

العلاج المعرفي السلوكي

Thérapie Cognitive Comportementale TCC
Behavior Cognitive Therapy BCT

الأسس النظرية والتطبيقية

12 افريل 2020

الأستاذة الدكتورة سائل. ح. و

o.sail@univ-alger2.dz

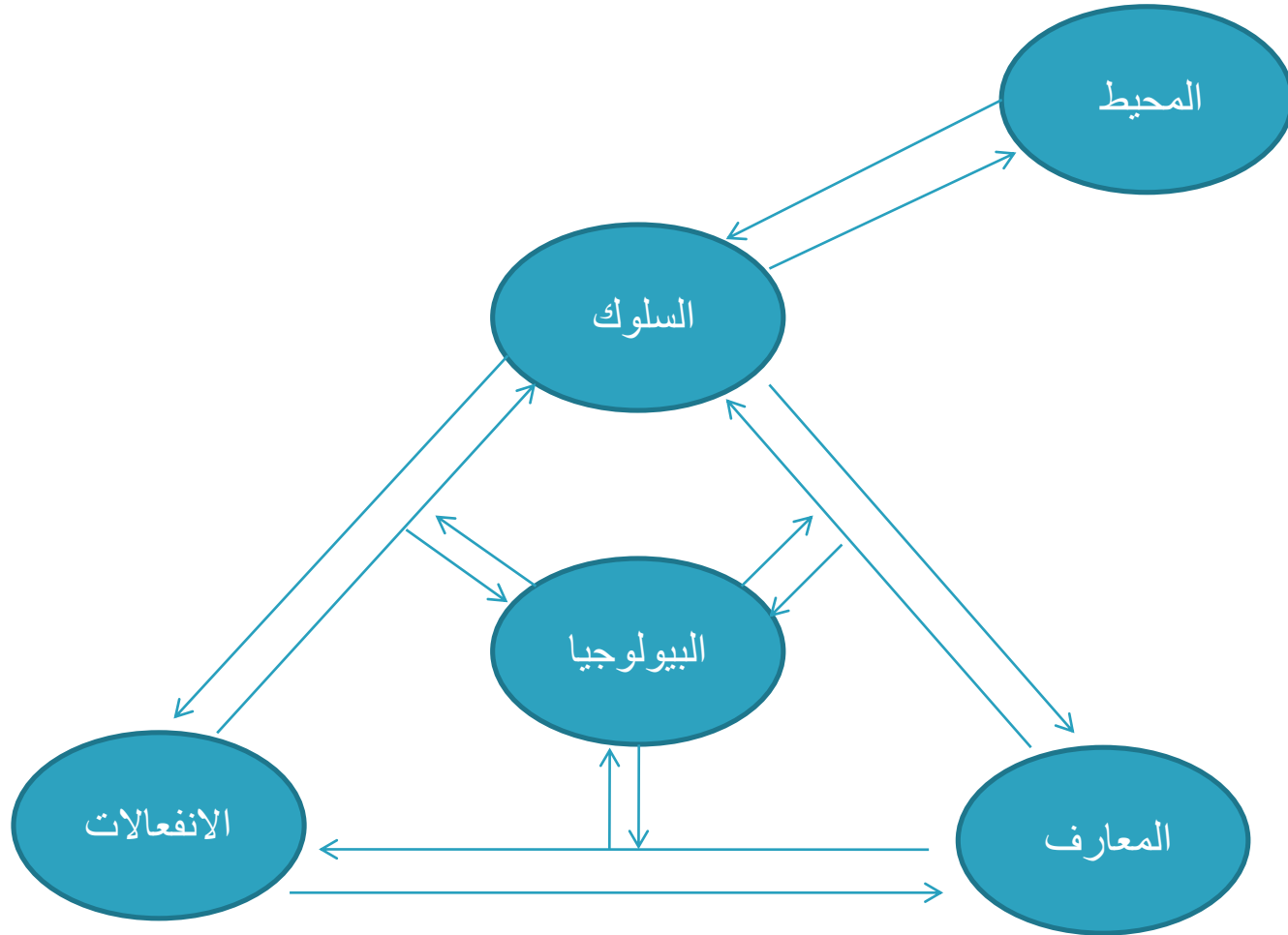
الأسس القاعدية للعلاج السلوكي المعرفي

بعد التطور الذي عرفه العلاج المعرفي السلوكي أصبح لا مجال للفصل بين العلاج المعرفي والعلاج السلوكي، معا يهدفان الى تعلم طريقة تفكير منطقية لتحسين السلوك والانفعال.

