1/العلاج السلوكي : هو علاج يقوم على اسس علمية تجريبية وهو العلاج الذي يتضمن تعديل او ازالة السلوك الغير سوي . ويركز على فهم العلاقة السلوكية بين البيئة والسلوك , كما ان العلاج السلوكي ينظر الى نمو السلوك بنظرة شمولية ويهتم بدراسة الاعراض الحالية . 1/2- اللأصول النظرية التاريخية للعلاج السلوكي: ظهرت هذه التقنية العلاجية كرد لبعض الاتجاهات القائمة على التحليل النفسي وذلك في بدايات القرن العشرين . وقد تجلت هذه التقنية من خلال "جون واطسون " 1875-1958 مؤسس المدرسة السلوكية والعالم فرانكس" في شكل مجموعة من التطبيقات تم استخدام فيها الاشتراط المنفر لعلاج الادمان وقد كانت قائمة على نظريات "بافلوف " التعلم الاشتراطي , بالإضافة لكتاب العلاج النفسي بطريقة الكف التبادلي ل "ولبي" وبإضافة الى اسهامات "ايزنك" من خلال تأليفه لكتاب "العلاج السلوكي والعصابي" . تحديد المشكلات في مصطلحات سلوكية مساعدة العملاء على ادراك دور الاحداث وتأثيرها على السلوك العمل على تقييم التغيرات السلوكية والمعرفية 1/4- خطوات العلاج السلوكي : 1- تحديد السلوك المراد علاجه او تعديله 3-تحديد الظروف التي تظهر فيه السلوك من خلال جمع البيانات والمعلومات والقيام بتحليلها 4تحديد العوامل المسؤولة عن استمرار السلوك المضطرب من خلال (نوع /تاريخ /مدة حدوث سلوك /تكرار السلوك /مع من وكيف حدث السلوك/تحديد واختيار الظروف التي تطبق فيه العملية العلاجية) 5-تحديد الظروف السابقة للسلوك المضطرب تعديل العلاقة بين الاستجابة والموقف 6- انهاء العلاج حين يصل الفرد الى السلوك المرغوب المعدل وتعميم هذا السلوك في مواقف ذات الصلة . 7- تحديد مظاهر التحسن من خلال :القياس البعدي / اعادة تطبيق الملاحظة / طرح التساؤل على الافراد المحيطين بالظاهرة السلوكية) يرفض العلاج المعرفي ما تتجه اليه المدرسة التحليلية وهو فكرة ان للاشعور هو مصدر الاضطراب النفسي وكذلك ما تقوم عليه النظرية السلوكية وهي تركيزها واعطاء اهمية كبيرة للسلوك . فبيك يعتبر هو من وضع البنية الاولى لهذا الاسلوب لعلاجي وكذلك كيلي كان لها اثرا كبير على حركة العلاج المعرفي من خلال افكاره التي كانت تتمحور حول التصورات الشخصية وكذلك بالنسبة اليس ونظريته العلاج العقلاني والتي غير اسمها الى العلاج العقلاني الانفعالي. 2/2- اهداف العلاج المعرفي: 1- التعامل مع تعريف الفرد للواقع والذي يستنتج دون تمييز . 2- التعرف على التفكير غير المنطقي المشوش القائم على استنتاجات خاطئة عن احداث 3- الهدف من العلاج المعرفي هو تصحيح نمط التفكير لدى المريض بحيث تصحح صورة عن الواقع في نظره ويصبح التفكير منطقياً 2/3-المبدا الاساسي لتطبيق العلاج المعرفي : ولوجود ابنية معرفية كامنة عاجة عن التكيف لتسيطر على المرض ينتج عنها افكار تلقائية تصاحب الاضطراب وتساعد على استمراره 1- التعرف على الافكار المرتبطة بسوء التكيف وعدم قدرة الفرد على مواجهة خبرات الحياة 2/5-عيوب العلاج المعرفي : ركزت كثير في اساليبها على افكار العميل وتجاهلت المشاعر و السلوكات اعتبار الافكار انها تولد الانفعالات وتوجهها لكن يعتبر البعض انه ليس من السهل ان تجعل شخص يحب شخص بمجرد اقناعه بذلك . 