التحليل 1. آلية تركيب المشكلة: الضغط التنشئي نحو الكمال وغرس الخوف من الخطأ أنتجوا اعتقادات مركزية (مثال: "أي تلوث يعني فشل/وصمة") ← تؤدي هذه المعتقدات إلى تحفيز وساوس تلوثية ← استجابة سلوكية: غسل وتنظيف (تخفيف القلق قصير الأمد) ← التعزيز الإيجابي للسلوك القهري ← ترسيخ الحلقة. اجتماعيًا: عزلة ونقص شبكات الدعم. 3. لماذا السيكودراما مناسبة؟ السيكودراما تتيح المجال لتمثيل المواقف الحقيقية في فضاء آمن ومتحكم (المسرح العلاجي)، ما يمكّن عبير من تجربة التعرض للمثيرات—سواء مادية (مسرح تلوث/مطرق غسل) أو اجتماعية (مواقف تواصل في العمل)—مع إمكانية التوجيه الفوري من المعالج وتصحيح المعتقدات خلال الأداء. التقمص، النتائج (المستخلصة من التحليل) ● كسر حلقة التعزيز بين الوساوس والسلوك القهري ممكن من خلال تعريض موجَّه + منع استجابة منسق داخل إطار تمثيلي آمن. ● تحسين مهارات التعامل الاجتماعي وثقة الذات متحقق عبر تدريب الأدوار، ● دمج السيكودراما مع مبادئ الـERP يُحسّن احتمالات التزام المريضة والأهداف السلوكية والنفسية والمهنية المتوقعة. 1. التعرُّض التمثيلي المهيكَل .(generalization) بالتعرض الفعلي خارج الجلسة مع منع الاستجابة داخل الجلسة تحت إشراف المعالج والمجموعة. يساعد على فك الربط السلوكي بين (Enacted Exposure) المنبه والغبطة القهرية عبر خبرة تكرارية ومحكومة. زيادة قدرة تحمل الضيق، مبرر الاستخدام: يساعدها على رؤية سلوكها من الخارج، أثر متوقع: زيادة الوعي الذاتي، تقليل الإحساس بالخجل عند الآخرين، وصف التقنية: تمثيل مواقف في مكان العمل (تقديم ملاحظة لزميل، المشاركة في اجتماع، التدريب التمثيلي الآمن يمكّنها من اختبار سلوكيات بديلة، رؤية النتائج الحقيقية، مبرر الاستخدام: مواجهة الرسائل الوالدية المتجذرة يساعد في تمييزها عن الذات الحالية وتفكيك المعتقدات المركزية المسببة للضغط نحو الكمال. أثر متوقع: تقليل الأحكام الذاتية القاسية، انخفاض الذنب عند الفشل، وانفتاح على تجارب عدم الكمال. وصف التقنية: عبير تتقمص دور "الآخر" (مثلاً زميل أو منتقد) بينما يقف "الآخر" مكان عبير، أثر متوقع: تقليل افتراضات النقد، تحسين وصف التقنية: (Future Projection / Future Rehearsal) المرونة المعرفية، وتعزيز التعاطف الذاتي. 6. المسرحية المستقبلية تمثيل موقف مستقبلي ناجح—على سبيل المثال إدارة اجتماع بهدوء أو حضور مناسبة اجتماعية بدون فزع—مع تفاصيل حسية وتعبيرية. خفض القلق المتوقّع، وتحسين النتائج المسمَّاة في الحياة الواقعية. مبرر الاستخدام: عزل عبير الاجتماعي يضعف موارد المواجهة؛ العمل على شبكة العلاقات يساعدها على إعادة بناء دعم عملي وعاطفي. أثر متوقع: زيادة الشعور بالدعم، فرص تُتيَح للتعرض الاجتماعي المستمر، وتحسين التكيف المهني. 8. تدريبات تحمل الانفعال وتقنيات تنظيم الانفعال (بما في ذلك ،ومهارات الاسترخاء داخل المسرح) وصف التقنية: خلال المشاهد grounding

Summarized by © lakhasly.com