الإدراك سمة مميزة للإنسان العادي الذي يتمتع بصحة عقلية جيدة ومتواافق نفسياً، حيث يؤدي إلى خفض التوتر والاكتتاب والعدوان لدى الأطفال، مما يترتب عليه تحسين مفهوم الذات. حيث توجد علاقة بين مفهوم الذات والعدوان، فالإدراك الذاتي النصفي ومستوى العدوان مختلفان باختلاف الجنس، والموقع الجغرافي والمستوى الاجتماعي.

والإدراك الذاتي الموجب يدافع بتجاه ضد الأحداث والمعلومات الاجتماعية التي تؤدي إلى الشعور بالقلق والإكتتاب. كما أنه يؤدي ويعمل على تعديل السلوك الاجتماعي ويترتب عليه خفض العدوان لدى الطفل. لذلك فهم الأطفال لبعض الجوانب الاجتماعية يؤدي إلى تحسين التوافق.

لذلك يجب التنبية على القائمين برعاية الطفل سواء داخل الأسرة أو في الروضة مراعاة الوسائل المقبولة التي تمكنه من أن يعبر من خلالها عن مشاعره العدوانية الناجمة عما يلاقيه من إحباطات وفشل. وذلك من خلال بعض الأنشطة الفنية التركيبية البنائية، والمنافسات الرياضية، والعمل على إتاحة الفرص أمامه ليعبر لفظياً عن الرغبة Resentment في إطار المناقشات الودية والصريحة دون خوف يفرض عليه إنكار مشاعره الحقيقة وكتتها. بالإضافة إلى العمل على مساعدة الطفل على الاستبصار بطبيعة الحياة من حيث أنها ليست مانحة على الدوام، كما هي ليست مانعة باستمرار، ومن ثم تنمو مقدرتها على بذل الجهد والمواجهة الواقعية لواقف الفشل، ولإحباطات الحياة ومشكلاتها وصعوباتها.

#### الإسقاط Projection

بعد الإسقاط حيلة لا شعورية يوظفها بعض الأفراد لإلقاء اللوم على الآخرين ودفع اللوم عنهم وذلك بهدف التهرب من المواجهة وتحررها من المسؤولية إلى جانب أن هذه الحيلة تتمكن صاحبها بأن يلحق كل التزاعات البغيضة بالآخرين، ويسقط ما ينكره على نفسه من أفكار وصفات على غيره فالشخص المنافق غالباً ما يرى غيره من الناس منافقين.

ويطبيعة الحال فإن هذه الحيلة تجعل صاحبها يشوه مفهومه عن الواقع ويقطع صلته الحقيقة بالعالم الخارجي خاصة وأنه لا يرى هذا العالم بنظرة موضوعية صادقة وإنما يجعل من نفسه محقاً لكل الأمور.

إلى جانب أن الإسقاط يعبر عن محتويات لا شعورية تظهر عند صاحبه في شكل تعابيرات أو أقوال يعبر من خلالها عن نزعاته الدفينة ويلاحظ أن كثيراً من الأمور النفسية تعبير من خلال الملوسات والضلالات عن اسقاطات معينة كنوع من أنواع التفريغ الذي يظهر من خلال بعض المواقف التي يفرغ فيها رغبة لا شعورية في تحقيق هدف أو الوصول إلى رغبة.

الإسقاط عملية لا شعورية نفس بمقتضاه سلوك الآخرين وتصرفاتهم وفقاً لما هو في نفوسنا، فالفرد الذي من طبيعته الكيد لزملائه قد يفسر حديثاً عادياً متبادلاً بين أثنتين من زملائه على أنه مؤامرة عليه، وهو عملية لا شعورية يلوم الفرد بمقتضاهما غيره من الناس أو الأشياء على فشله وقصوره، فكثيراً ما يعلق الفرد أخطاءه وفشلته على شمامعة الآخرين أو الظروف بدلاً من أن يلوم نفسه على هذا الفشل وهي إحدى صور التبرير التي يتخددها الإسقاط.

ويحول الإسقاط بين الفرد وإدراكه للذاته وفهمها على حقيقتها بما تشتمل عليه من جوانب شخص وعيوب، والعمل على علاجها، مما يعوق ثو مفهوم واعي عن الذات ومن ثم يؤدي الإفراط في الاعتماد على الإسقاط كوسيلة للتعامل مع الواقع إلى سوء التوافق واعتلال الصحة النفسية ونظرأً لفاعلية ميكانزم الإسقاط وكفاءته في تشخيص المشاعر والاتجاهات والد الواقع الحقيقة والجوانب اللاشعورية من شخصية الفرد، فقد استخدم كأساس لبناء بعض أدوات دراسة الشخصية.

وبهذا فإن الإسقاط حيلة يجمي بها الفرد نفسه من الوعي بسماته ومشاعره غير المقبولة بأن ينسبها إلى الآخرين، ونظراً لأن هذه الحيلة تؤدي إلى خداع الذات، فإنها تعد حيلة ضارة لتوافق الشخصية ما دامت تعمل على التقليل من وضوح الرؤية عند الفرد وتسبب فقدان هذه الرؤية تماماً. ولا يستعمل الإسقاط كحيلة دفاعية استعملاً بناءً، كما أن الاتجاه إليه بشكل مفرط يشكل خطراً على الفرد، لأنه يعتبر حيلة تؤدي إلى الارتياب، وبالتالي تضر بالعلاقات الشخصية ضرراً كبيراً.

والإسقاط هو أن يلصق الفرد صفة من صفاته السيئة وغير المقبولة بالأخرين كوسيلة للتخلص منها لأن الإسقاط عملية دفاعية مثل غيرها من العمليات التي تهدف إلى طرد الأفكار والمشاعر التي إن ظهرت في شعور الفرد كأن من شأنها أن تسبب له الكدر أو الشعور بالامتنان أو الحط من قيمة الذات.

وهو ميكانزم يتضمن عدداً من العمليات العقلية وهي الإنكار والكبت والطرح أو الإسقاط. فالصفة غير المقبولة تقابل بالإنكار من جانب الفرد ومن ثم يميل إلى كبتها، ثم يطرحها أو يسقطها على الآخرين من لا يحبهم. ثم يعبر عن ضيقه ونقده هؤلاء بسبب صفاتهم السيئة، ففي الإسقاط إذن ينكر الفرد ما يؤلمه ثم يكتبه ثم يلصقه بالآخرين. فالبعض يرى الغيطين، بخلاف يمكن أن نكتشف هذا النمط من الإسقاط عند الأفراد الذين يكثرون من وصف الآخرين بصفة سلبية معينة.

#### الإسقاط التكميلي Complimentary Projection

وفي هذا النمط يبحث الفرد عن مبررات لسلوك غريب ولا يتحمل أن يتضح في شعوره الأسباب الحقيقة لهذا السلوك فينسب إلى البيئة المحيطة به بعض الصفات أو الخصائص التي تعتبر دافعاً مقبولاً أو معللاً مبررة لهذا السلوك.

وفي هذه الحالة لا يجد سلوكاً غريباً أو مستهجناً أمام نفسه أو أمام الآخرين وعلى هذا فالشخص الخائف والفزع يميل إلى أن ينسب اتجاهات العداوة والشر إلى الآخرين حتى يجد سلوك الخوف والفزع مقبولاً ومبرراً.

والإسقاط هو الميكانزم الأساسي في مرض المذاء (البارانويا Paranoia) حيث ينسب الفرد للأخرين الميل إلى إيدائه، والتحدث عنه بسوء، وملاحتة والرغبة في اغضظهاته ويفترض أن مشاعر العداء والرغبة في الإيذاء هي من خصائص الفرد نفسه، ولكنه ينفيها أو ينكرها ثم ينسبها إلى الآخرين كوسيلة لطردتها والتخلص منها.

وخلاله القول قد يستخدم العاديون هذه الحيلة - أو الأسلوب الدفاعي - وهي في ذلك لا تختلف عمما سبقها من أساليب دفاعية لا شعورية غير أن الإفراط في استخدام هذه الحيلة كالإفراط في استخدام الأساليب السابقة له مخاطره. إذ يقع استخدام هذه الأساليب معرفة الفرد بنفسه، وتؤدي إلى إفراطه في السخرية واتهام الآخرين مما يفسد العلاقات الاجتماعية.



## الفصل التاسع

### فنيات تكوين وبناء السلوك لدى الأطفال

#### تمهيد

عندما يتحدث المعالج عن تعليم الطفل عادات جديدة يعني أن هذا الطفل يفتقر إلى هذه العادات وأنها أيضا ذات أهمية له لدرجة تستحق منها المحاولة لزرعها في شخصيته أو تكررها لديه . ويتجزأ على المعالج عند تعليم الطفل لعادات جديدة، مراعاة كافة الخطوات والعمليات لتشملها مهمة تعديل السلوك مع تركيزه على ما يأتي :

1. تحديد معايير لتحديد صحة السلوك الجديد وعناصره العامة.
2. تحديد معايير لقياس صحة السلوك الجديد ،تمثل في الغالب بمواصفات وأجزاء السلوك في الخطة السابقة.
3. تحديد نقطة البداية السلوكية التي سيبني عليها السلوك الجديد
4. اختيار طريقة لتكوين السلوك الجديد ، باستخدام إحدى الإجراءات التالية أو خليط منها كالمفاضلة، والتحث والاقتداء، والتشكيل ، والتسلسل والتلاشي التدريجي.
5. اختيار المعززات السلوكية وطريقة تقديمها للطفل
6. تنفيذ عملية التعديل - تعليم العادة أو السلوك الجديد بإحدى الإجراءات الواردة في رقم(4)

#### وسائل تعديل السلوك بتكوين عادات جديدة

1. المفاضلة. يقوم المعالج (المربi) بـلاحظة أنواع السلوك المختلفة التي يبيدها الطفل وعندما يلاحظ تشابه أحدها للدرجة كبيرة مع نوع السلوك المرغوب الذي يريد تطويره لديه ، يتولى عندئذ تعزيزه حسب جدول مناسب ،وننصح المربi استعمال جدول التعزيز المتواصل حيث يستطيع به تعزيز سلوك الطفل في كل مرة يحدث فيها ، حتى إذا تبلور هذا السلوك الجديد يمكن للمربi بعدئذ استعمال جدول آخر حسبما تقتضيه طبيعة السلوك وحاجة الطفل إلى التعزيز

2. الحث والاقتداء بالنمذج إن الملاحظة من الوسائل الامنة المباشرة وغير المباشرة التي يتم فيها تعديل السلوك الفردي بشكل مقصود أو ذاتي عفوي وعلى المعالج عند اختياره للنموذج، يجب أن يقتدي الطفل بسلوكه و أن يراعي الأمور التالية :

يتميز النموذج بالسلوك الذي يراد تقليله والاقتداء به كما يستحسن أن يكون ذات شخصية التشابه بين النموذج والطفل أفضلاً ومحبة لدى الطفل الذي سيقوم بنسخ السلوك ، كلما كان التركيب السلوكي للعادة بسيطاً كلما سهلت عملية الاقتداء والعكس صحيح ويتحتم على المعالج إذا كان السلوك مركباً أن يجزأه إلى عناصر وخطوات متسلسلة ثم يطلب من الطفل تقليل كل عنصر على حدة حتى يتم له اكتساب كافة أجزاء السلوك ثم تاح الفرصة للطفل لإبداء السلوك كلها مرة واحدة

3. التشكيل يبدأ التشكيل بما يملك الطفل ويستمر المعالج بتعزيز كل إضافة جديدة إيجابية تؤدي في النهاية لتكوين السلوك المطلوب.

يقوم المربى عند استعماله للتشكيل بتعيين نقطة بداية سلوكية أي نواة السلوك الذي يريد تطويره لدى الطفل ثم يعين كافة الأجزاء أو الخطوات السلوكية الازمة التي يجب على الطفل تعلمها أو إظهارها لاكتساب السلوك الجديد يراعي بالطبع في هذه الخطوات السلوكية الطول المناسب لقدرات الطفل

4. التسلسل وكثيراً ما يمتلك الطفل بصيغة متفرقة أو مشوشة الخطوات السلوكية المختلفة للعادة المطلوبة حيث تتحصر عادة المربى في مثل هذه الأحوال في تنظيم في مثل هذه الأجزاء أو الخطوات معاً واقران بعضها بعض حسب حدوثها بالحدث والتعزيز من خلال ما يعرف في التعديل السلوكي بالتسلسل

5. الثلاثي التدريجي يعتمد المعالج (المربى) في هذا الإجراء إلى سحب أو تخفييف المتبه الذي يمحز حدوث السلوك ثم يعززه تدريجياً حتى يصل الطفل لمرحلة يستطيع فيها إظهار السلوك بهنه أو تعزيز رمزي أو لفظي وفيما يلي توضيح للتقنيات المستخدمة في تكوين سلوك أو عادة جديدة لدى الطفل:

### **أولاً: أسلوب التدريب السلوكي Behavior Target**

يتم من خلال هذا الأسلوب مساعدة العميل على تعلم انماط سلوكية جديدة للتعامل مع مواقف معينة. ويعتبر أسلوب التدريب السلوكي من الاساليب النابعة من العلاج

السلوكي والتي تستهدف تعليم العميل كيفية التعامل مع بعض مواقف التعامل الخاصة مع الآخرين والتي يشعر بأنه غير معد لها. ويساعد هذا الاسلوب على التقليل من معدل القلق وكذلك بناء ثقة العميل بنفسه عندما يصبح قادرًا على التعامل مع مثل هذه المواقف. ويعتبر هذا الاسلوب شكلاً من اشكال لعب الدور الذي يعتمد على النمذجة والتدريب.

ومثل كل اشكال لعب الدور فإن التدريب السلوكي يتبع للعميل فرصة اختبار انماط سلوكية جديدة في بيئته تسمى بالحماية (المؤسسة) بدون التعرض للفشل. فعلى سبيل المثال فقد يستخدم هذا الاسلوب لاعداد العميل لمقابلة بالحصول على وظيفة (حيث يتحدد الاختصاصي دور صاحب العمل ويدير المقابلة مع المتقدمين للوظيفة). وعندما يقوم العميل بممارسة السلوك يقوم الاختصاصي باعطائه ملاحظاته واقتراحاته والاساليب البديلة للتصرف. ان من اهم حدود الاستفادة من هذا الاسلوب هو ان العميل قد يؤدي بنجاح ما قد تعلمه من سلوك جديد في وجود الاختصاصي ولكنه قد يصبح غير قادرًا على القيام بهذا السلوك في بيئته الطبيعية. واحياناً ما يفرض الموقف الواقعية للعميل مشكلات لم تكن متوقعة أثناء جلسة الممارسة.

### ثانياً: النمذجة (التعلم بالتقليد) Modeling

وهي عملية تغيير السلوك نتيجة ملاحظة سلوك الآخرين (أي مشاهدة لنموذج معين) وهذه العملية أساسية في معظم مراحل التعلم الإنساني لأننا نتعلم معظم الاستجابة من ملاحظة الآخرين وتقليلهم، وكثيراً ما تكون عملية التعلم بالتقليد أو النمذجة عملية غفوية لا حاجة لتصميم برامج خاصة لخدوثها بالنسبة للطفل الطبيعي ولكن بالنسبة لذوي الاحتياجات الخاصة يجب أن توضع في الاعتبار تصميم برامج لها. ومن الأمثلة على ذلك تعلم الطفل أن يستأنذ أثناء الدخول إلى الفصل، تعلم الطفل غسيل اليدين بعد الخروج من الحمام / رمي المهلات في السلة.

وهي عملية موجهة تهدف إلى تعليم الفرد كيف يسلك، و ذلك من خلال الإيضاح، أو هي التغيير الذي يحدث في سلوك الفرد نتيجة للاحظته سلوك الآخرين. وغالباً ما يتاثر سلوك الفرد بـ ملاحظة سلوك الآخرين، فالإنسان يتعلم العديد من الأنماط السلوكية مرغوبة كانت أو غير مرغوبة من خلال ملاحظة الآخرين وتقليلهم، و تسمى عملية التعلم هذه بـ مسميات مختلفة منها: التعلم بالمشاهدة، التعلم الاجتماعي، التقليد، التعلم المتبادل.

ويوضح باندورا أهمية النمذجة في كتابه، قوانين تعديل السلوك " قائلاً : إن باستطاعة الفرد اكتساب الأنماط السلوكية المعقدة من خلال ملاحظة أداء النماذج المناسبة ، فالاستجابات الانفعالية يمكن اشتراطها بالمشاهدة وذلك من خلال مشاهدة ردود الأفعال الانفعالية لأشخاص آخرين يمرون بخبرات مؤلمة أو غير سارة ويمكن التغلب على الخوف أو السلوك التعجيبي من خلال مشاهدة نماذج تعامل مع الشيء الذي يبعث الخوف من دون التعرض لعواقب سلبية ، ويمكن خفض السلوك من خلال مشاهدة آخرين يعاقبون على تأديته ، وأخيراً يمكن المحافظة على استمرارية أداء الفرد للاستجابات المعلمة وتنظيمها وضبطها اجتماعياً من خلال الأفعال التي تصدر عن النماذج المؤثرة

وتعني أيضاً النمذجة إتاحة نموذج سلوكي مباشر (شخص) للمتدرب ، حيث يكون الهدف توصيل معلومات حول لنموذج السلوكي المعروض للمتدرب بقصد إحداث تغيير في سلوكه وإكسابه سلوكاً جديداً .

#### أنواع النمذجة

##### أ. النمذجة المباشرة أو الصريحية

حيث توجد قدوة فعلية أو شخص يؤدي النموذج السلوكي المطلوب إتقانه أو قدوة رمزية من خلال فيلم أو مجموعة من الصور المسلسلة بطريقة تكشف عن خطوات أداء السلوك أو يقوم النموذج بهذا السلوك في مواقف فعلية أو رمزية .

##### ب. النمذجة الضمنية

وفيها يتخيّل المتدرب نماذج تقوم بالسلوكيات التي يرغب المدرب أن يلقنها للمتدرب.

##### ج. النمذجة بالمشاركة

وفيها يتم عرض السلوك المرغوب بواسطة نموذج، كذلك أداء هذا السلوك من جانب المتدرب ، مع توجيهات تقويمية من جانب المدرب.

##### د. النمذجة الحية

يقوم النموذج بتادية السلوكيات المستهدفة بوجود الشخص الذي يراد تعليمه تلك السلوكيات وفي هذا النوع من النمذجة لا يطلب من الشخص تأدبة سلوكيات النموذج وإنما مجرد مراقبتها فقط.

هـ. النمذجة الرمزية أو المchorة

يقوم المسترشد بمشاهدة سلوك النموذج فقط من خلال الأفلام أو القصص أو الكتب، أو وسائل أخرى، وهذا النموذج يمكن استخدامه أكثر من مرة في الجلسات الإرشادية أو العلاجية.

وـ. النمذجة من خلال المشاركة

يقوم المسترشد من خلال هذا النموذج بمراقبة نموذج حي أو لاثم يقوم بتأدية الاستجابة المساعدة و تشجيع المرشد و أخيراً فإنه يؤدي الاستجابة بمفرده.

الاستخدامات والتطبيقات العلاجية للنمذجة

تم استخدام أسلوب النمذجة في علاج العديد من المشكلات السلوكية مثل العدوانية، القلق، تعليم اللغة للصم، تكوين مهارات اجتماعية، السلوك القهري، العزلة الاجتماعية، الغضب، المخاوف المرضية.

ويشكل عام يمكن استخدام أسلوب النمذجة لتحقيق الأهداف التالية:

1. تدريب الفرد على الاستجابات الاجتماعية المناسبة مثل استخدام الإشارات والاتصال البصري الدائم، التحكم في نبرات الصوت.
2. تدريب الفرد على التعبير الحر عن المشاعر حسب متطلبات الموقف مثل التدريب على التراضي، أو القدرة على الاستجابة بالغضب أو الإعجاب بالولد.
3. تدريب الفرد على الدفاع عن حقوقه دون أن يصبح عدوانياً و ذلك بـ:
  - أ. تدريبه على التمييز بين العدوان وتأكيد الذات.
  - ب. تدريبه على التمييز بين المخصوص وتأكيد الذات.
  - ج. استعراض نماذج لمواقف مختلفة.
4. تدريبه على تشكيل السلوك بشكل تدريجي حتى يصل إلى السلوك المطلوب.
5. التدريم الايجابي لمظاهر السلوك الدالة على تأكيد الذات.
6. علاج الاستجابات العدوانية و العدائية.
7. تشجيع الفرد على الاستمرار في التغييرات الايجابية التي اكتسبها تحت إشراف المعالجين و ترجمتها إلى مواقيف حية.

ويستخدم أسلوب النمذجة في التدريب على المهارات الاستقلالية مثل:

- ارتداء الملابس، تنظيف الأسنان، الضبط الذاتي.
- ويلعب النموذج الحي دوراً مع كل الموقين عقلياً، حيث يحب الطفل عادة التقليد ويجده متعة فيه ، فعن طريق التقليد يتعلم الطفل . فالموقف عقلياً يحتاج للتقليد أكثر من غيره من الأطفال ، وعلى المعلم أو المعلمة أن تقوم بالسلوك الذي ترغب في تعليميه بشكل واضح وبطء وعدد من المرات حتى يستطيع الطفل تقليده وإعادته .

### ثالثاً: التلقين Prompting

يقصد بالتلقين مساعدة أو تلميحات إضافية للشخص ليقوم بتأدية السلوك. وبلغة تعديل السلوك، فالتلقين هو استخدام مثيرات تميزية إضافية معنى أنها تضاف إلى المثيرات التمييزية الطبيعية المتوافرة بهدف حدث الشخص على القيام بالسلوك. وهكذا، فالغاية من التلقين هي زيادة احتمالات حدوث السلوك المستهدف. والمثيرات التلقينية (Prompts) قد تكون لفظية (Verbal) أي أنها تكون على شكل تعليمات لفظية، أو إيمائية (Gestural) مثل التأثير أو النظر باتجاه معين، أو جسدية (Physical) تشمل المساعدة الجسمانية.

والتلقين يستخدم في بداية التدريب عندما يكون التدرب شخصاً عادياً أما عندما يكون المتدرب شخصاً معيناً فالتلقين قد يستخدم بشكل متكرر وبخاصة عندما يكون السلوك المستهدف معقداً. ولكنكي لا يتبعون الشخص على المثيرات التلقينية فلا بد من إزالتها تدريجياً بعد أن تحقق أهدافها.

إي ان التلقين هو مؤشر أو تلميح يجعل احتمال الاستجابة الصحيحة أكثر حدوثاً وهو أيضاً إجراء يشتمل على الاستخدام المؤقت لمثيرات تميزية إضافية بهدف زيادة احتمالية تأدية الفرد للسلوك المستهدف وهو طريقة ملائمة لتشجيع الفرد على إظهار السلوك المطلوب بالسرعة الممكنة بدلاً من الانتظار إلى أن يقوم هو نفسه به تلقائياً.

إن الأحداث التي تساعده على بهذه الاستجابة تعتبر تلقينات فالتلقينات إذاً تسبّب الاستجابة وعندما يتبع عن التلقين استجابة فإنه يتبعها تعزيز وعندما تؤدي التلقينات إلى استجابات تتلقى تعزيزاً فإن هذه التلقينات تصبح مثيراً فارقاً أو مثيراً مميزاً ( ف ) فمثلاً عندما يطلب الأب من ابنه أن يعود من المدرسة مبكراً ويلزم الطفل بقول أبيه فإنه يلقي

امتداحاً فإن طلب الأب (تعليماته) هي مثيرةً ممتعةً (م ف) فالتعليمات التي أصدرها الأب تشير إلى أن هناك احتمالاً لوجود التعزيز عندما يتم الالتزام بالتعليمات.

وكلقاعدة عامة فإنه عندما يسبق التلقين تعزيز الاستجابة فإن التلقين يصبح مثيراً ممتعاً (فارقاً) ويمكن أن يضبط السلوك بفاعلية.

إن استخدام التلقينات يزيد من احتمال حدوث الاستجابة وبينما تشكل الاستجابة كلما تم تعلمها بسرعة ويكون المدف النهائي عادة الحصول على الاستجابة النهائية في غياب الملقنات ويمكن سحب الملقنات بالتدريب مع تقدم التدريب.

وهناك ثلاثة أنواع من التلقين هي:

#### 1. التلقين اللغطي

هو عبارة عن وسيلة تلقينية وتعليمات لغطية ينبغي أن تكون واضحة و يجب التأكد من تنفيذها حيث أن التعليمات تستمد قوتها في تأثيرها على السلوك من خلال النتائج التي تترتب على تنفيذها ومن الأمثلة على التلقين اللغطي قول المعلم للطالب أقرأ صفحة 21 وقول الأم لابنها قل باسم الله عندما تأكل أو قل سبحان الله وبحمده وغیرها الكثير.

#### 2. التلقين الإيمائي

وهو تلقين يتم من خلال النظر أو الإشارة إلى اتجاه معين أو بأسلوب معين أو رفع اليد وغيرها فوضع الشخص يده على فمه مؤشر على السكوت وعدم الكلام وحركات مدرب الكاراتيه للمتدربين هي مثال للتلقين الإيمائي.

#### 3. التلقين الجسدي

عبارة عن لمس الآخرين جسدياً بهدف مساعدتهم على تادية سلوك معين ويمكن استخدامه بعد فشل الفرد في الاستجابة للتلقين اللغطي أو الإيمائي وهو مفيد في تعلم المهارات الحركية وبعض السلوكيات اللغطية التي تتطلب التوجيه اليدوي وغالباً ما يستخدم التلقين الجسدي مع إجراءات أخرى مثل التعليمات والتعزيز والتقليد ويستخدم أيضاً لتعليم الفرد مهارات تقليد النماذج والتدريب على إتباع التعليمات المختلفة ومن الأمثلة على التلقين الجسدي :

- استخدام معلمة الروضة للطفل لتدريبه على الكتابة الصحيحة.

- أو استخدام اليد في تدريب الطفل على الطباعة أو الآلة الموسيقية.

وهناك مبادئ يجب مراعاتها عن استخدام التلقين الجسدي تتمثل في:

1. تقديم التعزيز مباشرة بعد إنتهاء الاستجابة الموجهة بنجاح.
2. تنفيذ التلقين الجسدي بشكل تدريجي من الأسهل إلى الأكثر صعوبة.
3. القيام بإخفاء التلقين الجسدي بشكل تدريجي بحيث تصبح المثيرات المناسبة هي التي تضبط السلوك في نهاية المطاف.

#### رابعاً: التشكيل (التقريب - التتابع) (Shaping)

وهو يشتمل على تعزيز الاستجابة التي تقترب شيئاً فشيئاً من السلوك النهائي الذي لا يستطيع الشخص تأداته حالياً، وأول خطوة يتم تنفيذ عندها استخدام التشكيل هي تحديد السلوك النهائي المنشود، ثم يتم تحديد سلوك يستطيع الشخص القيام به، ويشبه السلوك النهائي على نحو ما (أي أن السلوك النهائي يكون واضحاً ويحاول الطفل أن يؤدي السلوك ثم يحاول ويحاول حتى تقترب من السلوك المطلوب في النهاية التي تم توضيحه مسبقاً. مثال طريقة الأكل بحيث يكون الأكل بطريقة مقبولة ويسمى هذا السلوك بالسلوك الأولى الذي يعزز إيجابياً ويستخدم هذا للتعزيز التفاضلي إلى أن يصبح السلوك قريباً من السلوك النهائى أكثر فأكثر.

ويعد التشكيل أسلوباً هاماً في الإرشاد وبصفة خاصة عندما ينصب اهتمام المرشد على إكساب المسترشد سلوكيات جديدة، ويعرف التشكيل بأنه الإجراء الذي يشتمل على التعزيز الایجابي المنظم للاستجابات التي تقترب شيئاً فشيئاً من السلوك النهائي بهدف إحداث سلوك لا يوجد حالياً، فتعزيز الشخص عند تأداته سلوكاً معيناً لا يعمل على زيادة احتمالية حدوث ذلك السلوك فقط ولكنه يقوى السلوكيات المماثلة له أيضاً.

والتشكيل لا يعني خلق سلوكيات جديدة من لا شيء، فعلى الرغم من أن السلوك المستهدف نفسه لا يكون موجوداً لدى الفرد كاملاً إلا أنه غالباً ما لا يوجد له سلوكيات قريبة منه، وهذا يقوم المرشد أو المعالج بتعزيز السلوكيات بهدف ترسيختها في ذخيرة المسترشد وبعد ذلك يلتجأ إلى التعزيز التفاضلي والذي يشتمل على تعزيز الاستجابة فقط، كلما أخذت تقترب أكثر فأكثر من السلوك المستهدف.

وعند استخدام هذا الإجراء يقوم المرشد أو المعالج في البداية بتحديد السلوك النهائي الذي يراد تعلمه وبعد ذلك يختار استجابة تشبه السلوك النهائي إلى حد ما، ويفيدا بتعزيز

تلك الاستجابة بشكل منظم ويستمر بذلك إلا أن تصبح الاستجابة قريبة أكثر فأكثر من السلوك النهائي وتسمى عملية تشكيل السلوك على هذا النحو بالتقارب التدريجي.

ومفتاح النجاح في عملية التشكيل يتمثل في كون التعزيز متوفقاً على تغيير السلوك على نحو تدريجي بالتجاه السلوك النهائي وتجاهله (عدم تعزيزه) عندما ينحرف عن السلوك النهائي.

ويمكن استخدام هذا الإجراء مع مختلف الفئات العمرية في تعليمها سلوكيات مختلفة كتآدية المهارات الحياتية والعنایة بالذات، تنمية المهارات الاجتماعية والمهنية والحركية، مهارات الاتصال، سلوك التعاون الاجتماعي، الحضور إلى غرفة الصف، إكمال الواجبات المدرسية، إبقاء الطفل في مقعده، القراءة والكتابة والتحدث، تدريب الأطفال الصم على إخراج الحروف، وفي حالات اضطرابات النطق... الخ.

ومن الأمثلة أيضاً على تشكيل السلوك عندما نزيد:

- تعليم الطفل كيف يرسم دائرة فإننا نستطيع تعزيزه عندما يحمل قلماً وورقة في البداية وبعد ذلك نعززه عندما يرسم أي خط، وبعدها نعززه فقط عندما يقترب الخط الذي يرسمه أكثر فأكثر من شكل الدائرة.

- أو تدريب الأطفال الصم على إخراج الحروف وكذلك حالات اضطرابات النطق، ففي البداية يقوم المعالج بتعزيز استجابة تقليد الصوت الذي يصدر عن الطفل، وفي الخطوة الثانية فان الطفل يدرّب على التمييز ويعزز المعالج الاستجابات الصوتية لإخراج حرف من الحروف إذا حدث فقط في خلال خمس ثوان من نطق المعالج له، وفي الخطوة الثالثة فان الطفل يكافأ عند إصدار الصوت الذي أصدره المعالج وكلما كرر ذلك، أما في الخطوة الرابعة فان المعالج يكرر ما فعله في الخطوة الثالثة مع صوت آخر شبيه بالصوت الذي تم في الخطوة الثالثة.

إذن فتشكل السلوك إجراء يشتمل على زيادة معايير التعزيز تدريجياً ابتداءً بالسلوك المدخلـي (ما يستطيع المسترشـد أن يفعله حالياً) وانتهـاءً بالسلوك النهائي (السلوك الذي يراد الوصول إليه).

#### خطوات تشكيل السلوك

١. تحديد السلوك النهائي الذي يراد الوصول إليه بدقة متناهية وذلك بهدف تعزيز التقارب التدريجي من السلوك المستهدف بشكل منظم، وتجنب السلوكيات التي لا علاقة لها بالسلوك المطلوب.

2. تحديد وتعريف السلوك المدخل يهدف تحديد وتعريف السلوك المدخل إلى توضيح أي نريد الوصول؟ وأن نعرف من أين نبدأ؟ ولقد أشرنا إلى أن التشكيل يستخدم لمساعدة المسترشد على اكتساب سلوك ليس لديه حالياً، لذا لا بد من اختيار استجابة قريبة منه لتعزيزها وتقويتها بهدف صياغة السلوك النهائي، وتسمى تلك الاستجابة (بنقطة البداية أو السلوك المدخل).

ويمكن تحديد السلوك المدخل من خلال الملاحظة المباشرة للمترشد لعدة أيام قبل البدء بعملية التشكيل لتحديد ما يستطيع عمله، ويجب أن يتصف السلوك المدخل بصفتين هما:  
- أن يحدث السلوك بشكل متكرر وذلك حتى توافر لنا الفرصة الكافية لتعزيزه وتقويته.

- أن يكون السلوك المدخل قريباً من السلوك النهائي.

3. اختيار معززات فعالة تتطلب عملية التشكيل من المسترشد تغيير سلوكه بشكل مستمر ليصبح قريباً أكثر من السلوك النهائي وهذا لا بد من الحفاظة على درجة عالية من الدافعية لديه، وهذا يتطلب اختيار المعززات المناسبة التي تزيد من دافعيته.

4. وصف خطوات عملية تشكيل السلوك للمترشد قبل أن يقوم باستجابات متتابعة لتشكيل السلوك بصورة كاملة وذلك بطريقة شفوية أو لفظية.

5. الاستمرار في تعزيز السلوك المدخل إلى أن يصبح معدل حدوثه مرتفعاً.

6. الانتقال التدريجي من مستوى أداء إلى مستوى آخر:

ويعتمد ذلك على درجة إتقان المسترشد للسلوك المطلوب منه ومهاراته في أداءه بشكل جيد، والقاعدة التي يجب إتباعها في تحديد المدة الازمة للانتقال من خطوة إلى أخرى هي العمل على تعزيز الأداء من ثلاثة إلى خمس مرات قبل الانتقال إلى المستوى الآخر، فتعزيز مستوى الأداء لمدة طويلة يعمل على ترسیخ ذلك النمط من السلوك مما سيجعل الانتقال إلى المستوى التالي أمراً صعباً، ومن ناحية أخرى فإن تعزيز السلوك لفترة قصيرة يؤدي إلى اختفاء السلوك.

#### التطبيقات التربوية للتشكيل

من التطبيقات التربوية الهامة للتشكيل في العملية التعليمية التعليمية نظام التعليم المبرمج الذي ينظم المحتوى ويقدم على شكل وحدات صغيرة متسلسلة منطقياً، وتصاغ

الأهداف المتداولة من كل وحدة بدقة، ويستجيب المتعلم بشكل متكرر ويزود بتنمية راجعة فورية.

### خصائص نظام التعليم المبرمج

- ابتداء المتعلم بالوحدة التي تتناسب ومستوى أداءه الحالي.
- انتقاله من وحدة إلى أخرى حسب قدراته.

- تهيئه الظروف المناسبة للمتعلم لتطوير مهارات ومهارات معقدة وذلك من خلال استجابته الصحيحة بشكل منظم في البداية ومن ثم تعزيز استجابات أكثر تعقيداً.

وبناء عليه يستخدم أسلوب تشكيل الاستجابة Response Shaping لبناء او تشكيل سلوك جديد من خلال التعزيز، حيث يتم ذلك بشكل تدريجي، عن طريق تجزئة السلوك إلى وحدات صغيرة فتتم تعزيز كل وحدة ينبع العميل في أدائها. فإذا أردنا مثلاً أن نكسب طفل سلوك المشاركة داخل الفصل، فقد نبدأ مثلاً في سؤاله عن أي جزء لا يفهمه في الحصة (اعطاوه الانتباه)، وعدم اجابته على السؤال وتحديده لنقطة معينة (منحة الفرصة للمشاركة)، ثم يبدأ المدرس الاجابة على سؤاله (تأكيد الاهتمام)، ثم يطلب منه التعقيب على هذه الاجابة او القيام باستخدام هذه الاجابة في موضوع آخر مائل أو إعطاء أمثلة مشابهة (تعظيم الانتباه وتأكيد). ونلاحظ انه يجب على الاختصاصي ان يأخذ في اعتباره عند تطبيق هذا الأسلوب ما يلي:

1. البدء بالوحدات السلوكية البسيطة ثم ينتقل إلى الأكثر تعقيداً.
2. الا ينتقل إلى اي وحدة سلوكية جديدة الا بعد التأكد من اتقان العميل للوحدة السابقة.
3. يجب ان يتناسب مستوى التعزيز مع مستوى صعوبة السلوك الذي أداء العميل.
4. ر بما يعرض العقاب البدني الاخصائي الاجتماعي للمساءلة القضائية او الاتهام بارتكاب جريمة.

### خامساً: التسلسل السلوكي Behavioral Chaining

يتضمن هذا الأسلوب وصف السلوك الذي سيتم تعليميه من أجل تحقيق المدفوع السلوكي بشكل تفصيلي ومرتب ويتم تجزئة السلوك المراد تعلمه إلى أجزاء صغيرة تكون بشكل متسلسل إلى أن يتم تحقيق المدفوع النهائي بالتسلسل .

فهو الإجراء الذي نستطيع من خلاله مساعدة الفرد على تأدية سلسلة سلوكية وذلك بتعزيزه عند تأديته للحالات التي تتكون منها تلك السلسلة على نحو متالي.

ونادرًا ما يتكون سلوك الإنسان من استجابة واحدة، فمعظم السلوكيات الإنسانية إنما هي مجموعة من الاستجابات ترتبط بعضها البعض من خلال مثيرات محددة وتنتهي بالتعزيز وفي تعديل السلوك تسمى الأجزاء الصغيرة التي تكون السلوك بالحالات، وتتصل هذه الحالات بعضها البعض لتشكل ما يسمى بالسلسلة السلوكية، فمعظم السلوكيات المدرسية تتكون من سلسلة من السلوكيات الفرعية المتدرجة التي يشكل كل منها حلقة واحدة من السلوك.

وخلال تشكيل السلوك الذي هو الإجراء الذي نستخدمه عندما لا يكون السلوك موجوداً في ذخيرة الفرد السلوكية، فالسلسلة يتعامل مع سلوكيات موجودة لدى المسترشد ولكنها تحدث على شكل حلقات منفصلة وليس على شكل سلسلة متالية منظمة فالسلسلة هي مجموعة من الحالات تعمل فيها كل حلقة بوصفها مثيراً تمييزياً للاستجابة التي تليها، وبوصفها معززاً شرطياً للاستجابة التي تسبقها والعنصر الذي يحافظ على تماسك السلسلة هو التعزيز الذي يحدث في نهايتها.

#### ومن الأمثلة على أسلوب التسلسل:

- ارتداء الملابس صباحاً: فعملية ارتداء الملابس تتألف من خمسة مكونات سلوكية مفردة مثل: ارتداء الملابس الداخلية، ارتداء البنطلون، ارتداء القميص، ارتداء الجوارب، لبس الخذاء.
- المثال الذي قدمه (فوكس) لتوضيح الاستجابات والمثيرات التي تشتمل عليها سلسلة سلوكية مألوفة وهي الدخول إلى مطعم لتناول الطعام وهي على النحو التالي:
  1. يرى إشارة المطعم (مثير تمييزى).
  2. يتجه إلى المطعم (استجابة).
  3. باب المطعم (مثير تمييزى).
  4. يدخل المطعم (استجابة).
  5. العامل: تفضل من هنا لو سمحت (مثير تمييزى).
  6. يطلب الأكل (استجابة).

7. العامل يحضر الطعام (مثير تميزي).
8. يأكل (استجابة).
9. طعام لذيذ (تعزيز).

ويستند التسلسل إلى تحليل المهارات التي هي ميزة المهمة المطلوبة من الشخص إلى الحلقات الصغيرة التي تتكون منها وترتبيها على شكل متسلسل اعتماداً على موقع كل من هذه الحلقات في السلسلة وبعد ترتيب الاستجابة تقوم بعملية الاستجابة الأولى ثم الثانية فالثالثة ... الخ إلى أن يؤدي المسترشد السلسلة كاملة.

وإذا تبين أنه غير قادر على تادية إحدى حلقات السلسلة تقوم بتشكيلها، وفي هذا النموذج يكون التركيز على المهمة التي سيقوم بها المسترشد لا على قدراته الداخلية. فتحليل المهارات يتعامل مع استجابات يمكن ملاحظتها وقياسها بشكل مباشر، وهي أحد أهم المباديء الأساسية التي تقوم عليها التربية الخاصة.

#### الفرق بين التشكيل والتسلسل

- في التشكيل: نبدأ بأول خطوة ونعززها ثم ننتقل إلى الخطوة الثانية حيث يقوم المسترشد بالخطوتين ثم نعزز الخطوة الأخيرة وهكذا أي أننا ننتقل إلى اتجاه متقدم إلى الأمام.

- في التسلسل: فإن آخر خطوة هي التي تعزز دائماً، كما أن التتابع يسير إلى الوراء من الخطوة الأخيرة إلى الخطوة الأولى مع الحفاظة على التعزيز آخر خطوة فقط.

#### Sadasa : التعميم Generalization

نستخدم التعميم عندما يمتد أثر تعزيز سلوك ما إلى ظروف أخرى غير التي حدث فيها التدريب أي أن يمتد على مواقف أو سلوكيات أخرى.

وهناك نوعان من التعميم هما : تعميم المثير ويعني انتقال أثر التعلم من الوضع الذي تم تعديله أو تشكيل السلوك فيه إلى الأوضاع الأخرى المشابهة والثاني تعميم الاستجابة أي انتقال أثر التعلم من استجابة تم تعديلاً لها أو تشكيلها إلى الاستجابات الأخرى المماثلة مثل إلقاء التحية يقابلها استجابة أخرى كالابتسامة أو المصافحة.

كما أن للتعميم أهمية كبيرة في تفسير انتقال أثر التعلم إلى مواقف واستجابات أخرى له أيضاً أهمية علاجية تحقق هدف المرشد المتمثل في نقل المسترشد أثر التدريب إلى مشكلات

ومواقف أخرى خارج مكتب الإرشاد وإلى استجابات أخرى تكمل الاستجابات التي تعلمها المسترشد من الموقف الإرشادي.

ومثال على ذلك "إذا أساء لك شخص من عائلة ما فإنك تعمم ذلك على كل أفراد العائلة".

أي أن السلوك الذي تم تعليمه للطفل في موقف تدريسي معين قد يحدث ثانية (أو سلوك مشابه له) في مواقف أخرى لم ينفذ فيها التدريب، ولذا، فالتعيم هو أحد أوجه التعلم المأهولة ويدونه سيحتاج الإنسان إلى أن يتعلم السلوك في كل موقف جديد يواجهه.

#### **سابعاً: التمييز Discrimination**

يعرف التمييز على أنه عملية تعلم وهو الفرق بين المثيرات والأشياء والأحداث المشابهة والاستجابة للمثير المناسب، وتنحصر الاستجابة فيه على بعض المواقف والمثيرات فقط ويحدث ذلك بفعل التعزيز التفضيلي والذي يشمل تعزيز السلوك في موقف ما وإطفائه في مواقف أخرى.

وفي مجال الإرشاد فإن التدريب على السلوك التوكيدى يقوم على أساس استخدام مهارات التمييز لدى المسترشدين كجزء من عملية الإرشاد حتى يتم تدريسيهم على التعرف على المؤشرات المختلفة من المواقف المتنوعة والتي تستدعي استخدام مهارات السلوك التوكيدى.

والمتميزة لا يقتصر على تشجيع السلوك بوجود مثير واحد وإنما بوجود مثيرات متعددة وليس بوجود مثير بسيط وإنما بوجود مثيرات مقدمة، فالفاهمين المقدمة تتطور أيضاً بفعل التمييز، والطريقة الإجرائية في التمييز ذات أهمية كبيرة عندما يلاحظ وجود إخفاق في التمييز، وحيثئذ تحتاج إلى تدريب المسترشد على أن يتعلم أن يستجيب لأفضل المثيرات التي يتوقع معها تعزيز السلوك.

مثال على ذلك: "تعليم التلميذ أن الكتابة على الدفتر شيء مقبول بينما الكتابة على الجدران شيء غير مقبول".

#### **ثامناً: السحب التدريجي أو التلاشي Fading**

هو أحد أساليب العلاج السلوكي الذي يعتمد على مبادئ الإشراط الإجرائي ويشتمل على تناول سلوك يحدث في موقف ما يجعل هذا السلوك يحدث في موقف آخر

عن طريق التغيير التدريجي للموقف الأول إلى الموقف الثاني، فقد يكون الطفل هادئاً ومتعاوناً في البيت ولكنه يكون خائفاً إذا وضع فجأة في غرفة الصف، ويمكن القضاء على مثل هذا الخوف عن طريق تقديم الطفل بالتدريج لواقف تشبه غرفة الصف.

والأسلوب السحب التدريجي أهمية كبيرة عندما يتعلم المسترشد سلوكيات جديدة من بيئته مقيدة مثل مشفى أو مؤسسة ثم يتقلل فجأة من هذه الأماكن إلى بيئه المنزل أو المجتمع مما قد ينتج معه فقدان الكثير من السلوكيات والمهارات التي اكتسبها، لذا من الأفضل أن يتم السحب التدريجي من بيئه العلاج إلى بيئه المنزل وذلك من خلال عمل تجارب في جانب المثير أي البيئة نفسها.

### تاسعاً: أسلوب توكييد الذات Self-Assertiveness

إن أسلوب توكييد الذات مستمد من وولبي وسالتر وهو إحدى الوسائل السلوكية الإجرائية المستخدمة في معالجة عدم الثقة عند الأفراد بأنفسهم، وشعورهم بعدم اللياقة والتجدد والانسحاب من المواقف الاجتماعية وعدم القدرة على تعبير الفرد عن مشاعره وأفكاره وإتجاهاته أمام الآخرين.

إن الاستجابات التوكيدية وغير التوكيدية والعدوانية عند الفرد هي استجابات متعلمة عن طريق مشاهدة الفرد وتقليده لنماذج يتصرفون بتلك الاستجابات وعن طريق التعزيز والعقاب و اختيار مثل هذه الاستجابات بقصد معين.

الأهداف التي يسعى إليها أسلوب توكييد الذات

1. مساعدة الأفراد الذين يعانون من مشكلة عدم توكييد الذات على التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم و المطالبة بحقوقهم، بحيث لا يلحقوا الأذى بالآخرين.

2. أن يقوم هؤلاء الأفراد بسلوكيات مقبولة اجتماعياً وأن يقولوا لا إذا كانت المواقف تتطلب ذلك.

3. مساعدتهم على الاختيار من بين أشياء كثيرة و تعلمهم مهارات الاتصال والتفاعل الاجتماعي.

4. زيادة مقدرة الفرد في المشاركة في السلوكيات التوكيدية المختلفة.

5. خلق شعور عظيم لدى الفرد بأنه موجود و مقبول اجتماعياً.

### فوائد توكييد الذات

1. يمنع تراكم المشاعر السلبية ويولد الشعور بالراحة النفسية.
2. يحافظ الشخص من خلالها على حقوقه ومصالحه ويخلق أهدافه.
3. تعزز الثقة بالنفس.
4. تعطي انطلاقاً في ميادين الحياة فكراً وسلوكاً بعد التخلص من المشاعر السلبية المكبوتة.

### خصائص توكييد الذات السليم

- الوسطية بين الإذعان للأخرين والسلطان والاعتداء عليهم.
- الوسطية في مراعاة الفرد لمشاعر الناس وحقوق الذات.
- يتوافق فيها السلوك الظاهري من أقوال وأفعال مع السلوك الباطني من مشاعر ورغبات وأفكار.

### اعراض وعلامات ضعف توكييد الذات

- بجمالية الآخرين ومسايرتهم والاستجابة لرغباتهم وسعى الشخص لإرضائهم ولو على حساب نفسه ووقته وماله وسمعته... الخ وهذا يتضح من خلال عدة جوانب هي:
- الإكثار من المواقف الظاهرة: مثل نعم، حاضر، أبشر.... الخ
  - ضعف القدرة على الرفض المناسب في الوقت المناسب.
  - تقديم مشاعر الآخرين على مشاعره وحقوقه.
  - كثرة الاعتذار للأخرين عن أمور لا تدعو للاعتذار.
  - ضعف القدرة على التعبير عن المشاعر والرغبات والانفعالات
  - ضعف القدرة على إظهار وجهة نظر تختلف آراء الآخرين ورغباتهم.
  - ضعف الحزم في اتخاذ القرارات والمضي فيها وتحمل تبعاتها.
  - ضعف التواصل البصري بدرجة كبيرة.

### عواقب ضعف توكييد الذات

تحتختلف عواقب ضعف توكييد الذات من شخص لأخر باختلاف الظروف، ولكن كثيراً ما يصاب هؤلاء بالاكتئاب والقلق والرهاب الاجتماعي، إضافة إلى المضاعفات الاجتماعية والوظيفية والتعليمية.

**مفاهيم خاطئة حول ضعف توسيع الدناء**

- إن هذا من التواضع والتسامح والليونة في التعامل.
- إن هذا من الحياة المقبولة شرعاً وعرفاً.
- إن هذا من الإيثار المطلوب والمحمود في الشرع والعرف.
- السعي إلى إرضاء جميع الناس والقبول لديهم جميعاً.

**فنون التدريب على توسيع الدناء**

1. وضع مدرج للسلوك التوكيدى المراد تطبيقه طبقاً لواقع المسترشد وما يعانيه، بحيث يبدأ بالأهون ثم الأشد منه وليس بالعكس.
2. ممارسة أسلوب التكرار والإعادة تطبيق عملي مماثلة بإعادة السلوك والتدريب عليه مراراً حتى إتقانه.
3. استخدام أسلوب الاستجابة الفعالة: استعمال السلوك التوكيدى الذى يحقق المطلوب الأدنى بأدنى ثمن نفسي، وبالبدء بذلك قبل البدء بما هو أشد منه.
4. استخدام أسلوب التصاعد فى السلوك التوكيدى.

**طرق تعديل سلوكيات الأفراد الذين يعانون من عدم توسيع ذواتهم**

1. عن طريق الرقابة منها وذلك من خلال:
    1. تشجيع الوالدين وبين هؤلاء الأفراد على أن يكونوا اجتماعيين.
    2. تشجيع ثقة الأفراد بأنفسهم.
  3. أن يقدم الوالدان والمربيون لهؤلاء الأفراد الجو الدافع والمريح وإشعارهم بأهميتهم.
- ب. عن طريق العلاج وذلك باتباع الإجراءات العلاجية السلوكية التالية:
1. تقديم التعليمات للمترشد.
  2. التمثيلجة: يعرض المرشد أو المعالج استجابات سلوكية أمام المسترشد حيث يقوم المسترشد بتقليلها أو بتعریضه لنماذج مصورة تشمل على استجابات مؤكدة.
  3. التعزيز الاجتماعي: يتم تقديم المدح و الثناء للمترشد في حال إتقانه لاستعمال الاستجابات المؤكدة المراد تعلمها.
  4. تقليل الحساسية للخجل: وذلك من خلال تدريب المسترشد على الاسترخاء العضلي و إشراكه في المناسبات الاجتماعية.

5. الحديث الاجيابي عن الذات.
6. استخدام المرم: و ذلك عن طريق قيام المعالج او المرشد بإعداد هرماً يشتمل على مشكلات المسترشد غير المؤكدة والتي تثير الخوف والقلق لديه.
7. التغذية الراجعة: و ذلك بتقديم المعالج تغذية راجعة للمترشد عن السلوكات الايجابية او السلبية وعن استخدامه للسلوكيات المؤكدة و غير المؤكدة لكي يتبع عن السلبيات و يستمر في الايجابيات.
8. التعبير الطليق عن المشاعر:  
ويهدف هذا الأسلوب إلى:
  - تعليم الأطفال الاستجابات الاجتماعية المناسبة بما فيها نبرات التحكم في الصوت.
  - تدريب الأطفال على استخدام حقوقهم والدفاع عنها.
  - تدريب الأطفال على التمييز بين العذوان و توكيذ الذات و التفريق بين الانصياع و توكيذ الذات.
  - مشاهدة نماذج فيها استجابات توكيدية و مساعدته على تشكيل هذه الاستجابات بشكل تدريجي.
  - معالجة المخاوف الاجتماعية لدى الأطفال.
  - ممارسة أسلوب لعب الدور لتعليم الطفل المهارات الاجتماعية المناسبة.
  - تدريبه على احترام الآخرين.
  - المحافظة على مستوى صوت معتدل، و أن يلفظ الكلمات دون بلجة ودون الكثير من الوقفات.
  - أن يحافظ على وضع جسمه متسمًا بالثقة و عدم الاهتزاز و الابتعاد عن الحركات الإرادية و الابتسام غير المناسب.
9. لعب الدور: أن يقوم المرشد أو المعالج بدور الأهل أو المعلم أو الصديق أو أي دور يشعر فيه المسترشد بالضيق في التعامل معه، ويلعب المسترشد دوره كطفل ويمكن عكس الدور بحيث يلعب المعالج أو المرشد دور الطفل ويلعب المسترشد دور

المعالج أو المرشد والمدف من ذلك هو تدريب المسترشد على اكتساب مهارات التعامل مع الآخرين.

10. الواجبات المنزلية: وذلك بتكليف المسترشد بواجبات منزلية محددة يطلب منه القيام بها مع مواقف حياتية حقيقة يتضايق منها، ومن ثم يطلب منه تثيلها في المرة القادمة وبعد ذلك يقدم له التغذية الراجعة والتعزيز المناسب.

وتعنى بأسلوب تأكيد الذات هو ان يدرُب الفرد نفسه باستمرار على التعبير عن النفس بثقة (ويدون مبالغة) .. وعلى ان يعبر عن مشاعره - سواء كانت ايجابية او سلبية - وعن آرائه .

فعلى الفرد ان يدرُب نفسه على تمية قدرته على التعبير عن مشاعر الحب .. او الاعجاب .. او التقدير .. وايضا عن مشاعر الرفض او الغضب او الكراهة .. تعبيرا لفظيا واضحا .. ومبشرة .

ويؤدي اتباع هذا الاسلوب الى الثقة بالنفس .. واحترام الذات .

وما لا شك فيه ان التغيرات التي تحدث في سلوك الفرد ومظهره .. والتي تؤكد للفرد ذاتيته .. يكون لها اثر لا يستهان به في ادراك الفرد لنفسه وادراك الآخرين له ايضا .

كما ان لهذا الاسلوب فوائده في تحسين قدرة الفرد على التوافق الاجتماعي .. وعدم كبت المشاعر ..

ويقوم بعض المعالجين الذين يتبعون مثل هذا الاسلوب بتدريب مرضاهم على كيفية اداء الموقف الاجتماعية المختلفة مثل كيف يتحدث الفرد مع رئيسه .. وكيف يعبر عن رأيه امام الآخرين خاصة ذوي السلطة او النفوذ .. او كيف يعبر الفرد عن نفسه وعن مشاعره اما الجنس الآخر . وتتعدد اساليب تأكيد الذات .. فبعضها يعتمد على تأكيد الذات من خلال المظهر والسلوك العام . ففي المقام على تأكيد الذات من خلال المهارات اللفظية .. يجب ان يهتم الفرد بالحضور اللهم في الموقف المختلفة .. وبعد الانشغال بأمور الحياة . ومشكلاتها اثناء تواجهه في الموقف الاجتماعية المختلفة .

كذلك فيجب ان يدرُب الفرد نفسه على استخدام عبارات تؤكد وجوده مثل أنا احب .. او أنا اكره .. او أنا اؤيد .. او أنا ارى مع عدم الخوف من النقد الاجتماعي .. وايضا عدم المبالغة في تأكيد الوجود .. مع توخي الصدق في التعبير عن النفس .. فلا تكون المعارضة بغرض جذب الانتباه .

ويعتقد البعض ان الظهور بمظهر الخنوع المبالغ فيه او الادب والاستكانه والخجل قد يجلب اليهم القبول او الحب او التقدير ، ولكن هذا الاعتقاد غير صحيح ، و تستطيع اذا كنت من هؤلاء الذين يسلكون مسلك الخانعين المساكين امام رؤسائهم او امام اي مسؤول .. فما عليك الا ان تتخيل انك ذلك المسؤول .. وان امامك اثنين من مرؤوسيك :

الاول: مهذب .. هادئ .. وائق من نفسه .. يتحدث بهدوء واطمئنان .. ويتحدث ايضا بثقة وبدون مبالغة عن قدراته وعن آرائه ومشاعره .

والثاني: مهذب .. هادئ .. ولكن خجول .. متلعم .. منظو .. يميل الى الاستكانه او المسكته والانكسار .. وآل التقليل من قيمة نفسه .

- فلأي أيهما تميل ؟

- وفي أيهما تتفق ؟

- وأيهما تحترم ؟

فحاول ان تكون ذلك الشخص الاول لأنك اذا لعبت دور الشخص الثاني وتحجت في اكتساب بعض العطف والقبول فإنك ستفشل في اجتناب الثقة والاحترام والتقدير .

وتاكيد الذات من خلال اهتمام بمظهره العام .. امر هام ايضا .. فيجب ان يهتم الفرد بارتداء ملابس نظيفه .. وانيقة .. و المناسبة .. وغير مبالغ فيها .. او في اسعارها .

كما يجب الاهتمام بالنظافة الشخصية ، والتخلص عن بعض العادات المتفرة مثل عادة البصق على الارض او حك الجسم او نتف شعر الوجه امام الاخرين ، او التجشؤ بصوت مسموع ..

كلذلك فان الظهور دائما بوجه عبوس .. مقطب الجبين .. او بوجه جامد الملامح او مهموم ينفر الناس .

بينما يجد بهم ذلك الوجه المادئ المبتسم .

ولاحظ التغيرات التي تحدث حتى في نبرة صوتك عندما تكون مكتبا مهموما او خائفا .. ثم وانت هادئ او سعيد .. ان الفرق شاسع ..

فلاحظ ان يكون صوتك وائقا .. غير منكسر وغير متوتر النبرات .. وان تكون كلماتك واضحة واثقة .

ان هذه اللمحات الصغيرة .. هي لغة تعبر عن الفرد وعن حالته النفسية .. ابلغ تعبير.. تماما كلغة العيون . فيجب ان تؤكد .. للأخرين .. مشاعرك .. وتنفك بنفسك من خلال .. السلام باليد .. ومن خلال حركات الجسم .. وشارات اليد .. وطريقة المشي .. الخ.

كما يجب ان تعود نفسك على عدم التجل عنده تلقى الثناء او الشكر .. او كلمات الاعجاب واللحظ .. بل يجب ان تظهر رضاك وامتنانك لهذا .. ويستحسن ان تعلن عن شكرك وسعادتك بكل تقدير تناه .. وأن تدرك أن كل انسان يجب الثناء على إيجابياته وأن كلمات الثناء والتقدير والمجاملة بدون مبالغة أو نفاق تفتح القلوب وأبواب النجاح.

يعاني الكثيرون في عصرنا الحالي من القلق النفسي والتوتر وعدم القدرة على التوافق النفسي والاجتماعي . ومن الملاحظ أن الإنسان يحاول دائمًا أن يعالج مشكلاته النفسية بنفسه وأن يبذل الكثير من الجهد كي يعالج آلامه النفسية وقلقه واضطراباته باتباع أساليبه الخاصة واقتراحات الحبيطين به . والتي كثيراً ما تدفع به إلى الاتجاه المخطئ .

ومع تزايد تناقضات هذا العصر وإحباطاته وتعدد الأزمات والضغوط المادية والاجتماعية .. وكثرة وتعقد المشكلات النفسية التي يواجهها الفرد .. أضف إلى هذا موقف رجل الشارع من الطب النفسي المعاصر .. وهو موقف له أسبابه.

لذا .. فقد تنبه أخيراً بعض علماء الطب النفسي والعلاج النفسي إلى أهمية ابتكار وسائل علاجية وأساليب يمكن للفرد إياها بنفسه دون اللجوء إلى الطبيب النفسي إلا في الحالات الشديدة التي تستدعي ذلك .. خاصة بعد أن أكدت عدة دراسات عدم إمام بعض المعالجين والأطباء النفسيين بمدارس وطرق العلاج النفسي الحديثة وتمسك البعض بالأساليب التقليدية التي ثبت عدم فاعليتها بصورة قاطعة وفشلها في علاج الكثير من الأضطرابات النفسية .

لذلك كان من أهم أهداف هذا الموقف عرض عدد من الأساليب العلاجية الذاتية الشيقه والتي يتمي بعضها لاتجاهات حديثة في العلاج النفسي وبعضها ابتكره الباحث من أساليب نابعة من التراث الديني والثقافي تمكن الشخص العادي أن يمارسها بنفسه لعلاج القلق وبعض الاضطرابات النفسية والسلوكية وسوء التوافق النفسي والاجتماعي .. ولتحقيق مزيد من الوعي والصحة النفسية.

## عاشرًا : الثناء Praise

هو تعزيز اجتماعي شرطي يتضمن التعبير لفظياً عن الإعجاب بالسلوك. وبالإضافة إلى العبارات التي تتم عن الموافقة على السلوك يشمل الثناء أيضاً التعبير عن عواطف ومشاعر إيجابية. والثناء أحد المعززات المفيدة والمقبولة لأنّه يستخدم في الحياة اليومية على نطاق واسع. ولكي يكون الثناء تعزيزاً مؤثراً فلا بد من تقديميه بطريقة صادقة بعيدة كل البعد عن التصنيع والابتدا. ولا بد من الإشارة إلى السلوك المستهدف من الثناء ومراعاة العوامل الأخرى التي تزيد فاعلية التعزيز بوجه عام تقديميه بعد السلوك المناسب فوراً واستخدامه وفق جداول مناسبة ... إلخ".

## الحادي عشر : مبدأ بريماك Premack Principle

ينص هذا المبدأ على أن السلوك الذي يظهره الشخص كثيراً أو السلوك المحبب يمكن استخدامه لتعزيز السلوك الذي يظهره قليلاً "السلوك غير المحبب" ويسمى هذا المبدأ الذي حل اسم ديفيد بريماك David Premack بقانون الجدة Grandmas Law لأن الجدات استخدمته منذ القدم. فإذا قالت الجدة أو غيرها للطفل كل الخضار أولاً وبعد ذلك اسمح لك بتناول الحلوي أو أدرس أولاً وبعد ذلك اخرج العب فإن حماولة التأثير على السلوك تتم وفقاً لبديلاً بريماك. وهكذا يمكن تشجيع الأطفال على تأدية الاستجابات المطلوبة منهم التي لا يقومون بها تلقائياً من خلال السماح لهم بتأدية الأنشطة المحببة فقط بعد أن يقوموا بتأدية الاستجابات غير المحببة.

## الثاني عشر: القراءة Reading

إن أسلوب الإرشاد باستخدام القراءة يمكن أن يساعد المرشد على الإجابة على كثير من تساؤلات المسترشدين، كما يوفر عليه الوقت الطويل الذي يقضيه في التعامل مع بعض جوانب المشكلات.

ويعتمد أسلوب القراءة على الاستفادة من الكتب والمؤلفات المختلفة لمساعدة المسترشد على مواجهة مشكلته ويشمل هذا الأسلوب على ما يلي:

1. يختار المرشد بعض الكتب التي تعكس حاجات المسترشد أو موقفه.
2. يقوم المسترشد بقراءة هذه الكتب.

3. في بعض الأحيان يقوم المسترشد بالتطابق مع الشخص الموجود في المادة التي يقرأها.

4. يستجيب المسترشد افعالياً لما يقرؤه.

5. يناقش المرشد والمسترشد ما قرأه المسترشد وكيف كان رد فعله لما قرأه.

6. يكتسب المسترشد جوانب استبصار عن ذاته.

ويتوقف الأسلوب الذي يتبعه المرشد على مجموعة من العوامل في مقدمتها المدف الإرشادي المتفق عليه بين المرشد والمسترشد، ثم على المسترشد وكذلك المادة المكتوبة المتوافرة.

ويرى البعض أن الإرشاد بالقراءة يتضمن التعرف على نماذج سلوكية وتقمص شخصية داخل النموذج بهدف تقليد السلوك الذي يقوم به.

ومن الجوانب التي قد تقابل المرشد في المدرسة ما يتصل ببعض المسائل الفقهية والشرعية وفي هذه الحالة فإن الإرشاد بالقراءة يؤدي دوراً كبيراً.

والإرشاد بالقراءة يحتاج إلى دقة باللغة وإلى تعاون بين المرشد والمسترشد وأمين المكتبة لإعداد ومراجعة المواد التي يمكن استخدامها لهذا الغرض، بحيث تكون مناسبة للمسترشد الذي يوجه لذلك من جميع النواحي، وأن تكون من واقع البيئة ولا تتنافي مع الأصول الدينية والأخلاقية للمجتمع.

### الثالث عشر: استخدام الأنشطة

تعتبر الأنشطة المختلفة التي يقوم بها الفرد سواء كانت عقلية أو بدنية ذات أهمية كبيرة في مجال الإرشاد، فهي وسيلة هامة لمساعدة الأفراد على التعرف على قدراتهم وموتهم واتجاهاتهم، كما أنها بيئة مناسبة لتنمية طاقات المسترشدين ولتفريغ الطاقات البدنية والانفعالية والذهنية.

وفي مجال الإرشاد بصفة عامة والإرشاد التربوي بصفة خاصة فإن المرشد يمكن أن يلجأ إلى الأنشطة الرسمية وغير الرسمية لممارسة الإرشاد الإنمائي والوقائي والعلاجي.

وفي إطار المدرسة فإن بوسط المرشد أن يستثمر مجموعات النشاط لتحقيق الأهداف الإرشادية في مراحلها المختلفة فعلى سبيل المثال يمكن للمرشد أن يستفيد من الأنشطة الثقافية والاجتماعية في تنمية مواهب وقدرات الطلاب الذين يتعامل معهم في الإرشاد وكذلك في معالجة بعض الجوانب النفسية مثل التلقن الاجتماعي والعزلة الاجتماعية وغيرها.

وعلى المرشد أن يمدد إدخال المسترشد بجماعة النشاط قبل التأكيد من استعداد المسترشد لذلك الدخول والعمل على تهيئته لذلك لتحقيق أكبر درجة ممكنة من النجاح، كما يجب أن يعمل المرشد عن قرب مع رواد النشاط لهذا الغرض بحيث يكون معروفاً لهم الأهداف العلاجية الخاصة لبعض الحالات وأسلوب مبسط وسهل.

كما أن الإسراع في إدخال المسترشد إلى مجموعة النشاط قبل التهيئة لذلك سيؤدي إلى إحباط المسترشد فعلى سبيل المثال الطالب الذي يعني من العزلة الاجتماعية لا يتم إدخاله بجماعة النشاط الاجتماعي قبل أن يتأكد المرشد أنه اكتسب بعض المهارات الاجتماعية التي تساعده على ذلك وحتى لا يتعرض المسترشد لإحباط شديد.

