

المحاضرة العاشرة

العلاج المعرفي عند ارون بيك

1_ مفهوم العلاج المعرفي حسب ارون بيك: يعرفه بأنه شكل من أشكال العلاج النفسي يقوم على فكرة رئيسية مفادها أن انفعالات الفرد وسلوكه ترتبط بشكل كبير بالتفكير لديه.

فإدراك وتفسير الأحداث يؤثر في الاستجابات الانفعالية والسلوكية للفرد وأن الاضطرابات الانفعالية هي نتاج تفسيرات وأفكار واعتقادات وتأويلات محرفة ومشوهة لخبرات الحياة.

ونشير إلى أن هذا النوع من العلاج قد استخدم في البداية مع مرضى الاكتئاب، ولكنه أصبح يستخدم في علاج تشكيلة واسعة من الاضطرابات والمخاوف المرضية، واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة وغيرها وقد توصل (أ.بيك) الى التمييز بين الاضطرابات العصابية الشائعة حسب الفروق في محتوى الفكر من خلال العديد من الملاحظات الإكلينيكية وكذا الدراسات المنهجية؛ حيث قام في البداية بتسجيل النتائج والملاحظات والاستنتاجات التي حصل عليها من دراسة 81 مريضاً كان يعالجهم. وقد تأكد من صحة تلك الملاحظات والاستنتاجات من خلال دراسة عينة لاحقة تكونت من 100 آخرين من المرضى. وبفضل كل ذلك تمكن من تحديد المحتوى الفكري الخاص بكل اضطراب على حدة، وفيما يلي :

جدول يلخص بعض الاضطرابات العصابية والمحتوى الفكري الخاص بكل نوع منها حسب (أ. بيك)

الاضطراب	المحتوى الفكري الخاص
الاكتئاب	انتقاص من المجال الشخصي.
الهوس الخفيف	تقدير مبالغ فيه للمجال الشخصي
عصاب القلق	خطر يهدد المجال الشخصي
الرهاب	خطر مرتبط بمواقف محددة يمكن تجنبها
حالات البرانويا	اعتداء غير جائز على المجال الشخصي.
الهستيريا	تصور اضطراب حركي أو حسي.
الطقوس القهرية	أمر ذاتي بتأدية فعل محدد لدفع الخطر

2_ مفاهيم أساسية في العلاج المعرفي عند ارون بيك: هناك مجموعة من المفاهيم والمصطلحات المعرفية والتي تساعدنا على فهم شخصية الفرد وكيفية نشوء الاضطراب لديه وكذا طريقة التعامل معه والتي سنذكر منها مايلي:

أ- الأفكار التلقائية (الأوتوماتيكية): تعرف أيضا بالأفكار الآلية وهي مصطلح أطلقه (بيك) على الأفكار التي تظهر بشكل لا إرادي خلال تدفق الوعي الشخصي، وهناك عدة مصطلحات مرادفة لها مثل: العبارات الداخلية الذاتية، والحديث الذاتي.

تعد مفهوم أساسي في العلاج المعرفي عند بيك ولقد عرفها بأنها سياق من الأفكار والتصورات والتخيلات والاعتقادات والمعاني السلبية التي يكونها الفرد نحو ذاته ونحو المواقف والأشياء من حوله ونحو العالم، وهي تحدث بشكل لا إرادي وتأتي إلى العقل تلقائياً عند مواجهة الموقف أو الحدث وتكون هي السبب في ظهور الاضطرابات الانفعالية كالإكتئاب والقلق والغضب واستمرارها لدى الفرد.

أساليب التعرف على الأفكار التلقائية: يستخدم المعالج المعرفي عدة أساليب لإثارة الأفكار التلقائية لدى المرضى نذكر منها ما يلي:

1- الأسئلة المباشرة والحوار السقراطي.

2- استخدام لحظات الانفعال القوية أثناء جلسات العلاج.

3- التخيل المعرفي، ولعب الدور.

4- التأكيد على معنى الأحداث.

5- حصر وعد الأفكار التلقائية.

