

الفصل السادس:

خطوات برنامج تعديل السلوك :

أولاً: تحديد وتعريف السلوك المراد تعديله وتشمل ما يلي:

- أ- تحديد السلوك المراد تعديله (السلوك المحوري) اجرائياً، وعلى شكل مظاهر سلوكية يمكن ملاحظتها ومتابعتها، والسلوك المحوري هو مصدر الشكوى وتشمل:
- ✓ معرفة مدى تأثير السلوك على الفرد وعلى من حوله في سبيل وضع خطة العلاج المناسبة
 - ✓ في حال وجود أكثر من مشكلة سلوكية لدى المسترشد فعلى المرشد او المعالج عدة معالجة المشكلات السلوكية المتعددة في ذات الوقت لان ذلك سيقبل من احتمالية تنفيذ المعالجة بشكل فعال

✓ ترتيب المشكلات السلوكية حسب الاولوية وفي ضوء الاعتبارات التالية:

- ١- المشكلة التي يولد الاشخاص المهمون في حياة الحالة البدء بمعالجتها
- ٢- المشكلة الواضحة المعالم القابلة للقياس المباشر
- ٣- المشكلة التي سيكون علاجها بمثابة مفتاح لمعالجة المشكلات الاخرى المترتبة عليها
- ٤- المشكلة التي سيكون لها عواقب وخيمة اذا لم تعالج بسرعة
- ٥- المشكلة التي نضمن معها سهولة وانسيابية تنفيذ خطة العلاج
- ٦- المشكلة التي في معالجتها اهمية كبيرة في تكيف الطفل او المراهق اجتماعيا واكاديميا

ب-تعريف السلوك المراد تعديله بكل وضوح ودقة والتي لا تسمح بالتفسيرات والتحيزات الشخصية من المرشد او المعالج، لان ذلك يساعده على التركيز على السلوكيات المهمة (المستهدفة) او تجاهل السلوكيات غير المهمة وضمن هاتين الخطوتين لا بد من :

☒ تحديد السلوك المحوري تحديدا نوعيا، فمن غير المقبول استخدام عبارات (مكتئب، مندفع، ضعيف الشخصية---الخ) بل يفترض تحديد الشكوى في شكل مظاهر سلوكية يمكن ملاحظتها

مثال: ضعيف الشخصية (تستبدل ب)= (لا يعبر عن غضبه عند استغلال حقوقه)

مكتئب (تستبدل ب) = (عابس، متجهم، كثير البكاء، شارد الذهن ---الخ)

☒ وضع الاهد والمهمين في حياة الحالة بتفاصيل ذلك السلوك المحوري من خلال توفير البيانات التي أمكن جمعها من ملاحظة سلوك الحالة

ثانيا: قياس السلوك:

تستخدم طرق عديدة لقياس السلوك تعديله مثل الاختبارات النفسية التقليدية (اختبارات الذكاء واختبارات الشخصية) والمقابلات السلوكية التي عن طريقها نتفهم المشكلة التي يعاني منها الفرد، والتعرف على تأريخ الحالة نمائي واجتماعيا، كذلك معرفة انماط التفاعل الاسري التي قد تؤثر في السلوك المستهدف كما تستخدم قوائم تقدير السلوك وهي عبارة عن الاجابة عن أسئلة محددة تهدف الى تقييم سلوك الحالة بشكل عام.

وتضم هذه الخطوة وضع طريقة لقياس تواتر السلوك ومقدار شيوعه:

- ❖ جمع ملاحظات او بيانات عن عدد المرات التي يظهر فيها السلوك
- ❖ رسم حد لانتشار (الخط القاعدي) وهو القدر الذي يظهر به السلوك تحت الملاحظة قبل العلاج