- يمثل العلاج المعرفي السلوكي تطبيق علم النفس العلمي على العلاج، يركز على منهجية تجريبية لفهم وتغيير الاضطرابات النفسية وتتطلب تدخل مختص في الصحة النفسية.

وكحوصلة لكل ما تم اكتسابه عبر تطور العلاج المعرفي السلوكي عبر الاجيال ومن 1950 الى يومنا هذا اعرض عليكم الاسس التي نعتمد عليها في التشخيص والعلاج.

- يهتم العلاج المعرفي السلوكي بالانفعالات التي تتفاعل مع السلوك والمعرفة، تشكل الانفعالات الانعكاس الفيزيولوجي والوجداني لتجارب المتعة والانزعاج، تعمل التقنيات المستعملة على ثلاث مستويات (Cottraux, 2017):



النموذج التفاعلي

يتدخل العلاج المعرفي السلوكي من خلال تفاعل بين الانفعال والسلوك والتفكير وعلاقتهم بالمحيط والعوامل البيولوجية.

- هو تسلسل سلوكي لا يشير الى عرض بل هو اضطراب في حذ ذاته، ولا يهدف العلاج الى حذفه، بل تعليم العميل سلسلة من السلوكيات الجديدة.

السلوك
le comportement

- تشير الى نشاط أو عمل المعرفة، يتمثل في اكتساب وتنظيم واستعمال المعرفة حول الذات والعالم الخارجي، يتم دراسة تحليل المعلومة بواسطة التراكيب الذهنية (التراكيب المعرفية) المتواجدة في الذاكرة طويلة المدى، والتي اذا كانت مضطربة تخل بتوازن الفرد، يقوم المعالج بتصحيح التشوهات المعرفية باعادة البناء المعرفي.

المعارف
les cognitions

- تتميز بأحاسيس جسدية حاملة للمتعة أو الاستياء(انزعاج) ترتب بتغيرات فيزيولوجية كاستجابة للمنبهات المحيطية. يتحول الانفعال الى ظاهرة جسدية ثم الى وجدان فظاهرة عقلية(متعة، حزن، غضب، حصر الخ) يرتبط بتحليل الوضعية(الفكرة).

الانفعالات
les émotions

وبعد ان اكتسبنا كل المعلومات عبر عرض الجيل الاول والثاني، نستنتج الأسس القاعدية للعلاج السلوكي المعرفي والتي سوف نستعين بها في كل التطبيقات العلاجية تتمثل في:

- ان السلوكيات الانسانية يمكن اكتسابها والحفاظ عليها بواسطة بعض القوانين النفسية والمتمثلة في الاشراف الكلاسيكي le conditionnement classique والاشراط العملي le conditionnement opérant والتعلم الاجتماعي l'apprentissage social وهي عبارة عن ميكانيزمات التعلم العالمية التي تسمح للأفراد بتعلم مجموعة من السلوكيات الضرورية (السلوك الغدائي، والقراءة والكتابة...) ولكن بنفس القوانين قد يتعلم الأفراد سلوكيات مضطربة.

- تشكل المبادئ المنبثقة من نظريات التعلم والنظريات المعرفية مصدر ممارسة العلاج السلوكي المعرفي ويعتبر الاشراف الكلاسيكي والاجرائي من الأسس القاعدية لهذا النوع من العلاج وهما يشكلان قوانين التعلم التي تميز مكتسبات الأفراد، قد تظهر على شكل تعلم متكيف أو على شكل تعلم انفعالي أو سلوكي مرضي غير متكيف يمكن تعديله بواسطة العلاج السلوكي المعرفي.

