

نظريات العلاج المعرفي السلوكي

د خالد بن حمد الجابر

استشاري طب الأسرة والعلاج النفسي

جامعة الملك سعود بن عبدالعزيز للعلوم الصحية- الحرس الوطني

زمالة طب الأسرة،

شهادة معهد بك للعلاج المعرفي-أمريكا، شهادة جامعة كالغري في العلاج المعرفي السلوكي-كندا،

اعتراف أكاديمية العلاج المعرفي (دبلومات ACT)

عضو الجمعية العالمية للعلاج المعرفي السلوكي والجمعية البريطانية للعلاج السلوكي المعرفي.

aljaber@yahoo.com

٢

- النظريات المعرفية والسلوكية نشأت قديماً قبل ظهور العلاج المعرفي السلوكي.
- العلاج المعرفي السلوكي هو أحد تطبيقات النظرية المعرفية السلوكية.
- من الضروري للمعالج أن يكون مؤسساً بشكل جيد في النظريات.
 - حتى لو لم يستوعبها كاملة الآن، لكنه مع الوقت سيرجع لها ليفهم التطبيقات بشكل أفضل.

أولاً: النظريات المعرفية

النظريات المعرفية

- (1) نموذج ABC
- (2) نظرية الثلاثية المعرفية السلبية
- (3) نظرية النمط التفسيري / نظرية العزو
- (4) ظاهرة الذاكرة الإجمالية/ العمومية
- (5) نظرية أخطاء التفكير أو أنماط التفكير الخاطئة
- (6) نظرية الطبقات الثلاث للأفكار
- (7) نظرية ما وراء المعرفي
 - الاجترار النفسي.
 - الاكتئاب حول الاكتئاب

نموذج ABC ألبرت أليس



نموذج م-م-م:
موقف مثير --- معتقدات --- مآلات (مشاعر وسلوك وأعراض)

نظرية الثلاثية المعرفية السلبية Negative Cognitive Triad

- تكلم عنها بيك وهي:
- التفكير السلبي حول النفس:
 - «أنا لا قيمة لي» «أنا حقير أو أنا فاشل» ، «المقرود يقرده عمره»، «يا حسرة من وين لي؟»
- التفكير السلبي حول الحياة والدنيا:
 - «كل حياتي غلط» «أموري كلها مصائب» «وين ما تطفها عوجا»
- التفكير حول المستقبل:
 - «ستبقي حياتي كما هي» ، «ليس هناك آمال ولا مستقبل» «لا تضيع وقتك ما حيتغير شيء»

نظرية النمط التفسيري / نظرية العزو

٧

- نظرية مشهورة، عام ١٩٧٨م : أبرامسون وسلغمان وتيسدل
- المقصود: (نمط تفسير الأحداث) أي أن كل شخص لديه طريقة معينة يفسر الأحداث والأشياء من حوله
- وحسب هذه الفرضية فإن الأشخاص المكتئبين لديهم "نمط تفسيري" يتسم بالآتي:
- الأحداث السارة: سببها الآخرون + ونادراً ما تحصل لي + ومحدودة التأثير [صدفة- حظ- ما هوب طيبين فيني- دعوة العجوز وإلا انا ما استاهل .. غريبة ما هيب العادة- بس هالمرة- ما جت إلا بطلوع الروح- إيه هين لن تستمر- مالها قيمة- ما تسوى شي-...]
- الأحداث السيئة: أنا السبب فيها + دائماً تحصل لي + كل حياتي هكذا [أنا السبب- حظي زفت - ما لي حظ - دائماً المشاكل تصير لي - كل حياتي كذا- وين ما طقيتها عوجا- من جرف لدحديرة...]