#### الرابع عشر: إتاحة المعلومات للمرشد

قد تكون المشكلة الأساسية للمسترشد نقص أو عدم توافر المعلومات المناسبة التي يمكن أن يبني عليها المرشد اختياراً من الاختيارات المتاحة أمامه وفي مثل هذه الحالات فإن المرشد يعتبر المحرك الأول لعملية الحصول على المعلومات ومع أنه لا يمكن أن نطالب المرشد أن يكون مصدراً لكل المعلومات إلا أنها تطالبه بأن يكون مديرًا لعملية الحصول على معلومات وأن يكون مصدراً مناسباً لمصادر المعلومات.

فالمعلومات أصبحت في الوقت الحاضر أكثر انتشاراً وكميات كبيرة وهي تلقى الاهتمام المناسب من كل الجهات وفي بعض الأحيان فإن هذه المعلومات تكون مخزنة على حاسبات آلية تتبع جهات تقوم بإتاحتها لبعض الهيئات وأحياناً للأفراد.

ومهام المرشد في هذا المجال تمثل في:

1. تحديد مدى الحاجة للمعلومات.
2. تحديد المعلومات الازمة.
3. اختيار المعلومات المناسبة والتي توافر فيها الدقة والحداثة.
4. عرض المعلومات للمسترشد في صورة مناسبة.
5. الاستفادة من المعلومات في تحقيق الأهداف الإرشادية.

ويحتاج المرشد إلى معلومات خاصة عن الفرص التعليمية والتدرية المتاحة أمام من يتخرجون من المراحل التعليمية المختلفة، وكذلك معلومات متعددة عن البيئة ومؤسساتها، ومعلومات عن المهن والأعمال المتعددة وحاجات كل عمل وظروف العمل فيه وشروط الالتحاق بالمستويات والمراحل التعليمية الأعلى وتقديم تلك المعلومات للمسترشد.

وقد تكون المعلومات المطلوبة معلومات معرفية لا يتربّب عليها اتخاذ قرار وإنما يحتاجها المسترشد في مواقف حياته أو في بعض جوانب مشكلته مثل المعلومات الاجتماعية والدينية والصحية وغيرها.

وتزويد المسترشد بالمعلومات يمثل جانباً مهماً من جوانب الإرشاد وقد يتحقق المهدى الإرشادي، ويدخل في هذا الجانب إتاحة المعلومات عن المسترشد نفسه وتفسيرها له ليستفيد منها في تحقيق الأهداف الإرشادية.

#### الخامس عشر: اتخاذ القرارات Decision Making

قد يأتي المسترشد ولديه مشكلة تتعلق باختيار أو مشكلة تتعلق بتغيير في السلوك أما فيما يتعلق بمشكلة الاختيار فإنه يمر المسترشد في حالة من التردد أو نقل حالة من الصراع الداخلي حول موضوعين أو أكثر بينهما تقارب كبير وكل منهما له قوة جذب خاصة به.

ويقوم المرشد بدور كبير في مساعدة الأفراد الذين يعانون من التردد والتارجح بين عدد من البدائل دون قدرة على التحديد السريع، فالمرشد في هذه الحالة يتدخل بطريقة تعليمية تساعد المسترشد على تعلم كيفية اتخاذ القرارات واستخدام ذلك في المشكلات التي تواجهه مستقبلاً.

ومن الأمثلة على الواقع التي يحتاج فيها الطلاب إلى اتخاذ قرارات معينة، اختيار الشعب الدراسية، اختيار التخصصات، اختيار العمل المناسب، اختيار أحد الأنشطة ... إلخ، ويعتبر اتخاذ القرار عملية متحركة وعلى المرء أن يراقب ويتابع نتائج قراراته ليعدّها عند الحاجة بالكيفية المطلوبة.

ويمكن القول بأن القرارات التي يحتاج المسترشد أن يتخلّصها تقع في واحدة من ثلاث مجموعات هي: القرارات التعليمية، القرارات المهنية، القرارات الشخصية، وأحياناً في عملية الإرشاد يصعب الفصل بين المجموعات الثلاثة نظراً للتدخلات التي بينها.

ويمكن للمرشد أن يستفيد من أحد ثمان اتخاذ القرارات في تدريب المسترشد وهو:

نموذج كرمبونتز ودوريسون (1976)

يتكون هذا النموذج من ثمان خطوات هي:

1. تكوين قائمة لكل التصرفات الممكنة (البدائل).

2. جمع المعلومات المناسبة عن كل بديل معقول من هذه التصرفات (البدائل).

3. تقدير احتمال النجاح لكل بدليل على أساس من خبرة الآخرين وتوقعات المستقبل المستمدّة من الواقع الحالي.
4. الأخذ في الاعتبار القيم الشخصية التي يمكن أن تزداد أو تقل في إطار إجراء من الإجراءات (بدليل من البدائل).
5. وزن المخالق وتقديرها، والتتابع المتوقعة والقيم الخاصة بكل بدليل.
6. استبعاد أقل البدائل رغبة.
7. إعداد خطة مبدئية للتصرف خاضعة للتطويرات والفرص الجديدة.
8. تقييم عملية اتخاذ القرارات على المشكلات الأخرى في المستقبل.

إن اتخاذ القرارات يتطلب الاشتراك الفعال من قبل المسترشد، فمعظم المعلومات التي تستخدمها في عملية اتخاذ القرارات يأتي بها المسترشد لها لا بد من مشاركته بشكل فعال وجاد. فالمرشد لا يتخذ القرار النهائي بل يترك اتخاذ القرار للمسترشد وينحصر دور المرشد في مساعدة الطفل على تعلم كيفية اتخاذ القرار وقبل ذلك التعرف على القرار المناسب ثم أخيراً كيف يستخدم ما تعلمه في هذا الموقف من مواقف أخرى.

ومن المهام الأساسية في عمل المرشد مع الأطفال في عملية اتخاذ القرارات تمثل في مساعدتهم على التعرف على الصعوبات المرتبطة باتخاذ القرارات وكذلك مساعدتهم في عملية الاستكشاف التي تساعدهم على التفهم فإذا تبين من خلال الاستكشاف وجود نقص في مهارات اتخاذ القرار فإن مهمة المرشد تصبح عملية تعليم المهارة للطالب في الوقت الذي تتم فيه عملية اتخاذ القرار.

إذن فإن عملية اتخاذ القرار عبارة عن اختيار بدليل من بين بدائل معينة وقد يكون الاختيار دائمًا بين الخطأ والصواب أو بين الأبيض والأسود وإذا لزم الأمر الترجيح وتغلب الأصوب والأفضل أو الأقل ضرراً أو هو التعرف على البدائل المتاحة لاختيار الأنسب بعد التأمل بحسب متطلبات الموقف وفي حدود الوقت المتاح.

#### عملية اتخاذ القرارات

في كثير من الأحيان يجد المرشد نفسه في موقف يستلزم مساعدة المسترشد في اتخاذ القرارات المناسبة حيث تكون مشكلة المسترشد متصلة باختيار بدليل من أحد البدائل أو اختيار من أحد الخيارات أو يكون اتخاذ القرار كجانب في إجراءات خاصة بحل مشكلة ما.

إن مقدرة المرشد توقف عند حدود مهارته في إدارة عملية اتخاذ القرار ولكن لا يمكنه أن يتحكم في النتائج المترتبة على القرار، فالمرشد يواجه عادة مسترشد يرحب أو يحاول أن ينتقل من مرحلة الحيرة والتردد في طريق يسلكه إلى مرحلة الاستقرار ، وقد يكون هذا المسترشد جاهلاً بعملية اتخاذ القرار وهنا يصبح عمل المرشد مزدوجاً فمن ناحية يعتبر المرشد معلمًا يعلم المسترشد مهارات اتخاذ القرار ومن الناحية الأخرى يساعده على اتخاذ قرار فعلي نتيجة لما تعلمه.

يرى هانسن وستيفيك ووارنر (1977) Hanses, Stevic , Warner أن عملية اتخاذ القرارات تشمل بجانب مرحلة تكوين العلاقة الإرشادية على الخطوات التالية:

#### 1. تحديد المشكلة

هي الخطوة الأولى في عملية اتخاذ القرار حيث يعمل المرشد والمسترشد على تحديد واضح لحاجات المسترشد وقد تواجهها أحياناً بعض العوائق مما يجعلها صعبة وقد يكون المسترشد متربداً في مناقشة مشكلاته حتى يطمئن للمرشد من خلال توثيق العلاقة الإرشادية وتعزيز الثقة بينهما، ويصادف المرشد في عمله بعض المسترشدين الذين لديهم صعوبات في تحديد المشكلة ورغم أن لدى المسترشدين مشاعر حول مشكلاتهم إلا أنهم لا يستطيعون وصف هذه المشاعر أو التعبير عنها أو يشعرون بعدم الارتياب في وصفها.

ويجب على المرشد أن يكون واعياً لخصائص المسترشد الذي يعمل معه وأن يساعده في تحديد مشكلته والتعبير عنها بكل حرية وعلى المرشد أن يستمع إلى المسترشد وينصت إليه وأن يعمل على تفهمه وأن يتعرف على كل ما يراه غير واضح بالنسبة له وأن يعطي المسترشد الوقت الكافي لذلك.

#### 2. توليد البديل

تعتبر هذه المرحلة مفتاح اتخاذ القرارات حيث يتم فيها تحديد البديل المتأحة والمقبولة لدى المسترشد، وهذه المرحلة تهيي المسرح لباقي الخطوات المتبقية في العملية.

وتحصر مهمة المرشد في تعليم المسترشد طرق التعرف على مجموعة كبيرة من الإمكانيات والفرص وأخذها بعين الاعتبار ويمكن أن يتم ذلك بأكثر من طريقة. ويمكن مثلاً أن يناقش المرشد مع المسترشد الإمكانيات المتأحة وماذا أخذ المسترشد منها وماذا يمكن أن يضيف إليها المرشد كذلك يمكن للمرشد والمسترشد أن يجدوا المجالات

التي تبدو حرجة ولكن لا توجد بيانات كافية حولها، وقد يستدعي ذلك البحث والحصول على معلومات إضافية من المصادر المناسبة وذلك لتوسيع المجالات المتاحة.

### 3. الحصول على المعلومات

في هذه المرحلة يحتاج المسترشد أن يحصل على معلومات عن البدائل المطروحة ومعلومات عن نفسه، والمعلومات في حد ذاتها لا تضمن الوصول إلى قرار جيد ومع ذلك بدون المعلومات لا يمكن الوصول إلى قرار جيد ويقترح هير وكرام أن هناك أربع مجموعات من العوامل تدخل في تحديد المعلومات وهي:

1. العوامل الداخلية المقيدة مثل المهارات والقدرات وغيرها.

2. العوامل الداخلية الموجهة مثل الميل والقيم وغيرها.

3. العوامل الخارجية المقيدة مثل توفر و مجال الفرص التعليمية والمهنية.

4. العوامل الخارجية الموجهة مثل توقعات الطبقات الاجتماعية والتطلعات الأسرية.

وفي حدود هذا الإطار يمكن للمرشد والمسترشد أن يعملا بشكل مشترك لتحديد ما هو معلوم وإعداد الوسائل التي يمكن استخدامها لجمع المعلومات الازمة لتكميله ما هو عجول، فقد تجري اختبارات الميل والقدرات والاستعدادات أو تدرس السجلات والملفات المقيدة للحصول على معلومات تفيد المسترشد كما قد يحصل المرشد على المطبوعات المناسبة لتزويد الطالب بمعلومات عن الوظائف المتاحة والفرص التعليمية والتربية المتوافرة وشروط الالتحاق بالمؤسسات والماكرون المهنية والمعاهد الجامعات وفيينا في هذا المجال النشرات والأدلة الخاصة بالفرص التعليمية والمهنية وتوصيف الوظائف وشروط الالتحاق والتي تقوم بإصدارها الميئات المختصة.

كما يمكن أن يقوم المرشد باصطحاب المسترشدين إلى موقع فعلي للأنشطة التي يدخل في إطارها القرارات المطلوبة، حيث يتعرف المسترشدين على ما يريدونه على أرض الواقع ويتحدثون مع المسؤولين هناك ويستفسرون عن ما يدور في ذهنهم ويتلقون إجابات مباشرة على تساؤلاتهم.

### 4. الاستفادة من المعلومات

رغم أهمية هذه الخطوة إلا أنها تمثل صعوبة في بعض الأحيان بالنسبة للمرشد والمسترشد فالمرشد عليه الآن أن يتعامل مع البدائل المتاحة التي تم جمعها وعليه أن يضع الأشياء مع بعضها البعض في تكوين اختيار معين.

وغالباً ما يحتاج المسترشد إلى مساعدة لتكوين طريق فعالة لإكمال هذه الخطوة فهو أولاً: يحتاج إلى تنظيم المعلومات وثانياً يحتاج إلى فحص هذه المعلومات لإيجاد العلاقة بين خصائصه وتوقعاته.

وبالنسبة للجانب الأول فإن المرشد يبدأ في مساعدة المسترشد لتحديد العوامل المناسبة من هذه المعلومات لأخذ القرار المناسب، ويستخدم المرشد هذه المعلومات بطريقتين هما:  
أ. يبدأ المرشد في تكوين توقعات عن احتمالات نجاح المسترشد في البدائل المختلفة للقرار.  
ب.

يساعد المسترشد في سبيل الوصول إلى تفهم أفضل لذاته وللاحتمالات القائمة. والطريقتان بينهما تقارب كبير حيث حيث أن الاحتمالات التي تنشأ عن تمحیص المرشد للمعلومات تكون تقريباً كالمي يصل إليها المسترشد أما إذا تباعدتا فقد يكون من المناسب أن تتوقف عملية اتخاذ القرار حين إيجاد التقارب.

وعندما يتم جمع البيانات وتفحیصها لإيجاد العلاقة بين خصائص المسترشد وتوقعاته فإن المرشد يبدأ في تقديم المساعدة في الجانب التفسيري ومساعدة المسترشد على فهم الجوانب المختلفة للقرار ولبيانات التي لم يفهمها بعد، ويدأ المرشد في عملية دمج بيانات المسترشد مع البيانات الخارجية ومع خصائص المسترشد.

#### 5. إعداد الخطط

تعتبر هذه المرحلة ترجمة لما تم في المرحلة السابقة وفيها قد يكون من الممكن تقديم بعض الخبرات العملية للمسترشد وقد يكون ذلك على شكل تمثيل للأدوار أو خبرة واقعية أو عن طريق محاكاة تماذج سلوكية أو عن طريق ضبط بعض العوامل التي تم تحديدها، ويعتمد جانب من هذا القرار على النموذج الذي يتبعه المرشد.

#### 6. تنفيذ الخطة وتقويمها

يجب أن تسمم الخطط بالمرونة إلى الدرجة التي تسمح بإجراء بعض التعديلات عليها إذا لزم الأمر، و يجب تحديد الأهداف البعيدة والقريبة ثم يقوم المسترشد بترتيب هذه الأهداف على شكل أولويات يود أن تتحقق.

أما الخطوة التالية فهي قيام المسترشد بتنفيذ القرار وإعداد أسلوب للتقويم على اعتبار أن المسترشد هو الشخص الذي يشترك فعلياً في تنفيذ الخطة وتقويمها ومن ثم يكون عليه أن يتحمل مسؤولية ما يترتب على القرار مهما كانت النتائج.

وتنتهي عملية اتخاذ القرار بالوصول إلى القرار وقد يرغب المرشد في تقويم النتائج فيقوم بذلك بعد انقضاء مدة زمنية ليست طويلة وقد تدعو الحاجة أو الضرورة إلى تقديم المساعدة من جانب المرشد.

### السادس عشر: مهارات التعايش او المواجهة Coping Skills

هو أحد ثناوج السلوك المعرفي ، طوره مايك ماهونி 1977 ويركز هذا النموذج على مساعدة المسترشد على اكتساب مهارات التعايش مع ظروف الحياة اليومية، وتطوير المهارات التي من شأنها تسهيل عملية التكيف مع الواقع الصعب الذي تم مواجهتها.

ويسمى "ماهوني" هذا الأسلوب بالعلم الشخصي للإشارة إلى الخطوات التي يشتمل عليها نموذجه العلاجي.

عناصر مهارات التعايش أو العلم الشخصي لمايك ماهوني:

- حدد المشكلة.
- جمع البيانات.
- حدود الأنماط والمصادر.
- اختبر الخيارات.
- حدد وجرب.
- قارن البيانات.
- حسن، عدل، استبدل.

وغالباً ما يشمل العلاج والتدريب استخدام تكتيكات مختلفة مثل لعب الأدوار، النمذجة، الممارسة المعرفية ولا يهتم مايك بتدريب المسترشد على تطوير مهارات محددة ليؤديها في مواقف معينة ولكنه يركز على تطوير مهارات عامة يمكن استخدامها في أكثر من موقف واحد.

ويمكن وصف هذا النموذج بأنه محاولة لتحديد مهارات التعايش الموجودة لدى المسترشد والمهارات التي يفتقر إليها وبعد ذلك يتم تحديد الأسباب التي تكمن وراء العجز الذي يعني منه المسترشد ووضع خطة علاجية مناسبة للتغلب على ذلك.

## الفصل العاشر

# البرمجة اللغوية العصبية وسلوك الطفل

تمهيد

البرمجة اللغوية العصبية (بالإنجليزية: Neuro-Linguistic Programming) وتختصر NLP، مجموعة طرق وأساليب تعتمد على مبادئ نفسية تهدف حل بعض الأزمات النفسية ومساعدة الأشخاص على تحقيق تbagات وإنجازات أفضل في حياتهم. تتميز هذه المدرسة النفسية بأن متقن أساليبها لا يحتاج معاً خارجياً فهي يمكن أن تكون وسيلة علاج نفسي سلوكي ذاتي، تحاول أن تحدد خطة واضحة للنجاح ثم استخدام أساليب نفسية لتعزيز السلوك الأخجي ومحاولة تفكيرك المتقدرات القدية التي تشخيص على أنها معيقة لتطور الفرد، ومن هنا جاءت تسميتها بالبرمجة أي أنها تعيد برمجة العقل عن طريق اللسان - اللغة.

أول من طرح أسلوب البرمجة اللغوية العصبية كان ريتشارد باندلر وجون غريندر عام 1973 م كمجموعة نماذج ومبادئ لوصف العلاقة بين العقل واللغة (سواء كانت لغة حرفية أو غير حرفية (جسدية) وكيف يجب تنظيم العلاقة بينهما (برمجة) للتأثير على عقل الشخص وجسده وتفكيره. هذا التأثير قد يكون بعلم ووعي الشخص المعالج (فتح اللام) أو لاوعيه. ودراسة لبنيتها الخبرية الشخصية، فهي أساساً تأسس على أن سلوك الفرد بكامله له بنية قابلة للتحديد عملياً.

بدأ في منتصف السبعينيات الميلادية على يد العالمين الأميركيين جون غريندر وـ R.N.L.P. (Neuro Linguistic Programmin) أو NLP. كعلم جديد أطلقوا عليه اسم برمجة الأعصاب لغويًا وكان ذلك في 1973 ويشجع من المفكر الإنكليزي والأستاذ بجامعة سانتا كروز (جريجوري باتيسون)، كما وأسهם مهم في وضع هذه البحوث كل من جوديث ديليزيلر و لزلي كامرون باندلر. وقد بني جريندر وباندلر أعمالهما على أبحاث قام بها علماء آخرون أشهرهم العالم الأميركي نوروم شومسكي والبولندي ألفريد كورزيسكي وذلك لتنمية مهارة كل من ملدون إركسون (طبيب التنويم المخاطيسي) وفرجينيا ساتير وفرتز برلن (مؤسس المدرسة السلوكية، إذ أمكنهما من تفكيرك

هذه الخبرات والحصول عليها وقد استخرجوا 13 أسلوباً لل-ton و 7 أساليب لفرجينيا ومن هذه المهارات استطاعوا تحديد الوسائل الناجحة المتكررة من النماذج السلوكية للذين تعودوا الحصول على النجاح وكانوا قادرين على إنجاز هذه النماذج وتعليمها للأخرين، وهي النماذج التي سميت فيما بعد بالنماذج اللغوية العصبية والتي تكون منها هذا العلم. والحقيقة أن أهم ما توصل إليه هذان العمالان أن الناس يتصرفون بناء على برمج عقلية، وهذا فلانت لا تعتبر ما قدموه علمًا مستقلاً، ولكن الابداع الحقيقي في علم البرمجة اللغوية العصبية هو في التركيبة التي ركبواها.

### نشأة البرمجة اللغوية العصبية وتاريخها

ينسب فضل تأسيس هذا العلم إلى:

1. جون غريندر: وهو عالم لغويات من أتباع المدرسة التوليدية التحويلية التي أسسها اللغوي السياسي الأمريكي الشهير نعوم شومسكى.
2. ريتشارد باندلر: وهو رياضي وخير في الحاسوبيات ودارس لعلم النفس. وكان هذين دور رئيس في اكتشاف أهم وأول فكرتين من أفكار الـ NLP. فإلى غريندر يعزى الفضل في اكتشاف فكرة (نبلجة) المهارات اللغوية. وإلى باندلر يعزى الفضل في اكتشاف فكرة البحث عن الحاسوب في عقول الناس.

### وهاتان الفكرتان

#### 1. نبلجة المهارة اللغوية.

2. الربط بين البرامج الحاسوبية والبرامج العقلية .

هما أهم وأول اكتشافين في علم البرمجة العصبية اللغوية

#### 1. كيف تم هذان الاكتشافان ؟

كان ميلتون اريكسون (Milton Erickson) من أشهر علماء النفس الأمريكية في زمانه، وكان خيراً بارعاً في التنشيم الإيجابي، وكان أعجب ما في أمره أنه يمتلك قدرة لغوية هائلة، لقد كان يستطيع بالكلام وحده أن يعالج كثيراً من الأمراض بما في ذلك بعض حالات الشلل وذلك باستخدام تقنيات التنشيم بالإيحاء كعلاج مكمل للعلاج الطبي.

ومن جهة أخرى كانت هناك عالمة نفس شهيرة تسمى فرجينيا ساتير (Virginia Satir) تتبع أسلوباً علاجياً جديداً أسمته (العلاج الأسري المتكامل)، وهذا العلاج يقوم

على إحضار المريض النفسي وكافة أفراد أسرته وإدارة حوار مع الجميع، ومن خلال هذا الحوار تتمكن ساتير من إصلاح النظام الأسري كله ومن ثم يتم القضاء على المشكلة النفسية لدى المريض! سمع (جريندر) بـ (ميльтون) وسـ (ساتير)، ولاحظ أن الجامع المشترك بينهما هو أنهما يستخدمان (اللغة) فقط في تحقيق نتائج علاجية مذهلة وفريدة . بدأ جريندر يتساءل عن السر في لغة هذين؟ وما الفرق بين كلامهما وكلام الآخرين؟ وهل ثمة طرائق أو أساليب معينة يستخدمانها بوعي (بقصد) أو بدون وعي في تحقيق هذه الإنجازات؟ ثم - وهذا أهم ما في الأمر - هل يمكن اكتشاف هذه الأساليب وتفكيكها ومن ثم تعليمها للآخرين لتحقيق نفس النتيجة؟

عند هذه النقطة الأخيرة توقف (جريندر) طويلاً، هل يمكن تفكيك هذه الخبرة اللغوية ونقلها إلى الآخرين؟ يمعنى آخر: هل يمكن نقل نجاح ميلتون وساتير اللغوي إلى غيرهما؟ "وإذا أمكن هذا فهل معناه أن كل نجاح في الدنيا يمكن أن تفكك عناصره ومن ثم ينتقل إلىأشخاص آخرين؟" سمع (جريندر) بعالم حاسوبي يارع مثلك قدرة فلذة على تقليد الأشخاص يدعى (ريتشارد باندلر) والذي كان حينها دارساً لعلم النفس السلوكي، والتلقى الرجالان في جامعة (سانتا كروز) بكاليفورنيا .

في هذه اللحظة كان (باندلر) قد بدأ يضع يده على مبدأ NLP الأول، وهو (النمذجة) أو (محاكاة الناجحين) أو (نقل النجاح من شخص إلى آخر). من خلال محاكاة فرتز بيرلز (صاحب نظرية العلاج الكلي) .

وهناك اتفقا على أن يقوما بتفكيك خبرة ميلتون وفرجينيا .. وفي النهاية استخرج الرجالان ثلاثة عشر أسلوباً لغويًا لميلتون، وسبعة أساليب لساتير، وعند تطبيق هذه الأساليب من قبلهما وجدا نتائج مذهلة !! لقد استطاعا إذن أن يقوما بعمل جليل .. أن يفككا الخبرة وينقلها إلى الآخرين . وهذا ما سمي فيما بعد بـ (النمذجة) . لقد قام هذان العبقريان بأكثر من مجرد تزويدنا بسلسلة من الأنماط الفعالة القروية لتحقيق التغيير. والأهم من ذلك أنهما زودانا بنظرة منتظمة لكيفية تقليد أي شكل من أشكال التفوق الإنساني في فترة وجيزة جداً . هكذا تم اكتشاف فكرة (النمذجة) فلتنظر الآن كيف اكتشف (باندلر) فكرة البرمجة العقلية .

بعد وضع المبدأ الأول بدأ باندلر يتساءل : إذا كانت برامج الكمبيوتر هي التي تحركه وتوجهه فما الذي يحرك العقل ويوجهه ؟ وإذا كانت لغات البرمجة الحاسوبية هي الطريقة

التي تعامل بها مع مفردات المنطق الحاسوبي (الواحد والصفر) فما هي اللغة التي تعامل بها مع مفردات المنطق العقلي (السيالات العصبية)؟ باختصار: هل يمكن أن نقول: أن هناك برماج عقلية تحكم في سير العقل كما أن هناك برماج حاسوبية تحكم في سير الحاسوب؟ لم يكن باندلر أول من طرح هذا التساؤل، لكنه كان أفضل من أجاب عليه.

رأى باندلر أن مسلك علم النفس في التعامل مع منطق هذه السيالات العصبية مسلك قليل النتائج، بطيء الشمار، فأراد أن يقفز قفزًا إلى النتائج ... أثناء تذكرة ميلتون وفرجينيا كان باندلر لا يكتفي بمشاهدة الأساليب اللغوية بل كان يسأل المنتج : لماذا تشعر؟ وماذا تفكّر؟ لماذا ترى وماذا تسمع؟ أي أنه يتبع أحدهات ما وراء السلوك، ومن خلال هذه التساؤلات وجد باندلر أن لكل فعل برنامجاً عقلياً ذا خطوات، ومتنى تابعت الخطوات بنفس الطريقة كانت النتيجة نفسها، ومتنى اختل ترتيب الخطوات تغيرت النتائج.

#### ايضاح هذه الفكرة

عندما أريد أن أشرب قهوة فإن هذا يتم من خلال برنامج قد تكون خطواته على التحور التالي:

- إحساس بالعطش أو لجوء ما أريد معالجته بشيء حار .
  - تخيل صورة كأس في العقل على هيئة معينة .
  - إحساس يملمس الكأس وحرارته .
  - الدخول في عملية البحث عن الكأس المتخيل .
- إذا وصلت إلى نتيجة عائلة لصوري المتخيلة (التركيب المقارن) فسوف يتهمي البرنامج، أما إذا وصلت إلى نتيجة مختلفة فسوف أستمر في البحث حتى أصل إلى ما أريد أو أضطر إلى تغيير تركيبي المقارن حتى يتوافق مع ما هو موجود. وبالتالي يتهمي البرنامج

الحقيقة أن كل أفعالنا ومارساتنا في الحياة تصدر عن برماج عقلية متكاملة. وإذا كان البرنامج ناجحاً فسيكون العمل ناجحاً، وإذا كان فاشلاً فسيكون العمل فاشلاً.

- هذه النظرية التي انتهى إليها باندلر يمكن - نظرياً - أن تبني عليها آثار هائلة:
- يمكنك أن تعدل في برماجك العقلية .
  - يمكنك أن تختلف من برماجك العقلية .
  - يمكنك أن تستعيير برنامجاً عقلياً من غيرك (المذنجة) أو (المحاكاة) .

• بعض العقول قد لا تتقبل بعض البرامج . (الفرق الفردية)

وبهذا نجد أن (باندلر) قد أضاف شيئاً جديداً هو البرامج العقلية .

إلى هنا لم يكن الرجالان قد وضعا (علمياً) بالمعنى المعروف لمصطلح العلم بل كانت فقط بعض الملاحظات، ولكن مفعلاه كان هو الإبداع الحقيقي في الـ NLP. ومن أجل أن يعطيها اكتشافهما صبغة علمية حاولا إضافة بعض الإضافات، فتشكلت النواة الأولى للـ NLP من:

• إطار فكري يتمثل في بعض الآراء والأفكار الفلسفية للفيلسوف الفريد كورزبסקי (افتراضات)

• مهارات ميلتون وفرجينيا .

• مهارة النمذجة التي اكتسباها من خلال تجربتهما مع ميلتون وفرجينيا .

• البرامج العقلية .

ولعلك أدركت الآن سر صعوبة تعريف الـ NLP ! إن هذا العلم ململم، ومن ثم كان من الصعب إيجاد تعريف دقيق منضبط له . غير أن سحر هذا العلم هو في قدرته على تحويل هذه (الملمة) إلى تنبنيات فاعلة مؤثرة .

بعد سبع سنوات من تأسيس هذه النظرية على يد جريندر وباندلر وقع تنافس غير حيد بينهما فيمن يسجل هذه النظرية باسمه كعلامة تجارية محتكرة، هذا التنافس أورث انشقاقاً فافترقا وصار كل منهما يعلم بطريقته، وقد أدى هذا إلى انتشار المعلومات التي كانا ي يريدان الاحتفاظ بها سراً وتقديمها لن يدفع أكثر !

كان هذا التنافس فاتحة خير على العالم، فقد صار كل فريق يحاول أن يجتذب إليه أنصاراً ومعجبين، فصار يقدم عروضاً أكثر، ويكشف أسراراً أكثر، فانتشر العلم وتدواله الناس وشاع في أوسعاتهم . غير أن التنافس أدى أيضاً إلى آثار غير حيدة، ففي سبيل الكسب السريع، بدأ البعض يقدم مغريات لا أخلاقية، وظهرت دعایات من نحو: كيف تغوي الجنس الآخر؟ كيف تغيري الصفات مع من لا يرى؟ ... الخ. مما أدى إلى رفع الكثريين لقضايا ضد مدربين الـ NLP مجحّة أنهم تسبّبوا في الإضرار بهم مادياً أو معنوياً . وهذا كلّه أورث هذا العلم سمعة سيئة، مما حدا ببعض المشتغلين به إلى ابتكار أسماء أخرى فراراً من هذه الصورة القاتمة. بعد فترة تبني هذا العلم بعض الدارسين المهتمين، ظهرت جهات معتبرة تقدم هذا العلم بمعايير جيدة، وتوجهات عامة حيدة، وأخلاقيات عالية .

وخلال السنوات الثمانية الأولى كان ثمت آخرون أسهموا في تأسيس هذا العلم وإقامة بنائه، منهم:

- روبرت ديلنس، مؤسس جامعة الـ NLP في كاليفورنيا .
- وايت وود سمول، رئيس الاتحاد العالمي لتدريب البرمجة العصبية اللغوية .

### أولاً: مقدمة حول النظرية

الهندسية النفسية هي المصطلح العربي لهذا العلم والتراجمة الحرافية للعبارة الإنكليزية هي البرمجة اللغوية العصبية أو البرمجة اللغوية للجهاز العصبي

1. عصبي
2. لغوي
3. برمجة

#### عصبي

تغطي ما يحصل في المخ والنظام العصبي وكيف يقوم الجهاز العصبي بعملية تشفير المعلومات وتخزينها في الذاكرة ومن ثم استدعاء هذه الخبرات والمعلومات مرة أخرى. أما الجهاز العصبي فهو الذي يتحكم في وظائف الجسم وأدائه وفعالياته كالشعور والسلوك والتفكير.

#### لغوي

ترجع إلى الطريقة التي نستخدم بها لغة الحواس Verbal ولغة الكلمات Nonverbal وكيف تؤثر على مفاهيمنا والعلاقة مع العالم الداخلي، واللغة هي وسيلة التعامل مع الآخرين.

#### برمجة

ترجع إلى المقدرة على تنظيم المعلومات ( الصور والأصوات والاحاسيس والروائع والرموز والكلمات ) داخل أجسامنا وعقولنا والتي تمكنا من الوصول إلى النتيجة المرغوب فيها، وهذه الأجزاء تشكل البرامج التي تعمل داخل عقولنا . أما البرمجة فهي طريقة تشكيل صورة العالم الخارجي في ذهن الإنسان، أي برمجة دماغ الإنسان.

### ثانياً: فرضيات البرمجة اللغوية العصبية

هناك بعض الفرضيات التي تصاحب البرمجة العصبية اللغوية وهي مفيدة في التواصل الفعال. من هذه الفرضيات ما يلي:

معنى اتصالك هو الاستجابة التي تحصل عليها: في التواصل أو التفاهم بين الناس يقوم شخص بنقل معلومات إلى شخص آخر. وهناك شخص عنده معلومات وهي تعني بالنسبة له شيئاً ما ويريد أن يوصلها لشخص آخر كي يتواصل معه. كثيراً ما يفترض الإنسان أنه إذا ما قال ما يريد فإن مسؤوليته في عملية التواصل تكون قد انتهت. المتحدثان الذين يجدون في الحديث يدركون أن مسؤوليتهم لا تنتهي بانتهائهم من الكلام. في عملية التواصل الطريقة التي يفسر بها المستمع حديثك وكيفية رده عليك هو المهم. هنا يتطلب أن يلقي المرء باله إلى ما يسمع من رد فإن لم تكن الإجابة هي ما يريد فإن عليه أن يغير من طريقة التواصل حتى يحصل على الاستجابة التي يريدها.

هناك أسباب كثيرة لسوء التفاهم في عملية التواصل

الأول: ينشأ من أن الخبرات المرتبطة بنفس الكلمات عند الطرفين قد تكون مختلفة. غالباً ما يعني شخص ما بكلمة ما يكون مختلفاً تماماً عما يعني شخص آخر لنفس الكلمة بسبب اختلاف التركيب المكافئ للكلمة عند الطرفين.

الثاني: ينشأ بسبب الفشل في إدراك أن نبرة صوت المتحدث وملامح الوجه تقدم معلومات كذلك، وأن المستمع قد يجيب على ذلك كما يجيب على الكلام بناته. وكما يقول المثل السائد أن الأفعال تتحدث بصوت أعلى من الكلمات وفي البرمجة العصبية اللغوية فإن الممارس يجب أن يتدرّب على أنه حينما يكون الاثنين في تعارض فإنه يجب أن يتلتف المرء إلى الأفعال.

المخارطة ليست هي الحقيقة: المتصلون الجيدون يدركون أن خرافتهم الذهنية التي يستخدمونها عن العالم ليست هي العالم. من المضروري أن تغرس بين المستويات العديدة لمدلولات الكلمات. أولاً يأتي العالم . ثانياً الخبرة عن العالم. وهذه الخبرة هي "خارطة" الإنسان عن العالم أو "نموذج" وهي تختلف من شخص لأخر. كل إنسان يشكل نموذجاً فريداً عن العالم وبالتالي يعيش حقيقة مختلفة نوعاً ما عن غيره. وهكذا فالإنسان لا يتصرف مباشرة بناء على ما سمعه عن العالم ولكن بناء على خبرته فيه. وهذه التجربة قد تكون مصيبة أو لا تكون كذلك إلى الحد الذي تكون فيه تجربته أو خبرته لها تركيباً مشابهاً فإنها

ن تكون صحيحة وهذا يدل على نفعها وفائتها. خبرة الإنسان أو خريطة أو ثروذجه أو تمثيله عن العالم يحدد كيف يمكن له أن يفهم العالم وما هي الخيارات التي يراها متاحة له. كثير من تقنيات البرمجة تشمل تغيير الخرافات الذهنية عن العالم لكي يراه الإنسان نافعاً وقريباً من الحقيقة التي عليها العالم بالفعل.

اللغة: هي تمثيل ثانوي للخبرة: اللغة هي مستوى ثالث لدلالة الألفاظ:

1. المستوى الأول: هو المؤثر القادم من العالم،

2. المستوى الثاني: هو تمثيل المستفيد لذلك المؤثر أو خبرته،

3. المستوى الثالث: هو وصف هذا المستفيد لهذه التجربة أو الخبرة عن طريق استخدام اللغة. اللغة ليست هي الخبرة ولكنها تمثل لها الكلمات تستخدم لتمثيل أشياء نراها، نسمعها أو نحس بها. الناس الذين يتكلمون لغات مختلفة يستخدمون كلمات مختلفة مثل نفس الشيء الذي يراه ويسمعه ويعسه المتحدثون بلغتهم.

وإذاً أن كل فرد لديه مجموعة فريدة من الأشياء التي رأها وسمعاً وأحسها في حياته فإن كلماتهم عن هذه الأشياء سيكون لها معانٍ مختلفة، إلى الحد الذي يستطيع معه الناس التشابهون استخدام هذه الكلمات بمعانيها بطريقة فعالة في الاتصال بينهم. وعندما تكون الكلمات تحمل معانٍ متباعدة بالنسبة للأشخاص فإن المشاكل حينها تبدأ في التصاعد في دنيا التواصل والتفاهم بين الناس.

العقل والجسم جزءان من نظام سبرناتي واحد يؤثر كل منهما على الآخر: لا يوجد عقل منفصل ولا جسم منفصل. العقل والجسم يعملان وكأنهما واحد ويتؤثران في بعضهما بطريقة لا انفصال فيها. وأي شيء يحدث في جزء من هذا النظام المتكامل أي الإنسان يؤثر في باقي أجزاء النظام. وهذا يعني أن الكيفية التي يفكرون بها الإنسان تؤثر في كيفية إحساسه وأن حالة جسده تؤثر في كيفية تفكيره. الإنسان وعاء يتم فيه الإدراك لما حوله، وتتم فيه عملية التفكير الداخلي وعملية تحريك العواطف، والاستجابات الذهنية الجسدية (الفيسيولوجية)، والسلوك الخارجي. كلها تظهر معاً أو في أوقات متباعدة. وعملياً فإن هذا معناه أن الإنسان يستطيع أن يغير طريقة تفكيره إما بطريقة مباشرة بتغيير طريقة تفكيره فعلاً وإما بتغيير حالته الفيسيولوجية أو الشعورية. وبالمثل يستطيع الإنسان أن يغير الفيسيولوجيا والمشاعر بتغيير الطريقة التي يفكر بها. ومن المناسب أن نذكر هنا أهمية التخيل البصري والتريبيخ الذهني لتحسين أدائنا.

قانون تنوع الحاجات: ينص القانون على أنه في أي نظام سبرناتي (حيوي ميكانيكي مغلق)، بما في ذلك الإنسان، فإن العنصر الذي تكون له أكبر المجالات السلوكية أو الخيارات المتعددة سوف تكون له المقدرة على التحكم في النظام ككل.

التحكم في النظام الإنساني يعود إلى المقدرة على التأثير في نظام المستفيد ذاته وفي خبرات الناس الآخرين في اللحظة الحالية وخلال الزمن المستقبلي. والمستفيد الذي تكون له أكبر المرونة في السلوك أي في عدد الطرق التي يمكن أن يتبعها في تصرفاته سوف يتحكم في هذا النظام. وحين يوجد لدينا خيارات أخرى خير من لا خيارات وكلما كانت الخيارات أكثر كان ذلك أحسن. وهذا الكلام له صلة بالمبادئ الثالث للبرمجة اللغوية العصبية والذي ذكرناه سابقاً. هذا المبدأ يشير إلى ضرورة تغيير الإنسان لسلوكه حتى يحصل على النتائج المرغوب. وإذا لم ينجح فعليه أن يغير سلوكه حتى يصل إلى ما يريد. فائي شئ آخر خير من شئ لا يفيد أو لا يعمل بنجاح، والإنسان ينبغي أن يستمر في استخدام أساليب كثيرة حتى يتعثر على الأسلوب الأنجح.

السلوك يتجه دائمًا نحو التكيف: يجب أن تحكم على تصرف ما من خلال السياق الذي حصل فيه ذلك التصرف. الحقيقة عند الأشخاص هي مайдركونه عن العالم من حولهم، والسلوك الذي يظهر من الإنسان يتوافق مع الحقيقة التي يراها. سلوك أي شخص هو عبارة عن عملية تكيف سواء كان هذا السلوك جيداً أو رديئاً. كل شيء يعتبر نافعاً في مجال معين. جميع السلوكيات البشرية هي في الواقع عملية تكيف ضمن الظروف التي عمل الناس فيها. وقد لا تكون ملائمة في ظرف أو وضع آخر. يتعتمد على الناس أن يدركونوا ذلك وأن يغتروا من سلوكياتهم حينما يكونون لا بد من ذلك.

السلوك الراهن يمثل أحسن خيار موجود لدى المستفيد: وراء كل تصرف نية حسنة. أيا كان المستفيد واعتمادا على خبرته الطويلة في الحياة والخيارات التي أمامه فإنه يقوم بأفضل الخيارات المتاحة أمامه دائماً. وإذا ما قدم له خيار أفضل فإنه يختاره. ولكن تغير سلوكنا سيثأ لإنسان ما فإنه ينبغي أن يكون أمامه خيارات مغایرة. ومنتى تم ذلك فسوف يتغير سلوكه تبعاً لذلك. البرجنة العصبية اللغوية تساعد بتنقياتها أن تقدم هذه الخيارات وتهتم بذلك اهتماماً شديداً ولا تتزعز الإختيارات من أحد إطلاقاً ولأي سبب، بل تقدم مزيداً منها.

يقيم السلوك حسب السياق الذي قدم فيه: يحتاج الإنسان إلى أن يقيّم سلوك الآخرين على ضوء قدراتهم. ينبغي على المرأة أن يسعى ليصل إلى أعلى القدرات.

الناس تمتلك المصادر التي يحتاجونها ليعملوا كل التغييرات التي يريدونها: المهم أن تحدد ونستفيد من هذه المصادر وأن نهدئها حين تحتاج إليها. وتقدم لنا البرجعة العصبية اللغوية تقنيات مدرروسة لإتمام هذه المهمة بنجاح. ما يعنيه هذا هو أن الناس في الحياة العملية لا يحتاجون لأن ينفقوا أوقاتهم ليهتدوا إلى فكرة حل مشاكلهم والإيجاد وسائل أخرى لحل تلك المشاكل. كل ما يحتاجونه للاستفادة من المصادر التي لديهم هو الوصول إليها لنقلها إلى اللحظة الحاضرة.

ما يمكن أن يعمله أي إنسان يمكن لي أن أعمله ولكن قد تختلف الطريقة: إذا كان يمكن لإنسان أن يعمل شيئاً ما فإنه يستطيع أن أفعل ما يفعل هذا الإنسان. العملية التي تحدد كيفية عملهم هذا تسمى: **النبلجة** وهي العملية التي تخضت عنها البرجعة العصبية اللغوية بالدرجة الأولى.

أفضل أنواع المعلومات عن الآخرين المعلومات السلوكية: استمع إلى ما يقوله الناس ولكن شدد انتباحك تجاه ما يفعلون. فإذا كان هناك تضارب بين القول والفعل فانتظر إلى الفعل فقط. ابحث عن الدليل السلوكي للتغيير ولا تعتمد على ما يقوله الناس بكلماتهم.

أهمية التفريق بين السلوك والذات: إذا فشل المرء في أمر ما ونتج عن ذلك خسارة فلا يعني ذلك أنه إنسان خاسر أو فاشل. السلوك هو ما يقوله المرء أو يفعله أو يظهر عليه في أي لحظة من الزمن. وهو ليس ذات الإنسان. ذات المرء أكبر من سلوكه.

ليس هناك فشل بل تغذية مرتجعة: من المفید أن يرى الإنسان خبراته في إطار تعليمي مفید وليس في إطار فشل. إن لم ينجح المرء في مسألة ما فلا يعني ذلك أنه قد فشل بل يعني أنه اكتشف طريقة لا ينبغي له أن يستخدمها مرة أخرى في محاولة الوصول إلى تلك المسألة ومن ثم فعلى هذا المستفيد أن يغير من سلوكه حتى يجد الطريق إلى النجاح.

### ثالثاً: موقع الإدراك وسلوك الطفل

#### 1. موقع الإدراك الزمانية (خط الزمن)

##### خط الزمن

هو خط وهي يصل بين أماكن ترتيب المعلومات المخزنة في أقصى الماضي مروراً بالماضي القريب ثم لحظة الآن إنطلاقاً إلى المستقبل البعيد مروراً بالمستقبل القريب. ويعتبر خط الزمن من طرق جمع المعلومات، فكل إنسان له خط زمنه الخاص به، وخط الزمن دلالات مهمة، منها:

- أين يتركز اهتمام الإنسان بالزمن؟
- هناك العديد من تقنيات العلاج به.
- دلالات أنماط خطوط الزمن.
- المشاعر تشد الحديث ولذلك قد تفسد خط الزمن.
- يمكن تغيير خط الزمن عبر تقنيات خاصة.
  - الخبرات الذهنية يصنفها الإنسان في العادة.
  - ماضي بعيد ماضي قريب الآن مستقبل قريب مستقبل بعيد
- الذين يضعون الماضي أمامهم والمستقبل خلفهم، توغلهم في المستقبل بطيء أو متعدد ولا سيما إذا كان الماضي سليباً لأنه يصطدم كل حين بتجربة سلبية حتى لو كان المستقبل حسناً فهي سبب لأنه يشغلهم بأحلام الماضي. هكذا يعيشون بأحلام الماضي أو أحزانه فهو سلوك لا يفكّر في المستقبل.
- الذين لا يرون الماضي أبداً والمستقبل أمامهم أو يرون الماضي في الخلف لا يتعلمون من تجاربهم، ويقعون دائماً في نفس الأخطاء ويفسدون دائماً الخطوات الجديدة ويؤملون فيها.
- الذين يرون الماضي والمستقبل أمامهم (يكثرون في خلال الزمن) يتعلمون من دروس الماضي دون الإحجام من المستقبل وكذلك يتطلّقون دون أن يهملوا الماضي والسؤال هنا: أي الصورتين أوضح هنا أو هناك؟
- القرب والبعد: الحدث الأقرب هو الأكثر تأثيراً في الغالب.
- تفاعل مع الآن لأنّه ملتصق في الوجه غالباً (في الزمن) بقدر الاقتراب من الناس الذين يفكرون كثيراً في القدر الأسبوع القادم والستة القادمة ويفكر فيه كثيراً بل يهلا ذعنك وتشعر به قريباً وإن كنت لست تتصرّف شكله ربما عندك أمل ذهني بالوصول لأشعورياً (95%).

حالة:

الماضي خمس سنوات أمامه والباقي خلفه معناه في هذه السنوات الخمس تجربة مثالية جداً فهي حاكمة لنظره.

حالة:

شخص ناجح ومبعد وفي المرحلة الجامعية فاز في مسابقة على مستوى الجامعة ومن إنجازاته الكثير من التفوق ولاسيما في المسابقات فاز في السنة الأولى على الجامعة كلها ورغم ذلك يرسب في السنة الأخيرة (استخرجنا خط الزمن منه فوجدنا الماضي البعيد أمامه ولحظة الآن فوقه والمستقبل وراءه من فوق) إذا هو يعيش في الماضي وليس الآن والمستقبل بالنسبة له بعيد جدا.

حالة:

شخص درس وكان على وشك التخرج وهو لا يزال حديث المهد لم يتخرج إلى الآن وهو في طب الأسنان كل الماضي أمامها ولا مستقبل عنده مصايبه كلها في وجهه كيف سينجح؟ ومني سيخرج؟ لا أعلم متى زواجك؟ الخ ...، من زوجك التي تريد؟ لم أفك في هذا؟ عندما حدث له مسح صدمات جاء في اليوم الثاني وقال أريد أن أتزوج.

حالة:

شخص عنده بنت في ثانية جامعة وهي متفوقة جدا ولكنها منذ سنة وهي في تاخر دراسي عندما استخرج خط الزمن لها الماضي أمامها ولكن قبل سنة واضح جدا الآن والمستقبل خلف ماذا حصل قبل سنة؟ ماتت صديقتها التي تحبها وهي الآن تعيش قبل سنة ولا تعيش اللحظة تعيش في العام الماضي كيف ستتقدم؟ غالبا الذين يضعون الماضي أمامهم يعالجون بإزالة الصدمات أولا ثم إزاحة هذا الخط إلى الوراء.

حالة:

خط زمن احدى الفتيات، الماضي فوق وراءها، والآن فيها والمستقبل أمامها فوق والفرق (غالبا معناه نوع من المثالية والطبيعة الحالية) كانت الفتاة وما زالت مثالية في سلوكها وأحلامها وأمامها صحيح إنها تعيش اللحظة ولكن أمامها بعيدة المنال.

حالة:

شخص آخر الماضي ينزل إلى العمق وراءه، ومستقبله أمامه صاعد، ماضيه رديء يربد دفنه ومستقبله حالم، إما أن تصعد وأما أن تنزل من أحلامك، انتهاء الأكثر للماضي وتأثيره الكبير به، والمستقبل القريب يستطيع تخيله وكلما تقدم اختفى عنه المستقبل البعيد جدا قد يكون أوضح لديه.

حالة:

الماضي البعيد أمام والقريب أقرب الآن في الوجه والمستقبل في الرأس ولكن يضمه باتجاه خلف الرأس هذا يستحضر الماضي دائمًا وهو هام يجعله بين ناظريه باستمرار ولا يستطيع أن يخفى ما حصل في ماضيه القريب وقد لا ينساه.

حالة:

شخص ناجح جداً الماضي كله في عقله يقترب إلى العين الآن في وجهه والمستقبل أمامه إلى زمن قريب كل تجاريته في حياته في عقله يستند منها باستمرار أقصى مستقبله تحت يده.

## 2. موقع الإدراك المكانية

### الاتحاد والانفصال

هناك حالة اتحاد Association وحالة الانفصال Dissociation أي اتحادك بالتجربة النفسية أو انفصالك عنها ولكل حالة من الحالتين استعمالات وفوائد في البرمجة العصبية اللغوية. ففي كثير من أساليب البرمجة العصبية اللغوية يقتضي الأمر أن تكون الحالة الذهنية في حالة اتحاد وفي أساليب أخرى تكون في حالة انفصال.

في حالة الاتحاد تخيل نفسك وأنت تعيشحدث وتفاعل معه فترى وتسمع وتحس بما يحيط بك، فتكون استجابتك مباشرة للحدث أما في حالة الانفصال فأنت تراقبحدث ولا تعيشه بالرغم من كون الشخص الذي تراه هو أنت ولذلك فإن استجابتك تكون ضعيفة أو معدومة في هذه الحالة.

إن تخيل هذه الواقع الثلاثة يفيدنا كثيراً في تحقيق التوازن بين وجهة نظرنا ووجهات نظر الآخرين، ويساعدنا على الوصول إلى موضوعية أكبر وتقدير أدق لسلوكنا.

### فلسفة جمع المعلومات

تغير موقع الإدراك المكانية والزمانية والمنطقية مهم جداً في جمع المعلومات. عندما انظر إلى تجربة واحدة من مواقع إدراك زمانية أو مكانية أو منطقية مختلفة سأجمع معلومات أكثر، فمثلاً عندما أريد أن أتزوج زوجة ثانية، إذا نظرت إليها كمستقبل فهذه نظرة واحدة، ماذا لو درستها من واقع أنها أعيش الآن (بيتان- مصروفان- إيجاران)، وأيضاً ماذا لو درستها على أنها ماضي (عندني عشرة أولاد- أكثر زيارة المستشفيات - عقد نفسية).

إذا استطعت جمع معلومات أكثر عندما غيرت موقع الإدراك. أيضاً عندما أنواع مكان النظر تزداد المعلومات.

عندما انظر من مكانك كمدرس (ذات) أجد معلومات غير التي أجدها عندما انظر من موقعي كطالب (آخر) غير المعلومات التي أجدها عندما انظر من وجهة نظر شخص لا علاقة له (مراقب).

هذه إذا تعطيك معلومات لم تكن تعلم بها، فعندما تضع نفسك في موضع زوجتك التي اختلفت معها تصبح (أنا المسكونة الضعيفة وهو المتجبر)، أفهم أشياء جديدة وربما لو انتقلت إلى موقع (المراقب) (المحايد)، فترى أشياء جديدة ليست لك ولا لها علاقة بها قد يكتشف ظروفاً قهرتكم.

لمن نعيش دائماً في موقع ذواتنا، والذي يعيش في موقع الذات يكون في الغالب أناي أو مغرور، والبعض يعيش دائماً في موقع الآخر أياً كان، دائماً الإحساس بالناس شاعر بهم مقدر لمشاعرهم وينسى نفسه والبعض يعيش دائماً في موقع المراقب وهو حيث لا على هامش الحياة لا يفكر في نفسه ولا في الآخر وهو لاء كثيراً ما يفكرون في الانتحار.

مثال: أناي لا أفكر في أحد إذا أردت أن أكل فالآن، ولا شأن لأحد بي أبداً، لا أفكر في أحد أبداً طالما أنا، إذا كان مديرًا فكل الإدارة يتمنى أن تستغل من أجل ذاته فيخدمه موظفو خدمات خاصة، الدوام يبدأ إذا وصل هو ويقيون معه إلى وقت خروجه وأصبحت المؤسسة مملكته الخاصة، وقد يسأل نفسه لماذا لا يفهمني الناس، هل أنا قاس أو ظالم، لماذا يغضب الناس من كلامي، الحقيقة أنه لا يشعر بالناس الذين يدوسهم.

مثال: بنت الجيران مرضت فذهب بها إلى المستشفى، وبنته مريضة منذ كذا فلا يذهب بها، أنبوبة الجiran مملؤها وأنبوبة بيته فارغة منذ كذا وكذا، ينام وينفع أولاده من أدنى صوت فإذا انصل أحد قام إليه،

#### رابعاً: خواص موقع الإدراك

• في الذات (اللاوعي فقط): لأنها تمثل المشاعر الداخلية فقط كالطفل يفعل ما يريد، الذات تحب وتكره فلا تعرف صواباً وخطأً، فهي لاوعي فقط فهو يشعر بنفسه لكنه لا يرى ولا يسمع نفسه.

- في الآخر(وعي ولا وعي): يشعر عن الذات يرى ويسمع الذات لأنني عندما انتقل إلى الآخر أري نفسي أتغيلها فانا اعرف مواقف الناس تجاهي الخ...
- في المراقب(وعي فقط): لا يشعر بالذات ولا في الآخر بل يراهما ويسمعهما (وعي فقط ) عاقل جدا ليس عندي وعي ولا مشاعر. موقع المراقب كثيرا من يغض النزاع الدائري بين موقعي الذات والآخر.

#### استخدام موقع الإدراك في جمع المعلومات

هذه مرتبطة بالمستويات المنطقية، أفكار الناس تختلف لأنها تنظر للناس من موقع إدراك زمانية مختلفة أو موقع إدراك مكانية مختلفة أو موقع إدراك منطقة مختلفة. الذات قد تقتصر مع النفس وقد تشمل الزوجة والأبناء وقد تشمل الأسرة والقبيلة. والأطفال دائما في موقع الذات اللاوعي، ولذلك تعلمهم عن طريق الصواب والخطأ. ذكرة كتابة المنهج في التعامل مع قصص السلف.

الانتقال للذات: ماذا أريد ما رغباتي؟

الانتقال للآخر: ما رايتك في الآخر كيف شكله، كيف سلوكه، هل أنت مقتنع به، ما شعورك تجاهه؟، كيف مواقفه؟

الانتقال للمراقب: رؤية الطرفين هو الضابط إذا استطعت أن أرى الطرفين أراهما دون تخفيز فهذا موقع المراقب.



## الباب الثالث

### تعديل السلوك لدى الأطفال

الفصل الحادي عشر: أساس تعديل السلوك لدى الأطفال

الفصل الثاني عشر: فنون زيادة السلوك المرغوب فيه لدى  
الילדים

الفصل الثالث عشر: فنون تعديل السلوك غير المرغوب فيه  
لدى الأطفال



## الفصل الحادي عشر

# أسس تعديل السلوك لدى الأطفال

### تمهيد

إن المدف الرئيس لمودج التدخل السلوكي هو زيادة أنماط السلوك المرغوبة والتقليل من أنماط السلوك غير المرغوبة، وذلك من أجل تحقيق مزيد من التوافق بين الأفراد وبين بيئاتهم الاجتماعية، حيث يمكن استخدام الخدمة الاجتماعية السلوكية مع كثير من المشكلات التي يتعامل معها الاختصاصيون الاجتماعيون، فعلى سبيل المثال عارض أساليب التدخل السلوكي في المؤسسات التي تعمل مع الجالحين ومكاتب الخدمة الاجتماعية المدرسية. وقد قام هارتمان Hartman بدراسة تقييمية للتعديل السلوكي في مؤسسات الاحداث بولاية اوهايو الامريكية واستخدم ثلاثة اسس لتعديل عادات الجالحين وهي المذجحة Modeling والتدعم Reinforcement والتشريع المضاد Counter Conditioning. كذلك اوضح كامبريل 1981 طريقة استخدامه للاساليب السلوكية مع العديد من المشكلات التي يعاني منها الأطفال المهملين والجالحين وآباءهم Paye، (1997) .

ووصف هيربرت استخدام الاساليب السلوكية مع العديد من مشكلات الاطفال، وحدد كل من ثاير وهودسون (Thyer & Hudson 1987). العلاقة بين التعديل السلوكي والخدمة الاجتماعية السلوكية كالتالي (الخدمة الاجتماعية السلوكية هي مودج يستخدمه الاختصاصيون الاجتماعيون يتكون من أساليب فنية تقوم على اساس تطبيقات نظريات التعلم والتي تتضمن الاشتراط الاجرائي والاشتراك الاستجابي) (Thyer, 1987) ، حيث يرى الكاتبان ان الاختصاصيين الاجتماعيين غير ملزمين باستخدام النموذج السلوكي ككل، ولكنهم يستطيعون استخدام بعض اجزاءه التي تفيدهم في عملهم.

وتعتبر أساليب التعديل السلوكي من اهم الاساليب التي يمكن ان يستخدمها الاختصاصي الاجتماعي اذا كان المدف من تدخله المهني هو تعليم العميل نمط سلوكي جديد او تعديل نمط سلوكي قائم وغير مرغوب فيه. وعادة ما يوظف الاختصاصي الاجتماعي اساليب التدخل السلوكية عندما يحاول تقوية او اضعاف نمط سلوكي مستهدف.

ويشير مفهوم السلوك المستهدف Behavior Target إلى اتجاه السلوك المحددة إجرائياً والقابلة للقياس والتي تقع في إطار تركيز التدخل المهني.

### أولاً: المقصود بتعديل السلوك Behavior Modification

تعديل السلوك هو فرع من فروع علم النفس التطبيقي يتضمن التطبيق المنظم للإجراءات المستندة إلى مبادئ التعلم بهدف تغيير السلوك الإنساني ذي الأهداف الاجتماعية. ويتم ذلك من خلال تنظيم أو إعادة تنظيم الظروف والمتغيرات البيئية الحالية ذات العلاقة بالسلوك وبخاصة منها تلك التي تحدث بعد السلوك كذلك يشتمل تعديل السلوك على تقديم الأدلة على أن تلك الإجراءات وحدها ولا شيء غيرها هي التي تكمن وراء التغير الملحوظ في السلوك. وقد حققت تكنولوجيا تعديل السلوك في العقود الأربعية الماضية نجاحاً هائلاً في ميدان التربية وعلى وجه التحديد قدمت هذه التكنولوجيا استراتيجيات فعالة للتدخل العلاجي والتربوي يمكن توظيفها بنجاح وبسهولة نسبياً لتشكيل السلوك التكيفي وإزالة السلوك غير التكيفي. وقد كان لهذا النجاح أثر بالغ على مسار التربية.

يرى كوير وهرون ونيوارد أن تعديل السلوك هو العلم الذي يشمل على التطبيق المنظم للأساليب التي انبثقت عن القوانين السلوكية وذلك بغية إحداث تغيير جوهري ومفيد في السلوك الأكاديمي والاجتماعي.

ونعني به تغيير السلوك غير المرغوب بطريقه مدرروسة وهو نوع من العلاج السلوكي يعتمد على التطبيق المباشر لمبادئ التعلم والتدعيمات الایجابية والسلبية بهدف تعديل السلوك غير المرغوب.

ويعرف إجرائياً بأنه عملية تقوية السلوك المرغوب به من ناحية وإضعاف أو إزالة السلوك غير المرغوب به من ناحية أخرى.

وبذلك قبل البدء في تعديل أي سلوك يجب اجراء تحليل عملي، ودراسة شاملة للظروف المؤدية لحدوث السلوك ويجب ان نؤمن ان الانسان له صفات فردية من محاسن وعيوب واحتياجات ومن حقه ان يكره ويعجب وينتار ويرفض وان ايماناً الصادق بقدراته وحقه بالوصول الى حياة افضل يساعدنا كثيراً في تحقيق اهدافنا.

ان تعديل السلوك لا يعتمد على الادوية لانها لا تحل المشكلة ولا الحد من الحركة لانها ستخلق عند الطفل عدوانية ولا الاعتماد على استدعاء شخص لديه القدرة على

السيطرة على الموقف مثل الاب او المدير وان الاهانة ايضا لا تؤدي الى اي نتائج. في اي خطوة تعديل سلوك يجب ان نعتمد على الاهل وعلى مشاركتهم الفعالة. يجب ان نقلل من اظهار اهتمامنا للطفل بتصرفه الشاذ طالما هذا التجاهل لا يعرض الطفل للخطر ومحاولة ان نضع السلوك الايجابي مكانه . مثال على ذلك: كان الطفل يبدأ بالصرخ ويرمي الطعام على الارض كلما وضعته امه على الكرسي ليتناول طعامه وتذهب الأم للاهتمام بأعمالها المنزلية ان صرخ الطفل هو بهدف لفت انتباه الام ، فكانت الام تعود فورا للجلوس بجانبه. في هذه الحاله يجب على الام ان تتجاهل صرخ الطفل ويجب إزامه بتنظيف الطاولة التي رمى الطعام عليها وجعل ذلك نتيجة لتصرف الطفل غير اللائق. وإذا تساءلنا ما هي الاسباب المباشرة: يخاف الطفل ان يترك لوقت طويل للحصول على اهتمام اكبر. ما الذي خسره الطفل في هذا التصرف ؟ خسر غضب والدته منه واهانته. بماذا استفاد الطفل؟ لفت انتباه والدته تركت الام اعمالها واخذها الطفل كل الاهتمام.

ان كان لدى الطفل مجموعة من السلوكيات غير المرغوبه فلا يمكن تعديليها دفعه واحده بل ستكون مهمة مستحيلة لذلك علينا تقسيم السلوك الى مراحل واختيار الصعب او الاخطر او المهم في او على او الى حياة الطفل المعقوق وندرج مجموعة السلوكيات على سبيل المثال: يلعب بالنار- يلعب بالسكنين- يرمي نفسه من النافذه - الخ.... لجعل من تعديل السلوك حلقة متراقبة ومتسلسلة ونبدا كما ذكرنا بالأصعب او الاخطر.

#### ملاحظة سلوك الأطفال

الطفل إنسان نام دائم التغيير وعليه فان سلوكه في أي لحظة أو مناسبة قد يختلف كثيرا أو قليلا عنه في الأخرى نتيجة تنوع المتغيرات النفسية والبيئية التي تؤثر عليه في كل حالة. شروط مسبقة للاحظة السلوك:

1. التأكد من رغبة الطفل في التعاون وقبول التغيير في سلوكه.
2. كون البيئة الضرورية كافية ومناسبة لعملية التغيير.
3. وجود الوقت الكافي للتغيير حتى النهاية.
4. امتلاك المعالج للسلوك للمعرفة الكافية والخبرة والميول الإيجابية التي تساعده على المعالجة.

و عندما نريد ان نبدأ في خطوة تعديل السلوك يجب ان نضع 3 مراحل:

### مرحلة ما قبل الخطأ

وهي تحديد السلوكيات التي تسبب مشكلة و تعد هذه الخطورة خطورة هامة لأن الخطأ في تحديده كخطأ الطبيب بالتشخيص. مثال: الطفل يجلس على الأرض ويصرخ ويضرب رأسه بالحائط (هذا تحديد واضح اما التحديد غير الواضح عندما نقول الطفل منزعج - يبكي - يصرخ.

### المرحلة الثانية

تحديد الأوليات: لكل طفل مجتمعه من المشاكل السلوكية وكلها تحتاج الى تعديل مثل: الطفل يرفض اللعب - الطفل يمزق الاوراق- الطفل يرمي كل شيء على الأرض او من النافذة- لا يحترم الضيوف

ولتحديد الأوليات يجب ان نختار كما سبق وذكرنا المشكلة التي تشكل خطرا على الطفل وعلى الآخرين او ان تكون غير لائقه اجتماعيا او ان تكون مسببة في اعاقة التدريب.

### المرحلة الثالثة

تحديد وظيفة السلوك: بما ان السلوك يخدم وظيفه كما ذكرنا يجب ان نحدد ما هي الوظيفه التي يخدمها وهذه الخطوة قد تكون صعبه لذا تحتاج الى التحليل والاستنتاج ليس بناء على خبرة المربى او المعلم او المدرب بل نعتمد على المراقبة على الشكل التالي:

- ما يسبق السلوك.
- ما هو السلوك.
- ما يحدث بعد السلوك.

من خلال هذه المراقبه وتدوينها نحدد حجم السلوك وتكراره ومدى شدته ويجب عدم استبعاد احتمال وجود اسباب طارئة قد تكون مسببة مثل قلة النوم- التعب- المرض -ويجب الانتباه اذا كان السلوك في اطار البيئة لذا على سبيل المثال ان محاولة تعديل سلوك للتخلص من التقوف بكلمات غير مقبولة متوجهلين البيئة والأهل والمحيط.

علينا تحديد البديل الذي يجب ان نضعه بدلا من السلوك غير المرغوب به وان يستطيع الطفل ان يقوم به وفي حدود قدراته ويجب ان يكون البديل في مستوى السلوك غير المرغوب به اخذين بعين الاعتبار سن الطفل وقدراته ويتوقف نجاح المهمة على معرفتنا بقدرات الطفل واهتماماته

## ثانياً: الأهداف العامة لتعديل السلوك

لكي ينجح المرشد التربوي في تغيير سلوك الطفل فلا بد من صياغة خطط إرشادية ترتكز في أساسها على تحقيق الأهداف التالية:

1. مساعدة الطفل على تعلم سلوكيات جديدة غير موجودة لديه.
2. مساعدة الطفل على زيادة السلوكيات المقبولة اجتماعياً والتي يسعى الطالب إلى تحقيقها.
3. مساعدة الطفل على التقليل من السلوكيات غير المقبولة اجتماعياً.
4. تعليم الطفل أسلوب حل المشكلات.
5. مساعدة الطفل على أن يتكيف مع بيئته المدرسية وبيئته الاجتماعية.
6. مساعدة الطفل على التخلص من مشاعر القلق والإحباط والخوف.

