

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

تطور العلاج المعرفي السلوكي

عبر ثلاث اجيال

الجيل الثاني: المعرفية

2^{ème} génération: le cognitivisme

تطور التناول المعرفي: ظهرت العلاجات المعرفية السلوكية في سنوات 1950 لكن نجد جذورها في العصور القديمة مع هبوقراط (Hippocrate, V^e 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، بالنسبة لـ Epictète ما يزعج الأفراد ليس الأشياء ولكن حكمهم حول الأشياء، وهذا القول المأثور يربط بين الوضعيات والانفعالات والأفكار الآلية.

كما نذكر أن سقراط Socrate أثرى هذا المجال بالحوار السقراطي (Vinot- Coubetergues & Marc, 2014).

عرف العلاج المعرفي تطورا غاية في الأهمية مع بروز رواد مثل Beck (1979)، Mahoney (1977) و Meichenbaum (1977)، حدث ذلك قبل اعتراف السلوكيون المتأصلون من الجيل الأول بمساهمة العمليات المعرفية في حدوث تغيرات تابعة للعلاج ركز هؤلاء، في وجهة نظرهم، أساسا على الربط بين المنبه والاستجابة وعلى تحليل السلوك (Bondolfi, 2006).

طوّرت العلاجات المعرفية السلوكية" تبعا لتطور المعارف حول نمط التفكير الواعي والآلي الذي يرافق التجربة الانفعالية، بالتالي تناولت العلاجات الحقل الانفعالي تحت زاوية السلوك والتفكير.

رواد العلاج المعرفي السلوكي هما Beck et Ellis وكلاهما كان محللاً نفسياً، وانفصلاً عن التحليل النفسي في مطلع الخمسينيات والستينيات. هناك أيضاً اختلافات مهمة بينهما. اكتسب Ellis، عالم النفس، سمعة شعبية على مر سنين 1950 كخبير sexologue، على سبيل المثال له مؤلف بعنوان "الجنس بدون ذنب" وطور العلاج المعرفي "العقلاني الانفعالي" خارج الإطار الأكاديمي كما هو الحال في طريقة تحليل المعاملات أو علاج الجشطالت.

بينما Beck هو طبيب نفسي، متعود على اللغة الصارمة ودُعي منذ عام 1970 لتقديم آرائه حول المجلد الأول من المجلة الأمريكية Behavior therapy. لكن الاثنين كان يعملان بنفس الاتجاه وبنفس الطريقة العلاجية تقريبا، وهي تتركز على النموذج المعرفي كما سنراه.

بايجاز، يقترح النموذج المعرفي ان التشوهات المعرفية التي تؤثر على المزاج والسلوك للعميل، هي مشتركة بين كل الاضطرابات النفسية. وعليه وكما اشارت اليه Beck J (Beck, J., 1995) فان التقييم الواقعي وتغيير الفكر ينتج تغير ايجابي في المزاج وفي السلوك.

**طالع: Beck, A.T. (2010). La thérapie cognitive et les troubles
(traduit) émotionnels. DeBoeck**

كيف تخلى عن
التحليل النفسي
لصالح التناول
المعرفي

- بعد ان أصيب بخيبة أمل من التحليل النفسي، بدأ Beck في التركيز على الأفكار أو المعارف cognitions أو البناءات العقلانية للعملاء.

ما لاحظته خلال
الجلسات التحليلية

- لاحظ Beck أن عملائه جربوا أفكارا لم يصرحوا عنها في التداعي الحر خلال الجلسة التحليلية.

.....

