

المادة: تعديل السلوك

المرحلة: الرابعة / علم النفس

مدرس المادة / أ.د نور جبار علي

الأسبوع الأول: مدخل إلى تعديل السلوك

: نبدأ بتعريف تعديل السلوك كـ "تطبيق منهجي لمبادئ ونظريات التعلم لتغيير السلوك الإنساني في الاتجاه المرغوب".
يُفهم من هنا أنه ليس مجرد نصائح إرشادية، بل علم قائم على البحث والتجربة. نستعرض نشأته في مطلع القرن العشرين مع ثورة "السلوكية" بقيادة واطسون، ثم تطوره على يد سكنر الذي وضع أسس الإشرط الإجرائي. نوضح أن الهدف الأساسي هو زيادة السلوك التكيفي (البناء) وخفض السلوك غير التكيفي (المشكل)، مع التركيز على جعل السلوك مستداماً بعد انتهاء البرنامج العلاجي (الصيانة).

الأسبوع الثاني: الأسس الفلسفية والنظرية

· ترتكز المادة على الفلسفة السلوكية الراديكالية التي تؤكد أن كل سلوك (ظاهراً كان أم خفياً) محكوم بقوانين بيئية وليس بإرادة حرة مطلقة. نربطها بنظريات التعلم الثلاث الكبرى: الإشرط الكلاسيكي (المنعكس الشرطي)، الإشرط الإجرائي (السلوك والعواقب)، والنظرية المعرفية الاجتماعية (التعلم بالملاحظة). الهدف هو إدراك أن تعديل السلوك ليس مجرد أسلوب، بل هو رؤية فلسفية للإنسان ككائن يتفاعل مع بيئته باستمرار، والتغيير يبدأ بتغيير المتغيرات البيئية المحيطة به.

الأسبوع الثالث: مفهوم السلوك وأنواعه

نعرف السلوك بأنه "كل استجابة صادرة عن الكائن الحي، سواء كانت حركية ظاهرة (مشاهدة) أو فسيولوجية أو معرفية داخلية (مشاعر وأفكار)". نصنفه إلى:

1. السلوك الفطري: يولد مع الفرد كردود الأفعال الانعكاسية.
2. السلوك المكتسب: ينتج عن التفاعل مع البيئة والتعلم.
3. السلوك التكيفي: يساعد الفرد على التواء مع ذاته ومجتمعه.
4. السلوك غير التكيفي: معيق للنمو ويعطل العلاقات. هذا التصنيف ضروري لأن استراتيجية تعديل السلوك تختلف باختلاف نوعه (الفطري نادراً ما يُعَدّل، والمكتسب هو محور عملنا).

الأسبوع الرابع: خصائص السلوك السوي ومعايير

: لا يوجد تعريف جامد للسوي، بل معايير نسبية نستعرضها تفصيلاً:

- المحك الإحصائي: السلوك الأكثر شيوعاً بين الناس هو السوي (المنحني الطبيعي).
- المحك الاجتماعي: مدى توافق السلوك مع أعراف وتوقعات الجماعة (يختلف باختلاف الثقافات والعصور).
- المحك الذاتي: شعور الفرد بالرضا عن نفسه وخلوه من القلق.
- المحك الطبي (الكلينيكي): خلوه من الأعراض المرضية الواردة في الدليل التشخيصي.
- المحك النمائي أو الأنثروبولوجي: السلوك المناسب لعمر الفرد وبيئته الثقافية. نؤكد أن "السلوك غير السوي" هو الذي يسبب ضرراً للفرد أو المجتمع أو يعيق أداءه الوظيفي.

الأسبوع الخامس: تحديد السلوك المستهدف

- الشرح الموسع: قبل أي تدخل، نختار سلوكاً واحداً أو اثنين فقط للتركيز عليهما (لا نعالج كل المشكلات دفعة واحدة). الخطوة الجوهرية هنا هي كتابة تعريف إجرائي (إجرائي) للسلوك، أي وصفه بدقة متناهية بحيث يمكن قياسه بالعد أو التوقيت، ويستطيع أي مراقب آخر الاتفاق على حدوثه من عدمه. مثال: بدلاً من قول "الطالب مشاغب"، نعرفه بـ "يقوم الطالب من مقعده 5 مرات في الحصة دون إذن". هذا يزيل الذاتية ويضمن دقة العلاج.

