

العلاج السلوكي : هو علاج يقوم على اسس علمية تجريبية وهو العلاج الذي يتضمن تعديل او ازالة السلوك الغير سوي . ويركز-1/ على فهم العلاقة السلوكية بين البيئة والسلوك ، كما ان العلاج السلوكي ينظر الى نمو السلوك بنظرة شمولية ويهتم بدراسة الاعراض الحالية . 2- الأصول 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 لـ "ولبي" وبإضافة الى اسهامات "ايزنک" 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 4- تحديد العوامل المسؤولة عن استمرار السلوك المضطرب من خلال (نوع / تاريخ / مدة حدوث سلوك / تكرار السلوك / مع من وكيف حدث السلوك / تحديد و اختيار الظروف التي تطبق فيه العملية العلاجية) 5- تحديد الظروف السابقة للسلوك المضطرب تعديل العلاقة بين الاستجابة وال موقف 6- انهاء العلاج حين يصل الفرد الى السلوك المرغوب المعدل وتعزيز 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 . فيك 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 اليه ونظريته العلاج العقلاني والتي غير اسمها الى العلاج العقلاني الانفعالي . 2/2- اهداف العلاج المعرفي: 1- التعامل مع تحريف الفرد للواقع والذي يستنتاج 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 منطقيا 2/3-المبدأ الاساسي لتطبيق العلاج المعرفي : ولو وجود اينة معرفية كامنة عاجة عن التكيف لتسسيطر على المرض ينتج عنها افكار تلائمة 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 يجعل شخص يحب شخص بمجرد اقتناعه 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 بالتدخل 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 ويتتحقق 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 اكتشاف وتحديد اضطرابات التفاعل ومشاعرنا وكذلك سلوكياتنا ببعضها البعض ومدى تفاعಲها 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 منهجة مختلفة التي يتبعها المعالج لمساعدة المريض للتغلب على هذه الاضطرابات والعمل على تجاوزها و حلها . يعد العلاج المعرفي السلوكي من اغنى المجالات البحثية والذي يمتلك دراسات واعمال كثيرة نتيجة اقبال الكبير 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 الاصفاء للمريض عندما يتحدث عن مشاكله . - يهتم العلاج المعرفي السلوكي بالتعاون والعمل كفريق وبشكل نشط وتفاعل 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. بـ- عدم حدوث تغير يذكر في الجوانب المعرفية، السلوكية والانفعالية جـ- 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 الالزمة 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 بافكار 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 . فبالتدريب يستطيع ان يدرك هذه الافكار ويعرف 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 منه 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 هاما في كل العلاجات النفسية فهي تساهم كذلك في تحديد درجة التعاون و المصداقية 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 التحريرات المعرفية يأتي المبالغة في ادراك الاشياء وظهور دلالات مبالغ فيها . فمثلا مصابين بالقلق فتقنيرهم في حالات القلق يتميز بالمبالغة في تفسير الموقف مما يؤدي الى اثاره الخوف والتوتر. 10- تقنية توكيid الذات : هذه التقنية يتعلم فيها الفرد كيف يعبر بحرية عن ارائه 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 . فال TOKIDE تتضمن كثيرا من التلقائية و الحرية في التعبير عن المشاعر الاجابية والسلبية معا . ويتم ذلك من خلال تقديم مثير تالي لواقع الاستجابة السوية مع وقف التدريم عند على التردد و الخبرة بين السلوكية . كلما أنجز خطوة من بـ- مهارات جمع المعلومات والتحليل مثل : مهارات الوصف و التحليل ومهارات الاستكشاف و توجيه الأسئلة و طلب المعلومات . 18- تقنية العلاج التغير : هو اسلوب تعتمد على ربط واقران الاستجابة بشيء منفر وغير محظوظ وذلك من اجل كف وايقاف هذه الاستجابة . حيث يقوم العميل بادوار اجتماعية تساعد على الاستبصار بمشكلاته خطوات تطبيق إجراءات المعالجة بالتنغير : 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 يقترب زوال المثير عادة بظهور مثير يريد المسترشد أن يحصل عليه كمعزز بديل -3 يقوم المع دل بتنظيم الظروف البيئية وبالتالي يحصل المسترشد على التعزيز في حال يستخدم بفعالية في علاج النشاط الحركي الزائد، العدواني، الإدمان، الجنوح و حالات السمنة 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 تأتي مرحلة خفض الاثارة عن طريق توقف عن التفكير التلقائي وضبط النفس ، فالاثارة يمكن تستثير سلوكيات غير مرغوبة تم مرحلة صياغة المشكلة و معناها التركيز على المطلوب عمله وتقدير حجم المعلومات المتاحة تم تأتي مرحلة عرض المشكلة في شكل يمكن حلها 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 نسبها لجماعة معينة لكي تبرر تعصبا نحوها قد يكون في الحقيقة تعميماً خاطئاً لخبرة سيئة مع فرد ينسحب لهذه الجماعة . 4- تقنية تقليل الحساسية التتريجي او التحسين التدرجي : و الهدف الرئيسي من ذلك هو تحديد مشاعر المريض العصبية باللغة الحساسية المبالغ فيها نحو تلك المواقف، ان تزايد الضغوط النفسية في عصرنا بشكل كبير اصبح يعتبر من اهم الاسباب التي تؤدي الى ظهور الاضطرابات النفسية ، فالخكرة الاساسية لفنية الاسترخاء على ان الجسم في حالة القلق والانفعالات الحادة يتعرض لعملتين هما الشد العضلي والتوتر النفسي وتكون بشكل متوازي في حالة القلق، فإن مع تغيير او ايقاف الشد العضلي وتوتر الى استرخاء فإنه 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 يساعد 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 مصدراً للإثارة الانفعالية لديه. لتنمية عملية الاسترخاء بشكل جيد يجب ان تكون العملية في غرفة هادئة لا توجد ضوضاء فيها وما يحيط بها ذات إضاءة خافتة ومن افضل ان تتوارد بها اريكة حتى تكون عملية استرخاء للعضلات جيدة ويمكن استخدام الكرسي كبيرو مريخ 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 : التمارين الأول: تدريبات التنفس : التمارين الثاني: تدريبات الذراعين : التمارين الثالث: تدريبات الرجلين. التمارين الرابع: عضلات الكتفين: التمارين الخامس: عضلات الوجه/عضلات الجبهة/عضلات العينين/عضلات الفكين التمارين السادس: عضلة الرقبة. التمارين السابع: عضلات الصدر. التمارين التاسع: عضلات البطن. التمارين العاشر: عضلات الرجلين أخيراً بعد أن قمت بإجراء تدريبات الاسترخاء على جميع عضلات الجسم، مع التركيز على الفرق بين حالي الشد والاسترخاء 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 تزاحم 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 مرحله مبكرة جداً. 6- علم النفس الانساني