

المحاضرة الأولى : محاضرة العلاج السلوكي المعرفي

المفاهيم الأساسية للنظرية السلوكية :

نظريات التعلم : تشمل نظريات التعلم الإشرافي الكلاسيكي و الإجرائي و التعلم الاجتماعي

السلوك: نشاط موجه نحو هدف من جانب الفرد لتحقيق و إشباع حاجاته، و يتفق معظم السلوك مع مفهوم الذات ومع المعايير الإجتماعية. و يمكن تغيير السلوك و تعديله و يصحبه الإنفعال و يسهله.

- **1 الإشراف الكلاسيكي :** عملية اقتران بين مثير شرطي ومثير غير شرطي بحيث يتمكن المثير الشرطي (الذي كان أصلاً مثيراً محايداً) من انتزاع الاستجابة التي ينتزعها المثير غير الشرطي. بدأت من خلال تجارب (بافلوف) على الكلاب وعمليات الهضم لديها، حيث انتبه الى ظاهرة سيلان اللعاب عند سماع صوت الجرس وعند رؤية الشخص الذي يقدم الطعام اليها.

تجربة واطسن (العصاب التجريبي)

- **السلوك الاستجابي:** وهو سلوك مرتبط بمثيرات غير شرطية ويكون على شكل انعكاسات مثل اغلاق العين عندما تتعرض الى الضوء.

السلوك الاجرائي: وهو السلوك المرتبط مباشرة بالنتائج، (سواء كانت هذه النتائج معززة او معاقبة للفرد). ان السلوك الاجرائي هو نفسه ما يسمى بالسلوك الادائي حيث ان معظم السلوكات يتم تعلمها كاجراءات تؤدي في النهاية الى وظيفة الاستجابة وهذه السلوكات تتضمن افعال تدعى احياناً بالانعكاسات فمثلاً عندما يقف السائق بشكل آلي او تلقائي عند الاشارة الحمراء او عندما يركز الطالب تركيزاً عالياً عندما يبدأ المعلم بالحديث عن الامتحان، فان هذه المواقف تعتبر مؤشرات لحدوث الاستجابة وهذه المؤشرات تسمى لدى (سكنر) بالمثير التمييزي.

التعزيز هو تدعيم السلوك (كل حدث يمكن أن يعقب إستجابة ما و يزيد من احتمال حدوثها سمي معززا

- **المعزز الموجب:** المعززات التي تمد الفرد بما يبعث في نفسه السرور بعد كل أسلوب.

- **التعزيز السلبي و فيه** يتم إستبعاد شيء ما غير مرغوب لتعزيز السلوك

- **العقاب** يتضمن إزالة معزز موجب أو إستبعاد شيء يرغبه الكائن العضوي

- **الإنطفاء:** و الذي يشير إلى تناقص السلوك الذي لا يتم تعزيزه لفترة طويلة حتى يختفي في المستقبل .

- **التعميم :** تعميم الإستجابة للمثيرات التي لديها نفس الخصائص

- **التمييز**

التعلم بالملاحظة أو النمذجة باندورا (التعلم الاجتماعي) إنتباه أحتفاظ إعادة الإنتاج

وهو يستخدم أساليب تيسر التعلم عن طريق التدريب على سلوك جديد بعد ملاحظة أدائه بواسطة اشخاص آخرين . (أهميتها تطبيقات التعلم عن طريق النمذجة في لعب الأدوار كما لو

الكف الشرطي : توصل بافلوف إلى مفهوم الكف الشرطي . فالطفل الذي يخاف من الوقوع في الماء يخاف من جميع أماكن المياه ، و لمحو استجابة الخوف يتطلب الأمر إشرطا مضادا . حيث تعاد الخبرة نفسها بموضوع الخوف مقترنة بمثير يحدث راحة و سرورا للفرد ، و هذا ما يضعف من استجابة الخوف ، و يسمى جوزيف و لبي هذه العملية الكف بالانقيض أو الإشرط المضاد

أهداف العلاج السلوكي :

1- تغيير السلوك المستهدف : (و الذي يحدد في بداية العملية العلاجية) و حسب و لبي فإن العلاج السلوكي يحقق الأغراض التالية تغيير أو إطفاء أي سلوكيات مضطربة متصلة بالقلق أو المخاوف وتؤثر تأثيرا سلبيا في حياة الفرد، أي تحديد ما يسمى بالسلوك المستهدف

2- اكتساب سلوك جديد

3- حذف سلوك غير ملائم

تدعيم السلوك المرغوب