الفصل 1 CHAPTER

المدخل
Introduction

أهداف التعلم Learning Objectives

بعد قراءة هذا الفصل، ستكون قادرًا على :

- تعريف السلوك، تعديل السلوك، وتقييم السلوك.
- وصف كيف تنظر معدلات السلوك إلى المفاهيم النفسية التقليدية مثل الذكاء والابتكار.
- تلخيص الأمور التاريخية المهمة لتعديل السلوك.
- مناقشة العلاقة بين تعديل السلوك، وتحليل السلوك التطبيقي، والعلاج السلوكي.
- ذكر بعض المفاهيم الخاطئة بشكل شائع عن تعديل السلوك.

إن كثيرًا من أعظم إنجازات المجتمع – من الحكومة الديمقراطية إلى مساعدة غير القادرين، ومن أعمال الفن العظيمة إلى الاكتشافات العلمية- بالإضافة إلى بعض التحديات الصحية والاجتماعية – من أسلوب الحياة غير الصحي إلى تلوث البيئة، ومن العنصرية إلى الإرهاب- تقوم جميعًا على السلوك. ولكن ما هو السلوك؟ قبل محاولة الإجابة عن هذا السؤال، تدبر السيناريوهات الآتية:

1. **السلوك الانسحابي *Withdraw behavior*:** هناك مجموعة من أطفال الروضة في فناء المدرسة، وأثناء اللعب، هناك طفل من ذوي اضطراب التوحد يجلس منفردًا، ولا يشترك مع الأطفال في لعبهم.
2. **الدراسة غير الفعَّالة *Effective studdying*:** مع ورقتين من المفترض أن يتم تقديمهما الأسبوع القادم، واقتراب موعد امتحان منتصف الفصل في الوقت نفسه، فإن «سام Sam» في حيرة من أمره في عامه الأول في الجامعة، ومع ذلك، فإنه يستمر في قضاء ساعات طويلة أمام الفيسبوك واليوتيوب.
3. **العصبية في الأداء *Performance nervousness*:** تنتظر «Karen»، وعمرها (14) سنة رياضية في الجمباز، دورها للأداء في البطولة، وتقول لنفسها مظهرة علامات العصبية: «ماذا لو لم أؤدَّ بشكل جيد، وانقلبت على ظهري؟ لا أصدق كيف تتسارع دقات قلبي».

4. **نفايات المعسكر *Campground littering*:** وصل «Tom» و «Sally» في التو إلى المكان الذي ينويان إقامة المعسكر فيه، وينظران باشمئزاز ودهشة إلى النفايات التي خلفها المعسكر السابق، تسأل «Sally»: «ألا يهتمون بالبيئة؟»، يرد «Tom» قائلًا: «لو استمر الأفراد في هذا الفعل، فلن يجد الآخرون بيئة يستمتعون بها».

5. **الصداع النصفي *Migraine headaches*:** أثناء إعداد العشاء للأسرة، كانت «بيتي Betty» على وعي بما ينتابها من شعور، ثم على الفور شعرت بالقيء. نظرت حولها في خوف، وتعرف من واقع خبراتها السابقة ما يمكن أن تتوقعه، قامت بالنداء: «Tom»، «Joe»، (كان الطفلان يشاهدان التلفاز) «قوما بإعداد الطعام بنفسيكما، فأنا أعاني من صداع نصفي».

6. **إدارة هيئة الموظفين *Staff management*:** كان «Jack» و «Brenda» يتناولان القهوة في الصباح في مطعمهما الخاص. قالت «Brenda»: «لابد أن نفعل شيئًا مع هيئة الموظفين في الفترة المسائية، عندما أتيت في الصباح وجدت ماكينة الآيس كريم لا تعمل بشكل جيد، وليست نظيفة» قال «Jack»: «هذا فقط قليل من كثير، بل انظري إلى الشواية؟».

7. **التفكير اللاعقلاني *Irrantional thinking*:** تقول «Marry» بعدما حصلت على درجة منخفضة في أول امتحان لها في عامها الجامعي الأول: «أنا لست طالبة متفوقة، يجب أن أبذل جهدًا في الدراسة، قد يراني البروفيسور على أنني بلهاء».

يتبين لنا أن كلًا من المواقف السابقة ينطوي على نوع من السلوكيات الإنسانية، حيث توضح هذه السيناريوهات القليل من العديد من المشكلات التي يتدرب المتخصصون في تعديل السلوك على التعامل معها. سوف تتحدث في الصفحات التالية عن كل نوع من هذه المشكلات السلوكية وغيرها. إن تعديل السلوك - كما سترى - يطبق على مدى واسع من السلوكيات الإنسانية.

