

التحسيس الداخلي

أ. بوصفصاف زبير

مقدمة

تعتبر تقنية التحسيس الداخلي تشكل جزءا من العلاج السلوكي المعرفي وضعها Cautela Joseph في الستينيات من القرن الماضي. حيث تميزت هذه الفترة بسيطرة المدرسة السلوكية و بداية ظهور بوادر العلاج المعرفي على يد كل من Beck و Ellis.

استلهم Cautela تقنيته العلاجية من نظرية Wolpe و تقنيته "ازالة التحسيس اليا" حيث يقول انها من اكبر التقنيات العلاجية الأكثر بحثا و دراسة في تاريخ علم النفس (1994) و التي تعالج خاصة السلوكيات التجنبية المضطربة كالخواف مثلا. كما اخذ Cautela ايضا من علاج النفور الذي كان منتشر في ذلك الوقت و الذي يقرن السلوك المضطرب بشحنات من التيار الكهربائي و منه اقترح تقنية علاجية تعتمد على العناصر الداخلية او النفسية دون ان يكون السلوك المضطرب حاضرا و نفس الشيء بالنسبة للمثير المنفر.

تم ادراج هذه التقنية لاحقا ضمن ما اطلق عليه Cautela بإجراءات الأشرط الداخلي حيث تضم بالإضافة الى التحسيس الداخلي تقنيات اخرى نذكر منها على سبيل المثال التعزيز الإيجابي الداخلي ، التعزيز السلبي الداخلي ، الانطفاء الداخلي.... الخ.

1-تعريف التحسيس الداخلي

يعرف Cautela و Kearney (1990، ص 86) التحسيس الداخلي على انه " السيرورة التي تستعمل الأحداث الداخلية مثل الأفكار و الصور و الأحاسيس وفقا لمبادئ التعلم ، خاصة الإشرط الأجرائي بهدف احداث تغيير السلوك الظاهر والسلوك النفسي الداخلي (الأفكار ، الصور و الأحاسيس) و السلوكات الفيزيولوجية الداخلية (إفراز الغدد)"

تعتمد تقنية التحسيس الداخلي على ما اطلق عليه Cautela بالسلوك النفسي الداخلي اي الأفكار (الكلام الداخلي)، و الصور (ما نراه بأعيننا و هي مغلقة)، و المشاعر لتغيير السلوك المضطرب.

يقول Cautela (1967، ص459) ان استعمال كلمة التحسيس تشير الى بناء استجابة تجنبية للمثير غير مرغوب فيه اما كلمة الداخلي فتعني استعمال المثيرات غير مرغوبة فيها و المثير المنفر يكون في الخيال فقط.

2-الأساس النظري لتقنية التحسيس الداخلي

انطلق Cautela من مجموعة من الفرضيات قائمة على اساس الخصائص و العلاقة بين الاحداث الداخلية (الأفكار و الصور و الأحاسيس) و الأحداث الخارجية (السلوك الظاهري) و هي:

- الانسجام

يرى Cautela ان كل انواع السلوك الإنساني منسجمة مع بعضها البعض و بالتالي فان القواعد المستنبطة من دراسة السلوك الظاهري يمكن تعميمها على الأحداث النفسية الداخلية .

- التفاعل

تتفاعل الأحداث الداخلية و الخارجية فيما بينها و تتفاعل مع المحيط الخارجي، اي ان الأفكار تتفاعل مع الأحاسيس و الانفعالات و نفس الشيء مع السلوك الظاهري...الخ فمثلا انخفاض في تخيل سلوك معين يسمح بانخفاض السلوك الظاهري بصورة كبيرة.

- التعلم

تخضع الأحداث الداخلية و الخارجية الى نفس قواعد التعلم و خاصة قواعد التعزيز الإجرائي .

يرى Cautela (1967) ان تقنية التحسيس الداخلي تفسر بالأشراط الإجرائي ل Skinner أي ان السلوك المضطرب او المرغوب فيه يتم رفضه وتجنبه عندما يقترن بمثير منفر ثم يعزز سلبيا حيث ان المثير المنفر ينخفض كلما تقادى المفحوص و تجنب السلوك المضطرب.

