

6-العلاج المعرفي لبيك:

تعريف العلاج المعرفي لبيك:

فالإشكالية التي تم طرحها في علم النفس المعرفي منذ انطلاقاته، تمثلت في طبيعة المعارف وفي كيفية تمثلها وتنظيمها، مادامت المعرفية في معالجة المعلومات حول العالم المحيط بنا وادماجها في أحداث ذهنية من مثل التفكير والانتباه والذاكرة (Grider وآخرون)، فحسب أرون بيك السلوك غير السوي ناتج عن أفكار غير سوية أو عن معتقدات مشوهة تؤثر على سلوك الفرد، وبالتالي ينبغي الاشتغال على تغيير هذه الأفكار من خلال التأثير على البعد المعرفي لدى الفرد. (Houde وآخرون)

خصائص العلاج المعرفي حسب بيك:

هذا العلاج يتميز باعتماده على خطوات المنهج العلمي، الذي ينطلق من فرضيات ويتأكد من صلاحيتها ومدى علاقتها بالوقائع والمعطيات التي قد يتوصل إليها المعالج عن طريق التقويم التشخيصي. وقد تم التأكد من صلاحية العلاج المعرفي علميا في إطار الدراسات الإكلينيكية المقارنة التي تم إجراؤها بشكل منهجي صارم (إسماعيل، زغبوش، 2009)

إضافة إلى ما تم عرضه نضيف أنه علاج قصير ومحدد في الزمن، أن تهيئة تقرير علاجي جيد هو شرط ضروري بالنسبة لعلاج ناجح، كما يتأسس العلاج بناء على التعاون بين المعالج والمعالج، ويرتكز على المنهج الحوارية، المبني على توجيه الأسئلة الجيدة وجعل المفحوص يصل إلى استنتاجات عقلية ومنطقية.

أسس ومبادئ العلاج المعرفي حسب بيك:

يتأسس العلاج المعرفي حسب بيك على خمسة مبادئ أساسية هي:

- . كل المشاكل النفسية هي نتائج انفعالية وسلوكية.
- . تتبثق المشاكل عن معتقدات (صور، أفكار...) وليس عن الحدث المثير في ذاته.
- . توجد علاقات متوقعة بين المعتقدات (صور، أفكار...) وبين النتائج الانفعالية والسلوكية المترتبة عنه.
- . تأتي كل المعتقدات المركزية (صور، أفكار...) من أولى تجارب الفرد.
- . إن التخفيف من حدة المعتقدات يقلل الاضطرابات والمعاناة. (إسماعيل، زغبوش)

وعليه يمكن القول أن العلاج المعرفي لبيك يعتبر علاجاً موجهاً يختص بوضع جدول أعمال كل حصة، أهداف خاصة تتم صياغتها بدقة، وهو علاج متمركز حول المشكل: هدفه هو حل المشكل الحالي الذي يعاني منه المعالج. عكس التحليل النفسي الذي يركز على الخبرات السابقة التي تشكلت في مرحلة الطفولة، تولى أهمية للمهام التي يجب على المعالج القيام بها في بيته بين الحصة العلاجية.

المفاهيم الأساسية للعلاج المعرفي حسب بيك:

الأفكار التلقائية (الأوتوماتيكية):

هي تلك الأفكار التي تسبق مباشرة أي انفعال غير سار، وهذه الأفكار تأتي بسرعة كبيرة وبصورة تلقائية، وأحياناً بدون أن يلاحظها الشخص، وهي أفكار غير معقولة، وتكون السبب في الانفعال غير الصحيح لحدث معين

أ- المخططات المعرفية:

فالمخططات المعرفية هي بناء معرفي يستخدم في تصفية وغريبة وتشفير وتقييم المثيرات التي تؤثر على الفرد، وقد تكون كامنة في خلال المراحل غير الضاغطة من حياة الفرد، وتصبح نشطة عندما تتداخل مع مثيرات أو ضغوط أو ظروف معينة، وقد تكون توافقية وغير توافقية، وتمثل المخططات غير التوافقية نماذج أولية مرضية لتفاعل الفرد مع الأفراد الآخرين وبالتالي فهي تجعل الفرد عرضة للاضطرابات أي هي التي تسبب المشكلات السلوكية والانفعالية للفرد.

ب- التحريفات المعرفية Cognitive distortions:

تعتبر التحريفات المعرفية همزة الوصل بين المخططات المعرفية والأفكار التلقائية لدى المريض، ويقصد بالتحريفات المعرفية أن المعاني والأفكار التي يكونها الفرد عن الحدث أو الموقف تكون خاطئة ولا تمثل بالضرورة مكونات الواقع الفعلي

لقد حدد بيك العديد من التحريفات المعرفية وهي:

- الاستنتاج الاعباطي: Negative Filtering.