تلعب أنواع التعلم في بعض الاضطرابات النفسية الى جانب الميكانيزمات المعرفية دورا وسببا مباشرا في ظهور التناذر وتشكل، في اضطرابات نفسية أخرى، اشراطا يميز طريقة تعلم لدى الفرد يظهر من خلال تناذر مرضي يمكن تغييره بواسطة العلاج السلوكي المعرفي.

1. الاشرط الكلاسيكي le conditionnement classique

- هو مفهوم طوره Pavlov في 1927 من خلال دراسته على الكلاب ووصف بـ "الاستجابة الاشرطية باللعب" ويعرف بالاشراط الكلاسيكي، يعتبر شكل من أشكال التعلم، يشكل عند الإنسان ميكانيزم يكتسب من خلاله سلوكيات جديدة بواسطة العلاقات بين منبهات المحيط واستجابات الجسم.
- تنسب كل الاستجابات الانفعالية والجسدية الى هذا الاشرط الذي يتم بواسطته ربط المنبه الحيادي (مكان، صورة، صوت، تاريخ، كلمة) بشكل آلي بمظاهر انفعالية. أول العلاجات تم تحديدها تعرف بـ "ازالة الاشرط" *déconditionnement* التي يمكن تعريفها انطلاقا من الاستجابة الاشرطية أو الاشرط الكلاسيكي، الذي يفترض أن استجابة حصرية خاصة بموضوع ما أو متعلقة بوضعية ما تتطور بشكل ثانوي تكون انطلاقتها الربط بين الخوف وظرف (منبه) حيادي *association entre la peur* et une circonstance (stimulus) لهذا يطور الطفل بين 6 و 12 سنة من العمر تجنب الطعام الذي تم تناوله خلال أزمة *épisode rhinopharyngé* بالتالي يكون هضمه عسير ثم يصبح مصدر تجنب حتى لو كان مستحب قبل التجربة،
- نفس الاستجابة تحدث في أشكال الفوبيا. في العلاج المعرفي السلوكي، غالبا ما يتم التركيز على الرابط بين الحصر والمنبه مصدر الفوبيا من خلال استراتيجيات تعرف بالتعرض *l'exposition* في الواقع أو سلب الحساسية المنتظم *désensibilisation systématique* وتوجد تلك التي يتم تحقيقها في وضعيات واقعية *In vivo*.
- وهي تستعمل في علاج اضطرابات الفوبيا عند الطفل والراشد ونتائجها جد مشجعة. يظهر الاشرط الكلاسيكي كمنعكس يحدث لدى الفرد استجابات آلية و انفعالية يصعب عليه التحكم فيها، قد يفسر هذا الأفكار الاعقلانية الآلية التي تظهر في بعض الاضطرابات النفسية والتي تتطلب العلاج السلوكي لكف الاشرط والعلاج المعرفي لمعالجة المعلومات بشكل موضوعي.

