

المهارات العامة: الوعي وتحليل السلوك

General Skills: Orientation and Analyzing Behavior



DBT[®] Skills
Training Handouts
and Worksheets

المهارات العامة: الوعي وتحليل السلوك

General Skills: Orientation and Analyzing Behavior



DBT @ Skills
Training Handouts
and Worksheets

مقدمة عن الأدلة وأوراق العمل

Introduction to Handouts and Worksheets

توجد مجموعتان من الأدلة وأوراق العمل في هذا الجزء: الأولى سوف تغطي الوعي (Orientation) وتجري عادةً خلال الجلسة الأولى من مجموعة المهارات الجديدة، أو حينما ينظم أعضاء جُدد في مجموعة عمل جديدة. والهدف من الوعي هو تعريف الأعضاء على بعضهم بعض وعلى المدربين، ولكي يكونوا على إدراك بشكل وقواعد وأوقات الاجتماعات خلال برنامج التدريب على المهارات. وكما سيتم عرضه لاحقاً فإن الأدلة العامة من (1) إلى (5) سوف تغطي كل هذه المسائل، إلى جانب ورقة العمل العامة رقم (1). أما فيما يخص الأدلة من (6) إلى (8) وأوراق العمل الموجودة معها فإنها سوف تغطي مهارات عامة باللغة الأهمية عن تحليل السلوك Analyzing Behavior وتشمل: تحليل التسلسل Chain Analysis وتحليل الحلقات المفقودة Missing - links Analysis وكل هذه سوف يتم شرحها لاحقاً.

الوعي Orientation

الدليل العام (1): الأهداف من التدريب على المهارات.

يشتمل هذا الدليل على قائمة من الأهداف الخاصة والعامة من ممارسة مهارات العلاج الجدلي السلوكي. وعليك أن تستخدم هذه المهمة كي تفكر في كيفية الاستفادة من برنامج التدريب، والأمور الأكثر أهمية بالنسبة لك. وعليك أيضاً أن تستخدم ورقة العمل العامة رقم (1): الإيجابيات والسلبيات من استخدام المهارات Pros and cons of using skills في أوقات عدم اليقين من وجود فائدة من ممارسة مهارات العلاج الجدلي السلوكي. وتأكد دائماً من كتابة كل الإيجابيات والسلبيات في كلتا الحالتين: في حالة ممارسة المهارات، وفي حالة عدم ممارستها أيضاً.



الدليل العام (1 - أ): الخيارات لحل أي مشكلة Options for Siding Any Problem

تتعدّد الأشياء والأحداث التي تتسبب بمشاعر الألم وقد تبدو أحياناً خياراً للتعامل معها محدودة جداً، ومع ذلك فإننا قادرون على حل المشكلات التي أدت إلى المعاناة، ونستطيع أيضاً بذل محاولات للشعور بشكل أفضل من خلال تغيير طريقتنا في الاستجابة لمصادر الألم، أو نحاول قبل تحمل حدوث المشكلة ونبادر إلى ضبط ردود أفعالنا نحوها. وكل هذه الخيارات تتطلب استخدام واحدة أو أكثر من مهارات العلاج الجدلي السلوكي. والخيار الأخير أن نظل تعساء (أو نجعل من الأشياء تبدو أسوأ) بالابتعاد عن استخدام المهارات.

الدليل العام (3): القواعد الإرشادية للتدريب على المهارات Guidelines for Skills Training

يحتوي هذا الدليل على قائمة من القواعد والدلائل الإرشادية حول أهم المعايير في برامج مهارات العلاج الجدلي السلوكي، والتي تتطلب من الأشخاص مجموعة المهارات التي يجب التدريب عليها واتباعها. وهناك أيضاً بعض البرامج الأخرى التي تحاول تعديل بعض القواعد الإرشادية في بعض الأحيان.

الدليل العام (4): افتراضات التدريب على المهارات Skills Training Assumptions

إن الافتراضات هي الاعتقادات التي لا يمكن إثباتها. وخلال التدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي يكون لدى الأعضاء في المجموعة وكذلك المدربين على المهارات مجموعة من الافتراضات التي يعملون عليها.

