**سلوك ايذاء الذات لدى المعاقين عقليا نموذجا**

**1-تعريف سلوك ايذاء الذات : هو سلوك يقوم به الفرد ويترتب عنه الحاق الضرربطريقة لفظية او جسدية على نحو متكرر مثل ضرب الراس ،صفع الوجه او خدش الجلد اوسب الذات**

**2-انواع ايذاء الذات :**

**أ-ايذاء الذات القهري : ويشمل شد الشعر اوازالة الجلد او كشط لحوم زائدة ويرتبط بطبع وسواسي قهري**

**ب-ايذاء الذات الاندفاعي : حيث لايدرك مرتكه انه يؤذي ذاته ويرتبط بالعديد من الاضطرابات النفسية**

**ج-ايذاء الذات المتكرر: يكون ارتكاسا للضغوط النفسية التي تواجه الفرد في حياته خالد محمد العسل 2012 ص 56-57**

**3-تشخيص ايذاء الذات :**

**ينبغي الوعي والتفريق بين اشكال مختلفة من ايذاء الذات مرتبطة بمرجعية نفسية مختلفة في السبب وعموما :**

**-ايذاء الذات الراجع لاضطراب الشخصية الوسواسية او الحدية او الانسمام بمواد او لهلاوس ذهانية او ميل انتحاري**

**-ايذاء الذات الراجع لهوس نتف الشعر او لاضطراب اقتلاع الجلد**

**-ايذاء الذات الراجع لاضطراب الحركة النمطية التي مكونها الاساسي ايذاء الذات المتسم بالشدة ويمكن اضافة مع سلوك ايذاء الذات في التشخيص ،اما اذاكانت جزءا من الاعاقة الذهنية فلايجب منحها تشخيصا منفصلا باضطراب الحركة النمطية الااذا كان اضطراب النمو الذهني لايفسرها يشكل اوفضل النمطية**

**ميشال فيرست ترجمة فرحات بوزيان 2022 ص 193-195**

**4-اسباب سلوك ايذاء الذات :**

**-اسباب بيولوجية : في بعض الحالات يرتبط ايذاء الذات باسباب عضوية :**

**زملة ليشنيهان Lesh Nyhan Syndrome : هو اضطراب جيني يؤدي الى اضطراب الايض محدثا التوتر التشنجي (العضلات) مع احتمالية التاخر العقلي وارتفاعا في حمض اليوريك في البول ومع سلوك عدواني ،تحدث مجموعها سلوك ايذاء الذات**

**زملةكورنيليا دي لانج Cornelia de Lang :اعرض هذه الزملة نقص الوزن من الولادة وتاخر النمو عموما مع شذوذ في الاصابع**

**المصاب بها يضرب وجهه واطرافه،ويعض نفسه احيانا**

**-وقد يرجع ايذاء الذات الى نقص في بيوكيمياويات التي يحتاجها الدماغ**

**-نمو غير كاف للجهاز العصبي المركزي**

**-قدرة الجسم على انتاج مواد مهدئة كاستجابة للالم او الاذى خالد محمد العسل مرجع سابق ص 57**

**الاسباب النفسية**

**ذكر جالدر واخرون Gelder 1989 ان الذين يؤذون انفسهم يعانون من مشكلات عاطفية او اضطرابات في الشخصية بعد الرشد**

**وهناك اسباب نفسية داخلية نذكرها بايجاز :**

**الشعور بالذنب : من خلال النظرة للذات بانه شخص سيء فهو يستحق العقاب فهو عقاب للذات**

**اسقاط الغضب على الذات : حيث يوجهون شعورهم بالظلم من الغير نحو ذواتهم بعقابها بدل الغير**

**الشعور بالعجز : من خلال المعاناة من العجز عن الضبط والتحكم في البيئة والمواقف فيكون هذا السلو تخفيفا عن تلك المعاناة**

**5-الخصائص النفسية للمؤذين لانفسهم :**

**ترى سكتون ان الذين ينخرطون في ايذاء الذات يتسمون بمايلي :**

**كره انفسهم بشدة ،مفرطو الحساسية للرفض ،غاضبون على انفسهم ،لديهم مستويات عالية من العدوان الموجه للذات ،ينقصهم التحكم في الاندفاع ،مزاجيون في عملهم ،لايخططون للمستقبل ،يعانون من القلق والاكتئاب**

