

## المحاضرة الاولى:

### الإطار النظري للعلاج السلوكي

#### تمهيد:

يتمثل السلوك في ردود الأفعال الداخلية أو الخارجية التي تصدر عن الفرد، نتيجة تلقيه منبهات أو مشيرات داخلية أو خارجية ، فهو يعني نشاط الإنسان في تفاعله مع البيئة ليتمكن من التكيف معها.

والسلوك يتضمن ما هو ظاهر ويمكن ملاحظته، وأيضا ما هو كامن داخل الفرد ولا يمكن ملاحظته كالتفكير والتخيل والتذكر، فالسلوك الإنساني بمعناه السابق لا يكون دون دافع أو سبب من ورائه.

#### قوانين اكتساب السلوك:

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

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

**2-قانون التدريب:** تزداد قوة السلوك بالتكرار والممارسة وتضعف بالإهمال.

**3-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.

**4-قانون التدعيم:** للتدعيم الذي يحصل عليه الفرد من المحيطين به - سواء كان هذا التدعيم إيجابيا

أو سلبيا - دور هام في تعزيز السلوك أو إطفائه.

## تفسير عملية اكتساب السلوك وفقا للقوانين السابقة كما يلي:

"السلوك هو رد فعل يصدر عن الفرد لسبب ما، هذا السبب هو ما نطلق عليه في علم النفس كلمة (المثير) سواء كان هذا المثير واضحا وظاهرا للفرد أو غير واضح، أما ما يصدر عن الفرد من ردود أفعال اتجاه ذلك المثير فهو ما نطلق عليه كلمة (الاستجابة)".

فالإنسان تحكمه في ردود أفعاله الكثير من المتغيرات منها على سبيل المثال: أفكاره وخبراته السابقة، أسلوبه في التفكير، طريقته في الحكم على الأمور، كيفية إدراكه للموقف وتفسيره له - أهمية الموقف بالنسبة له - علاقاته بالمحيطين به أثناء حدوث المثير - حالته المزاجية ودرجة استعداده - حالته الصحية (الجسمية) .....الخ.

## ما الذي يحدث بعد أن يستجيب الفرد للمثير بسلوك ما؟

الفرد لا يرى نفسه إلا من خلال الآخرين، فالآخر هو الذي يحكم على ما يصدر منا من أفعال وتصرفات، فإذا ما شعر الفرد باستحسان من الآخر على سلوك ما قام به في موقف معين كان ذلك سببا في إحداث أثر طيب في نفس الفرد، مما يدفعه للقيام بمثل هذا السلوك في المواقف التالية والمشابهة، وكلما حصل الفرد على مثل هذا الأثر في المواقف التالية ازداد تعزيز هذا السلوك (التعزيز الايجابي) مما يؤدي إلى استمراره وثباته (تدعيمه)، أما إذا حدث عكس ما سبق وشعر الفرد بأن السلوك الذي صدر عنه في أحد المواقف أدى إلى استياء الآخرين ورفضهم فإن الأثر هنا يكون سلبيا، وبالتالي يسعى الفرد للتحكم في مثل هذا السلوك ومحاولة عدم القيام به في المرات التالية حتى لا يتكرر مثل هذا الأثر السلبي ومن هنا يتولد تعزيز سلبي.

ومن المهم جداً أن يحدد الآخر سبب رفضه لبعض السلوكيات التي تصدر عن الفرد لأن مثل هذا السلوك قد يكون مقبولاً عند البعض الآخر، وما أن يصل الفرد إلى قناعاته بأن ما صدر عنه من سلوك كان خاطئاً فإن الرغبة في التغيير والتعديل تبدأ في الظهور .

ولكي يستمر مثل هذا السلوك الايجابي لابد من التكرار حتى تقوى الروابط بين المثير والاستجابة (مع مراعاة استمرار التعزيز)

### طبيعة العلاقة بين الأفكار والسلوك:

مع استمرار تكرار كل من السلوك والتعزيز وحصول الفرد على الأثر الطيب الناتج عن سلوكه فان ذلك يؤدي إلى تكوين الفكرة، فبمجرد تعرض الفرد للمثير أو الموقف تظهر فكرة الشخص عن هذا الموقف (الخبرات السابقة) وكيفية التعامل معه بشكل فعال.

وبالتدريج تتحول تلك الأفكار (مع استمرار التكرار) إلى معتقد، هذا المعتقد يشكل مع غيره من المعتقدات النظام الذي يحرك كل فرد في الحياة.

ويمتاز المعتقد عن الفكرة بأنه أكثر ثباتاً ورسوخاً مما يجعله يقاوم التغيير والتعديل وذلك ما نطلق عليه السلوك الأوتوماتيكي (التلقائي) الذي يعتقد البعض أنه يظهر دون أي تفكير أو أن يمر بأي عملية من العمليات السابقة نظراً لقيام الفرد به مباشرة بعد تعرضه للمثير (أصبح عادة).

### 1\_ مفهوم العلاج السلوكي:

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

## 2\_ 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 يبين هذه المثيرات والسلوك.
- \_ تمثل العناصر السلوكية المضطربة نسبة معينة من السلوك الكلي للفرد وتزداد وتنقص بين الأفراد
- \_ 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.

## 3\_ مبادئ العلاج السلوكي

ومن أهم المبادئ المستخدمة في العلاج السلوكي :

- أ\_ **الإشراف الكلاسيكي** : ويتمثل في استبدال المنبه غير الشرطي بمنبه شرطي لأغراض علاجية سلوكية عن طريق إقران المنبهين لعدة مرات.

او يمكن شرحه بطريقة أخرى :الاشراط الكلاسيكي يكون تتابع الأحداث مرتباً بحيث يكون المثير مقترناً أو سابقاً 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 أمثله: 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.

**4\_ إجراءات العلاج النفس ي 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