

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي بن مهيدي-ام البواقي-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

أستاذ المقياس: الدكتور إبراهيم بوزيد

الإجابة النموذجية لمقياس العلاجات النفسية-2-

ماستر-1- علم النفس العيادي

الجواب الأول:5ن

اهم خطوات العلاج السلوكي

يعتمد العلاج السلوكي على الخطوات الآتية

1- تحديد السلوك المراد تعديله (السلوك غير المتوافق)

2- تحديد الظروف المتحكمة في حدوث السلوك

3- تحديد العوامل المسؤولة عن استمرار السلوك

4- اختيار الظروف الممكن تعديلها

5- اعداد جدول لإعادة التدريب (التعلم)

6- محاولة تعديل الظروف المؤدية للسلوك

الجواب الثاني 5ن

اهم أساليب خفض السلوك

- 1- العقاب
- 2- تدريب الاغفال او الاخفاء
- 3- تعزيز السلوك المخالف
- 4- الممارسة السالبة
- 5- التغذية الراجعة
- 6- التصحيح الزائد
- 7- العزل
- 8- التحصين التدريجي

الجواب الثالث 8ن

خطوات العلاج المعرفي

- 1- تحديد ورصد الأفكار اللاعقلانية
- 2- تعلم أساليب تفكير جديدة من خلال عملية التغيير المعرفي القائمة على
 - تغيير نظرة الفرد لذاته وللمستقبل وللعالم من حوله
 - تعليم الفر ان يقبل العالم كما هو لا كما يريده هو
 - يتعلم الفرد تقديم نفسه كما هو لا كما يريد الاخرين
 - تعلم الفر استراتيجيات إيجابية لمواجهة الضغوط
- 3- المواظبة على التساؤل الذاتي
وهو ما يكون لدى الفرد يقظة عقلية

شكرا