الدليل العام (5): النظرية الحيوية - الاجتماعية Biosocial Theory

إن هذه النظرية تبين أسباب الصعوبة في التحكم والسيطرة على المشاعر والأفعال عند بعض الأشخاص. ولهذا فإن مهارات العلاج الجدلي السلوكي تعد مفيدة جداً لمثل هؤلاء الأشخاص.

تحليل السلوك Analyzing Behavior

الدليل العام (6): نظرة عامة: تحليل السلوك Overview: Analyzing Behavior

يسلط هذا الدليل الضوء على اثنتين من المهارات العامة في تحليل السلوك: تحليل التسلسل Chain Analysis وتحليل الحلقات المفقودة Missing - links Analysis.

الدليل العام (7): تحليل التسلسل Chain Analysis

إن كل سلوك إنساني يمكن فهمه من خلال سلسلة من الحلقات الترابطية. وتلك الحلقات "تتسلسل" فيما بينها وكلّ منها يتبع الآخر بحيث تتشكل سلسلة من الحلقات كل منها تقود إلى الأخرى. وتحليل التسلسل هو طريقة لتحديد مسببات السلوك والعوامل التي تحافظ على استمراره. يقدم هذا الدليل مجموعة من الأسئلة (على سبيل المثال: ما الذي حدث قبل ذلك؟ وما الذي حدث بعده؟) هدفها تفكيك حلقات التسلسل السلوكية التي تجتمع مع بعضها بعضاً. إنها طريقة فعالة للمساعدة في توجيهك نحو اكتشاف كل العوامل التي تؤدي إلى



المشكلة السلوكية، وتلك التي تجعل من التغيير السلوكي صعبًا. ومعرفة ذلك مهم جدًا إذا كنت تتطلع إلى تغيير سلوكك نحو الأفضل.

الدليل العام (7 - أ): تحليل التسلسل، خطوة بخطوة Chain Analysis, Step by Step

يشرح هذا الدليل تفصيليًا طريقة تحليل التسلسل؛ ففي ورقة العمل العامة (2) تحليل تسلسل المشكلة السلوكية Chain Analysis of Problem Behavior والطريقة المناسبة لإجراء ذلك التحليل. ويتم استخدام كلٍ من المهمة (7) و (7 - أ) بالخطوات نفسها تقريبًا.

ورقة العمل (2 - أ): مثال / تحليل تسلسل المشكلة السلوكية: تحتوي على مثال كامل عن طريقة تنفيذ ورقة العمل (2).

الدليل العام (8): تحليل الحلقات المفقودة Missing - Links Analysis

هي مجموعة من الأسئلة التي ستساعدك في اكتشاف العوامل التي تؤثر على السلوك. استخدام ورقة العمل (3) تحليل الحلقات المفقودة لإنجاز هذا الدليل.

**المهام العامة
أدلة الوعي
(Orientation Handouts)**



الدليل العام (1)

(أوراق العمل (1))

الأهداف من التدريب على المهارات Goals of Skills Training

الهدف العام General Goal

تعلم كيفية تفسير سلوكك ومشاعرك وأفكارك التي ترتبط بالمشكلات الحياتية وتسبب لك التوتر والاستياء.

الأهداف الخاصة Specific Goals

سلوكيات يجب أن تتناقص Behaviors To Decrease

- ★ الغفلة والفراغ وغياب التواصل مع النفس والآخرين وسرعة الأحكام.
- ★ المشكلات البين - شخصية والشعور بالضغط والشعور بالوحدة.
- ★ فقدان المرونة وعدم القدرة على إحداث التغيير.
- ★ المشاعر المتأرجحة والشديدة وصعوبة التحكم بالمشاعر.
- ★ السلوكيات الاندفاعية والتصرف دون تفكير وعدم القدرة على تقبل الواقع كما هو، والعناد، والاعتماد.

مهارات يجب أن تتزايد Skills to increase

- ★ مهارات اليقظة الذهنية.
- ★ مهارات التواصل البين شخصي الفعال.
- ★ مهارات ضبط المشاعر.
- ★ مهارات تحمل الضغط .

