

نقدم من خلال المحاضرات التالية شرحا مفصلا للعلاج السلوكي وبعض أساليبه مثل تأكيد الذات وإزالة التحسس الآلي والغمر، والعلاج العقلاني الإنفعالي لأليس والعلاج المعرفي لبيك وأسلوب التحسس الداخلي.

1. العلاج السلوكي:

تاريخ تطور العلاج السلوكي:

إذا نظرنا إلى الهدف من العلاج السلوكي وهو تغيير السلوك فإنه يمكن القول أن ممارسة الأساليب الأساسية التي تشير إليها نظريات التعلم لتعديل السلوك ممارسة قديمة قدم الإنسان تعلمها كما تعلم غيرها من أساليب الحياة (الشناوي وعبد الرحمان).
يمكن اعتبار العلاج السلوك تخصصا علميا شابا كما يمكننا الحديث عن تطور مستمر له منذ حوالي نهاية الخمسينيات، أما أولى المبادئ فيمكن أن نجدها منذ بداية القرن العشرين و يمكن تتبع وجود مبادئ متفرقة وقصصية إلى زمن بعيد جدا، بدأ التأسيس المشار إليه في إنجلترا و جنوب افريقيا و الو م ا في الوقت نفسه.

تعريف العلاج السلوكي:

العلاج السلوكي أسلوب من الأساليب الحديثة يقوم على أساس استخدام نظريات وقواعد التعلم، ويشتمل على مجموعة كبيرة من الفنيات العلاجية التي تهدف إلى إحداث تغيير إيجابي بناء في سلوك الإنسان وبصفة خاصة سلوك عدم التوافق، ويقصد بالسلوك في مجال العلاج السلوكي الاستجابات الظاهرة التي يمكن ملاحظتها (التصرفات) وكذلك الاستجابات الغير ظاهرة مثل الأفكار والانفعالات (الشناوي، عبد الرحمان)،

العلاج السلوكي هو علاج نفسي يعتمد أساسا على مناهج ونتائج علم النفس التجريبي وهو علاج له علاقة وطيدة بالأبحاث التجريبية، يعتبر من الأساليب العلاجية الناجحة والفعالة في علاج الاضطرابات السلوكية، كما يأخذ بعين الاعتبار الاضطرابات كاستجابة لمثيرات تسبب فيها المحيط والوسط الذي يعيش فيه الفرد، ويقوم هذا الأسلوب العلاجي بالاعتماد على نظريات التعلم بحيث يوجد لكل نظرية تقنيات تستعملها وتساعد في تعديل السلوك.

أهداف العلاج السلوكي:

إن الهدف من هذا العلاج هو إحداث تغيير في السلوك غير المقبول وتمكين الفرد من تعلم سلوكيات جديدة وتكييفه مع محيطه والتخلص من كل المشاعر السيئة، نذكر فيما يلي بعض هذه الأهداف:

- المساعدة على تعلم سلوكيات جديدة
- المساعدة على زيادة السلوكيات المقبولة إجتماعيا
- المساعدة على تقليل السلوكيات غير المقبولة إجتماعيا
- تعليم أسلوب حل المشكلات
- المساعدة على التكيف مع محيطه وبيئته الاجتماعية
- المساعدة على التخلص من مشاعر القلق والإحباط و الخوف (يوبي، 2015)

مبادئ العلاج السلوكي:

ارتبطت نشأة العلاج السلوكي بظهور نظريات التعلم وتطورها ولا تزال من أقوى المصادر على الإطلاق فيما يلي بعضها:

- التعلم الشرطي الكلاسيكي:
- التعلم الإجرائي (الفعال):
- التعلم الاجتماعي (التعلم بالقدوة):
- التعلم المعرفي:

قدم تولمان (Tolman) أدلة تجريبية تثبت أن الحيوانات في تجاربه لا تتعلم من خلال العادة كما في الطرق السلوكية التقليدية بل تتعلم أيضا من خلال معرفتها المسبقة أو من خلال ما يسميه بالخريطة المعرفية.(عبد الستار إبراهيم، عبد الله عسكر ، 2008)

فالسوك تحدثه مثيرات معينة والمنبه غير الشرطي الذي يقدم في تلازم زمني وثيق مع منبه محايد يستثير في بعض الحالات استجابة مختلفة، ومع تكرار المزوجة بين المنبه غير الشرطي و المنبه المحايد فان هذا الاخير يكتسب القدرة على استثارة استجابة شبيهة بتلك التي يستثيرها المنبه غير الشرطي وعند هذه النقطة يسمى منبها شرطيا، والتعلم الفعال التشريط الإجرائي هو سلوك يصدر عن الكائن الحي في العالم الخارجي ولا يرتبط بمثيرات محددة من حيث السلوك فالمثير يسبقه وتحدثه مثيرات معينة، ويحدث التعلم الاجتماعي دون تدريب مباشر من قبل البيئة فهو يحدث من خلال

التعلم بالملاحظة او بالمحاكاة او بالنمذجة، وتم اثبات إمكانية التعلم من خلال معارف سابقة و هو ما يسمى بالخريطة المعرفية.