م/ استمارة تسجيل السلوك خلال ٢٤ ساعة

الشخص ----- العمر ----- التاريخ / / ٢٠٢٠

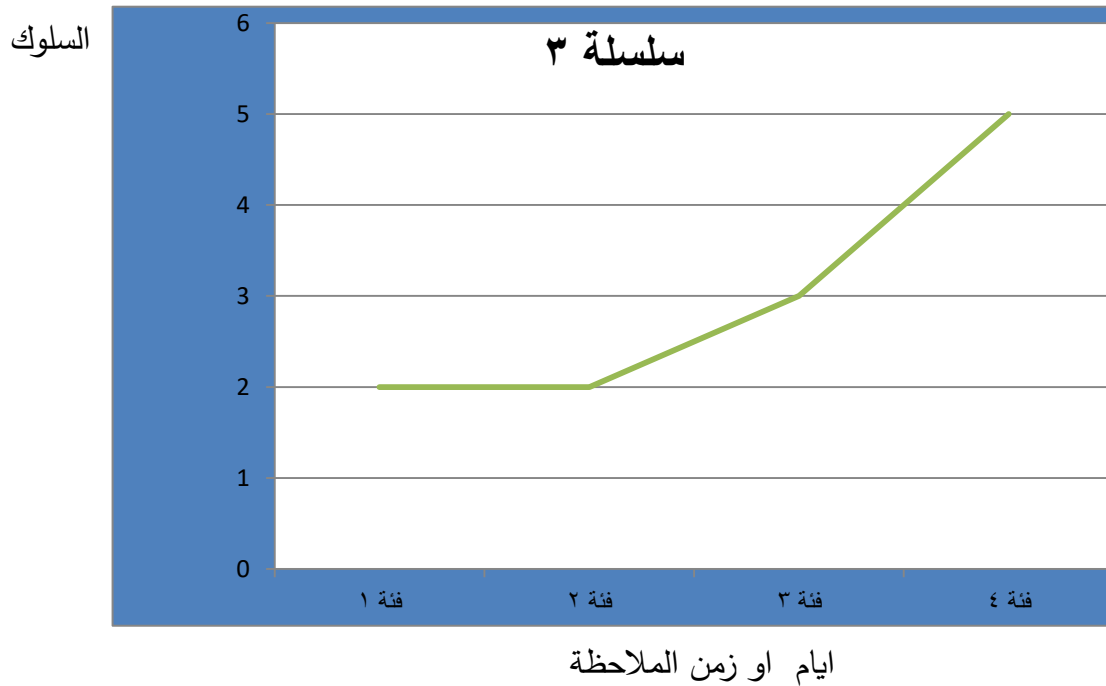
القائم (القائمون) بالملاحظة -----

التعليمات: سجل حسب هذا الجدول ظهور السلوك ----- كل ساعة. ضع علامة (صح) اذا ظهر السلوك، وعلامة (خطأ) اذا لم يظهر خلال هذه الساعة على مدار ٢٤ ساعة او طول فترة الملاحظة، لا تدع اي ساعة تمر دون ان تلاحظ السلوك كل يوم وطوال اليوم لمدة ----- أيام.

ت	السلوك	الدرس الاول الساعة الاولى	الدرس الثالث الساعة الثانية	المجموع	ملاحظات
١	اعتداء	✓	✓	٢	
٢	ضرب				
٣	تحطيم ملكية	✓	✓	٣	✓
٤	تبول				

٥	✓	✓		✓	✓	✓	اضرار بالنفس
٦							فزع
٧							تحرش
٨							اخرى

بعد تسجيل عدد مرات حدوث السلوك المشكل سواء على فترات زمنية او خلال ٢٤ ساعة اي كان طريقة ملاحظة السلوك بعدها مباشرة نحول العلامات التي تم تسجيلها الى رسم بياني من خلال الخط الافقي الذي يمثل زمن الملاحظة والعامودي الذي يمثل السلوك وكما سنوضح ذلك حسب طريقة الملاحظة الاولى بدأت السلوكيات من (٢-٥) كالاتي:



ثالثا: تحديد السوابق واللواحق للسلوك المراد تعديله:

