

(محااضرة)

العلاج النفسى السلوكى

أ.د/ ماجدة خميس

يُعد العلاج السلوكي تطبيقاً عملياً لقواعد ومبادئ وقوانين سيكولوجية التعلم في ميدان العلاج النفسي. ولقد سار تقدم وتطور العلاج السلوكي كمجموعة من القواعد التطبيقية العملية سيراً بطيئاً بالنسبة لتاريخ التوصل لهذه القواعد والمبادئ والقوانين في التعلم – وخاصة التعلم الشرطي البافلوفي

□ المقصود بالعلاج السلوكي:

يُعرف البعض العلاج النفسي بكونه: "شكل من أشكال العلاج يهدف إلى تحقيق تغيرات في سلوك الفرد تجعل حياته وحياته المحيطين به أكثر ايجابية وفعالية". ويهتدي العلاج السلوكي لتحقيق هذا الهدف بالحقائق العلمية والتجريبية في ميدان السلوك. ولأن المحاولات الأولى من العلاج السلوكي كانت مرتبطة بظهور نظرية التعلم، لأن فئة كبيرة من المعالجين السلوكيين ترى أن يقتصر العلاج السلوكي على المبادئ المشتقة من نظريات التعلم.

كما يعرف أيضا بأنه: "أسلوب علاجي يعتمد على قوانين ونظريات التعلم الشرطي، حيث تتم محاولة حل مشكلات واضطرابات السلوك عن طريق تعديل السلوك المرضى للمريض". والمرض النفسي من وجهة نظر التيار السلوكي ما هو إلا تجميعات لعادات وسلوك خاطئ مكتسب من البيئة Environment المريضة التي يعيش فيها المريض. وحيث أن هذا السلوك المرضى Abnormal behavior قد اكتسبه المريض وليس أصلاً فيه، فإنه من الميسور محو هذا السلوك الخاطئ، وتعلم السلوك السوي Normal من جديد .

ويمكن القول بوجود أربعة نماذج أساسية للتعلم تكون أسس العلاج السلوكي، هي:

1) نموذج الاشتراط الكلاسيكي: Classical conditioning model

2) نموذج الاشتراط الإجرائي: Operant conditioning model

3) نموذج التعلم عن طريق الملاحظة Observational learning model

4) نموذج التنظيم الذاتي: Self- Regulation model

□ عناصر العلاج السلوكي:

- ١- يطبق العلاج السلوكي طرق تعديل السلوك في عدد من المجالات اكبر مما تطبق به معظم الطرق العلاجية الأخرى
- ٢- تنطبق نفس مفاهيم التعلم المستخدمة في تفسير السلوك السوي على السلوك الذي يصنف بأنه (لا سوي).
- ٣- السلوك المشكل قد يكون: (أ) تزيدياً مثل الطقوس القهرية، (ب) القصور السلوكي (ج) السلوك في ظروف غير مرغوبة، أو غير واقعية، أو غير قانونية، أو خطرة
- ٤- كل السلوك الإنساني سواء كان مشكلاً أو غير مشكل يقع في سياق مقدمات و عواقب بيئية
- ٥- من المهم تقويم العواقب وما يحققه السلوك المشكل من ثواب
- ٦- يعترض البعض على النظر إلى الاضطرابات العصابية في إطار التعلم،
- ٧- يهتم المعالج بالجوانب بالكمية في البيانات ابتداءً من البيانات التي يسجلها قبل بدء العلاج
- ٨- ينظر نموذج التعلم إلى كل أنواع السلوك على أنها تعمل طبقاً لأسس نفسية واحدة
- ٩- تشارك معظم مدارس العلاج السلوكي في أن اهتمامها يتركز على السلوك الحاضر بدلاً من

تاريخ نشأة هذا السلوك

- ١٠- يتهم البعض العلاج السلوكي بأنه آلي يتجاهل أهمية العلاقة بين المعالج – العميل
- ١١- يوفر التأكيد على التعلم استمرارية طبيعية بين العمليات التربوية، الإرشاد

