المحاضرة الأولى : محاضرة العلاج السلوكي المعرفي

عناوين المحاضرات

-العلاجات السلوكية

-ازالة التحسيس آليا.

- الغمر .

-تأكيد الذات-

- العلاجات المعرفية

-العلاج العلائقي الانفعالي لأليس

-العلاج المعرفي لبيك.

الموجة الأولى : النماذج و العلاجات السلوكية غذتها أعمال بافلوف ، واطسون ، ثورنديك ،سكينر ،هول و قيثري ، وولبي أيزنك .(إزالة الحساسية المنتظم ،تعزيز مهارات توكيد الذات .....)

التقنيات المستخدمة في العلاج السلوكي مؤسسة أو مبنية على أسس الإشراط الكلاسيكي والإجرائي لكل من بافلوف و سكنر

الموجة الثانية: النماذج و العلاجات المعرفية البرت أليس ، و أرون بيك .(إعادة البناء المعرفي)

الموجة الثالثة :النماذج و العلاجات المعرفية و الإنفعالية (العلاج السلوكي الجدلي ، العلاج بالقبول و الالتزام ، العلاج القائم على اليقظة الذهنية MBCR و MBCT.....

ثانيا :العلاج السلوكي

أثرت المدرسة السلوكية بتصوراتها الجديدة في ميدان العلاج النفسي وساعدت على تطوير مبادئ فعالة في مجالات تحليل إضطرابات السلوك الإنساني و طرق علاجه بتصوراتها ومفاهيمها والأساليب العملية والتطبيقية

استطاع أصحاب الإتجاه السلوكي و النظرية السلوكية أن يستفيدوا من نظريات الإشراط في التعلم و أن يعدلوا في هذه النظريات ، إلى أن توصلوا إلى أساس جديد لإتجاه حديث في العلاج النفسي سمي العلاج الإشراطي (أيزنك) أو العلاج السلوكي و الذي يتصف بالدقة و الموضوعية ، و بإستخدام الأسس التجريبية القائمة على مبادئ التعلم بهدف إزالة الإستجابة اللاتكيفية أو إضعافها ... و يعتمد هذا الإتجاه على أسس علمية فزيولوجية و عصبية .

كما اهتموا بتحليل السلوك البشري وبالتالي تحديد عدد من العوامل المسؤولة عن إكتساب عادات عصابية ، و بدأو بإجراء تجاربهم حول ما يسمى بعملية الكف التجريبي للعادات ، أي كف العادات عن الظهور

تجريبيا نتيجة لضعف الإستجابة أو ضعف تكرارها بسبب حرمانها من عملية التعزيز أو بسبب عدم إشباع الحاجة ، أو خفض التوترات أو الدافعية التي يعاني منها الفرد .

ويفسر هذا الإتجاه بأن الإضطرابات النفسية العصابية ما هي إلا عادات تعلمها الإنسان من أجل تخفيض درجة قلقه و توتره أو مخاوفه ، و بالتالي فإن ذلك يؤدي إلى نوع من الإرتباطات تمت بصورة مرضية ، فلو إستطاع المعالج **إطفاء** هذه المنعكسات المرضية الشرطية - أي الأعراض المرضية المكتسبة - و العمل على **بناء منعكسات شرطية جديدة** و سوية عوضا عنها.لأدى ذلك لتخلص المريض من إضطرابه .والواقع ان الأعمال التي استمدت من دراسات سكنر (الإشراط الإجرائي)، و دراسات ماورو و ماورو في علاج حالات التبول اللارادي و أعمال أيزنك و لازاروس و راشمون .....أثبتت فائدة هذا الأسلوب في العلاج النفسي و خاصة حالات القلق ، و المخاوف ،والأعصبة و الإنحرافات الجنسية و الإدمانات ، و الأفعال القهرية و الوساوس و اللزمات العصبية Tics.

و قد بذل جوزيف ولبي جهودا على مستوى من الأهمية في تطوير العلاج السلوكي باستخدام أساليب العالم بافلوف حول الإشراط الكلاسيكي و كذلك أساليب العالم واطسن الذي عمل على إحداث الأعصبة التجريبية و إزالتها لدى الحيوان و الإنسان .كما تأثر بأعمال دولارد و ميللرو غيرهم .

من أسس العلاج النفسي و الأساليب أسلوب التحصين المنظم (أو التخلص التدريجي من الحساسية)، و الكف بالنقيض

يرى ولبي أن معظم أفعال البشر سوية أو غير سوية هي عبارة عن سلوك متعلم ،ومن ثم يمكن تعديلها بإستخدام أسس التعلم إذا توفرت لها الظروف المناسبة . و تنطبق مفاهيم التعلم المستخدمة في تفسير السلوك السوي نفسها على السلوك الذي يدخل في إطار اللاسواء ، و الفرق الوحيد يرتبط بمضمون التعلم و ليس بعملية التعلم .

فالسلوك الغيرالسوي هو عبارة عن فشل في تعلم المهارات اللازمة للتوافق مع عوامل البيئة . و يرى ولبي أن طريقته في الكف بالنقيض تعتمد على عملية محو التعلم و هي ترادف إطفاء الإستجابة .

مسلمات أو فرضيات النظرية السلوكية

1. يركز العلاج السلوكي على السلوك نفسه بدلا من التركيز على الأسباب اللاشعورية ، كما تفعل مناهج أخرى مثل التحليل النفسي.

2. السلوكيات الغير سوية يتم اكتسابها ، إلى حد كبير عن طريق التعلم ، بنفس الآليات مثل السلوكيات السوية والسؤال هو كيف تختار البيئة وتفضل ظهور هذا السلوك أو ذاك؛

3. يمكن أن تكون مبادئ سيكولوجية التعلم فعالة في تعديل السلوكات الغير متكيفة.

4. يحدد العلاج السلوكي أهدافا علاجية واضحة.

5. العلاج السلوكي يرفض نظرية السمات.

6. يقوم المعالج السلوكي بتكييف طريقة العلاج مع كل عميل