العلاج المعرفي السلوكي
Thérapie Cognitive Comportementale TCC
Behavior Cognitive Therapy BCT

الأسس النظرية والتطبيقية

الأستاذة الدكتورة سايل. ح. و

o.sail@univ-alger2.dz

تطور العلاج المعرفي السلوكي
عبر ثلاث اجيال

ظهرت العلاجات المعرفية السلوكية في سنوات 1950 ونجد جذورها في مؤلفات الفلاسفة اليونان في العصور القديمة مع هبوقراط (Hippocrate, Ve siècle av.J-C) الذي اقترح التعرض لمرضى يعانون من فوبيا، كما توجد علاقة بين أفكار الفلاسفة الرواقيون stoïciens وبعض المبادئ الأساسية للعلاجات المعرفية الحالية، اتجه الفلاسفة الرواقيون نحو البحث عن السعادة، وميزوا بين ما هو مرتبط بالذات وغيره، ويجب تقبل كل ما هو غير مرتبط بالذات دون إصدار أحكام مسبقة (يذكرنا هذا بالعلاج المعرفي السلوكي بالتقبل والالتزام للجيل الثالث)، كما نذكر أن سقراط Socrate أثرى هذا المجال بالحوار السقراطي، كما ساهم اريسطو وبلاتون Aristote et Platon بفن الجالية كلها تقنيات تستعمل في العلاج المعرفي الحالي(Vinot-Coubetergues & Marc, 2014).

لكن المصدر الحقيقي للعلاج المعرفي السلوكي هو تطور واكتشاف علم النفس التجريبي من خلال أعمال Wilhelm Wundt في القرن 19 الذي أنشا أول مخبر علم النفس التجريبي في 1879 في Leipzig وهو يعتبر تاريخ ميلاد علم النفس العلمي وتحرره من الفلسفة والذي تحول من علم الروح الى علم السلوك مع ظهور أعمال Watsonفي 1913.

الجيل الأول: السلوكية

1ere génération: le behaviorisme

يعتبر John Broadus. Watson رائد ومؤسس السلوكية التي اعلن عنها في 1913 اعلن عنها من خلال عرض مقاله مقال تحت عنوان "علم النفس كما يراه السلوكيون ""Psychology as the Behaviorist Views It" وصف علم النفس أنه فرع موضوعي تجريبي محض من فروع العلوم الطبيعية، ووصفه في الفقرة الأولى من مقاله أنه يهدف نظريًا إلى التنبؤ بالسلوك والتحكم فيه، ولا يُشكِّل الاستبطان جزءًا أساسيًا من أساليبه ولا القيمة العلمية لبياناته.

استنبط Watson افكاره من مصادر متعددة مثل بعض الفلاسفة المنفعيين الذين نهاية برزوا في القرن 18الذين يعتبرون أن سلوكياتنا ليست نتاج حالات داخلية وانما هي نتيجة لظروف خارجية تحيط بنا، بالتالي لتغيير الفرد ينبغي تغيير الظروف التي يعيش فيها دون إحداث تغير نفسي.

كما استمد افكاره من اعمال بعض الباحثين في فيزيولوجيا امثال Thomas Willis و Galvani و Matteucci واتباعهم خلال القرن 17 و18، والتي اشارت الى ان الكائن الحي يستجيب بشكل منعكس لمنبه في المحيط.

كما استقى افكاره من Lamarck وDarwin، مؤسسي نظرية تطور الانواع اللذان اتفقا على فرضية تفيد ان تحويل الأنواع وفقا للتغيرات في البيئة وأعطى دورا رئيسيا للجهد التكيفيي الذي يبدله الأفراد.

بالاضافة الى اعمال Ivan Pavlov في عام 1903، الفيزيولوجي الروسي الذي اكتشف الاستجابة الاشراطية بعم ان لاحظ وبشكل عفوي، أن الاستجابة الطبيعية، مثل اللعاب التابع لوضع مسحوق اللحم على لسان كلب، يمكن ملاحظته عن طريق إنتاج تنبيه عشوائي مثل الصوت الجرس، نفس الشيئ يحدث عند البشر.