خطوات العلاج السلوكي:

- ١) تحديد السلوك المطلوب تغييره أو تعديله
- ٢) تحديد الظروف التي يحدث فيها سلوك المريض المضطرب
- ٣) تحديد العوامل المسؤولة عن استمرار السلوك المضطرب
- ٤) اختيار الظروف التي يمكن أن تعدل أو تغير
- ٥) إعداد جدول لإعادة التدريب
- ٦) تعديل الظروف السابقة للسلوك المضطرب
- ٧) تعديل الظروف البيئية
- ٨) إنهاء العلاج

أساليب وفنيات العلاج السلوكي وتعديل السلوك:

١) العملية المنظمة لإزالة الحساسية (التحصين التدريجي) Systematic desensitization

٢) الغمر Flooding

٣) العقاب Punishment

٤) الممارسة السلبية Negative practice

◆ دور الأخصائي (المعالج) النفسي في العلاج السلوكي:

إن المعالج النفسي يمكن أن يأخذ دور المعلم Teacher، أو المدرب Trainer، أو مدير الطوارئ الذي يرشد المريض (وفقاً للعلاج النفسي السلوكي) بفعالية إلى طريق العلاج الناجح، أو هو كل هذا معاً.

◆ تقييم العلاج السلوكي:

بعد عرض العلاج السلوكي اكتب الايجابيات و السلبيات من وجهة نظرك

(محاضرة)

العلاج النفسي المعرفي

يقوم العلاج المعرفي Cognitive Therapy أساساً على النموذج المعرفي Cognitive Paradigm والذي يفترض أن مشاعر الناس وسلوكهم إنما تتأثر بإدراكهم للأحداث، إنه ليس موقفاً بذاته الذي يحدد كيف يشعر الناس، ولكنها الطريقة التي يفسرون بها ذلك الموقف .

هدف العلاج المعرفي هو المساعدة على شفاء المرضى، وتدريبهم على أن يكونوا معالجين لأنفسهم . وليس على المعالج أن يحل كل المشاكل . وفي الواقع أن المعالج الذي يري انه مسؤول عن كل مشاكل مرضاه إنما يساعدهم على الاعتمادية

دور الأخصائي (المعالج) النفسي في العلاج المعرفي

وتحدد الخطوة العلاجية الأولى (وفقاً للعلاج المعرفي) مع المرضى النفسيين أن يتم رفع معدلات الوعي Awareness ومراقبة Monitoring الحوار والحديث الذاتي. مع تعلم العميل بعد ذلك لمراجعة أفكاره الآلية Automatic thoughts واختبارها كفروض على محك الواقع.

تعريف العميل بأخطاء تفكيره في ضوء أحداث محددة تحدث هنا والآن Here and now في حجرة ممارسة العلاج النفسي (العيادة النفسية).

يتم مساعدة المريض لمعرفة الارتباطات بين هذه المعارف والإدراكات اللاتوافقية، وضغوط حياته الراهنة.

ومن المهم أن يساعد المعالج النفسي المعرفي المريض في تحديد مواقف المخاطرة الشديدة وتبنى طرق التنفيذ Refute المعرفية الملائمة للاستعداد لها والتعامل معها بكفاءة ودرء أي نوع من أنواع الفشل، كذلك مع تشجيع العميل على الانخراط في نشاطات من شأنها أن تطلق مشاعر الكفاءة والسرور.