**النظريات المفسرة لايذاء الذات :**

**-تفسير نظريات التعلم :**

**تفترض نظرية التعزيز المباشر ان سلوك ايذاء الذات يتم الاحتفاظ به بلا انطفاء من خلال مكافاة الانتباه ،حيث في البئة لا يكافؤ صاحب السلوك على سلوكاته التكفية ،بينما تسترعي سلوكات ايذاء الذات الانتباه والاهتمام الاجتماعي في صورة تعزيز له بالاهتمام**

**تؤكد نظرية التعزيز السلبي على فكرة مفادها ان ممارسة سلوك ايذاء الذات يسمح للفرد بتجنب مواقف اكثر تنفيرا من هذا السلوك بالنسبة له فهو بمثابة هروب من المواقف المنفرة**

**يرتكز فرض الاثارة على صاحب سلوك ايذاء الذات محروم من الاثارة يشكل عام وقيامه بهذا السلوك مكافئا للشخص**

**-تفسير التحليل النفسي : يفسر هذا الاتجاه عدوان الاطفال بتجارب الحرمان والرفض الوالدي او التعرض للعدوان من قبل الوادين**

**فتتشكل فكرة لدى الطفل بانه غير محبوب ولا يستحق هذا الحب فيعاقب نفسه**

**6-الاساليب المستخدمة في ارشاد سلوك ايذاء الذات :**

**أ فنيات تعديل سلوك ايذاء الذات :**

**يرى روس Ross 1981 انارشاد سلوك ايذاء الذات يتطلب ان يقوم القائمون بالرياعة باستجابات لمنع هذا السلوك ،طالما ان التقييد والربط على الاسرة والعقاقير لا تكبح السلوك الامؤقتا ، حيث اكد فافيل Favell 1982 في دراسته قدرة الاسلوب الارشادي على خفض سلوك ايذاء الذات ذا دلالة احصائية ( نفس المرجع السابق ص 57-63)**

**1-الانتباه لمقدمات سلوك ايذاء الذات : Attention to The Precursors of Self –Injury**

**بعدم اهمال شكاوى الافراد الذين يتواتر لديهم هذا السلوك واخذها بمحمل الجد ،لتجنب الاكتئاب الذي يفرز سلوك ايذاء الذات**

**( خالد محمد العسل ،مرجع سابق ص 63 )**

**1-الانطفاء :Extinction حيث يوضع السلوك في جدول الاطفاء ويتم حجب التعزيز وتجاهل السلوك ، مع ذلك فانه يتزايد بالتعزيز السلبي ، لانه سلوك لتجنب المنفر في بيئة الشخص ويمكن ان تكون جلسات التدريب على ترك سلوك ايذاء الذات خبرة منفرة لدى الشخص ، فيزايد هذا السلوك**

**3-التدعيم التمايزي او التفاضلي : Differential Reinforcement**

**تعتمد هذه الاستيراتيجية على تدعيم اي سلوك ايجابي يقوم به الفرد بخلاف ايذاء الذات مما يودي الى انطفائه ، حيث حسب روس**

**يتم التعزيز بعد فترة انقطاع لفترة معينة عن سلوك الايذاء ،ومكافاة اي سلوك اخر غير ايذاء الذات ،ويتم ذلك دوريا**

**4-التدريب على الاتصال Communication Training يقوم هذا الاسلوب على فرض مفاده ان سلوك ايذاء الذات شكل من اشكال الاتصال ، وبتدخل سلوكي معرفي يتم تدريب الشخص على طرق اكثر فعالية للاتصال والتعبير على حاجاته ومشاعره**