2. الاشرط الاجرائي le conditionnement operant

- الاشرط الاجرائي هو بمثابة القانون الثاني للتعلم يتحقق عن طريق تأثير المحيط على العضوية بواسطة التعزيز le renforcement. اقترحه Burrhus Fredéric Skinner وهو لا يخالف اطلاقا رأي Watson حول التركيز على دراسة السلوك الظاهر، الذي يعتبر نتاج العلاقة: مثير- استجابة. تؤدي نتائج سلوك الفرد الى تغيير المحيط وبتكرار أو كف بعض الاستجابات، يتم تعزيز السلوك بواسطة النتائج المترتبة. هي صورة لتفاعل الجسم مع المحيط، تظهر في ثلاثة مستويات من التحليل الوظيفي:
- ظهور الاستجابة أو المنبه المثير لاستجابة الفرد
- الاستجابة نفسها
- نتائج متأثرة بالتعزيز
- ويشكل الارتباط بين هذه العوامل الثلاثة طارئ التعزيز الذي يتفاعل بدوره مع الدافعية الداخلية لاثارة الاستجابة، يمكن فهم غاية كل سلوك بدراسة نتائج هذا التفاعل. وعكس ذلك، فتجاه نتائج سلبية لسلوك ما، تميل العضوية لاطهار سلوك التجنب والهروب من الوضعية المسببة للانزعاج، هذا ما يعرف بالتعزيز السلبي: اشراط الهروب أو تجنب الوضعيات المزعجة.
- ويؤدي غياب النتائج السلبية أو الايجابية لسلوك ما اختفائه التدريجي بسبب غياب التعزيز هذا ما يعرف بالاطفاء l'extinction، يتعلق الأمر بنوع من التعلم يتغير من خلاله السلوك وفقا للنتيجة التابعة في اطار ثقافي معين.
- يستعمل هذا الميكانيزم في الحياة اليومية في التربية والبيداغوجيا كما هو الحال في تعلم اللغات الأجنبية وتنظيم الوزن، كلما قام الفرد بقياس الوزن يخفف الوجبات فيتحصل على النتيجة المرغوبة (التخفيف من الوزن).
- هكذا يساهم كل من الاشرط الكلاسيكي والاشراط الاجرائي في تفسير وفهم الفوبيا وهما قد يبقيان على الألم الخوافي. يتم تعلم الخوف من استجابة اشراطية كلاسيكية، ثم تبقى تمارس لسنوات بواسطة الاشرط الاجرائي.

3. التعلم الاجتماعي لـ Bandura

- عبارة عن مبدأ التعلم عن طريق الملاحظة أو النمذجة، أدرجه Bandura (1971) مشيراً إلى العوامل الاجتماعية والمعرفية التي تركز عليها نظرية التعلم، ويعتبر أغلبية أنواع التعزيز الاجتماعية تتمثل في اهتمام الآخرين، الابتسامة والموافقة والتقبل وغيرها وإن كانت سلبية أو ايجابية فهي تثير التعلم بالتقليد الذي يساهم في تعلم سلوكيات أكثر تعقيداً.
- ومن أهم العوامل التي تركز عليها نظرية Bandura نجد عوامل فردية وعوامل اجتماعية، تتمثل الأولى في العوامل المعرفية كالمعتقدات والتوقعات والإدراك الذاتي والتغيرات البيولوجية يستعين بها الفرد في تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه. يمارس السلوك تأثيراً قوياً على المعتقدات والتوقعات، يعزز السلوك الفاعل الصورة الذاتية والثقة بالنفس لدى الفرد، في حالة فشله في مهمة ما يفقد تعزيز تصوره لذاته فتتغير توقعاته وتظهر لديه تغيرات بيولوجية. استعملت مبادئ التعلم الاجتماعي في المشكلات العيادية كتقنيات النمذجة لتطوير المهارات الاجتماعية بواسطة لعب الأدوار أو مشاهدة الأفلام أو عن طريق النصوص التي تعرض على المفحوص من خلال تفاعل اجتماعي في الجلسات العلاجية يلاحظ النماذج الفعالة لتتم المناقشة بعد ذلك تساعده على استرجاع التكيف. أدرج Bandura مفهوم فعالية الذات المدركة وهو بعد يساهم في التغيير خلال العلاج، اقترح وجهة نظر تقترب من وجهة نظر Seligman (1975) حول العجز المكتسب *résignation apprise* الذي يتعلمه الفرد في الوضعيات المزعجة ويلعب دوراً في ظهور الأمراض النفسية.
- يحدث التغيير من خلال العلاج النفسي حين يعتبر الفرد نفسه قادراً على إنتاج سلوك ما معتقداً أنه يؤدي إلى نتيجة معينة (توقع النتيجة) بالتالي يعتبر تغيير توقع النتيجة والفعالية مبدأ عام للتغيير في العلاج النفسي، ويمكن اعتبار أعمال Bandura و Seligman نقلة بين نظرية التعلم والنظرية المعرفية.
- هكذا قد يؤدي مشكل في التعلم الاجتماعي إلى ظهور فوبيا اجتماعية، اضطراب منتشر في المجتمع لهذا يتم تعليم المفحوص المهارات الاجتماعية وعلاج توكيد الذات والتعريض لوضعيات اجتماعية حسب الحالة.