من جهته اعتبر مجموعة من الباحثين ان تفسير فعالية تقنية التحسيس الداخلي مرتبط بتدخل ميكانيزمات معرفية (Little و Curran) في حين يرى كل من Plaud و Gaither ان فعالية هذه التقنية مرتبط بالتعود كعامل اساسي في التغير العلاجي.

3-شروط تطبيق التحسيس الداخلي

يرى Cautela (1967) ان استعمال المثير المنفر من خلال التخييل يمثل اجراء عقابي يهدف الى التخفيض من السلوك المضطرب و هذا ما يتطلب توفر قواعد من بينها Cautela و Kearney (1986)

-يجب على المعالج ان يتحدث مليا مع المفحوص عن اسباب تطبيق هذه التقنية بهدف القضاء على السلوك المضطرب.

-يجب ان يقوم المعالج بالتحليل الوظيفي أي معرفة كل ابعاد السلوك المضطرب و عادات المفحوص و السياق الذي تظهر فيه و حتى الكلمات التي يستعملها و نتائج هذا السلوك عليه و على المحيط كما يستعمل ايضا ادوات القياس المختلفة نذكر منها استبيان تاريخ تحليل السلوك.

- يقوم المعالج بتدريب المفحوص على التصور و التخيل العقلي.

-يجب ان يتمتع المفحوص بالقدرة على التخيل الحقيقي.

- يتم عرض المثير المنفر مباشرة بعد تخيل السلوك المضطرب. للتذكير فقد استعمل Cautela التقبؤ كسلوك منفر بصورة كبيرة بالإضافة الى الديدان و الفئران.....الخ

-يجب ان يتوفر السلوك المضطرب على تعزيز ايجابي سابق (السلوك عادة مكتسبة و مصدر رغبة كبيرة له).

-يتم عرض المثير المنفر بصورة مستمرة خاصة في البداية. للتذكير فان المثير المنفر يجب ان يكون قوي و لكن ليس لدرجة ان تثبط او توقف نشاط الجسم.

- يتطلب تطبيق هذه التقنية مدة زمنية كافية ليعيش المفحوص المشهد بصورة واضحة و يجب على المعالج ان يراقب ما يظهر على المفحوص (تتراوح المدة ما بين 30 الى 60 ثانية).

-لتحقيق التعميم يجب التطرق الى كل الوضعيات التي يمكن ان يظهر فيها السلوك المضطرب.

-من الضروري اعطاء المفحوص واجبات منزلية بين الحصص للوصول الى الهدف المنشود.

-يستمر العلاج حتى بعض القضاء نهائيا على السلوكات المضطربة حيث يستهدف البقايا الداخلية و القضاء عليها.

-يمكن للمفحوص ان يستعمل التقنية كوسيلة للتحكم الذاتي كلما استدعت الحاجة الى ذلك.

3-1 تطبيق التقنية اجرائيا

تطرق Cautela (1966، ص35) الى السيرورة الإجرائية للتقنية العلاجية كمايلي:

-تدريب المفحوص على الاسترخاء بصورة جيدة و تستمر ل 3 الى 4 حصص و كذلك في المنزل.

-يطلب من المفحوص ان يرفع اصبعه عندما يسترخي بصورة كلية.

تكون التعليمية كمايلي:

" اجلس و استرخي و حاول تخيل المشهد الذي سأصفه لك. حاول التخيل انك هناك فعلا. لا تركز على الصورة فقط و لكن على كل الحواس. اذا تخيلت نفسك جالس على كرسي حاول ان تتخيل ان الكرسي يلامس رجلك.... لا يفترض ان ترى نفسك تقوم بما اصفه لك و لكن احاول ان تشعر انك هناك فعلا في الوقت الحاضر و تجرب الوضعية"

-يطلب من المفحوص ان يتصور (يتخيل) بصورة واضحة الموضوع المرغوب مثلا الإدمان على التدخين.

-يرفع اصبعه عند تكون تخيل الصورة واضح.

-يطلب منه بعدها ان يقوم بهذا السلوك مثلا تناول سيجارة أي انه يتصور نفسه حاملا لسيجارة .

