

والفرضية تقوم على انه بالإمكان محو الاستجابة الانفعالية غير المرغوبة فيها كالخوف إذا استطعنا إحداث استجابة مضادة بوجود المثير الذي يستجربها وهذا يمكن إحداث استجابة لمحو أخرى " مثال " شعور الفرد بالمخاوف وعند أحداث استجابة مضادة (الاسترخاء) يمكن من خلالها القضاء على المخاوف التي يعانى منه الفرد ~ بإمكان إزالة جاري التحميل... إعداد هرم قلق - مثال لمخاوف لقلق الاختبار لدى طالبة جامعية تعانى من قلق شديد من الاختبارات ثم إعدادها وترتيبها على النحو التالي : ● أربعة أيام قبل الامتحان ● ثلاثة أيام قبل الامتحان ● يوم واحد قبل الامتحان ● الطالبة في طريقها للاختبار ● أمام قاعة الامتحان ● توزيع أوراق الامتحان ● توزيع أوراق الامتحان ● ورقة الامتحان في يد الطالبة ● ويتم ذلك الاقتران من خلال الطلب من الفرد أن يتخيل تلك المواقف المثيرة أو المثيرات تدريجيا بدءا بأقلها إثارة وانتهاء بأكثرها إثارة في أثناء مرحلة الاسترخاء كما أكد ولبى أن تخيل المثيرات الباعثة على الخوف لا يقل فاعلية عن مواجهتها . ● ثم ينتقل الفرد إلى الموقف التالي في هرم القلق بعد مروره بالموقف السابق بنجاح (بمعنى إذا لم يضعف مستوى الاسترخاء لديه) أما إذا انتقل المتعالج إلى مستوى عال من المثيرات المخيفة ولوحظ انه لم يعد في حالة استرخاء أصبح من الضروري العودة إلى المستويات السابقة . ● إمكانية استخدامها بسهولة . ● إمكانية استخدامها في الوقت المحدد وبصورة مباشرة قدرة المعالج على التحكم بشدتها ومدتها بسهولة . ● قدرة المعالج على استخدامها بشكل متكرر في الجلسة الواحدة كونها مثيرا منفرا لكثير من الناس . 3- المعالجة بالإفازة ● المواجهة الحقيقية منهجية البحث في تعديل السلوك ● الرسوم البيانية : ● أنها تجعل المعالج على معرفة بطبيعة التغيرات التي تطرأ على السلوك المستهدف بوصفها الأداة الرئيسية في تنظيم وتفسير البيانات . ● يساعد التحليل البصري للرسوم في تحليل نتائج الدراسة . ● تعرض التغيرات التي طرأت على السلوك في مراحل مختلفة . ● لها دور رئيسي في عملية التغذية الراجعة . منهجية البحث في تعديل السلوك ● وتشمل الرسوم على العناصر التالية : ● المحور الأفقي : وفيه يمثل الوقت اللازم أو المتغيرات المستقلة (كأسلوب تعديل السلوك) . ● المحور الرأسي : ويمثل السلوك المستهدف . ● الخطوط التي تشير إلى تغير المرحلة التجريبية : وهي خطوط رأسية توضح المراحل الزمنية المختلفة . ● كلمات أو عبارات تصف المراحل التجريبية في الدراسة . وهذا الخط له أهمية خاصة لأنه يمثل العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع . ● عنوان الرسم البياني : وهو وصف موجز وواضح يقدم لكل المعلومات التي من شأنها مساعدة القارئ متغيرات البحث ● المتغير Loading... على التعرف إلى المتغير المستقل والمتغير التابع . ● منهجية البحث في تعديل السلوك المستقل : يعد السبب الذي يفترضه الباحث وهو الذي يتحكم فيه الباحث ويغير في مستواه . ● المتغير التابع : فهو الظاهرة التي يلاحظها الباحث وتتغير قيمتها نتيجة تغيير المتغير المستقل . مثال العلاقة بين : ● (الذكاء والتحصيل الدراسي) و (الذكاء والقدرات اللغوية) ● الذكاء : متغير مستقل . بينما التحصيل الدراسي : متغير تابع (النتائج) . منهجية البحث ذات المنحى الجمعي : ● وهي منهجية تستخدم مجموعتين : ● (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) ● المجموعة الضابطة : هي المجموعة التي لا تتعرض للمعالجة التجريبية . ● 3- طريقة تحليل أهمية النتائج وتقويمها حيث تأخذ على إيجاد المتوسطات لأداء الأفراد في المجموعات الضابطة والتجريبية ويتم تحديد الفروق باستخدام الأدوات الإحصائية المختلفة ولكن كون النتائج دالة لا تشير إلى دلالة جميع أفراد المجموعة التجريبية فالاهتمام بمتوسط الأداء يعمل على إخفاء اثر الفروق الفردية . الخصائص المركزية لمنهجية البحث الفردي ● 1- ليس هناك مجموعة ضابطة كما هو الحال في البحوث التجريبية التقليدية فأداء الفرد نفسه في الظروف التجريبية المختلفة ينوب عن ذلك .