## ثالثاً: خصائص تعديل السلوك

1. التركيز على السلوك الظاهر القابل للملاحظة والتقياس حتى يتمكن المرشد أو المعلم من تتبع التغيرات التي تطرأ على السلوك في مراحل العلاج المختلفة لا بد من تحديد معدل حدوث السلوك المراد دراسته أو تعديله، وهذا يتطلب إمكانية ملاحظته بشكل موضوعي لا شبهة فيه وأن يتتفق الملاحظون على ذلك.
2. السلوك مشكلة وليس عرضاً مشكلة ما أي أن هناك مشكلة تكمن وراء ذلك السلوك وينبغي أن نتعامل مع هذا السلوك بعد أن نعرفه ونحدد بشكل نستطيع معه قياسه وملاحظة التغيرات التي تطرأ عليه قبل وأثناء وبعد العلاج.
3. السلوك المشكل هو سلوك متعلم ومكتسب من خلال تفاعل الفرد مع البيئة التي يعيش فيها لذلك يتطلب الأمر إعادة تعليم المسترشد السلوك السوسي من خلال أساليب تعديل السلوك.
4. انه لا يأتي من فراغ أي أن هناك قوانين تحكم تكرار السلوك أو عدمه يعنى أن السلوك يخضع لقوانين معينة بشكل حتمي وهي التي تحدد العلاقة الوظيفية بين المتغيرات لهذا كان لا بد من عملية التجربة العلمي.
5. يتطلب تعديل السلوك تحديد المدف وطريقة العلاج لكل سلوك، وهذا يتطلب تحديد السلوك المراد تعديله وتعاون المسترشد أو ذويه في عملية تحديد المدف أو ما هو متوقع حدوثه من عملية العلاج.

6. تعديل السلوك استمد أصوله من قوانين التعلم التي أسهم سكتر وزملاؤه في ترسیخ قواعده.
7. يركز على دور العلاج في تغيير سلوك المسترشد.
8. التقييم المستمر لفاعلية طرق العلاج المستخدمة: وذلك من خلال قيام المرشد أو المعدل بعملية قياس متكرر منذ بداية المشكلة وأثنائها وبعدها، وقد يتطلب الأمر التوقف عن استخدام أسلوب معين والبحث عن أساليب جديدة لتغيير السلوك.
9. التعامل مع السلوك بوصفه معموماً بنتائجه: أي أن السلوك تكون له نتائج معينة، فإذا كانت النتائج إيجابية فإن الإنسان يعمد إلى تكرارها ، أما إذا كانت النتائج سلبية فإنه يحاول عدم تكرارها مستقبلاً.
10. أن تتم عملية تعديل السلوك في البيئة الطبيعية: أي أن يحدث تعديل السلوك في المكان الذي يحدث فيه السلوك، لأن المثيرات البيئية التي تهيا الفرصة لحدوث السلوك موجودة في البيئة التي يعيش فيها الفرد، فالأشخاص المحيطون بالفرد هم الذين يقومون بعملية التعزيز أو العقاب وبالتالي هم طرف في عملية تعديل السلوك.
11. إعداد خطة العلاج الخاصة بالمسترشد.
12. يقوم العلاج السلوكي على مبدأ الآن وبعد: يركز تعديل السلوك على السلوك الآني والمثيرات السابقة وتتابع السلوك، فالتركيز ليس على خبرات الطفولة التي يتوقع المسترشد أن يسأل المرشد أو المعدل عنها، بل أنه يركز على السلوك الحالي لأن المعدل أو المرشد يقوم بتنفسية الماضي عندما يتعرف على الظروف التي تسببت حدوث السلوك.

#### رابعاً: مجالات تعديل السلوك

أن مجالات استعمال تعديل السلوك متعددة ومتعددة منها:

##### أ. مجال الأسرة

فهناك الكثير من السلوكيات المرغوبة التي تود الأسرة أن يتعلمهها أفرادها وينتفذوها ومن ثم يعمموها ومنها: مهارات الاعتناء الذاتي من لبس ، ونظافة شخصية، وترتيب وتنظيف المكان الذي يعيش فيه الطفل، وكذلك مراعاة آداب المائدة وآداب الحديث وأيضاً 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 .

**بـ. مجال المدرسة**

عدم التأثر والغياب عن المدرسة، المشاركة الصحفية، التعامل مع المدرسين والاطفال باحترام، وكذلك الالتزام بالتعليمات والأنظمة والمحافظة على ممتلكات المدرسة، أما إذا كان سلوك الطفل عكس ما ذكرنا فإننا نكون بصدق تعديل سلوكه بالشكل الذي يحقق الوضع السوي.

**جـ. مجال التربية الخاصة**

وهو مجال خصب جداً لبرامج تعديل السلوك، وبعد تعديل السلوك من أهم مرتكزات العمل في التربية الخاصة ، وهنا يلجأ الأخصائي إلى تدريب فئات التربية الخاصة على تعلم أو تعديل أو المحافظة على العديد من المهارات منها: المهارات الاجتماعية والتفسية، ومهارات الاعتناء الذاتي، والمهارات المهنية، والمهارات التأهيلية.

**دـ. مجالات العمل**

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

**هـ. مجالات الإرشاد والعلاج النفسي**

وهنا يتم تقديم الإرشاد وكذلك العلاج النفسي لمختلف الفئات بحيث يقوم الاختصاصي 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 أيضاً علاج كثير من العادات السلوكية مثل قضم الأظافر، مص الأصابع أو الإبهام، التبول اللاإرادي ، القلق، الخوف من الامتحانات.

وكذلك علاج المشاكل النفسية مثل حالات الاكتئاب والإحباط، والمخاوف المرضية بشكل عام، وعلاج المشاكل الزوجية، ومشاكل الصحة كالسمونة أو النحافة، وتدريب الأفراد على العادات الصحية والاجتماعية السليمة.

## خامساً: الاتجاهات الرئيسية في تعديل السلوك

### 1. الاتجاه السلوكى

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 المثيرات التي تحدثه وفي النتائج المرتبطة عليه، ويعتمد هذا الاتجاه على قوانين تعديل السلوك مثل التعزيز والنمذجة وضبط الذات.

### 2. الاتجاه المعرفي

يرى بأن سلوك الفرد ليس ناتجاً عن تفاعل بين المثيرات البيئية والفرد فقط، وأن استجابات الفرد ليس مجرد ردود أفعال على مثيرات 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 الداخلي مع بناءاته المعرفية وطرق اكتسابه لتعلم السلوك الخاطئ.

### 3. اتجاه التعلم الاجتماعي

يرى أن السلوك البشري يتعلمه الطفل بالتقليد أو المحاكاة أو النمذجة، وأن معظم السلوكيات الصحيحة والخاطئة هي سلوكيات متعلمة من بيئته الفرد، وصاحب هذا الاتجاه هو ألبرت بندورا صاحب مدرسة التعلم الاجتماعي.

## سادساً: خطوات تعديل السلوك

يمتاز المرشد التربوي إلى معرفة الإجراءات المطلوبة في تعديل السلوك وهي:

1. تحديد السلوك الذي يريد المرشد تعديله أو علاجه.
2. قياس السلوك المستهدف وذلك بجمع ملاحظات وبيانات عن عدد المرات التي يظهر فيها السلوك ومدى شدته وقد يلجأ المرشد للطلب من الوالدين الاستجابة على استبيان خاصة لقياس مدى استمرار السلوك وتكراره وشدته.
3. تحديد الظروف السابقة أو المحيطة بالطفل عند ظهور السلوك غير المرغوب فيه (تاريخ حدوثه، الوقت الذي يستغرقه، مع من حدث، كم مرة يحدث، ما الذي يحدث قبل

- ظهور السلوك ،كيف استجاب الآخرون ،ما المكاسب التي جناها الطفل من جراء سلوكه وأي ملاحظات ترتبط بظهور المشكلة).
4. تصميم الخطة الإرشادية وتنفيذها على أن يشتراك الطفل وأسرته في وضع الخطة وتتضمن تحديد الأهداف، ووضع أساليب فنية تستخدم لتدعم ظهور السلوك المغوب، وإيقاف أو تقليل السلوك غير المغوب، وتشجيع الطفل وأسرته على تنفيذ الخطة الإرشادية بكافة بنيتها.
5. تقويم فعالية الخطة وتلخيص النتائج وإيصالها إلى من يهمهم الأمر.



## الفصل الثاني عشر

### فنون زيادة السلوك المرغوب فيه لدى الأطفال

#### تمهيد

تعديل السلوك الإنساني يهدف إلى تغيير السلوك للأحسن وذلك من خلال زيادة السلوك المقبول المراد تعلمه حيث يتم ذلك في البيئة الطبيعية ومن خلال تنظيم الظروف أو التغيرات البيئية وخاصة ما يحدث منها لأن السلوك محكم بنتائجها، وتعديل السلوك يركز على الحاضر وليس على الماضي، كما أنه يركز على السلوك الظاهر وليس على السلوك الخفي.

وتهدف أساليب تعديل السلوك إلى تحقيق تغيرات في سلوك الفرد، لكي يجعل حياته وحياة المحيطين به أكثر إيجابية وفاعلية، وهذا بيان بعض الفنون التي يمكن استخدامها في زيادة السلوك المرغوب فيه لدى الأطفال وتمثل في:

#### أولاً: التعزيز Reinforcement

وهو إثابة الطفل على سلوكه السوي، بكلمة طيبة أو ابتسامة عند المقابلة أو الثناء عليه أمام زملائه أو منحه هدية مناسبة، أو الدعاء له بالتوفيق والنجاح أو إشراكه في رحلة مدرسية مجاناً أو الاهتمام بأحواله... الخ مما يعزز هذا السلوك ويدعمه ويشجعه ويدفعه إلى تكرار نفس السلوك إذا تكرر الموقف.

كما أنه هو عملية تدعيم السلوك المناسب، أو زيادة احتمالات تكراره في المستقبل بإضافة مثيرات إيجابية ، أو إزالة مثيرات سلبية بعد حدوثه، ولا يقتصر وظيفة التعزيز على زيادة احتمالات تكرار السلوك في المستقبل فقط، فهو ذو أثر إيجابي من الناحية النفسية أيضاً.

كما يمكن استخدام هذا الأسلوب في علاج حالات كثيرة مثل النشاط الحركي الزائد، الخمول، فقدان الصوت، الانطواء، العدوان..... وغيرها.

### أنواع المعززات

#### 1. المعززات الغذائية

لقد أوضحت مئات الدراسات خاصة في مجال تعديل سلوك الأطفال المعوقين أن المعززات الغذائية ذات أثر بالغ في السلوك إذا ما كان إعطاؤها للفرد متوقفاً على تأديته لذلك السلوك، والمعززات الغذائية تشمل كل أنواع الطعام والشراب التي يفضلها الفرد.

ويترتب على استخدام المعززات مشكلات عديدة حيث يعترض الكثيرون على استخدامها إذ ليس مقبولاً أن يجعل تعديل السلوك مرهوناً بمحصول الفرد على ما يحبه من الطعام والشراب من أجل قيامه بتأدية السلوكيات التي يهدف إليها البرنامج العلاجي.

كما أن إحدى المشكلات الأساسية التي تواجه المعالج عند استخدام المعززات الغذائية تمثل في مشكلة الإشباع والتي تعني أن المعزز يفقد فاعليته نتيجة استهلاك الفرد كمية كبيرة منه وبالإمكان التغلب على هذه المشكلة من خلال:

أ. استخدام أكثر من معزز واحد.

ب. تجنب إعطاء كميات كبيرة من المعزز نفسه.

ج. إقران هذه المعززات بمعززات اجتماعية.

#### 2. المعززات المادية

تشمل المعززات المادية الأشياء التي يحبها الفرد (الألعاب، القصص، الألوان، الأفلام، الصور، الكرة، ثيور، شهادة تقدير، أقلام، دراجة... الخ) وبالرغم من فعالية هذه المعززات إلا أن هناك من يعترض على استخدامها ويقول أن تقديم معززات خارجية للفرد مقابل تأديته للسلوك المطلوب منه يعتبر رشوة من قبل المعالج أو المعلم.

#### 3. المعززات الرمزية

وهي رموز قابلة للاستبدال وهي أيضاً رموز معينة (كالنقط أو النجوم أو الكوبونات أو الفيش... الخ) يحصل عليها الفرد عند تأديته للسلوك المقبول المراد تقويته ويستبدلها فيما بعد بمعززات أخرى.

#### 4. المعززات النشاطية

هي نشاطات محددة يحبها الفرد عندما يسمع له بالقيام بها حال تأديته للسلوك المرغوب به وتمثل المعززات النشاطية بـ:

- الاستماع إلى القصص.
- مشاهدة التلفاز لحضور البرامج المفضلة لديه بعد الانتهاء من تأدية الوظيفة المدرسية.
- السماح له بالخروج مع أصدقائه بعد أن يقوم بترتيب غرفته.
- زيارة فترات الاستراحة.
- المشاركة في الحفلات المدرسية.
- ممارسة الألعاب الرياضية.
- الاشتراك في مجلة الحافظ في المدرسة.
- الرسم.
- القيام بدور عريف الصف.
- مساعدة بعض الطلاب في أعمالهم المدرسية.
- دق جرس المدرسة.
- المشاركة في النشاطات الترفيهية كالأرجوحة.
- الذهاب إلى الملاهي والحدائق العامة.
- زيارة الأقارب.

## 5. المعززات الاجتماعية

للمعززات الاجتماعية التي يقوم بها المعلم إيجابيات كثيرة جداً منها أنها مثيرات طبيعية ويمكن تقديمها بعد السلوك مباشرة ونادرًا ما يؤدي استخدامها إلى الإشبع ومن الأمثلة على المعززات الاجتماعية ما يلي:

- الابتسام والثناء والابتهاه والت صفيف.
- التربیت على الكتف أو المصافحة.
- التحدث إيجابياً عن الطالب أمام الزملاء والمعلمين أو الأقارب والأصدقاء.
- نظرات الإعجاب والتقدير.
- التعزيز اللفظي كقول: أحسنت، عظيم، إنك ذكي فعلاً، فكرة رائعة، هذا عمل ممتاز.
- الجلوس بجانب الطالب أثناء مشاركته في الرحلة.
- عرض الأعمال الجيدة أمام الصف.

- تعيين الطالب عريفاً للصف.

- إرسال شهادة تقدير لولي أمر الطالب.

اما العوامل التي تؤثر في فعالية التعزيز فمما

#### ١. فورية التعزيز

إن أحد أهم العوامل التي تزيد من فعالية التعزيز هو تقديمها مباشرة بعد حدوث السلوك فإن يعطي الطفل لعبة اليوم لأنه أدى واجبه المدرسي بالأمس قد لا يكون ذا أثر كبير.

إن التأخير في تقديم المعزز قد ينتج عنه تعزيز سلوكيات غير مستهدفة لا تزيد تقويتها، قد تكون حادثة في الفترة الواقعة بين حدوث السلوك المستهدف وتقديم المعزز، فعندما لا يكون من الممكن تقديم المعزز مباشرة بعد حدوث السلوك المستهدف فإنه يتضح بإعطاء الفرد معززات وسيطية كالمعززات الرمزية أو الثناء بهدف الإيماء للفرد بأن التعزيز قادم.

#### ٢. ثبات التعزيز

يجب أن يكون التعزيز على نحو منظم وفق قوانين معينة يتم تحديدها قبل البدء بتنفيذ برنامج العلاج وأن نبتعد عن العشوائية، كما أن من المهم تعزيز السلوك بتواصل في مرحلة اكتساب السلوك وبعد ذلك في مرحلة الحفاظة على استمرارية السلوك فإننا ننتقل إلى التعزيز المتقطع.

#### ٣. كمية التعزيز

يجب تحديد كمية التعزيز التي ستعطي للفرد وذلك يعتمد على نوع المعزز، فكلما كانت كمية التعزيز أكبر كانت فعالية التعزيز أكثر، إلا أن إعطاء كمية كبيرة جداً من المعزز في فترة زمنية قصيرة قد يؤدي إلى الإشبع، والإشبع يؤدي إلى فقدان المعزز لقيمةه، لهذا علينا استخدام معززات مختلفة لا معززاً واحداً.

#### ٤. مستوى المرمان- الإشبع

كلما كانت الفترة التي حرم فيها الفرد من المعززات طويلة كان المعزز أكثر فعالية، فمعظم المعززات تكون أكثر فعالية عندما يكون مستوى حرمان الفرد منها كبيراً نسبياً.

## 5. درجة صعوبة السلوك

كلما ازدادت درجة تعقيد السلوك، أصبحت الحاجة إلى كمية كبيرة من التعزيز أكثر، فالمعزز ذو الأثر البالغ عند تأدية الفرد لسلوك بسيط قد لا يكون فعالاً عندما يكون السلوك المستهدف سلوكاً معقداً أو يتطلب جهداً كبيراً.

## 6. التنويع

إن استخدام أنواع مختلفة من المعزز نفسه أكثر فعالية من استخدام نوع واحد منه، فإذا كان المعزز هو الانتباه إلى الطالب فلا تقل له مرة بعد الأخرى (جيد، جيد، جيد...) ولكن قل أحسنت وابتسم له وقف بجانبه، وضع يدك على كتفه ... الخ.

## 7. التحليل الوظيفي

يجب أن يعتمد استخدامنا للمعززات إلى تعليلنا للظروف البيئية التي يعيش فيها الفرد ودراسة احتمالات التعزيز المتوافرة في تلك البيئة لأن ذلك:

- يساعدنا على تحديد المعززات الطبيعية.

ب. يزيد من احتمال تعميم السلوك المكتسب والمحافظة على استمراره.

## 8. الجدة

عندما يكون المعزز شيئاً جديداً فإنه يكتسب خاصية، لذا ينصح بمحاولة استخدام أشياء غير مألوفة قدر الإمكان.

كما يعرف التعزيز بأنه حدث من أحداث المثير إذا ظهر في علاقة زمنية ملائمة مع الاستجابة فإنه يميل إلى الحفاظة على قوة هذه الاستجابة أو زيادة هذه العلاقة بين المثير ومثير آخر.

ويقسم التعزيز إلى نوعين: تعزيز موجب (الثواب) وتعزيز سالب (العقاب)

## 1. التعزيز الموجب في التعلم

عن أهم آثار الثواب ما يولده في التعلم من حالات انفعالية سارة . فهو عادة ما يجعل الطفل يشعر بالرضا والسرور ويؤدي إلى تقوية رافع التعلم . فمن شأن التعزيز أن يخبر الطفل بمدى ملائمة استجاباته ويجعل للتعلم معنى . وقد أكدت تجارب كثيرة فعالية الثواب في التربية .

إلا أنها تشير إلى تحفظين هامين في المبالغة في استخدام الثواب .

- أ. الثواب الذي يتخذ صورة مكافأة يجدها الراشدون ترتبط صناعيا بالنشاط ولذلك تعد اذا بولغ فيها نوعا من الرشوة . وقد تعود إلى الانقياد والرضاخ للسلطة لها إلى الابتكار . حيث يصبح لدى الطفل اتجاهها.
- ماذا سيعود على من هذا العمل.
- ب. الثواب يكون تنافسيا في طبيعة معنى انه في الوقت الذي يجد فيه شخصيا او عدة اشخاص تشبعهم المكافأة التي يحصلون عليها فان الكثرين قد يتعرضون للاحباط .
2. اثر العقاب (التعزيز السالب) في التعلم
- ان الاتجاه الحديث في التربية يقلل من قيمة العقاب فقد أثبتت التجارب ان العقاب له آثار ضارة يمكن ان نلخصها بالتالي :
1. يؤدي إلى كبت السلوك وليس محظوظ.
  2. يفشل العقاب في تحديد ما يجب ان يفعله الطفل حيث يحدد للطفل التوقف عن العمل .
  3. بانتهاء الحالة الانفعالية المرتبطة بالعقاب قد تظهر الاستجابات التي عوقبت من قبل بنفس قوتها السابقة .
  4. يؤدي العقاب إلى نتائج سلبية مثل كراهية التعلم.
  5. قد يتربى على الاستخدام المستمر للعقاب عدد من الاخطاء . فالملعلم او الوالد الذي يعتمد على العقاب قد يكون مضطربا افعاليا و قد يعبر عن عدد من السلوك مكبوت لديه بعقاب الطفل . حيث ان الاطفال لديهم حساسية شديدة ضد الظلم . وهذا كذلك لا بد ان يشير إلى بعض المبادئ الهامة عن استخدام العقاب.
1. لا يكون للعقاب قيمة الا اذا ادى مباشرة إلى تغير الاستجابة . ومعنى هذا لا بد ان تشجع الطفل (عند معاقبته) على اصدار الاستجابة الصحيحة وإثباته عليه.
2. التمييز بين العقاب باعتباره تهديدا للفشل في التعلم وبين معناه كعقوبة على الخروج على القواعد الاخلاقية . حيث مستخدمة العقوبة عندما يظهر التلميذ سلوك اللامبالاة والكسل المقصود او خرق السلوك الديني والأخلاقي .
3. قد يكون العقاب اخباريا: فتصحيح الاخطاء الذي يسجله المعلم في كراسة التلميذ نوع من العقاب ولكنه يغير التلميذ بإجاباته الخطأة . والعقاب الاخباري يعيد توجيه السلوك بحيث يمكن إعادة السلوك الجديد.

4. قد يكون الطفل في حاجة إلى العقاب حينما يحاول اختبار الحدود المسموح بها من الحدود غير المسموح بها.

5. يجب الحذر من المبالغة في استخدام العقاب فقد يؤدي إلى زيادة القلق.

و قبل إعطاء التعزيز يجب أن نسأل أنفسنا عن :

- ما هي أشكال التعزيز التي يحبها الطفل.

- هل يفضل الطفل أن يحصل على تعزيز مادي مثل الطعام أم تعزيز معنوي مثل الاحتضان.

- هل يجب معززاً دون غيره.

- هل يفضل أنواع أخرى من المعززات البديلة التي تستخدم أيضاً كمعززات.  
كل هذه النقاط السابقة تجعلنا نعرف نوعية التعزيز الفعال.

### 3. لوحة النجم

تؤدي لوحة النجم دورها بفعالية إن هي ساعدت الطفل على حيازة سجل مرئي وملموس يظهر تقدمه نحو السلوك المرغوب. وذلك فهي معزز مرئي له فعالية أكبر بالنسبة لبعض الأطفال وفي بعض الظروف . وليسقصد أن يكون لللوحة النجم وظيفة عقابية، وهذا فإنه يجب أن لا تستعمل لإظهار تأخر الطفل عن القيام بالسلوك المناسب. بل يجب أن تكون سجلاً للنجاح لا للإخفاق.

و هذه اللوحة سهلة الإعداد، تسجل الأيام على طول جانب اللوحة وفراغات اللصق النجم أو أي ملصق آخر عندما يؤدي الطفل السلوك المناسب، ويمكن ببساطة إضافة نجم كل مرة يقوم فيها الطفل بأداء سلوك معين، أو يمكن وضعها على اللوحة في حيزات مرتبطة بالوقت، ويعتمد طول الوقت على السلوك محل الاهتمام.

### 4. التعزيز الإيجابي Positive Reinforcement

وهو ذلك المعزز الذي ظهره أو أعطاءه للفرد يزود تكرار السلوك في المستقبل، وذلك من خلال تقديم المعزز الإيجابي للشخص عندما يقوم بذلك السلوك. أي أنه يظل يؤدي السلوك المرغوب فيه لأنه يعود عليه بالفائدة (التعزيز).

ومن الأمثلة على المعززات الإيجابية المحتملة: معانقة الأم لطفلها عندما يظهر سلوكاً حسناً، وتربيت المعلم على كتف الطفل الذي ينظر دوره، والابتسامة لشخص تصرف

بطريقة مهذبة، وقول أحسنت أو صحيح لطفل أجب بشكل مناسب على سؤال ما، أو الانتباه لطالب يؤدي واجبة المدرسي بإتقان.

والتعزيز الإيجابي أساسى في عملية تدعيم السلوك فهو لا يخلو منه أي برنامج وحتى يتحقق التعزيز الإيجابي أهدافه بفاعلية لابد من مراعاة العوامل التالية:

أ. اختيار المعززات الإيجابية المناسبة للفرد.

ب. تقديم المعززات بعد حدوث السلوك المناسب فوراً.

ج. تنوع التعزيز تمهناً للإشباع.

د. استخدام جدول التعزيز المناسب.

هـ. توفير المعززات بكميات تتلامم والسلوك المستهدف.

و. تجنب إعطاء المعزز (كرشوة) كي يتوقف الطفل عن البكاء أو الصراخ أو إيهام الآخرين.

زـ. لا يعطي المعزز إلا بعد أن ينتهي الطفل من إتمام أو إنجاز العمل المطلوب.

حـ. الانسحاب التدريجي في تقديم المعززات في نهاية تعلم السلوك.

#### 5. التعزيز التفاضلي Differential Reinforcement

وهو تعزيز الاستجابات المناسبة وتتجاهل الاستجابات غير المناسبة. ومن الأمثلة على ذلك تعزيز الطفل عندما يلعب بطريقة مناسبة أو يطلب شيئاً بأسلوب مقبول أو يتذكر دوره، أو يساعد غيره. وتجاهله عندما يتصرف بطريقة غير ناضجة أو بأسلوب موضوعي أو عدواني وقد يشمل التعزيز التفاضلي أيضاً تعزيز السلوك في موقف معين كالكتابة في الدفتر أو تناول الطعام في المطبخ أو تجاهله في مواقف أخرى كالكتابة على الحائط أو تناول الطعام في غرفة النوم وبهذا يبدأ السلوك بالحدوث في مواقف معينة دون غيرها. مثال آخر أيضاً تعزيز رمي المناديل في سلة المهملات وتتجاهله في حالة رميها على الأرض.

#### 6. التعزيز السلي Negative Reinforcement

هو زيادة احتمالات تكرار السلوك في المستقبل وذلك بإزالة مثيرات متفرقة عندما يقوم الشخص بتادية ذلك السلوك. والتعزيز السلي ليس عقاباً بل هو تعزيز، فالتعزيز يقوى السلوك بينما يضعف العقاب السلوك ومن الأمثلة على التعزيز السلي: فتح نوافذ البيت في يوم حار، تجنب الكلام مع شخص مزعج، تناول حبة أسربن للتخلص من الصداع، وتتجنب

السوق الشوارع المزدحمة. ومثال على ذلك نقل طفلة مؤدية من جوار طفلة مشاغبة إلى مكان آخر. أو تجنب السلوك غير المرغوب تجنبًا للعقاب.

## 7. جداول التعزيز Schedules of Reinforcement

تنظم جداول التعزيز مواعيد تقديم التعزيز وتحدد أي الاستجابات سيتم تعزيزها. فالتعزيز إما أن يكون متواصلاً وإما أن يكون متقطعاً. وفي التعزيز المتواصل Continuous Reinforcement يتم تعزيز السلوك في كل مرة يحدث فيها. وهذا التعزيز يستخدم عند تعليم سلوك جديد للشخص ومن سلبيات التعزيز المتواصل أنه:

- قد يؤدي إلى الإشباع.
  - قد يؤدي إلى إنطفاء السلوك عند توقفه وبذلك تقل احتمالات التعميم.
  - قد يكون متعباً ومكلفاً.
- والبديل للتعزيز المتواصل هو التعزيز المتقطع Intermittent Reinforcement الذي يشمل تعزيز بعض الاستجابات التي تصدر عن الفرد وليس كل استجابة. ويلعب التعزيز دوراً مهماً في تفعيل البرامج التعليمية للأطفال، فالتعزيز يعمل على زيادة احتمالات تكرار السلوك في المستقبل وبذلك فهو أسلوب فعال لتنمية السلوك المرغوب فيه وتدعيمه، ولكي يكون التعزيز مؤثراً ينبغي أن يكون هادفاً. وتعرف جداول التعزيز بأنها القراءات التي يتم تنظيم العلاقة بين السلوك والمعززات بناءً عليها (هي وصف للوقت أو الظرف الذي سيتم تقديم التعزيز فيه). أما عن أنواع جداول التعزيز فهناك:

### A. جدول التعزيز المستمر

وهي يتلقى الفرد التعزيز في كل مرة تحصل منه استجابة، وهذا النوع من الجداول يستخدم عندما يراد تعليم الفرد (الطفل) نمطاً جديداً من أنماط السلوك المرغوب فيه مثل ترتيب حجرته أو غسل أسنانه أو جمع لعبه ووضعها في مكانها أو الاعتماد على نفسه في المذاكرة...

وشكل هذا النموذج يكون برسم خطين أحدهما رأسي والأخر أفقي (كما هو الحال في الرسم البياني)، أما الخط الرأسي فيمثل عدد الاستجابات (ويبدأ بالرقم 10، 20، 30 وهكذا...)، والخط الأفقي فيمثل الوقت (ويبدأ بـ 10 دقائق، 15، 20 وهكذا...)، فكلما استجاب الطفل للسلوك الجديد ولكن ترتيب حجرته مثلاً داخل إطار عدد الدقائق المحددة

بالجدول عزز في كل مرة يرتب فيها الحجرة، وبالتالي توضع له نقاط بكل مرة يستجيب فيها الاستجابة المطلوبة.

وهنالك أربعة أنواع أساسية أخرى من الجداول التي تبين التعزيز وهي إما مقسمة حسب الفترات الزمنية التي يتم بها التعزيز، وهو ما يعرف بالجدول الفاصل (وتسميه مثل الجدول السابق)، أو حسب عدد الاستجابات المتبقية عنها، وهو ما يسمى بالجدول النسي، وكل منها يقسم بدوره لثابت ومتحول (متغير)

### بـ. الجدول الفاصل ثابت

يبين أن الاستجابة يتم تعزيزها بعد مرور فاصل زمني ثابت. ولننظر مثلاً تطبيقاً على ذلك، وهو نفس المثال الأول: ترتيب الحجرة، فيمكن أن أطلب من ابني ترتيب حجرته في عشر دقائق، وبعد استجابته لهذا الطلب في الوقت الذي حدده ساكنته بالشأن أو المدح أو الابتسامة الخالية أو بذكر هذا العمل -بفخر- لوالده عندما يعود من عمله، ولكن ما يعيب هذا الجدول -في بعض الحالات- هو أن الطفل قد يترك هذا العمل لآخر الوقت المحدد له، معنى أنه -بحسب المثال السابق- يمكن اللعب أو التناقل أو عن الأمر إلى آخر دقيقتين أو ثلاث دقائق متبقية من العشر المحددة.

ولمزيد من الإيضاح هناك خاصية من النشاط الإنساني فهو يسير حسب الجدول الفاصل ثابت؛ فالاطفال في بداية السنة الدراسية لا يبذلون جهداً كبيراً لأنهم لم يكونوا قد تلقوا أي مكافأة تعزز نشاطهم، لكن بعد الاختبار الأول يبدأون بالعمل بجهد ونشاط، ويكررون هذا السلوك عند قرب موعد الاختبارات فهم يكتفون بالجهد قبل الوقت المحدد للاختبار.

ولذا فالأفضل -في هذه الحالة- هو الجدول الفاصل المتغير، وفيه يعزز الطفل لاستجاباته بطريقة عشوائية فيقال له مثلاً سترتب الحجرة بعد عشر دقائق، ولكن لا يعزز بعد هذه المرة وإنما يعزز بعد مرات لا يستطيع الطفل التكهن بها أو معرفتها، وهنا برغم أن التائج من هذا الجدول وهذا التعزيز تكون متواضعة فإنها ثابتة وعميقة في نفس الطفل.

### جـ. الجدول النسي ثابت

فهو الذي يعزز بعد حدوث عدد محدد من الاستجابات، كأن أعزز طفلي بعد أن يقوم بترتيب حجرته ثلاث مرات متتالية بغض النظر عن الوقت (هل تم ذلك في ثلاثة أيام أو في أسبوع، لا يهم، المهم هو أنه قام بالمرات الثلاث التي حدثها).

#### د. أما الجدول النسي التغير

فهو الذي ينص على أن عدد الاستجابات المطلوبة لتحقيق التعزيز يتباين من حالة لأخرى، يعني أنني يمكن أن أعزز طفلي على ترتيبه لحجرته بعد ثلاث مرات، وفي مرة أخرى أعززه بعد مرتين، وفي مرة ثالثة بعد خمس مرات. ويمكن إذا أردت أن تعلم إبنيك سلوكيات جديدة أو تعديل من سلوكيات غير مطلوبة أن تبدئي بجدول التعزيز المستمر إلى أن تصبح عارضة السلوك المرغوب فيه في المستوى المطلوب من التكرار، عندئذ يمكن استخدام جدول التعزيز الفاصل التغير أو جدول التعزيز النسي التغير.

وأما السلوكيات التي يمكن أن تعليمها للأطفال في السن الصغيرة إلى 4 سنوات يمكن ترسيخ سلوكيات وقيم (لأن الأطفال في هذه المرحلة لديهم استعداد فطري لهذه القيم منها: النظام - النظافة - حب العلم - تحمل المسؤولية - الاعتماد على النفس - الإنقاذ - مهارات التفكير...، وهناك قيم يمكن بذرها وتعلمها في هذه المرحلة، مثل: الصبر، والثابرة، والأمانة...).

أما بالنسبة للمرحلة من 5: 10 سنوات وربما 12 فالقيم التي يمكن ترسيخها في هذه المرحلة مثل: (الصدق - الأمانة - الأخلاص - الاتنماء - الإيثار - المثابرة - التواصل مع الآخرين - التعاون -....).

أما عن عدد الأيام والأسابيع التي يستخدم فيها تعزيز سلوك ما وفقاً لهـ الجداول فتحديدها يختلف من فرد لآخر، ويرجع ذلك لعدة عوامل، من أهمها:

- الاستعداد الشخصي لكل فرد.
- مدى تضافر الأطراف الأخرى المعنية بتربية وتنشئة هؤلاء الأفراد.
- المرحلة العمرية؛ فكلما كان الفرد صغيراً كان الأمر أيسراً في تعلم سلوك جديد أو تعديل سلوكيات خطأ غير مرغوب فيها.
- مدى تشبث الطفل بعاداته وسلوكياته القديمة التي تحتاج إلى تعديل...  
وما سبق يمكن استنتاج أنه ليس هناك نموذج جدول خاص بكل مرحلة عمرية في تعزيز السلوكيات.

وأما عن المعززات والمكافآت التي يمكن أن تستخدمها الأم فهذا يتوقف على طبيعة كل ابن وما يناسبه، وبالطبع كل أم تعرف ما نوع التعزيز الذي يناسب أبناءها؛ فهناك من يُسرّ أنها سرور بقضاء بعض الوقت بصحبة أمها أو التسوق أو اللعب معها، وهناك من تكتفي بالابتسامة الحانية، وهناك من يسعد بالهدايا، وهكذا...

ولكن ما لا شك فيه أن التعزيز المعنوي أعمق أثراً من التعزيز المادي، ولا يعني هذا إلا نكافىء أبناءنا بالمكافآت المادية، بل يمكن ذلك ولكن بشكل أقل من التعزيز المعنوي، كما لا بد من الاعتدال في المعززات، فينبغي عدم إعطاء مكافأة كبيرة بحيث يصاب الطفل بالإشاع إلى حد التخمة فيجعل سلوكه عن العمل.

وأما المداومة على جداول التعزيز فهذا أمر محمود إذا أمكنك ذلك، والمطلوب بشكل ملحوظ هو ألا تغفل التعزيز كلياً، وإذا لاحظت نفسك فستجد أنك -دون أن تدري- تقوم بعملية التعزيز الفاصلية أو النسي المتغير.

#### 8. التعزيز العشوائي (غير المشروط)

هو التعزيز الذي يتم تقديمه بصرف النظر عن طبيعة السلوك الذي يصدر عن الفرد.

التعزيز الهدف (المشروط):

هو التعزيز الذي يقدم بعد حدوث سلوك محدد فقط. والتعزيز الهدف يعتمد على ما يقوم به الفرد من سلوك ويتم تقديمه وفقاً بجدوال.

التعزيز المتواصل:

ويعني تقديم المعزز في كل مرة يحدث فيها السلوك المستهدف.

• هو الأكثر فعالية في مرحلة اكتساب السلوك (يفضل استخدامه عند البدء بتعليم استجابة جديدة)

• أكثر قابلية للانطفاء

سلبياته:

• سرعة انطفاء السلوك .

• يؤدي إلى الإشاع وينجم عن ذلك انخفاض ملحوظ في السلوك.

• إجراء غير عملي ويتطلب جهداً كبيراً وكلفة خاصة إذا اشتمل على معززات مادية.

- يجعل المحافظة على استمرارية السلوك بعد التوقف عن المعالجة هدفاً من الصعب تحقيقه.

#### 9. التعزيز المتقطع

ويعني تقديم العزز في بعض المرات التي يحدث فيها السلوك المستهدف:

- هو الأفضل في مرحلة المحافظة على استمرارية السلوك (يفضل استخدامه عندما يكون التعميم هو الهدف)
- أكبر مقاومة للإنفقاء.

وينقسم إلى جداول الفترة ويكون فيها التعزيز متوقفاً على مرور فترة زمنية معينة (جدال فترة ثابتة أو متغيرة) وجدال النسبة ويكون فيها التعزيز متوقف على حدوث عدد معين من الاستجابات (جدال نسبة ثابتة أو متغيرة)

##### جدول الفترة الثابتة

يتم تعزيز أول استجابة بعد مرور فترة زمنية محددة.

##### سلبياته

- يمر بفترة خود (خود الفترة الثابتة) في بداية الفترة الزمنية ويزداد معدل حدوث السلوك في نهاية الفترة الزمنية.
- لا ينتهي سلوكاً قوياً ثابتاً.

##### إيجابياته

- سهل الاستخدام من الناحية التطبيقية إذ يعتمد على التوثيق ولا يتطلب عدد الاستجابات التي يظهرها الطالب.

##### جدول الفترة المتغيرة

يتم تقديم التعزيز للطالب عند قيامه بالسلوك المرغوب بعد مضي فترة متغيرة من الزمن (تراوح حول متوسط عدده).

##### إيجابياته

- عدم قدرة الطالب على التنبؤ بموعد التعزيز القادم.
- ينتهي سلوكاً قوياً لأن الحصول على التعزيز لا يعقب فترات خود طويلة وبالتالي يصعب إطفاؤه.

- عملي في غرفة الفصل حيث يقدم المعلم التعزيز بشكل شبه عشوائي ولا يحتاج إلى عدد الاستجابات التي يؤديها الطفل.

#### جدول النسبة الثابتة

يتم تقديم المعزز بعد قيام الطالب بعدد محدد من الاستجابات.

سلبياته:

- يتربى الفرد بموعد تقديم التعزيز (لن يعزز إلا بعد عدد معين من الاستجابات).
- يمر بفترة خود بعد كل مرة يحدث فيها تعزيز السلوك، يضعف بعد الحصول على التعزيز

#### جدول النسبة المتغيرة

يتم تقديم المعزز بعد قيام الطالب بعدد متغير من الاستجابات، ولكن هذا العدد يتراوح في مدى معين.

سلبياته:

- لا يستطيع الفرد التنبؤ بموعد التعزيز.
- عدم مرور السلوك بفترة خود بعد التعزيز.
- يتتج سلوكاً قوياً تابتاً من الصعب إنطفاؤه.

#### جداؤل التعزيز المعقّدة أو جداوٌل التعزيز المتزامنة

يتم تطبيق جدولين أو أكثر من جداول التعزيز بشكل مستقل لتعزيز سلوكيين أو أكثر.

#### جداؤل التعزيز المتعددة

يتم استخدام جدولين مختلفين من جداول التعزيز على نحو متلاعِب لتعزيز السلوك نفسه، ويكون التعاقب عشوائياً إذ يتم تطبيق جدول واحد في كل فترة زمنية مع وجود متغير تعزيزي معين يظهر مع الجدول المستخدم بشكل منظم.

#### جداؤل التعزيز المتسلسلة

يشبه جداول التعزيز المتعددة ولكن هذه الجداول تحدث وفق تسلسل ثابت ومعين ولا تتعاقب عشوائياً.

## جدول التعزيز المختلطة

تشبه جدول التعزيز المتعدد إلا أنه لا يتم استخدام مثيرات قييزية فيها اقباس من مواضيع متعددة الفرق بين التعزيز والرشوة

أن قوة التعزيز عادة تظهر بعد إلحاح السلوك المستهدف ولا يكون التعزيز في مقدمة السلوك بل يأتي كمكافأة معنوية في نهاية العمل حيث أنه إذا قدم التعزيز قبل إلحاح العمل المطلوب منه لا يهدى الطفل سبيلاً للقيام بالعمل المطلوب به.

أما الرشوة فهي سوء استعمال قوة التعزيز حيث إنها عادة تسبق القيام بالعمل وبالتالي لا يرغب الطفل في إنهاء المهام المطلوبة منه.

## ثانياً: التدريب على التعليم الذاتي Self – Instructional Training

صاحب هذا الأسلوب هو دونالد ميكينبوم 1974 م الذي اقترح طريقة لإعادة البناء المعرفي عن طريق التدريب على إعطاء تعليمات ذاتية حيث يقوم على أساس فكريتين:

أ. العلاج العقلاني الانفعالي لأوبرت إيليس تركيزها على أن الأشياء غير العقلانية التي يقولها الإنسان لنفسه هي السبب في الإضطراب الانفعالي.

ب. تتابع النمو لدى الأطفال والذي يطور فيه الحديث الذاتي والضبط اللغطي - الرمزي على السلوك (لوريا 1961) حيث يرى لوريا أن سلوك الأطفال يتنظم في البداية من خلال تعليمات يعطيها لهم آخرون ثم فيما بعد فإنهم يكتسبون القدرة على ضبط سلوكهم الشخصي من خلال تعليمات صريحة يقولوها لأنفسهم وتحول فيما بعد إلى تعليمات داخلية ضمنية.

ويرى ميكينبوم أن التخلص من المشكلات يعني التخلص من التحدث إلى الذات بطريقة انهزامية واستبداله بالتحدث الذاتي الإيجابي والتعمود على الاسترخاء في المواقف التي بعثت على القلق وعدم الراحة في نفس الإنسان.

ويشمل التدريب على التعليم الذاتي (التصحيح الذاتي ) على الخطوات التالية:

أ. تدريب المسترشد على التعرف على الأفكار غير المتفقة والوعي بها.  
ب. يقوم المرشد بنمذجة السلوك المناسب بينما يشرح بالكلام الطرق الفعالة وتشتمل هذه الأقوال على شرح متطلبات الواجب: التعليمات الذاتية التي تقود الأداء

المتدرج، الأقوال الذاتية التي تؤكد كفاءة الشخص وتعارض الانشغال بالفشل والتعزيز الذاتي الضمني للأداء الناجع.

ج. يقوم المسترشد بعد ذلك بأداء السلوك المستهدف، وفي البداية يتم ذلك بينما يعطي المسترشد لنفسه التعليمات المناسبة بصوت عال ثم بعد ذلك ترديد التعليمات في سره أي بينه وبين نفسه وتساعد توجيهات المرشد في هذه المرحلة على تأكيد أن ما يقوله المسترشد لنفسه في سبيل حل المشكلة قد حل عمل الأفكار التي كانت تسبب القلق في الماضي.

وقد استخدم أسلوب التدريب على التعليم الذاتي بفعالية لمعالجة بعض الأنماط السلوكية غير التكيفية مثل النشاطات الزائدة والعزلة الاجتماعية والسلوك العدواني، القلق ... إلخ.

وأشارت الدراسات والأبحاث إلى أن التدريب على التعليم الذاتي يمكن أن يساعد بشكل كبير على تعديل مجموعة كبيرة من السلوكيات عند الأطفال والكبار على حد سواء.

### ثالثاً: التدريب على التحصين ضد الضغوط

#### Stress Inoculation Training

يشبه هذا الأسلوب عملية التحصين ضد الأمراض العامة وهو يقوم على مقاومة الضغوط عن طريق برنامج يعلم المسترشد كيف يواجهه أو يتعامل مع المواقف المتدرجة للضغط، وهذا الأسلوب متعدد الأوجه نظراً لما يمتلكه من مرونة في مواجهة المواقف المتنوعة للضغط وكذلك بسبب وجود فروق فردية وثقافية بالإضافة إلى تنوع أساليب المواجهة.

ويشتمل أسلوب التحصين ضد الضغوط على ثلاث مراحل هي:

#### مرحلة التعليم

يزود المسترشد في هذه المرحلة بإطار تصورى لفهم طبيعة ردود الفعل الصادرة عنه تجاه الضغوط وذلك من خلال أسلوب مبسط ويكون المدف من تحديد الإطار التصورى هو مساعدة المسترشد على النظر إلى المشكلة بشكل منطقي وعقلاني وأن يتعاون مع الإرشاد المناسب.

وعلى سبيل المثال عند دراسة حالة أحد المسترشدين الذي يعاني من مخاوف الفوبيا المتعددة وبعد إجراء مقابلة تقويمية أعد إطار خاص بالقلق لدى هذا المسترشد واشتمل على:

1. استثارة فيزيولوجية عالية مثل (سرعة التنفس، زيادة دقات القلب ، عرق اليدين، وغيرها من الأعراض التي يخبرنا عنها المسترشد).
2. مجموعة من الأفكار الهلوسية المولدة للقلق كما يدل عليها استياء المسترشد وإحساسه بانعدام الحيلة والرغبة في الهروب والإحساس بالأفكار المؤلمة وغيره.
3. ثم أخبر المسترشد بعد ذلك أن العبارات التي يقولها لنفسه أثناء استثارة القلق قد أدت إلى سلوك التجنب الانفعالي وأن الإرشاد سيتجه إلى :
  - أ. مساعدة المسترشد على ضبط الاستثارة الفيزيولوجية.
  - ب. تغيير العبارات الذاتية التي تمت تحت ظروف الضيق.

ثم شجع المسترشد بعد ذلك على أن ينظر إلى خوفه أو بروده فعل الضغط لديه على أنها تكون من أربع مراحل بدلاً من كونها تبدو وكأنها صورة واحدة غير متميزة وهذه المراحل هي:

1. الإعداد للضاغط (مصدر الضغط).
2. مواجهة الضاغط أو التعامل معه.
3. احتمال أن يكون الضغط شديداً عليه.
4. تعزيز نفسه على أنه قد واجه الضغط.

#### مرحلة التكرار

يقوم المرشد في هذه المرحلة بتزويد المسترشد بأساليب المواجهة والتي تشتمل على إجراءات مباشرة ووسائل مواجهة معرفية يستخدمها في كل مرحلة من المراحل الأربع وتشتمل الإجراءات المباشرة على:

- الحصول على معلومات حول الأشياء الخفيفة له.
- الإعداد لطرق الهروب.
- التدريب على الاسترخاء.

أما المواجهة المعرفية فتشتمل على:

مساعدة المسترشد أن يصبح واعياً بالعبارات السلبية القاهرة للذات واستخدامها كدراسات على تكوين عبارات ذاتية غير مناسبة للمواجهة.  
ونورد أمثلة لكل مرحلة من المراحل الأربع:

1. تستطيع أن تعدد خطة للتعامل مع الضغط.
2. استريح وخذ نفساً عميقاً.
3. عندما يأتي المخوف ترتفق.
4. لقد نجحت.

#### التدريب التطبيقي

عندما أصبح المسترشد ماهراً في أساليب المواجهة كان المعالج يعرض له في المختبر سلسلة من الضغوط المهددة للأنا والمهددة بالألم بما في ذلك وجود صدمات كهربائية غير متوقعة وقام المعالج بنمذجة استخدام مهارات المواجهة وكان التدريب متعدد الأوجه واشتمل على مجموعة من الأساليب العلاجية مثل التدريب على الكلام، المناقشة، النسخة، التكرار السلوكي، تعليمات الذات، التعزيز.

#### رابعاً: التعاقد السلوكي Contingency Contracting

التعاقد السلوكي هو أحد الوسائل الفعالة التي نستطيع من خلالها استخدام التعزيز بشكل منظم بهدف تسهيل عملية التعلم وزيادة الدافعية، ونستطيع تعريف التعاقد السلوكي بأنه اتفاقية مكتوبة مع الطفل حول موضوع ما ويحدد فيه ما هو مطلوب من الطفل ونوع المكافأة من المرشد ويلتزم فيها الطرفان التزاماً صادقاً.

وهذا التعاقد يوصي بأنه إجراء منظم لتعديل السلوك وينخلو من التهديد والعقاب، ويجب أن يكون واضحاً وعادلاً وابجياياً ويكون التعزيز فيه فوريأ، وبهدف هذا الأسلوب إلى تعليم الطفل وضع أهداف واقعية ومساعدته على تحمل المسؤولية الكاملة وذلك من خلال المشاركة في اختيار السلوكيات المستهدفة وتحديد المكافآت المناسبة، كما تسهم في تعليمه أهمية العقود في الحياة وأهمية الرفاء بها وهو بديل نافع للتعهدات والإقرارات الطلاقية. كما أن الهدف النهائي من التعاقد السلوكي هو الوصول بالطفل إلى التعاقد الذاتي أي أن ينظم الإنسان ذاته دون تدخل من الآخرين وهذا هدف طموح بلا شك ليس من السهل تحقيقه إلا أنه ليس هدفاً مستحيلاً.

فهو أسلوب من أساليب تعديل السلوك الإنساني ويشتمل على تنظيم العلاقة بين المعالج و المعالج من خلال عقد يوضح المهمة المطلوبة من المعالج والتعزيز الذي سيقدمه له المعالج في حال تأديته لتلك المهمة على نحو المطلوب . ولعل أهم ما يقدمه هذا الأسلوب أنه يشارك المعالج في العملية العلاجية فبنود العقد يحدده الطرفان لا طرف واحد.

وتتمتع العقود السلوكية الجيدة ببعض الخصائص ومنها :

1. إنها مكتوبة .
2. إنها إيجابية تعدد بالتعزيز ولا تهدد بالعقاب .
3. إنها توضح طبيعة المهمة المطلوبة ومواصفاتها بوضوح .
4. إنها تحدد نوع التعزيز وكميته وموعد تقديمها بوضوح .
5. إنها تبدأ بالاستجابات البسيطة نسبياً وتنتقل تدريجياً إلى الاستجابات الصعبة .
6. إنها عادلة وموضوعية فلا تمييز المتعالج ولا تبالغ في التعزيز .
7. إنها ملتزمة للطرفين ولكن إذا ارتأى الطرفان أن بنود العقد بمحاجة إلى تعديل فليس هناك ثمة ما يمنع ذلك

#### خامساً: الإرشاد باللعب Play Counseling

يقوم على إعطاء الطفل فرصة ليسقط مشكلاته سواء كانت شعورية أو لا شعورية، والتي لا يستطيع التعبير عنها عن طريق اللعب بأنواعه المتعددة، حيث يعد اللعب خرجاً وعلاجاً لمواقف الإحباط اليومية وال حاجات جسمية ونفسية واجتماعية لا بد أن تشبع. ويمكن للمرشد دراسة سلوك الطفل عن طريق ملاحظته أثناء اللعب، ويترك له حرية اللعبة الملائمة لسنّه، وبالطريقة التي يراها مناسبة، وقد يختار المرشد أدوات اللعب المناسبة لعمر الطالب ومشكلته، وقد يشاركه في اللعب تدريجياً ليقدم مساعدات أو تفسيرات لدعاوته، بل ان مشاركته تؤكد صلاحية ما يقوم به الطالب وما ينطوي عليه من معنى. ومن الألعاب التي يمكن استخدامها: الصلصال، أصابع الرسم، الكرة، المكعبات الخشبية، نماذج السيارات، ويحسن أن يسمح للطالب أثناء اللعب أن يختلف بالصلصال وأن يبعث بالوان الرسم أو يخلطها وأن يكسر الدمى أو يمزق الورق. وهو أسلوب مفيدة جداً مع بعض مشاكل تلاميذ المرحلة الابتدائية لا سيما النزعات العدوانية

#### سادساً: تكلفة الاستجابة Response Cost

تعرف تكلفة الاستجابة على أنها الإجراء السلوكي الذي يشتمل على فقدان الطفل جزء من المعززات التي لديه، نتيجة لقيامه بسلوك غير مقبول مما سيؤدي إلى تقليل أو إيقاف ذلك السلوك.

إجراء عقابي (من الدرجة الثانية) يتضمن حرمان الفرد من جزء محدد من المعزّزات المتوافرة له عند قيامه بالسلوك المراد خفضه.

ومن الأمثلة على استخدام تكلفة الاستجابة الحرمان من اللعب أو مشاهدة التلفاز أو المصروف اليومي أو وقت الاستراحة، أو الطعام.

ولقد أوضحت الدراسات العديدة فعالية تكلفة الاستجابة كإجراء لتقليل السلوكيات غير المرغوبية كالعدوانية والنشاط الزائد ومخالفة التعليمات وغيرها.

ونادرًا ما يستخدم إجراء تكلفة الاستجابة بمفرده في برنامج تعديل السلوك بل يستخدم معه إجراءات تقوية السلوك (التعزيز).

كما ان حسّنات تكلفة الاستجابة كثيرة ومنها سهولة تطبيقه وفعاليته فهو لا يستغرق مدة طويلة لتقليل السلوك وهو أيضًا لا يشتمل على العقاب الجسدي ومن الأنشطة المناسبة لذلك الإجراء حجز الطالب في الفرصة إذا أساء التصرف أو احضار لوح زجاج جديد بدلاً من اللوح الذي قام بتكسيره الطالب عمداً أو دفع مبلغ من المال لتفطيم الأضرار التي أحقها بمتلكات المدرسة ... الخ.

ولكي يكون هذا الإجراء فاعلاً ومثمراً لا بد من إتباع الخطوات التالية:

1. توضيح طبيعة الإجراء للطالب قبل البدء بتطبيقه.
2. تحديد السلوك المراد تعديله.
3. تعزيز السلوكيات المرغوبة.
4. تقديم التغذية الراجعة بشكل فوري وذلك بهدف تبيان أسباب فقدان الطالب للمعزّزات.
5. تطبيق هذا الإجراء مباشرةً أي بعد حدوث السلوك غير المرغوب فيه.
6. الابتعاد عن زيادة قيمة الغرامة أو المخالفة تدريجيًا لأن ذلك يؤدي إلى تعود الطالب على الزيادة التدريجية وبالتالي يفقد الإجراء فعاليته.
7. عدم حرمان الطالب من جميع المعزّزات التي في حوزته لأن ذلك سيؤدي إلى الإحباط وردات الفعل وعدم نجاح الإجراء العلاجي.

### سابعاً: التتفيس الانفعالي Catharsis

هو أسلوب هام في عملية الإرشاد ويقصد به تتفيس وتغريغ المسترشد عن المواد المشحونة انفعالياً حتى يتمكن من التعامل مع الناس ويشق طريقه في الحياة.

ويقوم هذا الأسلوب على تعليم الطفل أن يعبر عن المشاعر التي يحس بها وبصورة تلقائية وبكل حرية وأن يعبر أيضاً عن صراعاته وإحباطاته و حاجاته و مشكلاته ومخاوفه بطريقة كلامية ويشجعه المرشد على تذكر التجارب الصادمة التي تعرض لها وبيان أحدها بدقة وتفصيل والبوج عن العواطف الحالية والأهداف المستقبلية لكي يتمكن من إدراكتها والوعي بها.

ويقوم المرشد بتسهيل معرفة الطفل لأجزاء النفس الداخلية ليدركها بوضوح والوعي بما سيفعله وكيفية فعله، ليصبح في وضع يمكّنه من اختيار السلوك المناسب والمقبول.

كما يقوم المرشد بشرح وتفسير وتوضيح الحالات الانفعالية مما يتبع الفرصة أمام المسترشد لكي يرى بنفسه ما يدخله من انفعالات، كما لا بد من توثيق العلاقة الإرشادية بين المرشد والمسترشد في جو نفسي صحي ومناسب خالي من الرقابة وقد يستعين المرشد بوسائل مساعدة في عملية التتفيس الانفعالي.

وما يعرقل عملية التتفيس الانفعالي الانفعالات المؤولة التي يشعر بها المسترشد كالشعور بالخزي والعار أو الشعور بالذنب مما يضطره إلى اللجوء إلى جبل الدفاع النفسي لمواجهة هذه الانفعالات المؤولة مثل الإنكار والإلغاء وغيرها.

كما أن للتتفيس الانفعالي فوائد عديدة تتمثل في تخفيف ضغوط الكبت لدى المسترشد والتخلص من التوتر الانفعالي ومن ثم اختفاء أعراض العصاب كما يفيد في التخلص من الحمولة النفسية والشحنة الانفعالية الزائدة عن طاقة التحمل.

### ثامناً: أسلوب الواقعية Realism

تقوم على استخدام المرشد النقاش المنطقي مع المسترشد، بأن يسأله أسئلة كثيرة تهدف إلى الوصول به إلى وعي أكبر عن سلوكه ثم يوجهه 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 يلتزم المسترشد بتنفيذها وإذا لم يستطع يقوم المرشد بمساعدته على تلافي ما يمنعه من تنفيذ ذلك أو توجيهه لوضع خطة أسهل من سابقتها حتى يمكنه تنفيذها والالتزام بها.

والمدف الرئيسي من هذا الأسلوب هو مساعدة المسترشد على الإحساس بالمسؤولية الشخصية تجاه مشكلته، والتحوط 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.

#### تاسعاً: الثبات Consistency

يعتمد التغيير الناجح للسلوك المرفوض على التصرف الثابت، لذا من المهم جداً أن تطبق خطة تغيير سلوك الطفل بإخلاص للحصول على النتيجة المرغوبة. فمن الملاحظ أن الأطفال عندما يتصرفون على نحو معين ولده من الزمن فإن ذلك راجع إلى أن رد الفعل عند الناس من حوطم يعزز عفويًا ذلك التصرف، وإنه إذا أردنا تغيير هذا التصرف فإنه يتطلب التوقف عن تعزيزه تماماً.

فإن تجاهل أحد الكبار سلوكاً مشكلاً في معظم الأوقات الذي يحدث فيه، ولكنه بين الحين والأخر يوجه اهتمامه له، فإن الطفل سيقع في حيرة، فعدم الثبات في رد الفعل يسبب الإرباك، ومن ثم يعمد الصغير إلى البحث عن رد الفعل الأصلي المتوقع عن طريق الإفراط في عمل ذلك السلوك المشكل.

### الفصل الثالث عشر

## فنون تعديل السلوك غير المرغوب فيه لدى الأطفال

### تمهيد

أن عملية تعديل السلوك من أهم الفنون التي تستخدم لعلاج المشكلات السلوكية لدى الأطفال بوجه عام سواء كانوا طبيعين أو كانوا ذوي احتياجات خاصة وذلك من أجل توفير فرص جيدة للتكيف مع مجتمعهم بصورة طبيعية وبحيث لا يكون هناك غرابة في تصرفاتهم أمام الآخرين.

كما أن تعديل السلوك الإنساني يهدف إلى تغيير السلوك للأحسن وذلك من خلال إضعاف السلوك غير المقبول كما أنه يركز على السلوك الظاهر وليس على السلوك المخفى، ويعتمد على القياس الموضوعي المباشر، والمتكرر، ويستخدم التحليل الوظيفي التجريبي في تفسير السلوك وتعديلاته، وهو يستخدم المنهج العلمي الذي يركز على استخدام الأساليب القابلة للتنفيذ، والتي يمكن التحقق من فاعليتها بشكل مباشر وكذلك فهو منهج تربوي أكثر منه علاجي، لأنه يركز على استخدام الأساليب الإيجابية.

وتهدف أساليب تعديل السلوك إلى تحقيق تغيرات في سلوك الفرد، لكي يجعل حياته وحياة المحيطين به أكثر إيجابية وفاعلية، وهذا بيان بعض الفنون التي يمكن استخدامها في تعديل السلوك لدى الأطفال وتمثل في:

### أولاً: الحواجز والعقاب

يعتبر قانون الحفز أساساً في عملية تعديل السلوك وينص قانون (ان كل سلوك مؤدي إلى مكافأة) لدفع صاحبه إلى تكراره غالباً للحصول عليها ثانية. فالمكافأة أذن هي نتيجة القيام بذلك السلوك. وبطبيعة الحال إذا لم يحدث السلوك فلم يكن هناك أي مكافأة. إن السلوك الذي لا يؤدي إلى مكافأة نادرًا ما يدوم لدى صاحبه، ويندر حصوله مع الزمن. أما إذا استمر الفرد في إداء سلوك معين وبشكل متكرر فيمكن القول أن ذلك قد حصل لأن مؤدي ذلك السلوك هو شكل من أشكاله مكافأة لصاحبها.

### أنواع الحوافز

1. الحوافز المأكلة: كالاطعمة والحلويات والشراب.
2. الحوافز المادية: العاب
3. الحوافز الاجتماعية: مدح الطفل - شاطر - قبلة - احتضان.

بعض هذه الحوافز طبيعية وبعضها اصطناعي التي يراها الطفل لتدفعه للقيام بالسلوك المستهدف (الألعاب - أكل) حيث يطلب من الولد القيام بتصريف معين فتعرض عليه المكافأة، إما الحوافز الاجتماعية فستعمل للمحافظة على السلوك المكتسب. أما الحوافز المادية فتشتمل على تصرفات جديدة بشكل أسرع خاصة لدى الأولاد المتدفعين أو الذين يعانون من اضطرابات مسلكية. والحوافز المادية تستعمل كأسلوب، وبرنامج منهجي، ومنظور يؤدي إلى زيادة الحصول على السلوك المقبول.

يجب عدم لفت النظر إثناء الحفز إلى تذكرة الطفل على سبيل المثال إذا كان الطفل يقوم بتخريب المنزل وإن وجدناه يلعب بلعبة يجب أن نقول له شاطر هذه اللعبة جيدة أفضل من القول: إن هذه اللعبة جيدة العب بها ولا تخرب المنزل لأن بذلك نشجعه ونذكره بالعودة إلى التخريب.

إن الحوافز تستعمل لتدريب الطفل على القيام بتصريف ما لرده عن القيام يعمل ما لذلك يجب لفت نظر الطفل دائمًا إلى التصرف الذي تمت مكافأته عليه حتى لو كان عاجزاً عن الكلام. وبغض النظر عن الحوافز التي نلجم إليها فإن الحافز مهمًا كان نوعه يجب أن يكون فعالاً. لذلك على المدرب أن يجرِب عدة حوافز من عدة أنواع إلى أن يلاحظ الاهتمام من الطفل لحافز ما وهو خطوة هامة عند القيام باعداد برنامج معين لتعديل السلوك. فأن الحوافز التي تعجب المدرب يمكن أن لا تعجب الطفل مما حاول المدرب تعويذ الطفل عليها فلكل طفل مزاياه لذلك يجب إيهاد الحافز الذي يكون ذات قيمة بالنسبة للطفل. إن كل ما يجب انتباه الطفل ممكن أن يجعل منه حافزاً.

بعد فهم مدى فعالية الحافز - الحرمان - والاشباع - علينا تحديد الجرعة أو الكمية التي يمكن اعطائهما لنحصل على أفضل النتائج وعلى المدرب أن يختار الكمية المناسبة من الحافز المطلوب كي يحافظ على احتياج الطفل إلى مزيد من الحافز ويجب عدم المبالغة بالكافأة حتى لا يفقد الحافز قيمته ويجب أن يكون الحافز قوياً بحيث ينمي الطفل منشغلًا باداء السلوك المطلوب وفي الوقت نفسه متشوقاً لاستلام مكافأته.

### الظروف الأساسية في تقديم الحواجز

يجب تقديم الحافز (المكافأة) فور المجاز السلوك المطلوب لكي تكون ذات فعالية قوية ومؤثرة في شخصية الطفل.

#### برمجة الحواجز

لتحديد عدد المرات التي يمكن ان تقدم المكافأة اذا حصل السلوك المطلوب. الحفز الدائم: ونستعمل هذا الاسلوب عندما نبدأ بتدريب الطفل على سلوك جديد او تعديل سلوك آخر وذلك بتقديم المكافأة لما انجيزه السلوك بشكله المطلوب وعندما نكافئ الطفل لقيامه بالاعمال الصحيحة فسرعان ما يتمكن من التمييز بين الاعمال الصحيحة والاعمال غير الصحيحة.

الحفز الجزئي: وذلك بالقليل من عدد المكافآت لدى قيام الطفل بالعمل المطلوب نفسه بشكل دائم ولا يمكن تطبيق هذا الاسلوب الا بعد ان يكون الطفل قد اكتسب السلوك المطلوب نتيجة لخضوعه لاسلوب الحفز الدائم.

ان الحفز الجزئي يمكن أن يؤدي الى تكريس جودة السلوك لمدة اطول مما يقدمه الحفز الجزئي.

ان قوة الحافز عادة تظهر بعد المجاز السلوك المستهدف ولا يكون الحافز في مقدمة السلوك كدافع ميكانيكي بل يأتي الحافز كمكافأة معنوية في نهاية العمل المنجز فإذا ما قدم الحافز الى الطفل سلفا اي قبل المجاز العمل المطلوب منه عندها لا يهدى الطفل مسوغا للقيام بالعمل المطلوب ومع فهو وفهمه لما يجري سيرفض القيام بالعمل معللا بأنه يرفض الرشوة.

#### الرشوة

هي سوء استعمال قوة الحافز الابيجابية فالرشوة عادة تسبق القيام بالعمل وهناك طريقة لتجنب الرشوة وهي عدم توقع الطفل للقيام بالعمل المستهدف قبل ان يكون قد تدرب على المجاز فعلى سبيل المثال اذا كان ما الطفل مزعجا يمكن مصاحبته الى زيارة الجيران ولكن لفترة وجيزة في بايد الأمر فإذا ابدي سلوكا مقبولا عند ذلك يمكن مكافأته عند انتهاء الزيارة والشرح له ان تلك المكافأة قد منحت له لانه سلك مسلكا جيدا لدى زياره الجيران عند ذلك يبدأ الطفل بالإدراك أن سلوكه الحسن يؤدي الى مكافأة مما يمحفظه الى السلوك الجيد دائما.

### العقاب: punishment

ان العاقبة هي عملية تحدث بعد وقوع السلوك وتؤدي الى التخفيف من حدوثه فيما بعد وبذلك الطريق يمكن تحديد السلوك السيئ ووصف العقاب المناسب بعد وقوعه وتحدد العاقبة بطرق مختلفة مثل الصفع الخفيف على اليد او الصراخ او التوبيخ او التأنيب او السخرية او يقول لا يأس او يرفع الحاجبين احتجاجا وكالعقاب ليس مجرد حصول تلك الصور المختلفة انه العلاقة بين حدث معين حصل بنتيجة سلوك معين وأدى الى الاقلal من القيام بذلك السلوك في ما بعد ذلك يمكن أن تحدث الحوادث العادمة التي ترتبط بالسلوك السيئ حسب الشكل المذكور سابقا عقابا ومثالا على ذلك:

اذا ما لوث الطفل جدار المترز بالطباشير الملون يكون عقابه القيام بتنظيف جميع جدران المترز فان تنظيف الجدران اصبح عقابا لما تربطه مع السلوك الحاصل بينما لا يرتدي تنظيف الخاطئ في ظروف اخرى طابع العقاب.

