

جامعة عباس لغرور خنشلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

الإجابة النموذجية: امتحان السداسي السادس في مادة العلاجات السلوكية والمعرفية

السنة الثالثة علم النفس

الأستاذ سامعي صهيب

الجواب: (6 نقاط)

هذه الخطوة الرئيسية هي التحليل السلوكي ويقصد به تلخيص الظروف التي تعمل وقت الاستجابة والتي قد يكون لها دلالتها لاحتمال حدوث الاستجابة، ويتكون من خمسة مكونات هي: الأحداث المنبهة السابقة، الحالة البيولوجية للكائن، الاستجابة الممكنة، العلاقة التلازمية، والعاقبة.

تتمثل أهميته في:

التوصل إلى عدد من الفروض الاكلينيكية عن المتغيرات التي تضبط السلوك المضطرب وتحافظ عليه. استخدامه في تصميم برامج علاجية مؤقتة تتكون أساسا من الفروض الاكلينيكية من خلال التحكم في المتغيرات التي يعتقد بأنها ترتبط وظيفيا بمشكلات توافق العميل.

الجواب الثاني : (8 نقاط)

نموذج A B C (D E) لتفسير الاضطراب

حدد إليس أن A (Activating event) هو الحدث المنشط (أو الشدائد)، والذي عادة ما يكون منبه حقيقي أو متصور بغض أو تعيس، يمثل C (Consequences) العواقب الانفعالية والسلوكية غير الوظيفية B (Beliefs) يمثل معتقدات العميل، تتكون المعتقدات من جزأين: معتقدات عقلانية وغير عقلانية، إن وجود معتقدات غير عقلانية وغياب أو ضعف المعتقدات العقلانية هي محور التركيز في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي.

المعتقدات العقلانية مفيدة و مرنة و قابلة للتكيف و متسقة مع الواقع الاجتماعي ، تساعدنا على تحقيق أهدافنا ، و لها نتائج وظيفية (انفعالات إيجابية ، سلوكات تكيفية) و هي رغباتنا و تفضيلاتنا على النقيض من ذلك ، فإن المعتقدات غير العقلانية جامدة ، غير مفيدة ، و غير قادرة على التكيف ، و غير متسقة مع الواقع الاجتماعي ، و عادة ما تعيق تحقيق أهدافنا ، إنها مطالبنا (ما يجب علينا ، احتياجاتنا ، ضرورة لنا) ، و لها نتائج غير فعالة غير وظيفية (انفعالات سلبية ، سلوكيات غير متكيفة) .

يؤكد العلاج (ع إ س) على أهمية المساعدة في خلق و دعم المعتقدات العقلانية لدى العميل للتأثير على العواقب الانفعالية و السلوكية بصورة إيجابية ، و مطالبنا في الحياة هي بالتأكيد أمر جيد ما بقيت رغبات و تفضيلات ، فهي تتسم بالمرونة و تقود إلى التكيف في حال لم تتحقق هذه الأخيرة ، و بمجرد أن تتحول تفضيلاتنا إلى حاجة ضرورية و الزامية - ما لم يكن الطعام أو اللباس ، و ما نحتاجه للبقاء على قيد الحياة- فعندئذ يكون لدينا القليل من المرونة عندما لا نتمكن من تحقيق مطالبنا ، إذا كنت أو من و بقوة (بشكل غير عقلائي) أنني بحاجة ضرورية إلى شيء ما و لا يمكنني الحصول عليه فهذا يعني كارثة حقيقية تهدد الحياة و ستكون ردود أفعالي وفقا لذلك .

إحدى النقاط التي يثيرها العلاج (ع إ س) مع العملاء هي أنه حتى عندما يكونون في حالة اضطراب وظيفي شديد، فإن ردود أفعالهم تكون منطقية تماما بناء على ما يخبرونه لأنفسهم عن الموقف، وعليه يصبح السؤال هو ما إذا كان ما يقولونه لأنفسهم منطقيا أم لا عند التدقيق والاختبار؟

يتم ذلك من خلال الجدل (D) Disputation، وهو شكل من أشكال تحدي معتقدات الفرد، وهو يهدف إلى مساعدة العملاء على استيعاب العواقب المعرفية، الانفعالية والسلوكية الجديدة للرؤية العقلانية، وهذا ما نسميه التأثيرات الجديدة (E) new Effects في نموذج (A B C (D E).

نظرية A,B,C لالبرت اليس

- A : يرمز إلى المثير و المسبب للإنفعال و هي عموما المواقف و الأحداث التي تظهر فيها أو أثناءها المشكلة النفسية .

- B : تشير إلى أفكار أو نظام معتقدات الإنسان ، و قد تكون هذه الأفكار :

أ عقلانية (مرنة) تعكسها كلمات تدل على التفضيل، الرغبة ، أو الأمنية فهي ليست شروط مطلقة و لازمة و هذه الأفكار العقلانية تؤدي إلى ما سماه ألبرت اليس بالنتائج المناسبة .