ما هو السلوك؟ (What is Behavior?)

قبل الحديث عن تعديل السلوك، لابد أن نسأل أولًا ما هو السلوك؟ هناك بعض المترادفات مثل: «النشاط»، «الفعل» ، «الأداء» ، «الاستجابة» ، و «رد الفعل» . بشكل أساسي، فإن السلوك: أي شيء يقوله المرء أو يفعله، بشكل فني، فإن السلوك هو أي نشاط عضلي، غددي، أو كهربائي للكائن الحي، هل لون عيون المرء سلوك؟ هل ارتداد الطرف سلوك؟ هل الملابس التي يرتديها المرء سلوك؟ هل اللبس سلوك؟ لو قلت: «لا» بالنسبة للسؤالين الأول والثالث، ونعم للثاني والرابع، إذًا، نحن متفقون. إن أحد أهداف هذا الكتاب هو تشجيعك على التفكير والحديث عن السلوك.

ماذا عن الحصول على درجة مرتفعة (A) في منهج تعليمي عن تعديل السلوك، أو فقدان (95) رطلًا من الورن، هل هذه سلوكيات؟ لا، بل هي نتاج السلوك. إن السلوك الذي يؤدي إلى تحقيق (A) هو الدراسة بشكل فعال. وأيضًا السلوكيات التي تؤدي إلى فقدان الوزن هي مقاومة الإفراط في الأكل والمزيد من التدريبات.

فالمشي أو الحديث بصوت مرتفع أو قذف الكرة، الصياح - كلها سلوكيات صريحة وواضحة يمكن ملاحظتها وتسجيلها بواسطة شخص آخر غير الذي يؤدي السلوك أو يقوم به، وكما سنوضح في الفصول التالية، فإن مصطلح السلوك يمكن أن يشير أيضًا إلى أنشطة ضمنية (خاصة، داخلية) لا يمكن للآخرين ملاحظتها، ومع ذلك، في مجال تعديل السلوك، فإن السلوكيات الخاصة أو الضمنية لا تشير بشكل نموذجي إلى السلوكيات التي تصدر بشكل خاص مثل خلع المرء لملابسه في حجرة النوم مع إغلاق الباب. كما أنها لا تشير عادة إلى أفعال سرية مثل الغش في الامتحان. بدلًا من ذلك، في تعديل السلوك، تشير بشكل شائع إلى الأنشطة التي تحدث «داخل الإنسان»، ولذا، تحتاج إلى أدوات أو إجراءات خاصة حتى يراها الآخرون.

على سبيل المثال، قبل أن يضع المتسابق قدمه على الجليد في منافسة مهمة، فإنه قد يقول لنفسه «أتمنى ألا أسقط» وربما شعر بالعصبية، فالتفكير والشعور سلوكيات خاصة، وسوف نتحدث عنها في الفصول (15)، (27)، (28). يمكن أن تتأثر السلوكيات الصريحة والضمنية بأساليب تعديل السلوك.

أحيانًا، نفكر في كلمات تسمى الحديث الذاتي الخاص كما هو واضح من خلال كلام المتسابق في الفقرة السابقة. وفي أوقات أخرى نفكر بالتخيل، لو طلب منك أن تغمض عينيك، وتتخيل سماء صافية زرقاء، فسوف تكون قادرًا على فعل هذا. فالتخيل والحديث الذاتي الخاص بالإضافة إلى كونهما سلوكيات ضمنية، تسمى أحيانًا السلوكيات المعرفية.

إن خصائص السلوك التي يمكن قياسها تسمى أبعاد السلوك. أما طول فترة السلوك فهي الفترة التي يستغرقها السلوك في الحدوث (مثلًا: «ماري» ظلت تذاكر لمدة ساعة) أما تكرار السلوك فيتمثل في عدد المرات التي يحدث فيها في فترة زمنية معينة (زرع «فرانك» (5) شجرات طماطم في حديقته كل (30) دقيقة). أما قوة السلوك، فتشير إلى الجهد الجسدي أو الطاقة المتضمنة في إصدار السلوك (مثلًا: إن «لماري» قبضة قوية عندما تسلم على أحد). سوف نتحدث عن الاستراتيجيات لقياس أبعاد السلوك في الفصل (21).