ان استعمال نوع معين من العقوبات اكثر من استعمال انواع اخرى احيانا للحد من سلوك معين فيمكن ان يؤدي الى مضاعفات تجدر الاشاره اليها:

مع ان العقاب هو عملية سريعة للحد من التصرف تؤدي غالبا الى الحد من حصول التصرف القائم في تلك اللحظة ودون اية عملية اضعاف للسلوك على المدى الطويل.

ان المقويه الجسدية تؤدي الى نشوء السلوك الهجومي العدائي وكثيرا ما يقوم الاطفال بتقليل الكبار في سلوكهم وخاصة سلوك اهلهم. عند استعمال الصفع او الضرب للعقاب يظن الطفل ان مثل ذلك النوع من التصرف هو تصرف مقبول اجتماعيا.

كثيرا ما يستعمل العقاب للحد من الاختيارات السلوكية الخفيفه دون استعمال اي من الحواجز من اجل تطوير تصرف ايجابي مناسب يؤدي الى شعور الرهبة والخوف من الاهل فيحاول الصغير الهرب من اهله او يصبح معاندا لاراهem.

ان هناك مضاعفات جدية لاي عملية عقاب لذلك يجب ايجاد اسلوب اخر نتمكن من تخفيف حصول السلوك السيئ بدلا من العقاب.

### انواع العقاب:

1. الحرمان: حرمان الطفل من المشاركة في الالعاب التي يحبها.
2. الابعاد: ابعاده من غرفة الفصل لفترة قصيرة في المقصص التي يحبها.

3. الاهتمال: وذلك بعدم اهتمامه اي اهتمام.

4. لعاقبته داخل الفصل: اجلسه على كرسي وادرته للحائط بحيث لا يرى رفاته ما يقمن به من اعمال

ملاحظات: يزداد السلوك المراد تعديه في البداية لا تتراجع واشرح للطفل دائمًا عن سبب استخدامك المكافأة أو العقاب حتى لو كنت تظن أنه لا يفهم عليك احرص أن تكون تعبرات وجهك متناسبة مع ما تحاول إيصاله للطفل لا تجعل الطفل يستدرجك في سلوكه وتذكر أنه إذا توافرت له بيئة فيها الاهتمام والحب والانتماء والاحساس بالأهمية فهذا يساعدك على تقليل قيامه بسلوكيات غير مرغوبة.

ان العقاب الذي تقرره لسوء تصرف ما يجب ان يوضع موضع التنفيذ في كل مرة يحدث التصرف اذا ما نفذ العقاب مرة ولم ينفذ في حين اخر يتحمل ان يؤدي الى ازيد من حدوث التصرفسوء.

يجب ان تكون قوة العقاب موازية لقوة التصرف المترافق يجب ان لا يتلقى الطفل الذي اقترف

وهو إخضاع الطفل إلى نوع من العقاب بعد الإتيان باستجابة معينة، فالطالب إذا نال العقاب كلما اعتدى أو أذى الآخرين نفسياً أو جسدياً كفًّا عن ذلك العذوان، وهنا يقوم المرشد أو المعلم باستخدام أسلوب من أساليب العقاب: اللوم الصريح والتوجيه، التهديد والوعيد، إيقافه على الحائط ومنعه من ملاحظة الآخرين، عزله في غرفة خاصة لفترة من الزمن، عدم مقادرة مقعده دون إذن، منعه من الاشتراك في النشاط الذي يميل إليه... الخ.

ويستحسن أن يستخدم هذا الأسلوب بعد استفاده من الأساليب الابيه، فقد ثبت أن العقاب يؤدي إلى انتقام من السلوك غير المرغوب أسرع مما تحدثه الأساليب الأخرى، فهو يؤدي إلى توقف مؤقت للسلوك المعقاب، ويؤدي إلى توقف العقاب إلى ظهور السلوك مرة أخرى.

أي ان العقاب لا يؤدي إلى تعلم سلوك جديد مرغوب ولكنه يكشف السلوك غير المرغوب مؤقتاً، إلا أنه يتبع عند استخدام هذا الأسلوب تحديد مركبات العقاب وإعلانها مقدماً، وقد ثبت كذلك أن هناك آثاراً للعقاب البدني خاصة منها القلق المعمم، الانزواء، العناد، العدوان، الخوف من التحدث أمام الناس...الخ ولا ينصح المرشد باستخدامها كونها تسبب حواجز نفسية بينه وبين الأطفال، لا يراجمونه أو يتعاونون معه.

والعقاب أقل وأضعف تأثيراً من التعزيز هذا ما أثبتته نتائج الأبحاث ويعرف العقاب علمياً بأنه إجراء يتبع السلوك أي بعد حدوثه مما يؤدي إلى خفض احتمالات تكرار السلوك في المستقبل والعقاب نوعان هما:

#### العقاب من الدرجة الأولى Type 1 Punishment

ويشمل تعرض الفرد لمثير مثير بعد قيامه بالسلوك غير المقبول (كالضرب، أو هز الجسم بعنف، أو الصراخ)

#### العقاب من الدرجة الثانية Type 2 Punishment

ويشمل حرمان الشخص من التعزيز الإيجابي بعد قيامه بالسلوك غير مقبول (مثل المخالفه، والغزامه، والعزل، والتوقف عن الانتباه).

##### ميزات العقاب:

1. الاستخدام المنظم للعقاب يساعد الفرد على التمييز بين ما هو مقبول وما هو غير مقبول.

2. يؤدي استخدام العقاب بشكل فعال إلى إيقاف أو تقليل السلوكيات غير التكيفية بسرعة.

3. معاقبة السلوك غير المقبول يقلل من احتمال تقليد الآخرين له.

##### مساوئ العقاب:

1. قد يولد العقاب خاصة عندما يكون شديداً العدوان والعنف والهجوم المضاد.

2. لا يشكل سلوكيات جديدة بل يكبح السلوك غير المرغوب به فقط يعني آخر يعلم العقاب الشخصي ماذا لا يفعل، ولا يعلمه ماذا يفعل.

3. يولد حالات انفعالية غير مرغوب بها كالبكاء والصراخ والخنوع مما يعيق تطور السلوكيات المرغوب بها.

4. يؤثر سلبياً على العلاقات الاجتماعية بين العقاب والمعاقب أي يصبح المعلم الذي يستخدم العقاب بكثرة في نهاية المطاف شيئاً منفراً للطالب.

5. يؤدي إلى تعود مستخدمه عليه، فالعقاب يعمل عادة على إيقاف السلوك غير المرغوب به بشكل مباشر وهذا يعمل بدوره كمعزز سلبي لمستخدمه.

6. يؤدي إلى المروء والتجنب، فالطالب قد يتمارض ويغيب عن المدرسة إذا ما اقترب ذهابه إليها بالعقاب المتكرر وقد يتسرّب الطالب من المدرسة إذا كان العقاب شديداً أو متكرراً، كما يتعلم الطالب سلوك الغش في الامتحان وغيرها من السلوكيات غير المقبولة.
7. يؤدي إلى خوف عام في سلوكيات الشخص المُعاقب، وقد تقلل معاقبة المعلم للطالب على إجابته غير الصحيحة عن السؤال وعزوفه عن المشاركة في النشاطات الصحفية بسبب الخوف من العقاب.
8. تشير البحوث العلمية إلى أن نتائج العقاب غالباً ما تكون مؤقتة، فالسلوك يختفي بوجود المثير العقابي ويظهر في غيابه.
9. يؤثر العقاب بشكل سليٍ على مفهوم الذات لدى الشخص المُعاقب ويمد من التوجيه الذاتي لديه خاصة إذا حدث بشكل دائم ولم يصاحبه تعزيز للسلوك المرغوب فيه.
10. يؤدي إلى التندّجة السلبية فالمعلم الذي يستخدم العقاب الجسدي مع الطالب يقدم ثروذجاً سلبياً سيقلّده الطالب، فعلى الأغلب أن يلتجأ الطالب إلى الأسلوب نفسه في التعامل مع زملائه الآخرين.
11. قد يتهدى العقاب بالإيذاء الجسدي للمُعاقب كجرحه أو كسر يده أو إحداث إعاقة جسمية.

وعند استخدام العقاب (وهو يستخدم عند الضرورة بعد فشل الإجراءات غير العقابية)، يتم مراعاة العوامل التالية:

- معاقبة السلوك وليس الفرد.
- تعزيز السلوك المرغوب فيه.
- معاقبة السلوك بعد حدوثه مباشرة.
- تجنب الانفعال أثناء تنفيذ العقاب.
- استخدام العقاب بنظام ثابت.
- عدم تعزيز السلوك غير المرغوب فيه.

إن استعمال نوع معين من العقوبات أكثر من استعمال أنواع أخرى أحياناً للحد من سلوك معين فيمكن أن يؤدي إلى مضاعفات تهدّر الإشارة إليها:

إن العقاب هو عملية سريعة للحد من التصرف تؤدي غالباً إلى الحد من حصول التصرف القائم في تلك اللحظة ودون آية عملية أضياع للسلوك على المدى الطويل.

إن العقوبة الجسدية تؤدي إلى نشوء السلوك الهجومي العدائي وكثيراً ما يقوم الأطفال بتقليل الكبار في سلوكهم وخاصة سلوك أهلهem. عند استعمال الصفع أو الضرب للعقاب يظن ان مثل ذلك النوع من التصرف هو تصرف مقبول اجتماعياً.

كثيراً ما يستعمل العقاب للحد من الاضطرابات الخفيفة دون استعمال أي مثلاً حواجز من أجل تطوير تصرف إيجابي مناسب يؤدي إلى شعور الرهبة والخوف من الأهل فيحاول الصغير المُهرب من أهله أو يصبح معانداً لأهله.

إن هناك مضاعفات جدية لأي علمية عقاب لذلك يجب إيجاد أسلوب آخر نتمكن من تخفيف حصول السلوك السيئ بدلاً من العقاب.

#### **ثانياً : الإطفاء / المحو / التجاهل**

**الاطفاء:** هو التوقف عن الاستجابة نتيجة توقف التدريم، ويقوم هذا الأسلوب على انصراف المرشد أو المعلم عن الطالب حين يختفي، وعدم التعليق عليه أو لفت النظر إليه وغض النظر عن بعض تصرفاته كما يمكن التنسيق مع طلاب الصيف لإهمال بعض تصرفاته لمدة محددة وعدم الشكوى منه، والثانية عليه حين يحسن التصرف ويعدل السلوك، فقد يحدث أن يزيد الطالب من الثرثرة لجلب الانتباه إليه، إلا أن التجاهل المتواصل يؤدي إلى كفه، ويمكن استخدامه بفعالية ونجاح عندما يكون هدف الطالب من سلوكه تحويل الانتباه إليه ولفت النظر إليه مثل نوبات الغضب والمشاكل السلوكية داخل الصدف.

وهو أسلوب يتضمن إلغاء التغذير الذي كان يحافظ على استمرارية حدوث السلوك غير المناسب، فالتعزيز الإيجابي يقوى السلوك أما توقفه (التعزيز) فيضعف السلوك أو يمحوه ومن أجل زيادة احتمال ظهور الإطقاء لحتاج إلى أحد النقاط التالية بعين الاهتمام:

١. تحديد معززات الفرد وذلك من خلال الملاحظة المباشرة.
  ٢. الاستخدام المنظم لإجراءات تعديل السلوك لما لذلك من أهمية قصوى في نجاح الإجراء.
  ٣. تحديد المواقف التي سيحدث فيها الإطفاء وتوضيح ذلك للفرد قبل البدء بتطبيق الإجراء.

4. الإطفاء حتى لو استخدم بمفرده إجراء فعال لتقليل السلوك ويكون أكثر فعالية إذا عملنا على تعزيز السلوكيات المرغوبة في الوقت نفسه.
5. التأكيد من أن الأهل والزملا والمعلمين... الخ سيساهمون في إنجاح الإجراء وذلك بالامتناع عن تعزيز الفرد أثناء خضوع سلوكه غير المرغوب للإطفاء، فتعزيز السلوك ولو مرة واحدة أثناء خضوعه للإطفاء سيؤدي إلى فشل الإجراء أو التقليل من فعاليته.

وتتوقف سرعة اختفاء السلوك عند إخضاعه للإطفاء لعدة عوامل منها:

1. كمية التعزيز التي حصل عليها الفرد في الماضي فكلما كانت كمية التعزيز أقل كلما كان اختفاء السلوك أبطأ.
2. السلوك الذي ينبع بجدول تعزيز متقطع يدي مقاومة أكبر للإطفاء من السلوك الذي ينبع بجدول تعزيز متواصل.
3. درجة الحرمان من المعزز فالشخص الذي حرم من المعزز لفترة طويلة نسبياً دون الحصول على المعزز يدي مقاومة أكبر للإطفاء من الشخص الذي حصل على معزز فترة طويلة قبل خضوعه للإطفاء.
4. في بعض الأحيان تظهر ما يسمى بظاهرة "الاستعادة التلقائية" وهي ظهور السلوك من جديد بعد اختفائه ولا يعطي معالج السلوك اهتماماً كبيراً لهذه الظاهرة لأن سرعان ما تزول إذا تم تجاهلها.

والإطفاء أسلوب فعال للأسباب التالية:

1. أنه أسلوب بسيط فكل ما يتضمنه هو تجاهل (عدم تعزيز) الشخص عندما يؤدي السلوك غير المرغوب فيه.
  2. أن عدداً كبيراً من الأنماط السلوكية غير مناسبة تعزز من خلال الانتباه إليها ولذلك فمحوها يتطلب تجاهلها.
  3. أن التجاهل أمر بسيط يفعله الناس عموماً وبذلك فإن المحو أسلوب طبيعي وقابل للتنفيذ.
- وإذا كان المحو واضحاً ويسقط من الناحية النظرية فإنه قد ينطوي على صعوبات بالغة من الناحية العملية ولن ينجح في إيقاف السلوك إلا إذا تم إلغاء التعزيز باشكاله المختلفة

ومن مصادره المختلفة غالباً ما يتبع عن المحو ظواهر سلوكية وإذا لم يتم فهمها وتوقعها فإن خفض السلوك باستخدامه يصبح أمراً متذرراً وهذه الظواهر هي:

1. إن السلوك غير المرغوب فيه قد يزداد سوءاً في البداية.
2. أن السلوك ينخفض تدريجياً وليس دفعة واحدة.
3. قد يؤدي المحو إلى استجابات عدوانية وانفعالية غير مقبولة.
4. قد يظهر السلوك مجدداً بعد إطفائه وذلك يسمى بالاستعادة التلقائية.
5. إن انتفاء أي شخص للسلوك غير المناسب ولو مرة واحدة أثناء خضوعه للمحو كفيل بتعطيل عملية الإطفاء.

#### اسلوب الانطفاء الاجرائي Operant Extinction

يسهدف هذا الأسلوب التقليل من معدل وقوع الاستجابات غير المرغوبة والتي تم زيادة معدل وقوعها من خلال مدعم ايجابي معين حيث يتم ذلك من خلال انهاء العلاقة بين هذه الاستجابة وبين المعزز الاجيابي الذي أدى إلى حدوثها عن طريق وقف التدريم عند صدور الاستجابة. ويعتمد هذا الأسلوب على فرضية ان السلوك الذي لا يجد تدعيمياً فان ذلك سوف يقلل من فرص ومعدلات وقوعه وتكراره. ومن امثلة ذلك الطالبة التي يتسم سلوكها بالتهريج والسخرية داخل الفصل (استجابة سلوكية) لأنها تجد تشجيعاً من زميلاتها يتمثل في الضحك والانتباه إليها عندما تصدر هذا السلوك (تعزيز). فإذا ما اردنا القاء هذا السلوك او التقليل من معدل وقوعه فيمكن اقناع الطالبات بعدم الضحك او إعطاؤها الاهتمام عندما تقوم بهذا السلوك (سحب المعزز).

#### اسلوب الانطفاء الاستجابي Response Shaping

يستخدimates الاختصاصي الاجتماعي هذا الاسلوب عندما يرغب في تقليل مشاعر الخوف التي تنشأ عند العميل نتيجة لغير شرطي كان عايداً في الاصل، ويتم ذلك من خلال تقديم المثير الاصلي بشكل متكرر دون الربط بينه وبين النتيجة مما يؤدي إلى انطفاء استجابة للمثير تدريجياً.

مثال: طفل يهرب من الفصل بسبب ضرب مدرس الحساب له او اهانته. فالثير هنا هو مدرس الحساب والاصل فيه ان يكون مثيراً لارتياح الطفل إذا كان يعامله معاملة حسنة او على الاقل مثيراً عايداً لا يثير استجابة الخوف لدى الطالب، ولكنه أصبح مثيراً شرعاً لاستجابة الخوف لتكرار سلوك الضرب او الإهانة منه. فإذا حاول

الشخصي الاجتماعي ان يقنع المدرس بالكتف عن الضرب او إهانة الطفل (اي تقديم المثير الشرطي - مدرس الحساب - عدة مرات دون المزاوجة بينه وبين الضرب او الإهانة) فان استجابة المخوف سوف تتلاشى تدريجيا حتى تتطبع ويكف الطالب من المروء من الفصل في حصة الحساب.

### ثالثاً: تقليل الحساسية التدريجي Systematic Desensitization

هو أحد الإجراءات العلاجية الفعالة التي كان جوزيف وولي قد طوره في أواخر الخمسينيات و تسمى أيضاً بالتحصين التدريجي و يشمل هذا الإجراء على استخدام عملية الكف المتبادل و التي تعني خو المخاوف المرضية أو القلق عن طريق إحداث استجابات بديلة لها في الموقف التي تستجهره، غالباً ما يكون الاسترخاء هو الاستجابة البديلة فمثلاً لا يستطيع الإنسان أن يشعر بالمخوف أو القلق وهو في حالة استرخاء تام، لأن الاسترخاء يكبح هذه الاستجابات الانفعالية.

#### خطوات عملية العلاج

التعرف على تاريخ الحالة و ذلك لمعرفة المثيرات التي تسهم في إزالة الاستجابات غير التكيفية و ردود الأفعال العصبية، كالخوف و القلق.

التعرف على تاريخ حياة المسترشد و ذلك من خلال التركيز على العلاقات الأسرية و ترتيب المسترشد فيها، و عن الفواصل الزمنية بين أخوته و علاقته بأفراد الأسرة و دور الوالدين في التأثير عليه، ثم هل أصبح المسترشد في طفولته بمخاوف مرضية أو مشكلات عصبية، ثم التعرف على ثقافة المسترشد و اتجاهاته المهنية، و علاقاته الاجتماعية.

تبعدة المسترشد لثلاث قوائم اختبار يعتقد (ولي) أنها تنبئ عن مدى تحسن المسترشد بعد العلاج وهي:

أ. جدول مسح المخوف: يتكون هذا الجدول من عدد من الفقرات للمثيرات التي تقيس مدى خوف المريض و تبلغ (106) فقرات.

ب. مقاييس الكفاءة الذاتية، وذلك لقياس مدى تحمل المسترشد للمسؤولية والواجبات التي تتطلب منه أثناء العلاج.

ج. جدول (ولي) حيث يحتوي على 25 فقرة بحيث تشير الإجابة الائتمانية إلى ردود أفعال عصبية.

د. الفحص السريري: من خلال إجراء فحص طبي للمسترشد للتأكد من خلوه من أمراض عضوية.

#### مراحل تقليل الحساسية التقليدي

1. بناء هرم القلق: وهو عبارة عن المواقف أو المشاهد التي تبعث على القلق لدى المسترشد والذى سيقوم بتخييلها و هو في حالة من الاسترخاء التام.

كما أن مسؤولية إعداد هرم القلق تقع على عاتق المسترشد فهو الذي يعاني من القلق أو الخوف و لكن المعالج أو المرشد يساعده في تحديدها، وبعد ذلك يتم ترتيب المواقف بالسلسلة بدءاً بأقلها و انتهاء بأشدتها إثارة.

وقد يكلف المعالج أو المرشد المسترشد بوضع هرم القلق بنفسه كواجب بيته، بحيث يطلب منه كتابة الموقف أو الأحداث التي تثير القلق عنده على بطاقات وأن يقوم بالخطوات التالية:

1. إحضار مجموعة من البطاقات و الكتابة على كل بطاقة منها مواقف تثير القلق عند الفرد.

2. إعطاء درجات تتراوح من (0 إلى 100) لكل بطاقة من البطاقات بحيث تشير (100) إلى موقف يثير أقصى درجات القلق و علامة صفر تشير أن الموقف لا يثير أي مشاعر خوف أو قلق.

3. ترتيب البطاقات بشكل تصاعدي من أقلها إثارة إلى أكثرها إثارة.

4. التأكد من أن الفروق بين الفقرات بسيطة و لا تزيد عن (5) درجات.

5. إعطاء أرقام متسلسلة للبطاقات.

وهذا مثال يوضح هرم القلق الذي وضعه (ولي) لطالبة جامعية كانت تعاني من قلق شديد من الامتحانات.

- أربعة أيام قبل الامتحان.

- ثلاثة أيام قبل الامتحان.

- يومان قبل الامتحان.

- يوم واحد قبل الامتحان.

- ليلة الامتحان.

- الطالبة في طريقها للجامعة يوم الامتحان.
- الطالبة تقف أمام باب قاعة الامتحان.
- الطالبة بانتظار توزيع أوراق الامتحان.
- ورقة الامتحان بين يدي الطالبة.
- أثناء الإجابة عن أسئلة الامتحان.

والسلسل المنطقي للقرارات يتضمن أن تتبع الفقرة رقم(10)، الفقرة رقم(5)، إلا أن هرم القلق لا يعتمد على المنطق وإنما على ما تعنيه المواقف المختلفة بالنسبة للمترشد نفسه.

2. الاسترخاء العضلي: يستخدم أسلوب الاسترخاء عادة إما كأسلوب علاجي مستقل أو مصاحب للعلاج بطريقة الكف بالتنفس، وذلك عندما يحتاج إلى خلق استجابة مضادة للقلق والتوتر.

وإن طريقة الاسترخاء العضلي اقترحها (جيكيوسون) عام 1938 وتشتمل على إحداث توتر واسترخاء في جمومات عضلية معينة على نحو متsequib، ومساعدة المسترشد على التمييز بين حالة الاسترخاء وحالة التوتر، على افتراض أن ذلك يساعد في الوصول إلى أقصى درجة ممكنة من الاسترخاء، كما أن الاسترخاء يعامل بوصفه مهارة بمحاجة إلى التدريب المنظم والمكثف.

ويقترح (مارتن ويبير 1982) أن يتم التدريب على الاسترخاء في مكان هادئ لا تشتبه فيه ومعتم نوعاً ما، وقبل البدء بإعطاء التعليمات للمترشد، يطلب منه الاستلقاء في سرير أو مقعد مريح وفيما يلي وصف لعملية الاسترخاء العضلي:  
يتم التدريب في غرفة هادئة ذات إضاءة خافتة، بعيدة عن الضوضاء الخارجية وتحتوي على أثاث بسيط ومن المفضل أن تشتمل الغرفة على سرير حيث يمكن تسهيل عملية الاسترخاء عن طريق استلقاء المسترشد عليها، فإذا لم يتوافر السرير فيمكن استخدام كرسي كبير ومرتفع.

وتبدأ الخطوة الأولى من الاسترخاء بأن يجلس المسترشد على السرير أو الكرسي ويستند ظهره إليه، (أو يستلقي على السرير) ثم يغمض عينيه.  
ويبدأ المعالج أو المرشد بأن يقول: (سوف أقوم بتدريبك على كيفية الاسترخاء،  
وسوف أطلب منك أثناء التدريب أن تقوم بشد العضلات في جسمك ثم إرخائها،

وهكذا في بقية عضلات الجسم، هل تتابعني؟ ثم يبدأ المعالج أو المرشد بعد ذلك في خطوات الاسترخاء خطوة خطوة، ومن المفضل أن يتم توجيه تعليمات الاسترخاء بصوت هادئ ومرير، وتستغرق كل خطوة حوالي عشر ثوانٍ يتخللها فترة راحة بين 10 إلى 15 ثانية بين كل خطوة والخطوة التي تليها، ويستغرق التدريب كله حوالي نصف ساعة.

ويفضل في الجلسة الأولى للاسترخاء أن يقوم المرشد أو المعالج أيضاً باستخدام خطوات الاسترخاء مع المسترشد حتى يتمكن المسترشد أن يلاحظ إذا لزم الأمر كيف يقوم المرشد بذلك.

كما تنصح المرشد بأن يجعل مدة الفواصل بين الخطوات مناسبة للمسترشد الذي يعمل معه كما يشجعه على أن يمارس الاسترخاء بنفسه في المنزل ويفضل أن يكون تسجيل الخطوات على شريط كاسيت يستخدمه المسترشد بعد ذلك في المنزل، وقد يحدث في بعض الأحيان أن يشعر بعض الأفراد بعدم الارتباط أثناء الجلسة الأولى للتدریب على الاسترخاء، وبالتالي فإنهم قد لا يصلون إلى الاسترخاء العميق على الوجه المطلوب، وفي مثل هذه الحالات فإن التدريبات المنزلية قد تساعدهم على إقام ذلك.

وفي المعتاد فإن التدريب على الاسترخاء يستغرق جلستين أو ثلاثة جلسات ويمكن للمرشد أو المعالج أثناء التدريب على الاسترخاء أن يستخدم بعض العبارات المشجعة أو المساعدة مثل "خذ نفسك بشكل طبيعي" "احتفظ بعصاباتك مسترخية" ... لاحظ كيف تحس الآن أن عصاباتك دافئة وثقيلة ومسترخية...الخ.

وفي بعض الحالات قد يصبح من الصعب على بعض الأفراد أن يتموا الاسترخاء، حيث يصبح من الصعب على البعض أن يسترخي في وجود الآخرين، أو أن يغمض عينيه لفترة تزيد على بعض ثوانٍ، بل إن البعض وهم قلة يخافون من الاسترخاء.

3. إقران المثيرات التي تبعث على القلق لدى المتعامل بالاستجابة البديلة للقلق (الاسترخاء).

و يتم ذلك بالطلب من المسترشد أن يتخيل تلك المواقف أو المثيرات تدريجياً بدءاً بأقلها و انتهاء بأكثرها إثارة و هو في حالة الاسترخاء.

4. اختبار أثر التعلم في الحياة الواقعية: ويتم ذلك بنقل المسترشد إلى واقع الحياة وتعريفه للمثيرات الشديدة للقلق لديه، للتأكد من أنها تعد مثيرة لذلك القدر من القلق الذي كان

يستشار في السابق، وتعهد هذه المرحلة مرحلة تقسيم ضرورية في العلاج كما تلعب دوراً هاماً في تزوير شعور المسترشد بقدراته على مواجهة الموقف فعلاً.

فتقليل الحساسية التدريجي يبدأ عادة بالتخيل وفي المراحل الأخيرة من عملية العلاج يطلب من المسترشد مواجهة المثيرات والأحداث بالواقع وهذا ما يسمى «المواجهة العلاجية المباشرة أو بالمشاركة الفاعلة».

وفي هذه المرحلة يتنتقل المسترشد إلى الموقف التالي في هرم القلق بعد مروره بال موقف السابق بنجاح، أما إذا انتقل المسترشد إلى مستوى عالٍ من المثيرات المخيفة، وتبيّن أنه لم يعد في حالة استرخاء، أصبح من الضروري العودة إلى المستويات السابقة.

ولقد أوضحت العديد من الدراسات فاعلية تقليل الحساسية التدريجي في إزالة أشكال مختلفة من الأضطرابات السلوكية مثل الخوف من (المدرسة، الامتحان، الحيوانات...الخ) و(مشكلات الكلام والاضطرابات الجنسية والإدمان وغيرها..).

وينبغي الإشارة إلى تقليل الحساسية التدريجي ليس بالإجراء المناسب لمعالجة كل الأضطرابات ذات العلاقة بالقلق بل هو الإجراء المناسب عندما تكون هذه الاستجابة الانفعالية هي المشكلة الرئيسية التي يواجهها المسترشد التي تكون وراء فاعلية هذا الإجراء.

ولقد اقترح (مارتن وبير 1983) إتباع الخطوات التالية عند استخدام تقليل الحساسية التدريجي:

1. قبل البدء بتنفيذ الإجراء تأكّد مما يلي:
  - أ. أن المسترشد قد تدرب جيداً على الاسترخاء العضلي.
  - ب. ان كل المثيرات الباعثة على القلق لدى المسترشد قد تم تحديدها وترتيبها بالشكل المناسب في هرم القلق.
2. قدم المسترشد أثناء جلسات تقليل الحساسية التدريجي على نحو يؤدي إلى حدوث الحد الأدنى من القلق، فالانتقال بالمسترشد من خطوة إلى أخرى بسرعة أو إذا لم يكن في حالة استرخاء تام قد لا يتحقق الأهداف المنشوحة، بل قد تزداد شدة الخوف والقلق لديه.
3. بعد أن يكون المسترشد قد انتقل بنجاح من موقف إلى آخر في هرم القلق، يجب تعزيزه بشكل فعال على تفاعلاته مع المثيرات التي يهدف الإجراء إلى محاربة الخوف الناتج عنها.
4. يجب متابعة أثر العلاج للتأكد من استمرارته لفترة زمنية طويلة، وإذا عاد الوضع إلى ما كان عليه سابقاً أصبحت جلسات التقوية ضرورية.

### صور أخرى للتخلص من الحساسية بشكل تدريجي

اقترح بعض الباحثين صوراً أخرى للتخلص من الحساسية بشكل تدريجي، فاقتراح شيرمان عام 1972م) استخدام هذا الأسلوب بشكل واقعي بدلاً من الاعتماد على التخييل حيث يعرض المسترشد للمواقف التي يشتمل عليها مدرج القلق في موقف حقيقي وفي هذه الحالة لا يستخدم الاسترخاء كاستجابة مضادة للقلق وإنما يستخدم الشعور بالأمن في وجود المرشد وال العلاقة الإرشادية كاستجابة مضادة للقلق، ويمكن على سبيل المثال أن يصطحب المرشد المسترشد في الموقف الذي يخاف منه وذلك بالتدريج.

### رابعاً: التنفير Aversion

التنفير هو ربط الاستجابة بشيء منفر بهدف كف الاستجابة وإطفائها، وتقوم على ممارسة الطفل لأدوار اجتماعية تساعد على الاستبصار بمشكلته، وذلك بأن يحمل الطفل ويغرم شيئاً مادياً أو معنرياً إذا قام بالسلوك غير المرغوب وهذا يؤدي إلى تقليل ذلك السلوك مستقبلاً.

كما يمكن استخدام هذا الأسلوب أثناء ممارسة الطالب للعادة السرية أو عندما تراود خياله تجربة مكروهة تعافها النفس ويستخدم بفعالية في علاج النشاط الحركي الزائد والسلوك العدواني ومع حالات الالخارف الجنسي واللزمات العصبية والتدخين والإدمان والجنوح وحالات السمنة الناتجة عن الشراهة في الطعام.

وهناك خطوات عامة متبعة في تطبيق إجراءات المعالجة بالتنفير تمثل في:

1. خلال جلسات المعالجة يتبع المثير المثير المعنف المعزز غير المقبول والذي يراد التخلص منه مباشرة ويستمر اقراههما لمدة زمنية قصيرة وبعد ذلك يختفي كل من المثير والمعزز في الوقت نفسه.
2. يقترن زوال المثير عادة بظهور مثير يريد المسترشد أن يحصل عليه كمعزز بديل للمعزز غير المقبول.
3. يقوم المعلم بتنظيم الظروف البيئية وبالتالي يحصل المسترشد على التعزيز في حال اختياره للمعزز البديل وعزوفه عن المعزز غير المقبول.

### خامساً: المعالجة بالإفاضة

إن أول من فكر بالعلاج بالإفاضة جرافتس، ولكن بدأ العمل بهذه الطريقة على يد (ماليسون سنة 1959)، وتشتمل طريقة المعالجة بالإفاضة على إرغام المتعالج على مواجهة

المثيرات أو المواقف التي تخيفه، أو التي تسبب له القلق، كما يشتمل العلاج على رفع مستوى القلق لدى المتعالج إلى أقصى حد ممكن في ظروف تجريبية منظمة بهدف مساعدته على تجاوز الخوف، ويتمثل الإطار النظري في التعامل مع الخوف بوصفه سلوكاً متعلمأً يكتسبه الإنسان وفق قوانين التعلم التجني.

فالافتراض الذي تقوم عليه الأساليب العلاجية هو تجنب الشخص للمثيرات والاستجابات التي تسبب له القلق أو الخوف، وهذا ما يسمى بالسلوكيات التجنبية وهي سلوكيات متعلمة لأنها تخلصه من معاناة القلق أو الشعور بالخوف فالشخص يتجنب الموقف الذي يقلقه، وفي ذلك تعزيز سلبي.

ويهدف العلاج بالإفاضة إلى تمكن المسترشد من مواجهة خواصه وجهاً لوجه، إما بالواقع وإما بالخيال عن طريق تعریضه لمثيرات القلق إلى أقصى حد ممكن. وهذه الطريقة مختلفة لطريقة العلاج عند أولي (تقليل الحساسية التدريجي).

#### اساليب المعالجة بالإفاضة

##### 1. الإفاضة بالتخيل

ظهرت هذه الطريقة في أواخر السبعينيات وكان أول من وضعها هو (توماس ستامبل 1971) واعتمد في تطوير هذا الإجراء على نظرية العاملين (لور) والتي تقوم على افتراضين هما:

أ. يكتسب القلق وفق قوانين الاشتراط الكلاسيكي.

ب. يولد القلق السلوك التجنجي والذى يتعزز بدوره عن طريق تقليل مستوى القلق.  
واعتماداً على هذا الأسلوب يطلب من المتعالج تخيل المواقف التي تبعث على الخوف لديه و ذلك بالبدء بال موقف الذي يبعث على الحد الأقصى للقلق لفترة زمنية طويلة وذلك بعكس أسلوب تقليل الحساسية التدريجي الذي ينادي بالانتقال بالمسترشد تدريجياً من الموقف الأقل إثارة إلى الموقف الأكثر إثارة.

ويأتي هنا دور المرشد أو المعالج في تقديم المثير المخيف في المستوى التخييلي والمدف من المعالجة بالإفاضة عن طريق التخيل عند المرشد أو المعالج هو إعادة الموقف المخيف بغياب أي عقاب أو حرمان أو ألم جسمى.

وهناك ست طرق للمعالجة بطريقة الإفاضة بالتخيل Janet T Spence وهي:

1. مقابلات التشخيص: وفيها يقوم المعالج بتحديد الظروف التي تثير العصبية والقلق عند المسترشد.
2. التدريب على الأفكار المخايدة: وفيها يطلب من المسترشد بأن يغلق عينيه ويتصور مناظر مخايدة مثل مشاهدة التلفاز، تناول وجبات الطعام، ومناسبات تتعلق بالبيت والمدرسة والألعاب، و يطلب المعالج من المسترشد من وقت لآخر بأن يركز على تفاصيل هذه المناظر مثل مراقبة تفاصيل وجه الشخص الذي يتحدث معه، أو مراقبة الانعكاس على سطح أملس يتخيله المسترشد وغيره، ويجب أن لا تكون هذه الأفكار عاطفية على المسترشد يجب تغيير المنظر أو الفكرة، ويجب أن يأخذ المعالج دائمًا بعين الاعتبار أنه يمكن تخيل أي شيء سواء حدث أو لم يحدث أو حتى لو كان مستحيلاً.
3. جلسات معالجة الكبت: يلجم المعالج إلى جعل المسترشد يعيد الأفكار المخايدة التي تم تطبيقها في المرحلة الثانية، ثم يتحول إلى جعله يتخيّل أفكارًا تثير ردة فعل لديه مثل الخوف، القلق، أو الشعور بالذنب، وهذه الأفكار هي التي تقف وراء أعراض المرض، أو مشاكله و يقوم المعالج هنا بإشارة المسترشد لتفادي التفكير بمثل هذه الأمور، فروع المعالجة في هذه المرحلة هي أن يرغم المسترشد على التفكير بالأشياء التي تثيره والتي تخفى وراءها مشاكل المسترشد.
4. وضع افتراضيات تقريرية: بما أنه من الصعب تحديد كل الأشياء التي تثير المسترشد بدقة، بسبب أن هناك أموراً في ماضي المسترشد لا يرغب في الحديث عنها، فيمكن للمعالج أن يتوقع من هذه الأمور أو أي أشياء أخرى، أن تثير المسترشد حتى يصل إلى درجة من التشابه بين ما يتوقعه وبين الحقيقة.
5. الواجبات المنزلية: في نهاية أول جلسة معالجة، يجب على المعالج أن يطلب من المسترشد أن يمارس في البيت تمارين لتخيل أمور تثيره كواجب متزلي، وأن يتتابع ذلك في نهاية كل جلسة لتعويذ المسترشد على الأمور التي تثيره، وبعد أن يتعلم المسترشد هذا الأسلوب يمكنه استخدامه في أي مشكلة تواجهه في حياته اليومية دون أي مساعدة من المسترشد.
6. خلال مدة العلاج: يعاد التفكير في كل جلسة جديدة في المثيرات القديمة، و يطلب من المسترشد مثيرات أخرى، ويعطي المزيد من الواجبات البيتية حتى يعتاد على التفكير

فيها دون أن تثير فيه آية ردة فعل عصبية، وفي هذه المرحلة يوقف العلاج ولكن يجب عقد جلسات متابعة للتأكد من الشفاء الكامل للمترشح.

## 2. الإفاضة بالواقع

ويشتمل على إرغام المتعالج على مواجهة المواقف المخيفة بشكل مباشر وحرمانه من فرص تجنبها، وقد أوضحت الدراسات إمكانية معالجة الكثير من الأضطرابات السلوكية باستخدام هذه الطريقة كالخوف والقلق والانطواء الاجتماعي.

وتأخذ هذه المعالجة الشكلين التاليين:

أ. التلوث: فإذا كان التلوث هو السلوك المستهدف فالإفاضة بالواقع تشتمل على أن يلوث الشخص نفسه بالمادة التي يحاول تجنبها ومنعه من القيام بالاستجابات التي تهدف إلى تحقيق مستوى القلق (كما هو الحال في تنظيف اليدين).

ب. التأكيد: يقوم المعالج بدور النموذج لمواجهة الخوف والقلق ليوضح للمتعالج أن مثير الخوف أو القلق لا ترتب عليه نتائج خطيرة.

مثال على العلاج بالإفاضة بالواقع: (ماير وزملائه)

كانت هناك امرأة تعاني من القلق من كل ما هو ذي علاقة بالموت فعلى سبيل المثال كانت الصحفية التي تشتمل على صفحة الأموات تبعث على قلق شديد لديها، وعندما طلبت المعالجة كان خطيبها قد أصبح مصدر قلق شديد بالنسبة لها، لأن زوجته كانت قد ماتت فبدأت تقرنه بالموت، وكانت المرأة تنظف يديها وتبدل ملابسها في حالة مواجهتها لأي شيء له علاقة بالموت.

وابتدأ العلاج بإعداد قائمة بالمخاوف والمواضيع التي تخيف المرأة، وكانت الجهة على رأس تلك القائمة.

ويعا أن الإثارة القصوى هي أول ما نبدأ به أثناء علاج الإفاضة بالواقع فقد ذهب المعالج برفقة المرأة إلى مسرح أحد المستشفيات حيث قامت بلمس جلة ومنعت من تنظيف يديها، وبعد ذلك قامت بمواجهة مصادر القلق الأخرى بشكل مباشر.

ومثال على ذلك أنها حللت صورة لرجل قتل رمياً بالرصاص بعد أن طلب منها ذلك، وعلى الرغم من أن العلاج لم يستمر أكثر من أسبوعين إلا أنه أدى إلى إيقاف السلوك المستهدفة بنجاح.

ومن الأمثلة الأخرى على هذه الطريقة، إذا كان الطفل يخاف من النملة، حيث يمكن وضع النملة في يده أو وضعها على ملابسه، انه سيخاف في البداية إلا أنه سيدرك في النهاية بأنها غير مؤذية أو مؤلة له.

وهكذا يتضح أن طرق المواجهة الإجبارية تقدم أدلة مناقضة لفرضية (وللي) والتمثلة في الاعتقاد بأن حم الاستجابة الانفعالية يتطلب خفض مستوى القلق.

#### سادساً: الغمر Flooding

تعتمد طريقة الغمر على تعريض الفرد الذي يعاني من القلق أو الخوف بشكل مباشر إلى المثير الذي يبعث فيه القلق أو الخوف، والفكرة الرئيسية التي يقوم عليها أسلوب الغمر هي التعريض السريع للمسترشد لذلك المثير المشروط الذي يخاف منه بدلاً من تعريضه على فترات أو بالتدريج.

ومثال على ذلك: كان هناك سيدة تعاني من خوف شديد من الركوب في المصاعد الكهربائية استمر معها لأكثر من عشر سنوات وقد استخدم أحد المعالجين لها بأن قام باصطحابها معه إلى المصعد لمرة واحدة ثم تركها بعد ذلك بمفردها وبعد نصف ساعة من المعالجة تناقصت مخاوفها بشكل كبير.

وفي الوقت الحاضر يستخدم أسلوب الغمر مع المواقف المثيرة للقلق أو الخوف، ومن إيجابيات هذا الأسلوب سرعته في التأثير أما سلبياته فتمثل في أنه قد تكون نتيجته عكسية تزيد من الاستجابة المشروطة (القلق أو الخوف) بدلاً من إطفائها.

مثال على ذلك: إجبار طفل يخاف من الكلاب من مشاهدة مجموعة من الكلاب مما يزيد من خوفه بدلاً من إطفاء الخوف لديه.

وكثيراً من المرشدين والمعالجين يفضلون استخدام أسلوب التخلص التدريجي من الحساسية بدلاً من استخدام أسلوب الغمر.

#### سابعاً: الممارسة السالبة Negative Practice

استخدم هذا الأسلوب (فولب 1962) للتخلص من اللازمات الحركية، فقد تكون من التخلص من لازمة "جرش الأسنان" لدى امرأة حيث طلب منها ممارسة هذه الازمة بشكل متكرر لبعض دقائق تتخللها دقيقة واحدة للراحة طوال الجلسات، وبهذا الأسلوب اختفت الازمة الحركية غير المقبولة بشكل كامل بعد أسبوعين.

ويحاول هذا الأسلوب خفض السلوك غير المناسب من خلال إرغام الشخص على الاستمرار بتادية ذلك السلوك بشكل متكرر (وهذا الأسلوب قليل في الاستخدام مع ذوي الاحتياجات الخاصة وهو يستخدم مع الأشخاص الطبيعيين في بعض العادات غير الحسنة مثل قضم الأظافر، مص الإبهام) والتفسير لاستخدام هذا الأسلوب هو أن الجهد الجسمي المتعب نسبياً الذي يبذله الشخص أثناء تأدية السلوك غير المناسب يشكل تنفيراً له، مما يدفعه إلى الامتناع عن تأدية هذا السلوك لتجنب القيام بالمارسة السلبية. وينبغي التوضيح أن هناك فرقاً بين الإشبع والممارسة السلبية تتعلق بالسلوك (أي أنها تندى بعد حدوث السلوك). والإشبع ينعدم قبل حدوث السلوك.

وفي هذا الأسلوب يطلب المرشد من المسترشد أن يمارس السلوك غير المرغوب فيه بشكل متكرر مما يؤدي إلى نتائج سالبة كالتعب والملل حتى يصل إلى درجة الإشباع وبالتالي لا يستطيع عندها ممارسته مما يقلل من احتمال تكرار السلوك غير المرغوب فيه.

#### **ثامناً: الكف المتبادل Reciprocal Inhibition**

هو كف كل من ثعجين سلوكيين مترابطين بسبب تداخلهما وإحلال استجابة متوافقة محل الاستجابة غير المترافقه يعني أن يتم استبدال عادة سلوكية بعادة أخرى فمثلاً تزال عادة الإهمال بعادة القراءة والاستذكار.

ومن أكثر المخاوف المرضية التي يمكن علاجها بالكف المتبادل هي:  
"الخوف من الحيوانات، الخوف من الامتحانات أو من المدرسة، أو من الموت،  
الوحدة، المخاوف الاجتماعية كالتجهل الشديد، التبول الليلي، اضطرابات الكلام" كما يمكن  
إزالة هذه المخاوف بتعريف الفرد لمصدر الخوف بشكل تدريجي.

#### **تاسعاً: لعب الأدوار Role Playing**

وهو قيام الطفل بتمثيل أدوار معينة أمام المرشد كأن يمثل دور الأب أو دور المعلم أو تمثيل أدوار أمم جماعة من المشاهدين حيث يكشف المسترشد من خلال التمثيل مشاعره فيسقطها على شخصيات الدور التمثيلي وينفس عن انفعالاته ويستبصر بذلكه ويعبر عن اتجاهاته وصراعاته ودوافعه.

كما أن لعب الأدوار يسهل عملية تقبل المشاكل لأننا نفهم المشاكل بطريقة أفضل إذا عرضت علينا وأننا نتعلم في الحياة من المثل والنماذج التي شاهدتها.

ويوفر لعب الدور للفرد فرصة للتعلم والتدريب على الحلول الممكنة في موقف معين وهذا الأسلوب مفيد في علاج المشكلات الاجتماعية ومشكلتي الخوف والتججل.

### عاشرًا: ضبط الذات Self Control

يعتبر أسلوب ضبط الذات من الأساليب الإجرائية التي توفر الوقت والجهد على الفرد، لأن الفرد نفسه هو المسؤول عن تطبيق الإجراءات التي تضبط سلوكه وتحكم بها. كما أن هذا الإجراء لا ينضوي على أحكام قيمة مثل جيد أو غير جيد من قبل الآخرين، ويتبين من رغبة الفرد الشخصية في مراقبة ذاته والتحكم في سلوكاته غير الظاهرة مثل الوسواس القهري.

إن أسلوب ضبط الذات يعتمد على تعزيز السلوكيات التي يرضي عنها الفرد والتي ي يريد إحداث التغيير فيها ومعاقبة السلوكيات غير المرغوبة، ويعتبر هذا الأسلوب من أشجع أساليب تعديل السلوك لأنه يعتمد على تعديل سلوكيات الفرد نفسه بنفسه، وذلك عن طريق إحداث تغيرات في التغيرات الداخلية والخارجية المؤثرة في السلوك المراد تعديله مثل: أن يعتذر الطالب عن حضور حفل لكي يذاكر دروسه أو أن يمتنع الفرد عن تناول وجبة طعام دسمة كي لا يزيد وزنه.

#### الاستراتيجيات التي يعتمد عليها أسلوب ضبط الذات

1. مراقبة الذات: أي أن يراقب الفرد سلوكاته ويسجل البيانات التي تتعلق بأفكاره ومشاعره المتعلقة بالسلوك موضوع التعديل مثل التدخين، تعاطي الكحول...الخ.
2. تقييم الذات: يمعنى ترتيب سوابق السلوك من أجل زيادة أو خفض احتمالية حدوث السلوك موضوع الضبط.
3. تعزيز الذات ومراقبة الذات وفق معيار معين يحدده الفرد نفسه لحدوث السلوك المرغوب فيه.

#### الطرق التي يمكن للفرد استخدامها لضبط ذاته

1. أن يمنع الفرد السلوك غير المرغوب فيه من الحدوث ماديًّا مثل إبعاد المدخن على السجائر من بيته أو من الأماكن التي يتواجد فيها أو تسليم نفسه للشرطة منعاً لحدوث جريمة قد يرتكبها.

2. التحكم في المثيرات البيئية التي تهييء الفرصة لحدوث السلوك غير المرغوب فيه مثل: بليغ حبة الدواء بسرعة لتجنب مذاقها المرارة، أو أن يغلق الفرد الباب لمنع سماع الضوضاء أو أن يغلق الشباك أو الستاير لمنع دخول أشعة الشمس.
3. تغيير مستوى الدافعية المرتبطة بالحرمان والإشباع مثل أن يقوم الفرد بحرمان نفسه أو إشباعها حسب الموقف، فالفرد المصاب بالسمنة عليه أن يشرب كمية كبيرة من الماء قبل أن يذهب إلى حفلة عشاء دسمة كي لا يأكل كثيراً.
4. تغيير الظروف الانفعالية للفرد مثل التدريب على الاسترخاء قبل الذهاب إلى اجتماع متواتر أو العد للعشرة قبل القيام بأي سلوك غير مرغوب فيه.
5. التعزيز الذاتي: يعني أن يحرم الفرد نفسه من نشاط مفضل لديه إلى حين الانتهاء من واجبه المدرسي أو أن يغير الفرد موضوع النقاش إذا كان سيأتي بمشكلات على الفرد أو أن يشغل المدخن بالمكسرات أو بالتسبيح أو يتم استخدام جرس الساعة المزعج من أجل إيقاظ من يعاني من سلوك النوم الطويل.

#### خطوات أسلوب ضبط الذات

1. ملاحظة الذات: أي ملاحظة السلوك المطلوب تغييره.
2. تقييم الذات: أي تقييم المستوى الحالي للسلوك المراد تعديله في ضوء المعيار المستهدف.
3. ضبط المثير: أي إحداث تعديل على السلوك بناء على التقييم السابق.
4. تقييم المستوى الجديد للسلوك.
5. تعزيز الذات ايجابياً في حالة كون السلوك الجديد جاء حسب المعيار المطلوب وتعزيز الذات سلبياً (أي معاقبتها) في حال كون السلوك الجديد أكثر أو أقل من المطلوب.

#### صعوبات تطبيق أسلوب ضبط الذات

1. خوف الفرد الذي سيقوم بعملية الضبط الذاتي من الفشل.
2. عدم رغبة الفرد الذي سيقوم بعملية الضبط الذاتي في إحداث التغيير المطلوب.
3. الضيقوط الاجتماعية من الرفاق على الفرد وعدم تشجيعه على التغيير خاصة إذا كان من المدخنين أو المدمنين.

4. عدم بذل الجهد الكافي من قبل الفرد المعني بضبط الذات لمقاومة الإغراء أو الاستمرار في المخاوز قراره بالتغيير، الأمر الذي ينخفض من دافعيته في استمرار المخاوز القرار والمضي في تطبيقه.
5. تردد الفرد في المخاوز قرار التغيير وعدم افتتاحه بإمكانية التغيير.
6. ضعف الإرادة والشخصية لدى الفرد وعدم قدرته على مواجهة الأحداث.
7. عدم توقع الفرد لحدوث أخطاء أثناء تطبيق البرنامج.
- طريق مقاومة الإغراءات التي تعيق الضبط الذاتي
1. تجنب المواقف التي تسبب الإغراءات مثل: الامتناع عن شرب القهوة بالنسبة للمدخن، أو إبعاد الطعام الدسم عن الشخص الذي يعاني من السمنة.
  2. تحفيض درجة الإغراء إلى أدنى حد ممكن مثل: أن يشرب الشخص المصاب بالسمنة كمية كبيرة من الماء قبل أن يذهب لحفلة عشاء أو عدم حمل المدخن علبة السجائر عندما يذهب لزيارة الأصدقاء غير المدخنين.
  3. عدم تفكير الفرد في الجوانب المغرية وتفكيره في الهدف المنشود.
  4. التفكير في الإنجازات التي حققها أسلوب ضبط الذات مقارنة مع المغريات مثل: تحسين صحة المدخن الذي أقلع عن التدخين وتحسين التحصيل الدراسي والإنجاز عند الطالب.
  5. تذكير النفس بالأضرار التي ستلحق به في حالة استمراره في عدم مقاومة الإغراءات وتذكر الفوائد التي ستعود عليه من خلال مقاومة الإغراءات وضبط الذات.

### الحادي عشر: وقف الأفكار Thought Stopping

هو أسلوب سلوكي معرفى اقترحه (بين Bain عام 1928) وطوره (تيلور 1963م) كطريقة للتحكم في الأفكار ووصفه (وولبي) في كتابة العلاج بالكف المتبادل 1958م. ويستخدم أسلوب وقف الأفكار لمساعدة المسترشد على ضبط الأفكار والتخيلات غير المنطقية أو القاهرة للذات عن طريق استبعاد أو منع هذه الأفكار السلبية أو عندما تراود الإنسان خواطر وأفكار لا يستطيع السيطرة عليها. ويفيد أسلوب وقف الأفكار بصفة خاصة مع المسترشد الذي يدور حول حادث حدث في الماضي ولا يمكن تغيير هذا الحادث أو مع مسترشد يدور حول حادث ليس من

المتوقع أن يحدث أو احتمال حدوثه ضئيل أو مع مسترشد ينخرط في تفكير متكرر غير واقعي وسلبي أو في تخيلات متجة للقلق وظاهرة للذات فمثلاً الطالب الذي تطرأ على خياله فكرة أنه قد يرسب في السنة ويحصل من المدرسة.

ويبداً هذا الأسلوب بالطلب من المسترشد أن يفكر ملياً بالأفكار التي تزعجه وبعد فترة قصيرة يصرخ المرشد قائلاً "توقف عن ذلك" أو يحدث صوتاً مزعجاً ومنيراً ويكرر المعالج أو المرشد هذا الإجراء عدة مرات قبل أن يطلب من المسترشد نفسه القيام بذلك بصوت عالٍ في بادئ الأمر ثم بصوت منخفض لا يسمعه غيره.

ويرى (وايزوكي) و(روني) أن أسلوب وقف الأفكار له عدد من المزايا : فهو سهل التنفيذ ومفهوم للمسترشد كذلك فإن المسترشد كثيراً ما يستخدمه كأسلوب للتنظيم الذاتي.

ويشتمل أسلوب وقف الأفكار على ستة جوانب أساسية وهي:

#### 1. منطق العلاج

قبل استخدام أسلوب وقف الأفكار يجب أن يكون المسترشدان واعين بطبيعة أفكارهم وخيالاتهم القاهرة للذات لذا على المرشد أن يبدأ بشرح المنطق الخاص بوقف الأفكار ويقترح (وللي) أن على المرشد أن يشير إلى كيف أن أفكار المسترشد غير ذات جدوى وأن على المسترشد أن يتخلص منها.

#### 2. مثال لما يقوله المرشد

إنك تقول أنك منشغل بأفكار مستمرة أنك قد تموت في قصف جوي وهذه الأفكار تستهلك منك وقتاً وطاقة كبيرين هي في الواقع أفكار خالية لا جدوى منها وسوف تشعر بالتحسن والراحة إذا لم تشغل بمثل هذه الأفكار أو بخيالات خاصة بالموت على هذه الصورة، وهذا الأسلوب يمكن أن يساعدك لتتعلم كيف تكسر هذه العادة السلبية في التفكير، ما رأيك؟

وإذا وافق المسترشد على استخدام أسلوب وقف الأفكار فإن المرشد يقوم بوصف الطريقة ويقول المرشد:

سوف أطلب منك أن تجلس وظهرك مرتكن إلى ظهر المقعد، وأن ترك الأفكار تأتي إلى ذهنك، وعندما تخبرني أن لديك فكرة أو تخيل لمشهد الموت الشنيع فسوف أقاطعك ثم بعد ذلك سأقوم بتعليمك كيف تكسر هذه السلسلة من الأفكار بنفسك بحيث يمكنك أن تقوم بذلك عندما تتخلص من هذه الأفكار.

### 3. وقف الأفكار الموجه بواسطة المرشد: المقاطعة الظاهرة

يتولى المرشد في هذه المرحلة مسؤولية مقاطعة الأفكار باستخدام كلمة توقف حيث يقولها المرشد بصوت مرتفع ويمكن أن يستخدم المرشد بدلاً من كلمة توقف التصفيق باليدين أو الطرق على الطاولة، وهذا التلفظ يساعد المسترشد على أن يحدد النقطة التي يتغلل عنها المسترشد من التفكير الایجابي إلى التفكير السلبي حيث يكون تسلسل الخطوات هنا على النحو التالي:

1. توجيه المسترشد على أن يجلس مستنداً ظهره للكرسي وأن يدع الأفكار تأتي إلى ذهنه.
2. توجيه المسترشد على التحدث بصوت مرتفع عن هذه الأفكار والصور كما تحدث.
3. عندما يبدأ المسترشد بالحديث عن فكرة أو صورة قائمة للذات فعلى المرشد مقاطعته قائلاً بصوت عالٍ "توقف" أو يصفق أو يطرق بالقلم على الطاولة.
4. يشير المرشد فيما إذا كانت المقاطعة غير المتوقعة فعالة في إنهاء الأفكار السلبية والتخيلات لدى المسترشد.

وبعد هذا التتابع فإن المرشد يستخدم تابعاً آخر لوقف الأفكار لا يتحدث فيه المسترشد بصوت مرتفع وإنما يشير بيده أو يمؤشر ليعلم المسترشد ببداية الأفكار أو التخيل، ويشبه هذا التتابع الخطوات السابقة ولكن باستخدام الإشارة فقط من جانب المسترشد بدلاً من الكلام بصوت مرتفع وتمثل الخطوات المتابعة هنا بـ :

1. توجيه المسترشد للجلوس وترك الأفكار تتداعى بشكل طبيعي إلى ذهنه.
2. توجيه المسترشد إلى الإشارة برفع يده أو إصبعه عندما تبدأ الأفكار والتخيلات السيئة بالظهور.
3. عندما يقوم المسترشد برفع يده بمقاطعة المرشد قائلاً "توقف" وتكرر هذه الخطوات الثلاث في نفس الجلسة تبعاً للمحاجة وحتى يصل المسترشد إلى نمط كابح للأفكار من خلال توجيه المسترشد.

### 4. وقف الأفكار الموجه بواسطة المسترشد: المقاطعة الظاهرة

بعد إنقاذ المسترشد لكيفية ضبط أفكاره السلبية استجابة لمقاطعة المرشد فإنه يصبح قادرًا على تحمل مسؤولية مقاطعة أفكاره بنفسه حيث يوجه المسترشد نفسه في تتابع وقف الأفكار بنفس طريقة المقاطعة الظاهرة التي استخدمنا المرشد أي بقوله "توقف" بصوت

الفصل الثالث عشر: فنون تعديل السلوك غير المرغوب فيه لدى الأطفال

مرتفع، وتتضمن هذه المرحلة قيام المسترشد باستدعاء الأفكار التي يريد وقفها ومن ثم القول "توقف" بصوت مرتفع.

#### 5. وقف الأفكار بواسطة المسترشد: المقاطعة الضمنية

أحياناً يصبح استخدام المسترشد للمقاطعة الظاهرة كأسلوب لوقف الأفكار غير لائق للذى يلجأ إلى وقف الأفكار ضمنياً (أى من خلال المقاطعة الداخلية) بدلاً من المقاطعة الظاهرة وتم هذه المرحلة في خطوتين هما:

1. ترك المسترشد للأفكار والتخليات تأتي إلى ذهنه.

2. يقوم المسترشد بوقف الفكرة القاهرة للذات بقوله لنفسه سراً "توقف" دون أن يسمعه أحد.

#### 6. التحويل إلى الأفكار المؤكدة الإيجابية أو المحايدة

يرى زيم وماسترز (1979) أن المسترشد يحتاج إلى أن يتعلم كيف يفكر في أفكار مؤكدة بعد مقاطعته للأفكار القاهرة للذات لكي يكون قادرًا على تقليل القلق لديه، وهذا يحاول المرشد أن يعلم المسترشد كيف يحمل الأفكار إلى استجابات توكيدية بعد المقاطعة وهذه الاستجابات قد تعارض محتوى الأفكار السلبية أو تكون غير مرتتبة بها.

ولا يستخدم معظم المرشدين خلال استخدامهم لأسلوب وقف الأفكار عملية التحويل إلى الأفكار التوكيدية لتخل محل الأفكار القاهرة للذات وإنما يستخدمون أسلوباً يعتمد على الطلب من المسترشد أن يركز على مشهد سار ومحرز أو على مشهد محайд. وبصفة عامة فإن المرشد يجب أن يأخذ في اعتباره مساعدة المسترشد بعد أن ينجح في وقف الأفكار غير المرغوبة وان يحمل تفكير المسترشد إلى تفكير ذو طبيعة سارة.

### الثاني عشر: حل المشكلات Problem – Solving

يمكن النظر إلى أسلوب حل المشكلات من زاويتين هما:

1. أنه يمثل ثوذاً لعملية الإرشاد حيث يمكن للمرشد إتباع خطوات حل المشكلات في عمله الإرشادي.

2. أنه يمثل أسلوباً لتدريب المسترشد على استخدامه فيما يواجهه من مشكلات الآن وخارج إطار الإرشاد.

ويمكن القول أن حل المشكلات هو عملية يحاول بها الشخص أن يخرج من مأزق معين ويرى نجاي (2000) أن حل المشكلات هو نوع من السلوك المتحكم بقواعد. كما يرى هالي (2001) أيضاً أن حل المشكلات في الإرشاد والعلاج النفسي يعتبر نوعاً من تحليل النظم وفي تصوره أن عملية حل المشكلة ينبغي أن تأخذ في اعتبارها نظام التفاعل الاجتماعي للمترشد بما ذلك الأشخاص الآخرون المتركون في هذا النظام مع المسترشد مثل الأخوة، الآباء، الزملاء، المرشد نفسه وبذلك فإن (هالي) يركز بشكل أكبر على الموقف الذي تحدث فيه المشكلة.

هناك العديد من النماذج لحل المشكلات فتتصدر هنا على نموذج واحد منها وهو:  
نموذج (دي زوريلا) (جولد فرايد) (2001) حل المشكلة  
يشمل النموذج على خمس مراحل لحل المشكلات لاستخدامه في تعديل السلوك وهي:

### 1. توجيه عام

وتشير مرحلة التوجيه العام إلى تنمية ميل قوي لدى المسترشد أولاً بقبول الواقع في أن مواقف المشكلات تمثل جزءاً عادياً في الحياة وأنه من الممكن مواجهة معظم هذه المواقف بفاعلية وثانياً: التعرف على الواقع المشكلة عندما تحدث وثالثاً: كبح الميل للاستجابة سواء الاندفاع التلقائي أو التقاус عن القيام بشيء ما، بذلك فإن التوجيه العام يرى المشكلات كحتمية وكمواقف تواجه مباشرة وبوضوح ونشاط.

### 2. تحديد المشكلة وصياغتها

تكون هذه المرحلة من:

#### أ. تحديد كل جوانب الموقف في صورة إجرائية.

ب. صياغة وتصنيف عناصر الموقف بطريقة ملائمة لفصل المعلومات المناسبة عن غير المناسبة، وتحديد أهداف الفرد الأساسية وتحديد المشكلات العليا والقضايا والصراعات وبذلك فإن تحديد المشكلة وصياغتها وتحقيقها وتحليلها إلى عناصر محدودة يؤدي إلى اختيار أهداف لحل موقف المشكلة.

### 3. توليد البدائل

تشير هذه المرحلة إلى مهمة إعداد قائمة بالحلول الممكنة المناسبة للمواقف الخاصة بالمشكلة.

#### 4. اتخاذ القرارات

يشير اتخاذ القرارات إلى اختيار طريق واحد من بين عدة طرق أو بدائل وتركز هذه المرحلة على احتمال اختيار أكثر الاستجابات فاعلية من بين بدائل مختلفة ويزداد الاحتمال خلال الأساليب المتتظمة مثل النظر إلى النتائج القريبة والبعيدة المدى والأخذ في الاعتبار النتائج الشخصية والاجتماعية وقدر التوقع الشخصي لنجاح بديل من هذه البدائل.

#### 5. التحقق من الحل

تحدث هذه المرحلة بعد تطبيق أسلوب الحل، وتقارن النتائج الحقيقة بالنتائج المترقبة وهذا يحدد الدرجة التي أمكن لها حل المشكلة بفاعلية بواسطة البديل الذي تم اختياره.

#### أسلوب حل المشكلات

إن المرشد لا يحل للمترشد مشكلته ولا يقدم له حلول سحرية جاهزة ولكن تكمن مهمته في مساعدته على حل المشكلة بنفسه  
ويتبع المرشد الخطوات التالية لتحقيق ذلك:

1. بعد التشخيص وتحديد المشكلة يبدأ المرشد بمصر المشكلة والسيطرة عليها ومن ثم حلها.

2. تدرس المشكلة بكل أبعادها وجوانبها المختلفة ويستفهم عميقاً وبحثاً أسبابها من الجذور وتزال أعراضها حتى لا تظهر مشكلات جديدة.

3. يتم عرض المحاولات السابقة حل المشكلة وأسباب اختفائتها دون النجاح الذي تحقق.

4. يتم توجيه المترشد من قبل المرشد لعدد من الحلول الرئيسية المقترنة والحلول البديلة الاحتياطية بحيث تكون هذه الحلول مقبولة اجتماعياً ومحظوظة ومتنااسبة مع المترشد.

5. يتم تحديد الحلول المقبولة وترتيب حسب أولويتها ومن ثم توضع الخطة لتنفيذها.

6. تقتصر مهمة المرشد على المساعدة فقط وغير من خلاها على توجيه كل شيء نحو الوصول إلى حل المشكلة وتشجيع المرشد للمترشد عندما يعتقد أن المترشد غير قادر على المحاولة وعلى التعلم حيث يقر أنه لا يعرف وعلى التجربة إذا تذرع بأن الحل مستحيل.

7. يقوم المترشد بتنفيذ الخطة الموضوعة حل المشكلة.

### الثالث عشر: الكرسي الخالي The Empty Chair

يوضع كرسيين كل منهما يواجه الآخر، أحدهما يمثل الطفل والثاني يمثل شخصاً آخر سبب المشكلة للطفل أو الجزء السلبي في شخصية الطفل، وعلى المرشد أن يقترح عبارات يقولها الطفل للكرسي الخالي، فيقولها الطفل ويكررها، وفي هذا الأسلوب تظهر الانفعالات والصراعات والمرشد يراقب الحوار ويوجهه وهذا يعني الوعي لدى الطفل.

### الرابع عشر: الإقصاء Time Out

يعرف الإقصاء على أنه إجراء عقابي يعمل على تقليل السلوك غير المرغوب فيه من خلال إزالة المعززات الايجابية مدة زمنية محددة بعد حدوث ذلك السلوك مباشرة ويمكن أن يأخذ الإقصاء أحد الشكلين التاليين:

أ. إقصاء الطفل عن البيئة المعززة وذلك بعزله في غرفة خاصة لا يتواجد فيها التعزيز وتسمي غرفة الإقصاء أو العزل.

ب. سحب المثيرات المعززة من الطفل لمدة زمنية محددة بعد تأدبة السلوك غير المرغوب فيه مباشرة.