الأسبوع السادس: قياس السلوك (الجزء الأول)

- الشرح الموسع: القياس شرط أساسي لنجاح البرنامج. نستعرض أدوات جمع المعلومات الأولية (قبل البدء بالعلاج):
- الملاحظة المباشرة: الذهاب إلى بيئة السلوك الطبيعية (الصف، المنزل) وتسجيل ما يحدث، وهي الأدق.
- المقابلة: مع العميل أو أولياء الأمور أو المعلمين للحصول على تاريخ سلوكي شامل.
- الاستبيانات ومقاييس التقدير: كقوائم تدقيق السلوك المعيارية، وهي مفيدة لتغطية جوانب متعددة بسرعة.
- السجلات الذاتية: أن يدون العميل سلوكه بنفسه، وهو مفيد للمشكلات الخفية كالتفكير القلق، لكنه أقل موضوعية.

الأسبوع السابع: قياس السلوك (الجزء الثاني)

- الشرح الموسع: نتعمق في أبعاد القياس الأربعة الأساسية:
 - 1. التكرار (العدد): كم مرة حدث السلوك في وحدة زمنية (مثلاً: عدد مرات العض في الساعة).
 - 2. المدة (الزمن): كم استغرق السلوك من بدايته لنهايتته (مثلاً: مدة نوبة البكاء).
 - 3. الشدة (القوة): قوة الاستجابة، وتقاس غالباً بأجهزة (مثل شدة الصوت بالديسيبل أو قوة الضربة).
 - 4. زمن الاستجابة (السرعة): الفاصل الزمني بين المثير وبداية الاستجابة.
- بعد ذلك، نتعلم كيفية جدولة هذه البيانات في جداول أسبوعية، ورسمها بيانياً (من

الأسبوع الثامن: تحليل السلوك الوظيفي (FBA)

· الشرح الموسع: هذا الأسبوع هو الأهم في التشخيص. نسأل: "لماذا يقوم العميل بهذا السلوك؟ وما الوظيفة التي يخدمها؟". نطبق قاعدة ABC:

· A (الحدث القبلي - Antecedent): كل ما يحدث قبل السلوك مباشرة (مكان، زمان، أشخاص، أو أمر صادر).

· B (السلوك - Behavior): الفعل القابل للقياس.

· C (النتيجة - Consequence): ما يحصل عليه العميل بعد السلوك (معزز أو عقاب).

نكتشف أن معظم السلوكيات غير التكيفية تخدم وظيفتين رئيسيتين: الحصول على انتباه/شيء مرغوب، أو الهروب من شيء مزعج. هذا التحليل يوجهنا لاختيار الفنيات المناسبة (بدلاً من معالجة العرض فقط).

الأسبوع التاسع: مبادئ التعلم الأساسية

· الشرح الموسع: نقدم بؤرة المادة علمياً:

· الإشراف الكلاسيكي (بافلوف): يعتمد على ربط مثير محايد بمثير غير مشروط ليصبح المثير المحايد قادراً على إثارة الاستجابة. يُستخدم في علاج المخاوف والرهاب (كربط الاسترخاء بمثير الخوف).

· الإشراف الإجرائي (سكندر): يعتمد على أن السلوكيات الاختيارية تتحدد بعواقبها (تعزيز أم عقاب). هو أساس معظم برامج تعديل السلوك.

نوضح الفرق الجوهرية: الأول يتعامل مع استجابات انعكاسية لإرادية، والثاني يتعامل مع سلوكيات إرادية هدفها تحقيق منفعة.

الأسبوع العاشر: التعزيز (المفهوم والأنواع)

· الشرح الموسع: التعزيز هو "أي إجراء يلي السلوك ويزيد من احتمالية تكراره مستقبلاً". نصنف المعززات إلى:

· أولية (غير مشروطة): تلبي حاجات بيولوجية (طعام، شراب، دفء).

· ثانوية (مشروطة): تكتسب قيمتها عبر التعلم (المال، الدرجات، المديح، النجوم).

· اجتماعية: المديح، الابتسام، القبلات، وهي الأكثر استخداماً وفعالية.