□ مسلمات العلاج المعرفي

□ أسس العلاج المعرفي:

يمكن عرض أسس العلاج المعرفي في عدد من النقاط أهمها:

- العلاقة العلاجية
- إنقاص المشكلات
- تصميم خطة العلاج
- الأساليب المعرفية
- التعرف على الأخطاء المعرفية
- اختبار الواقع
- الإزاحة من الوسط Decentering
- التحكم في مستوى القلق

Modify فنيات العلاج المعرفي في تعديل المعتقدات
:beliefs

(١) العمل بقاعدة كما لو Acting as if

(٢) الإفصاح Disclosure

Rational— (٣) لعب دور المنطقي — العاطفي

Emotional Role Play

(محاضرة)
العلاج بالسيكودراما

العلاج بالسيكودراما:

السيكودراما هي إحدى طرق العلاج النفسي تستخدم طرقاً تعتمد على الطاقة الإبداعية ، والسيكودراما ليست تلك الأفلام أو التمثيليات أو المسرحيات التي تتناول أبعاد النفس البشرية، ولكنها إحدى أشكال العمل الجمعي حول فلسفة تتيح للإنسان أن يحقق تغييراً مرغوباً فيشكل حياته الخاصة والعامة.

□ فوائد العلاج بالسيكودراما:

- (١) تعطى ثقافة عامة جيدة.
- (٢) تمكن من البوح بالكثير مما يكتمه الفرد مما يخفف من حدة انفعالاته والآلام النفسية لديه.
- (٣) تحسين التكيف والقدرة على تكوين العلاقات الاجتماعية.
- (٤) زيادة الاستبصار بدوافع السلوك.
- (٥) تدعيم الشعور بالانتماء للمجموعة.
- (٦) يتمكن المعالج من فهم الشخصية في الموقف.
- (٧) التحسن في العلاقة الزوجية.

- عناصر العلاج بالسيكودراما:

(١) البطل Protagonist

(2) الموجه Director

(3) الأنا المساعد Auxiliary ego

(4) المجموعة Group

(5) المسرح Stage

□ فنريات السيكودراما:

- 1- لعب الدور Role playing
- 2- عكس الدور Role Reverse
- 3- البديل Double
- 4- المرآة Mirror
- 5- تقديم النفس Self presentation
- 6- الدكان السحري Magic shop

محادثة)
العلاج باللعب

يستخدم اللعب Playing أساساً كأسلوب تشخيصي وعلاجي وخاصة مع الأطفال الصغار
فالعلاج باللعب يسمح بتحريك دوافع الأطفال ويزودهم بالأمن والطمأنينة بما يؤدي إلى التعبير والكشف عن
ذواتهم الداخلية، وعن مخاوفهم، وعن كراهيتهم، وعن مشاعر الإثم لديهم.

◆ أهداف العلاج باللعب:

(١) تسهيل إقامة علاقة علاجية

(٢) التنفيس Catharsis

(٣) اكتساب الاستبصار

(٤) زيادة فرص اختبار الواقع Reality testing

(٥) تنمية التسامي Sublimation

◆ مزايا العلاج باللعب:

للعلاج باللعب عديد من المزايا التي تميزه كأسلوب علاجي (خاصة لدى الأطفال) عن غيره من الأساليب
العلاجية الأخرى نذكر منها:

- يعد اللعب مجالاً فسيحاً للتعبير عن الدوافع، والرغبات، والاتجاهات، والصراعات، والإحباط، وعدم الأمن، والقلق، والتنفيس الانفعالي.

يعطى اللعب فرصة إزاحة المشاعر (كالغضب والعدوان) إلى أشياء بديلة، والتعبير عنها تعبيراً رمزياً، مما يؤدي إلى تخفيف الضغط والتوتر الانفعالي لدى الطفل.

يفيد في تخفيف مشاعر الذنب، والاتجاهات السالبة، والعدوانية لدى الطفل، ووضعها في حجمها المناسب، مما يقلل شدة حساسية الطفل لها.

يفيد في استبصار الطفل بمشكلاته، ومعرفة أسبابها، وكيفية إيجاد حلول لها.

يفيد في اكتشاف الطفل لقدراته، وميوله.

ينمي خبرات جديدة بالنسبة للطفل في ظروف أفضل.

تم اخذ العلاج بالعمل في المحاضرة و باقي الموضوعات للإطلاع

انتهت المحاضرات، خالص التمنيات بالتوفيق والسداد طلابي الأعزاء