3/1 - العلاج المعرفي السلوكي: تعتبر المدرسة السلوكية من احدث المدارس في مجال علم النفس ومن احدث تقنيات العلاجية في علم النفس حيث هي احد الاساليب التي تهتم بالمدخل المعرفي للاضطرابات النفسية ويعمل كذلك على مساعدة المريض في ادراك وتفسير طريقة تفكيره السلبية وذلك من خلال التعرف على المفاهيم والاشارات الذاتية الخاطئة وتحديدها والعمل على تصحيحها ومن ثم تعديلها ويتحقق ذلك من خلال وجود علاقة علاجية جيدة بين المعالج والمريض ليساعد المعالج على حل مشكلات المريض وتدريبه وتعليمه على معرفة افكاره ومشاكله ومعرفة مكوناتها الاساسية واسبابها . 3/2- نشأة العلاج المعرفي السلوكي : ويعتمد هذا الاسلوب العلاجي على مدى ارتباط كل من افكار ومشاعرنا وكذلك سلوكياتنا ببعضها البعض ومدى تفاعلها فيما بينها ويهدف هذا العلاج على اكتشاف وتحديد اضطرابات التفاعل او التواصل وكذلك الجانب الوجداني للمريض وذلك للإحداث تغير مرغوب فيه وذلك من خلال طرق منهجية مختلفة التي يتبعها المعالج لمساعدة المريض للتغلب على هذه الاضطرابات والعمل على تجاوزها وحلها . يعد العلاج المعرفي السلوكي من اغنى المجالات البحثية والذي يمتلك دراسات واعمال كثيرة نتيجة اقبال الكبار من الباحثين النفسيين , 3/3- المبادئ الأساسية لتطبيق العلاج المعرفي السلوكي: خلق علاقة علاجية جيدة بين المعالج والمريض واكتساب ثقة المريض وذلك من خلال التعاطف والاهتمام والمشاركة الوجدانية وحسن الاصغاء للمريض عندما يتحدث عن مشاكله . - يهتم العلاج المعرفي السلوكي بالتعاون والعمل كفريق وبشكل نشط ومتفاعل وكذلك يعمل على وضع جداول عمل للجلسات واعداد واجبات منزلية لكي يقوم بها المريض . - تحديد اهداف يسعى المعالج لتحقيقها مع المريض وحل مشكلاته . - في العلاج المعرفي السلوكي يتم التركيز على المشكلات الحالية وعلى مواقف معينة تثير القلق لدى المفحوص. ب- عدم حدوث تغير يذكر في الجوانب المعرفية، السلوكية والانفعالية ج- عندما يشعر المعالج بأن هناك حاجة لفهم الكيفية التي تطورت بها الأفكار غير الفعالة لدى المفحوص يهدف إلى

جعل المفحوص معالجاً لنفسه، كما أنه يهتم كثيراً بتزويد المفحوص بالمهارات اللازمة لمنع عودة الاضطراب. - تصحيح التحريف في التفكير والتعامل مع التفكير غير المنطقي وتصحيح صورة الواقع في نظره . - تعليم المريض كيف ان معارفه قد تساعد في تفسير اسباب استجابات الانفعالية والسلوكية التي تتسم بسوء التكيف . 3/5- تقنيات العلاج المعرفي السلوكي : حيث هذه التقنية يستخدمها الفاحص لمساعدة المفحوص على معرفة هذه الافكار التلقائية ومحاولة تغييرها بأفكار ايجابية فيطلب من المفحوص تسجيل كل هذه الافكار التلقائية التي تتبادر الى ذهنه في ورقة كل يوم وتعتبر هذه من الواجبات اليومية المنزلية جزء من العلاج . فبالدريب يستطيع ان يدرك هذه الافكار ويتعرف عليها . 2- وقف الافكار : هذه التقنية تستخدم نتيجة ظهور الافكار الخاطئة كثيرة بشكل سريع مما لا يستطيع العميل على التحكم بها والتعامل معها بشكل صحيح فهنا يتوجب على العميل تعلم كيفية وقف تدفق هذه الافكار الخاطئة وذلك من خلال منبه مفاجئ سواء كان حقيقي او خيالي , هذه التقنية تساعد المعالج والعميل في التعرف على الافكار السلبية وتغييرها بأفكار جيدة وتفيد كذلك العميل في كيفية التعامل مع هذه الافكار السلبية . التعريض المتدرج , - انه يكتسب القلق وفق قوانين الاشتراط الكلاسيكي . 