ثم نشرح جداول التعزيز:

· المتصل: تعزيز كل استجابة (لبدء تعلم سلوك جديد).

· المتقطع: تعزيز بعض الاستجابات فقط (لضمان بقاء السلوك فترة أطول)، وينقسم إلى نسبي (عدد الاستجابات) وفتراتي (الزمن).

الأسبوع الحادي عشر: التعزيز الإيجابي

· الشرح الموسع: هو إضافة مثير محبب بعد السلوك مباشرة. نؤكد على شروط النجاح:

1. الفورية: يجب أن يتبع السلوك بفاصل زمني قصير جداً (أقل من 3 ثوانٍ).
2. الملاءمة: أن يناسب المعزز عمر العميل واهتماماته.
3. حجم المعزز: متناسب مع الجهد المبذول (لا نعطي جائزة كبيرة لسلوك بسيط).
4. التحديد اللفظي: عند تقديم التعزيز، نذكر السلوك تحديداً (قل "أحسننت برفع يدك" وليس "أحسننت" فقط).
5. تجنب التعزيز غير المقصود: كأن يعطي المعلم انتباهاً للطفل عندما يصرخ، مما يعزز الصراخ.

الأسبوع الثاني عشر: التعزيز السلبي

· الشرح الموسع: نصح الفهم الخاطئ هنا؛ فـ "سلبي" لا يعني عقاباً، بل يعني إزالة منبه مكروه، وهذا الإزالة تزيد من تكرار السلوك. مثال: عندما يأخذ الطالب دواءه (سلوك)، يزول الصداع (إزالة المنبه المكروه)، فيتكرر تناول الدواء. هناك نوعان: الهروب (إنهاء المنبه المكروه بعد بدئه)، والتجنب (منع المنبه المكروه من الظهور أصلاً). التطبيق الخاطئ له يسبب مشكلات، كأن يتغيب الطالب عن المدرسة (سلوك هروب) لتجنب التئمر، فيتعزز التغيب.

الأسبوع الثالث عشر: العقاب

· الشرح الموسع: هو إجراء يتبع السلوك ويؤدي إلى خفض احتمالية تكراره. ينقسم إلى:

- عقاب إيجابي: إضافة منبه منفر (كالضرب، الصراخ، أو تكليف أعمال إضافية).
- عقاب سلبي: إزالة منبه محبب (كمنع التلفاز أو سحب الامتيازات).

نحذر بشدة من الآثار الجانبية: يولد الخوف والقلق والعدوانية، ويعلم العميل تجنب المعالج وليس تجنب السلوك، كما أنه لا يعلم سلوكاً بديلاً صحيحاً. لذا نؤكد على قاعدة ذهبية: "استخدم العقاب نادراً جداً، وفقط إذا كان مقترناً بتعزيز السلوك البديل المرغوب".

الأسبوع الرابع عشر: الانطفاء

· الشرح الموسع: الانطفاء هو إيقاف تقديم المعزز الذي كان يحافظ على السلوك، مما يؤدي إلى اختفاء السلوك تدريجياً. مثال: إذا كان الطفل يبكي للحصول على حلوى، وتوقفت الأم عن إعطائها، فسيفل البكاء. لكننا ننبه لظاهرة خطيرة هي الانفجار الانطفائي (Extinction Burst): وهي زيادة مفاجئة في شدة وتكرار السلوك قبل أن يختفي، كأن يبكي الطفل بصوت أعلى وبغف. هذه المرحلة هي "اختبار" للقائم على التعديل، ويجب عليه الصمود وعدم الاستسلام، وإلا سيتعلم العميل أن يزيد من حدة السلوك ليحصل على مبعاه.

الأسبوع الخامس عشر: التمييز والتعميم

· الشرح الموسع:

- التمييز: قدرة الكائن على الاستجابة لمثير معين وليس لمثيرات مشابهة. مثال: يستجيب الطفل لنداء أمه وليس لأي امرأة أخرى. نستخدمه في العلاج لضبط السلوك في مواقف محددة.
- التعميم: هو عكس التمييز، أي انتقال السلوك المكتسب إلى مواقف وأماكن وأشخاص جدد. وهو الهدف الأسمى في العلاج، لأننا لا نريد أن يتوقف السلوك الجيد عند عتبة العيادة. نعزز التعميم بتدريب العميل في بيئات متعددة، وإشراك عدة أشخاص في عملية التعزيز (الأهل، الأصدقاء).

