

أولا العلاج السلوكي

المحاضرة الأولى: الإطار النظري للعلاج السلوكي

1_ مفهوم العلاج السلوكي:

يشير مصطلح العلاج السلوكي إلى أسلوب علاجي يستخدم مبادئ وقوانين السلوك ونظريات التعلم في العلاج النفسي.

2_ قوانين اكتساب السلوك: هناك مجموعة من القوانين الهامة التي تساعد في تفسير عملية اكتساب السلوك منها:

-قانون الاستعداد : وهو خاص بالفرد ومدى رغبته في عملية التغيير أو اكتساب سلوك جديد.

-قانون التدريب: تزداد قوة السلوك بال تكرار والممارسة وتضعف بالإهمال.

-قانون الأثر : الأثر الناتج عن قيام الفرد بسلوك ما سواء كان هذا الأثر ايجابيا أو سلبيا يلعب دورا هاما في إمكانية تكرار هذا السلوك أو عدم القيام به فيما بعد.

-قانون التدعيم: التدعيم الذي يحصل عليه الفرد من المحيطين به - سواء كان هذا التدعيم إيجابيا أو سلبيا - دورا هاما في تعزيز السلوك أو إطفائه.

3_ خصائص العلاج السلوكي :

_ معظم السلوك الإنساني مكتسب ومتعلم وعليه فالسلوك المرضي هو سلوك مكتسب ومتعلم

_ السلوك المضطرب لا يختلف عن السلوك العادي المتعلم والفرق بينهما هو أن السلوك المرضي

هو سلوك غير ملائم أو غير متوافق بينما السلوك العادي هو سلوك متوافق للفرد.

_ يكتسب الفرد سلوكياته نتيجة التعرض المتكرر للخبرات التي تؤدي إليه، ومن ثم يحدث ارتباط

شرطي بين هذه المثيرات والسلوك.

_ زملة الأعراض النفسية ينظر إليها كتجميع لعادات خاطئة متعلمة

_ السلوك المضطرب يمكن تعديله.

_ الأساس والأصل في السلوك الإنساني يكمن في وجود دوافع فسيولوجية أولية لدى الفرد وعن

طريق التعلم يكتسب الفرد دوافع جديدة قد ترتبط بأساليب تعلم غير توافقية وحينئذ لابد من تعديل

هذه الأساليب لإحداث التوافق في سلوك الفرد.

4 _ مبادئ العلاج السلوكي: ومن أهم المبادئ المستخدمة في العلاج السلوكي:

أ_ **الاشراط الكلاسيكي:** ويتمثل في استبدال المنبه غير الشرطي بمنبه شرطي لأغراض علاجية سلوكية

عن طريق إقران المنبهين لعدة مرات.

او يمكن شرحه بطريقة أخرى: الاشرط الكلاسيكي يكون تتابع الأحداث مرتبا بحيث يكون المثير مقترنا

أو سابقا للمثير غير الشرطي الذي يستثير عادة الاستجابة غير الشرطية، وكننتيجة لهذا الاقتران الشرطي

يكتسب المثير الشرطي الطاقة على استثارة استجابة شرطية تشبه الاستجابة غير الشرطية، ومن أمثلته:

تجارب بافلوف على الكلاب وواطسن على الطفل ألبرت والأرنب في علاج حالات الخواف.

ب الاشرط الفعال (الاجرائي): يتلخص في ميل الفرد إلى إحداث السلوك وتكراره عند خبرته لنتائج ايجابية أو تجنبه للسلوك عند خبرته لنتائج سلبية وغير مستحبة، بمعنى نوع النتائج التي يخلص إليها السلوك قد تعززه وتزيد من حدوثه أو تعمل على تقليله وحذفه.

ويرى أنصار العلاج السلوكي أن المرض النفسي عبارة عن تجمعات لعادات سلوكية خاطئة مكتسبة وأن هذه العادات السلوكية يمكن علاجها إذا خضعت لمبادئ العلاج السلوكي وإجراءاته وقوانينه مركزين بذلك على المشكلة الحالية للسلوك المرضي للمريض وأعراض مرضه النفسي والمصطلح الاجرائي هو مجموعة من الاستجابات أو الأفعال التي يتألف منها العمل الذي يقوم به الكائن الحي.

5_ إجراءات العلاج النفسي السلوكي: عند القيام بعملية التعديل السلوكي لابد من مراعاة ما يلي:

- 1_ التأكد من رغبة الفرد في التغيير والتعديل (مستوى الدافعية) والعمل على تنميتها
- 2_ تحديد السلوك المطلوب تعديله أو تغييره.
- 3_ تحديد مدى خطورة هذا السلوك بالنسبة للفرد وتأثيره على توافقه الشخصي والاجتماعي.
- 4_ تحديد طبيعة العلاقة بين هذا السلوك وبعض السلوكيات الأخرى
- 5_ تحديد معدل تكرار السلوك الذي يعاني منه الفرد حتى يمكن الحكم على أهمية التعامل معه أو اعتباره سلوكا طبيعيا.

6- الاتفاق مع الفرد على الأساليب التي سوف يتم استخدامها في عملية التعديل مع التأكيد على أهمية التزامه بالقيام بالمهام التي سوف يكلف بها.

7- تحديد أسلوب واضح لكل من التعزيز الايجابي والسلبى الذي سوف يستخدم خلال عملية التعديل

8- يجب على كل من المعالج والفرد عدم تعجل النتائج لان عملية التعديل ليست بالعملية البسيطة.

9- يجب أن يتوقع المعالج مقاومة من الفرد الذي يطلب المساعدة وعليه أن يحدد كيف يمكنه أن يتعامل

معها

10- يجب أن يتوقع المعالج إمكانية حدوث انتكاسة خلال عملية التغيير (العودة إلى السلوك القديم)

وعليه أن يخطط لكيفية التعامل معها

11_ تحديد الظروف التي يحدث فيها السلوك المضطرب.

12_ تحديد العوامل المسؤولة عن استمرار السلوك المضطرب.

13_ اختيار الظروف التي يمكن تعديلها أو تغييرها.

14_ إعداد جدول لإعادة التدريب.

15_ تعديل الظروف السابقة للسلوك المضطرب.

16_ تعديل الظروف البيئية