**5-تشجيع الحديث الايجابي مع الذات : Encouraging Positve Self-talk**

**يجب التعرف على الافكار السابة نحو المواضيع لدى الشخص ومن ثمة تحليلها واجتثاثها وزرع افكار ايجابية تؤدي لسلوك ايجابي**

**6-التخطيط للانشطة الممتعة :Planing For Enjable Activities :**

**حتى لو فضل صاحب السلوك العزلة عن الغير ينبغي تشجيعه على انشطة بسيطة وصغيرة والاحتكاك بالغير مع الامداد بالبيئة الثرية التي تصرفه عن سلوك ايذاء الذات**

**7-الاشراط التجني Avoidant Conditioning**

**حيث امكن اقتران : لا-الصدمة الكهربائية ،بالتالي اصبحت لا كافية لمنع سلوك الايذاء**

**8-الوقت المستقطع :Time out**

**حسب كندال وحمان Kendel &Hammen 1998 اللذان اكدا ان سلوك ايذاء الذات ينخفض بقترة من العزلة الاجتماعية حيث لايحصل الفرد على اي اهتمام او انتباهاو التفات لهذا السلوك**

**9-التصحيح الزائد : Overcorrection ( نفس المرجع السابق ص 64-65)**

**يتسم بفعالية عالية وسريعة لكنه قد يولد العدوان المضاد والسلوك الهروبي ،ويتم من خلال :ازالة اثار سلوك ايذاء الذات من البيئة ،الممارسة الايجابية من خلال الابعاد عن التدعيم الايجابي ،تعليمات لفظية لاعادة التعلم ،التدريب على المسايرة والانصياع ،التدعيم السلبي مع المداومة والاستمرارية مما يؤدي لكف سلوك الايذاء**

**10-التقييد الاشراطي : Contingent Restaint**

**يمارس تقييد لصاحب السلوك مؤقتا حتى تسترخي عضلاته ثم يزال ،قصد منع سلوك ايذاء الذات اي اطفاء الضبط البدني**

**( نفس المرجع السابق ص 64-67)**

**11-التشبع :Satiation**

**استخدم هذا الاسلوب مع ضرب الرأس ،حيث يطلب من الشخص ضرب راسه الى الوسادة كل ليلة حتى يشعر بالتعب ولدرجة لايستطيع تحمل الم راسه وهي حالة التشبع من الفعل مع اثر نفسي سيئ الم وتعب فيصبح هذا السلوك منفرا لدى الشخص**

**12-منع التفاعل الاجتماعي مع الاشخاص المهمين لدى الفرد كنوع من العقاب على سلوك ايذاء الذات**

**13-ازالة التغذية الراجعة الحسية لسلوك ايذاء الذات : بان نجعل الفرد يرتدي ملابس ثقيلة تحجب النتائج الحسية لسلوك ايذاء الذات وتقلل قيمته التعزيزية من خفة الجسم والاسترخاء وتنقص من فداحة نتائجة على جسم الشخص**

**14-العقاب Punishment :**

**وسيلة لاخماد سلوك ايذاء الذات ،يعتمد على تقديم مثير مكثف بعد سلوك الايذاء مباشرة يقوم على مبدا ان الما قليلا الان يجنب الكثر من الالم في المستقبل ،وثمة جدا غير محسوم بشان العقاب البدني فالبعض يراه مهينا وغير اخلاقي في حين يراه البعض اخف الضررين**

**15-الصدمات الكهربائية :Electric Shocks**

**تعتبرملائمة للحالات الحادة من ايذاء الذات وهي نوع من العقاب ،فهمي مفيدة في جانبين :**

**سلوك ايذاء الذات يعقبه التعاطف والانتباه من الغير فيقترن بالتعزيز ،هذا التعزيز يتلاشى بالصدمة**

**حدة سلوك ايذاء الذات تزداد وتيرتها مع الزمن مما يكيف الشخص مع الالم ، لكن الصدمة المفاجئة تمنع هذا التكيف وتردع السلوك**