تناول Watsonعلم النفس في عبارات مثير-استجابة وتكوين العادات وتجسيد العادات...، وتعمل بعض المنبهات للاستجابة وانطلاقا من الاستجابة يمكن التعرف على المنبه وانطلاقا من المنبه يمكن التعرف على الاستجابة. قام باستبعاد الوعي من مجاله (الانتباه، الذاكرة، الإرادة، الذكاء) وهو لا يعترف الا بالسلوك الموضوعي، اراد ان يكون علم النفس نافعا بموضوعيته بجعله فعال وتطبيقي يحمل قيمة بالنسبة لكل الممارسين في المستشفيات والمدارس والمؤسسات، هكذا توقفت أول مرحلة من تاريخ السلوكية، علم النفس نموذج مثير- استجابة Stimulus-Réponse بحيث يمكن قياس كل منهما. يخص المثير المحيط بينما تخص الاستجابة الكائن الحي .

قام Watson في 1920 بتجربة على طفل عمره 11 شهرا، والذي كان يخاف الأصوات العنيفة ولكن يحب كثرا مداعبة الحيوانات ذات فروة مثل القطط أو الجرذان البيضاء. بعد ذلك تصور Watson في تجربة قام بها مع مساعدته Rosalie Raynerأن يربط وجود فأر أبيض في يد الطفل إلى صوت مزعج في نفس الوقت وتم تكرار هذا الترتيب عدة مرات، بعد عدة جلسات، اصبح عرض الفأر لوحده كافياً لإثارة خوف الطفل. وبطبيعة الحال هي تجربة تثير جدال كبير متعلق بالاخلاقيات. هكذا بين ان السلوك الانفعالي مثله مثل السلوك الحركي يتغير بالاشراط. وقامت Mary Cover Jones بتجربة مماثلة ولكن كانت تتعلق بكفّ الاشراط لدى طفل بعد أن خلقت لديه حالة فوبيا.

اذن برزت من خلال اعمال السلوكيون الاوائل اهمية الاستجابة الاشراطية للمنبهات واصبح معروف قانون التعلم **"الاشراط الكلاسيكي"** متداول وهو ينسب لـ Watson في علم النفس.

ظهر الفرع التجريبي للسلوكية في 1938 من خلال نشر كتاب " The behavior of organisms" لـ Burrhus F. Skinner[سلوك الكائنات الحية] وهو يلخص أعمالا تم اجراءها بين 1930 و1937، وأشار إلى نوعين من السلوك: السلوك الاستجابي والسلوك الاجرائي أو ما يعرف بالاشراط الاجرائي وتوصل الى هذه النتائج من خلال تجارب مخبرية حول الحيوانات وضعت فيما يعرف بـصناديق سكينر boîtes de Skinner بحيث يتعلم الحيوان سلوكيات بالمحاولة والخطأ للحصول على النتيجة المرجوة.

تأثر Skinner باعمال Watson وعلم النفس السلوكي. واقترح افكارا متأصلة مستوحاة من أعمال Pavlov و Thorndike(صاحب مبدأ التعلم بالمحاولة والخطأ الذي وقع في النسيان بسبب النجاح العلمي الذي حضي به الاشراط الكلاسيكي لـ Pavlov وWatson).

•

وعلى الرغم من أن Skinner واصل تطبيق الصرامة المنهجية لـ Watson وبقى مخلصًا للمبادئ الأساسية التي اقترحها أب السلوكية، فإنه حاول أن يميز بعض الأفكار وبعض نتائج السلوكية، والنقطة الأكثر أهمية التي وضعتها نظرية Skinnerهي التمييز بين نوعين من الاشراط:

-**الاشراط كلاسيكي** لـ Pavlov

-**الاشراط الاجرائي أوالعملي**، الذي جُسّد بصندوق Skinner

سمي بالاشراط الاجرائي لان اجراء الحيوان هو الذي يحدد ظهور المنبه المعزّز، ودور المختص النفسي هو جمع المعلومات وليس افتراض تفسيرات، ينبغي قبل كل شيء الوصف، لهذا يركز السلوكيون على السلوكيات الظاهرة والتي يمكن قياسها.