ظاهرة الذاكرة الإجمالية/ العمومية

٨

- المكتئبون عادة تكون ذاكرتهم مشوشة وتركز على العموميات والسلبيات.
- فبدلاً من أن يتذكر الأحداث بالتفصيل فإنه في العادة يقول:
- (لم تكن رحلة ممتعة) أو (كان الوضع صعباً وتعبياً) أو (لم تسر الأمور على ما يرام)،
- بينما الناس الذين ليس لديهم اكتئاب فإنهم في العادة لا يطلقون أوصافاً مجملة، بل يتذكرون الإيجاب والسلب
- (فيها وفيها) (انيسطنا بس كانت غبار) (سعيدة مع زوجي لكن الله يهديه بخيل وزعول) (الاختبار صعب، بس حقاني)
- التوازن في «تذكر الصورة الذهنية» عن الأحداث والمواقف والأشخاص مهم في الاستقرار النفسي

نظرية أخطاء التفكير أو أنماط التفكير الخاطئة

Cognitive Errors

٩

- هي: طريقة في التفكير خاطئة ومتكررة.
- فكرتها: يصاب الناس بالأمراض النفسية لأنهم يقعون في واحد أو أكثر من هذه الأخطاء في طريقة التفكير.
- لديه أخطاء في عملية التفكير نفسها، وتحديدًا في طريقته في معالجة المعلومات وتقييم الأحداث
- لها عدة أسماء، منها: التفكير المنحرف، التفكير المشوه، التفكير غير الوظيفي.
- تكلم بك وتلميذه بيرنز مبكراً عن ١٠ أنواع من أخطاء التفكير، وهناك من يتكلم عن ١٢ نوعاً، ومنهم من أوصلها إلى ١٧ نوعاً.

أنماط التفكير الخاطئ (العشرة الخاطئة)

- | | |
|--|--|
| (6) نمط يجب! ولازم! أو نمط الإلزامات | (1) التركيز على السلبيات أو الاستنباط المتحيز أو الصفاية الذهنية |
| (7) نمط التعميم | (2) القفز إلى الاستنتاجات |
| (8) إطلاق الأوصاف أو إطلاق الألقاب أو التوصيف أو التصنيف. | (3) نمط الشخصنة |
| (9) الاستدلال الانفعالي أو الاستدلال بالعاطفة | (4) التفكير الكارثي |
| (01) التصغير والتكبير أو التضخيم/ أو المنظار الثنائي أو العدسة ذات الطرفين | (5) نمط أبيض أو أسود أو أحيانا يسمى التفكير الحدي، |

القفز إلى الاستنتاجات

- تقفز إلى النتائج بدون دليل حقيقي لديك
- نعرف بماذا يفكر الآخرون، كأننا نقرأ أفكار الناس (والبعض يجعله خطأ مستقلاً باسم قراءة أفكار الآخرين)
- وبالتالي نسيء الظن بهم
- النوع الثاني نزع أننا نعرف الغيب في المستقبل، وتحديداً نتوقع الكوارث ونتوقع أن الأمور ستكون أسوأ مما هي عليه.

التركيز على السلبيات أو الاستنباط المتحيز أو الصفاية الذهنية

- فلتره وتصفية وترشيح لما يدخل من المعلومات وما يخرج،
- يركز على جزء واحد من الحدث غالباً الجزء السلبي، ويهمل الصورة العامة للحدث، ولا يتذكر الخبرات الإيجابية.
- يصبح هذا النمط المتحيز عادة له.
- يمكن تسميته بالتشاؤم
- مثلاً: اشتري ثوباً ولم يناسبه: «أنا دائماً حظي زفت!» «ماهي غريبة! أنا دائم كذا»



نمط أبيض أو أسود (التفكير الحدي)

- لا يرى إلا طرفاً واحداً ولا يرى الوسط
- ليس عنده منطوق رمادي يا أبيض يا أسود
- لا يقبل المساومة ولا مجال للوسطية
- الناس والأشياء إما جيّدون أو سيئون، رائعون أو لايطاقون
- النزهة يا تكون توب! يا خرابانة!
- في استبانات التقييم الخدماتية: يا ٥ يا صفر!

الشخصنة

- وقد يسمى هذا نمط لوم الذات أو جلد الذات أو تفرغ الذات أو التشديد على الذات أو التشديد على النفس.
- يلوم الإنسان نفسه أو يلوم الأشياء أو الأحداث على الأخطاء التي تحصل
- يحمل نفسه مسؤولية الأخطاء التي تحصل.

الإلزامات

- يستخدم كثيراً ألفاظ الإلزام: عبارة لازم ويجب وضروري.
- استعمال (يجب ولازم) ليس خطأ في الجملة لكنها خطأ حينما تستخدم بطريقة خاطئة
- بعض المرضى يقول: هذا مطلوب!، والجواب أن: الفارق الرئيسي هو حينما تكون هذه الإلزامات فوق ما يطلب منك الشرع أو العقل أو العرف.
- استدرارك: الشرقيون في حياتهم إلزامات كثيرة (شرعية وعرفية واجتماعية)، يجب ألا نحارب الصحيح منها.

