

الإجابة النموذجية لامتحان مادة العلاجات النفسية

المستوى: ماستر 1 علم النفس العيادي

ج1: المجتمع الافتراضي ونظرية باندورا

يمكن للعالم الافتراضي ان يكون مصدرا للتعلم إذا اعتمدنا في تفسير ذلك على مباديء نظرية باندورا انطلاقا من أن العالم الافتراضي يعتبر أيضا مجتمعا وتأثيره كنموذج أو نماذج متعلمة أبلغ من تأثير المجتمع في الواقع الحقيقي ولعل الوسائط ووسائل التواصل الاجتماعي أكبر دليل على ذلك (نذكر هنا فرضيات باندورا ونسقتها على الفيسبوك او التيك توك للاستغرام بالتفصيل).

ج2-التعليمات الذاتية:

انطلاقا من فكرة أن الأشياء اللاعقلانية التي يقولها الانسان لنفسه تسبب له الاضطرابات النفسية كانت قاعدة العلاج عند ميتشنيوم العمل على هذه التعليمات وتحويلها او ابدالها إلى تعليمات إيجابية ليصل فكره إلى الطبيعة السارة (هنا نختر تعليمات سلبية معينة لاضطراب ما ونشرح كيف يخاطب المريض نفسه من جديد في العلاج فقط بالتعليمات الذاتية وليس كل خطوات العلاج).

ج3-التفكير المعرفي:

اختيار اي اضطراب كالاكتئاب او رهاب الأماكن المرتفعة او المعاناة من الألم المزمن..... الخ وتحدث عن الأفكار السلبية عند كل مريض ،بعدها نعلم المريض مراقبة هذه الأفكار بالقول :عندي أفكار متعلقة بالعجز، او بالخوف أوويتقبلها ولكن لا يخرط فيها،المراقبة تجعل المريض واع بها وبمكان وزمان حدوثها هذا ماسيؤدي به لاحقا إلى إعادة النظر فيها(هنا يتم شرح هذه الأفكار وكيف تؤثر المراقبة عليها دون المرور الى باقي المراحل).