

## تكنيكات العلاج السلوكي

### التدعيم الإيجابي (التعزيز الإيجابي):

ويقصد به المكافأة أو الجزاء أو الثواب، الذي يأتي عقب الاستجابة ويؤدي بالفرد إلى الرضا عندما يقوم بالسلوك المرغوب، ويكون التدعيم في صور مادية أو معنوية مثل:

النقود، الطعام، المدح، الأشياء المحببة كاللعب أو الرحلات، الاحترام والإشادة، الجوائز.

وينعكس كل ذلك على السلوك السوي مما يعززه ويدعمه ويثبته ويؤدي إلى النزعة نحو تكرار السلوك إذا تكرر الموقف.

## التدعيم السلبي (التعزيز السلبي):

وفيه يتم إزالة مثير مكروه ومنفر يلي صدور الاستجابة المرغوبة ويستخدم مع العملاء الذين يبدوون تكاسلا أو امتناعاً في الاستجابة نحو تعديل واحد أو أكثر من مظاهر الاضطراب السلوكي لديهم وذلك خلال حرمانهم من الأنشطة أو الألعاب المحببة لهم بالاتفاق مع من يملك الحرمان مثل (الآباء في المنازل/ المسؤولين على الأنشطة في المدارس). الهدف منه تقوية وتعزيز السلوك، بعكس العقاب الذي يهدف إلى الحد من السلوك.

## التدعيم المتمايز (الفارقي):

ويستخدم في حالة إثبات نوعين من السلوك (سوي/مشكل) في نفس الوقت ويكون هنا التدعيم في اتجاهين هما: أ- زيادة استجابة سوية. ب- إنقاص استجابة مشكلة أو حذفها. ويتم ذلك من خلال تقديم مثير تدعيم تالي لوقوع الاستجابة السوية مع وقف التدعيم عند وقوع الاستجابة المشكلة في نفس الوقت من خلال مثير مرغوب يساعد العميل على التغلب على التردد والخبرة بين السلوكية.

## العقاب: (العاقبة)

ويقصد به تقديم مثير منفر أو مكروه عقب صدور استجابة سلبية ويقصد به أيضا توقع تأثير لفظي أو بدني أو إظهار منبه مؤلم عند حدوث السلوك غير المرغوب فيه أو الدال على الاضطراب ويختلف عن التدعيم السلبي من حيث نتائج كل منهما. ويتضمن العقاب الإبعاد المؤقت للعميل لفترات قصيرة في مكان لا يعود عليه بمدعمات اجتماعية أو نفسية. ويساعد هذا الأسلوب على إعطاء العميل فرصة للتأمل في سلوكه بهدوء. يقدم هذا الأسلوب بواسطة ولي الأمر أو من يمثلونه كسلطة على العميل.

## الإنطفاء:

إجراء لتقليل السلوك غير المرغوب، ويستند إلى افتراض قائل: انه إذا كان السلوك الذي يعزز يقوي ويستمر، فالسلوك الذي لا يعزز يضعف وقد يتوقف نهائياً بعد فترة زمنية معينة. فإذا قام شخص ما في موقف بسلوك ما سبق أن عزز ولم يتبع هذا السلوك بالتعزيز المعتاد، تقل احتمالات أن يقوم الشخص بذلك السلوك أو بسلوك مشابه في مواقف لاحقة مشابهة.

## تشكيل الاستجابة:

يعرف على أنه الإجراء الذي يشمل على التعزيز الإيجابي المنظم للاستجابات التي تقترب شيئاً فشيئاً من السلوك النهائي بهدف إحداث سلوك لا يوجد حالياً. والتشكيل لا يعني خلق سلوكيات جديدة من لا شيء، فبالرغم من أن السلوك المستهدف ليس موجوداً لدى الفرد إلا أنه غالباً ما يكون لديه سلوكيات قريبة منه ولهذا فالمعالج السلوكي يقوم بتعزيز تلك السلوكيات بهدف ترسيخها في ذخيرة الفرد، وبعد ذلك يلجأ إلى التعزيز التفاضلي والذي يشمل على تعزيز الاستجابة فقط عندما تقترب أكثر فأكثر من السلوك المرغوب

### خطواته:

البدء بالوحدات السلوكية البسيطة ثم ينتقل إلى الأكثر تعقيداً.  
 ألا ينتقل إلى أي وحدة سلوكية جديدة إلا بعد التأكد من إتقان العميل للوحدة السابقة.  
 يجب أن يتناسب مستوى التعزيز مع مستوى صعوبة السلوك الذي أراده العميل.

## النمذجة أو الاقتداء:

وفي هذا التكنيك يتم عرض نماذج حقيقية أو رمزية للسلوك المطلوب، ويطلق عليه **التعلم الاجتماعي عن طريق التقليد**. - ويتم من خلال ذلك ملاحظة النماذج والتدريب على تأكيد الذات ولعب الأدوار ويتوقف هذا الأسلوب على وجود نموذج يمكن أن يؤدي الدور المراد تعلمه بإتقان وبصورة متسلسلة تؤدي إلى كشف خطوات تأديته أداء السلوك ويتم عن طريق أربع عمليات:

- أ- الانتباه إلى خصائص السلوك المرغوب.
- ب- الاستيعاب والتذكر عن طريق التكرار والتدريب على السلوك المعروف.
- ج- إعادة القيام التلقائي بالسلوك عن طريق مساعدة العميل لتقليد النموذج بشكل لفظي أو رمزي أو تمثيلي في مواقف الحياة الفعلية والواقعية.
- د- التدعيم وهذا المؤثر الذي يساعد العميل على ممارسة السلوك المطلوب ويطلق عليها عملية الواقعي

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.