التعميم

- يأخذ الإنسان موقفاً أو حدثاً واحداً في الحاضر أو الماضي ويعمم هذا الحدث على كل المواقف الحالية أو المستقبلية.
- التوصل إلى استنتاج عام واسع قائم على حدث أو دليل واحد

استخدام:

- **ألفاظ العموم:** "الجميع"، "كل"، "لا شيء"، "أبداً"، "دائماً"، "كل شخص"
- **النفي المطلق:** "لا أحد يحبني"، "أعمالي كلها لاقيمة لها" .. الخ
- **الأوصاف الحاكمة:** "شخص مغرور"، "الرياض ممله"

إطلاق الأوصاف الجائرة (التوصيف الجائر)

- يطلق وصفاً عاماً على نفسه أو على الآخرين بناءً على حدث أو أحداث معينة
- الأوصاف الحاكمة: الرياض مملة!
- بهذه الطريقة لن تتمكن من رؤية الجوانب الجيدة في الرياض

الاستدلال الانفعالي أو الاستدلال بالعاطفة

- تستنتج استنتاجات معينة على نفسك أو الحدث أو الآخرين بناءً على إحساسك أو شعورك
- دليلك الوحيد هو إحساسك وشعورك

التفكير الكارثي حول المصائب

- يفسر المصائب والكوارث والأزمات التي تحصل له بطريقة كارثية ويضخم ويعمم
- ماذا لو!؟
- صدام بسيط ممكن أن يصل بالشخص للتفكير بأنه على وشك الموت

التصغير والتكبير أو التضخيم

- تكبير السلبيات وتصغير الإيجابيات
- تضخيم السلبيات: 
- تضخيم المشاكل الصغيرة أكثر من الواقع، يميل الشخص إلى المبالغة في تعظيم العوامل السلبية أو يقلل من أهمية العوامل الإيجابية
- تصغير الإيجابيات: 
- يميل الشخص لتصغير إيجابياته و يحتقرها
- تهتمش ما تقوم به من إنجازات يجعل حياتك غير ممتعة ومملة ومتعبة

تمرين جماعي



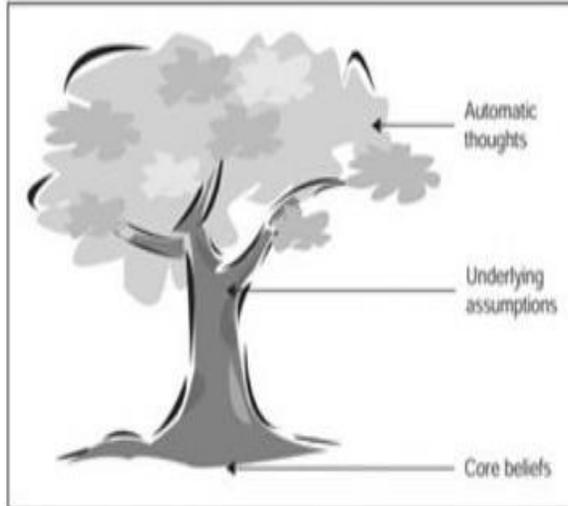
□ التعليمات: أعط مثالا لكل خطأ من أخطاء التفكير الآتية

- _____ التعميم الزائد:
- _____ التضخيم او التصغير:
- _____ الشخصنة:
- _____ الاستدلال الإنفعالي:
- _____ الإلزامات:
- _____ التفكير الكارثي:
- _____ القفز إلى الإستنتاجات:
- _____ التفكير الحدي:
- _____ الترشيح العقلي:

نظرية الطبقات الثلاث للأفكار

١٧

- قسم العلماء أنواع الأفكار إلى ٣ أنواع، أو ٣ طبقات:
المستوى الأول: مستوى الأفكار التلقائية ..
- هو التفكير التلقائي المباشر، أي: طريقة تقييمه المباشرة للأحداث، وهي الأفكار اليومية التي تقفز مباشرة عند الحدث.
- المستوى الثاني: مستوى الأفكار الوسيطة ..
- القوانين النفسية التي يضعها الإنسان لنفسه، حول الصواب والخطأ، وما يصح وما لا يصح، وما هو جيد وغير جيد، وما هو مقبول وغير مقبول،
- المستوى الثالث: مستوى الأفكار العميقة
- الفناعات الراسخة القديمة المتعمقة المتجذرة لدى الإنسان، حول نفسه والدنيا والناس