-يطلب منه ان يتصور نفسه انه على وشك وضع السيجارة في فمه.

- عندما يتصور انه سيضع السيجارة في فمه يشعر بألم في المعدة و انه بدأ بالتقيؤ.

-بلغ القيء فمه و لا يستطيع التوقف عنه. يتقيؤ في المكان الذي يوجد فيه ،على الأرض و في اي مكان يدخن فيه.

-يطلب منه ان يتصور المشهد بصورة كلية لوحده و يرفع اصبعه للدلالة على ذلك.

تتطلب الشعور بالغثيان عدة محاولات لكي يشعر المفحوص به، اي عندما يقترب من وضع السيجارة في فمه.

يقول Cautela (1966) انه يعطي للمفحوص 5 محاولات للشعور بالغثيان و التقيؤ بعدها و 5 محاولات للعودة الى الهدوء و زوال هذا الشعور.

يطلب من المفحوص التدريب على العملية على الأقل مرة في اليوم مع تذكيره بان الشعور بالغثيان و التقيؤ يظهر عند القيام السلوك المضطرب.

4-حالات استعمال تقنية التحسيس الداخلي

يرى Cautela ان استعمالات تقنيته متعددة و لكن فعاليتها كانت كبيرة في خواف الأماكن الواسعة و اضطرابات الهلع. كما يضيف ان استعمالها يكون في الحالات التي تظهر عند المفحوص افكار سلبية مثل " إذا ركب الطائرة فأنها ستسقط " او في الحالات ظهور الصور العقلية عند المفحوص اي انه يتصور مثلا اشلاء جسمه منتشرة فوق الأرض بعد سقوط الطائرة".

كما تستعمل ايضا في تخفيض الانفعالات السلبية مثل القلق، الغضب... الخ و كذلك للقضاء على السلوكيات
الأدمانية كتعاطي المخدرات و الكحول و التدخين، بالإضافة الى اضطرابات الأكل، الاضطرابات
الجنسية... الخ

تستعمل هذه التقنية مع الراشدين و كذلك مع الأطفال.

5- ايجابيات و نقائص التقنية

من بين ايجابيات تقنية التحسيس الداخلي عدم توفرها على اعتراضات اخلاقية تمنع استعمالها كما انها لا
تتطلب وسائل كبيرة كما يتمتع المفحوص على القدرة على التحكم الذاتي على ما يحدث خلال العلاج و
يمكن ان يطبقها في المنزل.

فيما يخص نقائصها ، انتقد الباحثون غياب الدقة في تحديد المثيرات الداخلية كما ان قدرة المفحوص على
تصور المشهد و المحافظة عليه يلعب دورا كبيرا في فعاليتها.

خلاصة

تعتبر تقنية التحسيس الداخلي من التقنيات العلاجية السلوكية التي استهدفت العناصر النفسية الداخلية مثل
الأفكار و الصور لتغيير السلوك المضطرب من خلال اطار علاجي يتطلب قدرة المفحوص على تخيل
السلوك المضطرب و اقرانه بسلوك منفر (عقابي). لقد استهوت هذه التقنية العديد من الباحثين الذين
درسوا امكانية تطبيق هذه التقنية من خلال استعمال الواقع الافتراضي ذو 3 ابعاد (Choi و Lee 2015)
و التي اطلقا عليها بالتحسيس الداخلي الافتراضي مع المفحوصين الذي يعانون من الإدمان على الكحول و
التي حققت نتائج ايجابية.

المراجع

- Cautela, J. R., & Kearney, A. J. (1990). Behavior analysis, cognitive therapy, and covert conditioning. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 21(2), 83-90.
- Cautela, J. R. (1994). The use of the anxiety meter to reduce anxiety. *Behavior modification*, 18(3), 307-319.
- Cautela, J. R. (1967). Covert sensitization. *Psychological report*, 20, 459-468.
- Cautela, J. R. (1966). Treatment of compulsive behavior by covert sensitization. *The Psychological Record*, 16, 33-41.
- Choi, Y. J., & Lee, J. H. (2015). The effect of virtual covert sensitization on reducing alcohol craving in heavy social drinkers. *Virtual Reality*, 19, 111-117