الأسبوع السادس عشر: فنيات زيادة السلوك المرغوب (الجزء الأول)

· الشرح الموسع: نبدأ ببناء سلوكيات جديدة من الصفر:

- التشكيل (Shaping): تعزيز الاستجابات المتقاربة نحو السلوك النهائي. مثلاً: تعليم الطفل النطق، نبدأ بتعزيز أي صوت، ثم مقطع، ثم كلمة، ثم جملة.
- التسلسل (Chaining): تحليل السلوك المعقد إلى سلسلة من الخطوات البسيطة (تحليل المهمة)، وتعزيز إتقان كل خطوة حتى يكتمل الفعل (مثل ربط الحذاء أو غسل اليدين). إما بالتسلسل الأمامي أو الخلفي.
- النمذجة (Modeling): عرض سلوك نموذجي أمام العميل وطلب تقليده، ويعتمد على التعلم بالملاحظة (باندورا)، وهو سريع الفعالية مع الأطفال.

الأسبوع السابع عشر: فنيات زيادة السلوك المرغوب (الجزء الثاني)

· الشرح الموسع: نستكمل بالأدوات المساعدة:

- التلقين اللفظي: إعطاء تعليمات واضحة ومحددة (مثلاً: "ضع كتابك على الطاولة" بدل "رتب غرفتك").
- التوجيه البدني: التوجيه الجسدي الفعلي لأداء السلوك (كإمساك يد الطفل ليرسم حرفاً)، ويستخدم مع ذوي الإعاقات الشديدة.
- التلاشي (Fading): وهو سحب المساعدات (الجسدية واللفظية) تدريجياً حتى يعتمد العميل على نفسه بشكل كامل، وهي مرحلة حساسة لإظهار الاستقلالية.

الأسبوع الثامن عشر: فنيات خفض السلوك (ج1): التعزيز التفاضلي

• الشرح الموسع: يعتمد على تعزيز السلوك الجيد مع إهمال السلوك السيئ (بدلاً من عقابه). أنواعه:

1. DRA (تعزيز السلوك البديل): تعزيز سلوك بديل مقبول يؤدي نفس وظيفة السلوك السيئ. مثال: بدل الصراخ لجذب الانتباه، نعلمه رفع اليد ونعزز ذلك.

2. DRO (تعزيز السلوك الآخر): تعزيز أي سلوك آخر طالما أن السلوك المستهدف لم يحدث خلال فترة زمنية محددة. مثال: إذا مرت 5 دقائق دون عض، نعطي نجمة (بغض النظر عما فعله من سلوك آخر).
هذه الفنيات هي الأكثر أماناً نفسياً، لأنها تركز على البناء بدل الهدم.

الأسبوع التاسع عشر: فنيات خفض السلوك (ج2): التكلفة والوقت

• الشرح الموسع:

• التكلفة الاستجابية: خصم كمية من المعززات المتراكمة لدى العميل (كنقاط الاقتصاد الرمزي) عند حدوث السلوك الخاطئ.

• الوقت المستقطع (Time-out): عزل العميل لفترة قصيرة عن مصادر التعزيز (نقله إلى غرفة هادئة أو تجاهله) عندما يظهر السلوك غير المرغوب. شرطه: أن يكون المكان خالياً من أي معززات، وألا تزيد المدة عن 10-15 دقيقة، وإلا يفقد فعاليته.

• الإشباع المفرط: تقديم مثير معزز بشكل كبير ومتكرر حتى يفقد قيمته المعززة، فيقل السلوك المرتبط به، لكن استخدامه محدود.

الأسبوع العشرون: التعاقد السلوكي

• الشرح الموسع: هو اتفاق مكتوب وموقع بين طرفين (المعالج والعميل، أو المعلم والطالب، أو الوالدين والابن). يحدد بوضوح: السلوك المتوقع، ومدة التنفيذ، والمعزز المتفق عليه، وعواقب عدم الالتزام. شروط نجاحه: أن تكون الأهداف واقعية وقابلة للقياس، وأن تكون مكتوبة بلغة إيجابية (ما سيفعله) لا سلبية، وأن يشارك العميل في صياغته ليشعر بالملكية والالتزام. يعزز المسؤولية الشخصية ويقلل الصراع.

