

-المحاضرة 2 العلاج المعرفي السلوكي (تعريف و أهداف)

تأسست النظرية المعرفية على نموذج معالجة المعلومات الذي يفترض أن تفكير الشخص يصبح أكثر صرامة و تشويشا عندما يمر بخبرة نفسية سيئة ، و تصبح الأحكام مطلقة ، و مفرطة العمومية و تصبح المعتقدات الأساسية للشخص عن ذاته و عن العالم ثابتة .

و يقوم التوجه المعرفي في علم النفس على أساس أن هناك علاقة وثيقة بين المعرفة (التفكير) و الإنفعال و السلوك فعندما يفكر الفرد فإنه ينفعل و يسلوك ، و عندما ينفعل فهو يفكر و يسلوك ، و بذلك فالإضطراب الإنفعالي لدى الفرد يكون نتيجة لطريقة تفكيره و إدراكاته و تفسيراته الخاطئة للأحداث و المواقف التي يتعرض لها في حياته .

تعددت الإتجاهات المعرفية في العلاج النفسي و التي ركزت على أن الإضطرابات الإنفعالية ترتبط بإضطراب المحتوى المعرفي لدى الفرد .

فقد ركز البرت اليس في نظريته العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي على الأفكار اللاعقلانية و دورها في نشأة و تكوين الإضطرابات الإنفعالية لدى الفرد .

أكد أرون بيك في نظرية العلاج المعرفي على أن الأفكار التلقائية السلبية و التشويه المعرفي تعد هي المسؤولة عن ظهور الإضطرابات الإنفعالية .

كما أكد جورج كيلي على البناءات أو التراكمات الشخصية ، و ركز ميكنباوم على الأحاديث الذاتية السلبية و دورها في تكوين الإضطرابات النفسية .

2- تعريف العلاج المعرفي السلوكي :

هو نموذج علاجي يركز على المهارات السلوكية و العمليات المعرفية بالدمج بين الفنيات المستخدمة في العلاج السلوكي الذي ثبت نجاحها في التعامل مع السلوك ، مع الجوانب المعرفية بهدف إحداث تغيرات مطلوبة في سلوك طالب المساعدة

3-فرضيات العلاج المعرفي السلوكي

- الإضطرابات الإنفعالية هي نتاج نماذج وأساليب تفكير خاطئة ومختلة وظيفيا ، أي أن الأفكار و الإعتقادات لدى الفرد هي المسئول الأول عن حدوث إنفعالاته و سلوكه .

- أن هناك علاقة تبادلية بين الأفكار والمشاعر والسلوك ، فهي تتفاعل مع بعضها البعض فيما بينها ، و لهذا فالعلاج يشمل التعامل مع المكونات الثلاثة معا .

- أن المعارف السلبية الخاطئة و أنماط التشويه المعرفي متعلمة يتعلمها الفرد من الخبرات السابقة و أحداث الماضي.

- أن الأبنية المعرفية للفرد (الأفكار و الصور العقلية و التخيلات و التوقعات و المعاني) ذات علاقة وثيقة بالانفعالات و السلوكيات المختلة وظيفيا .

- أن المعارف المختلة وظيفيا قد تبدو للعيان غير منطقية للآخرين و لكنها تعبر عن وجهات نظر العميل الشخصية عن الواقع

- أن التحريفات المعرفية تعكس وجهات نظر غير واقعية و سلبية للعميل عن الذات و العالم و المستقبل .

- تعديل الأبنية المعرفية للعميل يشكل أسلوب هام لإحداث تغيير في إنفعالاته و سلوكه .

- أن التحريفات المعرفية يتم إستثارتها غالبا عن طريق أحداث الحياة غير الملائمة ، بالإضافة إلى انه قد تم الإبقاء عليها عن طريق الإدراك الثابت للوقائع و المخططات .

- أن المخططات المعرفية هي الأساس المسئول عن إنتظام و تصنيف و تقييم الخبرات الجديدة للفرد و الذكريات الاحداث الماضية و الحكم عليها

- الخبرات غالبا ما تنمو مبكرا في الحياة و يتم تشكيلها عن طريق الخبرات الملائمة

- أن المخططات المعرفية المختلة وظيفيا هي المسئولة عن الإضطرابات الانفعالية للفرد

- إن تغيير الأفكار و الإعتقادات السلبية للفرد يترتب عليها تغييرات جوهرية في الإنفعالات و السلوك

4-أهداف العلاج المعرفي السلوكي

- تعليم العميل كيف يلاحظ ذاته ويحدد الأفكار التلقائية التي يفرزها لنفسه

- مساعدة العميل على أن يكون واعيا بما يفكر فيه

- مساعدة العميل على إدراك العلاقة بين التفكير والمشاعر والسلوك (و بالتالي يمكن تعديل أحد أركان هذا الثلاثي يتعدل الطرفان الآخران).
- تعليم العميل كيف يحدد و يقيم أفكاره وتخيالاته وخاصة تلك التي ترتبط بالأحداث المضطربة و المؤلمة .
- تعليم العميل تصحيح ما لديه من أفكار خاطئة و تشوهات معرفية
- تحسين المهارات الإجتماعية من خلال تعليم أساليب التعامل مع الآخرين
- تدريب العميل على إستراتيجيات و فنيات معرفية و سلوكية متباعدة لتطبيق في الواقع عند مواجهة المواقف المختلفة .
- تدريب العميل على توجيه التعليمات لذاته و من ثم تعديل سلوكه و طريقة تفكيرهم بإستخدام الحوار الداخلي .
- إبداء التحكم و تقوية السيطرة على الذات
- تحسين المهارات الاجتماعية للمتعالجين من خلال تعليمهم حل
- 5 مبادئ و مسلمات العلاج المعرفي السلوكي
- العلاج المعرفي يبني أساسا على التقييم المتنامي و المستمر للعميل و مشاكله في صيغة مصطلحات معرفية .
- يستلزم العلاج المعرفي السلوكي تحالفا علاجيا سليما .
- يؤكد العلاج المعرفي السلوكي على ضرورة التعاون بين العميل و المعالج و المشاركة الفعالة علاقة تشاركية لحل المشكلة و (العميل مشارك نشط).
- العلاج المعرفي السلوكي ذو هدف موجه و متمركز حول المشكل .
- العلاج المعرفي السلوكي يركز على الحاضر .
- يقوم المعالج المعرفي السلوكي على المبدأ التعليمي ، ويركز على ان يصبح العميل معالجا لنفسه ، و على تجنب الإبتكاسة .
- العلاج المعرفي السلوكي محدد بزمان معين
- جلسات العلاج المعرفي السلوكي مبنية بشكل مقنن.
- يعلم المعالج المعرفي السلوكي العميل كيف يتعرف ، يقيم و يسجل أفكاره و معتقداته معطلة الوظيفة .
- يستخدم العلاج المعرفي السلوكي سلسلة من التقنيات التي تعدل التفكير المزاج و السلوك.

6-استخدامات العلاج المعرفي السلوكي

- يستخدم في علاج الإكتئاب ، القلق ، الفوبيا ، الوسواس القهري، الرهاب الإجتماعي ،إضطراب الهلع
- إضطراب كرب ما بعد الصدمة
- الإضطرابات السلوكية و الإنحرافات الإجتماعية ، الإدمان ، التدخين .
- الإضطرابات الجنسية ، الإضطرابات النفسجسمية ،إضطرابات الأكل .
- بعض حالات الفصام المستقرة .
- الإضطرابات النفسية عند الأطفال.
- بعض إضطرابات الشخصية .