إجراءات العلاج السلوكي:

هذه الإجراءات هي بمثابة خطوات متتابعة يتبعها المعالج السلوكي

وضع غريب إجراءات علاجية تتمثل في:

- تحديد السلوك المطلوب تعديله أو تغييره: ويتم ذلك في المقابلة العلاجية عن طريق استخدام الاختيارات والمقاييس والتقارير الذاتية.
 - تحديد الظروف التي يحدث فيها السلوك المضطرب: ويتم ذلك عن طريق الفحص والبحث الدقيق في كل الظروف والخبرات التي يحدث فيها السلوك المضطرب.
 - تحديد العوامل المسؤولة عن استمرار السلوك المضطرب.
 - اختيار الظروف التي يمكن تعديلها أو تغييرها.
 - إعداد جدول لإعادة الترتيب: يتم خلالها تعريض سلوك المريض بنظام للظروف المعدلة
 - تعديل الظروف السابقة للسلوك المضطرب: أي التوجيه نحو تعديل العلاقات بين الاستجابات وبين المواقف التي تحدث فيها.
 - تعديل الظروف البيئية: ويتم ذلك لتقليل احتمال حدوث السلوك المضطرب (غريب، 2008)
- منه تسيير العملية العلاجية وفق عدة خطوات أولها تقدير أو تحليل السلوك لتحديد السلوك المراد تعديله ثم تحديد الظروف التي حدث فيها أي كل المواقف التي يحدث فيها هذا الإضطراب وأيضا إن كان يحدث في كل المواقف أو البعض منها يتم تحديد ما إذا كان سلوك المريض يظهر انه نتيجة لخوف شرطي بسيط أو كان يعكس خوفا أساسيا معمما يحدث في مواقف مشابهه ولكنها مختلفة، بعد ذلك القيام بترتيبها من البسيط إلى المعقد، بحيث يتم إنجاز البسيط والقريب قبل المعقد والبعيد، ومن خلال هذا الترتيب يتم التوجه إلى تعديل العلاقة بين الاستجابة والمواقف التي يحدث فيها السلوك من خلال تعديل الظروف البيئية التي يمكن تعديلها، ويكون التركيز فيها على تعديل العلاقات المتبادلة بين الاستجابات ونتائجها التي تؤدي إليها، وهذا التعديل يكون تدريجيا من البسيط والقريب قبل المعقد والبعيد، ثم تعديل كل من الظروف السابقة للسلوك المضطرب والظروف المحيطة به.

أساليب العلاج السلوكي:

تعددت أساليب تعديل السلوك بتعدد الميادين المطلوب التدخل فيها بحيث هناك تقنيات تزيد من سلوك معين وتقنيات تحذف سلوك معين وتطفؤه .

هناك أسلوبان رئيسيان يتضمنان مجموعة من الأساليب العلاجية السلوكية و هما:

- أساليب زيادة السلوك المرغوب فيه: نذكر منها التشكل، التقليد أو التعلم بالنيابة أو النمذجة، التسلسل، التعميم، التدريب على التعليم الذاتي، التدريب على التحصين ضد الضغوط، التعاقد السلوكي

وهي تهدف لزيادة معدل تكرار السلوك المرغوب فيه و سوف نقوم فيما يلي بتوضيح البعض منها.
- أساليب تحذف السلوكات غير مرغوبة: نذكر منها التعزيز السالب، العقاب، الإطفاء المحو التجاهل، التنفير، التصحيح الزائد، الاقصاء و سنوضح فيما يلي البعض منها.

• التعزيز الايجابي: عبارة عن أشياء محبة للفرد يتم تقديمها له بطريقة مبرمجة بعد قيامه بسلوك مرغوب فيه كالجوائز و الهدايا و الذي يدفعه لتكرار نفس السلوك في المستقبل، شريطة تقديمه مباشرة بعد السلوك وعدم تأخيره وحتى لا يفقد أهميته، ويجب الانتباه الى الفروق و الفردية عند تقديم المعززات فقد ينجح معزز مع فرد معين ولا ينجح مع فرد آخر لذا فلا يعتبر معززا

نذكر بعض الأساليب على سبيل الذكر

- التعزيز الرمزي
- التعزيز السالب
- التصحيح الزائد
- النمذجة:

وهي على عدة أشكال نذكر منها:

- النمذجة الحية
- النمذجة الرمزية
- النمذجة من خلال المشاركة

- التعاقد السلوكي
- العقاب

- المحو (الإطفاء)

- الممارسة السالبة

- الاقصاء
- التدريب السلوكي
- الإسترخاء

مزايا و عيوب العلاج السلوك:

العلاج السلوكي له العديد من المزايا تتمثل خاصة في أنه تقنية مثبتة علميا ويمكن قياس نتائجها تجريبيا وبالتالي يتم معالجته والتخلص منه كذلك له فعالية في علاج المشكلات السلوكية لدى الاطفال وعلاج المشكلات النفسية والعصبية وحالات الاضطراب السلوكي، كما يتميز بأن له وقع واضح وجلي في تغيير مسار العلاجات النفسية كونه ادخل طابع تجريبي كما اهتم بالمشكلة بحد ذاتها مما يعطينا تنوع في أساليب العلاج وريح للوقت والجهد.

بالرغم من النجاح الذي حققه العلاج السلوكي إلا انه كان عرضة لمجموعة من الإنتقادات خاصة وانه كان يركز على العرض دون اللجوء للسبب، كما انه يبني نظرياته وتطبيقاته على أساس الاشتراط والذي لا يمكن أن يكون مفسر لجميع السلوكات، كما تتمثل عيوبه في انه لا يعالج كل أنواع المرض النفسي، كما انه يركز على الاعراض من خلال اهتمامه بالسلوك المضطرب و بهذا فان الشفاء أحيانا ما يكون مؤقت كما ان تركيزه على السلوك وإغفاله للأفكار والمشاعر التي تشكل جزءاً هاماً من الوظيفة الشخصية.