الأسبوع الحادي والعشرون: ضبط الذات

• الشرح الموسع: نقل مسؤولية التعديل من المعالج إلى العميل نفسه. الاستراتيجيات:

1. المراقبة الذاتية: تسجيل السلوك المستهدف في مفكرة.

2. تحديد الأهداف: وضع أهداف تدريجية واضحة.

3. التعزيز الذاتي: منح النفس مكافأة عند تحقيق الهدف (مثل: "سأشاهد فيلماً بعد الانتهاء من الواجب").

4. المعاقبة الذاتية: حرمان النفس من شيء محبوب عند التقصير (مثل: "لن أتناول الحلوى اليوم لأنني تأخرت"). هذه المهارة مفيدة جداً للسمنة، التدخين، والمماطلة.

الأسبوع الثاني والعشرون: تعديل السلوك المعرفي (CBM)

- الشرح الموسع: يدمج بين السلوك والإدراك، ويرى أن الأفكار غير العقلانية (التشوهات المعرفية) هي المحرك الأساسي للسلوكيات غير التكيفية. نستخدم تقنيات:
- إعادة الهيكلة المعرفية: اكتشاف الأفكار السلبية التلقائية (مثل: "أنا فاشل") واستبدالها بأفكار عقلانية ("أنا أعلم من أخطائي").
- الحوار الذاتي الإرشادي: تدريب العميل على توجيه نفسه بكلمات إيجابية أثناء أداء المهام.
- وقف الفكر: استخدام منبه (مثل صفع اليد أو قول "توقف") لقطع سلسلة الأفكار السلبية.

الأسبوع الثالث والعشرون: تعديل السلوك في البيئة التعليمية

- الشرح الموسع: تطبيقات عملية داخل الصف:
- إدارة الصف: تنظيم المقاعد، وضع قوانين واضحة، واستخدام الإشارات غير اللفظية.
- نظام الاقتصاد الرمزي: جوهر العمل المدرسي، حيث يحصل الطلاب على نقاط (توكن) مقابل السلوكيات الجيدة، ويستبدلون بها بجوائز أو امتيازات (كأن يكون مساعد المعلم).
- معالجة السلوكيات الصفية الشائعة: فرط الحركة (نستخدم التشكيل والتعزيز التفاضلي)، العدوان (نستخدم الوقت المستقطع)، والخجل (نستخدم النمذجة والتعزيز الاجتماعي). نشدد على ضرورة تعاون المدرسة والأسرة.

الأسبوع الرابع والعشرون: تعديل السلوك مع ذوي الاحتياجات الخاصة

- الشرح الموسع: نخصصه لتطبيقات تحليل السلوك التطبيقي (ABA)، وهو المنهج الأكثر فعالية مع التوحد والإعاقة الذهنية. نركز على:
- تعليم مهارات التواصل (استخدام بطاقات أو أجهزة).
- تعليم مهارات الرعاية الذاتية (الأكل، الارتداء، النظافة) باستخدام التسلسل والتشكيل.
- كسر السلوك النمطي المتكرر (كالتأرجح أو الدوران) باستخدام التعزيز التفاضلي.
- نؤكد على ضرورة أن تكون البرامج مكثفة (20-40 ساعة أسبوعياً) وفردية، وتحت إشراف مختصين.

الأسبوع الخامس والعشرون: تعديل السلوك في البيئة الأسرية

- الشرح الموسع: نقدم إرشادات للوالدين:
- استبدال الصراخ والأوامر الغامضة بالتعليمات المحددة.
- التعامل مع نوبات الغضب عبر الانطفاء (تجاهل النوبة مع ضمان السلامة) ومنح الانتباه بعد الهدوء.
- تطبيق الجداول المنزلية (روتين يومي) لتعزيز الاستقلالية.
- تصحيح الأخطاء الشائعة كاستخدام العقاب البدني، أو الرشوة (إعطاء المعزز قبل السلوك وليس بعده)، أو عدم الاتفاق بين الوالدين مما يربك الطفل. نساعدهم على أن يكونوا "معالجين طبيعيين" لأبنائهم.

