

أهم المختصين في علم النفس المعرفي السلوكي



JOHN B. WATSON

واطسن طور نهجًا علميًا وموضوعيًا لدراسة السلوك البشري، مع التركيز على الملاحظة الموضوعية للسلوكيات، بدلاً من الأفكار والمشاعر الذاتية.



B. F. SKINNER

سكينر سلط الضوء على أهمية البيئة في السلوك البشري من خلال تطوير نظرية التكييف الفعال.

Albert
Bandura



بندورا طور نظرية التنشئة الاجتماعية وأظهر كيف يتم اكتساب السلوكيات من خلال الملاحظة وتقليد الآخرين.

أهم المختصين في علم النفس المعرفي السلوكي

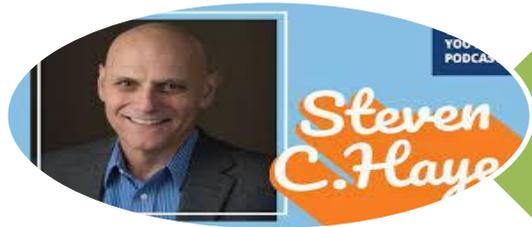


ايرن باك سلط الضوء على أهمية الأفكار والمعتقدات في تطور الاضطرابات النفسية والحفاظ عليها، وتطوير النظرية المعرفية.



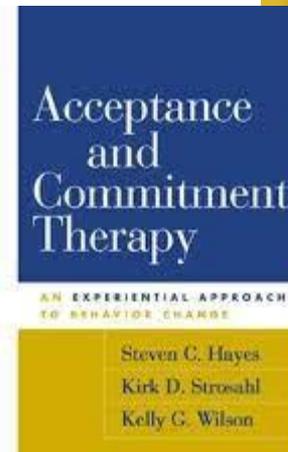
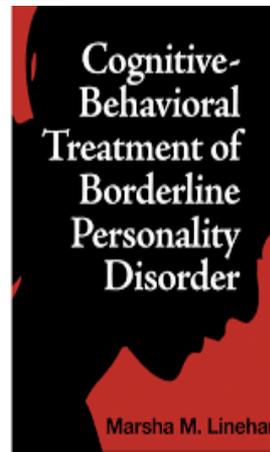
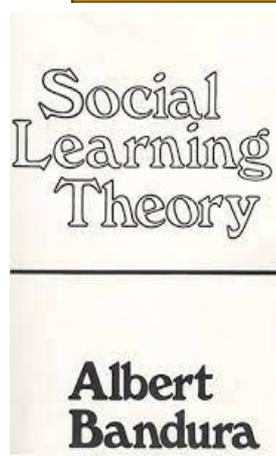
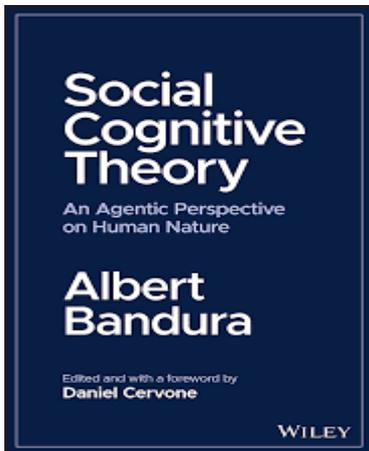
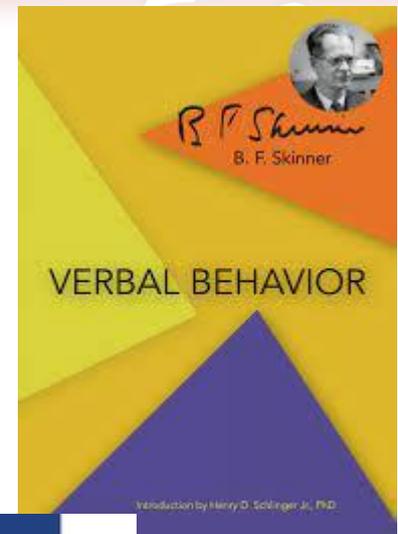
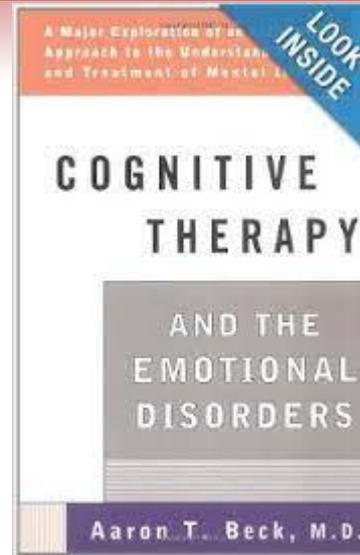
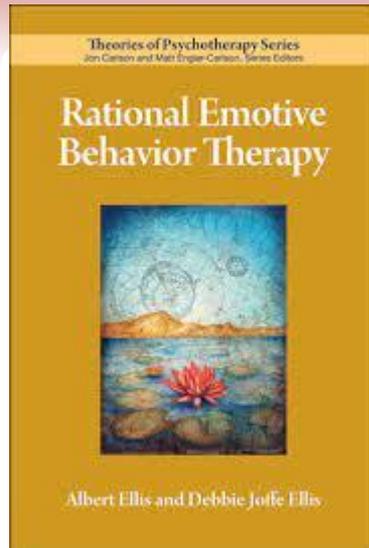
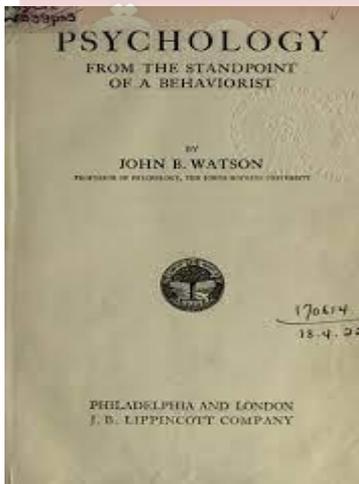
Dr. Marsha Linehan
的生命故事