- تطور العلاج المعرفي (Beck et al, 1979 ; Cottraux, 2001) بإدراج مفهوم التراكيب الذهنية، ويعرف المركب الذهني حسب Beck و Alford (1997) كبنية تترجم بالتجربة على العضوية، تخزن التراكيب الذهنية في الذاكرة طويلة المدى وهي تعمل على انتقاء وتحليل المعلومة بطريقة غير شعورية أو آلية.
- يصف علم النفس المعرفي العلاقات بين الشعور واللاشعور بالتمييز بين عمليتين معرفيتين: العمليات الآلية processus automatiques والعمليات المتحكم فيها processus contrôlés. تعتبر العمليات الآلية غير شعورية، سريعة لا تتطلب الجهد ولا تجلب الاهتمام وهي صعبة للتغيير، هي بمثابة تراكيب ذهنية تعمل على إبراز الأفكار الآلية في مستوى قريب من الشعور.
- يهدف العلاج المعرفي السلوكي الى تغيير التراكيب الذهنية السلبية الى طرق معرفية سلوكية وانفعالية وعلائقية وأحسن الطرق المؤدية الى تغييرها هو تغيير السلوك.
- بين علم النفس المعرفي أنه في الاستجابة الانفعالية تتداخل عوامل فيزيولوجية (خفقان القلب، التعرق، ارتفاع ضغط الدم) وعوامل فكرية أو معارف التي تؤثر مباشرة على سلوكنا. يقترح المعالجون المعرفيون السلوكيون أن الاضطرابات النفسية كالحصر والاكتئاب سببها خلل في تحليل المعلومة. وتوجد تراكيب ذهنية مضطربة مستعملة كثيرا أو قليلا تتشكل في سلاسل ثم في أنماط فكر وسلوك متطرف. لهذا يتدخل العلاج المعرفي السلوكي لتعديل الأفكار والانفعال وتعلم سلوك متكيف.
- التراكيب الذهنية هي عمليات معرفية يتم اكتسابها منذ الطفولة عن طريق التفاعلات المبكرة. ينتج عنها أفكار "لأبد أن أكون في المستوى" "إذا لم أقوم كما ينبغي بما هو منتظر مني سوف أهدم" "أنا لست كالآخرين" لهذا يتم خلال العلاج المعرفي السلوكي إعادة صياغتها لتصبح متكيفة عن طريق الوعي بها وتجريبها واستعمالها بطرق أخرى

تعمدنا تقديم الأسس النظرية للعلاج المعرفي السلوكي قصد التعرف على أهم المبادئ العلمية التي يركز عليها المعالج في الممارسة العيادية، يتم ترجمتها من خلال الجلسات العلاجية الى مفاهيم اجرائية تسهل عملية تعلم مبادئ العلاج السلوكي المعرفي لدى العميل والطرق العملية والملموسة التي يتبناها لتغيير سلوكه ومعتقداته.

يعتبر العلاج السلوكي المعرفي طريقة تعلم صحية، تعتمد على استعمال تقنيات تشخيصية وعلاجية سلوكية ومعرفية لتحديد ومناقشة سلوك المشكل ومن ثم تغييره حسب الخطة العلاجية المتفق عليها. هي تقنيات متنوعة يمكن تقديمها في اطار الدراسة الميدانية.

تعلمنا من خلال هذا العرض الاسس النظرية والتطبيقية سوف يستعين بها العيادي في العلاج.

وهي نفسها تركز عليها كل العلاجات ايضا في الجيل الثالث الذي يعبر موضوع محاضرتنا اللاحقة.

نتريث لعرض تقنيات تشخيصية وعلاجية بشكل تطبيقي حتى نرى وجهة نظر المعالجين السلوكيين المعرفين من الجيل الثالث.

بهذا الشكل يتحصل الطالب على نظرة شاملة للعلاج المعرفي السلوكي وتطبيقاته.

Bonne lecture

N'oubliez pas contactez moi à n'importe quel moment