بين Skinner من خلال تجارب ان السلوك يستمر اذا ما تم تعزيزه ايجابيا، بينما يؤدي التعزيز السلبي الة اطفائه او اختفائه.

هكذا تعلمنا ثاني قانون التعلم وهو **الاشراط الاجرائي**

من بين التجارب التي أجراها Skinner عند ولادة ابنه الثاني في منتصف 1940 حقق تجربة تدخل ضمن ما يعرف بهندسة السلوك، تتعلق بتحسين محيط الطفل والصحة النفسية للأم باختراع " مهد الهواء المصفى" في مقال له Bébé dans une boîte [الطفل في صندوق] نشره في مجلة Home Ladies "سيدات المنزل" تم تحليل الروتين المرهق للأم خطوة بخطوة محاولا الاجابة على سؤال لمعرفة هل ممارساتها مهمة للصحة النفسية والجسدية للطفل، وحين تظهر ممارسة غير مهمة يتم تغييرها، حل Skinner مشاكل الطفل المتعلقة بالراحة الحرارية وحرية الحركة عن طريق تجهيز مهده بأنظمة التحكم في درجة الحرارة. يبقى الطفل عاريا باستثناء الحفاضة، يلعب دون عرقلة أو غضب أو جرح بالملابس، مما أدى إلى حد أدنى من الدموع والمتاعب، وتصفية الهواء الذي يدخل المقصورة يقضي على العديد من المشاكل الصحية الصغيرة، كان الفرش عبارة عن ورقة مناشف يمكن تجديدها عن طريق سحبها بكل بساطة. جرت التبادلات اليومية بين الأم والطفل في بيئة عازلة لصوت المهد ولا تعزل المقصورة الطفل ولا تشكل النافذة الزجاجية الكبيرة حاجزا اجتماعيا أكثر من قضبان المهد.

كما قدم سكينر في عام 1959، تحت عنوان Pigeons in a pelican، دراسة تهدف إلى استخدام الحمام كـ " أوامر عضوية " لصواريخ موجهة في سياق مماثل لغزو أوروبا من قبل جيوش هتلر خلال الحرب العالمية الثانية. لكن هذه التجربة لم تحضى بالاهتمام.

لم يكون Skinner معنيا بالعلاج النفسي بشكل مباشر، لكنه تحدث عن هذا الموضوع وشارك شخصيًا، مع Lindsley، احد طلبته الذين كان يشرف عليهم، في إنشاء مخبر البحث في السلوك The Behavior Research Laboratory(BRL) الذي لعب دورا أساسيا في الانتقال من التجارب على الحيوانات الى البشر البالغين (الذهانيين) بادر بها B. F Skinnerو Ogden Lindsley في المدرسة السلوكية بجامعة Harvard الطبية بمخبر البحث في مستشفى بـ Waltham Massachusetts، بين 1953 و 1965 وكان ذلك بتطبيق مبادئ الاشراط العملي على السلوك الانساني واستعمل الباحثان عبارة " العلاج السلوك" ليس للاشارة الى تطبيقه ولكن للاشارة الى مهام المخبر التي كانت بحثية اكثر منها تطبيقية للعلاج.

ظهر العلاج السلوكي مع Wolpe (1915- 1997) رائدا في المجال السيكاتري في جنوب افريقيا وهو لم يقتنع بوجهة نظر التحليل النفسي في علم النفس المرضي، طور طرقا سلوكية لعلاج المرضى من الفوبيا ومن أبرزها " إزالة الحساسية المنتظمة" والمتمثلة في عرض المرضى لمواضيع ووضعيات مزعجة تسبب الخوف لديهم ومن تم تعليمهم الاسترخاء التدريجي لإطفاء الخوف. وبمساعدة Hans Eysenk وStanley Rachman بلندن، أطلق Wolpe تسمية " العلاج السلوكي" على طريقته التي فتحت المجال لعلاج الفوبيا وخفض التوتر والضغط.

طور Issac Marks العلاج بالتعرض exposition أو الاغمار المستمر عن طريق التصور وفي الواقع للمنبهات المقلقة وكان ذلك بعد الأعمال الرائدة في الولايات المتحدة لـ Stampfl(1967) الذي وضع طريقة الانهيار l'implosion (مواجهة مطولة للمنبهات المقلقة عن طريق التفكير) والأعمال في كندا لـ Baum و Moor.