الأسبوع السادس والعشرون: تصميم برنامج تعديل سلوك (ج1)

- الشرح الموسع: نضع خريطة الطريق لبناء برنامج علاجي:
- 1. اختيار السلوك المستهدف وتعريفه إجرائياً.
- 2. جمع بيانات خط الأساس (Baseline): ونقصد به قياس السلوك لمدة 3-7 أيام قبل أي تدخل، لمعرفة المستوى الطبيعي لظهوره. لا يمكننا قياس التقدم بدونه.
- 3. تحليل السلوك الوظيفي (ABC) لتحديد المثيرات والمعززات.
- 4. اختيار الفنيات المناسبة (هل نستخدم تعزيزاً إيجابياً لزيادة سلوك، أم انطفاء لخفض سلوك، أم مزيجاً منهما؟). نراعي هنا أقل الإجراءات تقييداً.

الأسبوع السابع والعشرون: تصميم برنامج تعديل سلوك (ج2)

- الشرح الموسع: نكمل خطوات التنفيذ:
- 5. تنفيذ الخطة وجمع البيانات أثناء التدخل (بيانات المقارنة).
- 6. التقييم المستمر بمقارنة منحنيات الأداء الحالية بخط الأساس. نسال: هل تغير السلوك في الاتجاه المطلوب؟ إذا كانت النسبة أقل من 50% تحسناً، نعيد النظر في الفنيات أو المعززات.
- 7. مرحلة الصيانة: بعد الوصول للهدف، نضع خطة لضمان استمرار السلوك عبر تقليل التعزيز تدريجياً (جدول منقطع) ومنع الانتكاسة، وننقل التحكم إلى البيئة الطبيعية للعمل.

الأسبوع الثامن والعشرون: قضايا أخلاقية في تعديل السلوك

- الشرح الموسع: المادة ليست مجرد تقنيات، بل تحمل مسؤولية أخلاقية كبرى. نركز على:

• الموافقة المستنيرة: حق العميل أو وليه في معرفة كل التفاصيل عن البرنامج (الأهداف، الفنيات، المدة، الآثار المتوقعة) قبل الموافقة الخطية.

• السرية التامة: عدم إفشاء معلومات العميل إلا بإذنه أو في الحالات القضائية الملزمة.

• استخدام أقل الإجراءات تقييداً: أي نختار دائماً الفنيات الأسهل والأقل إيلاًماً، ولا نلجأ للعقاب إلا بعد فشل كل البدائل.

• حق العميل في إنهاء العلاج في أي وقت يشاء.

• الكفاءة المهنية: عدم تطبيق برامج خارج نطاق اختصاصنا.

الأسبوع التاسع والعشرون: دراسات حالة وتطبيقات عملية

• الشرح الموسع: جلسة تطبيقية كاملة. نطرح حالات واقعية من العيادة:

• حالة خوف مرضي من المرتفعات: نحلها وفق ABC، ونقترح برنامج إزالة حساسية تدريجي (إشراط كلاسيكي).

• حالة طفل يتبول لاإرادياً: نستخدم المنبه الليلي (إشراط إجرائي) والتعزيز الإيجابي للأيام الجافة.

• حالة عدوان لدى مراهق: نستخدم التعاقد السلوكي والتعزيز التفاضلي للسلوك البديل.

نطلب من الطلبة المشاركة في الاقتراحات، لتدريبهم على التفكير السريري قبل الامتحان النهائي.

الأسبوع الثلاثون: مراجعة عامة ومناقشة

• الشرح الموسع: مراجعة شاملة على شكل خريطة ذهنية تربط بين كل الوحدات:

1. الأسس والنظريات (كلاسيكي، إجرائي، معرفي).

2. القياس والتشخيص (التعريف الإجرائي، خط الأساس، ABC).

3. فنيات الزيادة (تعزيز، تشكيل، تسلسل، نمذجة).

4. فنيات الخفض (انطفاء، عقاب، وقت مستقطع، تعزيز تفاضلي).

5. التصميم والأخلاقيات.