وهنا يتم تحديد الظروف والمتغيرات السبقة والمحيطة بالفرد عند ظهور السلوك غير المرغوب فيه كالعقاب او الالهمال او القلق او الخوف وغيرها، كذلك تحديد نواتج او لواحق السلوكيات المترتبة على حدوث هذا السلوك المشكل كسلوك العدوان او اذاء الذات او العزلة او قضم الاظافر، مص الابهام ، شد الشعر، الصراخ، وتمثل استمارة السوابق واللواحق السلوكية نموذجا جيدا

لتقدير الاستجابات البيئية لسلوك المسترشد وبالنظر الى هذه الاستمارة نجد انها تغطي الجوانب التالية:

نوع السلوك	تاريخ حدوثه	الوقت الذي يستغرقه	مع من حدث السلوك	كم مرة يحدث في اليوم	ما الذي حدث قبل ظهور السلوك	كيف استجاب الآخرون كالأسرة او المدرس او المرشد للسلوك	ما المكاسب التي جناها الفرد من سلوكه الخاطئ	اي ملاحظات او تخمينات ترتبط بظهور المشكلة
يضرب يشتم يبصق			الاب الم اخوته الزملاء	الاستعانة باستمارة قياس السلوك وحدة الانتشار	انشغال الام عنه، حضور الاب من الخارج، رفض طلب له، اثر مشادة، بعد توبيخه	الامر بالسكوت، تقييد الحركة، الضرب - ---الج	حصل على لعبة، تقييد حركته، الضرب -- -الج	غيرة ، صراع بين الابوين، طلاق --- الج

رابعاً: تحديد معززات المشكلة:

اي معرفة المعززات التي تساعد على بقاء السلوك المشكل موجودا

مثال/ اذا كان تخفيض وزن فرد سمين هو السلوك المستهدف بالتعديل، قد لا يتحقق لأنه مستفيد

من زيادة الوزن للإبقاء على بعض الوضعيات التي يجربها:

- ان يبقى معزولا عن الاخرين، لأنه يخشى التفاعل معهم
- لا يحب المشي السريع
- لا يحب ممارسة الالعاب الرياضية
- يتهرب من الحصص الرياضية

جميع تلك الظروف هي معززات تساهم في بقاء المشكلة قائمة لذا على المرشد او المعالج السلوكي التعامل معها من خلال خطة العلاج.

م/ قائمة المدعمات

اسم الشخص -----

هذه الاشياء او الموضوعات من شأنها ان ترضي المشاعر الطيبة، فالمطلوب ان تقرأ كل فقرة منها، وان تحدد قوة تأثيرها فيك او في الشخص اعلاه. واطف الى القائمة ما تشاء من مدعمات لم يتم ذكرها في القائمة.

ت	اجتماعية وشخصية	نشاطات	ممتلكات
١	مساعدة الام في البيت	زيارة مدينة الالعاب	ملابس
٢	المدح والثناء	رسم وتلوين	مجلات
٣	اللعب مع الاب	خياطة وتفصيل	كتب
٤	الخروج في نزهة بمفرده	قص ولصق	ادوات
٥	الخروج للنزهة بصحبة الاسرة	الصيد	اقلام
٦	الخروج للنزهة بصحبة الاصدقاء	السباحة	صور وطوابع
٧	اعطاء وقت للانفراد	القيادة	مشروبات غازية
٨	ابداء الاعجاب	مشاهد التلفاز	نقود
٩	الذهاب للحفلة	استخدام الانترنت	
١٠	زيارة الاصدقاء		
١١			
١٢			

جداول التعزيز:

تسمى العلاقة التي تنظم انماط السلوك ومعززاته (جداول التعزيز) وهي ذات اثر كبير على تعديل السلوك فعندما يتعلم الفرد سلوكا جديدا، فإنه يستعمله بطريقة اسرع اذا ما تم تعزيره عند اداء استجابة صحيحة، وهذا النوع يسمى التعزيز المستمر. وعندما يصل الفرد الى مرحلة الاتقان لهذا السلوك يتم تقديم التعزيز على فترات ويسمى (التعزيز المتقطع). وللتعزيز المتقطع اربع انماط من الجداول:

❖ جداول تعزيز النسبية وتشمل:

- ١- التعزيز ذو النسبة الثابتة: يتوقف تقديم المعزز على حدوث عدد معين من الاستجابات كالراتب الذي يتقاضاه الموظف بعد انقضاء (٣٠) يوم من ادائه عمله
- ٢- التعزيز ذو النسبة المتغيرة: وهو يشبه النمط السابق مع فارق واحد هو ان عدد الاستجابات المطلوبة لحصول التعزيز ليس ثابت بل متغير، فالفرد لا يستطيع التنبؤ بموعد تقديم التعزيز كتعزيز قول الصدق عند احد الابناء الذي اعتاد الكذب وهنا يتم تقديم المكافأة على عدد من المرات التي يتحرى فيها قول الصدق بشرط ان لا يكون العدد متكرر بطريقة ثابتة

❖ جداول التعزيز للفترة الزمنية وتشمل :

- ١- التعزيز ذو الفترة الزمنية الثابتة: يتوقف هذا النوع على مرور فترة زمنية ثابتة ومحددة ويقدم المعزز لأول استجابة تحدث بعد مرور تلك الفترة المحددة ويعتبر هذا سهل الاستخدام اذ لا يتطلب منا ان نعد الاستجابات الصحيحة حتى تقدم التعزيز بل ما نحتاجه هو التوقيت فقط
- ٢- التعزيز ذو الفترة الزمنية المتغيرة: ويحدث التعزيز في هذا النوع بعد فترات زمنية متغيرة تتراوح حول متوسط معين

جداول التعزيز المتغيرة المتقطعة	جداول التعزيز المستمرة
تعد اكثر فاعلية بعد بناء السلوك	١) تعد اكثر فاعلية عند بداية بناء السلوك
محافظة على استمرارية السلوك اكبر	٢) تحافظ على استمرار السلوك وتكراره
تعد اكثر مقاومة للانطفاء	٣) تعد اقل مقاومة للانطفاء
يسهل تقديمها بين حين واخر	٤) يصعب تقديمها باستمرار
يظل سلوك الفرد نشطا بحثا عن التعزيز	٥) يخمد سلوك الفرد بعد التعزيز
تعمل على خفض معدل تكرار السلوك اذا لم يحصل التعزيز نهائيا	٦) تعمل على ظهور السلوك المرغوب فيه وتكراره عند تعزيره
تعد اكثر اقتصادية من حيث كلفتها	٧) تعد اقل اقتصادية من حيث كلفتها
تصبح العضوية اكثر نشاطا وحيوية	٨) تصبح العضوية اقل نشاطا وحيوية

خامسا: صياغة برنامج العلاج وبناء الخطة العلاجية:

يستطيع المعالج السلوكي او المرشد السلوكي ان يرسم سياسته العلاجية بعد ان تكتمل لديه صورة واضحة عن انواع السلوك المشكل لدى المسترشد، والمطلوب التعامل معها وعلاجها، وهنا علينا تحديد اهداف العلاج النوعية، واشراك المسترشد والوالدين والمعلمين والافراد المقربين من المسترشد في وضع البرنامج العلاجي ويمكن من خلالهم تحديد المعززات الايجابية والسلبية التي تسهل حدوث السلوك المرغوب فيه او تعيق حدوثه.

١. تحديد السلوك المدخلي تحديد(الاهداف السلوكية النوعية وبصيغة ايجابية) التي تتطلع للإنجاز، ويفضل المعالجون السلوكيون ان يتم تحديد هذه الاهداف بشكل ايجابي.

ت	الصياغة السلبية	الصياغة الايجابية
١	التقليل من الشتائم والالفاظ النابية بنسبة ٥٠% في الاسبوع الاول	ان يتحدث بألفاظ ايجابية ان تزايد نسبة الابتسام او الحوار اللفظي بنسبة ٥٠% في الاسبوع الاول
٢	التوقف عن المجادلة	ان يتعلم الاصغاء بنسبة ٥٠% في الاسبوع الاول ان تزايد نسبة القاء الاسئلة بنسبة ٥٠% في الاسبوع الاول ان يتعاون مع الاخرين بنسبة ٥٠% في الاسبوع الاول