8- الواجبات المنزلية : تساعد الواجبات المنزلية المفحوص في زيادة فعالية العلاج المعرفي السلوكي فلها دورا هام في كل العلاجات النفسية فهي تساهم كذلك في تحديد درجة التعاون و المصادقية بين المعالج والمفحوص , فذلك يؤثر في اداء المفحوص في كل خطوات العلاج فيقوم المعالج بتقديم واجبات منزلية على انها تجربة لاكتشاف بعض العوامل المعرفية المتعلقة بالمشكلة التي يواجهها . 9- التعرف على اساليب التفكير الخاطئ الفعال : عند حدوث مشكل واثناء محاولة حلها وفهمها تحدث اخطاء في هم وادراك المشكل مما يشوه صورة الواقع فيثير هذا الامر الاضطرابات السلوكية فمن التحريفات المعرفية ياتي المبالغة في ادراك الاشياء وظهور دلالات مبالغ فيها . فمثلا مصابين بالقلق فتفكيرهم في حالات القلق يتميز بالمبالغة في تفسير الموقف مما يؤدي الى اثاره الخوف والتوتر. 10- تقنية توكيد الذات : هذه التقنية يتعلم فيها الفرد كيف يعبر بحرية عن آرائه وعن مشاعره تجاه نفسه واتجاه الاخرين وان يتعلم كيف يفرض نفسه على المواقف وان لا يترك الاخرين يفرضون انفسهم عليه فيتم تحقيق هذا عن طريق التدريب وانها قدرة يمكن تطويرها وتغييرها لدى الفرد . فالتوكيدية تتضمن كثيرا من التلقائية و الحرية في التعبير عن المشاعر الايجابية والسلبية معا . ويتم ذلك من خلال تقديم تدعيم مثير تالي لوقوع الاستجابة السوية مع وقف التدعيم عند على التردد و الخبرة بين السلوكية . كلما أنجز خطوة من ب- مهارات جمع المعلومات والتحليل مثل : مهارات الوصف و التحليل ومهارات الاستكشاف و توجيه الأسئلة وطلب المعلومات. 18- تقنية العلاج التنفير : هو اسلوب تعتمد على ربط و اقارن الاستجابة بشيء منفرد وغير محبوب وذلك من اجل كفاياف هذه الاستجابة . حيث يقوم العميل بادوار اجتماعية تساعده على الاستبصار بمشكلاته خطوات تطبيق إجراءات المعالجة بالتنفير : تتمثل في ما يلي: و الذي يراد التخلص منه مباشرة و يستمر اقترانهما لمدة زمنية قصيرة و بعد ذلك يختفي كل من المثير و المعزز في 2- يقترن زوال المثير عادة بظهور مثير يريد المسترشد أن يحصل عليه كمعزز بديل -3يقوم المعزز دل بتنظيم الظروف البيئية وبالتالي يحصل المسترشد على التعزيز في حال يستخدم بفعالية في علاج النشاط الحركي الزائد، العدوانية، الإدمان، الجنوح و حالات السممة الناتجة عن الشراهة في الطعام 19- فنية التدريب على حل المشكلات : وتعتمد هذه الطريقة على عدة مراحل لحل المشكلة المطروحة او التي تواجه العميل , اول مرحلة تسمى مرحلة الادراك وهو ان يدرك الفرد بالمشكلة تم تاتي مرحلة خفض الاتارة عن طريق توقف عن التفكير التلقائي وضبط النفس , فالاتارة يمكن تستثير سلوكيات غير مرغوبة تم مرحلة صياغة للمشكلة ومعناها التركيز على المطلوب عمله وتقدير حجم المعلومات المتاحة تم تاتي مرحلة عرض المشكلة في شكل يمكن حله بشكل ايجابي فمن خلاله نحدد الهدف بعد هذا توجد مرحلة التفكير بحلول بديلة وحلول عديدة لمشكلة واحدة ومن بينها مرحلة التفكير في العواقب وعواقبها عليه او على الاخرين وفي الاخير هناك مرحلة تقييم النتائج من خلال النظر الى السبب والنتيجة والعلاقة بينهما والتعلم من الاخطاء . 