الأهداف الشخصية

سلوكيات يجب أن تتناقص

- - 1
- - 2
- - 3

مهارات يجب أن تتزايد

- - 1
- - 2
- - 3



الدليل العام (1 - أ)

الخيارات لحل أي مشكلة Options For Solving Any Problem

حينما تواجه أيًا من مشكلات الحياة، ما خياراتك المتاحة؟

1 - حل المشكلة

تغيير الموقف، أو التجنب والهروب، أو الابتعاد عن الموقف إلى الأبد.

2 - شعور أفضل حول المشكلة

غيّر (أو تحكم) بمشاعرك عند الاستجابة للمشكلة.

3 - تحمّل المشكلة

تقبل وتحمل كلاً من المشكلة ورد فعلك تجاهها.

4 - استمرار الاستياء

أو أن تجعل من المشكلة أسوأ.

1 - لحل المشكلة:

- استخدم مهارات التواصل البين شخصي الفعال.

- السير في منتصف الطريق (إحدى مهارات التواصل البين شخصي الفعال).

- استعمل مهارات حل المشكلة (موجودة ضمن مهارات ضبط المشاعر).

2 - كي تشعر أفضل نحو المشكلة.

استخدم مهارات ضبط المشاعر.

3 - تحمل المشكلة

استخدم مهارات تحمل الضغط واليقظة الذهنية.

4 - لتبقى المشكلة وتستمر

لا تستخدم أيًا من المهارات السابقة!



الدليل العام (2)

نظرة عامة: مقدمة التدريب على المهارات

Overview: Introduction to Skills Training

الإرشادات والقواعد للتدريب على المهارات

مهارات التدريب على الافتراضات

النظرية الحيوية - الاجتماعية لعدم انتظام المشاعر والسلوك



الدليل العام (3)

مبادئ توجيهية للتدريب على المهارات Guidelines for Skills Training

1. لا يتم اخراج المشاركون الذين تسربوا من التدريب على المهارات.
 - ا. يكون المتدرب خارج التدريب إذا تغيب عن أربعة جلسات متتالية للتدريب على المهارات.
 2. يدعم المشاركون في مجموعة التدريب بعضهم البعض :
 - ا. المحافظة على أسماء المشاركين الآخرين والمعلومات التي تم الحصول عليها أثناء الجلسات.
 - ب. الحضور إلى الجلسات الجماعية في الوقت المحدد والبقاء حتى أ انتهاء الجلسة.
 - ج. بذل الجهد في ممارسة المهارات بين الجلسات.
 - د. ثقة المشاركين في بعضهم البعض ، وتجنب اصدار الاحكام على بعضهم البعض ، وافترض الأفضل عن بعضهم البعض.
 - هـ. تقديم الملاحظات المفيدة وغير المحرجة في حالة يُطلب من المشارك ذلك.
 - و. الاستعداد لتقديم المساعدة الى باقي المشاركين أو طلب المساعدة أن احتاجوا لها.
 3. المشاركون المنتظمون في مجموعة التدريب على المهارات:
 - ا. لا بد من الاتصال في وقت مبكر إذا كان المشارك سيتأخر أو يرغب في التغيب عن الجلسة
 4. تجنب أغراء المشاركون للانخراط في سلوكيات سلبية:
 - ا. يجب الا يحضر المشارك للجلسات تحت تأثير المخدرات أو الكحول.
 - ب. إذا تم بالفعل تعاطي المخدرات أو الكحول ، يحضر المشارك إلى جلسات إذا كان واعياً ومظهره نظيف ويقظاً.
 - ج. الحذر من مناقشة السلوكيات السلبية الحالية أو السابقة التي قد تنتقل الى الآخرين سواء داخل الجلسة أو خارجها
 5. ألا يشكل المشاركون علاقات صداقة مع بعضهم البعض خارج جلسات التدريب :
 - ا. تجنب أنشاء العلاقة الخاصة أو الجنسية خارج نطاق الجلسات العلاجية.
 - ب. الحذر من المشاركة في السلوكيات المحفوفة بالمخاطر أو الجريمة أو تعاطي المخدرات.
- إرشادات أو ملاحظات أخرى خاصة بالمجموعة:
-
-



الدليل العام (4)



افتراضات مهارات التدريب Skills Training Assumptions

الافتراض هو الاعتقاد الذي لم يثبت بعد،

ولكننا بطريقة ما لا نزال نشعر بضرورة الالتزام به.