وفي هذه الحالة لا يعزل الطفل في مكان خاص يخلو من التعزيز وإنما يسمح له بالبقاء في البيئة المعززة دون مشاركته في النشاطات المتوفرة في تلك البيئة مدة زمنية محددة وقد يأخذ هذا النوع من الإقصاء الشكلين التاليين:

أ. إقصاء الطفل عن النشاط الجاري حال تأدبه للسلوك غير المقبول ويطلب منه أن يجلس بعيداً عن الأفراد الآخرين وأن يراقبهم وهم يسلكون السلوك المقبول والمرغوب ويسمى هذا النوع "باللحظة المشروطة" وفي هذه الحالة يقوم المرشد أو المعلم بتجاهل الطالب طوال فترة الإقصاء ويركز انتباذه على الأفراد الآخرين الذي يسلكون السلوك المقبول ويقوم بتعزيزهم.

ويمكن استخدام هذا الإجراء عندما تكون المشكلة بسيطة، إلا أن فعاليته تعتمد إلى حد كبير على قدرة المرشد أو المعلم على إيقاف كل المعززات أثناء فترة الإقصاء فإذا تبين عدم جدوى هذا الأسلوب لا بد من اللجوء إلى نوع آخر من الإقصاء.

ب. منع الطفل من الاستمرار في تأدبة النشاط حال حدوث السلوك غير المرغوب فيه وحرمانه من إمكانية مراقبة الآخرين، فالطالب مثلاً قد يقول بأن يتوجه إلى الحائط

وقد يمنع من رؤية الآخرين في غرفة الصدف من خلال استخدام ستارة أو غيرها ويسمي هذا النوع **الإقصاء بالاستثناء**.

والإقصاء أو العزلة أو الوقت المستقطع ( وهو إجراء عقابي من الدرجة الثانية) ويشمل سحب التعزيز الإيجابي لفترة وجيزة بعد قيام الشخص بالسلوك المراد حفظه مع الجلوس في مكان لا تتوافق فيه تعزيز أو حتى مغادرة المكان كاملاً. ومن الأمثلة على ذلك أن الطفل قد يجرم من مشاهدة برنامج تلفزيوني مفضل فإذا اعتدي على طفل آخر يشاهد التلفزيون وقد يرغم بالفعل على مغادرة المكان كاملاً والجلوس في مكان آخر لا يتواافق فيه تعزيز.

وهناك عوامل يجب مراعاتها عند تنفيذ الإقصاء وهي:

1. إنه إجراء منفر وقد يتسبب في صراع بين الطفل والأشخاص
  2. أن تكون البيئة التي يقص عنها غنية بالتعزيز والبيئة التي يقص إليها فقيرة من التعزيز أو خالية منه .
  3. أن يستمر الإقصاء لفترة وجيزة لا تزيد عن 10 دقائق .
  4. أن يتم تنفيذ الإقصاء بعد السلوك غير المرغوب فيه فوراً .
  5. أن يمتن الاختصاصي عن التواصل اللفظي والحراري قدر المستطاع عند بداية تنفيذ الإقصاء
- أهم العوامل التي تساعد على نجاح خطة تعديل السلوك:

وحتى يكون الإقصاء إجراء عقابياً يعمل على الحد من السلوك غير المقبول فلا بد من استخدامه بشكل صحيح وإنما قد لا يكون الإقصاء عقاباً دائماً وإنما تعزيزاً للطالب، لذا لا بد من مراعاة النقاط التالية عند استخدام هذا الإجراء وهي:

1. أن تكون البيئة التي يقص عنها الطفلي غير معززة لسلوكه وإنما قد تعمل على زيادة نشاطه بل قد يقوم الطالب بالسلوك غير المقبول من أجل نقله إلى غرفة الإقصاء إذا كانت معززة أكثر من البيئة التي أقصي عنها.
2. عدم الدخول في نقاش مطول مع الطالب المرسل إلى غرفة الإقصاء بل الاقتصار على تذكيره بما فعل وجزاء ذلك هو العزل في غرفة الإقصاء، وفي حال رفض الطالب الذهاب إلى غرفة الإقصاء تجنب قدر المستطاع أن تلجم إلى أحد بالقوة.
3. عدم إطالة فترة الإقصاء عن عشر دقائق.

4. الانتظام في تطبيق الأقصاء والابتعاد عن المشوائية وتطبيقه حال حدوث السلوك وبدون تأخير حتى ولو اشتكي الطالب في البداية أو قاوم ما فعله.
5. اشرح للطالب أسباب اتخاذ الأقصاء بمفرده.
6. عدم إعادة الفرد إلى البيئة التي أقصى عنها ما دام يمارس نفس السلوكيات غير المقبولة وفي حالة عدم تجاهل الأقصاء لا بد من استخدام إجراء عقابي آخر.

### الخامس عشر : التصحيح الزائد Overcorrection

التصحيح الزائد إجراء معقد ليس من السهل تعريفه ويشتمل على تبليغ الطفل بعد قيامه بالسلوك غير المرغوب فيه وتذكيره بما هو مرغوب وما هو غير مرغوب ومن ثم يتطلب منه إزالة الأضرار التي نتجت عن سلوكه غير المقبول وهو ما يسمى تصحيح الوضع والقيام بسلوكيات مناقضة للسلوك غير المرغوب الذي يراد تقليله بشكل متكرر لفترة زمنية محددة وهو ما يسمى "الممارسة الإيجابية".

والعامل الخامس الذي يعمل على إلحاح التصحيح الزائد هو عدم تعزيز الفرد أثناء تأديته السلوكيات التي تتطلب منه وأن تكون مدة تلك السلوكيات طويلة بما فيه الكفاية. فالتصحيح الزائد هو عقاب من الدرجة الأولى ويتضمن إرغام الشخص على إزالة الضرر الذي يتبع عن سلوكه أو ممارسة سلوك نقيس للسلوك غير المرغوب فيه، وبعبارة أخرى، يأخذ التصحيح الزائد شكلين رئيين هما:

تصحيح الوضع ويشمل الإيماء للشخص الذي صدر عنه سلوك تتبع عنه ضرر ما أن يعيد الوضع إلى حال أفضل مما كان قبل سلوكه، فالطالب الذي قلب أحد المقاعد في غرفة الصف يرغم على إعادة هذا المقعد إلى وضعه الصحيح وتنظيفه وعلى ترتيب وتنظيم جميع المقاعد في الصف. الممارسة الإيجابية وتشمل إرغام الشخص على تأدية سلوك مناسب فور قيامه بسلوك غير مناسب فالطالب الذي يهز جسمه يمكن أن يرغم على القيام بنشاطات رياضية متعددة لفترات معينة

ومن الأشكال الرئيسية للتصحيح الزائد ما يلي:

#### أ. التدريب على العناية الفنية

يستخدم هذا الأسلوب لمعالجة الأنماط السلوكية التي تشمل استخدام الفم بطريقة غير مناسبة كالاشتم والإهانة والسب ويستمر التدريب في المرة الواحدة قرابة 3 دقائق.

### ب. التدريب على الحركات الوظيفية

ان هذا الشكل هو أكثر أشكال التصحيح الزائد المستخدمة في برامج تعديل السلوك، وهذا الشكل يستخدم في العادة لخفض الإثارة الذاتية بنشاطات حركية متعدة وإذا لم يتعاون الشخص فهو يرغم على ذلك ويستمر التدريب في المرة الواحدة زهاء 15 دقيقة.

### ج. التدريب على الترتيب المترتب

يستخدم هذا الأسلوب لخفض سلوك الفوضى والتخريب، وفي هذه الطريقة يتطلب من الطالب ان يعيد الوضع إلى أفضل ما كان عليه قبل قيامه بسلوكه غير المرغوب به. فعلى سبيل المثال، إذا أفسد الطالب ترتيب المقاعد يتطلب منه إعادة ترتيبها وتنظيفها جميعاً، ويستمر التدريب في المرة الواحدة حوالي 20 دقيقة.

### د. التدريب على الطمأنينة الاجتماعية

يستخدم هذا الأسلوب لمعالجة السلوك العدواني أو تهديد الآخرين وفيه يتطلب من الطالب أن يعتذر بشكل متكرر عن سلوكه العدواني وأن يواسي الطالب المعتدى عليه، وقد يتطلب من الطالب المعتدى أن يمارس عملية التفاعل مع الطالب المعتدى عليه بطريقة مهذبة ويستمر التدريب في المرة الواحدة حوالي 20 دقيقة.

## السادس عشر: الاسترخاء Relaxation

بدأ العلاج باستخدام أسلوب الاسترخاء في العلاج النفسي منذ أن قدم العالم الأمريكي الشهير "جوزيف وولب" العديد من الأبحاث في استخدامه للذك الأسلوب بنجاح في علاج العديد من الأضطرابات النفسية وعلى رأسها القلق النفسي. فتوتر عضلات الجسم يعتبر استجابة قديمة عند الإنسان.. بحيث يمكن أن نطلق عليها اسم الاستجابة الأثرية - إذا صحت التسمية - فهي للأعضاء الأثرية التي لم تعد ذات وظيفة حيوية في العصر الحالي

فقد كانت هذا الاستجابة ضرورية في الحفاظ على الجنس البشري في العصور السابقة حيث كانت الأخطار التي تهدد حياة الإنسان ممثلة في الوحش والحيوانات المفترسة تتطلب القوة العضلية سواء للدفاع عن النفس والقتال.. أو للهروب والفرار. ولكن هذه الاستجابات الممثلة في التوتر العضلي والتغيرات الفيسيولوجية المصاحبة له والتي تسمى بالجسم للقتال.. استمرت تلك الاستجابات كرد فعل سريع عند الشعور بالانفعال أو الخوف أو القلق.. ولكنها أصبحت بلا وظيفة في عصرنا الحالي.. بل أنها تعيق التفكير الموضوعي وتسبب المزيد من الأضطراب الفكري والوجداني

وقد لوحظ أن هناك اختلافات فردية في مدى قابلية العضلات للانقباض فقد وجد أن عضلات الرقبة تتوتر أكثر من غيرها من عضلات الجسم عن البعض بينما تتوتر عضلات الجهاز الهضمي عن البعض الآخر.. وهكذا

ولكن وجد أن توتر العضلات الإرادية (مثل عضلات الجبهة أو عضلات الرقبة أو عضلات الظهر.. وخلافه) يحدث بصورة أكثر وضوحاً عن توتر عضلات الأعضاء الداخلية والأحشاء .

ولقد أثبتت الأبحاث بشكل قاطع وجود علاقة بين شدة التوتر النفسي وزيادة التوتر العضلي .

ويمكن أن يحدث التوتر العضلي بصورة مستمرة أو على شكل نبضات أو انقباضات مثل الحركة غير الإرادية التي تحدث لعضلات الوجه أو مثل رعشة اليدين وقسم الأظافر ورمش جفن العين.. أو فرك اليدين وهز الركبتين وخلافه ولكن السؤال هو:

1. ما هي فوائد الاسترخاء ؟ وفي أي الحالات يفيد استخدامه ؟

نستطيع أن نقول إجمالاً أن المران على الاسترخاء هو تنمية لقوّة التحكم في الذات والتخلص السريع من الانفعالات والقلق النفسي .. حيث يمكن للفرد أن يستعمله عن الشعور بالتوتر العصبي أو القلق أو الخوف.. وقبل حضور اجتماع هام أو قبل دخول الامتحان كذلك قبل مواجهة موقف يحتاج إلى البات ولهذه.

كما يمكن استخدامه مع أسلوب التعلم التدريجي لمواجهة الموقف المسيطر للقلق والتوتر عموماً

أيضاً.. يمكن استخدامه في علاج حالات الضعف الجنسي حيث يؤدي القلق والانفعال والخوف من الفشل إلى عدم الانتصاب أو إلى القذف السريع، وهنا يتم التركيز على استرخاء الجزء الأسفل من الجسم خاصة عضلات الفخذين والخوض والظهر. ويستخدم أسلوب الاسترخاء أيضاً في علاج حالات تشنجات الأمعاء والأحشاء الداخلية وفي حالات الصداع النصفي وخفقان القلب والقولون العصبي والأرق.

كما يؤدي الاسترخاء دوراً هاماً في تغيير الأفكار المدama وفهم طبيعة القلق وبث الثقة في النفس خاصة عندما يبدأ الفرد في الشعور بتزايد قدراته على التحكم في انفعالاته من خلال تمريرات الاسترخاء

## 2. ولكن كيف يمكنك التدريب على الاسترخاء؟

أولاً.. يجب أن تعلم أنك تتعلم الآن خبرة جديدة تمكنك فوراً من التخلص من القلق والتوتر النفسي إذا استطعت إجادتها. الاسترخاء هو إيقاف كامل ومؤقت لتوتر عضلات الجسم.. فالعضلات تكون في حالة من التوتر البسيط حتى أثناء النوم أو الراحة.. وهذا التوتر والانقباضات البسيطة يمكن ملاحظتها في حالات القلق والاضطرابات الانفعالية.. وهذا التوتر هو شرارة توهج وإثارة مراكز الانفعال.

وما سنذكره الآن هو نموذج لتدريب كامل على الاسترخاء.. ولكن يجب أن تعلم أنك يمكن أن تمارس الاسترخاء بجزء من عضلات الجسم.. ولدقائق معدودة وفي أي مكان قبل أو عقب التعرض لموقف قلق أو مزعج.

وان التدريب والوصول إلى مستوى جيد من التحكم في الانفعالات عن طريق الاسترخاء يتطلب التركيز في ممارسة التمارين كما يتطلب الانتظام اليومي في التدريب لمدة ثلاثة ساعات أو أكثر.. ولدة أسبوع أو أكثر.

ايضاً كلما ازدادت قدرة الفرد على إرخاء عضلاته حتى درجة الشعور بالتنميل أو بفقدان الإحساس بالعضلات أو بجزء من الجسم. كلما زاد ذلك، كلما ازداد التأثير المضاد للقلق وبالتالي تكون النتائج أفضل وأكثر إيجابية.

كما يمكن أن يستعين الفرد بتسجيل خطوات الاسترخاء والعبارات التي يقوها لنفسه (الإيحاء الذاتي) لتساعده على التركيز الذهني وعلى طرد أي أفكار أخرى.. كما يمكنه أن يسجل تلك العبارات بصوت هادئ عميق على شريط كاسيت واستعماله أثناء تدريبات الاسترخاء.

والتدريب التالي هو نموذج لتدريب كامل يمكن أن يستغرق ما بين 20-30 دقيقة خاصة في بداية ممارسة تمارين الاسترخاء، وخلال الأسبوع الأول إلا أنها تقل بعد ذلك. وخطوات التدريب كالتالي:

اختر حجرة هادئة.. أو مكاناً مررياً يمكن أن تهدد جسمك عليه.. ويمكن أن تمارس الاسترخاء وأنت جالس أيضاً.. أغمس عينيك وأنت مستلق في ذلك الوضع المريح.. وجسمك في حالة ارتخاء.

\* ابدأ بالتركيز على عضو واحد.. ولتكن ذراعك الأيسر.. ثمأغلق راحة يدك اليسرى حتى تنتهي القوة.. وردد لنفسك بصوت غير مسموع.. وبذهن صاف غير مشتت.. العبارات الآتية:

- أني اقبض راحة يدي اليسرى الآن بقوة.. وكل انتباهي وتفكيري وتركيزي في عضلات قبضة يدي وهي تتوتر وتشتد بقوة
- لاحظ أن عضلات اليدين.. وعضلات مقدمة الذراع الأيسر تتوتر وتنقبض بشدة يجب أن تلاحظ هذا التوتر وان تشعر به وتحسسه جيدا.. وان يستفرق ذلك ما بين ثوانٍ تقربيا
- ثم توقف عن هذا.. وأرخ يدك اليسرى تماما.. ثم ضعها على مكان مريح.. أو على وسادة قريبة.. أو امدها بجوار جسمك
- واشعر بالفرق بين حالة التوتر.. وحالة الاسترخاء في عضلات الذراع.. مرددا لنفسك بصوت داخلي "أنا اشعر الآن بالاسترخاء الشديد في عضلات يدي اليسرى .. واستمتع بهذا"
- استمر في هذا مدة حوالي 10 ثوان تقربيا.. ثم كرر الخطوتين 2,3 بنفس الطريقة تماماً
- الآن ستنتقل إلى اليد اليمنى.. كرر ما قمت بالنسبة لليد اليمنى تماماً
- لاحظ الآن الاسترخاء التام والشعور بالتميل في كلا الذراعين
- اثن راحتي اليدين إلى الخلف.. واستشعر التوتر في المقص وظهر اليدين.. ثم عد بمعصميك مرة أخرى للوضع الطبيعي في استرخاء تمام.. ولاحظ الفرق بين الشد والاسترخاء.. وكرر لنفسك القول بأنك تشعر بالنقابض العضلات ثم بالاسترخاء.. كما حدث في 2,3.. وذلك لمدة 10 ثوان تقربيا ثم كرره مرة أخرى.
- أغلق كفيك بإحكام مرة أخرى.. واثئهما في عكس الاتجاه السابق حتى تشعر بتوتر عضلات الجزء العلوي من الذراعين حتى مفصل الكوع.. ركز انتباهك.. ولاحظ التوتر ثم الاسترخاء كما فعلت من قبل.. (5-10 ثوان تقربيا).
- اثن مفصلي الكوعين وكفاك مغلقتان بشدة.. محاولا لمس كل كتف بقبضة اليد المغلقة.. ثم عد إلى الاسترخاء مع وضع ذراعيك إلى جانبك كما فعلت من قبل.. ثم كرر التمرين كما تفعل في كل خطوة.
- الآن.. نصل إلى عضلات الكتفين.. ارفع كتفيك بقوة حتى تلامس أذنيك تقربيا.. ولاحظ التوتر والنقابض ثم لاحظ الاسترخاء.. وكرر التمرين كما سبق.

والآن نصل إلى عضلات الوجه.. وسوف تبيح نفس الأسلوب.. انقباض وتوتر العضلات بشدة.. ثم إرخاؤها تماماً.. مع تركيز الانتباه على ملاحظة الفرق بين حالي التوتر والاسترخاء سبباً بأن يجعل جسمك إلى أقصى ما يمكن.. ثم الإرخاء.. ثم إغلاق العينين وزرهما بشدة.. ثم الإرخاء بلي ذلك إطباق الفكين والأستان بقوة.. ثم الإرخاء.. بعد ذلك زم شفتيك وأغلق فمك بشدة ثم افتحهما.. كما لو كنت تتسم - إلى أقصى ما يمكن.. ثم الإرخاء.. ويذكر التمرين كما سبق ونصل الآن إلى عضلات الرقبة الأمامية.. انقباض ثم إرخاء مع التكرار.. ثم عضلات خلف الرقبة.. ثم ثني الرقبة للإمام.. الخلف.. ويذكر اقبض عضلات البطن بشدة.. ثم الاسترخاء.. والتكراراثن العمود الفقري بأن تقوس ظهرك.. مرة للأمام.. وأخرى للخلف.. ثم الاسترخاء.. مع التكرار مدد ساقيك.. واقبض عضلات الفخذين بشدة.. ثم الاسترخاء.. مع التكرار رص الركبتين والفخذين بشدة.. ثم إرخهما.. وكرراثن الركبتين إلى أقصى ما تستطيع.. ويمتهن القوة.. ثم استرخ شد عضلات بطن الساق واجعلها مشدودة للأصافع.. وحركها للأمام وللخلف ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء.. وكرر التمرين كما سبق ذكرهوعند الانتهاء من التمرين ستشعر بالاسترخاء في جسمك بأكمله.. مع الشعور بالهدوء الشديد والسكينةوفي النهاية.. يمكنك أن تفتح عينيك الآن وان تنهض لتمارس حياتك بصورة طبيعية بعد أن تكون قد تخلصت من توترك بدرجة كبيرة كما يمكنك بعد إجادة التدريب.. أن تؤدي جزءاً واحداً من التمرين أو أكثر.. فيمكنك مثلاً إرخاء عضلات مؤخرة الرقبة والجبهة إذا كنت من أولئك الذين يعانون من الصداع النصفي.. أو إرخاء عضلات الرقبة والصدر فقط إذا كنت تعاني من الشعور بضيق التنفس.. وهكذا.. و تستطيع أن تقوم بإرخاء عضلات من جسمك وأنت متتبه ومتيقظ تماماً

ويقترح بعض علماء النفس السلوكي طريقة للاستخاء أثناء العمل.. وأنت تجلس على مكتبك.. وذلك بأن تردد لنفسك بصوت مسموع كلمة أستريح .. ثم تقوم بتركيز كل ذهنك في إرخاء عضلاتك إلى أقصى ما تستطيع.. ثم تكرر هذا عشر مرات من ملاحظتنا اليومية.. أن كل سلوك يلقى استحساناً أو تشجيعاً أو ينال مكافأة مادية أو معنوية.. فإنه يتكرر باستمرار حتى يصبح عادة شبه دائمة. ذلك التشجيع أو تلك المكافأة.. تسمى بالتدعم.

أما السلوك أو التصرف الذي لا يلقى استحساناً ولا ينال قبولاً.. أو يتبع عنه عقاب أو حرمان وجزر.. فإنه غالباً ما يتوقف.. وهذا ما يسمى بظاهرة الانفقاء.

وأنت إذا أردنا أن نعلم أنفسنا سلوكاً جديداً مثل : الانتظام على القراءة اليومية لمدة ساعتين.. أو الانتظام على ممارسة نشاط رياضي لمدة ربع ساعة مثلاً.. فإنه لا يجب الاكتفاء بتنظيم العملية وتحديد الوقت المناسب وخلافه.. وإنما يجب أن نعلم أن أي سلوك جديد نرغب في استمراره ليصبح عادة شبه دائمة.. يجب أن يدعم بالكافأة والتشجيع. أي يجب أن تقدم هذا العادة في نفسك.. معنوياً ومادياً.

معنوياً: بتشجيع النفس وبيث مشاعر الثقة والقدرة والكفاءة غالباً ما يتم ذلك على شكل إيماءة نفسية.

ومادياً: بأن تكافئ نفسك بنتزهه أو شراء أي شيء تحبه أو زيارة شخص محب إلى نفسك.. بل يمكن أن تكون المكافأة مجرد شراب أو طعام شهي.

ومن التجارب الغربية والناتجة التي أجريت في هذا الصدد، تجربة في الامتناع عن التدخين باستخدام أسلوب التدعيـم.. وكانت المكافأة التي تقدم للشخص الذي يمتنع يوماً بأكمله عن التدخين شيئاً عيناً إلى نفسه.. وهو : سيجارة.. يدخلها كمكافأة له عن امتناعه عن التدخين يوماً بأكمله !! مع ملاحظة أن هذا الأسلوب لا نصح باتباعه في كثير من الحالات.

سلوك الفرد يحدد دائمـاً، وإلى حد بعيد، رد فعل البيئة على ذلك السلوك.. من إثابة واستحسان أو عقاب واستهجان. والتدعم المعنوي من خلال عبارات التشجيع والثناء على السلوكيات الإيجابية.. والمدح وتقديم مشاعر التقبل والتقدير يؤثر في الناس جميعـاً.. ويأسـر مشاعرهم ويشجعهم على تكرار السلوك الإيجابي المرغوب.

ويرجع السر في نجاح البعض اجتماعـياً إلى إتباعهم لهذا الأسلوب بمهارة.. وبدون مبالغة أو افتخار.

بل يعتقد البعض أن التدريم عنصر فعال ومؤثر في العلاج النفسي.. أيًّا كان أسلوب العلاج المتبني، وأن التدريم يستخدم تقريرًا في أغلب مدارس العلاج النفسي حتى تلك التي لا تعمد إلى ذلك، لأن مجرد الاهتمام الذي يديه المعالج بالاستماع للمريض والاهتمام به ويشكلاته هو نوع من القبول والتدعيم.

كما أن التدريم الذي تقدمه البيئة يحدد إلى درجة كبيرة سلوكيات أفراد المجتمع وأتجاهاتهم.

فإذا كانت البطلجة والوصولية والتعلق تتبع للبعض الحصول على مكافآت مادية بدون جزاء أو عقاب.. فإن مثل تلك الظروف تعتبر تدعيمًا يساعد على انتشار وتفشي السلوكيات الاتهامية المنحرفة.. أما إذا كانت مثل تلك السلوكيات السلبية تقابل بالاستكار أو الاستهجان أو الرجر والعقوب فإنها غالباً ما تختفي ليحل محلها النظام والالتزام بالقانون وقواعد الأخلاق والأم التي تستجيب لطفلها كلما بكى بأن تعطيه ما يريد وما يرغب.. أو أن تقوم بحمله وتدليله استجابة لبكائه.. هي في الحقيقة تدعم فيه هذا الأسلوب لتحقيق أهدافه وللحصول على ما يرغب بالصراخ والبكاء، فيشب وقد أصبح هذا السلوك عادة متصلة فيه، فإن لم يحصل على ما يشتهيه وما يرغبه انفعل وتتوتر وثار وحطم كل شيء حوله. أما الأم الوعية فإنها تتجاهل بكاء طفلها عندما يكون البكاء وسيلة لتحقيق رغبة أو للحصول على مزيد من الرعاية والاهتمام.. فإذا ما هذا الطفل، وتوقف عن الصراخ والبكاء، فعلتها أن تقدم له ما يريد بعد أن تشرح له أنها أعطته هذا الشيء لأنه طلبه بأدب وبدون بكاء.. ولأنها موافقة على إعطائه ذلك الشيء.

وهكذا يتعدى الطفل على لا يستخدم أسلوب الصراخ والبكاء للحصول على الأشياء.. وأن الانفعال والتوتر لا يجلب له إلا التجاهل والحرمان.. كما يجب على الأم أن تتفق مع باقي أفراد الأسرة على تجاهل الصراخ أو البكاء أو الضغط الناتج عن التدليل الزائد.. وأن لا يهتمون بالطفل ولا يقدمون له أية مساعدة إلا إذا توقف عن السلوك غير المرغوب. مع الاهتمام بتدريم وتشجيع ومكافأة كل سلوك إيجابي يصدر منه. ويمكن عمل جدول للتدعيم.. فيتم حصر وتحديد السلوك غير المرغوب فيه (المجلجة، الخوف، السلوك العدواني، عدم القدرة على عقد صداقات مع الأطفال الآخرين)، ويتم أيضًا حصر وتحديد الأشياء الجيدة للطفل من أنواع الحلوي واللعبة وخلافه، ثم يتم الاتفاق مع الطفل ومع باقي أفراد الأسرة على أنه في كل مرة ينجح فيها الطفل في تجنب السلوك غير المرغوب سوف يدون ذلك في الجدول وسوف يمتحن التدعيم أو المكافأة إلى جانب عبارات التقدير والتشجيع والثناء من جميع أفراد الأسرة.

فالخطوة الأولى: إذن هي تحديد السلوك غير المرغوب.

والخطوة الثانية: هي الالتزام بعدم العقاب (يكفي التجاهل أو الحرمان من المتصروف والامتيازات الأخرى).. ولا يجنب إتباع أسلوب العقاب إلا في حالة الأخطاء والسلوكيات الشاذة على أن يكون العقاب غير جسدي، بل لفظي.. مع تجنّب توجيه الألفاظ النابية أو الساخرة للطفل.

والخطوة الثالثة: هي عمل جداول للتدعيم.. كما ذكرنا

وعموماً.. يفضل أن يكون التدعيم مستمراً في البداية.. أي أن تقدم المكافأة أو التشجيع عقب كل مرة يسلك فيها الفرد السلوك المرغوب ثم متقطعاً.. أي أن تقدم المكافأة أو التشجيع كل ثالث أو رابع مرة.. وهكذا

العلاج النفسي في جوهره هو مرور الذات بخبرة تعليمية أو افتعالية تجعل الفرد يزيد من مهارته.. أو يعدل من أساليب الاستجابة لديه.. مما يؤدي إلى زيادة التكيف مع المجتمع.. وزيادة الوعي الاستبصار..

وتؤكد أغلب مدارس العلاج النفسي تقريراً على أهمية العلاقة بين المعالج والمريض.. وضرورة حدوث التجاوب الانفعالي بين الطرفين.

ولعلك لاحظت انك لا تستطيع أن تغير في أفكار أو في سلوكيات اي شخص آخر إلا إذا كانت تربطك به علاقة وجданية قوية.. علاقة ود واحترام..

فالتجاوب الانفعالي بين المعالج والمريض أمر هام لأنه يمكن المعالج من اكتشاف الجوانب الخفية والحساسة في شخصية المريض.. والكشف عن مصادر الصراع الكامنة والعميقة.. القاعدة خلف الأقنعة والدفاعات النفسية.. والكامنة في ظلام اللاشعور

وتحتفل أهمية العلاقة بين المعالج والمريض من مدرسة إلى أخرى تبعاً لأسلوب العلاج وأهدافه في كل مدرسة

والعلاج النفسي التقليدي.. يعتبر مهنة يحدُّ ممارستها إلا على من تلقى قدرًا كبيرًا من التعليم الأكاديمي.. والمران.. والتجريب العملي في هذا المجال.

وهنالك العديد من العلاجات النفسية الحديثة التي تختلف اختلافاً جذرياً عن التحليل النفسي.. وعن الكثير من أساليب العلاج التقليدية الشائعة، والتي يسهل تعلمها ومارستها، والتي هدف هذا الموقع إلى نشرها بصورة مبسطة خالية من الاصطلاحات الفنية بغية تعريف المتخصصين والقارئ العادي بها خاصة بعد أن أكدت عدة دراسات على القصور في مهارات

المتخصصين في العلاج النفسي، ونقص خبرة بعض الأطباء والاختصاصيين النفسيين على دمج الأدوية الحديثة مع برامج العلاج النفسي المناسبة، مما ترتب عليه تأخر الشفاء وكثرة الانتكاسات وبقاء بعض المرضى النفسيين أسري المرض والعجز لسنوات طويلة.

### كلمات أقوى من الدواء

والعلاج النفسي هو العلاج الذي تستخدم فيه مهارات وفنون كثيرة، من أهمها الكلمة، فالكلمة أسرع وقد تكون أقوى من الدواء، وكما يقولون كلمة تشفي وكلمة تمرض، وكل نوع من العلاج النفسي يهدف إلى تخفيف أو إزالة الأعراض بالطريقة التي يعتقد في جدواها، فالملاعج بالتحليل النفسي يهدف إلى تعديل الشخصية بصورة جذرية من خلال فهم ديناميات المرض وأسبابه الا شعورية، ولم يعد هذا الأسلوب يستخدم كثيراً، وقد توجه أكثر المعالجين إلى مدارس وأساليب أحدث وأكثر تائراً وأسرع مفعولاً، مثل العلاج المعرفي الذي يعتمد على تعديل التفكير، والعلاج السلوكي الذي يعتمد على تعديل السلوك.. وهكذا ( راجع أساليب العلاج النفسي المذكورة في الموضع).

وهناك العديد من أساليب العلاج التي تعتبر رواجاً وفروع من المدارس الرئيسية في العلاج النفسي .. كما بدأ بعض المعالجين بالاستعانة بالدين وفق منهج علمي في علاج العديد من الأمراض النفسية

هناك أيضاً.. التعبير عن النفس والتفيس عن الانفعالات عن طريق الفنون المختلفة مثل : الرسم، والرقص، والتتميل .. وكذلك الموسيقى.. ومارسة الأنشطة الرياضية.... الخ ويعارض بعض الأطباء من التخصصات المختلفة.. نوعاً من العلاج النفسي يسمى بالعلاج النفسي التدعي، من خلال إقامة حمية مع المريض.. تتسم بالود والتقدير والاهتمام والتوجيه والتشجيع .. وتسمح للمريض بالإفشاء عن مخاذه وألامه والتحدث عن بعض مشاكله وأحزانه بأمان ودون خوف.. وهذا هو سر النجاح الشديد الذي يلاقيه بعض الأطباء

ولا تعجب إذا علمت أن الكثير من وسائل العلاج الشعبي مثل : الزار، والرقى.. وخلافه، قد اعترف بها بعض علماء النفس كوسيلة من وسائل التفيس الانفعالي في حالات مرضية معينة، ولكنها لا تؤدي إلى تعديل إيجابي في تفكير أو سلوكيات المريض.

كذلك .. فإنه يمكن اعتبار العلاقة الحميمة التي تنشأ بين صديقين .. وتسمح بالتفنيس الانفعالي وإخراج شحنات الغضب والتوتر، والمساعدة في فهم وتحليل المشكلات وتعديل التفكير والسلوك.. هي أيضاً علاقة ذات طبيعة علاجية !

وهناك أنواع أخرى من العلاج النفسي تعتمد بدرجة أكبر على رغبة الفرد وإرادته في تعديل سلوكه .. وهي تقع أيضاً خارج إطار العلاقة العلاجية التقليدية .. مثل العلاج بالاست بصار .. وهو نوع من العلاج التوكيدية .. حيث يطلب من المريض أن يتعرف بنفسه على خطأه .. وان يتعلم أساليب أخرى بديلة، تتيح له الفرصة لتعديل السلوك غير السوي. كما أن هناك أسلوباً آخر في العلاج النفسي يستهدف تدريب المريض على التفكير المنطقى في حل المشكلات وتخاذل القرارات، والمشاركة الإيجابية في خلق القيم الاجتماعية، والتدريب على تفھص نتائج السلوك على أساس رد الفعل (أو ما يسمى بالتلغذية الرجعية أو المرتدة).

ومن الأساليب البعيدة عن العلاقة العلاجية المباشرة بين المعالج والمريض .. العلاج الموجه بالحاضر .. وأسلوب التجربة الذاتي الذي يتبعه المعالجون من مدرسة العلاج النفسي الجشتطي حيث يعطي المريض بعض التعليمات للقيام بتنفيذها

هذا إلى جانب العلاج التعليمي .. والعلاج عن طريق العمل .. والعلاج عن طريق الفن بوسائله المختلفة ويعتبر الاسترخاء واحد من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق، وهناك عدد من أساليب الاسترخاء التي عرفتها معظم الشعوب منذ وقت طويل، وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق التنفس العميق وتقرين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي.

ويساعد الاسترخاء على خفض نسبة التوتر وحدته، ووجد الباحثون أن تمارين الاسترخاء تساعد على خفض ضغط الدم وأيضاً خفض احتمال الإصابة بأمراض القلب وتحسين النوم وتقوم بخفض مستوى الصداع النصفي. ويخفض من حدة الصداع التوتري، ويقلل من اضطرابات الأمعاء وبخاصة القولون العصبي، والتدريب على الاسترخاء يقلل الشعور بالألم الجسم ووجدوا أنه يؤثر بشكل إيجابي بتقليل جميع الاضطرابات النفسية.

وبالطبع فإن الاسترخاء ليس دواءً شافياً لجميع الأمراض، ويمكن له أن يكون وسيلة علاجية ناجحة إلى جانب أساليب علاجية أخرى دوائية وغير دوائية سلوكيّة ومعرفية وتحليلية وغيرها.

وهناك ثلاثة عوامل مهمة جداً يجب ذكرها والتذكير عليها، وهي تحدد مدى الاستفادة من تمارين الاسترخاء كما ذكرها العالم (بيتل):

1. الدافعية: أن توجد لدى الإنسان دافعه للحصول على الاسترخاء. وتعلم وسائل الاسترخاء وطرقها أن كانت هذه الدافعية موجودة فانا سأحصل على درجة استرخاء عالية.

2. الفهم: يجب أن يفهم الفرد الأسباب التي دفعته للقيام بهذه التمارين وما هي الفائدة منها والفلسفة من القيام بهذه التمارين.

3. الالتزام: يجب أن يتزلم الفرد بالاستمرار بممارسة التمارين، ويجب أن يحدد فترة زمنية يومية يقوم من خلالها بهذه التمارين وتكون عملية ممارسة التمارين منتظمة ومستمرة.

طرق الحصول على الاسترخاء  
هي كثيرة لكي سأذكر بثلاثة أنواع:

1. استرخاء التنفس العميق.

2. الاسترخاء العضلي.

3. الاسترخاء الذهني.

أولاً: التنفس العميق: من المعروف أن عملية التنفس هي عملية ميكانيكية يتحكم بها الجهاز العصبي وهذه العملية تبدأ منذ اللحظات الأولى من عمر الإنسان وهي تتأثر بنفسية الفرد ويمكن من خلال طريقة التنفس للفرد المتوتر أن ندرك مدى توتره أو كآبهته أو قلقه. وهذا يعني أن الإنسان الذي يعاني من توتر أو قلق أو اكتئاب سوف لا يحصل على كمية الأكسجين الضرورية التي يحتاجها الجسم بسبب طريقة تنفسه التي قد تكون سريعة فلا يمكن الجسم من الحصول على الكمية المطلوبة من الأكسجين وإخراج كمية ثاني أكسيد الكربون.

وذكر أن تمارين التنفس العميق يوفر كمية الأكسجين المناسبة التي يحتاجها الجسم في إخراج أكبر قدر من الفضلات وثاني أكسيد الكربون وينقل العقل والجسم إلى حالة استرخاء ويسن من الدورة الدموية في منطقة البطن.

### تمرين التنفس العميق

يكون على الخطوات التالية:

1. الجلوس بشكل مستقيم والقدمين متبعدين بعض الشيء، أو أثناء الاستلقاء على الأرض أو المرتبة.
2. إغلاق العينين، وتخيل عالم آخر خيالي جليل أو تذكر مكان تحبه، وذلك لتقليل من المؤثرات الخارجية.
3. ضع أحد اليدين على منطقة الصدر والأخرى على منطقة البطن (مكان السرة).  
المدف هو استشعار ارتفاع اليد الم موضوعة على البطن أكثر من الصدر فهذا دليل أن كمية الهواء جيدة وتصل جميع أنحاء الرئة.
4. يأخذ الإنسان الهواء بشكل بطيء من خلال الأنف حتى يشعر أن يده الموضوعة على منطقة البطن ارتفعت قليلا.. قليلا وليس كثيراً أي لا تعمد ذلك بل يكون بشكل طبيعي.
5. إذا شعر الفرد بارتفاع اليد على البطن يقوم بحبس الهواء في الرتدين لفترة زمنية حسب قدرات الفرد نفسها وشعور الفرد بالارتجاع وقد يأخذ 3 ثوان أو خمس ثوان أو تزيد لفترة العد من 1 إلى 3.
6. العملية التي تليها يقوم الفرد بإخراج الهواء بشكل بطيء من منطقة الفم حتى يشعر أن يده الموضوعة على البطن قد عادت إلى وضعها الطبيعي. تكرر هذه العملية (الاستنشاق من الأنف وحبس الهواء ثم زفيره من الفم).

مرات وبعد المرة الثالثة تطبق ما يلي:

1. أخذ نفساً عميقاً من الأنف ولا تخسيه ثم تخرجه من الأنف، تقوم بهذه الخطوة مرتين أي أن التمرين يتكون من وحدتين أساسيتين هي حبس الهواء 3 مرات ثم 2 دون حبس ثم تعيد المرات الثلاثة مع الحبس ثم المرتين دون حبس إلى أن يمر علينا من الوقت خمس دقائق.
2. من الأفضل استخدام ساعة منه لتنبهنا على انتهاء الوقت حيث أنها يجب أن لا تشغل تفكيرنا في شيء آخر غير الخيال المرسوم أمامنا. يفضل تطبيق هذا التمرين 3 مرات في اليوم فهو سريع وجيد جداً ويعتبر من أفضل أنواع تمارين الاسترخاء ويمكن ممارسته بكل سهولة على كرسي الامتحان أو في سيارتك قبل الدوام وغيرها.

وستلاحظ بعد الاسترخاء أن عضلات وجهك قد ارتخت وان نبرات صوتك تغيرت وتهداً وتختفف.

ثانياً: الاسترخاء العضلي: نلاحظ عندما تقبض كل عضلة من الجسم ويتيح من الانقباض والانبساط آلام من الشحنات الكهربائية وهذه الشحنات تنتقل إلى جزء في المخ وهو الهايبوثalamus، مسؤول عن تقديم الاستجابات المناسبة للضغط سواء كانت هذه الاستجابات نفسية أو سلوكية بينما تقوم الأجهزة الفزيولوجية بنقل الشحنات الكهربائية إلى الهايبوثalamus ليصبح الهايبوثalamus في توتر شديد فاي تغير جديد في حياة الإنسان تحول إلى عامل الضغوط والاسترخاء يعمل على تقليل هذه الشحنات المتالية من الكهرباء برجع الجسم والهايبوثalamus إلى حالة الازان وهذا يقود الفرد بعملية الاسترخاء بعد مواجهة ضغوط الحياة بأنواعها.

لكي ترك عملية الاسترخاء الأثر الفعال يجب أن تتوفر الشروط التالية:

1. الوقت: الاسترخاء العضلي يتحقق أكبر فائدة إذا مورس مرتين في اليوم بفارق زمني (8) ساعات، ويجب تجاشي الاسترخاء بعد الطعام مباشرة أو قبل النوم مباشرة. ويفضل قبل النوم بثلاثة ساعات.

2. المكان: احرص على أن يكون المكان الذي ستمارس به التمارين هادئ بعيد عن الضوضاء بأنواعها ويعيد عن الأسرة حتى لا يقاطعك الأطفال أو أحد الأفراد أثناء ممارستك الاسترخاء.

3. وضع الجسم: ممكن ممارسة الاسترخاء العضلي العميق على شكل وضعين الأول الاستلقاء على سرير مريح أو على الأرض شرط أن يكون الجسم في وضع استقامة أو وتحن في وضع جلوس على كرسي مريح ويفضل أن يحتوي على ذراعين وظهر عالي، في حالة الاستلقاء على الأرض ممكن وضع وسادة تحت الرقبة لسد الرأس ويجب تجنب أي شيء يسبب الشد للجسم ويفضل إغلاق العينين والابتداء بالتنفس العميق.

#### خطوات الاسترخاء العضلي:

1. خذ نفسا عميقا ثم احبس الهواء لمدة 10 ثوان، بعد ذلك أخرج الهواء.
2. ارفع يديك قليلا وانت تنفس بشكل طبيعي ثم أعد يديك إلى وضعها السابق على الكرسي.

3. ابعد يديك إلى الجانبين وضمها في قبضه قوية جداً، حاول أن تشعر بالضغط والجهد على يديك، سأعد من 1 إلى 3 وعندما تصل إلى 3 أريدك أن تخفض يديك.
  - 3..2..1
4. ارفع يديك إلى أعلى ثانية، وأثن أصابعك إلى الداخل (ناحية الجسم)، الآن انخفض يديك واسترخ.
5. ارفع ذراعيك ثم انخفضهما واسترخ.
6. ارفع ذراعيك ثانية، هذه المرة حرك يديك بشكل دائري (رفقة) حسناً... استرخ ثانية.
7. ارفع ذراعيك ثانية ثم استرخ.
8. ارفع يديك ثانية فوق المقدد ثم شد عضلات جسمك حتى ترجمف، تنفس بشكل طبيعي وابق يديك مرتفعة (أرجي يديك لاحظ دفع الإحساس بالاسترخاء)
9. ارفع يديك أمامك ثم شد عضلات جسمك (تأكد من أنك تنفس بشكل طبيعي)، ارخ يديك الآن.
10. الآن ادفع كتفك للخلف، ابق على هذا الوضع، تأكد أن ذراعيك في حالة استرخاء الآن استرخ.
11. ادفع كتفيك إلى الأمام، ابق على هذا الوضع، تأكد من أنك تنفس بشكل طبيعي وابق يديك مسترخية (حسناً استرخ لاحظ الإحساس بالارتياح عند إرخاء العضلات بعد شدها)
12. الآن أمل رأسك إلى اليمين وشد رقبتك. استرخ وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
13. الآن أمل رأسك إلى اليسار وشد رقبتك ثم اعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
14. عد برأسك قليلاً للوراء ناحية المقدد. ابق على هذا الوضع. حسناً الآن ببطء اعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
15. هذه المرة انخفض رأسك ناحية الصدر. ابق على هذا الوضع. الآن استرخ وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي المريح.
16. افتح فمك إلى أقصى ما تستطيع، افتح فمك أكثر، حسناً استرخ الآن، (يجب أن يكون الفم مفتوحاً قليلاً في النهاية).

17. الآن اضغط على شفتيك وأغلق فمك. (حسناً استرخ حاول أن تشعر بالاسترخاء).
18. الآن اضغط على شفتيك وأغلق فمك. اضغط بشدة... توقف، استرخ واسمح للسانك أن يكون بوضع مريح داخل الفم.
19. الآن ضع لسانك في أسفل فمك، اضغط لأنفل بشدة، استرخ واجعل لسانك في وضع مريح داخل فمك.
20. الآن استلق (اجلس) واسترخ، حاول أن لا تفكري بأي شيء.
21. الآن أغلق عينيك واضغط عليهما بشدة ثم تنفس بشكل طبيعي، حاول أن تحس بشد العضلات حول العين، الآن استرخ (حاول أن تشعر كيف يذهب الألم عندما تسترخ).
22. الآن دع عينيك تسترخ وابق فمك مفتوحاً بعض الشيء.
23. افتح عينيك إلى أقصى حد ممكن، ابق هكذا. دع عينيك تسترخ الآن.
24. الآن جهد جبهتك قدر المستطاع، ابق هكذا. حسن استرخ.
25. الآن خذ نفساً عميقاً ولا تخوجه ثم استرخ.
26. الآن ازفر، حاول الآن أن تخرج كل الهواء واسترخ (حاول أن تحس بروعة التنفس ثانية).
27. تخيل أن أنت تضغط على كل عضلات جسمك مما يجعلها متراهنة ومسترخية، ادفع بذراعيك وجسمك إلى المقعد.
28. شد عضلات بطنك جيداً، اضغط بشدة، حسناً استرخ الآن.
29. الآن أجهد عضلاتك كأنك تقاتل لنيل جائزة، اجعل بطنك صلباً، استرخ الآن، (انت الآن تسترخ أكثر فأكثر).
30. الآن استكشف الجزء العلوي من جسمك وأرخ كل جزء مجده، أولًا عضلات الوجه (توقف من 3 إلى 5 ثوانٍ) ثم عضلات الجهاز الصوتي (توقف من 3 إلى 5 ثوانٍ) كتفيك، أرخ أي جزء مجده. (توقف) الآن الذراعين والأصابع أرجحهم ستصبح مسترخياً جداً.
31. عند الوصول إلى هذه الحالة من الاسترخاء ارفع رجليك إلى الأعلى (بزاوية 45 درجة تقريباً) الآن استرخ (اعلم أن هذا سيزيد من الاسترخاء).

32. الآن أثن قدميك إلى أن تشير أصابع قدميك إلى وجهك، أرخ قدميك، أثن قدميك بشدة، استرخ.
33. أثن قدميك إلى الجهة المعاكسة، بعيدا عن جسمك، ليس بعيدا جدا، حاول أن تشعر بالضغط. حسنا استرخ.
34. استرخ (توقف) الآن لف أصابع قدميك على بعضهما، إلى أقصى ما تستطيع، اضيغط أكثر حسنا. استرخ (هدوء... وصمت لمدة 30 ثانية تقريبا).
35. هذا يتمم الإجراء الأساسي للاسترخاء، الآن استكشف جسمك من قدميك إلى قمة رأسك، تأكد أن جميع عضلاتك مسترخة... أولاً أصابع القدمين، ثم قدميك ثم رجليك، ثم بطانك وكتفيك، ثم رقبتك فعينيك وأخيراً جبهتك، جميع أعضائك يجب أن تكون مسترخة الآن (هدوء وصمت لمدة 10 ثوان تقريبا) استلقي وحاول أن تشعر بالاسترخاء، ودفعه الاسترخاء (توقف) أريدك أن تبقى على هذا الوضع لمدة دقيقة تقريبا، وساعد حتى 5. عندما أصل في العد إلى 5 افتح عينيك بهدوء شديد وانتعاش (هدوء، صمت لمدة دقيقة تقريبا)... حسنا، عندما أصل لخمسة افتح عينيك وأنت تشعر بالهدوء والانتعاش... واحد... الشعور بالهدوء، اثنان... شعور بالهدوء والانتعاش، ثلاثة أكثر انتعاش، أربعة..... وخمسة.

ثالثاً: الاسترخاء الذهني: يعتبر الاسترخاء الذهني من أقدم أنواع الاسترخاء ويتميز كل شعب بنوع معين من الاسترخاء الذهني وهي تشبه اليوجا فعنده اليابانيين هناك ما يسمى الزن وهو يعتبر استرخاء ذهنياً كما ان الصينيين يمارسون رياضة التو وهي أيضاً تعتبر استرخاء ذهني وكذلك ما كان يقوم به الصوفية سابقاً وتعتبر عبادة لديهم وتدرج تحت الاسترخاء الذهني كما يعتبر التسبيح اللہ سبحانه وتعالى إلى جانب انه عبادة استرخاء ذهني، واهم ما يميز الاسترخاء الذهني هو الانفصال بذلك عن العالم الخارجي والتوكيل على شكل معين في خيالك او صورة او كلمة وترددتها باليك وخيالتك بتركيز دون ان تشغل تفكيرك بشيء غيرها وتستمر بذلك لمدة لا تقل عن 15 دقيقة فان زدت الوقت فهذا افضل.

هناك شروط يجب إتباعها والالتزام بها في الاسترخاء الذهني:

1. اخذ وضيع مربيع سواه جلوس او استلقاء او حتى وقوف.
2. يجب ان يقوم الفرد بها أثناء مكان يسوده الهدوء النام.

3. استخدام التنفس العميق وتنظيم النفس يثير حالة الاسترخاء.
4. التركيز على موضوع شيء معين طوال فترة التأمل الفكري.

**فوائد الاسترخاء الذهني:**

1. خفض حدة دقات القلب.
2. التقليل من كمية العرق.
3. تنظيم ذبذبات المخ.
4. تقليل تأثير الأصوات العالية على الإنسان.
5. يحسن الذاكرة.
6. يحسن أداء العمل والتحصيل الدراسي.
7. يقلل حدة الاكتئاب.
8. ترفع مفهوم الذات.
9. يقلل الصداع النصفي والتوتر.
10. تحسن طبيعة النوم.

### **السابع عشر: الإرشاد المختصر Brief Counseling**

الإرشاد المختصر هو نوع من أنواع الإرشاد المكثف خلال بضع جلسات يركز على المهم ويستغرق وقتاً أطول من طرق الإرشاد الأخرى ويهدف إلى حصول المسترشد على أكبر فائدة إرشادية في أقل وقت ممكن ويتضمن على حل المشكلات التي يساعد حلها في التوافق الشخصي المباشر وعن طريق تسهيل وتقديم الإرشاد لأكبر عدد ممكن من المستشدين حيث يزداد عددهم ويقل عدد الأخصائيين.

كما يركز على تحقيق الحاجات وحل المصاعبات والمشكلات الشخصية والأسرية والاجتماعية، حيث يقوم المرشد بتوضيح المشكلات وكشف دفاعات المسترشد وطرق حل المشكلات ومساعدة المسترشد حتى تمر الأزمة التي تعترض حياته الآن ويعلمه كيف يحل مشكلاته بشكل مستقل.

وتشير البحوث التي أجريت حول الإرشاد المختصر إلى أنه يجب التغلب على فكرة ضرورة الإرشاد النفسي المطول ويجب الاطمئنان إلى فائدة الإرشاد المختصر والتخلص من فكرة احتمال عدم جدواه وخاصة إذا توافرت الخبرة.

### أساليب الإرشاد النفسي المختصر

#### أولاً: التصريف الانفعالي

يستخدم أسلوب التصريف الانفعالي بنجاح في الحالات التي تسببها مواقف صادمة حديثة مثل الحرب والحرائق وإذا لم تصرف مثل هذه المواقف فقد تتطور إلى أعصاب، كما يركز هذا الأسلوب على إتاحة الفرصة للمترشد حيث يحدث التفيس والتفسير الانفعالي.

ويهدف أسلوب التصريف الانفعالي على النحو التالي:

- تهيئة جو إرشادي مناسب لعملية التصريف الانفعالي.

- تغريغ الانفعالات وتصريف شحذاتها النفسية عن طريق التعبير اللغظي حيث يستخدم المرشد وسائل متعددة مثل طرح الأسئلة والتداعي الحر وغيرها.

- مساعدة المترشد على التحدث عن مشكلاته بكل حرية وبدون عواقب.

- تعريف المترشد عن ما تسفر عنه هذه العملية من أفكار مضطربة ومخاوف وحيل دفاعية لديه وتفسير ما يتم إخراجه.

#### ثانياً: الشرح والتفسير

يقوم أسلوب الشرح والتفسير على مبادئ أساسية منها أن السلوك الانفعالي غير المقبول اجتماعياً يجب أن يعدل عن طريق الفهم وال بصيرة بشرحه وتفسيره كذلك فإن عملية شرح وتفسير السلوك الانفعالي تجعل الفرد أكثر وعيًا بتورطه الانفعالية وصراعاته وتؤدي إلى الاستقرار والضبط الانفعالي.

ويهدف أسلوب الشرح والتفسير إلى إحداث تغير في بناء شخصية المترشد وإلى تحقيق التوافق ويشترط لتحقيق ذلك أن يكون لدى المترشد دافعية قوية لتحقيق ذلك.

ويشير أسلوب الشرح والتفسير على إقامة علاقة إرشادية جيدة بين المرشد والمترشد وللجمع المعلومات المفصلة الازمة لعملية الإرشاد وخاصة الأغراض والأسباب وظروف حياة المترشد ثم يتم شرح وتفسير الأسباب والأعراض للمترشد في ضوء واقع حياته والظروف التي أدت إلى مشكلاته حيث يكون الشرح والتفسير في ضوء معلومات المترشد وبعد معرفة ما لديه من شرح وتفسير ويكون في الفاظ مختارة ودقيقة وواضحة ومؤثرة بطريقة يفهمها المترشد ويشارك فيها حيث يفهم المترشد خبراته الانفعالية وصراعاته ومشكلاته ويعترف بها ويقبلها ويتصرف فيها ويعمل على حلها ولذلك يصبح المترشد

الفصل الثالث عشر: فنون تتعديل السلوك غير المرغوب فيه لدى الأطفال

أكثر بصيرة بمشكلاته وحيله الدفاعية وصراعاته الانفعالية وتصبح شخصيته أكثر توافقاً وتحسن صحته النفسية.

### ثالثاً: الإقناع المنطقي

يهدف هذا الأسلوب إلى تحديد أسباب السلوك المضطرب من أفكار ومعتقدات غير منطقية والتخلص منها بالإقناع المنطقي وإعادة المسترشد إلى التفكير الواقعي.

ويقوم أسلوب الإقناع المنطقي على أساس أن السلوك المضطرب سببه في كثير من الأحيان خبرات مثيرة صادمة تؤدي إلى تكوين معتقدات غير منطقية وأفكار خاطئة وأحياناً أفكار خرافية حيث يقنع الفرد نفسه بهذه الأفكار في شكل حوار مع النفس ويعتنقها دون خلفية واحدة فتؤدي إلى فهم خاطئ أو قصر نظر وجرود فكري.

ويسير أسلوب الإقناع المنطقي على دراسة المعتقدات والأفكار غير المنطقية والخاطئة والخرافية لدى المسترشد وإلقاء الضوء على نظام المعتقدات الذي يتضمن الأفكار غير المعقولة لدى المسترشد التي تكونت نتيجة مروره بالخبرة المثيرة أو الصادمة وكانت نتيجتها الانفعالية اضطراباً سلوكياً حيث يتبين ذلك تغيير المعتقدات والأفكار غير المنطقية وبصحبها بالإقناع المنطقي للمسترشد ومن ثم دراسة خبرة المسترشد وظروفها وملابساتها وذلك ضمن دراسة الحالة بشكل عام ومن ثم تبني المسترشد لأفكار ومتعددات جديدة منطقية ومعقولة وفلسفية جديدة للحياة أساسها السلوك السوي المتافق مع الواقع.

### الثامن عشر: الإشباع Satiation

هو تقديم المعززات بطريقة متواصلة لفترة زمنية محددة بحيث تفقد قيمتها التعزيزية وتصبح هذه المعززات غير مؤثرة نتيجة حدوث الإشباع عند الفرد

كما أن المعززات لن تكون فاعلة ما لم يجرم منها الفرد لفترة من الوقت قبل استخدامها، فالحلوى لن تكون معززة للطفل الذي كان قد أكل قبل وقت قصير علبة كبيرة من الحلوى.

### استخدام أسلوب الإشباع في العلاج

1. قياس السلوك المرغوب فيه وغير المرغوب بشكل مباشر.
2. تحديد المعزز الذي يعمل على استمرار حدوث السلوك غير المقبول.
3. تزويد الفرد بكمية كبيرة من المعزز لفترة معينة.

4. من خلال هذا الإجراء يحصل المسترشد على المعزز بتواصل قبل تأداته للسلوك غير المرغوب.

#### استخدام أسلوب الإهاب في المدارس

يمكن استخدام أسلوب الإشباع في المدارس لمعالجة الحالات التالية:

1. الطفل الذي يطلب الخروج من الصيف بصورة مستمرة.
2. الطفل الذي يقوم ببرى قلمه الرصاص مرات عديدة بدون مبرر.
3. معالجة بعض حالات التدخين.
4. معالجة بعض حالات السرقة وغيرها من السلوكات غير المقبولة.

#### سلبيات أسلوب الإهاب

1. قلة استخدامه بنجاح مقارنة مع غيره من الأساليب لأن له تأثير مؤقت مع بعض المعززات كالطعام.
2. يؤثر صحياً على الفرد مثل تدخينه كمية كبيرة من السجائر خلال فترة المعالجة.
3. يحتاج إلى مبالغ إضافية من النقود للإجراء.
4. قد يترتب على استخدامه مشاكل كالبدانة عند استخدام الطعام مثلاً.

#### إيجابيات أسلوب الإهاب

1. أكثر إنسانية من بعض الأساليب كالعقاب مثلاً.
2. لا يوضع المسترشد في مواقف يتم فيها إيقاف أو سحب المعززات.
3. لا يتضمن هذا الإجراء تقديم مثيرات متفرقة و مزعجة للمسترشد.

### التاسع عشر: التوبيخ Reprimanding

التوبيخ هو أحد أكثر الأساليب المستخدمة في الحياة اليومية لخفض السلوك غير المقبول. وهو يشمل التعبير عن عدم الرضا عن السلوك بطريقة لفظية أو بطريقة إيمائية. والتوبيخ إجراء بسيط قابل للتطبيق بسهولة وهو ذو فاعلية كبيرة إذا تم استخدامه بشكل صحيح. ومن حسناته أنه لا يتضمن العقاب البدني ولذلك فهو إجراء غير مثير للجدل. أن التوبيخ الفعال يتطلب مراعاة عوامل ونادرًا ما يتم أخذها بالحسبان في الحياة اليومية. وخلافاً لما يعتقد الكثيرون، تزيد فاعلية التوبيخ عندما ينفل بصوت منخفض وليس

بصوت عال. وقد يكون أكثر فاعلية عندما يحدث عن قرب وليس عن بعد، وعندما يكون هناك تواصل بصري أثناء التبيغ وعندما يظهر على الشخص الذي يقوم بالتبيغ علامات عدم الرضا الفعلي.

### العشرون: العلاج السلوكي behaviorism therapy

ظهر العلاج السلوكي في مطلع القرن العشرين كرد فعل للانتقادات الشديدة التي وجهت للاتجاهات النفسية القائمة على التحليل النفسي ويقوم هذا الاتجاه على فكر دراسة السلوك الخارجي للإنسان نظراً لقابلية هذا السلوك للملاحظة والقياس وكانت أهم البدايات الأولى والإرهاصات العلمية هو آراء كل من (جون واطسون Jhoin Watson) و(فرانكس Franks) وكان ذلك في شكل مجموعة من التطبيقات المبكرة التي تضمنت استخدام الاشتراط المنفرد في علاج الإدمان وذلك عام 1969 وكانت مبنية على إسهامات وكتابات (باتلوف Pavlov) ومؤلفات (ثورنديك Thorndike) عن التعليم بالإثابة وكان ذلك عام 1913 وفي نهاية الخمسينيات من القرن الماضي ظهر كتابان علميان كان لهما الفضل في وضع أساس علمي فني للعلاج السلوكي هما: (العلم والسلوك والبشرى) لـ: سكينر Skener (العلاج النفسي بالكاف التبادلي لـ: وولي Welpy) ومن الجدير بالإشارة هنا إسهامات (ايزنك Eyzenk عام 1960) بكتاب العلاج السلوكي والعصبي كما صورته أول مجلة للعلاج النفسي Behavior: Research therapy ثم تلي ذلك ظهور مجلة ثانية عام 1968 بعنوان Jouhnal of Aplied Behavior analysis (وهي عام 1970 أسس فرانك Frank مجلة Behavior Therapy) ثم تتابع ظهور عدد كبير من الدوريات العلمية الخاصة بالعلاج السلوكي.

#### أولاً: مفهوم العلاج السلوكي وملامحه الأساسية

أسلوب علاجي يستخدم مبادئ وقوانين السلوك ونظريات التعلم في العلاج وهو محاولة حل المشكلات السلوكية وذلك بضبط وتعديل السلوك المرضي.

- ويتضمن العلاج الإبقاء على السلوك أو تعديله أو إزالته للتخلص منه ويتكون من جهود الأخصائي الاجتماعي والآخرين التي تسهم في أحداث التعديل المرغوب.
- دور الأخصائي الاجتماعي كمعلم أو مثبت للسلوك تدور حول أحداث تغير مباشر في سلوك العميل أو تعليمي كي يتمكن من أن يغير أو يعدل المتغيرات التي تضبط سلوكه وهذا تتضمن فناته أساليب التعليم.

- يهدف الزيادة لقدرة الفرد على الأداء لوظائفه الاجتماعية وحل المشكلات الاجتماعية من خلال مساعدة الإنسان على تجنب المعاناة.
- يركز العلاج السلوكي على ضرورة فهم العلاقة الوظيفية بين البيئة والسلوك.
- يركز العلاج السلوكي على السلوك القابل للملاحظة والقياس.
- ينظر العلاج السلوكي إلى نحو السلوك وارتقائه نظرة شمولية.
- يستخدم العلاج السلوكي المنهج العلمي في تحليل السلوك اعتماداً على الرصد والتتسجيل واستخدام البيانات من خلال أسلوب تجريبي.
- يهتم بالأعراض الحالية لذا يسمى أسلوب لا تاريخي.

ثانياً: تقنيات العلاج السلوكي

#### 1. التدعيم الإيجابي Positive Rein For Cement

ويقصد به المكافأة أو الجزاء أو الثواب الذي يأتي عقب الاستجابة ويؤدي بالفرد العميل إلى الرضا عندما يقوم بالسلوك المطلوب ويكون التدعيم في صور مادية أو معنوية مثل:

- أ. التقدّد
  - ب. الطعام
  - ج. المدح
  - د. الأشياء المحببة كاللعبة أو الرحلات
  - هـ. الاحترام والإشادة
- و. الجوائز. وينعكس كل ذلك على السلوك السوي مما يعزّزه ويدعمه ويشجّعه ويؤدي إلى التزعة نحو تكرار السلوك إذا تكرر الموقف.

#### 2. التدعيم السلبي Negative Reinfor Cement

وفيه يتم تعريض العميل لمثير غير سار مقدماً ثم إزالته مباشرة بعد ظهور الاستجابة المرغوبة أو إزالة مثير مكروه ومنفر يلي صدور الاستجابة المرغوبة ويستخدم مع العملاء الذين يبدون تكاسلاً أو امتناعاً في الاستجابة نحو تعديل واحد أو أكثر من مظاهر الاضطراب السلوكي لديهم وذلك خلال حرمائهم من الأنشطة أو الألعاب المحببة لهم بالاتفاق مع من يملك الحرمان مثل (الأباء في المنازل/ المسؤولين على الأنشطة في المدارس).

### 3. التدعيم التمايز (الفارقي) Differential Reinforcement

ويستخدم في حالة إثبات نوعين من السلوك (سوي/مشكل) في نفس الوقت ويكون هنا التدعيم في اتجاهين هما: أ- زيادة استجابة سوية. ب- إنقاص استجابة مشكلة أو حذفها. ويتم ذلك من خلال تقديم مثير تدعيم تالي لوقوع الاستجابة السوية مع وقف التدعيم عند وقوع الاستجابة المشكّلة في نفس الوقت من خلال مثير مرغوب يساعد العميل على التغلب على التردد والخبرة بين السلوكية.

### 4. تشكيل الاستجابة Response Shaping

ويقصد به تقديم مثير يلي إصدار استجابات مرغوبة بطريقة متتابعة ويتضمن ذلك تقسيم السلوك المراد تعلمه إلى خطوات ومراحل صغيرة وتدعيم السلوك كلما الجي خطوة من هذه الخطوات التي تؤدي إلى تحقيق أداء السلوك بكمائه في النهاية ويستخدم هذا الأسلوب العلاجي في المقابلات الأخيرة بقصد تحديد السلوك النهائي المرغوب الرصول إليه.

### 5. العقاب Punishment

ويقصد به تقديم مثير منفر أو مكره عقب صدور استجابة سلبية ويقصد به أيضاً توقع تأثير لفظي أو بدني أو إظهار منه مؤلم عند حدوث السلوك غير المرغوب فيه أو الدال على الاضطراب ويختلف عن التدعيم السليبي من حيث نتائج كل منها. ويتضمن العقاب الإبعاد المؤقت للعميل لفترات قصيرة في مكان لا يعود عليه بمدعايات اجتماعية أو نفسية. ويساعد هذا الأسلوب على إعطاء العميل فرصة للتأمل في سلوكه بهدوء. يقدم هذا الأسلوب بواسطةولي الأمر أو من يمثلونه كسلطة على العميل.

وفي هذه التقنية يتم عرض ثماذج حقيقة أو رمزية للسلوك المطلوب، وبطريق عليه التعلم الاجتماعي عن طريق التقليد. - ويتم من خلال ذلك ملاحظة النماذج والتدريب على تأكيد الذات ولعب الأدوار ويتوقف هذا الأسلوب على وجود غرور يمكن أن يؤدي الدور المراد تعلمه بإتقان وبصورة مسلسلة تؤدي إلى كشف خطوات تأديته أداء السلوك ويتم عن طريق أربع عمليات:

أ. الانتباه Attention: إلى خصائص السلوك المرغوب.

ب. الاستيعاب والتدبر Retention: عن طريق التكرار والتدريب على السلوك المعروض.

- جـ. إعادة القيام التلقائي بالسلوك Motoric Reproduction: عن طريق مساعدة العميل لتقليل النموذج بشكل لفظي أو رمزي أو تمثيلي في مواقف الحياة الفعلية والواقعية.
- دـ. التدعيم Reinforcement: وهذا المؤثر الذي يساعد العميل على ممارسة السلوك المطلوب ويطلق عليها عملية الواقعية Motivation Process.