- التعميم الزائد:

- التكبير المستقطب: all or nothing

- الشخصنة أو التمثيل الشخصي: Self-reference.

- التضخيم والتهوين:..

-لوم الذات وانتقادها:

-تعبيرات الينبغيات:

-العنونة (التسمية): مثل أنا غير مرغوب في، وأنا شخص خاسر.

-قراءة الحظ:

-الكمالية:

قابلية التعرض للخطر:

أهداف العلاج المعرفي حسب بيك:

ان احدى الاهتمامات المركزية لهذا العلاج هي الكشف عن الطرق التي يمكن أن يتجاوز بها الفرد الأساليب المعتادة أو الآلية في التفكير، وبلورة حلول مبتكرة للمشاكل الجديدة، وهذا العلاج يعمل على تغيير المعتقدات اللاعقلانية أو تليينها، حتى يستطيع الفرد أن يحقق أكبر قسط من القبول الذاتي ويطور الوظيفة الينفرديية (Grider واخرون 1993: 28)،

كما يهدف إلى حذف السلوكيات التي تؤثر سلبا على الافراد مثل القلق و الفوبي و تعويض هذه السلوكات المضطربة التي تمثل الاعراض باخرى متوافقة اجتماعي (Ginger , Edmond, et autre, 2012, p211)،

-

يمكن القول أن العلاج المعرفي لبيك يشجع العميل على تكوين فلسفة سوية والتفكير المنطقي، فهو ليس تعلم التفكير الإيجابي فقط بل يهدف إلى مساعدة العميل على استبصار وفهم المشكلات لديه من منظور واقعي، كما تتحدد أهدافه في التعرف على المعارف المختلة وظيفيا والمرتبطة بمشكلة المريض، والتعرف على العلاقة بين المعارف والانفعالات والسلوكيات، وتشجيع العميل على دحض هذه الأفكار والاعتقادات الخاطئة وتعويضها باخرى منطقية، وفحص الدليل مع أو ضد الاعتقادات والأفكار الآلية السلبية لدى العميل.

الافتراضات الأساسية للعلاج المعرفي حسب بيك:

يمكن تحديد الافتراضات التي يستند عليها هذا العلاج كما يلي:

- أن الاضطرابات الانفعالية هي نتاج نماذج وأساليب تفكير خاطئة ومختلة وظيفيا.

- أن هناك علاقة تبادلية بين الأفكار والمشاعر والسلوك.
- أن المعارف السلبية الخاطئة وأنماط التشويه المعرفي متعلمة يتعلمها الفرد من الخبرات السابقة وأحداث الماضي.
- أن الأبنية المعرفية للفرد (الأفكار والصور العقلية والتخيلات والتوقعات والمعاني) ذات علاقة وثيقة بالانفعالات والسلوكيات المختلفة وظيفيا.
- أن المعارف المختلفة وظيفيا قد تبدو للعيان غير منطقية للآخرين ولكنها تعبر عن وجهات نظر العميل الشخصية عن الواقع.
- أن التحريفات المعرفية تعكس وجهات نظر غير واقعية وسلبية للعميل عن الذات والعالم والمستقبل.
- تعديل الأبنية المعرفية للعميل يشكل أسلوب هام لإحداث تغيير في انفعالاته وسلوكه.
- أن التحريفات المعرفية يتم استئثارها غالبا عن طريق أحداث الحياة غير الملائمة.
- أن تغيير الأفكار والاعتقادات السلبية للفرد بترتب عليها تغيرات جوهرية في الانفعالات والسلوك.
- أن المخططات المعرفية هي الأساس المسؤول عن انتظام وتصنيف وتقييم الخبرات الجديدة للفرد وذكريات الأحداث الماضية والحكم عليها. (طه عبد العظيم، 2007، ص165)
- يمكن توضيح إضافة خاصة بالمخططات أنها غالبا ما تنشأ منذ الطفولة وتظهر عن طريق الخبرات الملائمة، وأن المخططات المعرفية المختلفة وظيفيا هي المسؤولة عن الاضطرابات الانفعالية للعميل.

خطوات العلاج المعرفي حسب بيك:

ثلاثة مراحل أساسية للعلاج المعرفي حسب بيك وهي:

أ- مرحلة بداية العلاج:

في بداية العلاج تتجمع أهداف عديدة على المعالج أن يعمل على تحقيقها وهي:

- التقسيم (التشخيصي + التقييم النفسي)
- تطبيع المريض داخل النموذج المعرفي عمل صياغة للحالة على ضوء المفاهيم المعرفية
- التعرف على مشكلة المريض وبناء جسور الثقة والتفهم.
- تحديد الاهداف العلاجية

