

2 - تقنيات وعلاجات الموجة السلوكية (التعرض، التحكم في المثير، التجريب السلوكي، حل المشكل، تقنيات توكيد الذات،...):

2 - 1 - التعرض:

- تعريف تقنية التعرض:

تقنية التعرض (*Exposure Therapy*) هي استراتيجية علاجية سلوكية قائمة على مواجهة المريض للمواقف، الأفكار، أو الأشياء التي يخشاها تدريجياً وبشكل آمن في بيئة مضبوطة. تهدف إلى كسر حلقة التجنب، تقليل القلق، والتعود (*Habituation*) على المثير المخيف، وتعد فعالة لعلاج الفوبيا، الرهاب الاجتماعي، واضطراب ما بعد الصدمة.

- الهدف الأساسي:

كسر نمط الهروب أو التجنب الذي يغذي القلق، مما يؤدي إلى التعود وانخفاض الاستجابة الخوفية مع التكرار.

- أنواع التعرض:

- **التعرض الحقيقي (In Vivo)** مواجهة الموقف المباشر أو الشيء المخيف واقعياً.
- **التعرض التخيلي (Imaginal Exposure)** تخيل الموقف المسبب للقلق بالتفصيل.
- **التعرض الداخلي (Interoceptive Exposure)** مواجهة الأحاسيس الجسدية المخيفة (مثل سرعة ضربات القلب) **الفعالية:**

أظهرت دراسات عديدة فعاليتها في علاج اضطرابات القلق الشديدة والوسواس القهري. وتعتبر هذه التقنية جزءاً أساسياً من العلاج المعرفي السلوكي (CBT) لتعديل السلوكيات غير المرغوبة، وغالباً ما تقترن بتمارين الاسترخاء.

2 - 2 - تقنية التحكم في المثير:

- تعريف تقنية التحكم في المثير:

تقنية التحكم في المثير (*Stimulus Control*) هي استراتيجية سلوكية تهدف إلى تعديل السلوك من خلال إدارة البيئة المحيطة والتحكم في المؤثرات القبلية التي تسبق السلوك (مثيرات تمييزية). تتضمن تعديل البيئة، تغيير مستوى الدافعية (الحرمان/الإشباع)، والتعرض المنهجي، بهدف زيادة السلوكيات المرغوبة وتقليل غير المرغوبة.

- أبرز أساليب واستراتيجيات التحكم في المثير:

- **تغيير البيئة الفيزيائية:** إزالة المثيرات المسببة للسلوك غير المرغوب أو إضافة مثيرات للسلوك المرغوب (مثال: إبعاد الهاتف أثناء الدراسة)
- **تغيير مستوى الدافعية:** التحكم في الحرمان أو الإشباع لزيادة أو تقليل قيمة التعزيز (مثال: تقليل الوجبات الخفيفة قبل الوجبة الأساسية)
- **التعرض ومنع الاستجابة:** تعريض الفرد للمثير المسبب للقلق أو السلوك غير المرغوب مع منعه من القيام بالاستجابة المعتادة.
- **التحكم الذاتي:** يتضمن مراقبة الذات (تسجيل تكرار السلوك)، تقييم الذات، وتعزيز الذات عند النجاح في ضبط المثيرات القبلية.
- **إزالة التحسس المنهجي:** تقنية لعلاج المخاوف عبر التعرض التدريجي للمثير في بيئة آمنة. **- فوائد التحكم في المثير:**
- تعديل السلوكيات دون الحاجة لعقاب مباشر.
- زيادة القدرة على ضبط النفس والتحكم في ردود الأفعال.
- فعالة جداً في العلاج السلوكي المعرفي (CBT) للاكتئاب والقلق.
- تعد هذه التقنية جزءاً أساسياً من تحليل السلوك التطبيقي (ABA) وإدارة السلوك، حيث يتم التركيز على "إدارة الموقف" قبل حدوث السلوك

2 - 3 - تقنية حل المشكلات:

- تعريف تقنية حل المشكلات:

حل المشكلات هو عملية منهجية تتضمن تحديد المشكلة بدقة، تحليل أسبابها الجذرية، توليد حلول بديلة وتقييمها، ثم تنفيذ الحل الأمثل ومراقبة النتائج. تتطلب هذه المهارة تفكيراً نقدياً وإبداعياً، وتساعد في التغلب على التحديات بكفاءة سواء في العمل أو الحياة اليومية عبر خطوات منظمة.

- خطوات حل المشكلات الأساسية

1. **تحديد المشكلة بدقة:** فهم المشكلة بوضوح، وتعريفها، وعدم التسرع في تطبيق حلول قد لا تناسب الأسباب الحقيقية.
2. **تحليل المشكلة وجمع المعلومات:** البحث في كافة جوانب المشكلة وجمع البيانات المتعلقة بها وفهم أسبابها الجوهرية.
3. **توليد حلول بديلة (العصف الذهني):** طرح عدة خيارات ممكنة دون تقييمها في البداية.
4. **تقييم البدائل واختيار الأفضل:** تقييم كل حل بناءً على النتائج المتوقعة، والتكلفة، والوقت، ثم اختيار الحل الأكثر فعالية.
5. **وضع خطة التنفيذ وتطبيقها:** تحديد الإجراءات اللازمة لتنفيذ الحل وتطبيقه على أرض الواقع.
6. **مراقبة النتائج وتقييمها:** قياس تأثير الحل، والتأكد من نجاحه في حل المشكلة، وإجراء تعديلات إذا لزم الأمر.