قام Marks بدراسات ضابطة تم اعادتها بهلندا والولايات المتحدة وفي فرنسا، بينت فعالية العلاجات عن طريق الاغمار مقارنة بالعلاج الكيميائي بمضادات الاكتئاب بمفردها أو مطبقة مع علاجات أخرى.

ظهرت طريقة جديدة ساهمت في تطور الطب السلوكي معتمدة في العلاج النفسي وهي التغدية الرجعية البيولوجية biofeed- back biologique من قبل Miller(1969) وجهت لها انتقادات كثيرة بعد بيع اجهزة لقياسها وذلك بسبب أخطاء منهجية اعترف هو نفسه بها. ولكن لا يمنع هذا من استعمال التغدية الرجعية كطريقة للتحكم الذاتي. وانطلاقا من سنوات الـ 75 ظهر تيار جديد وهو الطب السلوكي الذى يطبق اسس العلاج السلوكي على عدة مشكلات طبية:

- الامراض الجسدية (الالم التابع للسرطان وارتفاع ضغط الدم)
- نتائجها السيكولوجية (الحصر، الاكتئاب، وفقدان الدور العائلي والاجتماعي)
- سلوكات المشكلة لعوامل الخطر للاصابة بالأمراض (التدخين، ادمان الكحول، سلوك نمط أ وسلوكات الحمية)
- تأثير العوامل النفسية الاجتماعية على الأمراض العضوية (المناعة والاكتئاب) .

ركز هدا النوع من الأبحاث على فعالية العلاجات وعلى المشكلات الأساسية كالضغط وعلاقته بأحداث الحياة والتغيرات الهرمونية والمناعية.

نعرج الآن على اعمال رائد النظرية المعرفية الاجتماعية وهو Bandura بعيدا عن السلوكية المتأصلة احدث نقلة ذات اهمية بالغة في العلاج المعرفي السلوكي بوضعه قانون تعلم آخر، نشر في سنة 1969 مبادئ التغيرات السلوكية ووصف التعلم الاجتماعي عن طريق تقليد النماذج كعملية أساسية وطور نظرية التعلم الاجتماعي سنة 1977 مركزا على الظواهر المعرفية كالتحكم الذاتي وتوقعات الفعالية والنتائج في تنظيم سلوك.

أثرت أعمال Banduraعلى نظرية وممارسة العلاج السلوكي وكذلك على الطب السلوكي وأحدث الربط بين السلوكيين الكلاسيكيين والمعرفيين.

وُلد مفهوم التعلم الاجتماعي، أول لافتة كتب عليها Banduraأعماله من 1952 إلى 1977، حوالي عام 1930 في معهد Yaleللعلاقات الإنسانية، تحت تأثير Hullوقد حاول تقديم تفسيرات مرضية من خلال نظرية التعلم لمشاكل النمو الاجتماعي والشخصية التي طرحتها النظريات النفسية الديناميكية مثل التبعية والعدوانية والهوية والوعي و آليات الدفاع. كان الهدف هو التوفيق بين Freud و Hull، التحليل النفسي ونظرية التعلم، العيادية والتجريبية.

لكن باندورا لم ينجذب إلى نظريات Hull لأنه وجدها تعتمد بشكل كبير على الإطار السلوكي للتعلم عن طريق المحاولة والخطأ بالنسبة له، كانت الثقافات البشرية هي التي نقلت المهارات والمعرفة الاجتماعية الأكثر تقدما، من خلال تأثير التجربة التقليد والنمذجة.واعتبر النظريات الأرثوذكسية، أي الاشراط الكلاسيكي، لم تكن كافية لفهم تعقيد عمليات التعلم البشرية. وتعتبر السلوكية، الأرضية التي تغذي التحليلات النقدية لـ Bandura، تبتعد بسرعة عن الأفق العلمية والمهنية الخاصة به ...وهذا لا يعني انه اتجه للنظرية التحليلية.

