

المحاضرة الخامسة:

المحور الأول: تطور النماذج والعلاجات السلوكية والمعرفية

2_ الموجة الثانية: النماذج المعرفية

اولا_ نموذج معالجة المعلومة والتشوهات المعرفية

جاءت الموجة المعرفية كرد فعل على محدودية التفسير السلوكي، وانطلقت من فرضية أن الاضطراب النفسي ناتج عن أنماط تفكير مشوهة. ويُعد نموذج معالجة المعلومات ونموذج المخططات المعرفية من أبرز إسهاماتها

1_ _ نموذج معالجة المعلومة والتشوهات المعرفية

ينتمي نموذج معالجة المعلومة إلى المدرسة المعرفية، وقد تبلور بشكل واضح في أعمال (آرون بيك) في ستينيات القرن العشرين، خاصة في سياق تفسير اضطراب الاكتئاب ينطلق هذا النموذج من فرضية مركزية مفادها أن الاضطرابات النفسية لا تنتج عن الاحداث في حد ذاتها، بل عن الطريقة التي يدرك بها الفرد هذه الاحداث ويعالجها معرفيا فإدراك وتفسير الأحداث يؤثر في الاستجابات الانفعالية والسلوكية للفرد وأن الاضطرابات الانفعالية هي نتاج تفسيرات وأفكار واعتقادات وتأويلات محرفة ومشوهة لخبرات الحياة وبذلك يرفض النموذج التفسيرات الحتمية القائمة على الحدث، ويركز على الدور الوسيط للعمليات المعرفية في تشكيل الخبرة الانفعالية والسلوكية

2_ مفهوم معالجة المعلومة نفسياً: هي مجموع العمليات العقلية التي يتم من خلالها:

_ استقبال المنبهات الداخلية والخارجية

_ الانتباه الانتقائي لها

_ تفسيرها وتأويلها

_ تنظيمها داخل البنية المعرفية

_ إصدار استجابات انفعالية وسلوكية بناءً على هذا التفسير

ويؤكد (بيك) أن الخلل لا يكمن في العملية ذاتها، وإنما في محتوى وطريقة التفسير المعرفي

3_ البنية المعرفية في نموذج بيك: يقترح بيك تنظيمًا هرميًا للبنية المعرفية يتكون من ثلاثة مستويات مترابطة

أ_ المعتقدات الجوهرية: هي أفكار عميقة، مطلقة، غالبًا غير واعية، تتعلق بنظرة الفرد إلى ذاته، الآخرين، والعالم

أمثلة: انا عديم القيمة، الآخرون غير موثوقين، العالم مكان خطير

تُعد هذه المعتقدات الأساس الذي تنبثق منه باقي المستويات المعرفية

ب_ الافتراضات الوسيطة (Intermediate Beliefs):

_ هي القواعد والافتراضات المشروطة التي يضعها الفرد للتعامل مع معتقداته الأساسية

_ تأخذ غالبًا صيغة شرطية: (إذا فشلت، فهذا يعني أنني فاشل)، (يجب أن أكون مثاليًا حتى أُقبل)

_ تلعب دور الوسيط بين المعتقدات الجوهرية والأفكار التلقائية

ج _ الأفكار التلقائية (Automatic Thoughts):

هي أفكار سريعة، آنية، تظهر تلقائيًا في المواقف اليومية وتعرف أيضًا 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 تلقائيًا عند مواجهة الموقف أو الحدث وتكون هي السبب في ظهور الاضطرابات الانفعالية كالاكتئاب والقلق والغضب واستمرارها لدى الفرد.

4_ 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.)، أي هي هياكل معرفية تتشكل عبر الخبرات السابقة.

وتعد هذه المخططات هي المسؤولة عن نشأة الأفكار التلقائية السلبية وأيضًا تشكل الأساس في الاعتقادات والافتراضات لدى المفحوص، وإن 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، وتصبح هذه المخططات غير متكيفة :

_ عندما تكون جامدة وغير مرنة

_ تعمم الخبرات السلبية

_ تستمر رغم تغير الظروف الواقعية

_ أنواع المخططات المعرفية: أشار كل من (كلارك وبيك) KLARCK ET BECK الى 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

5_ 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 من أبرز التشوهات المعرفية:

1. التفكير الثنائي: رؤية الأشياء إما كاملة أو فاشلة. (الكل أو لا شيء)

2. التعميم المفرط: استخلاص قاعدة عامة من موقف واحد.

3_ التجريد الانتقائي: التركيز على الجانب السلبي وإهمال الإيجابي

4_ التهويل والتقليل : توقع أسوأ النتائج الممكنة.

5_ قراءة الأفكار : الاعتقاد بمعرفة ما يفكر به الآخرون دون دليل.

6_ الاستنتاج التعسفي:

7_ التخصيص

8_ التنبؤ الكارثي