

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة العربي بن مهيدى-ام البوافقى-
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية
أستاذ المقياس: الدكتور إبراهيم بوزيد

الإجابة النموذجية لمقاييس العلاجات النفسية-2
ماستر-1- علم النفس العيادي

الجواب الأول:5
اهم خطوات العلاج السلوكي
يعتمد العلاج السلوكي على الخطوات الآتية
1- تحديد السلوك المراد تعديله (السلوك غير المتفق)
2-تحديد الظروف المتحكمه 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 5

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- التحسين 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 الآخرين

- تعلم الفر استراتيجيات إيجابية لمواجهة الضغوط

3- المواظبة على التساؤل الذاتي

وهو ما يكون لدى الفرد يقظة عقلية

شكرا