قام Bandura في جامعة Stanford عام 1961 مع زميله R. Walters بتجربة الدمية بوبو هي تجربة علم نفس إجتماعي بهدف دراسة السلوك العدواني لدى المراهقين. والدمية بوبو هي دمية بلاستيكية تشبه المهرج لديها وزن ثقيل من الأسفل يساعد علي أستقرارها و توازنها بحيث لا يمكنها السقوط عندما يدفعها أحد، درس الاطفال من مستوى راقي، تركهم مع أشخاص بالغين ومعهم دمية منفوخة على شكل مهرج اسمه «بوبو». فكرة التجربة هي أن يراقِب الطفل كيف يعامِل الشخصُ البالغ الدميةَ، ثم يُترَك الطفل مع الدمية لوحديهما ليُراقب تعامله معها، وأظهرت نتائجها ان الأطفال الذين شاهدوا الشخص البالغ يعامل الدمية «بوبو» بعنف، قاموا بدورهم بضرب الدمية وشتمها بقسوة بعد أن تُركوا وحدهم معها كما اظهروا سلوكيات عدوانية اخرى. أما الأطفال الذين لم يشاهدوا العنف، قاموا هم الآخرين كانوا اقل بكثير العدوانية. بالتالي بين ان السلوك لا يتم تعلم السلوك عن طريق الاثابة والعقاب ولا عن طريق المحاولة والخطأ ولا عن طريق التعزيز بل عن طريق النمذجة وهو ليس بتقليد بسيط للنموذج. هكذا برهن ان التعلم يتم بطرق أخرى قوانين بعيدة عن السلوكية الكلاسيكية.

تجاوز Bandura الاطار النظري لـ Hull et Skinner في أول مقال أساسي له في 1962 بحيث فسر التلعم في مفاهمية الملاحظة، عكس تأكيد السلوكيون لعمليات الاشراط بتكرار المحاولات وتعزيزها، بل أدرج Bandura التعلم بدون محاولة، لكنه اعترف بميكانيزمات الاشراط والتعزيز في بعض وضعيات الحياة الانسانية، ادمج ما هو عملي opérant من خلال ما أسماه الوسائط المعرفية او الرمزية médiations cognitives ou symboliques يؤثر التعزيز على السلوك بنشر توقعات النتيجة أكثر من طبع استجابات. وفي 1977 وصف وجهة نظره هذه بالمعرفية الاجتماعية.

يؤكد هذا المصطلح أن التعلم مسجل في الشبكات الاجتماعية وأن العمليات المعرفية تعمل كوسائط قوية للتأثيرات البيئية، بذلك انفصل Bandura " عن الإطار النظري السلوكي دون أن يساهم في استخدامه، وقبل سنوات عديدة من عمله على القدرة على الفعل والتوجيه الذاتي والفعالية الذاتية l'auto-efficacité l'agentivité, l'autodirection et اعتبر Bandura في نظر المعلقين الجادين، انتمائه إلى الحركة الناشئة لعلم النفس المعرفي.

ووضح Bandura أن النمذجة لا تتمثل في تقليد بسيط للاستجابات: باستخراج القواعد الكامنة الخاصة بالنمط السلوكي للنموذج، ينتّج الافراد نماذج سلوكية جديدة قريبة من هذه الأنماط، لكن تفوق كثيرا ما تم رؤيته وسماعه، كما وضح انه بالاضافة الى دور النمذجة في اكتساب مهارة جديدة فهي تؤثر على الدافعية عن طريق غرس توقعات جديدة للنتائج والتي تكون عليا بشكل عام.

دفع تطور عمله النظري في سنوات 1970 و1980 Bandura إلى التخلي تدريجياً عما يسمى "التعلم الاجتماعي "لصالح "النظرية المعرفية الاجتماعية" التي تطورها خلال السنوات العشر الموالية.

هكذا وبفضل Bandura تعرفنا على مبدأ للتعلم ثالث وهو **التعلم بالنمذجة** الذي يتم الاستعانة به في العلاج المعرفي السلوكي لمساعدة العميل على اكتساب انماط سلوك جديدة ومهارات متنوعة وكذلك تنمية دافعيته في الابداع عن طريق توقع نتائج ايجابية من السلوكيات المستهدفة.

في مرحلة لاحقة نتطرق للجيل الثاني: المعرفية