ب أفكار غير عقلانية (جامدة) تعكسها كلمات يجب ، لابد و هي مطالب و شروط مطلقة و لازمة ، و هذه الأفكار غير العقلانية تؤدي إلى النتائج السلبية غير المناسبة و تثير الاضطراب .

C : يشير إلى النتائج الإنفعالية و السلوكية لأفكار الشخص ، و من هنا فإن ما يحدد النتائج الانفعالية و السلوكية ليس الحدث المثير بل الفكرة المرتبطة به .

الجواب الخامس : (6 نقاط)

من خلال المعلومات تبين أن الطفل يعاني من تشتت الانتباه الذي أثر بالسلب على تحصيله الدراسي و بالتالي يكون البرنامج العلاجي موجه إلى تركيز الانتباه و زيادة مداه الزمني تدريجيا، مع ما يصحب ذلك من تزايد الفترات المنقضية في أداء نشاط معين.

و بما أن تركيز الانتباه مهارة تتكون من أربعة مراحل من السلوك ، فإن التقنية المستخدمة في العلاج هي تقنية التشكيل مع تقديم التدعيمات للطفل عندما يتجح في تجاوز كل مرحلة من مراحل مهارة الانتباه .

مراحل تشكيل سلوك الانتباه :

المرحلة الأولى: تدريب الطفل على الاستمرار في الجلوس بهدوء لدقائق عدة في وقت محدد : يطلب المعالج من الطفل الجلوس على الكرسي بهدوء و أن يحثه بلطف على ذلك ، فإذا جلس لمدة 10 ثواني يقدم له مدعماً (قبل البدء في خطوات العلاج على المعالج أن يضع من الام و الطفل جدول التّدعيمات) ، ثم يبدأ المعالج تدريجياً في زيادة المدة الزمنية خمسة ثواني كل مرة مع التشجيع و التّدعيم ، يمر للمرحلة الثانية عندما يتمكن الطفل من الجلوس هادئاً لمدة 30 ثانية كلما نطلب منه ذلك .

المرحلة الثانية: تدريب الطفل على النظر إلى المعالج (أو الأم ، المعلم) و الاستجابة له عندما يناديه أو يذكر اسمه : يطلب المعالج من الطفل الجلوس بهدوء كما تدرب عليه في المرحلة الأولى ، عندما يجلس الطفل يطلب منه المعالج النظر إليه (يوسف أنظر الي) ، يقوم المعالج بتدعيمه ندما ينظر الطفل إليه ، و يستمر المعالج في هذا الاجراء في كل مرة ينظر اليه الطفل مع تدعيمه . عندما ينجح الطفل في تجاوز المرحلة الأولى و الثانية بنجاح يمر المعالج للمرحلة الثالثة .

المرحلة الثالثة: تدريب الطفل على النظر إلى بعض الموضوعات أو القيام ببعض النشاطات البسيطة و يكون ذلك ب : يضع المعالج بعض الموضوعات أو الأدوات على الطاولة مثل : كرس ، كرة ... إلخ يطلب المعالج من الطفل أن يجلس و أن ينظر إليه كما تدرب عليه من قبل ، ثم يطلب منه أن ينظر إلى الكرة بينما يشير بإصبعه ، و يدعم الطفل فوراً إذا قام بذلك ، و يكرر هذا الاجراء إلى أن يستجيب الطفل إلى التعليمات اللفظية فقط دون الإشارة ، ثم يطلب المعالج من الطفل القيام ببعض النشاطات البسيطة مع تدعيمه .

المرحلة الرابعة: يتم تدريب الطفل على أداء نشاط معين لفترة زمنية بسيطة تزداد تدريجياً بالطرق نفسها التي استخدمها المعالج من قبل ، يطلب المعالج من الطفل أن يؤدي نشاطاً بسيطاً باستخدام الأدوات الموضوع على الطاولة مثل : وضع مكعبات فوق بعضها ، وضع الأدوات في الصندوق ، تجميع أشياء ... إلخ . يطلب المعالج من الطفل الجلوس بهدوء و أن ينظر إلى الأشياء المطلوبة و يقول له : يوسف أريدك أن تضع هذه الأشياء في الصندوق ، و يشير المعالج إلى الأشياء ثم الصندوق ، و إذا فعل الطفل ذلك يقدم له المعالج مدعماً ، يستمر المعالج في تقديم التّدعيمات كل 30 ثانية من القيام الطفل بوضع الأشياء في الصندوق .

ثم يقوم المعالج بزيادة الفترة الزمنية لأداء النشاطات تدريجياً لتمكن الطفل من أداء نشاطات تتطلب 10 دقائق لانجازها . عندم ينجح الطفل بمساعدة المعالج في تجاوز المراحل الأربعة السابقة بنجاح ، فيمكننا القول أن الطفل اكتسب مهارة الانتباه و هو ما يعود على أدائه الدراسي بالإيجاب .