#### 6. وضع القواعد والحدود Rulemaking

ويقصد به وضع قاعدة معينة يكون المطلوب أن يتم السلوك وفقاً لها ويتم تحديد التدعيم المتوقع عند تنفيذ السلوك المطلوب ويتم استخدام أسلوب العقاب عند مخالفته للقواعد الموضوعة. ويتضمن ذلك مساعدة العميل للدخول في علاقات اجتماعية تهدف برصيد هائل من المعلومات والمهارات التي تساعده على القدرة على التوافق ومن أمثلة هذه المهارات:

- أـ. مهارات التفاعل مثل: (مهارات حضورية/ مهارات استجائية/ مهارات تعبيرية/  
مهارات التركيز/ مهارات المشاركة/ مهارات توجيه التفاعل مع الآخرين)
- بـ. مهارات جمع المعلومات والتحليل مثل:- (مهارات الوصف والتحليل/ مهارات الاستكشاف وتوجيه الأسئلة وطلب المعلومات/ مهارات التلخيص/ مهارات التحليل المهارات العملية والتطبيقية مثل:- (مهارات التوجيه/ مهارات توفير المعونة/ مهارات تشغيل الإدارة/ مهارات تقديم النصائح والتوجيهات/ مهارات المواجهة/ مهارات التمرين والتدريب/ مهارات الحوار والمناقشة).
- جـ. التعليمات الشفهية Verbal Instruction ويقصد بها التوجيهات والنصائح التي تستخدم كأدلة أو مثيرات مميزة ويمكن استخدامها في إحداث التغيير المطلوب في السلوك ويتم الاسترشاد بها تدريجياً من الموقف البسيطة إلى الموقف الأكثر صعوبة للسلوك الذي يتعامل به الفرد و يجب انتقاء الكلام المؤثر في تعديل السلوك المراد الوصول إليه ويمكن أن تتم في المقابلات الأولى مع العميل بمحاباة مثيرات مميزة Disciminative Stimuli وتبني على أساس دوافع الاضطراب السلوكي.

#### 7. الانفطام Extinction

وهو تعلم الكف عن القيام بعمل ما أو إصدار استجابة أو إلغاء التدعيم الذي يلي السلوك ومنه تجاهل السلوك غير المرغوب وحين ينخفض معدل السلوك فإن الانفطام يكون قد حقق تأثيره ويستخدم في حالتين هما:

---

### الفصل الثالث عشر: فنيات تعديل السلوك غير المرغوب فيه لدى الاطفال

---

1. إذا لم يكف العميل عن القيام بعمل من شأنه أن يقلل من معدل الاستجابة لتعديل السلوك.

2. إذا استمر العميل بفعل نفس السلوك ولم يستجب للتدعيمات السلبية. ويتم تطبيقه مع العملاء لکبح جاجهم بعد أن استخدمت أساليب أخرى ولم تحقق فائدة مرجوة.

#### ثالثاً: خطوات العلاج السلوكي

تحديد السلوك المخوري المراد علاجه أو تعديله أو مصدر الشكوى ويطلق عليه (خط الأساس من خلال العناصر التالية):

أ. تجميع المعلومات عن العميل من المصادر البشرية وغير البشرية.

ب. القياس القبلي تطبيق المقاييس العلمية لتحديد مظاهر السلوك المشكل.

ج. الملاحظة المسجلة حول مظاهر السلوك.

2. الانفاق العلاجي مع العميل أوولي الأمر.

3. تحديد الظروف التي يحدث فيها السلوك المضطرب من خلال تحليل المعلومات التي تم جمعها ليتحقق لنا المدفدين التاليين:

أ. البيان الكمي لمقدار شيوع أو معدل السلوك المضطرب

ب. التوقيتات التي يحدث فيها.

ج. الظروف التي ترتبط بزيادة أو نقص حدوثه.

د. تعطى فرصة لتابع التطورات العلاجية لهذا السلوك بكل دقة.

4. تحديد العوامل المسؤولة عن استمرار السلوك المضطرب ويتضمن ذلك الجوانب التالية:

أ. نوع السلوك (ضرب- سب- عدوان- كذب- سرقة... إلخ).

ب. تاريخ حدوثه.

ج. الوقت الذي يستغرقه.

د. مع من حدث.

هـ. كم مرة يحدث في اليوم.

وـ. ما الذي حدث قبل ظهور السلوك.

- ز. كيفية استجابة الآخرين.
- ح. المكاسب التي حصل عليها من إجراء السلوك الخاطئ.
- ط. أي ملاحظات ترتبط بظهور المشكلة مثل صراع الأبوين / ممارسة العادة السرية... إلخ.
5. تحديد و اختيار الظروف التي يمكن أن تعدل أو تغير من خلال عملية العلاج.
6. تعديل الظروف السابقة للسلوك المضطرب ويتضمن ذلك تعديل العلاقات بين الاستجابات وبين الموقف التي تحدث فيها.
7. تعديل الظروف البدنية وفيها توجه الجهد نحو تقليل احتمال حدوث السلوك لأنه غير مرغوب أو غير متوافق ويكون التركيز على تعديل الاستجابات وتتابعها بهدف زيادة احتمال حدوث السلوك المرغوب في الظروف التي لا يتكرر فيها وذلك من خلال الأسرة/ المدرسة/ تشجيع الاتجاه الإيجابي لدى الطالب/ ابتكار ومارسة نموذج سلوكيي معارض للسلوك اللاتوافي.
8. إنهاء العلاج حين يصل إلى السلوك المرغوب المعدل وتعظيم هذا السلوك في الموقف المتعدد.
9. تحديد مظاهر التحسن من خلال:
- أ. القياس البعدي.
- ب. إعادة تطبيق الملاحظة.
- ج. السؤال للمحيطين عن مظاهر السلوك.
10. التتبع لحالته من خلال أسلوب يتم الاتفاق عليه مع العميل أو ولي الأمر.
- أسلوب التطمين التدريجي**
- التطمين التدريجي: هو التعرض المتكرر بصورة تدريجية للأشياء أو الموضوعات التي تسبب للفرد المخاوف.. أي مواجهة تلك الأشياء أو الموضوعات (وعدم تجنبها) تدريجياً، إلى أن يتم تحيد المشاعر والانفعالات التي تسببها.. وحتى يتم الوصول إلى درجة تفقد فيها تلك الموضوعات خصيتها المهددة.. وتتحول إلى موضوعات عاديّة لا تثير عند الفرد أي قلق أو مخاوف.

ويستخدم إسلوب التطمئن التدريجي بمفرده أو مع أساليب أخرى مثل الاسترخاء أو التدعيم. وهو يستخدم في علاج حالات عديدة.. مثل.. المخاوف المرضية كالخوف من الأماكن الضيقة، أو الأماكن المزدحمة، أو المرتفعة، أو الخوف من الحيوانات أو الظلام. واستخدامه مع الأساليب الأخرى مثل إسلوب التدعيم أو إسلوب تأكيد الذات يفيد كثيراً في علاج حالات سوء التوافق الاجتماعي، والخجل، والمراجحة والعجز عن التعبير عن النفس في وجود الغرباء.

كما يمكن الإستفادة من ذلك الإسلوب في علاج حالات الاكتئاب النفسي والوسواس، وغيرها.

**والخطوة الأولى:** في اتباع ذلك الإسلوب أن يتم حصر وتحديد المواقف التي يشعر فيها الفرد بالقلق أو بالخوف والاستعانتة بأسلوب فهم وملاحظة النذات ومن خلال طرق التقييم المتعددة. وعلى الإنسان أن يدرك أن مواجهة النفس بصراحة ووعي تثير له الطريق.. وتمكنه من وضع يده على نقاط الضعف وأن يعترف بها بدون مكابرة أو عناد..

**والخطوة الثانية:** هي ترتيب المواقف المسيبة للقلق أو للمخاوف ترتيباً هرمياً.. بحيث يقوم الفرد بتدوين مسبيات القلق على شكل قائمة.. يدون خلاها المواقف التي تشير مخاوف والأحداث التي تزعجه وتجعله يشعر بالتوتر أو اليأس أو الضيق.

وفي نفس الوقت يجب أن يدرّب ذلك الفرد نفسه على الاسترخاء، ثم يتخيّل المواقف المختلفة التي تسبّب له التوتر والاضطراب. أو أن يتذكّرها كما مرّ بها. ثم يقوم بعد ذلك بإعادة ترتيب هذه المثيرات على شكل هرمي بحيث تكون أضعف هذه المثيرات وأقلّها إحداثاً للقلق أو المخاوف عند قاعدة ذلك الهرم، وأن تكون أكثرها وأشدّها تأثيراً وإزعاجاً عند القمة، ثم يبدأ بعدها في صعود ذلك الهرم بالتدرج وهو في حالة استرخاء سواء وهو يواجه تلك المثيرات مواجهة حقيقة حية متدرجة أو بالتخيل، وأن يبدأ – كما ذكرنا – من المثير الأضعف إلى الأكثر شدة وهكذا على أن يتم ذلك خلال جلسات عديدة – ثلاث جلسات أسبوعية على الأقل – ولا يتقلّل من درجة إلى أخرى إلا بعد الإحساس بزوال أو إخفاض القلق أو المخاوف.

وأنذكر حالة شاب كان يخاف بشدة من القطط السوداء.. فطلب أن يدون كل الأشياء التي تسبّب له الشعور بالخوف وأن يدون كل ما يتذكّره منها، وأن يتدرّب على الاسترخاء وهو يتخيّل ما يمكن أن يثير مخاوفه ويمكن في مثل هذه الحالة أن يتم عرض صور لقطط من بعيد ثم عن قرب.. وذلك بعد عمل تمرينات الاسترخاء حتى يتم تكوين ارتباط شرطي جديد بين المثير وبين

الشعور وعدم التوتر، ثم عرض قطة صغيرة بيضاء أو رمادية اللون من بعيد ثم تقربيها تدريجياً وهو في حالة من الاسترخاء التام، ثم عرض قطة سوداء صغيرة من بعيد وتقربيها على خطوات وخلال عدة جلسات بالتدريج أيضاً، وهكذا حتى نصل لواجهة المثير الأقوى وهو القطة السوداء. وقد يستغرق مثل ذلك الاسلوب ستة شهور أو أكثر. وأذكر حالة شاب آخر كان يشكو من المخاوف والقلق الشديد عن التحدث مع مجموعة من الغرباء، وباتباع هذا الاسلوب أمكنه ترتيب مخاوفه ترتيباً تنازلياً كالتالي:

1. التحدث أمام أكثر من ثلاثة أفراد غرباء بينهم سيدة أو أكثر.
2. التحدث أمام سيدتين أو فتاتين.
3. التحدث أمام رئيسي في العمل في وجود آخرين.
4. التحدث أمام أحد الغرباء في حفل أو مناسبة.

وياستمرار المراهن المتدرج واستخدام الأساليب الأخرى (الاسترخاء والتدعيم الذاتي وتأكيد الذات) مع هذا الاسلوب يمكن ذلك الشاب من التخلص نهائياً من مخاوفه بعد فترة تقرب من الشهانية أشهر.

#### الواحد والعشرون: العلاج النفسي الذاتي.

ما المقصود بالعلاج النفسي الذاتي.

لكي نجيب على هذا السؤال يجب أولاً أن نعرف ما هو العلاج النفسي؟ فالعلاج النفسي هو معرفة أسباب الصراع والاضطراب عند الفرد.. عن طريق فحص أفكاره وانفعالاته وسلوكه.. ثم محاولة تغييره. وتحليصه من الإدراك الخاطئ لنفسه وللآخرين.. وتنمية ثقته بنفسه.. ليصبح أكثر قدره على التكيف مع نفسه ومع المجتمع، والقدرة على علاج المشكلات والإنتاج والإبداع.. وإن يكون أكثر وعيًا واتزانًا.. وذلك بالطبع في حدود قدراته الشخصية. وبالدرجة والنوعية التي يختارها هو بنفسه.

1. ولكن هل يستطيع الفرد أن يكتشف بنفسه مصادر الصراع والتوتر في داخله وإن يتعرف على الأفكار الخاطئة والانهزامية المشوهة والبالغات الانفعالية التي تدفعه إلى المرض وسوء التوافق النفسي والاجتماعي؟
2. هل يستطيع أن ينمّي وعيه واستبصره إلى الدرجة التي تمكنه من ذلك؟

3. وهل يستطيع أن يتعلم أن يعبر عن نفسه وعن انفعالاته خارج إطار العلاقة العلاجية التقليدية؟ وأن يعدل أفكاره وسلوكياته الخاطئة والسلبية؟

4. إن كل تلك الأسئلة وغيرها يمكن إيجادها في شكل سؤال آخر هو : هل يمكن أن يكون هناك علاج نفسي ذاتي ؟

إن العديد من مدارس العلاج النفسي الحديثة أصبحت تعرف بأن الإنسان قادر بالفعل على توجيه سلوكه من خلال المعرفة الوعائية .. والتدريب المنظم على تعديل أفكاره وسلوكه طبقاً لقواعد العلاج النفسي الحديثة.

وأحياناً تكون تصرفات الفرد غير مفهومة بالنسبة له .. وبالصدق مع النفس واستمرار الشخص في ملاحظة أفكاره وتصرفاته ونتائجها وتسجيل ذلك وتأمله ودراسته بشكل متظم يمكنه من فهم أسباب دوافع سلوكياته وتصرفاته.. خاصة عندما تكرر في الواقع المختلفة.

ويمكن للإنسان أيضاً أن يكتشف أسباب الخلل .. وأسباب التوتر والاضطراب بل وعلاجها والتخلص منها ولو بدرجات محددة

ومع ازدياد واستبشار الفرد بنفسه.. وحرصه على الاستمرار في طريق النمو النفسي .. وتعلم المزيد من المهارات والسلوكيات الملائمة.. وتجربتها وأختبارها في مواقف عملية . ويصبح أكثر قدرة على شفاء نفسه بنفسه .. بحيث يتخلص من الانفعالات المعوقة .. ومن الأفكار الهدامة وغير المطقية .. وإن يصبح أكثر نضجاً ووعياً وتوافقاً.

وابطاع برنامج علمي منظم لبلوغ هذه الدرجة من الصحة النفسية بالاعتماد على رغبة الفرد وإرادته ووعيه .. هو ما يسمى بالعلاج النفسي الذاتي ..

وتحيل بعض الاتجاهات في الوقت الحالي إلى الاعتماد على الفرد نفسه في علاج مشكلاته النفسية.

ويرى بعض علماء النفس مثل أريكسون .. إن السلوك في مراحل النمو بعد سن البلوغ .. يكاد أن يخضع لتحكم العقل الوعي والشعور بشكل حاسم . وبالتالي فإن الفرد يستطيع أن يعي .. وأن يفهم – ولو بدرجة محدودة في البداية – دوافع وأسباب سلوكه .. وأن يتحكم فيها . ولقد اتجهت الكثير من أبحاث ودراسات الأونة الأخيرة .. إلى ابتكار العديد من الطرق والأساليب التي يمكن للفرد العادي أن يمارسها .. دون الاستعانة بمعالج نفسي .. وقد أطلقوا عليها – كما ذكرنا – اسم أساليب الضبط الذاتي ..

وبرنامج العلاج الذاتي يجمع بين تنمية الوظائف الذهنية والمعرفية.. وبين أساليب تعديل الاتجاهات والسلوك معاً. وهذا برنامج متكامل يعتمد على بعض الأساليب المختارة.. من بعض مدارس العلاج الحديثة.. بعد تعديلها.... لتلائم طبيعة الإنسان والمجتمع العربي.. هذا بالإضافة إلى أساليب أخرى مبتكرة تعتمد على حقوق وأسس علوم النفس .. والاجتماع.. والفلسفة والدين. ويتضمن العلاج النفسي الذاتي وظائف قريبة من الإرشاد النفسي.

وأفكاره غير المنطقية .. والماءمة.. وان يتعلم الوسائل التي تمكنه من ملاحظة ذاته - دون إسراف - ومن إزالة العائق الانفعالية (الانفعالات والتوتر العصبي).. مما يساعد على اكتساب المزيد من النضج والنمو والصحة النفسية. ويؤدي تعديل الجوانب المعرفية.. والانفعالية.. والسلوكية.. لدى الفرد لغيرات ايجابية في حياته.. مثل تنمية وظائف التحكم والقدرة على التركيز فيما يقوم بعمله.. وتنمية السلوك المرن.. والتخلص عن أنواع السلوك الغير ناضجة مثل التعصب، سرعة الغضب، شدة الحساسية، النكوص والاعتمادية والسلوك الطفلي عند مواجهة الأزمات والشدائد.. الخ..... و من التغيرات الايجابية الأخرى التي تحدث في شخصية الفرد نتيجة تعديل الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية.

قبول النفس، وقبول الآخرين، والتسامح وازدياد القدرة على عقد صداقات وعلاقات اجتماعية تسم بالقوة، والدفء، والفهم، والتسامح. فالعلاج الذاتي يعتمد على رغبة الفرد في تعديل سلوكه وبلوغ درجة ارقي الصحة النفسية. من النمو. ونلاحظ أن هذه العملية بأكملها.. طبيعية.. حية.. وان التغيير الحادث لا يتم بصورة تثيلية أو تجريبية مفتعلة.. داخل الغرف المغلقة في العيادات النفسية. وان مسؤولية النمو النفسي والتغيير متروكة بدرجة كبيرة للفرد... وإرادته.

## **الباب الرابع**

### **تطبيقات على تعديل سلوك الأطفال**

**الفصل الرابع عشر: الدور الإرشادي للوالدين والمعلم تجاه**

**سلوك الأطفال**

**الفصل الخامس عشر: برنامج للتعرف على المشكلة لدى**

**الطفل وإجراءات علاجها**

**الفصل السادس عشر: نماذج لإجراءات تعديل السلوك**

**الفصل السابع عشر: برامج لتعديل سلوك الطفل**



## الفصل الرابع عشر

### الدور الإرشادي للوالدين والمعلم تجاه سلوك الأطفال

#### الأول: الدور الإرشادي للوالدين تجاه سلوكيات أطفالهم

قد يتساءل الوالدان، وهذا التساؤل له ما يبرره كل التبرير، لماذا يلاحظ على بعض الأطفال خلال مرحلة طفولتهم بعض السلوك العابر المزعج والسيء للأهل، بينما يعتري البعض الآخر أنماط السلوك السيئ بحيث يخلق مثل هذا السلوك بالنسبة للوالدين مشكلة دائمة، وأعباء تربوية مرهقة مضنية؟

الذي لا جدال فيه أن السلوك المقبول التكيفي، والأخر السبي المنافي المرفوض، إنما يعززان بالإثباتات والمكافآت التي يتلقاها الأطفال من قبل الوالدين خلال العملية التربوية. ففي بعض الأحيان، وبصورة عارضة، قد يلتجأ الوالدان إلى تقوية السلوك السيء الصادر عن أطفالهما بدون أن يعيوا النتائج السلبية السلوكية لهذه التقوية أو التعزيز، وهنا يكونان قد خلقا متابعاً بآيديهما من جراء هذا الخطأ في تعزيز السلوك السيئ.

مثالنا على ذلك إغفال الوالدين للولد عدم التزامه بموعد ذهابه إلى الفراش الذي اعتاد عليه، وتركه مع التلفزيون يتابع براعمه التي تحمله. هذا الإلغاف هو إثابة غير مباشرة من جانب الوالدين لسلوك غير مستحب ينشأ عنه نشوب صراع بين الطرفين من أجل إجباره على النوم في وقت محدد وبخاصة إذا كانت مدة النوم قليلة بالنسبة للولد، تجعله في تعب عصبي يمنعه من القيام بواجباته المدرسية المنزلية. لذا فالسلوك غير المستحب إذا ما تم عدم إثابته أو عوقب من أجله، فإنه سيظل ضعيفاً غير مرسخ ولا معزز، سهل الإزالة والمحو، وأقل احتمالاً في استمراره أو ظهوره مستقبلاً.

هناك ثلاث قواعد أساسية ناظمة ل التربية الطفل يتعين على الوالدين مراعاتها. وهذه القواعد سهلة التطبيق، غالباً ما تجنب المتابعة السلوكية التي تصد عن أولادهما، والالتزام بهذه القواعد يستوجب الاستمرارية والتحاذها نهجاً تربوياً أساسياً.

وهذه القواعد هي:

1. إثابة السلوك المقبول الجيد إثابة سريعة بدون تأجيل. فالطفل الذي التزم في المكان المألوف العادي الذي عيشه له والدته (المرحاض)، عليه أن تبادر على التو بتعزيز هذا السلوك، إما عاطفياً وكلامياً (المدح والتشجيع والتقبيل)، أو بإعطائه قطعة حلوى، ووعده بمتابعة إثابته في كل مرة يتبول في المرحاض. والأمر كذلك عند الطفل الذي يتبول ليلاً في فراشه، حيث يثاب عن كل ليلة جافة.
2. عدم إثابة السلوك السيئ إثابة طارئة عارضة، أو بصورة غير مباشرة. ومثالنا هو الذي ضربناه في البدء.
3. معاقبة السلوك السيئ عقاباً لا قسوة فيه ولا عنفاً شديداً.

ويحسن هنا أن ندخل في شيء من التفصيل لهذه القواعد الثلاث حتى نصل إلى مدركات الآباء بما يقنعهم بأهمية هذه القواعد التربوية المأمة، التي تسهل عليهم تنمية أطفالهم، وتتوفر عليهم متابعة سلوكية كبيرة، وتضفي عليهم متعة تربية الطفل، وتدفع عنهم شقاوة التعامل معهم.

### أ. إثابة السلوك الجيد

يتعلم الطفل الكلام، والاعتماد على ذاته باللباس، ومشاركة الأطفال في التسلية باللعبة، لأنها يتلقى الاهتمام، والإثابة من قبل الوالدين وأفراد الأسرة، والمحيط الذي يعيش في كنفه وإطاره. ويقع على الوالدين بالدرجة الأولى ممارسة الإثابة كنهج أساسي تربوي في تسييس الطفل، والسيطرة على سلوكه وتطويره تطويراً سليماً ومتكيفاً. وإنجازية الإثابة في تعزيز السلوك الحسن التكيفي لا تقتصر في الواقع على الأطفال، بل هي أداة حفظ هام في ترشيد الأداء الجيد، ورفع وثيرته، وخلق الحماس ورفع المعنويات، وتنمية الثقة بالذات عند الكبار أيضاً، لأنها تعكس معنى القبول الاجتماعي الذي هو جزء من الصحة النفسية وعلى هذا فإن الإثابة Reward، تؤطر السلوك وتحدد منحاه وتوجهاته عند الصغار والكبار على حد سواء ثم إن الطفل الذي يثاب على سلوكه الجيد المقبول المتواافق، فإن هذه الإثابة تحفزه على تكراره مستقبلاً. وهذا ما نراه عند الكبار الذين يستمرون في عملهم، لأنهم يتلقون أجوراً في نهاية الأسبوع أو الشهر. والأجرور هي إثابة على عمل مقبول من قبل رب العمل بالمعنى التحليلي.

الفصل الرابع عشر: الدور الارشادي للوالدين والمعلم تجاه سلوك الاطفال

السؤال المطروح هنا هو : ما نوع الإثابة الواجب استخدامها، وأي منها تبدو أكثر فعالية؟

### الإثابة الاجتماعية

هذا النوع من الإثابة هو على درجة كبيرة من الفعالية في تعزيز السلوك التكيفي المقبول المرغوب عند الكبار والصغار معاً. ويعني بالإثابة الاجتماعية، الابتسامة والتقبيل والمعانقة والرّبّت والمديح والاهتمام، وإيماءات الوجه وتغييرات العين المعبرة عن الرضا والاستحسان. فالعنق والمديح تعبران عاطفيان سهلاً التنفيذ والأطفال عادة يميلون إلى هذا النوع من الإثابة بالإضافة إلى التقبيل، لأن فيهما مضامين عاطفية، وحنان وحب.

قد يضمن بعض الآباء على أولادهم إبداء الانتباه والمديح لسلوكيات مليحة مستحسنة أظهروها، إما بفعل انشغالهم المفرط في أعمالهم اليومية، فلا وقت عندهم للانتباه إلى سلوكيات أطفالهم، أو لاعتقادهم، خطأً طبعاً، أن على أولادهم إظهار السلوك المؤدب المهدب بدون الحاجة إلى إثابته ومكافأته. فالطفلة التي رغبت في مساعدة والدتها بإعادة ترتيب غرف النوم أو في بعض الشؤون المنزلية، ولكنها لم تقابل على هذا العنون بآية إثابة من والدتها، فإنها، في أكثر الاحتمالات، لن تكون متسمحة إلى إبداء هذا العنون لوالدتها مستقبلاً تلقائياً.

يبدو المديح فعالاً في تعزيز السلوك المرغوب للطفل. وهنا يتبع إثابة السلوك ذاته وليس الطفل، لأن المدف هو جعل هذا السلوك متكرراً مستقبلاً. فالطفلة التي أعادت ترتيب غرفتها ونظمتها، يمكن إثابة سلوكيها من قبل الأم بالمقولة التالية:

ٌتبدو غرفتك فاخرة رائعة، وتنظيفك لها وإعادة تنظيمها مما عمل أفترخ به يا حبيبيٌ.

وهذه المقولة لها وقع أكبر في نفسية البنت من القول التالي:

ٌأنت فتاة ممتازةٌ.

### الإثابة المادية

إلى جانب الإثابات المعنوية الاجتماعية هناك المكافآت المادية، كإعطاء الطفل أو الطفلة الحلوى، والألعاب والنقود، أو إشراك الطفلة في إعداد الحلوى مع والدتها تعبيراً عن شكرها لها، أو اصطحاح الطفل برحلة ترفيهية خاصة (سينما، حديقة حيوانات، سيرك... الخ).

وذلك الاحصائيات على أن الإثابة الاجتماعية تأتي بالدرجة الأولى في تعزيز السلوك المرغوب، بينما تأتي الإثابة المادية بالدرجة الثانية، ولكن هذا لا يمنع من وجود أطفال يفضلون الإثابات المادية.

وفيما يلي الإثابات التي اتضح أن الأطفال يفضلونها:

الإثابات المادية	إثابات النشاط والامتيازات	الإثابات الاجتماعية
شراء بودة	لعب الورق مع الأم	الابتسamas
شراء ساعة	الذهاب إلى الحديقة	العناق
إعطاء مال	مشاركة الأب في تصفح كتاب شيق	الربت
شراء ملابس	مساعدة الأم في تحضير الحلوي	الاهتمام
شراء بالونات	السماح للطفل مشاهدة التلفاز حتى ساعة متأخرة ليلاً	اللمس والاتصال
شراء حلوي خاصة	اللعب بالكرة مع الوالد	مصالحة اليد
شراء حلي	تنظيم لعبة جماعية مع أفراد الأسرة	المدح
	الذهاب لتناول عشاء فاخر خارجاً	اللذ و الغمز

وكما ذكرنا يتبعن تنفيذ المكافأة تنفيذاً عاجلاً بلا تردد ولا تأخير، وذلك بعد إظهار السلوك المرغوب، والأداء المطلوب، والتعميل بإعطاء المكافأة أو الإثابة الاجتماعية هو مطلب شائع في السلوك الإنساني، وعلى الآباء الامتناع عن إعطاء المكافأة أو توجيه الإثابة لسلوك مشروط من قبل الطفل، أي طلب إعطاء المكافأة قبل أداء السلوك المطلوب. فالإثابة تأتي بعد تنفيذ الأداء أو السلوك المطلوب وليس قبله.

### ب. لا ظُبُّ السلوك غير المرغوب فيه بصورة عارضة

السلوك غير المرغوب الذي يشاب حتى ولو كان ذلك بصورة عارضة ويحضر الصدفة، من شأنه أن يتعرّز ويترکر مستقبلاً. فالمشاهدات الحياتية تظهر لنا أن الآباء المنهمكين في أعمالهم، وليس لديهم الفرصة الكافية ليقضوا جانباً من وقتهم مع أولادهم بصورة منتظمة، يقدمون إثابات عن غير قصد ولا بصيرة لأولادهم عند المراطthem يمظاهر سلوكيّة منافية ومرفوضة . ومثل هذه الإثابة الخاطئة تخلق مستقبلاً، متاعب لهم وأولادهم على السواء. ولعل هذا الجائب من سوء التقدير وضعف الفطنة هو من أكثر الأخطاء شيوعاً في أجواء الأسر. مثالنا على ذلك الأم التي تساهلت مع ابنتها في ذهابها إلى النوم في

وقت محدد، بحجة عدم رغبة البنت في النوم وعدم شعورها بالتعب، فرضخت الأم لطالبيا بعد الرفض المشفوع بالبكاء والتمنم. وقد سمح لها الأم إزاء هذا التنمّن والرفض بالبقاء مدة نصف ساعة أخرى، متذرعة بعدم قدرتها على تحمل بكاء وصرخ ابتها.

في هذا الوقت تعلمت البنت أن مقدورها اللجوء إلى هذا السلوك مستقبلاً لتلبية رغبتها وإيجار والدتها على الكف عن مطالبتها بالنوم في الوقت المحدد، بعد ما حصلت على تعزيز لهذا السلوك الرافض، مستخدمة سلوك الصراخ والبكاء والتمرد وسيلة لتحقيق هذا المطلب.

ومثل هذه السلوكيات تكون متعلمة تماماً على غرار السلوك المقبول. لذا يتوجب على الوالدين عدم إثابة السلوك غير المرغوب حتى ولو بدون قصد.

مثال آخر: طفل عمره خمسة أعوام يرحب في شد انتباه أمه إليه، وبخاصة عندما تكون منهكمة في شؤون تدبير المنزل، عمد إلى البكاء بصورة ملحة، حتى ضاقت الأم ذرعاً من بكائه المزعج، فاضطررت إلى التوقف عن عملها (وهذا كان مطلبه) والتفرت إليه توخيه على بكائه غير البر، ومن ثم استفسرت منه عن الشيء الذي يزعجه. تعلم هذا الطفل أنه عندما يرحب بشد انتباه أمه إليه ما عليه أولاً سوى اللجوء إلى البكاء وقبول التريث البسيط، حيث سيحظى في النهاية بطلبته. وهكذا لمجد كيف أن الإثابة غير المقصودة من جانب الأم على بكائه علمته كيف يبتزها، فأჯحى سلوكاً راجحاً عنده. فالأطفال والأباء يعلمون بعضهما ببعض السلوكيات غير المستحبة واللامقبولة.

وثمة مثال آخر عن الطفل العنيف الذي يغير أمه على الرضوخ لطلبه بالبكاء والمزاج الغضوب الشائر، مما يستثير بعطفها عليه فيما يكفي عن بكائه فتعمد إلى تلبية طلبه. وهكذا يكون هذا الطفل القوي الإرادة هو المسيطر على والدته في تلبية كافة طلباته يجعلها متزعجة ومتورطة إلى أن يحصل على غرضه.

وأعرف صديقاً لا يستطيع تبديل شريط مسجلة سيارته، كلما كان ابنه راكباً السيارة. فيرغمه هذا الصبي على إبقاء شريط المفضل طوال فترة ركوبه السيارة، رغمَ عن انف والديه. فالتساهل في تلبية هذا الطلب بهدف الكف عن إلحاحه جعله يفرض إرادته عليهم، نتيجة هذا التعزيز للسلوك غير المرغوب.

## ج. عليك معاقبة السلوك غير المرغوب الصادر عن أولادك

إن التربية الخالية من الألم هي تربية موجودة في الفراغ، ومحض تصور لا معنى له على الإطلاق. يحمل الطفل الدوافع والغرائز التي تتحوّل نحو الإشاع والتلبية من جانب المحيط. وهذه الدوافع التي تخدم الذات كثيراً ما تتضارب في وسائل إرهاقها وإشاعتها مع النظم والمعايير الاجتماعية والأخلاقية السائدة. وبصعب تصور إنساناً تمكن من تمييز ما يقبله المجتمع من سلوك يصدر عنه، وأخر مرفوض من هذا المجتمع بدون إخضاع سلوكه منذ نعومة أظفاره إلى الترشيد الذي يقبله المجتمع. والعملية الترشيدية - التربوية لسلوك الطفل تقوم بأساسها على تعلم السلوك المقبول اجتماعياً وتعزيزه وإكرابه على التخلص عن السلوك الجافي الذي يرفضه المجتمع. وهذه العملية التعليمية لأبد وأن تقوم على الإثابة للسلوك المناسب، والعقوبة للسلوك المروض. وأية عملية تربية لا تأخذ ببدأ الإثابة والعقاب في ترشيد السلوك بصورة متوازنة وعقلانية، فإن الاحتراف في السلوك سيكون نتاج هذه التربية، بل إن عملية التكيف الاجتماعي برمتها هي توافق بين الحاجات الشخصية والاحتياجات الاجتماعية، وتوازن بين الأخذ والعطاء في المجتمع. وإذا سلمنا بهذا المبدأ الجوهري، يحتم في العملية التربوية - الترشيدية للسلوك معاقبة السلوك الخاطئ غير المقبول الذي يصدر عن الطفل. والعقوبة يجب أن تكون مناسبة (حقيقة) لا قسوة فيها، لأن الغرض منها أساساً عدم تعزيز السلوك السيئ والحليلولة دون تكراره مستقبلاً وليس إيتاء الطفل وإلحاق الضرار بهمسده وبنفسيته من وراء العقوبة، كما يتصرف بعض الآباء في تربية أولادهم.

وعلى نقض ذلك نجد أنهات (بفعل عواطفهن من الأمومة الطاغية وبخاصة إذا كان الولد وحيداً في الأسرة) يعزفون عن معاقبة أولادهن لسلوكيات خطأة، قد تكون خطيرة مستقبلاً على تكيفهم. إنهم يكافنون فقط السلوك الجيد بينما يعزفون عن معاقبة السلوك السيئ. فالطفل هنا أصبح في موقف لا يستطيع تقويم السلوك الخاطئ المروض، لأن عدم ردعه جعله يعتقد أنه سلوك مقبول أيضاً (السكتوت هو إثابة ضمينة). إنه مستقبلاً سيكون عرضة للصراع النفسي بين صد أفراد المجتمع لما يصدر عنه من سلوك مرفوض، وبين رغباته الاجتماعية والشخصية. ومثل هذا النقص في التكيف يرتد عليه بمشاعر الاضطهاد، وقد ان اعتبار الذات والانسحاب من المجتمع والدخول في متأهات الاضطراب النفسي.

تأخذ العقوبة مظاهر وتعابير متعددة، ونذكر منها الأكثر شيوعاً من حيث التطبيق وتحقيق الغرض :

- التربیخ.

- التنبیه لعواقب السلوك السيء.

- الحجر مدة معينة.

- العقوبة الجسدية.

امتنع عن العقوبة القاسية المؤذنة المعنوية والجسدية كالتحقير وإنقاص الذات، أو الضرب الجسدي العنيف المؤذني، لأن العقوبة القاسية تؤذن الشخصية، وتخلق ردود أفعال سلبية تمثل في الكيد، والإمعان في عداوة الأهل من خلال التمسك بالسلوك السلبي غير المرغوب بمجرد الالتحاط في صراع مع الوالدين وتحدي سلطتها.

وهناك أمثلة عن الأخطاء التي قد يرتكبها الأهل بحق أولادهم وفقاً للقواعد المذكورة:

- مثال عن الخطأ المرتكب في عدم إثابة الطفل على سلوك جيد

الطفل (س)، في الصف الرابع الابتدائي، حمل سجل درجاته المدرسية الباهرة إلى والده الذي كان يقرأ الصحفة اليومية. تقدم الولد من والده وهو يبتسم قائلاً : إليك يا والدي إنجازاتي الدراسية التي حققتها هذا العام، إنها بلا شك ستسرك جداً. ويدلاً من أن يقطع الوالد قراءته للصحفية، ويبارره بالاستحسان والإثابة. طلب منه الذهاب إلى والدته ليسألها عن الوقت الذي يكون فيه الطعام جاهزاً، معذراً من الولد لأهمية الموضوع الذي يقرأه في الصحفة.

- مثال عن الخطأ المرتكب في معاقبة الولد عقاباً عارضاً على سلوك جيد

البنت (ص)، رغبت في أن تفاجئ أمها بشيء يسرها، فعمدت إلى غسل جميع الصحنون التي استعملت في فترة وجبة الغداء، فقالت لها: أمي ما قد غسلت جميع الصحنون، إلا يسرك هذا؟ الأم : لقد حان الوقت لأن تقومي بعمل كهذا، ولكن لماذا لم تنظفي الأواني الموجودة في الفرن، هل نسيت ذلك؟

إن جواب الأم كان عقوبة وليس إثابة، لأنها أولاً لم تعرف بالمبادرة الجميلة التي قدمتها البنت لها. وثانياً وجهت لها اللوم على تقصيرها في ترك أواني الفرن بدون تنظيف بصورة غير مباشرة.

- مثال على إثابة السلوك السعيد إثابة عارضة غير مقصودة

الصبي (ع)، عمره ستة أعوام، عاد ظهراً إلى المنزل - وقت الغداء - وأخبر والدته أنه

يعتمد الذهاب إلى حام السباحة القريب من المنزل قبل أن يتناول غذاءه مع أفراد أسرته. طلبت منه والدته أن يتناول الطعام، ويستريح ومن ثم يذهب للسباحة. رفض الطفل وأصر على تجنب خططه، فهددها بالبكاء والامتناع عن الطعام، إن رفضت السماح له بالسباحة في الوقت الذي يريد، أي الآن. فما كان من والدته إلا وأذاعت لطلبه قائلة له : أي شيء ولكن لا تبكي ولا ترفض الطعام. اذهب للسباحة كما تشاء.

- مثال على عدم معاقبة سلوك سيء

بينما كان الأم والأب جالسين مساء في غرفة الجلوس، لاحظاً كيف اندفع الابن الأكبر

ويعدوانيه يضع أخيه الأصغر على أذنه خلال شجار وقع بينهما وهما يلعبان الورق. الفنتت الأم وقالت لزوجها : هلا عمدت إلى تأديب سمير على هذه العدواية السيئة. أجابها الزوج : الأولاد يظلون أولاً، يقتلون لفترة ومن ثم يعودون إلى الوئام ...

وناحية مهمة نلقت النظر إليها، ترتبط بالمشكلات والتابع السلوكية عند الأولاد، هي أن للحالة الفيزيولوجية – البدنية دورها في السلوك غير المرغوب. فالطفل الجائع، التعب، تنخفض قدرته في السيطرة على ذاته المخاضاً مؤقتاً عابراً، فتقوي هذه الحالة الفيزيولوجية المضطربة من سلوكه المضطرب. كما وأن بعض الحالات المرضية أيضاً تزيد من المشكلات السلوكية عند الأولاد عموماً. وهنا يتبع على الآباء التبصر في المشكلات السلوكية بعلاج أسبابها المرضية البدنية مستعينين بالمشورة الطبية.

ومهما كانت الأسباب التي تسهم في زيف سلوك الأطفال وأضطرابه، فإن القواعد الثلاث الجوهرية التي ذكرناها تظل الدعامة الأساسية في ترشيد السلوك نحو الوجهة السليمة، والوسيلة السيكولوجية الفعالة في تربية الطفل تربية اجتماعية سوية وتكيفية.

• إعارة الانتباه للسلوك الحسن لطفلك في أثناء اللعب هذه الخطوة تتضمن التدريب على كيفية الانتباه للسلوك الحسن للطفل عندما يحدث خلال فترة اللعب." ولتدريب على ذلك، من الضروري ممارسة مهارات تسمى "إعارة الانتباه"، ويتضمن اكتساب مهارة إعارة الانتباه "سلوك طفلتك في أثناء اللعب ما يلي:

أولاً: في العادة إذا كان الطفل أقل من 9 سنوات، تقوم الأم/ الأب باختيار الوقت المميز الذي يقضى مع الطفل يومياً والذي يقوم فيه الطفل / الطفلة بمارسة بعض الأنشطة والألعاب الترفيهية، على لا يقل هذا الوقت عن 30 دقيقة .

أما إذا كان الطفل / الطفلة في عمر التاسعة أو أكثر فلن تحتاج الأم / الأب إلى اختيار وقت محدد كل يوم، ولكن بدلاً منه على من سيقوم بهذا الدور أن يتهز وقنا كل يوم عندما يبدأ الطفل مستمتعاً باللعب بمفرده، وعندئذ على من سيقوم بهذا الدور أن يترك ما بيده وليشارك الطفل في لعبه .

ثانياً: لتمضية أوقت المميز عليك اتباع التعليمات التالية \* : يجب إلا يشارك طفلك أطفال آخرون في هذا الوقت المميز للعب، فإذا وجد أطفال آخرون عليك إيهاد من يمكنه الاعتناء بهم في أثناء لعبك مع طفلك، أو يمكن اختيار وقت لا يحتمل أن يزعجك فيه الأطفال الآخرون في وقتك المميز مع طفلك .

• إذا كنت قد حددت وقتاً خاصاً مقتضاً للعب كل يوم، عندما يعين هذا الوقت قبل طفلكن: قد حان وقتنا المميز للعب معًا، ماذا تريدين أن تفعلين؟" ، واترك الطفلة تختار نشاط اللعب، في حدود العقول، وهذا الوقت يجب إلا يكون لمشاهدة التليفزيون .

• إذا لم تكن قد حددت وقتاً خاصاً مقتضاً للعب، يمكنك ببساطة أن توجهه إلى طفلك عندما تقوم باللعب وحيدة، وأسألها إذا كان بإمكانك أن تشاركها، وفي كلتا الحالتين يجب إلا تقوم بالتحكم في اللعب أو توجيهه - وعلى الطفلة أن تختار نشاط اللعب .

- استرح وراقب ما تقوم به طفلك لبعض الوقت، ثم قم بمشاركةها في الوقت المناسب، فلا يجب أن يكون هذا الوقت الخاص للعب عندما تكون متزعجاً أو مشغولاً جدًا أو تفكّر في مغادرة المنزل لقضاء بعض الأمور؛ لأن ذهنك سيكون مشغولاً بهذه الأمور، ولن تستطع إعطاء طفلك الانتباه المطلوب .

- بعد مراقبة لعب طفلك أبداً في وصف ما تقوم به بصوت واضح لتعرفها أن لعبها شيء، ويجب أن يكون هذا بطريقة شيفة ومتبرة وليس تقليلاً ملأ في درجة واحدة من الصوت، أي يعني من وقت لآخر كلّم لعب طفلك، فالأطفال الصغار يستمتعون بذلك .

- لا تسأل أي أسئلة ولا تصدر أي أوامر!!! هذا مهم جدًا، يجب أن تتجنب أي أسئلة للطفلة بقدر الإمكان؛ لأن هذا غير ضروري، ومن المؤكد أنه سيقطع اللعب على طفلك، لا بأس أن تسأل لتعرف ماذا تلعب طفلك إذا كنت لا تعرف بالتحديد ما تفعله، وفيما عدا ذلك تجنب الأسئلة، ولا توجه أي أوامر أو توجيهات، ولا تحاول أن تعلم طفلك أي شيء في أثناء لعبها؛ فهذا هو الوقت

المميز والخاص لطفلك للاسترخاء والتمنع بصحبتك وليس وقتا للتوجيه أو التعليم.

- من وقت لآخر، عليك الإدلاء بالثناء والقبول لما يعجبك في لعبها وكن دقيقاً وصادقاً، ولا تسرف في الإطراء، مثلاً قل لها: أنا أحبك عندما تلعبين بهدوء هكذا، أنا أستمتع فعلاً بوقتنا المميز مع بعضنا البعض، أو "انظري، كيف فعلت هذا جيداً..، كل هذه تعتبر تعليقات إيجابية ومناسبة.

- إذا بدأت طفلتك في إساءة السلوك، أدر وجهك للناحية الأخرى وانظر بعيداً لبعض الوقت، فإذا استمرت في إساءة السلوك، فقل لطفلك إن الوقت الخاص للعب قد انتهى، وأنك ستلعب معها فيما بعد حينما تستطيع التصرف بسلوك حسن، وكن لطيفاً وقم بمعادرة المكان، وإذا صارت الطفلة أكثر شقاوة وتقرضاً وإساءة إلى حد بعيد في أثناء اللعب، أذهبها كما تفعل عادة.

- يجب أن تقضي كل يوم 20 دقيقة مع الطفلة في "الوقت المميز"، خلال الأسبوع الأول، وحاول أن تفعل ذلك كل يوم أو على الأقل خمس مرات في الأسبوع، وبعد الأسبوع الأول حاول أن يكون هذا الوقت الخاص على الأقل من 3 إلى 4 مرات أسبوعياً، كما يجب الاستمرار في هذا الوقت الخاص للعب إلى مدة غير محددة.

• وإليك بعض الاقتراحات لإعطاء الثناء والرضا لطفلك:  
أولاً: علامات الرضا غير اللغوية: المعانقة، التربيت على الرأس أو الكتف، المسح بحنان على الشعر.

- وضع الذراع حول الطفل.

- الابتسامة، قبلة خفيفة.

- إشارة رفع الإبهام، الفمزة بالعين.

ثانياً: علامات الرضا اللغطي

- "أحب عندما.....،"؛ "لطفيف أن ....."

- "أنت بالنأكيد ولد ممتاز / بنت ممتازة ....."

- "كان رائعاً الطريقة التي .....،"؛ "هائل .....،"؛ "هذا لطيف ....."

#### الفصل الرابع عشر: الدور الإرشادي للوالدين والمعلم تجاه سلوك الأطفال

- " رائع .....، ممتاز .....، مدهش .....، أنت تتصرف كالكبار عندما .....".
- " هل تعلمي، قبل الآن لم تكوني تستطعين أن تفعلي ذلك كما تفعلين الآن، أنت تكبرين فعلاً بسرعة .....".
- " جميل .....إلخ .....
- " انتظري حتى أخبر والدتك / والدك كم لطيف أنت .....: هذا لطيف ما فعلته .....".
- " هل فعلت كل ذلك بنفسك؟ ..... هذا كثير .....
- " لحسن سلوكك هذا، أنا وأنت .....".
- " أنا فخور بك عندما .....".
- " أنا أستمع دائمًا عندما ..... مثل هذا .....

#### الثاني: الدور الإرشادي للمعلم تجاه سلوك الأطفال

كن على وعي بأن سلوك الأطفال هو ناتج عن ظروف معينة. حتى ولو لم تؤمن بفكرة (سكنر) التي تؤكد أن الناس ليسوا أحرازاً، قد يكون من المفيد لك الاعتراف بأن السلوك يتبع عن توافق ظروف معينة. يؤكّد (سكنر) وابتعاه أن من الممكن تحديد الظروف التي تقود إلى أي فعل أو سلوك من خلال الملاحظة المنتظمة. ومن هنا فإن لديك طريقتين لا ثالث لهما : إما أن تشكل سلوك الأطفال بشكل منظم، أو أن تفعل ذلك بشكل عشوائي. ولكن هذا الرأي لا يأخذ بالحسبان غرفة الصيف بخلاف صندوق (سكنر) يحتوي على عدد كبير من الأسباب التي قد لا تكون قابلة للملاحظة أو التتبع.

أضيف إلى ذلك أنه من الصعب على المعلم أن يقوم بالتعليم الروتيني وبالاحظ ويتابع بدقة سلوك مجموعة كبيرة من الأطفال في آن واحد. ومن هنا فقد يتوجب على المعلم أن يقبل أحياناً حقيقة أنه يتوجب عليه تشكيل السلوك بشكل عشوائي غير منظم. ومع ذلك هناك أوقات قد تستفيد أنت و الأطفال إذا قلت لنفسك "اعتقد أن هناك أسباباً معينة لهذا السلوك فهل يمكنني التعرف عليها و فعل شيء يؤدي إلى تحسين الموقف؟ هل أقوم بأفعال تنغص على بعض الأطفال حياتهم في غرفة الصيف هذه؟"

وأنت تقوم بهذه النوايا والتأملات تذكر أن التعزيز دائمًا يقوى السلوك. تأكد من أنك لا تقوم بتعزيز الأطفال على سلوك سبع يقومون به (وذلك عن طريق الانتباه مثلاً لهم) أو أنك لا تعزز بعض الطلبة الذين يقومون بسلوك يستحق الثناء والتعزيز.

فمثلاً إذا لاحظت أن الأطفال يتلذّلّون في الجلوس عند بداية الحصة ويتأخرون في الاستعداد للدرس الجديد، لا تعرّقّ واتباعها كبارين على المُتلذّلّين وإنما وجه انتباهاك واهتمامك نحو الأطفال المتردّدين الذين يظهرون رغبة واهتمامًا واستعدادًا لبدء العمل.

أفرض أنك أعطيت الأطفال 30 دقيقة لإتمام وظيفة معينة صافية، وأن قسمًا منهم أنتظر حتى آخر لحظة وقام بهذه الوظيفة وأن كنت طوال الوقت تذكرهم بأن يتوقفوا عن اللعب أو الفحشك أو ما إلى ذلك. في المرة القادمة التي تعطي فيها مثل هذه الوظيفة، بإمكانك أن تخبرهم أن من ينهي وظيفته سوف يسمح له بحمل الوظائف المتزيلة أو بإكمال تقرير معين وأنك مستعد لمساعدته في ذلك.

استخدم التعزيز لتقوية السلوك الذي ترغب في تشجيعه لدى الأطفال. إن المبادئ الرئيسية في نظرية الاشتراط الإجرائي هي: التعزيز، الانطفاء، التعليم والتمييز. ومعرفتك بهذه المبادئ ضرورية جداً إذا أردت أن تنظم خبرات الأطفال التعليمية. ولعل أكثر هذه المبادئ أهمية مبدأ التعزيز، وهناك عدة أساليب تعليمية يمكن اشتغالها لمعرفة أثر المكافآت على السلوك. وعندما تفكّر في كيف ومتى تقدم التعزيز للأطفال، لا بد أن تذكرة القضايا المتعلقة بالتنمية المرتدة.

لقد اقتضى (سكنر) بضرورة إعطاء تغذية مرتدة فورية بعد كل استجابة، وذلك بعد أن أكمل تجاريته على الفئران والخيام واستمع إلى ابنته وهي تصف خبراتها في المدرسة الابتدائية. فإذا أريد للحمامنة أن تتقرب قرصاً في قفص، أو لطفل في الصف الثالث أن يقرأ أو يكتب أو يحل مسائل رياضيات، فإنه لا بد من توفير التغذية المرتدة فور الإنتهاء من كل استجابة. ولكن عندما يطلب من الأطفال الأكبر سنًا أن يتعاملوا مع مواد معقدة وذات معنى فإن التغذية المرتدة المؤجلة وغير المستمرة تصيب مفضلة. ولذلك عندما تقرر كيف ومن حيث ستقدم لطلباتك تغذية مرتدة، خذ بالاعتبار نوع التعليم المطلوب منهم ومستوى القدرات العقلية التي يملكونها

فعندما يكون الأطفال بقصد التعامل مع مادة مكونة من حقائق بسيطة، ابذل جهدك لتقديم التغذية المرتدة بشكل متكرر ومحدد وسريع. إن أطفال المرحلة الابتدائية يقضون وقتهم وهو يتعلّمون جزئيات صغيرة من المعلومات: كحروف الهجاء ، تعلم كلمة بيت ، ناتج 6+6، إلى غير ذلك. كما نهم يمكنون في مرحلة العمليات المادية (حسبما يرى بياجيه). لذلك يbedo من المنطقى والمفيد تقديم التغذية المرتدة كلما قام الطفل بعمل يستحق عليه

التغذية، فإذا أخطأ الطفل في تهجئة الكلمة أو في إجراء عملية حسابية، ومن الضروري لفت انتباهه إلى مكان الخطأ بشكل محدد وسريع، وإذا كانت استجابة صحيحة يكون من الضروري كذلك تعزيزه على ذلك، حتى تتقوى هذه الاستجابة، وتبعاً لذلك يتوجب على المعلم أن يقدم التغذية المرتدة بشكل فوري ومتكرر ومفصل للأطفال الصغار، في حين تقدم هذه التغذية المرتدة للأطفال الكبار فقط إذا كنت تدرسهم مواد تتضمن حقائق ومعلومات عامة.

عندما يتعامل الأطفال مع مواد معقدة ذات معنى، حاول تقديم التغذية المرتدة الموجلة. بالرغم من أن المعرفة الفورية لصحة الإجابة مفيدة في كافة أنواع التعلم، إلا أنه عندما يتعامل الأطفال مع مواد ذات معنى قد يكون للتغذية المرتدة الموجلةفائدة أفضل من الفورية (ويتطبق هذا على الأطفال الكبار بشكل خاص لأنهم يمكنون قد وصلوا مرحلة التفكير الشكلي أو المجرد حسبما يرى بياجيه). ولتبين صحة هذا الرأي تأمل فيما تشعر به عندما تحاول الإجابة على سؤال مقالى في امتحان أو أن تكتب ورقة بحث لمساق ما، إنك بلا شك سوف تتوصل إلى مجموعة من الأفكار خلال فترة من الزمن وقد يتواتر قسم من هذه الأفكار حتى بعد أن تسلم الورقة إلى المدرس.

ولا شك إنك قد مررت بخبرة الشعور بالإحباط بعد أن تذكرت نقطة مهمة بعد تسليمك ورقة الامتحان أو خروجك من قاعة الفحص أو تسليمك ورقة البحث للمدرس. ومن هنا يتضح لك لماذا لا تكون التغذية المرتدة الفورية دائماً ضرورية. ففي بعض الأحيان قد يتمكن الأطفال من تصحيح أنفسهم أو التفكير مرة ثانية حول الموضوع إذا كان هناك فسحة من الوقت بين كتابة الإجابة واستلام التقويم. (هل سبق مثلاً أن قمت بتصفح الكتاب بعد الامتحان للتأكد من بعض الإجابات التي كتبتها في ورقة الامتحان؟ إذا كنت تفعل ذلك فانك تكون قد قمت بنشاط التغذية الذاتية الذي هو أفضل بكثير من أي إجابة يعطيها لك المدرس أو حتى برنامج الكمبيوتر؟) وبناء على ذلك لا تعتقد أن تزويد الأطفال بتغذية مررتدة وتزويدهم بتصحيح ما قدموه لك بعد عدة أيام أو حتى بعد عدة أسابيع قد يكون عديم الفائدة.

استخدم عدداً متنوعاً من المعززات بحيث يحافظ كل منها على فعاليته. في معظم مواقف التعلم يمكن أن يخدم الجواب الصحيح للمشكلة كمعزز مهم. ولكن في مواقف أخرى قد يأخذ المعزز شكل تعليق، أو ابتسامة أو علامة أو تقدير، أو فرصة المشاركة في

نشاط عبوب. ويتجزب عليك بالطبع أن تكون متزنا في استخدامك أشكال التعزيز المختلفة. فلا يستحسن أن يكون استخدامك فيه إفراط ولا تفريط، بل اعرف متى وكيف تقدم كل شكل من أشكال التعزيز.

استخدم وعيك في الانطفاء لمواجهة النسيان وللتقليل من أشكال السلوك غير المرغوب. وعندما تتعامل مع المعرفة فإن الانطفاء يكون مساويا للنسيان، ومن هنا قد ترغب بتعزيز الأطفال بين حين وآخر للمحافظة على ما تعلمه. وعند التعامل مع أشكال السلوك غير الأكاديمي فقد ترغب أحيانا باستخدام معرفتك بأساليب الانطفاء لتقليل تكرارات السلوك غير الأخلاقي أو النشاط المعيب للتعلم. أن القاعدة الأساسية التي يجب اتباعها هنا هي: أهم السلوك الذي ترغبه أن يكون ضعيفاً أو أن يكون مخفياً، واجعل هذا الإهمال بشكل منظم. فإذا رأيت طفلاً يبعث بكتبه مثلاً ولا يتبعه إليك، لا تتبعه سلوكه هذا واستمر في شرحك ودرسك.

انتبه للتعيم، وعندما يحدث التعيم استخدم التعزيز والتوضيح لتبرز نقايضه وهو التمييز . فبصرف النظر عن الموضوع الذي تدرسه وعن مستوى الصف الذي تدرسه، فإن الأطفال سوف يطبقون ما يتعلموه في موقف معين ويستعملونه في الموقف الذي يدركون بأنها تشبه الموقف الأول. وهذا إجراء جيد أحياناً، ولكنه قد يؤدي إلى مشكلات في أحياناً أخرى، وعندما تدرك أن الأطفال قد بدأوا يعممون بشكل يقودهم إلى الواقع في الأخطاء أو إلى إساءة الفهم، لا بد أن تقوم بتشجيعهم على التمييز الانتقائي أو بلفت انتباهم إلى وجه الفرق بين الأشياء التي تعاملوا معها على أنها شيء واحد.

استفد من معرفتك بأثر جداول التعزيز المختلفة لتشجيع التعلم الدائم والمستمر.

عندما يحاول الأطفال تعلم مهارة ما لأول مرة، طبق جداول التعزيز المستمرة، ثم قدم المكافآت بشكل أقل بعد ذلك. فعندما حاول سكرنر تعليم الفتنان والخمام استجابات جديدة (الضغط على رافعة، أو نقر قرص معدني) عزز لديها كل استجابة في البداية. لكنه لاحظ أن السلوك انطفأ بسرعة بعد توقف التعزيز بفترة وجيزة. أما عندما وضع الحيوانات تحت جدول تعزيز متقطع (جزئي) فقد استمرت في سلوكها لفترة طويلة بعد توقف التعزيز. ويمكنك استخدام نفس الأسلوب مع الأطفال في غرفة الصف.

إذا أردت تشجيع حدوث فuzziات منتظمة من النشاط استخدم جدول تعزيز الفترة الزمنية الثانية، وذلك لتجنب الاستمرار الروتيني في النشاط الطلابي. (مثلاً حدد اختباراً

أسبوعيا كل يوم أربعاء). لكي لا تتفاجأ إذا لم يستجب الأطفال كما هو متوقع. فالاطفال في غرفة الصف مختلفون تماما عن الفشان والحمام في صندوق (سكنر). فالحيوان لا يبغي له سوى الصندوق، يمكن تشكيل سلوكه بسهولة لأن بيته محددة جداً ومقيدة. إن سلوك الأطفال سلوك معقد تؤثر فيه عوامل متعددة وكثيرة، فقد يكون الطفل منشغل كلياً عن إجراءات التعزيز التي يقدمها المعلم، بل انه قد لا يكون واعياً لهذه الإجراءات بسبب انشغاله بأمور أخرى أكثر أهمية عنده منها:

1. استخدم برنامج التعليم المبرمج عن طريق تحديد السلوك النهائي وتنظيم ما يجب تعلمه وتزيد الأطفال بالتجذبة المرتدة.
  2. صفت السلوك النهائي، أي اذكر بالضبط ما تريده أن يتعلمها الأطفال بعد أن يكونوا قد أكملوا وحدة دراسية معينة.
  3. إذا كان من المناسب رتب المادة الدراسية في سلسلة من الخطوات أو ضعها في عدد من النقاط.
  4. زود الأطفال بالتجذبة المرتدة بحيث تعزز النقطات الصحيحة ويدرك الأطفال خطأهم ويقوموا بتصويبها.
  5. استخدم إذا كان ذلك ممكنا، أنواعاً من نظام التعليم الفردي (PSI) أو أشكالاً من التعليم المدعم بالحاسوب (CAI).
  6. عندما يحاول الأطفال التركيز على مادة تعليمية غير متعة بحد ذاتها، استخدم أشكالاً معينة من التعزيز لكي تدفعهم إلى الثابرة وبدل الجهد.  
اختر مع الأطفال عدداً متنوعاً من المuzziات.
- ضع بالتشاور مع الأطفال، عقداً أولياً بين فيه العمل الذي يستحق صاحبة الحصول على مكافأة معينة.
- بعد الحصول على المكافأة الأولى، ضع سلسلة من العقود الصغيرة التي تخول أصحابها الحصول على مكافآت سريعة ومتكررة.
- حتى تقلل من ميل الأطفال إلى الانحراف في سلوكيات غير مرغوبة أو قف التعزيز والفت انتباه الأطفال إلى المكافآت التي تتضررهم إذا أكملوا المهمة المعينة. وإذا لم ينجح ذلك، فكر في إمكانية سحب امتيازات معينة من الأطفال (عقاب سلبي) أو في اللجوء إلى العقاب.

وتأكد عند ذلك أنك تفرق بين العقاب وبين التعزيز السلي، فالتعزيز السلي ليس عقابا، وإنما هو تخلص الفرد من العقاب أو إنهاء حالة العقاب التي فرضت عليه. آخر ما هو مناسب ومعقول من أساليب الاشراط الإجرائي.

مثلاً أساليب التعليم المبرجة مناسبة إذا كان على الأطفال تعلم مادة تتعلق بالحقائق. فعندما تسرد ما تود الأطفال أن يتعلموه، إن رأيت عدداً كبيراً من الحقائق والمفاهيم أعلم أن من المناسب لك استعمال التعليم المبرمج. كذلك إذا شعرت أن الأطفال يتعلمون مادة لأول مرة، فاعلم أنه لابد من التأكيد لهم أن ما يعرفونه صحيح (أي لابد من تقديم تغذية مرتبطة مناسبة لهم).

كن على وعي بالدرجة التي يمكنك التحكم بالتعلم وتوجيهه، وحيثما أمكن اسمح للأطفال بان يختاروا ويدبروا تعلمهم بأنفسهم. ولقد تطور علم النفس الإنساني كرد فعل للتفسيرات البيئية والتحليلية للسلوك. ويطلب منظرو هذا التوجه.

(ماسلو، روجرز، كوجس) من المريين أن يتجنبو الواقع في مطبات الافتراض بأن الأطفال تشكلهم الخبرات، أو انهم يحتاجون إلى الحماية والتوجيه المستمرة. إن المبدأ الأساسي في التربية الإنسانية هو أعط الأطفال فرصة الاختيار وإدارة تعلمهم بأنفسهم؛ ولكن ليس من السهل، بالطبع إعطاء الأطفال فرصة وحرية كاملة حول الموضوعات. ومع ذلك فأن بالإمكان أن تهيأ للأطفال -مهما كان مستواهم- فرصاً للمشاركة في اتخاذ القرارات حول ما يتوجب عليهم دراسته، وطريقة ذلك وكيفية المحافظة على الضبط الصفي. أثناء تحضيرك للدرس بإمكانك أن تسأل نفسك "هل أقوم بهذا العمل لأن فيه مصلحة حقيقة للأطفال، أم لانه الإجراء الأسهل، أو لأنه يعطي شعوراً بالقوة والسلطة؟" وإذا كنت راغباً في توفير الفرص للأطفال ومشاركتهم بالقرارات الصافية المختلفة، فانك ستجد أمثلة عديدة على ذلك.

هنيء للأطفال جواً دافناً وإنجياً ومحبوباً. ابذل جهدهك لكي تنقل إلى الأطفال شعورك بأنك تعتقد أن كلّاً منهم قادر على التعلم، وأنك تريدهم أن يتعلموا. إن الكيفية التي تعلم بها الأطفال سوف تؤثر في نوعية استجاباتهم. فأحياناً ترغب أن تكون موضوعاً وفعالاً، ولكنك قد تضطر إلى عدم لعب دور القائد أو صاحب السلطة غير المبالي بمشاعر الأطفال اعتقاداً منك أن المعلم الناجح يعتمد إلى حد كبير على العلاقات بين الأفراد. إن بإمكانك الحصول على استجابة أكثر إنجياً من الأطفال عندما تظهر لهم الود والحماس والتوقعات العالية.

تذكر دائماً أن النبوة التي تتحقق ذاتها، وبين الأطفال بأفضل شكل ممكن أن كلّاً منهم قادر على التعلم البناء والإيجابي.

مثلاً:

- تعلم أسماء الأطفال بأسرع ما يمكن واظهر اهتمامك بهم كأفراد.
- حتّى الأطفال أن يبذل كلّاً منهم ما بوسعه، وتجنب أن تدفعهم إلى التناقض فيما بينهم على بضعة درجات.
- بين للأطفال سرورك وفرحك عندما يكون تحصيلهم متزاً، ولا تصرف وكان أمر الأطفال لا يعنيك، وانك تزعج من حصولهم على درجات عالية.

حاول كلما كان ذلك مناسباً، أن تصرف مع الأطفال وكأنك ميسّر لعملية التعلم ومشجع ومساعد ومعاون لهم. وقبل أن تفكّر بإمكانية قيامك بدور الزميل أو الصديق، عليك أن تضع في الحسبان كافة التعقيدات المختللة من جراء ذلك. حتى عندما تشق في الأطفال وتكون متّاكداً انهم أهل لثقتك، لابد أن تكون هناك أوقات يحتاج فيها الأطفال نصائحك ويرجّبون بها. وهناك أوقات يحتاج الأطفال فيها إلى من يتملّق لهم ويداهنهم ويتوهّد إليهم من أجل إكمال مهمة أو وظيفة حتى عندما يكونون هم من اختار هذه المهمة أو الوظيفة.

ويتفق هذا الرأي في التعليم مع رأي المنحى الاكتشافي في التعلم الذي يؤكد ضرورة أن يقوم المعلّمون بتنظيم الدروس بشكل يسهل على الأطفال الفهم والوصول إلى الاستبصار. وعندما تقترح أنت على الأطفال بعض الأمور يمكنك أن تبين لهم أنك لست دكتاتوريّاً أو متسلطاً، وانك لا تمانع أن يشاركونك التنظيم والترتيب لعملية التعلم داخل الصّف.

بين للأطفال بين الحين والآخر أنك إنسان حقيقي (REAL PERSON)، أي أن لك مشاعر وأحساس، وانك تحب وتغضّب وتكره إلى آخره.

وإذا ظهر عليك غضب في موقف معين، حاول أن توجه الغضب إلى الموقف وليس إلى الطفل نفسه أو شخصيته وسماته الشخصية.

فالمعلم يتعرض كثيراً إلى مواقف الإحباط والغضب، ولكن من المهم أن يعبر عن هذا الغضب دون أن يتسبّب بأذى أو مُلأ الآخرين. لابد للمعلم أن يقنن سر التعبير عن غضبه دون أن يوجه إساءة إلى أي إنسان آخر. ويخلص هذا السر في المبدأ الأساسي.

"تكلم عن الموقف وليس عن الشخص".

انظر إلى الموقف التالي مثلاً على ما تقدم:

طالبان يتراشقان بالخبز في غرفة الصيف، يراهما معلم اللغة العربية فيشور غضبه ويقول "ما هذه الأخلاق السيئة، إنكم لا تستحقان أن تكونا طالبين في هذا الصف. سوف أحدث مع والديكما وآخبرهما بالسلوك الشاذ الذي قمت به هذا اليوم" ويراهما معلم العلوم فيعلق على الموقف نفسه بقوله "أنا أغضب عندما أرى الخبز يتحول إلى كرات للعب، الخبز ليس موجوداً للعب، هذه الغرفة تحتاج إلى تنظيف فوري".

لا شك أن الأسلوب الذي استخدمه معلم العلوم أكثر كفاءة ونجاحاً في معالجة المشكلة من الأسلوب الذي استخدمه معلم اللغة العربية. إن استخدام المعلم مثل هذا الأسلوب يعتمد على عدد من العوامل منها طبيعة شخصية المعلم. واعمار الأطفال الذين يتعامل معهم. والموضوع الأكاديمي الذي يدرسه ..... الخ. إن التغيير الصحيح عن الغضب يساعد المعلم في التخلص من احباطاته من جهة، وبين للأطفال أن يفعلوا الشيء نفسه عندما يتعرضون لنفس الموقف المحيط.