- 1 - الناس يفعلون الأفضل إذا استطاعوا.
كل الناس تقريبًا يحاولون فعل الأفضل ما استطاعوا.
- 2 - يريد الناس أن يتحسنوا.
إن السمة المشتركة بين كل الناس أنهم دائمًا يريدون الأفضل لكي تتحسن حياتهم ويشعروا بالسعادة.
- 3 - يحتاج الناس أن يفعلوا الشيء الأفضل ويحاولوا تجربة الأصعب، وأن تكون لديهم دافعية أكبر للتغيير.
حقيقة أن الناس يفعلون الأفضل ما استطاعوا ورغبتهم المستمرة في التحسن لا تعني أبدًا أن المشكلة قد حُلَّت تمامًا.
- 4 - قد لا يكون الأشخاص هم المُسبب لمشكلاتهم، ومع ذلك، عليهم العمل على حلها.
يجب على الناس أن يحاولوا تغيير ردود أفعالهم السلوكية وكذلك تعديل البيئة التي يعيشونها حتى يحدث التغيير.
- 5 - يجب تعلم السلوك الجديد إذا كان الموقف يستدعي ذلك.
لا بد من ممارسة المهارات السلوكية الجديدة في المواقف والمجالات التي تتطلبها تلك المهارات، وليس فقط في الموقف الذي تطلب منا تعلم تلك المهارات أولاً.
- 6 - كل السلوكيات (الأفعال، الأفكار، العواطف) لها أسباب.
دائمًا ما يكون لمشاعرنا وأفعالنا وأفكارنا سبب أو مجموعة أسباب حتى لو لم تكن على دراية كافية بتلك المسببات.
- 7 - إن اكتشاف الأسباب وراء السلوك ومحاولة تغييره أجدى من الاكتفاء بإصدار الحكم ولوم النفس.
إن الحكم وجلد الذات سهل جدًا ولكن، إذا أردنا إحداث تغيير في هذا العالم فعليًا تغيير التسلسل في الأحداث التي تسبب أفعالنا وسلوكياتنا غير المرغوبة.



الدليل العام (5) (ص 1-2)

النظرية الحيوية الاجتماعية Biosocial Theory

لماذا أجد صعوبة بالغة في ضبط مشاعري وتصرفاتي؟

إن التأثير العاطفي الشديد جدا هو بيولوجي (حيوي)،
وهو موجود عند بعض الناس.

- ★ بعض الأشخاص يكونون أكثر حساسية تجاه المثيرات العاطفية، فهم قادرون على ملاحظة خفايا الأحداث العاطفية التي تحصل في البيئة أكثر من غيرهم من الأشخاص.
- ★ يمر هؤلاء الأشخاص بتجارب عاطفية أكثر من الآخرين.
- ★ تستثار مشاعرهم دون أي سبب، بشكل غير عقلائي.
- ★ لديهم حدة في المشاعر.
- ★ تضربهم المشاعر كما «طن من الحجارة» تسقط على الأرض.
- ★ يبقى تأثير هذه المشاعر لفترة طويلة من الزمن.

الاندفاعية أيضًا لها أساس بيولوجي (حيوي):

- ★ يكون التحكم بالأفعال أصعب عند بعض الأشخاص أكثر من غيرهم.
- ★ يجد بعض الأشخاص صعوبة بالغة في ضبط السلوكيات الاندفاعية.
- ★ يفعلون غالبًا، ودون تفكير تصرفات تضعهم في مشكلة.
- ★ في بعض الأحيان، تظهر السلوكيات الاندفاعية بلا سبب.
- ★ يجد هؤلاء الأشخاص صعوبة في أن يكونوا مؤثرين.
- ★ تقف مشاعرهم حجر عثرة في طريق التنظيم لأجل تحقيق أهداف محددة.
- ★ لا يستطيعون التحكم بالأفعال المرتبطة بالمشاعر.