مارشالينهان قدمت مساهمات كبيرة في فهم الاضطرابات النفسية من خلال التركيز على العمليات النفسية الكامنة وراء هذه الاضطرابات. ركزت على عوامل الخطر والحماية لاضطراب الشخصية الحدية.



عمل هايز على فهم العمليات النفسية التي تكمن وراء الاضطرابات النفسية ، مع التركيز على كيفية تأثير المعتقدات والسلوكيات على المشاعر والأفكار السلبية. لقد قدم مساهمات كبيرة في تطور النظريات السلوكية والمعرفية في علم النفس المرضي ، حيث سلط الضوء على أهمية القبول والالتزام بتحسين نوعية الحياة.

مراجع مهمة في علم النفس المعرفي السلوكي

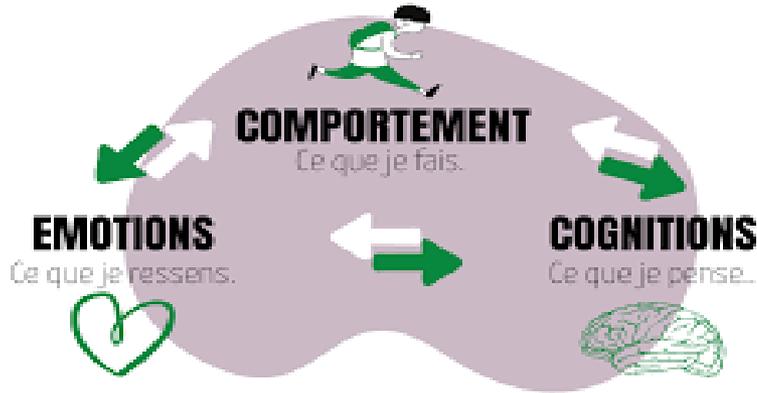


الإطار النظري

- يعتمد علم النفس المرضي وفقًا للنظرية السلوكية المعرفية (CBT) على فكرة أن المعارف والعواطف والسلوكيات مترابطة وتؤثر بشكل متبادل على الصحة النفسية.
- يركز الإطار النظري المعرفي السلوكي على الجانب التجريبي لفهم الاضطرابات
- يركز عمل العلاج على تغيير المخططات المعرفية والسلوكية المختلفة
- الهدف هو تحسين الرفاهية العاطفية والنفسية وجودة الحياة.

الإطار النظري

Dans une situation précise



• نظرية التعلم: تفترض هذه النظرية أن

• السلوكيات Les comportements

• المعارف Les cognitions

• العواطف Les émotions

• يتم تعلمها من خلال تجارب الحياة وأن الاضطرابات

النفسية غالبًا ما تنتج عن التعلم الغير مكيف والغير مرن.