إذن تذكر باستمرار المبدأ الرئيسي: وجهك غضبك وانفعالاتك دوماً إلى الموقف وليس إلى شخصيات تلاميذك.

إذا كنت لا تملك مشاعر إيجابية نحو نفسك ونحو عملك كمعلم، فكر جيداً في المشاركة في جلسات إرشادات فردية وجماعية، واعمل على تحسين مهاراتك كمدرس.

إن المدرس الذي ينظر إلى نفسه نظرة ضعيفة، من المرجح أن يرى الأطفال منتظار سلبي. لقد كان فرويد من أوائل علماء النفس الذين أشاروا إلى هذه الفكرة، وهي أن سماتنا الشخصية تؤثر في طريقة الآخرين.

فإذا كنت تشعر أنك متقل بالمشكلات الشخصية بعد أن قمت بالتدريس لعدة سنوات، أو إذا كنت تجد صعوبة في التأقلم مع طبيعة التعلم والتعليم في مدارس اليوم، فقد يكون من المناسب لك أن تبحث هذه المشكلات مع أشخاص آخرين.

وهناك طريقة أخرى لتحسين مشاعرك الإيجابية نحو ذاتك، وهي أن تحاول إتقان مهارات التدريس التي تستخدمها في تدريسك، فإذا بدأت تحضر إلى المدرسة وأنت مستعد تماماً للتدرис، وقد خططت لعدد متنوع من الأنشطة وتقوم باستمرار بتحليل عملية التعليم بهدف تحسينها وتطويرها، فإن من المرجح أن تطور مفهوماً إيجابياً للذات.

إن من ابرز خصائص المعلمين الفعالين، كما يرى بعض علماء النفس التربوي، هي أن يكون المعلم مزوداً بمعلومات كافية في مجال تخصصه. وقدر على استخدام عدد متعدد من أساليب التدريس.

ابذل جهودك في مساعد الاطفال على تطوير مشاعر إيجابية حول أنفسهم، تعاطف معهم واظهر لهم انك حساس لمشاعرهم. حاول أن ترى الأشياء من وجهة نظر الاطفال. تذكر كيف كنت تشعر عندما كنت طالباً، لا سيما إذا كان المعلمون يتوجهونك أو يهملونك أو يشعرونك بعدم الأمان. لذلك كن على حذر من الأشياء التي تقولها أو تفعلها ويمكن أن تسبب للأطفال الخرج أو التهديد أو التقليل من شأنهم. إذا ظنت أن بعض الاطفال لا يمكنهم صور إيجابية عن ذواتهم، فان بإمكانك استخدام إجراءات من شأنها أن ترقى بهم مفهوم الذات لديهم. ومن بين الإجراءات على سبيل المثال لا الحصر، أن تطلب منهم أن يذكروا أحد الإنجازات المهمة التي حققوها عندما كانوا أصغر من عشر سنوات، وطريقة أخرى أن تسأل الاطفال أن يسردوا كل الأشياء التي يفخرون بها. وإجراء ثالث أن تطلب من المجموعات الصغيرة أن يعددوا كل الصفات ونقاط القوة ونقاط الفخر في زميل لهم.

نظم أو قاتاً معينة، إن رأيت ذلك مناسباً تشجع الاطفال فيها على تفحص عواطفهم وانفعالاتهم. يمكن للمعلم أن يقوم بذلك في الصدوف الدنيا عن طريق تحصيص حصة معينة لهذا الغرض. أما في المدرسة الثانوية، فيمكن مناقشة هذه الأمور في أثناء تدريس بعض المواد الدراسية مثل علم النفس أو الصحة العامة أو الزواج والأسرة أو الأدب أو الدراسات الاجتماعية ..... الخ. كما يمكن أن يقوم المعلم بذلك في الصدوف الابتدائية من خلال ما يسمى "الحلقة السحرية" (magic circle) حيث يقوم المعلم بتكوين حلقة دائرة) من 10-12 طفلاً، ويناقش معهم على مدى عشرين دقيقة موضوعات مثل "لقد شعرت بالفخر والاعتزاز عندما..... أو لقد شعرت بالنقص عندما.....".

ويمكن أن يعرض المعلم على الاطفال بعض الأفلام التي تبين لهم بعض العواطف والانفعالات الإنسانية في مواقف الحياة اليومية.

نظم أو قاتاً معينة، إذا كان ذلك مناسباً، تشجع الاطفال خلالها على أن يصبحوا أكثر حساسية لمشاعر الآخرين. ويمكنك التحقق من ذلك عن طريق لعب الأدوار. ولكن عليك، إذا قررت استخدام هذا الإجراء أن تتأكد من موافقة أولياء أمور الاطفال والمربين والمديرين

على الأدوار التي ستخصصها لكل طفل. خاصة إن كان بعض هذه الأدوار فيه نوع من اهتمام كرامة الطفل أو فيه شكل من أشكال المخاطرة.

نظم أوقاتا ضرورية كلما رأيت ذلك ضروريا، تشجع فيها الأطفال على التعبير عن أنفسهم وأفكارهم من خلال الحركة، والتواصل الجسمى والتمثيل الإبداعي. كذلك اطلب من التلاميذ أن يشاركونا في لعب الأدوار والتمثيل والألعاب التقليد (تقليد حيوانات، تقليد معلمين، أو تقليد شخص في رحلة الخ.).

استفد بشكل منتظم من إجراءات توضيح القيم. صحيح أن مشاركة الأطفال في جلسات توضيح القيم لا تضمن تطوير منظومة منسقة من هذه القيم يجعل حياتهم أفضل وأكثر معنى من ذي قبل، ولكن مثل هذه الجلسات التوضيحية لا تخلو من الفوائد. فمعظم هذه الجلسات ممتع وشاق ويستمتع بها الأطفال. كذلك فإن الأطفال قد يحصلون من هذه الجلسات على بعض التبصر في قضايا معينة تؤثر في سلوكهم.

كثير من الفلسفات التربوية في العالم تتركز على جانب القيم مثل "احترام وتقدير القيم الإنسانية ومعتقدات الآخرين وتطوير سلوك أخلاقي يسند إلى إحساس بالقيم الروحية والخلقية. إن مثل هذه العبارات الهدفية تتضمن رغبة الوالدين والمربين واصحاب القرار في أن يكتسب الأطفال مجموعة من القيم الاجتماعية. ولعل أسلوب توضيح القيم هو أفضل وسيلة لتحقيق هذه الأهداف.

ويكفيك أن تساعد الأطفال في توضيح قيمهم من خلال بعض الإجراءات مثل:

أ. وجه انتباه تلاميذك إلى عملية تطور القيم واكتسابها. إن أول خطوة نحو اكتساب قيم تؤثر في قرارات الأطفال هي أن يتعرفوا على أساليب اكتساب هذه القيم وتطورها. ويمكن أن يستفيد المعلم من المخطط الآتي لتوضيح القيم:

- امتداح معتقدات الإنسان وسلوكه.
- اختيار المعتقدات والسلوك.
- التصرف وفقاً للمعتقدات.

في المستوى الابتدائي من مستويات التعليم يمكن أن تتركز موضوعات مناقشة القيم حول مسائل مثل التلوث والمحافظة على المصادر (الطاقة والمياه مثلاً)، والاهتمام بالآخرين.

اما في المستوى الثانوي فتتغير الموضوعات إلى قضايا مثل المشاركة في الحروب وحقوق الإنسان والمساواة والعدل الخ.

ب. اختر واستخدم أدوات واستراتيجيات تغطي الخطوات السبعة التي تشمل عملية اكتساب القيم وهي الخطوات الآتية :

- هل أنت فخور بنفسك من مسألة معينة؟

- هل أعلنت عن موقفك هذا؟

- هل اخترت هذا الموقف من بين عدة بدائل؟

- هل اخترت بعد تفكير عميق حول النتائج المتربطة عليه؟

- هل اخترت موقفك بصرية تامة؟

- هل تصرفت طبقاً لمعتقداتك أو قمت بعمل إزاءها؟

- هل كان تصرفك حول هذه المسألة منسقاً ومتيناً وثابتاً؟

ج. استخدم استراتيجيات طريقة المدى في غرفة الصدف، وحث الاطفال على الاستمرار باستخدام هذه الاستراتيجيات على عاتقهم الخاص.

د. ابحث عن طرق وأساليب لتقديم القيم للأطفال، وامتحن عن استراتيجيات لتوضيح هذه القيم في الحطة اليومية للدرس، وذلك حتى لا يعتقد الأطفال أن عملية توضيح القيم هي مجرد وقت للتسلية، وبذلك تصبح خطوات توضيح القيم جزءاً رئيسياً من المنهاج الدراسي.

استخدام تصنيف الأهداف التربوية (المجال الوجданاني أو الانفعالي) لتحديد الأهداف المرجوة من التربية الإنسانية ، هذه الأهداف التي وضعها (بلوم) وزملاؤه، إذا أردت أن تكون منظماً في تشجيع الاطفال على اكتساب القيم، فقد يكون من المناسب أن تدمج هذه الأهداف الوجданانية في خططك اليومية للدرس.

وكما تعلم فإن الأهداف في المجال الوجданاني يمكن تصنيفها إلى خمسة مستويات هي:

- الاستقبال Receiving: أو التلقى، وهو المستوى الذي يؤكد على الانتباه للقيم المراد تطويرها وإكسابها للطلبة.

- الاستجابة Responding: وهو التصرف وفقاً للمعتقدات التي يؤمن بها الطفل.

- التقييم Valuing: وتكون من تقبل الطفل للقيمة وفضيلتها على غيرها والالتزام بها بشكل مستق.
  - التنظيم organizing: حيث تصبح القيمة جزءاً من المخزون السلوكي والقيمي عند الأطفال الطفل وجزءاً من ذاته وشخصيته في منظومة متكاملة.
  - الاتصاف بقيمة معينة أو مركب من القيم، حيث تصبح القيمة أسلوب حياة عند الإنسان، فيعرف مثلاً بأنه كريم أو شجاع أو مخلص الخ.
- ابذل جهدك لكي توفر للطلبة خبرات تعلمية تقود إلى تطوير عادات واتجاهات ترغب في ترسيختها لديهم. فكر في طريقة من القيم والاتجاهات الإيجابية، ورتبتها على شكل أهداف انجعالية، ثم فكر بطريقة وأساليب تشجع الطلبة على اكتسابها بإمكانك لتحقيق هذه الأهداف أن تغتنم ما يحدث من أحداث طبيعية في واقع الحياة، وتستفيد منها في طرحك للقيم والاتجاهات المرغوبة. إن ذلك أفضل بكثير مما قد يقوم المعلمون بتوصيمه من أحداث مصطنعة وغير واقعية.

كن مثلاً للأطفال وقدوة حسنة لهم. يرى بعض المتحسينين لتعليم القيم وتوضيحها إن الجهد المنظمة لها أثر أكبر في بناء القيم عند الأطفال من مجرد الاعتماد على القدوة والنموذج، إذ أنه في كثير من الأحيان ليس هناك اتفاق حول من هو النموذج الأمثل الذي نود أن يقلده الأطفال. ومع ذلك تبقى الحقيقة البسيطة قائمة وهي أن الأطفال يكتسبون كثيراً من أنماط السلوك عن طريق تقليدهم للآخرين، والمعلم هو واحد من نماذج الراشدين الذين يتواصلون مع الأطفال. لذلك فإن المعلم يكون في غالب الأحيان قدوة حسنة ويترك أثراً بالغاً على الأطفال، ويترتب عليه تبعاً لذلك أن يبذل جهده في أن يكون مثلاً يتحدى.

كن على وعي بمستوى النمو الخلقي لدى الأطفال وشجعهم على فهم الجوانب الخفية والحقيقة عن طريق تقديم معضلات حلقة Moral Dilemmas.

إن مفهوم القيم يغطي أنماطاً عديدة من السلوك، وقبل استخدام هذا المصطلح كان يستخدم عوضاً عنه مصطلحات مثل الأخلاقية Morality والشخصية Character فإذا امتلك الأطفال مجموعة من المعايير الأخلاقية والسمات الشخصية الإيجابية فانهم يصلون إلى أن يسلكوا بأساليب أمنية وجديدة ومتكلمة. وإذا لم يمتلكوا هذه الصفات فانهم يقعون فريسة للإغراء وينخرطون في سلوكيات غير قانونية وغير أخلاقية.

إن المتطلع على الواقع الذي يعيشه الاطفال في المدارس من تفشي حالات الغش وعدم الأمانة، ليطالب بكل قوة أن يصبح تعليم الأخلاق والقيم الفاضلة جزءاً رئيسياً من المناهج وليس طرفاً تربوياً. وقد وجد باحثون كثيرون قدّيماً وحديثاً أن مجرد حفظ الاطفال لشعارات تنص على وجوب التحلی ببعض القيم "النظافة من الإيمان" من غثنا فليس منها، لم يكن فعالاً في اكتسابهم لهذه القيم. وروجت الباحثون أن أفضل طريقة لتشجيع الاطفال على اكتساب صفات شخصية محبوبة هي مساعدتهم على تحليل العوامل المختلفة التي تتأثر فعلياً من المواقف التي يتوجب علينا اتخاذ قرارات بشأنها.

وقد ميز "بياجيه" في هذا الصدد بين ما أسماه الواقعية الخلقية Moral Realism والنسبية الخلقية Moral Relativism ، وهي أمور تمو مع ثواب الأطفال.

فالاطفال دون سن الثانية عشرة يطغى عليهم الواقعية الخلقية، ذلك انهم يركزون على النتائج وليس على النوايا والدعاوى وراء القيام بالأفعال، وهم يفسرون القوانين حرفيّة ويطلبون قانوناً خاصاً بكل موقف (لا يستطيعون تعميم موقف إلى مواقف أخرى مشابهة). أما اطفال المرحلة الثانوية ف Neptune لديهم النسبية الواقعية، ويأخذون بالاعتبار الدعاوى والنوايا إلى جانب النتائج، ويكتنفهم أن يطبقوا قوانين محددة على مواقف كثيرة ومتنوعة. ولذلك فإن مجرد حفظ الاطفال الصغار لمجموعة من المبادئ والقواعد الخلقية حفظاً آلياً عن ظهر قلب يكون مضيعة للوقت ولا يضمن أن يسلكوا سلوكاً أخلاقياً وملتزمـاً.

وقد طور "لورنس كولبرج" L. Kohlberg نظرية في النمو الخلقي بناء على آراء "بياجيه" سالفـة الذكر، فصمم سلسلة من المواقف الافتراضية التي تصف معضلات خلقية (هل يجب أن تخبر والدك عن عمل سين قام به أخيك؟)، وبناء على إجابات الأطفال صنفـهم كولبرج في ثلاثة مستويات من النمو الخلقي "مستوى ما قبل التقليد، والمستوى العرفي أو التقليدي ، ومستوى ما بعد التقليد". وقد قسم كل مستوى منها إلى مرحلتين.

واقتـرح "كولبرج" أن يطرح المعلـمون على الاطفال أسئلة ويستمعون إلى إجاباتـهم حول بعض القضايا الخلقية ليتعلـموا على مستوىـاتهم الخلقية.

ويكون ذلك عن طريق طرح معضلات خلقية على الاطفال تجعل الطفل في وضع لا يمكنـه من معرفة الإجابات الصحيحة على السؤـال. ويمكنـ أن يحدد المعلم حصصـاً معينة

لمناقشة بعض القضايا التي تشكل معضلات خلقية عند الأطفال ويجنحون على التفكير بمحضه  
هذا، وتقديم تبريرات لكل حل من تلك الحلول.

استثمر ميل تلاميذك إلى الرغبة في معرفة إجابات للمشكلات ذات الأهمية الشخصية  
هم. في معظم الأحيان يقضي الأطفال أوقاتهم المدرسية في تعلم ما يريدونه منهم الآخرون  
وليس ما يرغبون بتعلمها. ويمكن تلافي ذلك في صفك إذا قمت بترتيب فترات معينة يمكن  
للاطفال فيها أن يشغلوا بتحليلات فردية أو جماعية لموضوعات يختارونها بأنفسهم. إن ذلك  
من شأنه أن يجعل الأطفال مندفعين ذاتياً وبالتالي يتذكرون ما تعلموه. لكن كن حذراً لأن  
بعض الأطفال سوف لن يأتوا بأية أفكار قيمة بهذا الصدد.

مثلاً: اسمح للأطفال بوقت كافٍ يقومون فيه بإعداد تقرير أو مشروع حول  
موضوعات دراسية يختارونها بأنفسهم.

تذكر اقتراحات "بياجيه" حول مفاهيم الأطفال وان المفاهيم والتصورات الذهنية التي  
يطورونها هي في الغالب متمركزة حول الذات. لذا وفر للأطفال فرصاً متعددة ومتنوعة  
لكي يفسروا كيف يرون الأمور من وجهة نظرهم. يرى بياجيه أن ميل الأطفال إلى إجراء  
عمليّ التّمثيل والتّلاّؤم يسبّب تطوير تصورات ومفاهيم ذاتية للعالم المحيط بهم. لذلك فإن  
الأفكار حول الشيء نفسه سوف تتبادر من طفل إلى آخر، بسبب اختلاف الخبرات التي يمر  
بها كل منهم. ومن هنا فإنك يجب أن لا تستغرب أن توصل تلاميذك إلى تصورات ومفاهيم  
 مختلفة عما كنت تتوقعه منهم بعد أن تعلموا درساً معيناً، وطبقاً لما يعروفونه سلفاً حول هذه  
الأفكار. وأثناء عمل ذلك يقومون بتبسيط الأمور ويطورون مفاهيم غير متنظمة وغير  
مكتملة. وتبعداً لذلك فإن ما يعني شيئاً بالنسبة لهم قد لا يعني شيئاً ماثلاً بالنسبة لك. ومن  
المعروف في مجال مشكلات العلاقات بين الأشخاص "أن المشكلة كانت مجرد نقص في  
إمكانية التواصل". وهذا نفسه ينطبق على غرفة الصف.

ويمكنك أن توفر على نفسك وعلى الأطفال كثيراً من المشكلات إذا دعوتهم  
باستئجار ليفسروا لك ولبعضهم البعض ما فهموه من الدرس.

تذكر أن سلوك الطفل في آية لحظة هو نتاج للقوى المتوافرة في مجده الحيوي. لذلك  
حاول أن ترى الأمور من وجهة نظر الطفل. يمكنك أحياناً فهم أسباب السلوك الفوضوي  
الذي يقوم به الأطفال إذا فكرت به في ضوء مفهوم المجال الحيوي في نظرية "لينفـنـ" Lwein-

وبدلًا من أن يكون رد فعلك هو الغضب تجاه سلوك الأطفال غير مناسب، حاول أن تفكّر قليلاً في كيفية فهمه لهذه الأمور.

وجه انتباه الأطفال واستثمر بنية التعليم. أكد على العلاقات بين ما تقدمه من معلومات، واستخدم المنظمات المتقدمة Advance Organizers حيثما كان ذلك مناسباً، وبحث الأطفال على البحث عن الأنماط المتوافرة في المادة العلمية. هنا استند من مبادئ نظرية الجشتالت وتذكر أن النقطة الرئيسية هي أن الكلمة جشتالت تعني نمط Pattern. وكلما عرضت موضوعاً جديداً على الأطفال، وجه انتباهم إلى طريقة ارتباط الأفكار ببعضها بعض. إذا كان الموضوع منظماً ومعقداً، استخدم المنظمات المتقدمة لتعطي فكرة تمهدية للأطفال وتزودهم ببنية للمادة الجديدة. أثناء ذلك عليك أن تمحسّن في ذاكرتك بلاحظات يجاجبه عن النمو العقلي. ذلك أن استخدام المنظمات المتقدمة يتطلب استيعاباً على مستوى العمليات الشكلية (المجردة) أو أسلوب التمثيل الرمزي كما يسميه (برونر) تذكر أن (أوزويل) استخدم طلبة الجامعة كأفراد في تطوير أفكاره ونظريته. لكن الأطفال الأقل نضجاً من طلبة الجامعة قد يتأثرون سلباً عندما تقدم لهم هذه التعليمات في بداية الدرس.

وقد اقترح (كومار Kumar) أن يقوم المدرس (مدرسة الأطفال الصغار) بالطلب منهم أن يكتبوا قائمة بما يعتبرونه المفاهيم والنقاط المفتاحية والرئيسية في مخطط المادة الدراسية التي سوف يدرسوها. ثم يقوم المدرس بتقديم مناقشات فردية أو جماعية طبقاً للمفاهيم والنقاط التي اختارها الطلبة أنفسهم.

والاقتراح الأخير في هذا الصدد ينبع من البنية ويهتم بقضايا التذكرة والحفظ والسيان. بين للأطفال.

أن الحفظ الآلي "البصم" هو أصعب أنواع الحفظ والتعلم، وبين لهم أن تنظيم المادة والأفكار والبحث عن المعاني يقود إلى اكتساب أسرع للمعرفة وإلى تذكر أفضل لما تم تعلمه. وحاول أن تشجع الأطفال على استخدام طرق ذاتية في ربط الأفكار ببعضها.

استخدم أساليب التربية المفتوحة Open Education، ذلك أن كثيراً من أساليب هذه التربية تتسمج مع المنحى الإكتشافي في التعليم. ويرى المختصون بهذا الأسلوب في التربية أنه يتسم بعدد من الخصائص المهمة التي من بينها : النشاط، تقسيم الصدف إلى مساحات تعليمية، استخدام التخطيط التعاوني، والتخطيط الفردي في التعليم.

وفي مجال تفريغ التعليم يمكنك الاستغناء عن التقارير المكتوبة، والاكتفاء بتقارير شفوية يقدمها لك الطلبة في ساعات معينة من بعض الأيام. لاحظ أن هذا الإجراء من شأنه أن يريح الطلبة من كتابة التقرير، ويريحك أنت من عناء قراءة تقاريرهم. ويتبع لك فرصة التفاعل مع كل طفل منهم على أساس واحد واحد.

إذا كنت تنوی استخدام نوع من أنواع النقاش، حاول قبل أي شيء بناء جو من الراحة والاسترخاء. ذلك انه حتى ينفع هذا المنهج الاكتشافي المعرفي. لا بد أن يشعر الأطفال بالحرية والأمان والتعبير عن أفكارهم دوما دون خوف من السخرية أو التهكم أو الفشل. فإذا أردت استخدام هذا الأسلوب إذن عليك أن تقنع الأطفال انهم أحجارا تماما في الللاعب بالأفكار كما يشاءون. ومهما كانت بعض الإسهامات سخيفة أو غير ذات جدوى، يجب أن تقنع عن تهزة الأطفال الذين يقدمونها. وإذا لاحظت أن بعض الأطفال ضحكوا من فكرة معينة أتي بها زميل لهم، أو سخروا منها وقللوا من شأنها عليك أن تذكريهم أن هذه الفكرة جديرة بالتتابعة والبحث وذكرهم مثلًا أن الناس ضحكوا من (كولومبوس) عندما حاول اكتشاف أمريكا، وأنه لا يمكن اقتراح أفكار جديدة بناة إذا لم ينقطع أحيانا.

رتب الموقف التعليمي بصورة تسهل حدوث الاكتشاف. وهذه الفكرة هي صلب التعلم الاكتشافي وأساسه المدين. والفكرة الرئيسية هنا ترتيب الأمور بشكل يسهل ظهور الاستبصار، تماما كما رتب "کوهنر" العصبي والموز بحيث استطاع القرد "سلطان" أن يدرك العلاقة القائمة أو التي يمكن أن تقوم بينها. وفي بعض الحالات يمكنك أن تقدم موضوعا يعد وجهة نظر، أو موضوعا يعرف عنه معظم الأطفال شيئا ما. وفي حالات أخرى يمكنك أن تنظم النقاش عن طريق تعريف كافة الطلبة المشاركون فيه للمعلومات العامة ذاتها.

أسأل الأطفال أن يناقشو موضوعات مألوفة لهم، أو موضوعات تثلج وجهات نظر.

زود الأطفال بمعلومات عامة ضرورية كان تطلب منهم جميعا أن يقرأوا كتابا معينا أو فصل في الكتاب، أو أن يكتبوا ملاحظات حول حاضرة، أو يشاهدو فيلما وثائقيا حول موضوع معين.

نظم النقاش بطرح سؤال محدد، أو تقديم قضية جدلية، أو بالطلب من التلاميذ أن يختاروا موضوعات للنقاش. إن جلسة الاكتشاف يجب أن تبني على أساس توفير قضية محددة يناقشها الأطفال، وإذا لم يحدث ذلك فإنهم قد يشغلوا جلسة غير منتظمة. ويري بعض المتخمين للتعلم الاكتشافي أن آية مناقشة جديرة بالاحترام ولها قيمة، الأمر الذي يدعم آراء

(سكنر) في أن الطريقة أو الأسلوب يتم تحديدها ووضعها لا لشيء إلا بجعل التعليم غير ضروري. فإذا كنت ستعمل معلماً، عليك أن تنظم الخبرات بحيث تتضمن أن مزيداً من التعلم سيحدث بناء على توجيهاتك وأن هذا التعلم سيكون أفضل مما لو تركت التلاميذ على عانقهم. ويمكنك أن توجه تعلم التلاميذ بالطرق الآتية:

1. في بعض الحالات، شجع الطلبة على الوصول إلى الاستنتاجات التي توصل إليها الآخرون.
2. شجع أوجه المقارنة وبيان أوجه الشبه والاختلاف بين الأشياء.
3. الأطفال حتى الأطفال على التخمين والوصول إلى الحل قبل أن تعرض عليهم ما توصل إليه المختصون في المجال المعين.
4. شجع الأطفال على المشاركة الإيجابية.
5. أدخل بيانات ومعلومات مضللة مختلفة تختلف عما تعود عليه الأطفال في بداية التعلم.
6. وفي حالات أخرى، قدم للأطفال موضوعات جدلية ليس لها إجابة واحدة فقط.
7. إذا كان الموضوع معقداً، اطلب من التلاميذ أن يقترحوا موضوعات فرعية للتتحدث عنها ومناقشتها.

إذا كان الورقة محدوداً وعليك أن تقضي موضوعاً واحداً، اطلب من التلاميذ أن يشكلوا دائرة وترأس حلقة مناقشة جماعية يشاركون فيها كل الأطفال. فقد تجد أحياناً أن من الأفضل أو من الضروري أن يشارك جميع الأطفال الصدف في النقاش. وهنا تكون هذه المناقشات ناجحة إذا استطاع الأطفال أن تلتقطي أعينهم ويرى بعضهم بعضاً. وأسهل طريقة للتوصيل إلى ذلك أن تطلب منهم تكوين حلقة أو دائرة داخل الصدف. وبعد ذلك، افسح المجال أمام استجابات الأطفال للسؤال الذي طرحته. ودع دورك يكون دور المنسق وليس دور القائد. حاول أن توجه النقاش حول الموضوع وتحافظ عليه ولا تسمح بتحويل الاهتمام إلى نتيجة محتملة سلفاً.

إذا حاول طفل أو أكثر السيطرة على موضوع النقاش، حاول أن تمنعهم بلطف قائلاً مثلاً "لقد قال فلان وفلان رأيهما في الموضوع، احب أن اسمع آراء الآخرين". وإذا حاول أحد الأطفال مهاجمة ما قال زميل له أو التقليل من شأنه فتعامل برفق مع الموقف وقل شيئاً مماثلاً للجملة التالية "جيبل أن يؤمن الواحد منا وجهة نظر معينة لكن دعونا نكن ودودين

أثناء استماعنا إلى آراء غيرنا فالمفروض أن تكون هذه الجلسة جلسة مناقشة وليس جدالاً أو مخاصمة.

في بعض الحالات يعمل النقاش الجماعي في الصيف بشكل جيد وناجح. وتكون مساهمة أحد الأطفال الشرارة التي تولد استجابات ومساهمات من الأطفال الآخرين وعندها يتتابع جميع الأطفال ما يدور من نقاش شجاعة وحماس واهتمام. إلا أنه في حالات أخرى قد يكون الناتج من النقاش قاتلاً أو فوضوياً أو كليهما. أحياناً يكون الرأي الأول الذي يطرحه أحد الأطفال مقتلاً ومدمراً لكل الجلسة. (مثلاً قد يقول أحد الأطفال غير المهتمين: لا فائدة ترجى من مناقشة هذا الموضوع فنحن لا يمكننا تغيير شيء فلماذا إذا نضيف وقتاً في مناقشته).

وفي حالات أخرى تكون أنت متهمماً جداً وتطرح السؤال بكل جديد واهتمام (حسناً ما رأيكم في هذه المسألة؟). وتقابل بعدها في سكوت تام من الأطفال.

العوامل التي تؤدي إلى المناوشات الناجحة أو غير الناجحة تكون غالباً متزامنة مع بعضها ومتداخلة، إلا أنه يمكنك اتخاذ بعض الإجراءات التي تزيد من فرص النجاح.

1. وجه أسئلة من النوع الذي يجتذب الأطفال على التطبيق والتحليل والتركيب والتقويم، وهذه العمليات العقلية الهرمية في التفكير الإنساني.

2. أسمح بتوفير وقت كافٍ للاستجابات الأولية وبعد ذلك تعمق في البحث عن معلومات أكثر تفصيلاً (أن كان ذلك ضرورياً).

3. عندما يختار الطلبة الإجابة أو الإدلاء بأرائهم استخدم أساليب وإجراءات تحافظ على الانتباه بشكل غير مهدد وبشكل ثابت وفي الوقت ذاته احرص على أن لا توجه أسئلتك للأطفال اللامعين والمتحدثين الجديدين فقط.

إذا توافر لك الوقت الكافي، وإذا كنت تناقش مع الأطفال موضوعاً جديلاً أو ينقسم فيه الناس إلى عدة فرق، قسم الصيف إلى عدة مجموعات صغيرة (من 5 طلاب أو أكثر بقليل) وهياً الأمور لكل فريق أن يرى بعضهم بعضاً وان يكون هناك تواصل بصري بين أعضاء الفريق الواحد. من الأمور التي تعد نقاط ضعف في جلسات المناقشة، أن شخصاً واحداً فقط يستطيع الكلام والآخرون يستمعون. ويمكن التغلب على هذه الصعوبة بتقسيم الصيف إلى مجموعات صغيرة قبل أن تطلب منهم تبادل الآراء حول الموضوع. ولعل أفضل عدد للمجموعة الواحدة هو 5 أطفال. إذ أنه لو كان العدد اثنين أو ثلاثة فقط، لكان مجال تبادل

الأفكار محدوداً، وإذا كان العدد أكثر من 5 فلن يتمكن الأطفال جميعاً من المساهمة في النقاش. وهناك بشكل عام عاملان يجبأخذهما بالاعتبار عند تقسيم الصيف إلى مجموعات صغيرة وكيفية ترتيب الأطفال وتنظيمهم في هذه المجموعات.

اسمح للأطفال أن يختاروا المجموعة التي يرغبون بالانضمام إليها، أو قسم الصيف حسب الصفة الأفقية أو العمودية أو أية طريقة أخرى تعتمد على العدد. ومن شأن هذا الإجراء أن الأطفال سوف يفكرون على جلة اكتشافيه حول موضوع يشعرون برغبتهن الشخصية في بحثه ومناقشته. كذلك يمكنك بهذه الإجراءات بعثت الأطفال كثيري الكلام والمبدعين والمفكرين على كافة المجموعات.

اطلب من التلاميذ أن يحركوا الكراسي والمقاعد ليكونوا منها حلقات ودوائر في أجزاء متفرقة من غرفة الصيف.

إما أن تقوم أنت بتعيين منسق ومسجل لكل مجموعة أو أن تسمح لأعضاء المجموعة أن يحددوا ذلك بأنفسهم. إن ابرز مشكلتين من مشكلات المناقشات، بصرف النظر عن عدد أعضاء كل مجموعة هما أن شخصاً واحداً ربما يقوم بمعظم الحديث، وإن أعضاء المجموعة قد يتبعون عن موضوع المناقشة الأصلي وينخرطون في أحاديث جانبية.

وعند تقسيم الصيف إلى مجموعات فإن هاتين المشكلتين سوف يقل حجمهما لا سيما إذا كان تعيين منسق ومسجل للمجموعة.

لكن كن حذراً عند تعيين المنسق والمسجل لأن هذه العملية في كثير من الأحيان قد تقود إلى مشاعر الكره والتحيز وغيرها. ويطلب من المنسق أن يحافظ على تركيز المناقشة حول الموضوع وإنساح المجال لكل عضو في المجموعة أن يتحدث. حتى لا يظن المنسق نفسه مديرًا للمجموعة يمكنه أن يطلب من الأعضاء الآخرين في الفريق التصويت عليه وهل خرجنوا عن النقاش وموضوعه أم ما زالوا يناقشون حوله. وحتى تضمن أن كل الأعضاء في المجموعة قد أخذوا فرصة التحدث أمام زملائهم، انتظر حوالي عشرين دقيقة بعد تعيين المنسق ثم قل: "اعتقد أنه آن الأوانكي يتأكد كل منسق أن كافة أعضاء مجتمعه أخلوا دورهم في الحديث واسهموا في تقديم الأفكار".

أما دور المسجل فهو تسجيل كافة النقط الأساسية التي ينفق كافة الفريق على أهميتها. ويمكن تسجيل هذه النقاط على بطاقات مستطيلة (3\*5 سم) لكل منها، ثم عندما يأتي وقت إعداد التقرير النهائي، يرتتب أعضاء هذه المجموعة النقاط حسب أهميتها

وبحسب تسلسلها المنطقي. وإذا لم يقم أعضاء المجموعة بتسجيل مكتوب لأرائهم وأفكارهم، فإن المناقشة سوف تقضي إلى لون غير مستحب من النقاش من النوع الذي يطفى فيه رأي أعلى المشتركين صوتا.

إن الهدف من المنحى الاكتشافي هو التوصل إلى شكل ما من أشكال الاستبصار في عقول معظم الأطفال إن لم يكن جميعهم، أي أن الهدف هو إجبار الأطفال وحثهم على إعادة تنظيم تصوراتهم وادراكاتهم بشكل محدد يسمح لهم باستيعاب العلاقات الجديدة بين عناصر الموقف. لذلك فإن المناقشات ذات الصبغة المفتوحة الآخر (يلف الأطفال ويدورون دون التوصل إلى نتائج محددة ملموسة) هي نقاشات غير محبذة، ما لم يكن الأطفال، بالطبع يتعاملون مع آراء شخصية محضنة.

إن قانون الإغلاق في المنحى الجشتالي يؤكد هذه الفكرة. فمثلاً عندما قام العلماء بإجراء تجارب على الأطفال وعرضوا عليهم الأشكال الموجودة في الصفحة التالية، تذكر معظم الأطفال الأشكال السفلية بدقة ولكنهم لم يعطوا الأشكال العليا بنفس الدقة، بل حاولوا إكمال كل منها ليكونوا صوراً تامة. والمبدأ الذي يقف وراء هذا الميل ينطبق أيضاً على السلوك. فالناس يميلون إلى إكمال المناقشات والأنشطة ويعلقونها، أنهم يحاولون إيجاد إيجابيات وحلول للمشكلات. لذلك إذا فشلت في جلسات المناقشات في التوصل إلى أية استنتاجات ونهائيات مكملة للمشكلة ومنهية لها، فإن الأطفال ربما يشعرون بالإحباط ويتطور لديهم عدم الرغبة لهذا الأسلوب في التعلم. ويمكن النظر إلى التعليم المبرمج على أنه يحقق هذا القانون، فحتى لو لم يكمل الطفل كل البرامج، فإن مجرد الانتهاء من بعض الأطر Frames قد يعطي الطفل شعوراً

عندما ينظر أحدهنا إلى الأشكال العليا بسرعة يراها وكأنها مكتملة، وهذا الميل الإدراكي يوضح قانوناً من قوانين الجشتال هو قانون الإغلاق.  
أما الأشكال السفلية فهي ناقصة بشكل كبير مما يجعل دون حدوث قانون الإغلاق، فيرأها الإنسان ناقصة فعلاً ويدركها كذلك.

اسمح للأطفال جيئاً بقضاء ثلاث دقائق أو أكثر يكتبون فيها بشكل فردي ردود أفعالهم الأولية حول موضوع النقاش قبل البدء في تقديم آرائهم وتبادل الأفكار مع غيرهم. إن هذا الاقتراح مبني على نتائج البحوث والدراسات حول الأساليب المعرفية فالمنحى الاكتشافي تماماً ومثالياً للمفكرين المسرعين المندفعين الذين يستمتعون بإصدار

إجابات سريعة للتساؤلات، أما المفكرون التأملون من جهة ثانية قد يصابون بالإحباط إذا فكروا حالياً ببنقطة معينة ثم اكتشفوا أنها لم تعد ذات علاقة بموضوع النقاش لأن أحد الأطفال المندفعين قد طرح فكرة سريعة حولها أو أن أحد الأطفال المندفعين يسيطر على النقاش ويتحكمه. لذلك فإن إعطاء فرصة لكل طفل أن يدون ملحوظاته الأولية يوفر للأطفال التأملين فرصة لتنقيح آرائهم والسير بها إلى حلبة النقاش، كما أنه قد يقلل ميل الطلبة المندفعين إلى طرح أفكار مترسخة حول الموضوع.

كما تساعد هذه النصيحة الأطفال الخجولين على اكتساب ثقة أكبر عندما يجيئون ويطرحون أفكارهم، لأنهم يستطيعون العودة إلى ملاحظاتهم المدونة بين الحين والأخر. عندما تشتعل المجموعات في النقاش، راقب الموقف بهدوء وبلطف. تدخل فقط عندما تشعر أن من الضروري المحافظة على سير النقاش بطريقة بناءة.

بشكل عام يمكن القول انه من غير المستحسن أن يشارك المعلم في النقاشات التي تدور في المجموعات الصغيرة، بل يفضل أن يتتجنبها. ونظراً لدورك (المعلم) المتعدد في الصد كقائد وخبير ومقوم، فإن كل ما ستقوله يقبله الأطفال على انه الإجابة "الصحيحة". وتبعاً لذلك فقد ترغب أن تراقب الموقف من مكتبتك طاويلتك في أثناء تصحيح أوراق الامتحان أو التحضير لدرس قادم، أو أثناء تجوالك في غرفة الصيف متبعها لا تتوقف فترة طويلة عند آية مجموعة بعينها.

أ. إذا شعرت أن المجموعة قد ابتعدت عن محور النقاش، أو أن أحد الأطفال يسيطر على النقاش كله، أو أن المجموعة تضيق على أحد الأطفال لكي يغير رأيه حول الموضوع، استخدم عبارات وتلميحات ذكية تحاول من خلالها تصحيح الموقف.

ب. في معظم الحالات، تتجنب الإجابة عن الأسئلة أو المشاركة الفعالة في النقاش من الأفضل أن تسمح للأطفال بالتوصل إلى إجاباتهم حول الأسئلة ولا تجب أنت عنها حتى لا يكون ذلك مؤشراً على إغلاق باب النقاش.

اطلب من المجموعات أن تشارك في التناول بعد أن تكون قد حصلت على وقت جيد لمناقشة الموضوع.

أ. اسمح بوجود وقت في نهاية الحصة الصفية يقوم فيه ناطق باسم كل مجموعة بطرح الاستنتاجات التي توصلت إليها المجموعة حول نقاط معينة. وربما كان من المناسب أن تكتب هذه النقاط على السبورة، وتطلب من أعضاء الفرق كلها تقديم تعليقات حولها.

بـ. حاول أن تطلب من كل مجموعة أن تكتب خططاً مختصرة لاستنتاجاتهم أو أن تقوم بإعداد تقرير أو تقدم عرضاً لما توصلت إليه، ونظم هذه الاستنتاجات كافة في كتب صغير توزعه على الطلبة جميعاً.

جـ. فكر في احتمال أن يكون المنحى الاكتشافي مناسباً أكثر مما يمكن للتلמיד الأذكياء والواثقين من أنفسهم وذوي الدافعية العالمية، كما أنه مناسب أكثر مما يمكن للموضوعات التي تفتقر إلى سلوك نهائي ختامي. بالرغم أن كثيراً من أنصار المنحى الاكتشافي يدعون أن هذا المنحى يناسب كافة الأطفال وكافة المستويات التعليمية ويناسب كافة المواد الدراسية، إلا أنه قد يناسب بعض المواقف أكثر مما يناسب غيرها فهناك دلائل واضحة على سبيل المثال، إن الأطفال الصغار لا يهتمون فوائد كثيرة من هذا المنحى. وقد لاحظ نياجييه أن الأطفال في هذه المراحل المبكرة ما يزالون في مرحلة التمرکز حول الذات وقد يجدون صعوبة في فهم واستيعاب ما يقوله الآخرون، مما قد يعيق قدرتهم على تتبع موضوع النقاش والأراء المختلفة التي تطرح فيه.

ذلك يمكن القول أنه بالرغم من أن الأطفال اللامعين والواثقين من أنفسهم وذوي الدافعية العالمية قد يتتعشون في جو من الاكتشاف، إلا أن الأطفال البطيئين بعد أن يشاهدو زملاءهم وهم يشعرون بالفخر والسعادة بعد طرح الأفكار المستبصرة حول الموضوع قد يشعرون هم بشيء من الإحباط وانكسار الخاطر. كذلك فإن الأطفال الذين لا يهتمون بالمدرسة لأي سبب من الأسباب، أولئك الذين بمحاجة إلى معرفة أنهم الجبزوا شيئاً ما قد يكون حالمون أفضل وهم يتعاملون مع آلات التعليم بدلاً من حلقات النقاش هذه.

وفيما يتعلق بالمادة الدراسية، فإن هناك بعض الموضوعات مثل الطبيعة الكائنات البشرية أو ردود الفعل الإنساني الذاتي نحو الأعمال الأدبية، يناسبها النقاش تماماً. في حين هناك مواد دراسية أخرى مثل كيفية تشغيل منشار كهربائي أو نظرية في الكيمياء، لا تناسبها منهجية النقاش . ويفيد من السخافة أن تحجب عن الأطفال شيئاً اكتشفه الآخرون أو تعلموه، بهدف تشجيعهم على اكتشاف هذا الشيء بأنفسهم. كذلك فأنك تجد أن إنهاء المعلومات وإكمالها بصورة فعالة يمكن أن تنتهي خبرات كثيرة ومتنوعة من الاستبصار أكثر مما يحدث لو أن الأطفال تركوا وشأنهم لاكتشاف ذلك بأنفسهم.

### الثالث: استراتيجيات تعديل السلوك في البيئة الصحفية للمعلمين

#### المقدمة

يعتبر موضوع تعديل السلوك مهمًا للمعلمين والأشخاص والأهل بهدف تغيير السلوك الظاهر الذي يصدر عن الموقف المخالفة، وذلك بإعطائهم الوسائل التي تمكنهم من التحكم بهذا السلوك بطريقة منهجية، وعن طريق استخدام جميع الأساليب والطرق الممكن استخدامها للتأثير على السلوك الإنساني وتحويله إلى ما هو أفضل لدى الأهل والمجتمع الذي يعيش فيه الفرد، ولإكساب المعلمات اللازم للسلوك التكيفي، وذلك حتى يستطيع التكيف مع المجتمع والأهل بشكل إيجابي، ومعالجة السلوكيات غير المناسبة باستخدام أسلوب تعديل السلوك. وقد عمل العاملون في مجال التربية الخاصة وتعديل السلوك على إيجاد قنوات للتعاون بين البيت والمدرسة. فالسلوكيات التي يتعلماها الطفل في المدرسة لا بد من أن يعم استعمالها على مختلف البيئات ولا سيما بيئه البيت، لذلك كان لا بد من تعاون الأسرة وإطلاعها على ما تقوم به المدرسة

#### ما هو التدريب؟

التدريب هو عبارة عن نشاط مخطط يهدف إلى إحداث تغييرات في الفرد والجماعة التي تدربها، تتناول معلوماتهم وأرائهم وسلوكياتهم واتجاهاتهم بما يجعلهم لاقين لشغل وظائفهم أو جعلهم أكثر تقبلاً لدى الجماعات.

فالتدريب عملية تغيير في الفرد تتناول معلوماته وثقافته وأداءه وطرق العمل التي يمارسها وسلوكه واتجاهاته، وإذا لم ينجح التدريب في إحداث هذه التغييرات فإنه يصبح جهداً ووقتاً ضائعين واستثماراً ليس له عائد يذكر.

#### تدريب المعلمين في تعديل السلوك

إن الدور الذي يلعبه المعلمون وأهميته في حياة الأطفال، فهو الأكثر ارتباطاً واحتكاكاً بالطفل لعدد من السنين. لذا فإن نظرته لمشكلات الأطفال السلوكية وما يرتشه من حل لها فهو من أهم العوامل الفاعلة في مسار الطفل القوي. فعدا عن كونه المثال الأعلى للتلميذ، وما يترتب على هذه الكلمة من أهمية، فإن العلاقة بين المدرس وأطفاله تمتد واقعاً يؤثر في حياة التلميذ وفي بناء شخصيته.

لذا كان من الضروري أن يكون المعلم المخور الأساسي الذي يستقطب اهتمام المسؤولين والمرشدين، بتزويده وتدريبه على شتى الطرق والوسائل الفعالة في تعديل السلوك، والتقديم له أفضل النصائح والإرشاد في التعامل مع الأطفال.

**الكتفاليات العامة الضرورية للمعلمين في تعديل السلوك**

1. القدرة على ملاحظة وتسجيل سلوك الطفل في المواقف الصافية المختلفة.
2. القدرة على العمل كعضو فاعل في الفريق متعدد التخصصات الذي يصمم وينفذ ويزoom برامج الدمج.
3. التمتع بالمعونة الكامنة حول النشاطات المرغوب فيها، والنشاطات المتنوعة لكل فئة من فئات الاحتياجات الخاصة.
4. معرفة الطرق الفعالة لتعديل اتجاهات الأطفال نحو زملائهم ذوي الاحتياجات الفردية.
5. القدرة على تنظيم البيئة الصافية على نحو يسمح للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بالإلقاء، والمشاركة في الأنشطة التعليمية إلى أقصى حد ممكن.

**مبررات الحاجة إلى تدريب العاملين في ميدان التربية الخاصة**

ظهرت الحاجة إلى تدريب وإعداد العاملين في مجال التربية الخاصة نتيجة لعدد من التغيرات أهمها:

1. التغيرات الكيفية في مجال التربية الخاصة.
2. ظهور الكثير من القوانين والأنظمة والتشريعات التي نادت برعاية المعوقين وحياتهم، وتوفير سبل الحياة الكريمة لهم.
3. التغيرات المستمرة في وسائل التشخيص والمناهج والبرامج التربوية.
4. فتح المراكز الجديدة للمعوقين.
5. نقص الكوادر الفنية المؤهلة للعمل في ميدان التربية الخاصة.

ما الذي يستطيع المعلم عمله من أساليب للتاثير على سلوك الأطفال؟  
يستطيع المعلم عمل الكثير من الأطفال الذي تتصف استجاباته بكونها غير تكيفية، وأن المعلمين يتمتعون بذخيرة واسعة من أساليب الضبط المختلفة التي من شأنها مساعدة أي

الفصل الرابع عشر: الدور الارشادي للوالدين والمعلم تجاه سلوك الاطفال طفل، ولديهم عدة أساليب للتأثير على أفكار الطلبة، واستجاباتهم العاطفية، وأثابتهم السلوكية.

ومن الأمثلة على ذلك تنظيم البيئة، مثل: تنظيم الأثاث، والمواد التعليمية لتوفير الأماكن المناسبة للتعلم، أو اللعب ... الخ.

١. توفير المعززات من خلال التفاعل اللغظي والانفعالي، ومن خلال تقديم المكافآت المادية.

٢. العمل كنموذج للسلوك الأكثر تكيفاً من أجل أن يقلده الطفل ويتمثله.

٣. تصميم المواقف التي تهيء الفرص لخدوث أنماط التفاعل والسلوك التي يود المعلم التأثير عليها وتعديلها، ومن تلك المواقف: اللعب الدرامي، والتعاوني.

٤. تقديم معلومات مباشرة، وتعليم مباشر لزيادة معرفة الطفل، ولتحديد معايير قواعد السلوك.

٥. العمل كمصدر دعم للوالدين لتلبية حاجات الاطفال.

كيف يتم تعليم أو تدريب المعلمين حول برنامج تعديل السلوك؟

في كثير من الأحيان يقوم المعالج بتطبيق برنامج تعديل السلوك بنفسه بل قد يكتفي. اعتماداً على الظروف، بتصميم البرنامج وتدريب أشخاص آخرين (المعلمين، أو الآباء، أو المرشدين) للقيام بتنفيذ عملية. فالحقيقة هي أن تعديل السلوك يوفر هذه الإمكانية عملياً حيث يستطيع معدل السلوك الطلب منا لأشخاص الهمين في حياة الطفل الموقع القيام بتطبيق البرنامج. وفي هذه الحالة قد يلجأ معدل السلوك إلى توظيف أساليب متعددة لإيضاح كيفية التنفيذ مثل:

١. المحاضرات.

٢. لعب الدور أو النمذجة.

٣. التلقين.

الأمور الواجب اتباعها مع المعلمين في تدريبهم على تعديل السلوك

لقد ذكر كل من ست يكنى، ودوليس، ويرانو (Stacy, Doleys & Bruno, 1983) نقاطاً للمعلمين أو للمعني تدريبيهم على تطبيق البرنامج على نحو منظم وفقاً للمخططة المحددة فإن على معدل السلوك عمل على ما يلي :

• حثهم على المشاركة في تحديد الأهداف المترغبة، وفي اختيار الطرائق العلاجية.

- التأكيد من وضوح برنامج تعديل السلوك، والتأكد من أنهم يعرفون عناصره وخطواته.
- التعبير عن التقدير والاحترام ليهودهم وخبرتهم ومعرفتهم.
- تبسيط أساليب القياس المستخدمة.
- متابعة تنفيذهم للبرنامج وتعزيز جهدهم.
- التركيز في برنامج تعديل السلوك على أهداف واقعية وحيوية.
- تزويدهم بالتجذية الراجعة بتواصل.
- إعادة تدريبهم إذا كان ثمة حاجة لذلك.
- الاجتماع بهم دوريًا، ومناقشة القضايا المتصلة بتنفيذ البرامج معهم (الخطيب، 2001).

#### المحاذير أو مشكلة تدريب المعلمين (التدريب الثنائي)

عندما يطلب معدل السلوك من أشخاص آخرين أمثال: (المعلمون، وأولياء الأمور، والمرشدون) القيام بتنفيذ البرنامج العلاجي فهو قد يواجه صعوبات عديدة، ولعل أهم تلك الصعوبات هي تلك المتعلقة بسلوك أولئك الأشخاص أنفسهم، فقد يصمم معدل السلوك برنامجاً فاعلاً، إلا أن القائمين على تنفيذه قد يخفقون في تطبيقه بشكل صحيح. بعبارة أخرى، إن على معدل السلوك تعديل سلوك الأشخاص الذين سيقومون بتنفيذ البرنامج العلاجي وذلك أمر بالغ الصعوبة بعض الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلم في تعديل السلوك

- قدم النموذج المناسب للطفل، ولا تستخدم العقاب الجسدي أو اللفظي.
- استخدم الإجراءات الوقائية، فلا تنظر إلى أن تحدث المشكلات.
- تفهم حاجات الأطفال إلى الحركة والاستكشاف، ولا تتوقع منهم أن يجلسوا أو يسكتوا فترة زمنية طويلة.
- عرف الأطفال بما هو متوقع منهم في المواقف الجديدة.
- انتبه إلى الطفل الذي يحسن التصرف، وزوّده بالتعزيز المناسب.
- استخدم النشاطات الملائمة لأعمار الأطفال وقدراتهم، فإذا كانت النشاطات صعبة جداً أو سهلة جداً فهي ستؤدي إلى الإحباط.
- وفر للأطفال نشاطات مختلفة، فعدم انشغالهم بنشاط محدد يقود إلى القوى والسلوك غير المناسب.

### الفصل الخامس عشر

## برنامج للتعرف على المشكلة السلوكية

### لدى الطفل وإجراءات علاجها

أولاً: خطوات التعرف على المشكلة السلوكية

اسم الطفل: .....

العمر: .....

التاريخ: .....

المشكلة العامة: .....

.....

.....

.....

ماهية المشكلة لدى الطفل ووسيلة التعبير عنها: .....

.....

.....

.....

العوامل المكونة للمشكلة: .....

.....

.....

نوع السلوك المشكل: .....

.....

.....

منبهات ومعززات السلوك: .....

.....

.....

قوة المنبهات أو المعززات: .....

توصيات عامة لمعالجة المشكلة ونوع السلوك المرغوب احداثه:

### ثانياً: تحديد نموذج حدوث المشكلة

بعد معرفة المعالج لنوع المشكلة السلوكية وتخصيص عواملها ومنتها ومعززاتها يقوم الآن باللحظة نموذج حدوث المشكلة (السلوك المشكل) لدى الطفل، أي مقدار تكرار الطفل للسلوك خلال مدة زمنية مثل عشرة دقائق أو نصف ساعة أو ساعة أو حصة دراسية أو يوم كامل والخط القاعدي في علم تعديل السلوك هو نموذج تكرارية السلوك طبيعياً خلال فترة زمنية أو أكثر يقوم المعالج بلاحظته فيها قبل عملية التعديل.

وعند تحديد الخط القاعدي يمدد بالمعالج ما يلي:

1. عدم معرفة الطفل بعملية الملاحظة وتحديد الخط القاعدي لسلوكه.
2. إقامة الملاحظة من قبل اثنين على الأقل كلما أمكن ذلك وذلك للتأكد من صلاحية ودقة النتائج.
3. إنجاز الملاحظة في فترة محددة من الأسبوع أو اليوم أو الحصة.
4. أن تتم معالجتها فيما بعد في فترات مئالة وذلك لاحتمال اختلاف العوامل البيئية المؤثرة على حدوث السلوك من فترة إلى أخرى.
5. تمثيل نموذج حدوث المشكلة (الخط القاعدي) بالرسم.
6. تصبح المشكلة السلوكية في هذه المرحلة واضحة لدى المعالج وما عليه إلا تلخيص بياناتها وتقديرها بالرسم لاختيار استراتيجية لمعالجتها وتنفيذ عملية تعديلها.

يستفاد من الرسم ما يلي:

- عدم تصوير المعالج بالمشاهدة المحسوسة.
- مساعدة المعالج على إدراك لطريقة أو أسلوب المعالجة
- استنتاج مدى نجاح عملية التعديل السلوكى وإجراءاتها فى تغيير السلوك المطلوب من خلال مقارنة حدوثه قبل وبعد عملية التعديل.

- استخلاص بعض العلاقات التي قد تربط بين استراتيجية التعديل ومقدار التغيير الناتج في السلوك وبين موجز السلوك قبل التعديل وبعده وبين المعززات المستعملة وقوتها والسلوك نفسه

### ثالثاً: تصميم عملية تعديل سلوك الأطفال

إن انتهاء المعالج من تحديد طبيعة المشكلة السلوكية وموجز حدوثها بالرسم يؤدي به إلى اختيار إجرائي إحصائي يستطيع بواسطته تنظيم مدخلات وعمليات التعديل من خرجاتها المطلوبة إن التصميم المنفرد يمكن تطبيقه بعدة أساليب منها ما يلي:

1. تصميم الموضوع المنفرد البسيط (تصميم العكس) أو الإبطال

2. تصميم الخط القاعدي المتعدد..... ويضم التصميمات التالية:

- تصميم الخط القاعدي المتعدد لسلوك مختلفة.

- تصميم الخط القاعدي المتعدد بظروف بيئية مختلفة.

- تصميم الخط القاعدي المتعدد بعدة أطفال.

- تعديل سلوك الطفل بتصميم الموضوع المنفرد البسيط.

1. تصميم الموضوع المنفرد البسيط (تصميم العكس) أو الإبطال

- يهدف المعالج من خلال هذا التصميم إلى اختيار إجراء التعديل المناسب للسلوك الذي سيعمل على تغييره ثم استخدامه مع الطفل وبعد انتهاء المدة المخصصة لتعديل السلوك يقيس المعالج فاعلية الإجراء على أساس الخط القاعدي المتوافر لديه

- تنتهي مهمة المعالج عندما يؤدي هذا التصميم إلى التتحقق من حدوث التغيير في سلوك الطفل دون حاجة إلى متابعته للتأكد من استمراره لدى الطفل واستقراره في شخصيته وتخلصه عملية التعديل السلوكي بواسطة تصميم الموضوع المنفرد البسيط كما يلي:

- الخط القاعدي للسلوك ← إجراء التعديل السلوكي

- تعديل سلوك الأطفال بتصميم العكس أو الإبطال

- يعين المعالج في هذه الطريقة - كما في الحال دائمًا - الخط القاعدي الأول لسلوك الطفل ثم يقوم بإجراء عملية التعديل.

عند انتهاء عملية التعديل وتحقق المعالج من حدوث التغيير المطلوب في سلوك الطفل. يرجعه (الطفل) إلى ظروفه السابقة التي سادت فترة تعين الخط القاعدي لسلوكه، ليرى إذا كان هذا التغيير الحالى قد نتج من عوامل جانبية غير مرئية أو من إجراء التعديل نفسه. وعلى هذا سمي هذا النوع من التصميم بالعكس أو الإبطال لأن المعالج فيه يقوم بعكس ظروف الطفل إلى حالتها الطبيعية السابقة، أو إبطال الظروف الجديدة (ظروف إجراء التعديل) والعودة بالطفل مرة أخرى إلى ظروفه القديمة السابقة.

- يطلق على المرحلة الجديدة التي يعيشها الطفل للتحقق من صدق أثر إجراء التعديل على سلوكه بمرحلة العكس أو الإبطال أو مرحلة الخط القاعدي الثاني.

2. تعديل سلوك الطفل بتصميم الخط القاعدي المتعدد يشمل هذا الأسلوب ثلاثة تصاميم أخرى فرعية هي:

تصميم الخط القاعدي المتعدد لسلوك مختلفة يتلخص تصميم الخط القاعدي المتعدد بسلوك مختلفة بتغيير المعالج لعدة سلوك مختلفة لواحد من الأطفال أو مجموعة منهم مثل:  
- الخروج من المقعد.  
- أو وحز الآخرين.  
- أو الصراخ المفاجئ.

ثم يلاحظها واحد بعد الآخر لتحديد نموذج حدوثها والحصول على خطوطها القاعدية، يختار المعالج الان إجراء تعديلاً سلبياً أو إيجابياً لمعالجة هذه السلوكيات الثلاثة بواسطة بادئاً بسلوك واحد فقط.

وبعد التحقق من صلاحية الإجراء وتأثيره في تعديل السلوك الأول ينتقل إلى تعديل السلوك الثاني.

وإذا حدث أن تغير السلوك الثاني حسب المطلوب حينئذ يستعمل المعالج الإجراء في معالجة السلوك الأول والثاني والثالث وهكذا، فإذا كان الأثر الذي أحدثه الإجراء على السلوكيات المختلفة إيجابياً يستطيع المعالج القول على أساس ذلك بأن الإجراء الذي استعمله كان السبب في إحداث التغيير المطلوب في أنواع السلوك المختلفة للطفل أو مجموعة من الأطفال.

### تصميم الخط القاعدي المتعدد بظروف بيئية مختلفة

- يقصد بالظرف البيئية المختلفة، الموقف اليومية المتنوعة التي يمكن للطفل فيها إظهار السلوك ويختار المعالج خلال هذا التصميم سلوكاً واحداً للطفل يرى ضرورة تعديله ثم يقوم بتحديد - نموذج حدوثه - خطه القاعدي في عدة مواقف مختلفة مثل ساحة المدرسة خلال فترة الفسحة وفي الفصل خلال نشاط المادة وفي البيت.
- يعين المعالج إجراء التعديل الذي يراه مناسباً لسلوك الطفل ثم يستعمله أولاً في الفصل فإذا نجح في إحداث التغيير المطلوب ينتقل إلى ساحة المدرسة للتجربة وهكذا تماماً كما هي الحال في تصميم الخط القاعدي المتعدد لسلوك مختلف.

### تصميم الخط القاعدي المتعدد بعدة أطفال

- قد يجد المعالج في بعض الحالات أن عدداً من الأطفال يقومون بنوع واحد من السلوك الإيجابي أو السلبي مثل:
  - التعاون.
  - العناية بالأخرين.
  - الصدق في الحديث.
  - كذبه.
  - حب النكتة.
  - التندر.
  - الاعتداء على الآخرين.
- يتولى المعالج بعد التحقق من نوع السلوك الذي يرى تعديله وعدد الأطفال الذين يتصفون به ملاحظة نموذج حدوث السلوك - خطه القاعدي - لدى كل منهم ثم يختار إجراء التعديل المناسب - المعزز الإيجابي أو السلبي - لإحداث التغيير المطلوب فيه .  
وكما هو الأمر في تصميم الخط القاعدي المتعدد بسلوكيات مختلفة وظروف بيئية مختلفة يجري المعالج فعالية المعزز الذي اختاره في إحداث التغيير في سلوك الطفل الأول فإذا نجح في هذا يجري المعزز مع الطفل الثاني (بالإضافة إلى استمرار التجربة مع الطفل الأول) وإذا ثبت أن المعزز مؤثر أيضاً في سلوك الطفل الثاني يبدأ حينئذ باستعماله مع الثالث وهكذا مع بقية الأطفال.

#### رابعاً: أنواع وإجراءات تعديل سلوك الأطفال

تمثل هذه الأنواع بأربعة هي:

- أ. تعديل سلوك الأطفال بزيادة حدوثه.
  - ب. تعديل سلوك الأطفال بتكوين عادات جديدة.
  - ج. تعديل سلوك الأطفال بتقليله أو حذفه.
  - د. تقوية وصيانته سلوك الأطفال.
  - أ. تعديل سلوك الأطفال بزيادة حدوثه
- يتصنف السلوك الذي يجري تعديله هنا بالإيجابية عموماً ومع هذا فإن مقدار حدوثه لدى الطفل ليس بالدرجة الكافية وعليه يعمد المعالج إلى تنمية وزيادته باستخدام التعزيز الإيجابي.

##### • وسائل التعزيز الإيجابي في زيادة السلوك

- الم nehـات الإيجابـية الأساسية (الطعام ، الشراب ، الدفء).
- الم nehـات الإيجابـية المشروـطة ، وتسمى في بعض الأحيـان
- الم nehـات (الثانـوية) المـدحـ والثـاء ، الـهـداـيـا الرـمـزـية ، الـأـلـقـابـ الـأـدـيـة.....).
- الم nehـات العامة ، هي نوع من المـعـزـزـاتـ المشـرـوـطـةـ التي تـعـملـ علىـ إـشـارـةـ عـدـدـ مـتـنـوـعـ منـ السـلـوكـ لـدىـ كـثـيرـ منـ الـأـطـفـالـ
- مـبـادـعـ عـامـةـ لـاستـخدـامـ المـعـزـزـاتـ الإـيجـابـيةـ فيـ زـيـادـةـ سـلـوكـ الـأـطـفـالـ
  - التـركـيزـ عـلـىـ المـعـزـزـاتـ الـاجـتمـاعـيـةـ.
  - الـاعـتـدـالـ فـيـ التـقـدـيمـ.
  - إـقـرـانـ مـنـهـ إـيجـابـيـ بـآـخـرـ.
  - استـعـمـالـ المـعـزـزـاتـ الرـمـزـيةـ.
  - التـعـيمـ مـنـ مـوـقـعـ سـلـوكـيـ إـلـىـ آـخـرـ.

بـ. تعديل سلوك الأطفال بتكوين عادات جديدة

• مبادئ عامة لتكوين عادات جديدة

عندما يتحدث المعالج (المربi) عن تعليم الطفل عادات جديدة يعني أن هذا الطفل يفتقر إلى هذه العادات وأنها أيضا ذات أهمية له للدرجة تستحق معها المحاولة لزرعها في شخصيته أو تكوينها لديه.

ويتوجب على المعالج (المربi) عند تعليم الطفل لعادات جديدة، مراعات كافة الخطوات والعمليات تشملها مهمة تعديل السلوك والتي مرت سابقاً مع تركيزه بهذه المناسبة على ما يأتي:

- تحديد معايير لتحديد صحة السلوك الجديد وعناصره العامة
- تحديد معايير لقياس صحة السلوك الجديد، تتمثل في الغالب بمواصفات وأجزاء السلوك في الخطوة السابقة
- تحديد نقطة البداية السلوكية التي سيبني عليها السلوك الجديد
- اختيار طريقة لتكوين السلوك الجديد، كان تكون إحدى الإجراءات التالية أو خليط منها كالمفاضلة، والاخت والاقتداء، والتشكيل، والتسلسل والتلاشي التدريجي.
- اختيار المعززات السلوكية وطريقة تقديمها للطفل
- تنفيذ عملية التعديل - تعليم العادة أو السلوك الجديد بإحدى الإجراءات الواردة في النقطة الرابعة.
- وسائل تعديل السلوك بتكوين عادات جديدة
- المفاضلة.

يقوم المعالج (المربi) بلاحظة أنواع السلوك المختلفة التي يبديها الطفل وعندما يلاحظ تشابه أحدها لدرجة كبيرة مع نوع السلوك المرغوب الذي يود تطويره لديه، يتولى عندئذ تعزيزه حسب جدول مناسب، وننصح المربi استعمال جدول التعزيز المتواصل حيث يستطيع به تعزيز سلوك الطفل في كل مرة يحدث فيها، حتى إذا تبلور هذا السلوك الجديد يمكن للمربi بعدئذ استعمال جدول آخر حسبما تتضمنه طبيعة السلوك وحاجة الطفل إلى التعزيز.

### - الحث والاقتداء بالنمذج

إن الملاحظة من الوسائل الامامة المباشرة وغير المباشرة التي يتم فيها تعديل السلوك الفردي بشكل مقصود أو ذاتي عفويا وعلى المعالج (المربى) عند اختياره للنموذج الذي سيقتدي الطفل بسلوكه أن يراعي الأمور التالية:

#### • شهرة النموذج أو شعبيته

- يجب أن يتميز النموذج بالسلوك الذي يراد تقليده

- والاقتداء به كما يستحسن أن يكون ذا شخصية مفضلة

- وعيبة لدى الطفل الذي سيقوم بنسخ السلوك.