- تقنيات ومهارات مساعدة

- **التفكير الإبداعي والنقدي:** لا ابتكار حلول غير تقليدية وتحليل الوضع بموضوعية.
- **الاستماع النشط:** لفهم وجهات النظر المختلفة وجمع معلومات دقيقة.
- **العمل التعاوني:** إشراك الفريق يثري الأفكار ويقلل من النزاعات.

- فوائد مهارة حل المشكلات

- زيادة الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة التحديات.
 - تطوير القدرات التحليلية والمهارات العقلية.
 - تقليل التوتر النفسي وتحسين العلاقات.
- إتباع هذه التقنية يضمن التعامل مع المشكلات بفعالية بدلاً من مجرد التعامل مع الأعراض السطحية.

2 - 4 - تقنية توكيد الذات:

- تعريف تقنية توكيد الذات:

فنية توكيد الذات (Assertiveness) هي مهارة اجتماعية ونفسية تمكن الفرد من التعبير الصادق عن مشاعره، أفكاره، وحقوقه بأسلوب مباشر، صريح، ومرتزن دون عدوانية أو خضوع، مع احترام حقوق الآخرين. تعزز هذه المهارة الثقة بالنفس، الصحة النفسية، والقدرة على اتخاذ القرارات وحماية المصالح الشخصية.

- أبرز فنيات وتقنيات توكيد الذات:

- استخدام عبارات "أنا: (I-Statements)" التركيز على التعبير عن الذات مثل "أنا أشعر" أو "أنا أحتاج" بدلاً من إلقاء اللوم على الآخرين.
- قول "لا" بحزم: القدرة على رفض الطلبات غير المناسبة أو التي تتجاوز الحدود الشخصية بلباقة ودون شعور بالذنب.
- فنية الاسطوانة المشروخة: تكرار الطلب أو الموقف بعبارات هادئة ومستمرة دون استجابة لاستفزاز الطرف الآخر.
- فنية الضباب: الموافقة على جزء من النقد الموجه (إذا كان جزئياً صحيحاً) دون التنازل عن الموقف العام، لامتصاص غضب الطرف الآخر.
- التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية: القدرة على الثناء والمدح، وكذلك الاعتراض وإبداء الاستياء بأسلوب مقبول.

- **التعامل مع الانتقادات: قبول النقد البناء والتصرف بثقة تجاه الانتقادات الهدامة .**
 - **خطوات التدريب على توكيد الذات:**
 1. **التدريب الذاتي: تحديد المواقف التي تفتقر فيها للتوكيدية والعمل على تغيير ردود فعلك.**
 2. **التدرج في المواقف: البدء بمواقف بسيطة قبل الانتقال للمواقف الأكثر صعوبة.**
 3. **تنمية الثقة: تقدير الذات والوعي بالكفاءات الشخصية .**
 - يؤدي ضعف توكيد الذات إلى الخضوع، القلق، والرهاب الاجتماعي، بينما يساهم اكتسابها في تحسين مهارات التواصل وبناء علاقات صحية .
 - الأساليب والاستراتيجيات مثل :**
 - تنطبق المشاعر:
 - أي تحويلها إلى كلمات منطوقة وإبداء الحب والرغبة أو عدمها.
 - التعبير عن الرأي :
 - المصارحة به حتى وإن كان يخالف الجميع.
 - الابتعاد عن التوكيد السلبي:
 - وهو المبالغة في فرض الذات بالتكبر على الآخرين والاحتجاج الدائم.
 - التعمية والإرباك:
 - كما نطلق عليه محلياً "التسليك" مثلاً عندما تواجه شخصاً كثير الاعتراض دعه ينهي حديثه ووافقه تجنباً للمشاكل إلا في حالة تماديه يتوجب عليك إيقافه ليلتزم حدوده.
 - لعب الأدوار والتمثيل:
 - وضع نفسك في محل شخص ما يساعدك على التفهم والتنفيس عن انفعالاتك.
 - تعلم اكتساب الاستجابة، أو الاقتداء بالآخرين ومتابعتك لتقدمهم.
 - *التعليمات الذاتية ومراقبة الذات :**
 - حديث الذات، وحثها وتوجيهها للصواب.
 - *معاينة الذات وتعزيزها:**
 - أي التحكم في تصرفاتك بناءً على النتائج المترتبة عليها إيجابياً أم سلبياً.
 - *تنظيم وإدارة الذات:**
 - عن طريق الاختيارات وتغيير الإدراك.
 - *الحرص على الحديث بصيغة المتكلم وليس الغائب.**
 - *الحفاظ على التواصل البصري :**
 - النظر مباشرة في عيني الآخرين تعزز ثقتك بنفسك.
 - *الوقوف منتصباً بشكل مستقيم :**
 - وذلك يظهر الثقة وعدم الخجل أو التردد .