**ونظرا لكون الصدمة اسلوبا منفرا لدى المختصين ،فقد فكروا في طرق بديلة لها :**

**15-1 التعزيز الايجابي للانشطة الموجهة للخارج : Positive Reinforcement For Outward Directed Activities**

**من خلال المكافئة والمدح والانتباه والربت على الكتف اذا قام الشخص بسلوك غير ايذاء الذات**

**15-2 الاسترخاء : Relaxation ( نفس المرجع السابق ص 69-71)**

**في حالة حدوث سلوك ايذاء الذات نخبر الفرد بانه متعب ومجهد وعليه الذهاب الى سريره ليسترخي ساعتين ونحثه على لبس سترته والنوم بوضع اليدين على الجانبين لتجنب استخدامها لايذاء الذات**

**15-3 ضبط اليدين :Hand Control : عند حدوث سلوك الايذاء يطلب من الشخص القيام بحركات رفع الذراعية لاعلى الجانبين وللاسفل في شكل تعليمات لمدة 20 دقيقة**

**15-4 التدريب على الوعي باليدين :Hand A Warness Training :يطلب من الفرد اشغال يديه بطريقة او باخرى بالتشبيك او خلف الظهر او وضعها على مسند الطاولة ويقدم التعزيز الايجابي بالابعاد**

**( نفس المرجع السابق ص 68-71 )**

**15-5 الوقاية : Prevention باستخدام معينات الوقاية كاباس بنت تخدس وجهها باظفارها بالباسها جورب جلدي او مطاطي على يديها ،مما يعوقل التغذية الراجعة الحسية لهذا السلو ك**

**ب- الاقتصاد الرمزي Token Economy :**

**1-تعريفه وبعض المفاهيم المرتبطة به :**

**هومنهج في تغيير السلوك في ضوء مبادئ الاشراط الاجرائي والتعلم الاجتماعي عن طريق مكافئة السلوك المرغوب وتغريم او عقاب السلوك غير المرغوب ،يشتمل على تقديم معززات رمزية تسمى البونات او الفيشات Token حال حدوث السلوك المرغوب ،وهي المعززات تستبدل في وقت لاحق بمعززات اولية او ثانوية تسمى داعمة Back Up Reinfforcers**

**وحسب روس فان البون هو اي شيئ او رمز ليس له قيمة في حد ذاته ،لكنه اكتسب القدرة على العمل كمعزز لان الفرد الذي يحصل عليه قد تعلم مسبقا ان هذا البون يمكن ان يستخدم فيما بعد للحصول على مميزات واشياء مفضلة لديه التي هي بدورها المعزز الداعم**

**وبشكل عام يشتمل الاقتصاد الرمزي على ثلاث عناصر :**

**-المعززات الرمزية التي سيتم استدخالها**

**-المعززات الداعمة التي سيتم استبدال المعززات الرموية بها**

**-قوانين محددة توضح الظروف التي يحصل فيها الفرد على المعززات او يفقدها**

**2-مزايا الاقتصاد الرمزي :**

**-اكثر فعالية من الامتداح والقبول الاجتماعي والتغذية الراجعة في تعديل السلوك**

**-يتسم بتقديم المعزز في انسب وقت حدوث السلوك المرغوب ،وان يستبدل بمعززات اخرى ،حيث يستخدم لسد الفجوة بين حدوث السلوك المرغوب والمعزز**