- تقديم منطوق العلاج للمريض.
- بدأ العلاج الفعلي مع مشكلة العميل
- ب-المرحلة الوسطى من العلاج:
تمثل هي المرحلة العملية الأساسية في العلاج إذ يركز المعالج في هذه المرحلة على النقاط التالية:
 - مساعدة المريض على التعرف على الأفكار التلقائية والاعتقادات المختلة وظيفيا التي تظهر مرتبطة بالمشكلة لديه.
 - تحديد وفحص صدق أنماط التفكير والاعتقادات الخاطئة.
 - فحص الحالة المزاجية لدى المريض.
 - مقاومة الأفكار السلبية والأفكار الخاطئة واستبدالها بأفكار عقلانية ومنطقية
 - تعليم المريض أساليب من البدائل التوافقية ومهارات جديدة من التفكير والاستجابات تساعده على حل مشكلته
- ت-المرحلة الأخيرة من العلاج:
وتتضمن مهمة الوقاية من الانتكاسية والهدف هو تحديد ما إذا كان المريض قادرا على الاستجابة للمشكلة بطريقة توافقية أم غير ذلك من خلال ما تم تعلمه في العملية العلاجية (محمد سليم، 2013،

طرق تعديل الأفكار :

- وتضمنت طرق تعديل الأفكار عند بيك Beck الآتي:
 - إختيار صحة الأفكار: يطلب من المريض وفق هذا الأسلوب كما سبق بأن يبحث عن الأدلة الأفكاره الأوتوماتيكية، التي تسبق مشاعره غير السارة، كما يطلب فحص الأدلة التي تدحض هذه الأفكار.
 - البحث عن البدائل: يطلب من المريض على ضوء هذا الأسلوب أن يحدد طرق أخرى لتقييم الموقف وتفسيرات بديلة تناسب الحقائق وتقوم على الواقع.
 - إعادة التنسيب والعزو: وتتضمن هذه الطريقة مساعدة المريض في إعادة عزو أو نسبة الموقف للأسباب الحقيقية.
 - تقليل التفكير الكوارثي: ويطلق على هذه التقنية (ماذا، لو) ويعلم المريض وفق هذا الأسلوب أن يسأل ما هو اسوأ ما يمكن أن يحدث في هذا الموقف؟

حتى لو ساءت الأمور إلى أقصى حد أن الأمر لا يمثل كارثة كما يتصور، ويقضي على مشاعر اليأس والعجز في مواجهتها.

- تحديد المحاسن والمساوي: بأن يطلب منه تسجيل الجوانب السلبية وأن يبحث لها عن أسباب خارجية ممكنة، وأن يفحص الجوانب الإيجابية، وأن يبحث لها عن أسباب داخلية ممكنة حتى يزداد تبصراً، بما يمكنه من إتخاذ القرار (سامية، 2007)

مزايا وعيوب العلاج المعرفي حسب بيك:

بالنسبة للمزايا يمثل هذا العلاج حالياً تيار العلاج النفسي الواعد والأكثر مصداقية من قبل الهيئات العلمية الرسمية فيما يخص الصحة العقلية (انظر على سبيل المثال مناظرة منظمة الصحة العالمية O.M.S لسنة 1989) (إسماعيل ، زغبوش، 2009، ص37)

يعتبر العلاج المعرفي امتداداً للعلاجات السلوكية الذي يتقاسم معها أهم المبادئ: أي تشخيص الأعراض، واستعمال مناهج تعتمد على الوصفات، والإحالة على الإشرافات والتعلمات الاجتماعية. لكنه يتميز عنها من خلال اهتمام خاص بالمعتقدات، وما يؤثتها من رغبات تحملها المعرفيات (Houde وآخرون، 1998، ص320).

العلاج المعرفي لبيك لا يقتصر فقط على سيرورات المعالجة على المستوى الذهني، بل إنه ينظر إلى الإنسان في شموليته. إنها نظرة ثلاثية الأبعاد تجمع بين ما هو معرفي وما هو وجداني وما هو سلوكي، وأن هذه الأبعاد الثلاثة في تفاعل مستمر بينها ويؤثر بعضها باستمرار على البعض الآخر، لكن منطلقها يكون دائماً هو المعرفيات، وعليه فإن هذه النظرة الشمولية هي ما يميز العلاج المعرفي عن باقي العلاجات الأخرى (إسماعيل، زغبوش، 2009)

بالنسبة لعيوب هذا العلاج فبالرغم من هذه المميزات الخاصة به، فإنه توجد عيوب متنوعة ومشاكل غير محلولة، منها:

حسب باتريستون (patterson) فإن هذا العلاج يعيبه ثلاث جوانب أساسية وهي:

- اعتبار الأفكار هي التي تولد الانفعالات وتوجهها في حين أن البعض يؤكد على أن الانفعالات أقوى من الأفكار.
- الأساليب التي يستخدمها العلاج تعتمد على التعامل مع الأفكار فقط وتتجاهل المشاعر والتصرفات (السلوك). (محمد سليم، 2013)