The 'slippery tree' model

Level 1	Level 2	Level 3
Automatic thoughts الأفكار التلقائية	Intermediate thoughts Rules & Assumptions الأفكار الوسيطة والافتراضات وقوانين الحياة	Schema (core beliefs) الأفكار العميقة/ المركزية
<ul style="list-style-type: none"> — أفكار تلقائية سريعة، تأتي في المواقف، أو حين نستدعيها — تمر علينا آلاف الأفكار يومياً 	<ul style="list-style-type: none"> قوانين وافتراضات نعمل وفقاً لها. وضعناها استجابة للأفكار العميقة لدينا. أفكار إلزامية: «لازم...»، «يجب أن...»، أو شرطية «إذا تريد كذا .. يجب كذا» ضروري! أكيد! 	<ul style="list-style-type: none"> — قناعات راسخة تشكلت من الطفولة غالباً. — وهي قناعات عامة وصارمة. — تدور حول: النفس والآخرين والعالم والمستقبل

١٩



مثال: مريضة في حزن الوفاة

٢١

□ أفكارها التلقائية:

- "أبيه، وبنه، مشتاقه"
- أو وهو الأكثر "ذكريات معه" و "صور ذهنية له".

□ أفكارها الوسيطة:

- "المرأة إذا صارت أرملة ما يصير لها قيمة في المجتمع"،
- "المرأة بدون رجل ولا شيء"،
- "زوجي مصدر سعادتي، وإذا فقدته فقدت كل شيء"،
- "الأرملة محل نظرة شفقة و عطف، وأنا أكره نظرات الشفقة"
- "الأرملة امرأة ناقصة»

□ أفكارها العميقة:

- أنا امرأة ناقصة
- الدنيا غير عادلة
- حياتي انتهت
- مصدر السعادة انتهى

٢٢

□ مثال:

□ مريض لديه رهاب اجتماعي،

- أفكاره العميقة أنه ليس له قيمة وأنه تافه وحقير وضعيف.
- أما أفكاره التلقائية فهي حسب المواقف، فمثلا موقف مقابلة مسؤول:
"يارب وش أبقوله؟" شكلي أبتلخبط" "أكيد بيبي يلاحظ ارتباكي" ...

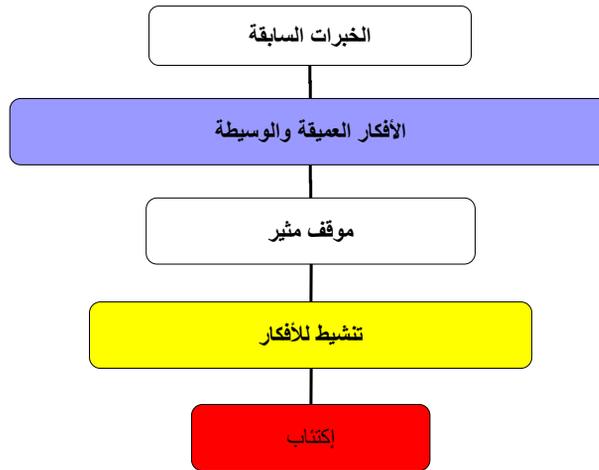
تمرين على طبقات الأفكار

٢٣

Level 1	Level 2	Level 3
Automatic thoughts الخواطر السلبية	Intermediate thoughts Rules & Assumptions الأفكار الوسيطة والافتراضات وقوانين الحياة	Schema (core beliefs) القناعات الفكرية الأفكار العميقة/ المركزية
– أعطونا أمثلة	أعطونا أمثلة	– أعطونا أمثلة

