

المحاضرة الرابعة : فنيات العلاج السلوكي (تابع)

1_العلاج بالغمر (الافاضة)، 2_ النمذجة

أولا _ العلاج بالغمر (الافاضة): وتشتمل طريقة المعالجة بالإفاضة على إرغام المريض على مواجهة المثيرات أو المواقف التي تخيفه، أو التي تسبب له القلق، كما يشتمل العلاج على رفع مستوى القلق لدى المريض إلى أقصى حد ممكن في ظروف تجريبية منظمة بهدف مساعدته على تجاوز الخوف. يهدف العلاج بالإفاضة إلى تمكين المريض من مواجهة مخاوفه وجها لوجه، إما بالواقع وإما بالخيال عن طريق تعريضه لمثيرات القلق إلى أقصى حد ممكن.

1_ أساليب العلاج بالإفاضة:

1-الإفاضة بالتخيل: يطلب من المتعالج تخيل المواقف التي تبعث على الخوف لديه وذلك بالبداية بالموقف الذي يبعث على الحد الأقصى للقلق لفترة زمنية طويلة وذلك بعكس أسلوب تقليل الحساسية التدريجي ويأتي هنا دور المعالج في تقديم المثير المخيف في المستوى التخيلي والهدف من المعالجة بالإفاضة عن طريق التخيل عند المعالج هو إعادة الموقف المخيف بغياب أي عقاب أو حرمان أو ألم جسمي.

2-الإفاضة الواقعية : و يشتمل على إرغام المتعالج على مواجهة المواقف المخيفة بشكل مباشر وحرمانه من فرص تجنبها ويهدف ذلك إلى أن يدرك الفرد أن الشيء الذي كان يخيفه لن يترتب عليه النتائج التي كان يتوقعها

3_ خطوات تطبيق أسلوب الغمر:وضع "إيمانويل" خطوات تساعد على التدريب على أسلوب الغمر نلخصها كما يلي:

_ تحديد المواقف: يقوم المعالج بتحديد المواقف والمثيرات المسؤولة عن الانفعالات العاطفية.

-تقييم المواقف من خلال بعض الأسئلة مثل : -ما أهم شيء يتمنى العميل ان يتغلب عليه

-ما الشيء الذي يتجنبه دائما ويرغب في التغلب عليه ومواجهته

-ما الشيء الذي يرغب في القيام به ولكنه يخشاه

-ما الذي يدفعه للتراجع

ومن المهم جدا في هذه الخطوة أو المرحلة عدم التردد في البحث على معلومات أكثر.

-التعريض : يبدأ التعريض عادة في جلسات مع المعالج ، ويتم التدريب على مواجهة هذه المثيرات أيضا في المنزل ، ولكي تكون الجلسة فعالة يجب ان تستثار درجة معينة من العاطفة لكن لا تكون مرتفعة جدا يكفي فقط ان تكون ملحوظة.

-البقاء على اتصال مع ذلك الوضع دون تجنبه حتى تنقص الكثافة العاطفية الى الربع منها
-يجب ان يبقى العميل في مواجهة هذا الموقف المثير حتى يعتاد عليه ويصبح الوضع غير مخيف،
فلا بد من ترسيخ هذه الوضعية حتى يستطيع التعامل معها مستقبلا إذا تم التعرض لهذه الوضعية
-إعادة الجلسات يوميا وقدر المستطاع إلى الشعور بأن الموقف المعرض له لا يشكل خطر أو عائق للفرد

ثانيا _ النمذجة:

1_ تعريف النمذجة: هي عملية موجهة تهدف إلى تعليم الفرد كيف يسلك، وذلك من خلال الإيضاح، أو هي التغيير الذي يحدث في سلوك الفرد نتيجة لملاحظته لسلوك الآخرين.

وغالبا ما يتأثر سلوك الفرد بملاحظة سلوك الآخرين، فالإنسان يتعلم العديد من الأنماط السلوكية مرغوبة كانت أو غير مرغوبة من خلال ملاحظة الآخرين وتقليدهم، وتسمى عملية التعلم هذه بمسميات مختلفة منها: التعلم بالملاحظة، التعلم الاجتماعي، التقليد، التعلم المتبادل.

وقد تم استخدام أسلوب النمذجة في علاج العديد من المشكلات السلوكية مثل العدوانية، القلق، تعليم اللغة للصم، تكوين مهارات اجتماعية، السلوك القهري، العزلة الاجتماعية، الغضب، المخاوف المرضية

2_ انواع النمذجة: توجد 3انواع منها:

_ النمذجة الحية: يقوم النموذج بتأدية السلوكيات المستهدفة بوجود الشخص الذي يراد تعليمه تلك

السلوكيات وفي هذا النوع من النمذجة لا يطلب من الشخص تأدية سلوكيات النموذج وإنما مجرد مراقبتها.

_النمذجة الرمزية أو المصورة: حيث يعرض سلوكا لنموذج من خلال الأفلام أو المواقف المصور ثم يقوم الفرد بملاحظة السلوك المصور وتقليده.

_النمذجة بالمشاركة: حيث يقوم الفرد بمراقبة النموذج ويقوم بتقليده بمساعدة النموذج ثم يؤديه بمفرده في مواقف مختلفة

3_ دور النمذجة في تعديل السلوك

- _ اكتساب سلوكيات جديدة: مثل تعليم الأطفال آداب السلوك أو مهارات اجتماعية.
- _ تعزيز أو تقوية سلوكيات إيجابية: مثل مشاهدة نموذج ناجح وتحفيز الفرد على الاقتداء به.
- _ تقليل أو إضعاف سلوكيات غير مرغوبة: مثل تعلم ضبط النفس من خلال ملاحظة نماذج هادئة.

شروط نجاح تقنية النمذجة

- _ اختيار نموذج مؤثر وموثوق للشخص المتعلم.
- _ توافر التعزيز الإيجابي بعد السلوك المكتسب.
- _ وجود تقارب عمري واجتماعي بين النموذج والمتعلم.
- _ تكرار السلوك في مواقف مختلفة لضمان التعميم