٢. وضح بالخطة الشروط او الوسط الذي سيحدث خلاله السلوك الايجابي فضلا عن تحديد محكات اداء هذا السلوك الايجابي

مثال: اذا كان الهدف هو زيادة السلوك التعاوني في الاسبوع الاول بنسبة ٥٠%، وتكون محكات هذه الزيادة اما بحساب مقدار الوقت والزمن الذي يقضيه في اداء السلوك الايجابي، او احصاء عدد الانشطة والممارسات السلوكية التي تتم عن الممارسات الايجابية:

❖ الوقت الذي يقضيه الحالة مع والدته في المطبخ

❖ عدد المرات التي يقدم فيها الحالة المساعدة في امور المنزل

❖ كم مرة قام بترتب سريره في الاسبوع

❖ مساعدة الام في رعاية اخوه او اخته الصغرى

٣. تحديد الافراد الداعمين في بيئة الفرد وتعاونهم له الاثر والدور البالغ في نجاح او فشل العملية العلاجية حيث يوضح المعالج او المرشد للداعمين والمحيطين بالفرد دور كلا منهم في العملية العلاجية

٤. وضع جدول زمني للخطة العلاجية يجب ان تصاغ الخطة العلاجية ضمن جدول زمني يحدد تاريخ بدء التطبيق وتاريخ الانتهاء للقيام بعمليات التقييم مثلا يمكن ان تقسم الخطة الى ثلاث ايام مراقبة، واسبوعين علاج، وثلاث ايام تقييم وهكذا

٥. تحديد الاستراتيجية العلاجية وهنا يحدد اي الاساليب والطرق التي سيتم اتباعها في البرنامج كالتعزيز او التشكيل او التسلسل حسب طبيعة الفرد وسلوكه المشكل

سادسا: تنفيذ خطة العلاج:

تعتمد هذه الخطة على قياس السلوك المراد تغييره قبل العلاج وبعده واثناؤه لمعرفة مدى التقدم والتحسن الذي يحدث للحالة، ويفضل اعتماد معيار معين للتحسن ، ومن ثم تعزيز السلوك المرغوب فيه من الحالة او ذويه او المرشد او معاقبة السلوك غير المرغوب اذا استمر الفرد بممارسته ان تنفيذ خطة العلاج هي ثمرة لجهود مشتركة وتعاونية بين جميع الاطراف المهمة بعملية العلاج

سابعا: تقييم فاعلية العلاج:

وتشمل هذه المرحلة تقييم السلوك الجديد بحسب المعيار الذي حدد من اجل الوصول الى السلوك المرغوب، ويجب التنويه ان السلوك المرغوب لا يحدث دفعة واحدة بل تدريجيا ويكون فاعلا متى ما لاحظنا ان هناك اختلافا واضحا بين السلوك الجديد وبين القديم، ومدى تكيف الحالة في المنزل والمدرسة ومجال عمله ومجتمعه وزيادة انتاجيته في المجالات التي لم يكن منجزا فيها، ويشمل التقييم اعادة قياس السلوك المستهدف مرة اخرى بعد تنفيذ البرنامج وملاحظة مظاهره ثم تمثيلها من خلال الرسم لحداث مقارنه بين السلوك قبل وبعد العلاج للوصول الى النتائج التي تقيد بمدى نجاح او اخفاق البرنامج العلاجي بالإضافة الى تحديد مواطن الضعف والقوة ويعتمد عدد مرات التقييم خلال البرنامج العلاجي على نوع التصميم المستخدم في العلاج اذا كان تقييم قبلي وبعدي او تقييم قبل واثناؤه وبعد تنفيذ البرنامج العلاجي

ثامنا: تعميم السلوك:

بعد ان يكون الحالة قد تعلمت الكثير من الجوانب الايجابية للسلوك الجديد، فإنه يبقى تعميم السلوك الجديد على البيئة الطبيعية او المواقف الحياتية، وذلك بتشجيعه على تعميم خبراته الايجابية التي تعلمها في المنزل على مواقف جديدة كالأصدقاء تحت اشراف مختص