6_ الاشتراك في المهام السلوكية وتسجيل الأفكار المصاحبة لها.

7- كتابة مذكرات يومية عن التغيرات المزاجية و الأفكار التلقائية

ب_ المخططات المعرفية (الأبنية المعرفية): يمثل مصطلح المخططات عند (بيك) أحد المفاهيم الأساسية في العلاج المعرفي ويشير إلى الأبنية المعرفية الموجودة لدى الفرد والتي تتضمن الاعتقادات والافتراضات والتوقعات والمعاني والقواعد التي يكونها الفرد عن الأحداث والآخرين والبيئة.

وعلى هذا فهي تشكل الإطار الأساسي الذي يستخدمه الفرد لفهم الذات والعالم والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين، إذ أنها تؤثر في الكيفية التي ندرك بها الأشياء والناس والأحداث والاستجابة نحوهم، وتعد هذه المخططات هي المسؤولة عن نشأة الأفكار التلقائية السلبية وأيضاً تشكل الأساس في الاعتقادات والافتراضات لدى المفحوص، وان هذه المخططات تتغير وتتعدل، ويمكن أن تكون ظاهرية ويمكن أن تكون ضمنية، وتختلف هذه المخططات المعرفية باختلاف الأفراد، ومن ثم نجد أن طرق تأويل وتفسير

الموقف الواحد تكون بطريقة مختلفة، إذ أن مضمون كل مخطط يختلف من شخص لآخر حسب خبرات هذا الفرد، ويختلف الأفراد في عدد المخططات والأبنية التي يتضمنها كل مخطط وتبعاً لذلك يظهرون تبايناً في استجاباتهم نتيجة لاختلاف المخططات لديهم.

فالأشخاص المكتئبين مثلاً لديهم مخططات معرفية سلبية تستبعد بشكل انتقائي المعلومات الإيجابية عن الذات على المعلومات السلبية، وهذه المخططات المعرفية السلبية أو المختلة وظيفياً لدى هؤلاء المكتئبين تكون قد تكونت بسبب النقد والرفض المتزايد لهم من الوالدين، أو ربما بسبب شدة أحداث الحياة الضاغطة السلبية في فترة مبكرة من حياتهم.

_ أنواع المخططات المعرفية: أشار كل من (كلارك وبيك) KLARCK ET BECK إلى أنه هناك خمس أنواع من المخططات المعرفية وهي:

_ **مخططات معرفية ادراكية:** تتضمن التخزين، التفسير والمعاني التي يكونها الفرد حول العالم، وتعتبر الاعتقادات من المخططات المعرفية

_ **مخططات معرفية سلوكية:** مثل سلوك الهرب عند الشخص المفزوع أو الخائف

_ **مخططات معرفية دفاعية:** وترتبط المخططات الدفاعية بالمخططات السلوكية وهناك أمثلة عن المخططات الدفاعية التي تتضمن الرغبة في تجنب الألم والرغبة في الأكل والدراسة واللعب

_ **مخططات معرفية وجدانية:** تتضمن كل من المشاعر الموجبة والسالبة

_ **مخططات معرفية فسيولوجية:** تتضمن إدراك الوظائف الجسمية مثل استجابة الألم التي تتضمن زيادة سرعة التنفس

_ أساليب التعرف على المخططات المعرفية وتحديدتها: تتمثل الأساليب التي يستخدمها المعالج في إثارة المخططات المختلة وظيفياً لدى المريض حتى يتمكن من تغييرها وتعديلها فيما يلي:

1- استخلاص القواعد العامة التي تقف خلف الأفكار التلقائية للمريض.

2- فهم المعاني الضمنية لعبارة المريض.

3- استخدام مقياس الاتجاهات المختلة وظيفياً.

ج_ التحريفات المعرفية (التشوهات): نعني بها المعاني والأفكار التي يشكلها الفرد عن حدث ما وتكون خاطئة ومغايرة للواقع الفعلي، وتعتبر حلقة الوصل، بين المخططات المعرفية والأفكار التلقائية.