العلاج المعرفي السلوكي الرياض ١٤٣٤ - د خالد الجابر

كيف تتفاعل الطبقات الثلاث مع بعضها؟



٢٤

العلاج المعرفي السلوكي الرياض ١٤٣٤ - د خالد الجابر

نظرية ما وراء المعرفي

٢٥

- هذه النظرية قديمة، لكن أشهرها ونشرها أدريان ولز ١٩٩٥ من مانشستر في بريطانيا.
- فكرتها: أن آلية التفكير process أهم من محتوى التفكير content
- ليست المشكلة في ورود الفكرة السلبية، وإنما كيفية استجابتهم لأفكارهم السلبية. الأهم هو:
 - استمراري بالتفكير بهذه الطريقة (الاجترار)
 - وانزعاجي من كوني أفكر بهذه الطريقة (تفكيري حول تفكيري) (الاكتئاب من الاكتئاب) .. زعانة من نفسي ليش أفكر كذا!
 - وتوهمي أنني لا أستطيع التخلص من هذا التفكير.. (توهم العجز عن السيطرة)

القابلية للاكتئاب

٢٦

- هل الوراثة والأحداث الصعبة .. هي سبب المرض النفسي؟ غير صحيح!!..
 - السبب هو: طريقة تفاعل الإنسان مع الوراثة والأحداث،
- Stress-Diathesis theory**
- بطريقته في التفكير ونظراته للأحداث وأسلوبه في تفسيرها.
 - تفكيره السلبي يجعله يفسر كثيراً من الأحداث والمواقف أنها سلبية.
 - يعتقد الإنسان مع مرور الوقت أنه هكذا خلق .. وليس له يد!
 - أيضاً يقع المكتئب في خطأ الاجترار النفسي لوضعه وحاله، ولذلك حتى في حالة عدم وجود مثيرات وأحداث فإن مجرد اجتراره النفسي يحدد الأفكار السلبية لديه.

كيف يفكران؟

٢٧



٢٨

ثانياً: النظريات السلوكية

المدرسة السلوكية من أقوى المدارس، وأكثرها إنتاجاً، وسيطرت أفكارها على غالب مناحي الحياة فترة من الزمن، لكنها مع الوقت اندمجت مع المدرسة المعرفية.

سنناقش:

- **نظرية التعلم السلوكي:**
- نظرية الإشراف الكلاسيكي
- نظرية الإشراف الإجرائي
- **نظرية التعلم الاجتماعي:**
- التعلم بالملاحظة
- مفهوم الكفاءة الذاتية
- **نظرية المهارات الاجتماعية (التعلم بالتدريب)**

نظرية الإشراف الكلاسيكي

- بافلوف عام ١٩٠٠م ~ واطسون وريينور عام ١٩٢٠م،
- أكثر ما تستخدم نظرية الإشراف الكلاسيكي في التصرفات اللاإرادية والانفعالات التلقائية
- قصة بافلوف مع الكلب في المختبر مشهورة جداً ومن خلالها اكتشف:
 - المثبر غير الشرطي (الطعام)
 - ثم اكتشف المثبر الشرطي (الجرس)
 - ثم اكتشف الإطفاء: (حينما يكرر المثبر الشرطي دون حصول الاستجابة يعني يكرر الجرس دون أن يجد الكلب الطعام فإنه مع الوقت يكون الجرس غير فعال ويفقد قيمته)،
- التجربة المشهورة لواطسون وريينور عام ١٩٢٠م (الطفل ألبرت ٨ أشهر):
 - اقتران الأرنب مع جرس مرعب
 - وهذه مهمة جداً في فهم منشأ الخوف لدى كثير من المرضى لأنه يحصل ارتباط شرطي مع حدث معين فيؤدي إلى الخوف.

- التطبيقات العلاجية المعتمدة على الإشراف الكلاسيكي:
- الأول: المواجهة ويسمى العلاج بالإطفاء وتسمى المواجهة المتدرجة وأحياناً تسمى الإغراق. ولها تطبيقات كثيرة في القلق والرهاب.
- فكرتها قائمة على نظرية الإشراف الكلاسيكي بحيث أن المادة أو الموقف الذي يخاف منه يتم تعريضه للشخص بتدرج، حتى يخف الخوف.
- الثاني: التحصين تم تطويرها من خلال جوزيف ولبي عام ١٩٥٨م وهي مواجهة مقترنة أو إطفاء مقترن مع الاسترخاء.
- الثالث: المواجهة مع منع الاستجابة
- وهي طريقة مشهورة جداً وهي عمدة علاج الوسواس القهري. ماير ١٩٦٦