**-يمكن ان يستبدل البونات بعدد كثير من المعززات الاخرى بحيث يمكن تجنب الالتشبع والحرمان ( نفس المرجع السابق ص 72-75)**

**-يستخدم في الحالات التي يصعب تاجيل الاسباع ،حيث يصعب على بعض الاطفال انتظار التعزيز لفترات طويلة**

**-الاقتصاد الرمزي لايركز على المنافسة وينوع في المكافئة التعزير الداعم**

**-ان استخدام البون يخلصنا من مشكلة وقف النشاط لاعطاء المعزز**

**نفس المرجع السابق ص 75**

**ج-التعليم الملطف :**

**1- تعريف التعليم الملطف وبعض المفاهيم المرتبطة به :**

**-عرفه ماك جي واخرون McGee 1987 على انه مدخل انساني غير تنفيري لخفض السلوكات غير التكيفية**

**-وحديثا عرفه ماك جي ومينولاسين McGee & Minolascin 1992 بانه طريقة غير تنفيرية لخفض السلوكات التي تتسم بالتحدي وتهدف هذه الطريقة الى تعليم الترابط والاعتماد المتبادل بطريقة تتسم باللطف والرقة والاحترام والتضامن وينصب التركيز على اهمية التقدير غير المشروط في الرعاية والارشاد ،من خلال تقليص التفاعلات المتسمة بالسيطرة**

**-ان مصطلح الترابط الذي استبدل لاحقا بمصطلح الاعتماد المتبادل يعني عملية يقوم من خلالها مقدم الرعاية بمنع السلوكات المنحرفة من خلال اعادة توجيه الفرد مستمر نحو المهام او التفاعلات التي تستخدم لتعليم قيمة الوجود الانساني والمكافاة الانسانية بطريقة تتسم بالرقة واللطف والتسامح والاحترام ،وبهذا المعنى فان الترابط والاعتماد المتبادل بنفس معنى التقدير اللامشروط**

**-ان مصطلح التقدير غير المشروط كيعبر عن الافعال والكلمات التي ترقي الكرامة الانسانية بغض النظر عن الاعاقة ،وتحدث على ثلاثة مستويات : المستوى اللفظي ، مستوى الاشارة ، المستوى البدني : كالتربيت على الكتف**

**نفس المرجع السابق ص 89-90**

**2-فنيات التعليم الملطف :**

**2-1-التجاهل –اعادة التوجيه -المكافاة :Ignoring-Redirection-Reward**

**تعني هذه الاستيرتيجية الانقول شيئا للفرد ولاننظر اليه عند حدوث السلوكات غير التكيفية ،وان نقوم بتوجيهه نحو مهمة ما لنقلل من اي انتباه موجه نحو السلوكات غير التكيفية ،مع مواصلة تقديم المكافاة خاصة التقدير الانساني ، ولنزيد من تعليم المكافاة ، وهو توجيه لسلوكياتنا نحو الدفء والعاطفة والمكافاة والتقدير ،والتي بالنهاية ستؤدي الى المشاركة في التقدير ،وتقوم على مبدا مفاده ان المعالج سوف يظل بجانب الشخص ولن يعاقبه وينشا التفاعلات المتسمة بالتحرير والانسانية :تستخدم مع سلوكيات متسمة بالسيطرة او التحدي او النزعة التدميرية ،جيث نتجاهل ونعيد التوجيه للوصول الى المكافاة وهو ما يسمى تعليم المكافاة**

**( نفس المرجع السابق ص 102-105 )**

**2-2 المقاطعة –التجاهل –اعادة التوجيه –المكافاة : Interuption-Ignoring –Redirection-Reward**

**تعني التدخل بطريقة اطيفة ورقيقة الى اقصى درجة لحماية الفرد والاخرين وينبغي ان تكون الملاذ الوحيد ،حيث تقتصر المقاطعة التي لا ينبغي ان تكون متكررة بسلوكات في نوبة غضب او تهديد للمعالج او من معه بطريقة هادئة ،حيث يتبع مثلا يدي الشخص لمنعه من ايذاء ذاته او الغير فيصده ويكلمه بنبرة فيها العناية والرعاية وتستخدم المقاطعة اذا كان التجاهل وحده غير كاف فتصبح المقاطعة ضرورية**