20- التعميم الزائد :في مجال علم النفس من الثابت أن الميل للتعميم من الجزء إلى الكل، يعتبر من العوامل الحاسمة في كثير من الأمراض الاجتماعية، فكثير من الخصائص السلبية ننسبها لجماعة معينة لكي نبرر تعصبنا نحوها قد يكون في الحقيقة تعميماً خاطئاً لخبرة سيئة مع فرد ينسب لهذه الجماعة . 4- تقنية تقليل الحساسية التدريجي او التحصين التدريجي : و الهدف الرئيسي من ذلك هو تحييد مشاعر المريض العصابية بإلغاء الحساسية المبالغ فيها نحو تلك المواقف، ان تزايد الضغوط النفسية في عصرنا بشكل كبير اصبح يعتبر من اهم الاسباب التي تؤذي الى ظهور الاضطرابات النفسية , فالفكرة الاساسية لفنية الاسترخاء على ان الجسم في حالة القلق والانفعالات الحادة يتعرض لعمليتين هما الشد العضلي والتوتر النفسي وتكون بشكل متوازي في حالة القلق, فإن مع تغيير او ايقاف الشد العضلي وتوتر الى استرخاء فانه ينخفض درجة

القلق عند الانسان , فتتم بذلك تدريب التفكير على التركيز في عملية الشد والارخاء فقد يحدث تشتت للانتباه اثناء العملية فانه من الافضل ان يتم تجاهل هذه المشتتات والتركيز في عملية الاسترخاء . وبعد ان يحدث حالة الاسترخاء هنا يستغل المعالج او يدرّب المتعالج على استغلال حالة الهدوء التي تحدث في نفسه ومع معالج يساعده في مواجهة المواقف التي يخشى مواجهتها فعندما يتقن العميل العملية ومن خلال التخيل ينتقل بعد ذلك الى اداء نفس المواقف في الحياة الواقعية , كما أن إطلاق التوتر العضلي يحسن قدرة الفرد على الاستماع لما يقوله الآخرون و التفكير بشكل أفضل. فأصبح يستخدم كطريقة لمساعدة الشخص على اكتساب الهدوء إزاء المواقف التي قد تكون مصدرا للإثارة الانفعالية لديه. لتتم عملية الاسترخاء بشكل جيد يجب ان تكون العملية في غرفة هادئة لا توجد ضوضاء فيها وما يحيط بها ذات إضاءة خافتة ومن افضل ان تتوجد بها اريكة حتى تكون عملية استرخاء للعضلات جيدة ويمكن استخدام الكرسي كبيرو مريح في حالة عدم توفر الاريكة ويستغرق التدريب على الاسترخاء من جلستين الى 3 جلسات واثناء التدريب يستطيع المعالج ان يستعمل بعض الكلمات المشجعة والمساعدة مع تطبيق هذا العرض المفصل لهذه التمارين : التمرين الأول: تدرّيبات التنفس : التمرين الثاني: تدرّيبات الذراعين : التمرين الثالث: تدرّيبات الرجلين. التمرين الرابع: عضلات الكتفين: التمرين الخامس: عضلات الوجه/عضلات الجبهة/عضلات العينين/عضلات الفكين التمرين السادس: عضلة الرقبة. التمرين السابع: عضلات الصدر. التمرين التاسع: عضلات البطن. التمرين العاشر: عضلات الرجلين أخيراً بعد أن قمت بإجراء تدرّيبات الاسترخاء على جميع عضلات الجسم، مع التركيز على الفرق بين حالتي الشد و الاسترخاء بعد الانتهاء من كل تمرين. ان تقنية الاسترخاء تعتبر أمر مطلوب في حد ذاته في مواجهة الضغوط النفسية و ما ينشأ من قلق، تشتت أو تزام في الأفكار، ضغط الدم، السكري، قرحة المعدة و أمراض القلب، بل أن بعض العلماء يرجع مرض السرطان إلى هذه الضغوط، ولهذا يحتاج المعالج أن يستخدم أسلوب الاسترخاء مع مرضاه في مرحلة مبكرة جداً. 6- علم النفس الانساني :