نظرية الإشراف الإجرائي

- على عكس نظرية الإشراف الكلاسيكي فإن الإشراف الإجرائي يحصل عادة بالأفعال الاختيارية التي يفعلها الإنسان مثل الذهاب والمشي والقيام والأعمال التي يقوم بها الإنسان.
- إدوارد ثورندايك عام ١٩١١م ثم طورها عالم النفس السلوكي المشهور إسكندر عام ١٩٥٣م وما بعدها.
- الفكرة الأساسية: أن السلوكيات الإرادية تتأثر بالأحداث التي تتبع السلوك عن طريق المعززات أو عن طريق العقاب الذي يتبع الفعل.
- فمثلاً إذا الطفل قام بعمل معين في المنزل ثم عوقب عليه وهذه العقوبة حصلت بعد الفعل فإن الطفل في المرة القادمة لن يقوم بهذا الفعل
- وفي المقابل إذا الطفل عمل فعلاً ثم عزز عليه يعني كوفئ عليه فإنه سيكرر هذا السلوك.
- تأتي هنا مصطلحات التعزيز ومصطلحات العقاب وهي معقدة ولا نحتاجها.

- التطبيقات العلاجية لنظرية الإشراف الإجرائي:
- معظم تطبيقات الإشراف الإجرائي في التربية والإدارة، ويستخدمه المعلمون والمربون كثيراً.
- في الجانب العلاجي تطبيقه المشهور هو **التنشيط السلوكي** في علاج الاكتئاب وغيره.
- ومصطلحات: العزلة والانسحاب والهروب وغيرها
- وسنتكلم عنه بالتفصيل.

نظرية التعلم الاجتماعي

- نشأت كردة فعل للمدرسة السلوكية. باندورا ١٩٦٦م.
- تركز على العمليات الفكرية والمعرفية الداخلة في عملية التعلم. وتفترض أن السلوك يمكن أن يتعلم بمجرد ملاحظة الآخرين.
- مجرد ملاحظة سلوك شرطي أو تجربة إشرافية على غيره تجعله يتعلم.
- مثلاً: ملاحظة الطلاب لما يحصل للطالب الكسول أو الطالب المجتهد. ومثال: ملاحظة الأطفال لتصرفات الخوف عند من حولهم.
- ثم أدخل باندورا عام ١٩٨٢م مبدأ أصبح مشهوراً جداً وهو مبدأ الكفاءة الذاتية أو شعور الإنسان بقدراته الذاتية.
- وبالتالي تصح فهمنا للإنسان، فهو ليس مجرد مادة تتعرض للإشراف وتتأثر بناءً عليه، وإنما العلاقة بين الإنسان والبيئة ثنائية تبادلية.

□ التطبيقات العلاجية لهذه المدرسة:

- الأول النمذجة،
- الثاني تعزيز رؤية الإنسان عن نفسه وقدرته على الإنجاز. وهي التي توسع فيها كارل روجر كثيراً، وبنى عليها طريقته في الإرشاد النفسي.
- كان روجر يعتقد أن مجرد قناعة الإنسان بقدراته كافٍ في التغيير.
- ثم أخذتها كثير من دورات تطوير الذات، وركزت عليها.
- نظرية التعلم الاجتماعي كانت مرحلة انتقالية وضرورية للوصول إلى النظرية المعرفية المتكاملة والعلاج المعرفي السلوكي المتكامل.

تعلم المهارات الاجتماعية

- وهي طريقة سلوكية الهدف منها تعليم المريض مهارات محددة بالذات في التواصل الاجتماعي.
- وفكرتها أن الشخص يمكن أن يتعلم بالتدريب، حتى لو لم يكن هناك إشراف أو ملاحظة!
- هذه الفكرة تبدو بديهية لكن المدرسة السلوكية لفت لفتين حتى وصلت لها!!
- وأشهر تطبيقاتها التدريب على مهارات التوكيد.

هل هناك نظرية شرقية عربية إسلامية؟

- طرح بعض علماء النفس المسلمين أفكارا كثيرة خلال الخمسين سنة الفائتة.
- لكن ليس هناك شيء مطروح يرقى لمستوى نظرية نفسية علمية متكاملة.
- أعمل حالياً على محاولة تكوين نظرية إسلامية في الاكتئاب.
- هذه الدورة ستعرض النظرية المعرفية كما هي، دون تعديلات جوهرية.



٣٩

والسلام عليكم