**3-تعليم المكافاة : تمر عملية تعليم المكافاة على مراحل نذكرها باختصار :**

**3-1 التنشئة :هي اعداد منظور يرتكز على تعاون الفرد معنا ،حيث تتضمن تنمية علاقة المشاركة في التقدير بمسؤولية تتسم بالدفء نحو الفرد ،حيث ان رصيد حملة الاعاقات قليل من المشكلات التفاعلية كبير ومهاراتهم محدودة**

**3-2 التقبل : تنمو الثقة والقدرة على التنبؤ بالسلوكات من خلال التعليم ،حيث يبدا الفرد بتقبل وجودنا ويتسامح معه ،ولا يبدا الفرد بتحمل التفاعل معنا فقط بل يبدا المشاركة فيه مما يسوق الى البحث عن التقدير من جانب الفرد**

**3-3 فهم المشاركة والمكافاة :يصبح فهم المكافاة اكثر تبادلا اثناء هذه المرحلة ،حيث يبدا اظهار التقدير المتبادل ويبدا الفرد في توقع المكافاة ، فعلى سبيل المثال من خلال النظر الى المعالج او القائم بالرعاية اثناء المبادرة او المشاركة و الانحناء للمعالج للحصول على حضن بعد اتمام الاستجابة**

**3-4 البحث :يبدا الفرد في منح المكافاة والبحث عنها ،وتبدا التفاعلية بالظهور باقل قدر من المساعدة من جانب المعالج ،وتصبح المكافاة حدثا تفاعليا يتم تقديره ،لتصبح المشاركة تيارا متدفقا ،ويتم الانتقال الى الاحتفاظ بالتعليم ، ويشرع الفرد في تعلم قيمة ومعنى الوجود الانساني والمشاركة الانسانية**

**4 التفاعلات المرتكزة على التقدير : وتشمل اربعة متغيرات تفاعلية هي :**

**4-1منح التقدير :تعبر عن تلك التفاعلات التي توصل الى الاستحسان الاجتماعي غير المشروط والدفء والتقبل والرغبة في مشاركة الفرد دون الاشارة الى كيفية تفاعل الفرد ويتنوع بين ثلاث طرق :**

**طريقة بدنية : الربت على الكتف ،الاحضان ، المسح على الذراعين ، المداعبة**

**طريقة الايماءات والاشارات : الابتسامة ، الايماء بالراس ،التواصل البصري الدافئ ، رفع الابهام الى الاعلى**

**طريقة لفظية : كقول :احسنت ، احب ماتفعله**

**4-2 استثارة تبادلية : هي التفاعلات اللفظية والاشارية والبدنية من جانب المعالج بهدف خلق فرص للفرد كي يشارك في التقدير الذي يتبادله مع المعالج ،والهدف منها تعليم الفرد ان يتلقى ويتقبل التقدير وان يتبادله كذلك**

**4-3 الحماية او الوقاية : هي تفاعلات القائم بالرعاية اللفظية والاشارية والايمائية بغرض تجنب الاذى او الضرر دون تقييد حركة الشخص ، والتي يعبر عنها بطريقة تتسم بالدفء والبعد عن القهر والاجبار ( نفس المرجع السابق ، ص 119-123)**

**4-4 المشاركة في التقدير : حيث يبدا المعالج تعليم الفرد الفرد مفهوم المشاركة في التقدير ، من اين يبدا ومتى وكيف ، ان ذوي الاحتياجات الخاصة الذين يشاركون الاخرين في التقدير افضل استعدادا لا يعيشوا ويتفاعلوا ويعملوا بنجاح مع القائمين بالرعاية ،بينما المعالجون الذين يتلقون المكافاة الاقل تعرضا للاحباط**

**تتطور تدريجيا الى تنويع وتوسيع المشاركة في التقدير ( نفس المرجع السابق ، ص 127 )**