المحاضرة الأولى:

المحور الأول: تطور النماذج والعلاجات السلوكية والمعرفية

يعكس تطور العلاجات السلوكية والمعرفية التحولات الكبرى التي عرفها علم النفس الإكلينيكي في فهمه ،لطبيعة الاضطراب النفسي وآليات التغيير العلاجي. وقد مر هذا التطور بثلاث موجات رئيسية متكاملة انتقل فيها الاهتمام من السلوك الظاهر إلى العمليات المعرفية، ثم إلى الخبرة الانفعالية والوعي باللحظة الراهنة

1_ الموجة الأولى: النماذج السلوكية

ترتكز الموجة الأولى على الفلسفة الوضعية والتجريبية، حيث يُنظر إلى السلوك بوصفه وحدة التحليل الأساسية، ويُفسَّر الاضطراب النفسي باعتباره نتيجة تعلم غير سوي. وقد أسهمت قوانين التعلم في تفسير نشأة السلوكيات المرضية واستمرارها

ملاحظة:الفلسفة الوضعية هي مدرسة فكرية أسسها (اوغست كونت) في القرن التاسع عشر، وهي تحصر المعرفة الحقيقية في الظواهر القابلة للملاحظة والتجربة الحسية

وقبل التطرق الى قوانين التعلم لابد أولا ان نعرج على تعريف العلاج 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 بالتكرار 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 يبن 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، وكنتيجة 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 الاشراط 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.

والمصطلح الاجرائي هو مجموعة من الاستجابات أو الأفعال التي يتألف منها العمل الذي يقوم به الكائن الحي.

ج_ التعلم بالملاحظة: يؤكد على دور النمذجة والتقليد في اكتساب السلوك، ويمثل جسرا انتقائيا نحو ادخال العمليات المعرفية

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 والسلبي 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