#### • الشابهة بين النموذج والطفل.

• التركيب السلوكي، كلما كان التركيب السلوكي للعادة بسيطا كلما سهلت عملية الاقتداء والعكس صحيح ويتحتم على (المربى) إذا كان السلوك مركبا أن يجزئه إلى عناصر وخطوات متسلسلة ثم يطلب من الطفل تقليد كل عنصر على حدة حتى يتم له اكتساب كافة أجزاء السلوك ثم تتاح الفرصة للطفل لإبداء السلوك كلها مرة واحدة

- التشكيل

بيدا التشكيل بما يملك الطفل ويستمر المربى بتعزيز كل إضافة جديدة إيجابية تؤدي في النهاية لتكوين السلوك المطلوب

يقوم المربى عند استعماله للتشكيل بتعيين نقطة بداية سلوكية أي نواة السلوك الذي يريد تطويره لدى الطفل ثم يعين كافة الأجزاء أو الخطوات السلوكية الازمة التي يجب على الطفل تعلمها أو إظهارها أو لاكتساب السلوك الجديد يراعي بالطبع في هذه الخطوات السلوكية قدرات الطفل

- التسلسل

وકثيرا ما يمتلك الطفل بصيغة متفرقة أو مشوشة الخطوات السلوكية المختلفة للعادة المطلوبة حيث تنحصر عادة المربى في مثل هذه الأحوال في تنظيم في مثل هذه الأجزاء أو الخطوات معا واقران بعضها بعض حسب حدوثها بالحدث والتعزيز من خلال ما يعرف في التعديل السلوكي بالتسلسل.

### - التلاشي التدريجي

يعد المعالج (المربى) في هذا الإجراء إلى سحب أو تخفيض المibe الذي يحفز حدوث السلوك ثم يعززه تدريجياً حتى يصل الطفل لمرحلة يستطيع فيها إظهار السلوك بسببه أو تعزيز رمزي أو لفظي.

### ج. تعديل سلوك الأطفال بتقليله أو حذفه

تعديل سلوك الطفل بالقليل أو الحذف بواسطة عشر إجراءات، والجدير بالذكر أن هذه الإجراءات عموماً هي صبغ أو وسائل مختلفة لعقاب الأطفال على سلوكهم غير المرغوب يتميز كل منها بانتاج اثر نفسي مباشر أو غير مباشر عليهم إن الفقرات التالية ستوضح كيفية استخدام هذه الإجراءات لتحقيق التعديل السلوكي المطلوب.

### - الغرامة الكلية المؤقتة.

يقوم المعالج (المربى) عند إدارته للغرامة الكلية المؤقتة بسحب العزارات البيئية لسلوك الطفل مؤقتاً أو بإبعاد الطفل من البيئة المعززة نفسها لفترات تتراوح عادة بين دقيقتين وعشرين دقيقة حيث من الممكن أن يتبع في الحالتين كف الطفل أو توقفه عن إبداء السلوك السلي.

### - الغرامة المتدرجة والربع المتدرج.

يشبه مفهوم الغرامة المتدرجة مفهوم الغرامة الكلية المؤقتة من حيث فقدان الطفل للمعزارات التي تحفز فيه السلوك السلي ولكنهما يختلفان في كون الأول يتم بسحب كمية معينة من المعزارات كل مرة يبدي فيها الطفل السلوك غير المرغوب بينما في الثاني - الغرامة الكلية المؤقتة - يتم سحب المعزارات كلها من الطفل لفترة زمنية محددة. وهناك اختلاف آخر بين المفهومين يتمثل في كون الغرامة المتدرجة مادية في الغالب أما في الثانية فهي نفسية.

### - إزالة الظروف غير المرغوبة.

يتمثل هذا الأمر في إزالة الظروف وراء سلوك الطفل السلي مؤدياً في الغالب إلى تقليله أو حذفه.

### - تغيير المibe.

يتلخص هذا الإجراء بسحب المعزارات أو المثيرات السلبية التي تنتج السلوك غير المرغوب وفي هذه الحالة يعمد المعالج إلى تحديد تلك المثيرات التي بوجودها يميل الطفل إلى

إحداث السلوك غير المرغوب ثم يعمد إلى سحبها أو التقليل من فعاليتها بإدخال منبهات إيجابية بديلة

#### - الإشباع

يسمح المعالج (المربى) للطفل من خلال الإشباع بأن يمفرزه لتكرار السلوك السلي حتى ينفك الطفل من ذلك . فيكيف بذاته عنه أو بعض الحالات المتطورة يطلب الطفل إعفاءه من ذلك

#### - الانطفاء (الإلغاء)

يتلخص مفهوم الانطفاء كإجراء لتقليل السلوك أو حذفه في توقف المربى عن تعزيز السلوك السلي للطفل بالتجاهل غالباً فيما إذا كانت نتيجة لهذا بالانحسار قوة وكما حتى ينطفئ تماماً من شخصية الطفل

#### - العقاب

العقاب يكون لنظيرياً بالتأنيب أو التوبيخ أو مادياً بالخسارة لشيء يمتلكه الطفل كالقلوس مثلاً أو لعبه عبوبة لديه.

إن تحذيرات استخدامه توضح أن استعماله قد يحدث لدى الطفل سلوكاً أو مظاهر شخصية سلبية غير مستحبة في الغالب.

#### - التصحح الوارد

يتلخص هذا الإجراء بالطلب من الطفل الرجوع إلى البديل الإيجابي للسلوك السلي الذي مارسه (أو يمارسه) ثم تطبيقه لمدة مرات أو مدة من الزمن حتى يتتسنى له تصحيح حالته واكتساب السلوك المرغوب المضاد وتقويته.

## الفصل السادس عشر

### نماذج لإجراءات تعديل السلوك

#### النموذج الأول

##### • معلومات أولية

اسم الطفل: .....

العمر: 9 سنوات

##### • ملخص تاريخ حالة الطفل

أحد الأطفال يعني من بعض السلوكيات غير المرغوبه والمتمثلة في بعض مظاهر العدوان المباشر نحو الزملاء والمتلكات وكثرة الخروج من الفصل وعدم الامتثال لتعليمات المعلمين داخل وخارج الفصل.

##### • السلوك المستهدف بالتعديل

- إيذاء زملائه بالضرب في الفصل

- الخروج من المهد دون استئذان

##### • مبررات اختيار السلوك المستهدف دون غيره من السلوكيات الأخرى لدى الطفل

- يشتت انتباه الأطفال مما يعيق العملية التربوية .

- يلعب دوره النموذج والقدوة لبعض زملائه بعد اكتسابهم السلوك غير السوي.

- سلوك غير مرغوب فيه في المدرسة والمنزل.

- التحكم ببعض السلوكيات يقودنا للتحكم في لها سلوكيات أخرى علاقة بها.

##### • تعريف السلوك المستهدف إجرائياً

السلوك العدوانى لدى الطفل يتمثل بإيذاء الآخرين جسديا كاللعن معهم بخشونة متعمدا مسببا شكوى زملائه أو حتى التعرض لهم مباشرة بالتحرش بهم فيبدأ هو بأخذ شيء ليس له ، بهدف إحداث مشاجرة مع أحد الزملاء و يصدر كلمات تهديدية

أيضاً الطفل لديه سلوك فوضوي في غرفة الفصل يتمثل اللعب بالمتلكات ، عدم الامتثال لتعليمات المعلم وخاصة حينما يستثار من قبل ، وتحريك المقعد ونقل المقعد ، ومتادرة الفصل والمشي في غرفة الفصل ..

• مستوى أداء السلوك المستهدف الحالي الخطط القاعدية

تم تحديد مستوى الأداء الحالي لسلوك إثناء الآخرين جسديا ، وسلوك الخروج من المقعد والتنتقل في غرفة الفصل من خلال الملاحظة المباشرة في اليوم الدراسي ولدته أسبوع .  
أساليب تحديد السلوك الحالي: التكرار مكان القياس: داخل غرفة الفصل  
الرسم البياني لمستوى الأداء الحالي للسلوكيات التي تم قياسها (موضحا ذلك بالرسم البياني).

النموذج الثاني

• معلومات عن الحالة

.....  
الاسم .....  
.....  
العمر .....  
.....  
الجنس .....  
.....  
اسم المدرسة / المركز.....

• تحديد السلوك المستهدف

- يحدد المعالج انطباعات أولية عامة غير محددة بدقة للتحقق من وجود مشكلة من عدم وجودها.

- ويليجاً المعالج لمقابلة الحالة التي لديها مشكلة وأهله وأخذ الموافقة على المعالجة ...

تعريف السلوك المستهدف

.....  
والمدف منه تعريف السلوك على نحو واضح محدد إجرائيا قابل للقياس:

قياس السلوك المستهدف

والأهداف من ذلك هو تسجيل تكرار السلوك أو مدة حدوثه، للحكم فيما بعد على نجاح خطة تعديل السلوك وتجدر الإشارة هنا إلى أن تعديل السلوك هو عملية مستمرة تشمل القياس في مرحلة الخط القاعدية ما قبل العلاج / وأثناء العلاج / ومرحلة ما بعد العلاج .

(المتابعة)

وأشهر طرق القياس هي :

تسجيل تكرار السلوك: وهي تسجيل عدد المرات التي يحدث بها السلوك في فترة زمنية معينة وعلى المعدل تحدد تلك الفترة الزمنية.

كما أن هناك طريقة تسجيل مدة حدوث السلوك وهي تسجيل طول الفترة الزمنية التي يستمر فيه السلوك بالحدث خلال فترة الملاحظة وتحسب بالمعادلة التالية :

$$\text{نسبة الحدوث \%} = \frac{\text{مدة السلوك}}{\text{مدة الملاحظة}}$$

• التحليل الوظيفي للسلوك

أي المثيرات القبلية والبعدية التي تسيق السلوك والتي تتبعه وذلك للتعرف على مدى تأثيرها على قوة السلوك ومدى تكرار السلوك للتحكم بها لصالح خطة تعديل السلوك.

المثيرات البعدية	المثيرات القبلية	الرقم
		1
		2
		3

• تصميم خطة العلاج

وهنا يراعي المعالج تحديد النقاط التالية:

- من هو المعالج: .....

- المشاركون ووظيفتهم: .....

- تحديد الزمان والمكان لتطبيق خطة تعديل السلوك:.....
- .....
- .....
- تحديد المعززات:.....
- .....
- .....
- تحديد إجراءات خفض السلوك (العقاب):.....
- .....
- .....
- تحديد جداول التعزيز (متصل / متقطع):.....
- .....
- .....
- المعززات والعقاب البديل في حال فشل الإجراءات السابقة:.....
- .....
- .....
- مبررات تعديل السلوك لهذه الحالة.....
- .....
- .....

#### تنفيذ خطة العلاج

وفي هذه المرحلة يبدأ التطبيق الفعلي للإجراءات السابقة الذكر مراعين أن عملية القياس هي عملية مستمرة وفي هذه المرحلة يشرح المنفذ خطوات التطبيق بعبارات واضحة وسلوكيّة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### تقييم فاعلية برنامج العلاج

ويأخذ التقييم هنا عدة أوجه منها:

- التحليل البصري للرسم البياني.
  - القياس في مرحلة الخط القاعدي ومرحلة العلاج ومرحلة المتابعة).
  - رأيولي أمر الطفل وملحوظاته.
  - رأي معلم الطفل وملحوظاته.
  - رأي زملاء الطفل والحيطين به.
  - ملاحظة المعلم نفسه لسلوك الطالب ويلخص المعالج ملاحظاته عن التقييم بعبارات واضحة وسلوكيّة:
- .....  
.....  
.....  
.....  
.....

### تلخيص النتائج وكتابة التقرير:

وهنا يكتب المعالج التقرير النهائي له بعد تطبيق خطة تعديل السلوك ويراعي النقاط التالية:

- معلومات عن الحالة: .....
  - مبررات تطبق خطة تعديل السلوك وما هو السلوك المشكل والسلوك المرغوب به: .....
  - عرض نتائج التقييم ما قبل القياس وما بعد القياس: .....
  - التوصيات (للمعدّل والأطراف المشاركة): .....
- .....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## الفصل السابع عشر

### برامج لتعديل سلوك الأطفال

#### البرناموج الأول: لتعديل السلوك العدواني لدى الأطفال

##### مقدمة

يعرف الأطفال عادة أنهم يرتكبون خطأ عندما يتصرفون بطرق غير مقبولة. ولكنهم في بعض الأوقات يتصرفون بطريقة غير مناسبة لأنهم لا يدركون أن أعمالهم غير مقبولة. لذا فمن المهم أن يجعل الكبار الفرق واضحا للطفل. وعندما يفهم الأطفال أن ما يفعلونه غير مقبول ومع ذلك يستمرون فإن على (الأب أو الأم أو الاختصاصي) أن يعمل بانتظام على تغيير هذا السلوك. وإذا لم يكن الأطفال على إدراك لعدم ملامحة أعلمهم فإنه يمكن أحيانا الشرح اللغطي البسيط، إلا أنه في بعض الأحيان يلزم تعليم السلوك المتوقع خطوة خطوة.

وهناك عامل آخر يحد الاهتمام به وهو كم من المرات يحدث للسلوك، غير المرغوب فيه وتعديل السلوك يهتم بالسلوك الذي تكرر بانتظام ولكن قد يتصرف الطفل بطريقة غير ملائمة تحت ظروف منفردة. فمثلاً قد يكون الطفل متعباً، أو قد يوجد وضع مرهق في البيت، أو قد يثار الطفل من قبل أحد زملائه في الفصل. ففي حالات مثل هذه يخبر الطفل بهذه بأن مثل هذا السلوك غير مقبول ، ويشرح له في نفس الوقت السبب. ويجب قدر المستطاع معالجة الوضع ،فمثلاً، تستطعين جعل الطفل المتعب يستريح في مكان هادئ. ليس من الممكن معالجة كل المشاكل، ولكن يمكن إفهام الطفل إن الكبير متعاطف معه. أما إذا تكرر السلوك غير الملائم بانتظام لفترة طويلة فإن هناك شيئاً في البيئة يعزز هذا السلوك لذلك يجب على الاختصاصي أو الأب أو الأم دراسة ظروف الموقف المختلفة التي يتعرض لها الطفل ثم اتخاذ خطوات منتظمة لتعديل السلوك.

ويجب قبل عمل أي برنامج لعلاج السلوك غير الملائم تحديد السلوك محل الاهتمام وجمع كل المعلومات المتوافرة عنه. التي تتعلق بابن ومتى وكيف ولماذا يحدث السلوك. وهذا فإنه يلزم لتحقيق الهدف من برنامج تعديل السلوك يجب الاهتمام بلاحظة الطفل لعدة أيام . فالملاحظة الوعية كثيراً ما تجني معلومات قيمة وتقدم الأساس للتناول الدقيق للسلوك.

ويجب أن يتوقع الأخصائي أو الأب ما يمكن أن يحدث لو أن سلوكا مشكلا لم يتم تعديله. وقد يحدث عندما يتعامل الاختصاصي مع سلوك غير مرغوب فيه أن يكون أساليب تفاعلاته معه عبطة للذات أحياناً. وهذا قد يفضي إلى تقوية السلوك المشكلا مما يتبع عنه حلقة مفرغة تصبح فيها الجهد لتغيير السلوك مقوية له.

إن السلوك غير الملائم لا ينجم دائماً بشكل مباشر عن الطفل. وهذا يجب دراسة بعض البدائل التي تؤدي إلى تغيير سلوك الطفل من أجل إنهاء المشكلة. ففي كثير من الأحيان يشجع المحيط سلوكاً معيناً.

وعلى سبيل المثال، قد يؤدي إعادة ترتيب الأثاث في مكان مزدحم إلى إزالة الميل لدى الطفل لضرب الآخرين في ذلك المكان. لذا يتوقع العناية الدقيقة بعد عمل الرصد الأولى للسلوك. كما يجب عدم البدء بالتخفيض لتغيير السلوك قبل فحص جميع الخيارات المتاحة.

ويحدد الهدف للطفل المراد تغيير سلوكه. ولكن الهدف المحدد ليس إلا اقتراحًا ، إذ قد يتفاوت حسب الطفل والموقع والأخصائي وتوقعات الأبوين. فقد يكون من المرغوب أن تخلصن تماماً من سلوك معين لأحد الأطفال بينما مجرد أضعاف ذلك السلوك إلى مستوى أدنى يعتبر المجاز بالنسبة لطفل آخر ويجب وضع هدف معين في الاعتبار حتى نستطيع أن نقيس التحسن به.

**أولاً: السلوك العدواني لدى الأطفال**  
الأصل في الأطفال الفطرة والبراءة ولكن استعداد الإنسان لقبول الطياع السيئة قد يجعل من السلوك العدواني في أسوأ حالاته قبلة موقعة إذا حان أوان انفجارها تضررت الأسر الآمنة وكم من حدث في سجون الأحداث وله قصة تبكي العيون وئدمي القلوب.  
السلوك العدواني هو هجوم ليس له مبرر وفيه ضرر للنفس أو الناس أو الممتلكات والبيئة والطبيعة وقد يكون العدوان لفظياً أو عملياً.

**ثانياً: أسباب ظهور السلوك العدواني عند الطفل**

- الإحباط والحرمان والقهر الذي يعيشه.
- تقليد الآخرين والإقتداء بسلوكياتهم العدواني الذي يشاهده (الأب- الإعلام- المدرس).
- الصورة السلبية للأبوين في نظرتهم لسلوك الطفل.

- الأفكار الخاطئة التي تصيب لذهن الطفل عندما يفهم أن الطفل القوي الشجاع هو الذي يصرخ الآخرين ويأخذ حقوقه بيده لا بالحسنى.
- عزل الطفل في مراحله الأولى عن الاحتكاك الاجتماعي وقلة تشجيعه على مُخالطة الناس.

**ثالثاً: وسائل معالجة السلوك العدواني لدى الأطفال**

1. تصويب المفاهيم الخاطئة في ذهن الطفل ونفي العلاقة المزعومة بين قوة الشخصية واستخدام العنف في حل مشاكل الحياة.
2. إقناع الطفل بأن الطفل المعذل القوي لا يغتصب لأنّه الأسباب ولا يستخدم العنف في تعامله مع الآخرين.
3. الحرص على تشجيع الطفل على مصاحبة الأطفال الجيدين من لا يحبون أن يمدوا يد الإساءة للآخرين.
4. استخدام العقاب من خلال تصويب الخطأ فإذا تلفظ الطفل بعبارات غير مهذبة في تعامله مع الآخرين وهو غاضب فيطلب منه أن يتذرع بعبارات مؤدبة وإذا قام الطفل بضرر آخر فعليه مثلاً أن يقدم إليه هدية أو أن يتذرع إليه أمام زملائه إذا وقعت المشاجرة أمامهم.
5. إيجاد القدوة الواقعية فيحيط الأسرة والمجتمع مع رواية القصص والواقف النيلية الدالة على كظم الغيظ وضبط النفس كي يتأنس بها الطفل.
6. اختيار البرامج التلفزيونية المناسبة لعمر الطفل وقيم المجتمع، وانتقاء الألعاب ذات الأغراض التعليمية أثناء شراء الهدايا واللعب.
7. إرشاد الطفل إلى بعض الطرق لحل الأزمات ومواجهة عدوان الآخرين بحكمة.
8. وضع مبادئ عامة في الأسرة مثل أنه لا يسمح أبداً لأي طفل أن يلعب وأن يمزح مع أخيه بأي مادة حادة أو خطيرة.
9. تعزيز المبادرات الإيجابية للطفل المشاغب إذا بادر إلى سلوك إيجابي يدل على احترامه للآخرين من خلال المدح والثناء.

10. فتح باب المخوار مع الأطفال في البيت والمدرسة كي يتحدثوا عن معاناتهم مع الأطفال الذين يعاملونهم بقسوة وما سبب العلاج وما المبادئ التي يجب أن توضع ويعمل على تنفيذها الجماعي.
11. أهمية تبادل الخبرات الناجحة والتجارب العملية في تقليل سلوك العدواني بين المربين والأقارب
12. في حال عجز المدرسة والأسرة عن مواجهة السلوك العدواني واستمرار الطفل في إلحاق الضرر بالآخرين أو بنفسه أو بما يحيط به فإنه يتوجب استشارة مرشد نفسي.
13. تدريس مقرر مهارات حياتية.
14. توثيق علاقة البيت بالمدرسة لمتابعة السلوك الاجتماعي للطفل.
- رابعاً: التصحيح الذاتي في تقويم سلوك الطفل
- العقاب من خلال تقويم أو تعديل سلوك الأطفال ذاتياً جزء هام من المفاهيم المترتبطة بوسائل التربية وخاصة في البيت والمدرسة. ليس العيب في أن ينفع الطفل في تصرفاته فهذا أمر طبيعي ولكن المهم أن يتعلم من أخطائه، ويستفيد من تجاربه.
- تفاوت طرق علاج الأخطاء السلوكية عند الطفل من رفق في الترغيب إلى شدة في الترهيب وذلك بحسب شخصية الطفل وطبيعة الخطأ السلوكي.
- بدأ علماء النفس حديثاً في ميدان تربية الطفل يؤكدون على أسلوب مؤثر من أساليب العقاب الإيجابي. هذا المنهج هو التصحيح الذاتي للأخطاء حيث يكون العقاب أن يقوم الطفل بنفسه بتعديل أو تقويم الأعوچاج الذي حصل منه ويطلق على هذا المفهوم في ميدان علم النفس Over correction أي تصويب الخطأ (Kazdin, 2004).
- التصحيح الذاتي عقاب يستخدم عند حدوث سلوكيات غير مقبولة عند الطفل <sup>a</sup>  
penalty for having displayed an inappropriate action
- خامساً: مراحل التصويب الذاتي
- إعادة الأمور إلى نصابها Restitution. فالطفل المُعاقب يجب أن يعيد الأمور إلى حالتها السابقة التي كانت عليه قبل وقوع الخطأ فيرفع الضرر.
  - إعادة الفعل بصورة إيجابية Positive practice وهذه مرحلة ممارسة الصواب.

الاستشارات النفسية تستخدم التصحيح الذاتي في المدارس لأنها يمكن أن تعالج مشاكل كبيرة. أول من استخدم مصطلح التصحيح الذاتي (ريتشارد فوكن) و(نانان أزرين) (Foxx & Azrin) كهدف تعليمي وليس مجرد تقليل السلوك غير المقبول (الخطيب، 1995، ص 198).

العقاب من خلال تصويب الخطأ يطالب الطفل بإعادة كتابة الكلمة التي لم يكتبها بالشكل الصحيح مع شيء من المساعدة والتوضيح.

مثال آخر يتمثل بأن يطلب المعلم من الطفل أن يعتذر من صديقه ويستقبله بعبارات مهذبة في حال تلفظه بعبارات نابية. وكذلك تطلب الأم من ولدها أو ابنته تنظيف الطاولة إذا قام أحدهما بتوصيخها. وهكذا يكون العقاب من جنس العمل وهي قاعدة هامة أشار إليها العلماء و يحتاج المربى إلى تطبيقها في ميدان التربية بحكمة.

أن التصحيح الزائد الذي أسميه تصويب الذاتي يشمل على توبيخ الفرد بعد قيامه بالسلوك غير المقبول مباشرة، وتذكيره بما هو مقبول وما هو غير مقبول ومن ثم يطلب منه إزالة الأضرار التي نتجت عن سلوكه غير المقبول أو تأدبة سلوكيات نقيبة للسلوك غير المقبول الذي يراد تقليله بشكل متكرر لفترة زمنية محددة.

تؤكد الدراسات النفسية على أن هذه الطريقة من أفضل طرق العقاب لأنها لا تقلل من السلوك السلي فحسب بل أيضاً تسهم في تعزيز السلوك الإيجابي فمن خلال تصويب الخطأ كأسلوب تربوي في العقاب يتعلم الطفل المحافظة على النظافة عملياً وفي نفس اللحظة يصحح سلوكه السلي. أي أن هذه الوسيلة تعزز السلوك الإيجابي و تعالج التصرف السلي في آن واحد.

استخدم التصويب الذاتي في مستشفى من المستشفيات الخاصة بالخلاف العقلي لأن بعض المرضى كانوا يسرقون من بعضهم البعض المشروبات ووجبات الطعام الخفيفة أثناء الشراء من بقالة المستشفى، فأصدر المدير قراراً يقضي بأن كل من يشاهد متلبساً بسرقة المواد الغذائية فعليه أن يردد الموارد المسرقة، ولكي يصوب السارق خطأ فعله أن يعتذر ثم يشتري من ماله بعض الطعام ويعطيه لمن سرق منه وبهذا العقاب الذي كان من جنس العمل قلل عدد السارقين خلال أيام قليلة.

العقاب البدني وفق ضوابط تربوية، والتأنيب اللغظي، والحبس لمدة زمنية محددة في غرفة آمنة، وحرمان الطفل من أشياء معينة كلها وسائل للعقاب ولكن لها سلبيات كبيرة في

حين أن تصويب الخطأ كلون من ألوان العقاب من أكثر الوسائل التربوية تأثيراً كما ثُوّرَت الدراسات الميدانية في علم النفس. هذا الأمر لا يعني أبداً أن تصويب الأخطاء كأسلوب تربوي يصلح لكل موقف. على المربي دائمًا أن يقدر العقوبة بقدرها ويبحث عن الوسيلة التربوية الرادعة والنافعة حسب شخصية الطفل الذي يتعامل معه، وظروفه النفسية، والاجتماعية، وطبيعة المشكلة.

إن أسلوب التصويب الذاتي للأخطاء في ميدان العقاب له تأثير عظيم في تنمية وتهذيب سلوك الطفل لأنّه يقوم على أساس الممارسة والعمل على تغيير التصرفات السلبية وتنمية الاتجاهات الإيجابية. لا شك أن النصائح العامة والمواعظ الهامة كثيراً ما تتبعثر مع رياح النسيان في حين أن التجارب الذاتية، والخبرات الحية، عادة تظل أكثر رسوخاً، وأعمق تأثيراً، في نفس وذهن الإنسان.

التصويب الذاتي يمكن تطبيقه مع الطفل العدواني حيث يمكن أن يُطلب من المعتدى أن يعتذر من المعتدى عليه وأن يقوّم بتعويض ما أتلفه وإذا كان العدون لفظياً فالمطلوب أن يكون الاعتذار فيه ردّ اعتبار. كثير من أعمال الشعب والغوض والسلوكيات غير المرغوب فيها في المنزل والمدرسة يمكن مواجهتها بالتصويب الذاتي من دون أن تخرج مشاعر الطفل مع التأكيد على أن يفهم الطفل أن الغرض الحقيقي من التصويب الذاتي هو التربية والتعليم لا الانقام والعقاب. تظل بعض الحالات التي يتذرّع فيها استخدام طريقة التصحيح الذاتي لأن يكون الطفل صغيراً ولا يستطيع إزالة قطع الزجاج المتهشم وإذا طلبنا منه تنظيف ما كسره فإنه قد يصاب بالضرر لقلة خبرته.

#### سداساً: المبادئ العامة لتطبيق التصويب الذاتي

1. الهدف من التصويب الذاتي هو تقليل أو إزالة السلوك غير المقبول من خلال إصلاح ما تم إفساده. كما يهدف التصويب الذاتي إلى تمرير الطالب على الفعل الصحيح.
2. أن يقنع الشخص المعقاب أن السلوك الذي صدر منه غير مرغوب وعليه أن يتراجع عنه بعمل إجرائي.
3. أن التصويب من جنس العمل فإذا بعث الطفل أثاث المنزل فعلية أن يعيد ترتيبه.
4. أن يكون التصويب محدوداً زماناً ومكاناً.
5. أن يكون التصويب مناسباً لعمر الطفل وشخصيته وال موقف الذي وقع فيه .

6. لا نستخدم التصويب في كل الحالات بل هي مبنية على تقدير واجتهد المربى فهناك أخطاء لا تستدعي الوقوف عندها لأنها عفوية غير مقصودة وهناك حالات قد لا ينفع هذا الأسلوب في علاجه وقد ينفع أسلوب آخر.
7. يجب أن يكون التصويب الذاتي فورياً أي بعد حدوث السلوك غير المرغوب فيه مباشرة.
8. يجب أن يعلم المخطئ بأن الفعل الخاطئ الذي صدر منه غير مرغوب فيه وأن المربى يكره فعله الخاطئ لا الفاعل نفسه أي أنه كشخص يحب الجميع.
9. إذا قام المخطئ بتصويب خطئه فإنه يستحق كلمة ثناء أو تعزيز وثواب. التربية بالمثلية تسبق التربية بالعقوبة.
10. الرفق في العقاب لأن بالرفق تسهل الأمور وبه يتصل بعضها ببعض وبه يجتمع ما تشتبه ويختلف ما تناوله وتبدل ويرجع إلى المأوى ما شذ وهو مؤلف للجماعات جامع للطاعات، وينبغي للعلم إذا رأى من يخل بواجب أو يفعل فعلًا شاذًا أن يترافق في إرشاده ويتلطّف به.
11. التدرج في معالجة الأخطاء.

#### البرنامج الثاني: لتعديل سلوك السرقة

طفلة تعاني من مشكلة سلوكيّة وهي السرقة  
البيانات الأولية

الاسم: .....

عمر الطفلة : 10 سنوات

#### • المقصود بسلوك السرقة

طفلة في الصف الرابع الابتدائي، لديها مشكلة تزور المعلمة في الفصل وهي سرقة حاجات زميلاتها سواء من حقائبهم أو عند وقوع حاجاتهم على أرضية الفصل.

#### • السلوك المستهدف

التخلص من عادة السرقة عند الطفلة وتعريفها بمعنى الأمانة لتكوين صفة أخلاقية عند الطفلة.

• التحليل الوظيفي لقياس السلوك

- بيئة القياس: المدرسة

- مكان القياس: الفصل

- مدة القياس: لمدة حصة واحدة وهي حصة النشاط

- الطريقة التي تم بها القياس: استخدام طريقة الملاحظة من الناحية الاجتماعية يؤدي سلوك السرقة إلى رفض زميلات الطفلة في الفصل مصاحبتها لأنها تقوم بسرقة حاجاتهم ويؤدي هذا إلى ابتعادهن عنها.

• مراقبة السلوك المستهدف لتعديلاته

عندما كانت المعلمة جالسة في الفصل تراقب الأطفال وهم يرسمون في حصة النشاط ومستمتعين بذلك.

لاحظت المعلمة طفلة تقوم بفتح حقيبة زميلتها دون أن تعلم الأخرى بذلك، وقد أخذت منها قلماً كانت تعزز به زميلتها لأنه غالى الثمن، وكانت الطفلة تقوم بفتح حقائب زميلاتها وسرقة حاجاتهم في كل حصة نشاط.

قررت المعلمة أن تخليص الطفلة من هذا السلوك الذي تكرر عدة مرات في حصة النشاط لأنه لا أحد يعلم من يسرق لأن الكل منشغل بالنشاط الذي يقوم به، وهذا استغلت هذا الوضع فقامت بالسرقة، وقد قامت المعلمة باتباع بعض أساليب تعديل السلوك مع الطفلة لكي تتخلص من عادة السرقة.

• خطة العلاج

الأساليب المستخدمة لتعديل سلوك طفلة قامت المعلمة بوضع بعض الأساليب لتعديل سلوك الطفلة للتخلص من عادة السرقة لديها، وكانت المدة التي خصصت لهذا البرنامج أو الخطة شهراً واحداً فقط. ومن هذه الأساليب ما يلي:

- التوجيه

- العقاب

- تكلفة الاستجابة.

- التعزيز التفاضلي للسلوك النقيض

### تنفيذ خطة العلاج الأسبوع الأول

- قامت الطفلة في حصة النشاط ودون علم احد بفتح حقيبة زميلتها وأخذت منها بعض الحاجات ...
- ومن ثم عادت إلى مجموعة النشاط التي تسمى إليها.
- وقد لاحظت المعلمة ما فعلته الطفلة لذلك قامت بمعاقبتها على ذلك السلوك فوجنتها وقالت لها بأن لا تفتح حقائب زميلاتها دون إذن منهم وأن لا تقوم بسرقة حاجاتهم، بالإضافة إلى ذلك حرمتها من اللعب مع صديقاتها ...
- في هذا الأسبوع ومن خلال متابعة المعلمة للطفلة تكرر سلوكها 5 مرات وكان يحدث في كل حصة نشاط.

### الأسبوع الثاني

- في هذا الأسبوع انخفض سلوك السرقة لدى طفلة بحيث تكرر 3 مرات، وما يدل على ذلك قيام الطفلة بسرقة حاجات زميلاتها التي تقع على الأرض دون فتح حقائبهن هذا مما لاحظته المعلمة خلال متابعة لسلوكها، لذلك قامت بتوبیخ الطفلة.
- طلبت المعلمة من الطفلة إعادة ما أخذته من الحاجات الواقعة على الأرض والتي تخص زميلتها.
- ومن ثم قامت المعلمة بأخذ نجمتين خاصتين بها من لوحة التعزيز التي أعددتها للأطفال، وقالت لها إذا كررت هذا السلوك مرة أخرى سوف أقوم بأخذ أربع نجوم من الخانة المخصصة لها في لوحة التعزيز، لذلك ارتدعت الطفلة عن السرقة خوفاً من فقدان نجومها.

### الأسبوع الثالث

- في هذا الأسبوع عادت الطفلة مرة أخرى لتكرار السلوك وهو سرقة ما تراه على الأرض من حاجات زميلاتها ولكن هذا السلوك حدث مرة واحدة في الأسبوع.
- حذرت المعلمة الطفلة من عدم تكرار هذا السلوك، لذلك عاقبها يجعلها واقفة في نهاية الفصل وقد قامت بأخذ 4 نجوم من لوحة التعزيز.

### الأسبوع الرابع

- في هذا الأسبوع قامت المعلمة بلاحظة سلوك الطفلة في الفصل خلال حصة النشاط.

- ومن خلال ملاحظة المعلمة أدركت أنها تخلصت من هذا السلوك، عندما شاهدت الطفلة قلماً لصديقتها كان واقعاً على الأرض فما كان منها إلا إرجاعه لها. لذلك قامت ب مدح الطفلة وتعزيزها على هذا السلوك أمام الأطفال وأعطتها هدية لأمانتها.
- المتابعة لقد قامت المعلمة بوضع أسبوعين لللاحظة سلوك الطفلة ومتابعتها هل تخلصت من هذا السلوك نهائياً أم لا، ومن خلال متابعة المعلمة لها في الفصل وخصوصاً في حصة الشاطئ لم تقم الطفلة بسرقة زميلاتها خلال هذين الأسبوعين.

#### النتائج

بعد شهر من استخدام البرنامج مع الطفلة، تخلصت الطفلة من سلوك السرقة نهائياً.

## مصطلحات نفسية عن تعديل سلوك الأطفال

### Behavior Modification

### تعديل السلوك

هو العلم الذي يشمل على التطبيق المنظم للأساليب التي انبثقت عن القوانين السلوكية، وذلك بغية إحداث تغيير جوهرى ومفيد في السلوك الأكاديمى والاجتماعي، وهذا العلم يشتمل على تقديم الأدلة التجريبية التي توضح مسؤولية الأساليب التي تم استخدامها عن التغيير الذى حدث في السلوك.

### Positive Reinforcement

### التعزيز الإيجابي

هو إضافة أو حذف مثير بعد ظهور السلوك الأمر الذي ينجم عنه زيادة احتمالات تكرار السلوك في المواقف والأوضاع المشابهة في المستقبل.

### Negative Reinforcement

### التعزيز السلبي

هو إزالة أو اختفاء مثير بعد ظهور السلوك الأمر الذي ينجم عنه تقليل احتمالات تكرار ذلك السلوك في المواقف والأوضاع المشابهة في المستقبل.

### Premack Principle

### مبدأ بريماك

استخدام النشاط أو السلوك المحبب للشخص أو الذي يحدث لديه بشكل متكرر لتقوية وتدعم النشاط أو السلوك غير المحبب له أو قليل الحدوث.

### Feedback

### التغذية الراجعة

تقديم معلومات بطريقة إيجابية للفرد عن السلوك الذي قام به مما يؤدي إلى توجيه السلوك المستقبلي ويستثير الدافعية.

### Contingency Contracting

### التعاقد السلوكي

جعل إمكانية حصول الفرد على التعزيز متوقفاً على تأدية المهمة المطلوبة حسب معايير إتقان يتم الاتفاق عليها.

### Token Economy

### الاقتصاد الرمزي

استخدام أشياء رمزية أو مادية قابلة للاستبدال والصرف بمعززات أخرى في أوقات لاحقة.

### Extinction

الإطفاء

تجاهل (عدم تعزيز) الاستجابة وعدم الانتباه إليها مما يقود إلى توقفها .

### Reinforcement of Incompatible Behavior

تعزيز السلوك التناقض

خفض السلوك غير المرغوب عن طريق تعزيز الشخص عند إظهار سلوك بديل له أو غير متوافق معه .

### Omission Training

تعزيز غياب السلوك

خفض السلوك غير المناسب عن طريق تعزيز الشخص إذا امتنع عن القيام به .

### Reinforcement of low Rates

تعزيز انخفاض السلوك

خفض السلوك غير المناسب عن طريق تعزيز الشخص إذا قام بتأديته بمعدل أقل من المعدلات السابقة .

### Time – Out

الإقصاء عن التعزيز الإيجابي

حرمان الشخص من فرصة الحصول على التعزيز وذلك بنقله من وضع أو موقف يتواافق فيه التعزيز إلى وضع أو موقف يخلو من التعزيز وذلك عند قيامه بالسلوك غير المناسب .

### Response Cost

تكلفة الاستجابة

خفض السلوك غير المناسب عن طريق اقطاع كمية من المعزّزات التي يحوزها الشخص حال قيامه بذلك السلوك .

### Reprimanding

التوبیخ

التعبير عن عدم الرضا عن سلوك الشخص غير المناسب .

### Overcorrection

التصحيح الزائد

إيقاف السلوك غير المناسب عن طريق إرغام الشخص حال تأديته لذلك السلوك على تصحيح النتائج السلبية لسلوكه أو إزالتها، أو عن طريق إرغامه على تعلم سلوك مناقض للسلوك غير المناسب .

### Shaping

التشكيل

تعزيز الاستجابات التي تقترب من السلوك أو الأداء النهائي المنشود وتجاهل (عدم تعزيز) الاستجابات التي لا تؤدي إلى السلوك أو الأداء النهائي المنشود .

<b>Prompting</b>	التلقين	استخدام إيماءات أو تلميحات أو توجيهات جسدية أو تعليمات لفظية أو كتابية لتهيئة فرص كافية للشخص للقيام بالسلوك المناسب المتوقع منه .
<b>Fading</b>	الإخفاء	التوقف التدريجي عن استخدام المثيرات التلقينية ليتعلم الشخص تأدبة السلوك المطلوب دون الاعتماد على المساعدة الخارجية .
<b>Modeling</b>	المندحة	تعليم الفرد سلوكيات جديدة عبر ملاحظة سلوك الآخرين وتقليلهم
<b>Chaining</b>	السلسلة	تحليل السلوك إلى الاستجابات المتسلسلة التي يتكون منها وتدريب الشخص على تأدبة كل استجابة إلى أن يتمكن من تأدبة السلسلة السلوكية كلها .
<b>Behavioral Rules</b>	القواعد السلوكية	تحديد القواعد التي ينبغي احترامها بتأدية السلوك بشكل واضح وتعزيز الامتثال لها وعدم تعزيز خالفتها .
<b>Negative Practice</b>	الممارسة السلبية	طريقة تشمل على إرغام الشخص على الاستمرار بتأدية السلوك المراد خفضه لفترة معينة لكي يصبح ذلك السلوك منفراً ومتعباً فيتم التوقف عنه.
<b>Satiation</b>	الإشباع	طريقة لخفض السلوك غير المناسب تشمل على توفير المعزز الذي يحافظ على استمرارية السلوك بكميات كبيرة لكي لا يفقد المعزز معناه.
<b>Disorder or Disturbance</b>	الاضطراب	اضطراب يعني تحرك على غير انتظام، وضرب بعضه البعض الآخر، واضطراب الأمر يعني اختلاط، واصبح غير منتظم . والاضطراب أيضاً يعني التباين والاختلاف.
<b>Diminution</b>	النقص	مصدره فعل نقص، أو أصبح قليلاً، والمصطلح يستخدم عند مقارنة بين كميات وأشياء ملموسة ومعدودة مثل: نقص المال، ونقص الميزان . ولا يقال نقص العقل

(في حال التخلف العقلي)، لأن العقل ليس كمية محسوسة أو معدودة. والنقص أيضاً يمعنى خس وقل. ويعنى ضعف فيقال نقص دينه.

### Deficiency

القصور

مصدره فعل قصر. وقصر من الشيء يعنى عجز عنه، ولم يستطع بلوغه. وبقال: قصر السهم عن الهدف، يعنى انطلق السهم ولكنه لم يصب الهدف حيث لم يصل إليه.

### Impotence or Feebleness

الضعف

يعنى هزل أو مرض، وذابت قوته أو صحته [المجاد - ص 467]. والضعف ضد القوة أو يعنى لا قوة. ومراتب الضعف كمراتب الصحة والحسن . فالضعف هو ما قصر عن درجة الحسن. أو بعد عن درجة الصحة . والضعف بالجسم يكون في الجسد. والضعف بالفتح يكون في الرأي والعقل . والضعفة يعنى ضعيف الفؤاد وقلة الفطنة.

### Deficiency

العجز

عن الشيء عجزاً وعجزاناً يعنى ضعف، ولم يقدر عليه . وأعجز فلان يعنى سبق، فلم يدرك الشيء حيث فاته ولم يدركه] .. وأعجزه الشيء يعنى فاته. أي لم يستطع تحصيله.

### Disorder

الخلل

اختلل يعنى صار خلا، واختلل العقل يعنى تغير واضطرب.. واختلل الجسم يعنى هزل. واختلل الأمر يعنى وقع فيه الخلل .

### central nervous system

الجهاز العصبي المركزي

هو أحد أجزاء الجهاز العصبي الخاص بالفرد والذى يشمل على المخ والجبل الشوكي. ويتم نقل الصور الحسية إلى الجهاز العصبي المركزي الذي يستجيب لها بالدوارق الحركية.

وهناك ثلاثة أنواع رئيسية للشلل المخي، وهي: الشلل التشنجي، والشلل الكتناعي، والتخلجي .

### case history

تاریخ الحاله

تلك البيانات والمعلومات التراكمية المتعلقة بفرد من الأفراد، كالخلفية الأسرية، والتاريخ الشخصي والنمو الجسمي، والتاريخ الطبي، ونتائج الاختبارات،

والسجلات القصصية للسلوك. ويستخدم تاريخ الحالة غالباً في اتخاذ القرارات المتعلقة بالواجبات المحددة للطالب وفي إعداد وتحطيط البرامج والخدمات اللازمة له.

**psychology** علم نفس

**psychologist** اخصائي نفسي

**psychotherapy** علاج نفسي

**DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder)** دليل تشخيص الاضطرابات النفسية واصنافها

نظام تصنفي خاص بالجمعية الأمريكية للطب النفسي، ويستخدم هذا النظام على نحو واسع، وبخاصة من قبل العيادات الطبية وعيادات الصحة النفسية.

**التشخيص** (الصفة: تشخيصي، الفعل يشخص) diagnosis

1. عملية التعرف على مرض أو حالة ما عن طريق تحديد أعراضها أو عن طريق الاختبار.

2. ما يتم التوصل إليه من حكم بعد معاينة وفحص دقيقين. ويتم التشخيص عادة في التربية الخاصة عن طريق فريق يتنمي أفراده إلى أنظمة عديدة متخصصة، حيث يقوم بتحليل أسباب الحالة أو الوضع أو المشكلة وتحديد طبيعة كل منها.

**psychoanalysis** التحليل النفسي

طريقة لسرير غور النفس وعلاجهما، تستند إلى تلك النظرية التي تنظر إلى السلوك غير السوي باعتباره نتيجة لرغبات مكبوتة في اللاشعور. وتحاول هذه الطريقة تبصير الفرد بسلوكه من خلال الخبرات الماضية، والمشاعر.

**behavioral analysis** تحليل السلوك

ذلك النهج التشخيصي المستخدم في تحليل عملية تعديل السلوك بهدف تحديد ما يحدث من تغيرات معينة في سلوك الفرد.

**adaptive behavior scales** مقاييس السلوك التكيفي

مجموعه من المقاييس تم إعدادها لقياس مستوى الأداء في المجالات غير الأكاديمية أو غير المعرفية مثل الحياة الاجتماعية والتضييق الاجتماعي.

**العلاج السلوكي behavior therapy**

أسلوب لعلاج المشكلات السلوكية والانفعالية استناداً إلى مبادئ نظرية التعلم أو الاشتراط؛ حيث ينصب المهد الأصلي على تعديل ما يعني منه الفرد من مشكلات سلوكية تستلزم العلاج. وتعتمد هذه النظرية على مبدأ أساسى مؤداه أن السلوكيات غير المرغوبة تعتبر عادات سيئة، وإذا تم تغييرها فإنه يمكن التخلص من المشكلات السلوكية التي يعني منها الفرد لأنه يكون قد تعلم الكف عن ممارسة هذه السلوكيات أو يكون قد تعلم سلوكيات أخرى مرغوبة بدلاً منها.

**سلوك Behavior**

**اضطراب السلوك behavior disorder**

حالة تبدو فيها أفعال الفرد غير مرغوبة، ومزعجة، وقد تكون ضارة إلى حد يعوق عملية التعلم، مما يجعله بحاجة إلى خدمات خاصة لمواجهتها.

**ضبط السلوك behavior management**

مجموعة من الأساليب والطرق المستخدمة في تغيير سلوك الفرد أو التحكم فيه، مثل ذلك أسلوب تعديل السلوك.

**تقديم نموذج للسلوك behavior modeling**

إجراء يتضمن تزويذ الطفل أو الشخص موضع الاهتمام بإيضاح تمثيلي أو أداء فعلى للسلوك المرغوب المطلوب تعلمه له، حيث تتوقع منه أن يتعلمها أما بتقليل السلوك الذي رأه أو بفعله كما هو.

**تعديل السلوك behavior modification**

عملية تتضمن تشكيل سلوكيات الفرد بحيث تناول خفض معدل حدوث السلوك غير المرغوب أو التخلص منه من ناحية، وتدعم السلوك المرغوب أو تعزيزه من ناحية أخرى . وذلك من خلال التحكم في البيئة التعليمية عن طريق تطبيق مبادئ التعلم بأسلوب خطط ونظم.

**تعديل سلوك المعرفة cognitive behavior modification**

أحد أساليب تعديل السلوك، يتضمن تعليم الطالب استراتيجيات جديدة في التفكير يتمكن عن طريقها من ضبط سلوكه، كما تساعد في اكتساب المعلومات وتذكرها .

ومن المعتقد أن الطلاب المتخلفين عقلياً ومن يعانون من صعوبات في التعلم يستفيدون على وجه الخصوص من هذا النوع من التعليم . وقد يطلق على تلك الطريقة أيضاً (التدريب المعرفى).

<b>Depression</b>	إكتئاب
<b>Anxiety</b>	قلق
<b>adaptation.</b>	التكيف
<b>intelligence</b>	الذكاء

هو القدرة على الفهم، والاستيعاب، والتكيف بسرعة للحالات والأوضاع الجديدة، والتعلم من الخبرات والتجارب. وهو كذلك: درجة القدرة كما تبدو من خلال أداء الفرد في الاختبارات المعدة بهدف قياس مستوى النمو العقلي.

**نسبة الذكاء**  
هي رقم عددي يستخدم بصورة عامة للتغيير عن مستوى النمو العقلي. ويمكن حساب هذه النسبة بقسم العمر العقلي (كما يقاس بذاته الفرد في اختبارات الذكاء) على عمر بهدف الرمزي، ثم ضرب الناتج في 100.

**المستوى المتوسط**

1. وضع صفي مدرسي يتم تعينه بشكل ملائم لتلميذ ما، وهو مرادف للصفوف الرابعة الخامسة وال السادسة.
2. تجميع التلاميذ في مجموعات لوضعهم في فصول التربية الخاصة من تراوح أعمارهم بالتقريير 9-12 سنة.

**العمر العقلي** mental age MA  
مستوى القدرة العقلية لدى الفرد، والذي يعبر عنه من حيث متوسط العمر الزماني للأفراد الآخرين المحبين بصواب على نفس عدد البنود التي يتضمنها أحد اختبارات القدرة العقلية. فالطفل - مثلاً - الذي تساوي قدرته العقلية قدرة من يبلغ متوسط عمره الزمني 10 سنوات قد يحصل على عمر عقلي مقداره 10 سنوات، بصرف النظر عن عمره الزمني الحقيقي.

**mental tests**

**الاختبارات العقلية**

أدوات صممت خصيصا لقياس السمات والخصائص بطريقة موضوعية، وذلك لقياس الذكاء والاتجاهات، والتحصيل الدراسي والشخصية.

**agnosia**

**اضطراب الإحساس**

عدم القدرة على تمييز الأشياء المألوفة أو التعرف عليها من خلال المثيرات الحسية الناتجة عنها باستخدام الحاسة المناسبة.

مثال ذلك اضطراب الإدراك السمعي، اضطراب الإدراك اللوني، واضطراب الإدراك التلمسى ...

**art therapy**

**العلاج بالفن**

مصطلح يرمز إلى الممارسات المختلفة الشائعة في التربية، والتأهيل، والعلاج النفسي؛ حيث تستخدم بعض المواد المنشطة والفنون التشكيلية لأغراض علاجية.

**hydrotherapy**

**العلاج المائي/ العلاج بالماء**

طريقة لعلاج العجز أو المرض باستخدام الماء، كما في حالة إحداث الضغط عن طريق التدفق القسري للماء .

**occupational therapy**

**العلاج المهني**

عملية تأهيل يقوم بها اختصاصي العلاج المهني، حيث يستخدم أنشطة ذات مغزى كأساس لتحسين قدرة الأفراد على التحكم في عضلاتهم، ويطلق على هذه العملية أحيانا ((العلاج بالعمل)). ويعتبر تحقيق الشفاء البدني والعقلي هدفا أساسيا لهذا العلاج، إلا أن هناك هدفا آخر له يتمثل في مساعدة الفرد على تعلم مهنة معينة أو اكتساب مهارات الاعتماد على النفس.

**physical therapy**

**العلاج الطبيعي**

طريقة لعلاج الأمراض العضوية باستخدام التدليك، والتمرينات، والماء، والضوء والحرارة، وببعض أشكال الطاقة الكهربائية، وجميعها أساليب ذات ميكانيكية غير طيبة. ويقوم بهذا النوع من العلاج فرد حصل على تدريب متخصص يسمى (اختصاصي العلاج الطبيعي physical therapist) تحت إشراف طبي.

**computer assisted instruction**

التعليم المدعم بالكمبيوتر

استخدام الحاسوب الآلي أو أجهزة الكمبيوتر في التعليم . فمنذ عهد قريب تضاعف استخدام أجهزة الحاسوب الآلي الصغيرة، وأجهزة معالجة الكلمات لتدريس الكبار والأطفال المعوقين.

**distractibility**

سرعة القابلية لتشتت الانتباه (صفة: مشتت الانتباه)

صفة سلوكية مميزة، تبدو غالبا من الذين يعانون من اضطرابات من الجهاز العصبي المركزي. إذ يكون الطفل عاجزا من معن نفسه للإستجابة من المثيرات غير الازمة بالضرورة للتوازن المباشر. ونتيجة لذلك : فإنه يعجز عن انتباه للمثيرات الهامة لعملية التوازن أو التعلم.

**dystonia**

الارتخاء العضلي

مرض نادر يصيب الجهاز العصبي المركزي لدى الأطفال الصغار، بحيث يؤدي إلى فقدان القدرة على استخدام العضلات كما يؤدي إلى ارتجاع وضعف نشاطها.

**dystrophy**

ضمور العضلات والأعصاب

أي اضطراب عصبي أو عضلي ناجم عن سوء التغذية ونقصها.

**Daily Living( A D L ) of Activities**

أنشطة الحياة اليومية

مصطلح يستخدم لوصف المهارات العلمية الازمة للحياة في المجتمع (أو بين الجماعة) كارتداء الملابس، وتناول الطعام، والتعامل بالنقود.... الخ ويطلق عليها أيضا المهارات الازمة للمعيشة المستقلة.

**consultant (consulting teacher)**

الاستشاري / المدرس الاستشاري

واحد من أولئك الأشخاص الذين يعدون مصدرا للخدمات في التربية الخاصة. ويقوم بتقديم خدمات تشخيصية بالإضافة إلى مساعدته و تدعيمه للمدرسين بدلا من تقديم الخدمات بشكل مباشر للتלמיד والطلاب.

**functional curriculum**

**المنهج الوظيفي**

برنامج تربوي للمتخلفين عقلياً القابلين للتعلم، ويؤكد على إعداد الطلاب للتغلب على مشكلات الحياة الملحّة والمستمرة وحلها، ليكونوا قادرين على العيش في المجتمع الاجتماعي بنجاح.

**objective**

**هدف**

مصطلح يشير إلى هدف تعليمي معين يتم وضعه للطالب. ويجب اشتغال هذه الأهداف من خلال قياس حاجات الطلاب التي تعد أساساً لإعداد الأنشطة التعليمية الالزامية لتحقيق هذه الأهداف.

**observational training**

**التدريب باللحظة**

أسلوب يشبه تماماً عملية التعلم بمحاكاة النموذج.

**behavioral objective**

**الهدف السلوكي**

عبارة معينة أو مجموعة من العبارات تصاغ بأسلوب يوضح ما ينبغي للطفل الوصول إليه من مستوى تعليمي . ولكي يكون الهدف السلوكي واضحاً ودقيقاً فانه لابد أن يتافق مع المحكّات الأربع التالية:

1. توضيح ما يتبعه الطفل عمله بالضبط.
2. صياغة ذلك في صورة أنشطة يمكن قياسها.
3. توضيح الظروف التي سيؤدي فيها الطفل الأنشطة المطلوبة.
4. توضيح المعيار الذي سيتم في ضوئه تقييم مستوى أداء الطفل مثلاً للهدف السلوكي:  
يمكن الطفل من سرد جميع حروف الهجاء بترتيبها الصحيح في دقيقة واحدة دون الوقوع في أكثر من خطأين فقط

**over correction**

**الإهراط في التصحيح**

**operant learning**

**التعلم الفعال الإجرائي**

**parent - teacher conference**

**مؤتمر الآباء والمعلمين**

لقاء دوري بين المعلمين والأباء يعقد عادة في المدرسة في وقت محدد، بهدف مناقشة مختلف الأمور المتعلقة بالطفل، والبرنامج المدرسي، ومستوى أداء الطفل في البرنامج،

وأنواع التعزيز التي يمكن استخدامها في المنزل، بالإضافة إلى مناقشة أي مشكلات يتعرض لها الطفل. كما يتم تشجيع الوالدين على إثارة التساؤلات، وتقديم الاقتراحات، وتيسير التواصل بين الأسرة والمدرسة بصورة عامة.

**positive reinforcement**

التعزيز الإيجابي

عملية تتضمن تقديم مكافأة للفرد حين يمارس سلوكاً معيناً مرغوباً.

**reinforcement**

التعزيز

**preschool education**

ال التربية في مرحلة ما قبل المدرسة

برنامج تدريسي يهتم عادة بجانب النمو اللغوي والسلوك الاجتماعي للأطفال قبل التحاقيهم برياض الأطفال أو بنظام التعليم الرسمي. وتعتبر التربية مرحلة ما قبل المدرسة على جانب كبير من الأهمية بالنسبة للمعوقين نظراً لاحتياجهم إلى الاستئثار والخبرات المبكرة التي تساعده على تعلم تلك المهارات التي لا يمكنهم اكتسابها بطريقة عرضية.

**early childhood education**

ال التربية في مرحلة الطفولة المبكرة

**Punishment**

العقاب

**reinforcement (reinforcer)**

تعزيز / معزز

أي نتيجة ينتهي بها السلوك بحيث تزيد من احتمال حدوثه في المستقبل. والمعزز عبارة عن حدث أو مكافأة تزيد من احتمال حدوث السلوك وتكراره في المستقبل عندما يعقبه المعزز.

**contingent reinforcement**

التعزيز الشرطي / الافتراضي

مكافأة أو شىء ما يمكن الحصول عليه بطريقة منتظمة ؛ عندما يسلك الفرد بأسلوب يسفر عن نتائج معينة أو محددة.

**continuous reinforcement**

التعزيز المستمر

جدول يتم بوجبة مكافأة أو تعزيز كل استجابة يمارسها الفرد.

**relaxation**

استرخاء

<b>Reinforcement</b>	تدعيم
<b>Redirection</b>	التوجيه لنشاط بديل
<b>role playing</b>	لعب الأدوار
<b>time out</b>	ابعاد مؤقت
<b>token economy</b>	اقتصاد رمزي
<b>generalization of learning</b>	تعظيم التعلم
تعبر عن استنتاج أو عملية صياغة استنتاج يعتمد على عدد من الحقائق أو الشواهد المعاينة أو يستخرج منها. فاقتدار القدرة على تعظيم التعلم وامتداده أثره إلى أوضاع أخرى غير تلك التي حدث فيها يعد سمة للأطفال ذوي مستوى الذكاء المنخفض.	
<b>of training generalization</b>	تعظيم التدريب
عملية تعليم خططة ومصممة لمساعدة التلميذ على تحويل معرفتهم مهارات تعلموها في وضع واحد إلى أوضاع أخرى.	
<b>reinforcement immediate</b>	التعزيز الفوري
إطراء أو ثناء أو أي شكل آخر من المكافأة والإثابة يتم تقديمها وإظهاره بشكل فوري بعد اكتمال تعلم نشاط تعلمي جديد اكتمالاً ناجحاً.	
<b>living skills ILS independent</b>	مهارات الحياة المستقلة
تدريبات عملية يتم تعليمها للمتختلفين عقلياً بحيث يمكنهم أداء وظائفهم وأعمالهم في المنزل أو في البيئات الجماعية(Also see ADL).	
<b>individual test</b>	اختبار فردي
مقياس مصمم بحيث يعطي لفرد واحد في كل مرة على حدة، وهو عكس الاختبار الجماعي الذي يطبق على مجموعة من الأفراد في نفس الوقت.	
<b>negative reinforcement</b>	تعزيز سلبي
عملية تتضمن استبعاد مثير غير مرغوب عقب ممارسة الفرد لاستجابة مرغوبة، مما يؤدي إلى:	

<b>fixed interval reinforcement</b>	التعزيز على فترات زمنية ثابتة
نظام لمكافأة السلوك المرغوب فيه وتعزيزه. ومن خلاله يتم منح المكافأة أو العزز بعد انقضاء فترة محددة من الوقت (فمثلاً : يقدم التعزيز كل 5 دقائق إذا ظهر السلوك المرغوب فيه).	
<b>extinction</b>	الانطفاء
اختفاء أو عدم ظهور سلوك معين، وقد يحدث ذلك نتيجة تعديل خطط للأهداف أو الاحتياجات أو نتيجة استبعاد التعزيز الخاص باستجابة ما.	
<b>edible reinforcer</b>	المعزز الصالح للأكل
أي شيء صالح للأكل مما يفضله التلميذ بحيث يمكن استخدامه كمكافأة للسلوك المرغوب المناسب.	
<b>Attention Span</b>	فتره الانتباه
<b>Behavioral Intervention</b>	التدخل السلوكي
<b>Brain Injury</b>	إصابة الدماغ
<b>Biochemical irregularities</b>	الاختلافات البيولوجية - الكيميائية
<b>Cognitive Behavioral Therapy</b>	العلاج المعرفي السلوكي
<b>DSM IV-R</b>	الدليل التصنيفي الإحصائي للمعذ
<b>Dietary Intervention</b>	التدخل الغذائي
<b>E.E.G</b>	تخطيط الدماغ
<b>Facilitated Counication</b>	التواصل الميسر
<b>Aggression</b>	العدوانية



## المراجع

### المراجع العربية

1. أحمد عبد الخالق (1993): استخبارات الشخصية، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
2. أحمد محمد الزعبي (2001): الأمراض النفسية والمشكلات السلوكية والدراسية عند الأطفال ، الرياض: دار زهران للنشر والتوزيع.
3. أنطونи ستور (1975): العدوان البشري ، ترجمة : محمد أحمد غالى وإمامي عبد الظاهر ، الإسكندرية ، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
4. جابر عبد الحميد و علاء الدين كفافي (1988)، معجم علم النفس و الطب النفسي، الجزء الأول، القاهرة: دار النهضة العربية.
5. جمال الخطيب، النظرية السلوكية:ما الذي يقوله ب.ف سكرن حقا؟ (مترجم) السعودية، مكتبة الصفحات الذهبية، 1991.
6. جمال الخطيب، تعديل السلوك، منشورات جامعة القدس المفتوحة، 1999.
7. جمال الخطيب، تعديل السلوك الإنساني، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 2003.
8. جودت عزت، سعيد العزة، تعديل السلوك الإنساني، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2001.
9. حامد زهران، التوجيه والإرشاد النفسي ، القاهرة ، عالم الكتب، 1980.
10. حسين القايد،الاضطرابات السلوكية، طيبة للنشر والتوزيع ،2001.
11. خوله أحمد يحيى (2000) : الاضطرابات السلوكية والاتجاعية . عمان:دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.

12. ذكرييا أحمد الشربيني (2001): المشكلات النفسية عند الأطفال، القاهرة: دار الفكر العربي.
13. سعيد حسيب العزة، الإرشاد النفسي أساليبه وفناته، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2001.
14. سهام درويش أبو عبيطة، مبادئ الإرشاد النفسي، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1997.
15. شيفر وميلمان (1999) : سيكولوجية الطفولة والراهقة، ترجمة وتعريب: سعيد العزة، عمان: الدار العلمية الدولية للنشر.
16. ضياء محمد منير (1982): علاقة السلوك العدواني ببعض متغيرات الشخصية والاجتماعية لدى طلاب المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير ، كلية التربية، جامعة المنصورة.
17. عبد الرحمن سيد سليمان (1999) : سيكولوجية ذوي الحاجات الخاصة (أساليب التعرف والتشخيص) ، الجزء الثاني، القاهرة : مكتبة زهراء الشرق.
18. عبد الرحمن سيد سليمان وإيهاب عبد العزيز البلاوي(2005): الآباء و العدوانية، الرياض، مكتبة الرشد(تحت الطبع).
19. عبد الرحمن سيد سليمان(2004): المسيطرین سلوکیا، الرياض، مكتبة الرشد (ناشرون).
20. عبد الرحمن عدس، المدخل إلى علم النفس، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998.
21. عبد الرحمن عدس، علم النفس التربوي، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998.
22. عبد المستوار إبراهيم وأخرون،العلاج السلوكي للطفل ،أساليبه ونماذج من حالاته،سلسلة عالم المعرفة ،الكويت، 1993.
23. عبد السلام عبد الغفار ويونس يوسف محمود الشيخ (1985) : سيكولوجية الطفل غير العادي والتربية الخاصة ، القاهرة ، دار النهضة العربية .
24. عبد العزيز السرطاوي و يوسف الغريوتى و جلال القارسي ( 2002). معجم التربية الخاصة. دبي : دار القلم.

25. عبد الله سليمان إبراهيم و محمد نبيل عبد الحميد (1994) : العدوانية وعلاقتها بموضع الضبط وتقدير الذات لدى عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالملكة العربية السعودية ، مجلة علم النفس، العدد الثلاثون، أبريل - مايو- يونيو، السنة الثامنة ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب، ص ص 38 - 58.
26. عصام فريد عبد العزيز (1986)؛ المتغيرات النفسية المرتبطة بسلوك العدوانية لدى المراهقين وأثر الإرشاد النفسي في تعديله، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أسيوط.
27. فاروق الروسان ،تعديل وبناء السلوك الإنساني ،عمان،جمعية عمال المطبع الأردنية، 2000 .
28. كمال سالم سيسالم(2002) : موسوعة التربية الخاصة و التأهيل النفسي ، العين: دار الكتاب الجامعي.
29. لندا هارجروف ، جيمس بوتيت (1988) : التقييم في التربية الخاصة "التصويم التربوي" ترجمة عبد العزيز السرطاوي ، وزيдан السرطاوي ، الرياض : مكتبة الصفحات الذهبية.
30. محمد زيدان حدان ،تعديل السلوك الصفي،بيروت،مؤسسة الرسالة،1982.
31. محمد زيدان حدان،تعديل سلوك التلاميذ والأطفال واليافعين في الأسرة ومراكز الأحداث،دار التربية الحديثة،2001 .
32. محمد محروس الشناوي ،العملية الإرشادية،القاهرة ،دار غريب للطباعة والنشر،1994.
33. محمد محروس الشناوي،نظريات الإرشاد والعلاج النفسي،القاهرة،دار غريب للطباعة والنشر،1995 .
34. نجوى شعبان (1987): دراسة عاملية للسلوك العدوانى في مرحلة الطفولة المتأخرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
35. نزيه حدى وآخرون،الإرشاد في مراحل العمر،منشورات جامعة القدس المفتوحة،1998 .

36. يوسف أبو حيدان، العلاج السلوكي لمشاكل الأسرة والمجتمع، الإمارات العربية المتحدة، دار الكتاب الجامعي، 2001.
37. يوسف أبو حيدان، تعديل السلوك النظرية والتطبيق، عمان، دار المدى للنشر والتوزيع، 2003.
38. يوسف القرنيوي، عبد العزيز السرطاوي، جيل الصمادي(2001): المدخل في التربية الخاصة ، دبي : دار القلم.
39. يوسف ميخائيل أسعد،السلوك والحرافات الشخصية،القاهرة،مكتبة الاجلسو المصرية،1977.

المراجع الأجنبية

1. American Psychiatric Association (1994). Diagnostic and statistical of mental disorders , 4<sup>th</sup> ed. (DSMIV) , Washington: DC.author.
2. Bandler, Richard & John Grinder .1975 ,The Structure of Magic I: A Book About Language and Therapy .Palo Alto, CA: Science & Behavior Books .
3. Bandura, A. (1969) : Principles of Behavior Modification. New York; Holt, Rinehart, and Winston .
4. Buss, A. (1960). The Psychology of Aggression . John Wiley and sons, Inc. New York .
5. Dodge, K. (1980). Social Cognition and Children's aggression behavior , Journal of Child Development , Vol. 51. p. 162-170 .
6. Neuro-Linguistic Programming: Volume I - The Study of the Structure of Subjective Experience ;Dilts, Robert B, Grinder, John, Bandler, Richard & DeLozier, Judith A. Meta Publications, 1980 .
7. Reber,E & Reber, A (2001). The penguin Dictionary of Psychology, Third Edition' England: penguin Books.
8. Research Findings on Neurolinguistic Programming: Nonsupportive Data or an Untestable Theory ,Sharpley C.F. Journal of Counseling Psychology, 1987 Vol. 34, No. 1, 103-107
- Sutherland, S. (1991). Macmillan Dictionary of Psychology Macmillan, New York .









Modify and build the child's behavior

# تعديل وبناء سلوك الأطفال



Yar



9789957 066581



دار  
**المسيرة**

للنشر والتوزيع والطباعة

[www.massira.jo](http://www.massira.jo)