أسئلة للتعلم (Questions for Learning)

1. ما هو السلوك، بشكل عام ؟ أعطِ ثلاث مترادفات للسلوك؟
2. ميّز بين السلوك ومنتجات السلوك. أعطِ مثالًا على السلوك ومنتج هذا السلوك، ولكن ليس مما ذكر في هذا الفصل.
3. ميّز بين السلوكيات الصريحة والضمنية. أعط مثالين على كل منهما، ولكن ليس مما ذكر في هذا الفصل.
4. ما السلوكيات المعرفية؟ أعط مثالين.
5. صف بعدين للسلوك؟ أعطِ مثالًا على كل منهما؟

المسميات الموجزة للسلوك (Summary Lables for Behavior)

في حين أننا نتعلم الحديث عن السلوك بطرائق مختلفة، فإننا نفعل ذلك غالبًا بلغة عامة. هناك عناوين موجزة للأفعال الإنسانية مثل أمين، جاد في العمل، لا يعتمد عليه، مستقل، أناني، غير كفء، عطوف، كريم، غير اجتماعي، وعصبي، لكنها لا تشير إلى سلوكيات محددة. لو أنك مثلًا تصف رجلًا بأنه عصبي، فقد يعلم الآخرون على وجه العموم ما تعنيه بهذا الوصف، لكنهم لا يعرفون ما إذا كنت تشير إلى ميل هذا الشخص للعض على أنامله بشكل متكرر، أو تعبه الدائم عند جلوسه في المقعد، أو أي سلوك آخر. في الفصول التالية سوف نتحدث عن طرائق لقياس الأبعاد المحددة للسلوك.

إن كثيرًا من المصطلحات، بالنسبة للمتخصصين في تعديل السلوك التي يستخدمها علماء النفس مثل الذكاء، الاتجاهات، والابتكار، عناوين موجزة للسلوك. ما الذي نعنيه عندما نصف شخصًا بأنه ذكي؟ الذكاء، بالنسبة لكثيرين، شيء تولد به، نوع من «القوة العقلية الموروثة» أو القدرة الفطرية على التعلم، لكننا لا نلاحظ أن نقيس سلوك الأفراد- إجاباتهم عن الأسئلة- أثناء أخذهم الاختبار. من الأفضل استخدام كلمة ذكي كصفة «هو متحدث ذكي» ، أو في صيغة الظرف (هي تكتب بشكل ذكي) لوصف كيف يتصرف الأفراد في ظروف مثل التقدم للاختبار وليس كاسم لشيء ما. ربما يقوم الشخص الذي يوصف بأنه ذكي بحل مشكلات تصعب على الآخرين، يقرأ العديد من الكتب، أو يحصل على درجة مرتفعة في اختبار الذكاء. بناء على من يستخدم الكلمة، فإن الذكاء يعني أيًا من هذه أو كلها ولكن مهما يعني، فإنه يشير إلى طرائق السلوك أو التصرف.

ماذا عن الاتجاه؟ افترض أن معلمة «جوني Johnny»، مدام «سميث Smith» توضح في تقريرها أن «جوني» لديه اتجاه سيء تجاه المدرسة. فما الذي تعنيه بهذا؟ هل تعني أن «جوني» يهرب بشكل متكرر من المدرسة، ويرفض أداء الواجب، والقيام بالأعمال المدرسية عندما يحضر، ويشتم المعلمة؟ مهما كان ماتعنيه عند الحديث عن الاتجاه السيء لدى «Jone»، فإنها معنية بسلوكه.

الابتكار أيضًا يشير إلى أنواع من السلوك المحتمل أن ينخرط فيها في ظروف معينة. فالفرد المبتكر المبدع تصدر منه سلوكيات جديدة أو غير عادية وله جهود مرغوب فيها (Marr, 2003).

إن المسميات الموجزة تستخدم بشكل شائع لتشير إلى مشكلات نفسية تشتمل على اضطراب التوحد، اضطراب النشاط الزائد المصحوب بنقص الانتباه، القلق، الاكتئاب، انخفاض تقدير الذات، الصعوبات البينشخصية والخلل الوظيفي الحسي.

هناك أسباب إيجابية بأن المسميات lables الموجزة للأنماط السلوكية تستخدم بشكل متكرر في علم النفس وفي الحياة اليومية. أولًا- ربما تكون مفردةً للتقديم السريع للمعلومات العامة عن الكيفية التي يؤدي بها الفرد. ربما نتوقع أن الطفل البالغ من العمر (10) سنوات، والذي يوصف بأن لديه صعوبة نمائية شديدة - على سبيل المثال - لن يستطيع القراءة حتى عند مستوى الصف الأول، ثانيًا- هذه المسميات ربما توحي بأن برنامجًا علاجيًّا معينًا سوف يكون مفيدًا. ربما يستفد شخص ما غير توكيدي من برامج تدريبية