

## المحاضرة العاشرة:

المحور الأول: تطور النماذج والعلاجات السلوكية والمعرفية

### 2\_ الموجة الثانية: النماذج المعرفية

ثالثا: نموذج المخططات المعرفية غير المتكيفة لجيفري يونغ

يُعد نموذج المخططات المعرفية غير التكيفية امتدادًا متقدمًا للعلاج المعرفي السلوكي الكلاسيكي، وقد طوره جيفري يونغ لمعالجة أوجه القصور التي ظهرت عند تطبيق العلاج المعرفي التقليدي مع :

\_اضطرابات الشخصية

\_الاضطرابات المزمنة

\_الحالات المقاومة للعلاج

حيث لاحظ يونغ أن بعض المعتقدات ليست مجرد أفكار تلقائية، بل بُنى معرفية عميقة الجذور تشكلت في الطفولة واستمرت عبر مراحل النمو

**1\_ مفهوم المخططات المعرفية غير التكيفية:** يعرف يونغ المخطط المعرفي غير التكيفي المبكر بأنه

نمط معرفي-انفعالي-سلوكي شامل، يتكوّن في مرحلة الطفولة أو المراهقة، وتتوسع وتظهر معالمها خلال حياة الفرد، وتكون مختلة وظيفيا بشكل كبير.

**ويتضمن المخطط:** ذكريات، انفعالات، أفكار، احساسات جسدية، أنماط سلوكية

**2\_ خصائص المخططات غير التكيفية:** تتميز المخططات المعرفية غير التكيفية بعدة خصائص أساسية

\_ الثبات النسبي: أي مقاومة للتغيير

\_ العمق: غالبا ما تعمل خارج الوعي

\_ الشمولية: تؤثر على إدراك الذات والآخرين والعالم

\_ الطابع العاطفي: مرتبطة بانفعالات قوية(خجل، خوف، غضب....)

### 3\_ نشأة المخططات المعرفية غير التكيفية:

1\_ الحاجات النفسية الأساسية غير المشبعة: يرى يونغ أن المخططات تنشأ نتيجة إحباط مزمن للحاجات النفسية الأساسية في الطفولة، وأهمها

\_الأمان والتعلق

\_الاستقلالية والكفاءة

\_الحرية في التعبير عن المشاعر

\_العفوية واللعب

\_الحدود الواقعية وضبط السلوك

2\_ أنماط الخبرات الطفولية المسببة للمخططات: حدّد يونغ أربعة أنماط رئيسية للخبرات المؤدية لتشكّل المخططات:

\_الحرمان العاطفي

\_الصدّات أو الإساءة

\_الإفراط في الحماية أو التدليل

\_التماهي مع نماذج والدية غير سوية

4\_ تصنيف المخططات المعرفية غير التكيفية: قسم يونغ المخططات الى خمسة مجالات كبرى تضم 18 مخططاً (في بعض التصنيفات الحديثة قسمت الى 19 مخططاً)

1\_ مجال الانفصال والرفض:

المخطط	التعريف	البعد النفسي الاساسي	مثال
الهجر / عدم الاستقرار	توقع دائم لفقدان الأشخاص المهمين أو عدم استقرار العلاقات	قلق التعلق، خوف الفقد	مريض يخشى باستمرار أن يتركه شريكه رغم غياب مؤشرات واقعية
عدم الثقة / الإساءة	توقع أن الآخرين سيؤذونه أو يستغلونه	الشك، الحذر المفرط	مراجع يفسر أي نقد بسيط كنية للإيذاء
الحرمان العاطفي	الاعتقاد بأن الحاجات العاطفية لن تُلبّى	فراغ عاطفي، حزن مزمن	شخص لا يطلب الدعم لأنه مقتنع أنه لن يفهم

العيب/العار	الإحساس بأن الذات معيبة وغير جديرة بالحب	خجل، تدني تقدير الذات	تجنب العلاقات خوفاً من انكشاف "العيب الداخلي"
العزلة الاجتماعية	الشعور بعدم الانتماء أو الاختلاف عن الآخرين	اغتراب اجتماعي	طالب جامعي يشعر أنه مختلف ولا ينتمي لأي جماعة

## 2\_ مجال ضعف الاستقلالية والحدود

المخطط	التعريف الأكاديمي	البعد النفسي الأساسي	مثال
الاعتمادية/العجز	الاعتقاد بعدم القدرة على اتخاذ القرارات أو الاعتماد على الذات	ضعف الكفاءة الذاتية	راشد يحتاج دائماً لتأكيد الآخرين
القابلية للاندماج	توقع دائم لحدوث كوارث صحية أو نفسية	قلق مفرط	خوف مستمر من المرض رغم فحوص سليمة
الاندماج/الذات غير المتميزة	علاقة مفرطة التداخل مع شخص مهم	غياب الهوية	صعوبة اتخاذ قرارات مستقلة عن الأسرة
الفشل	الاعتقاد بعدم الكفاءة والنجاح	إحباط، انسحاب	طالب مقتنع مسبقاً بالفشل الأكاديمي

## 3\_ مجال ضعف الحدود

المخطط	التعريف الأكاديمي	البعد النفسي	مثال
الاستحقاق/العظمة	الإحساس بالتفوق وغياب احترام حدود الآخرين	تمركز حول الذات	رفض القوانين باعتبارها لا تنطبق عليه
ضعف ضبط الذات	صعوبة التحكم في الاندفاعات	اندفاعية	نوبات غضب أو سلوكيات قهرية

## 4\_ مجال التوجه نحو الآخرين

المخطط	التعريف الأكاديمي	البعد النفسي	مثال
الخصوع	التضحية بالذات لتجنب الرفض أو الغضب	خوف الصراع	شخص يوافق دائماً رغم عدم الرضا
التضحية بالذات	إشباع حاجات الآخرين على حساب الذات	إنهاك نفسي	أم تهمل صحتها لصالح الجميع
السعي بالقبول	الاعتماد على تقييم الآخرين	هشاشة تقدير الذات	ربط القيمة الذاتية بالإعجاب الاجتماعي

5\_ مجال الحذر المفرط والكبت

المخطط	التعريف الاكاديمي	البعد النفسي	مثال
التشاؤم	التركيز على الجوانب السلبية	قلق مزمن	توقع الأسوأ دائماً
الكبت الانفعالي	كبح المشاعر لتجنب الرفض	جمود انفعالي	صعوبة التعبير عن الغضب
المعايير الصارمة	سعي للكمال وضغط داخلي	توتر دائم	إرهاق نفسي بسبب المثالية
العقابية	الاعتقاد بضرورة العقاب عند الخطأ	قسوة على الذات	جلد الذات عند أي تقصير