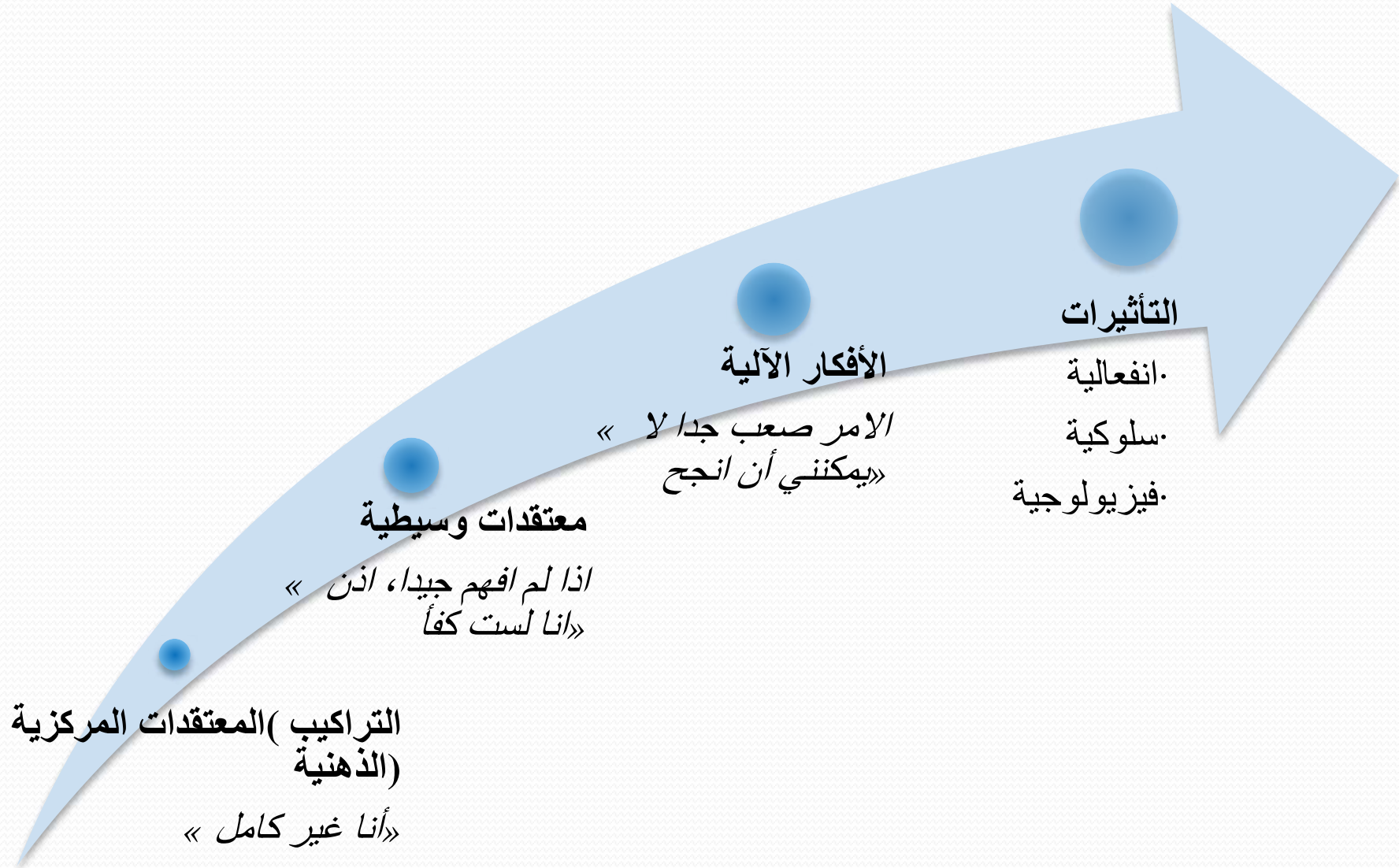
- تظهر هذه الافكار بسرعة وبشكل آلي وهي افكار لا يتحكم فيها العملاء.
- ومن خلال دعوة Beck مرضاه للتحدث عن أفكارهم، حدد موضوعات سلبية في روايتهم، مثل الشعور بالهزيمة أو عدم الارتياح الذي أثر على إدراكهم للماضي والحاضر والمستقبل.

قارن Beck أفكار عملائه الآلية بالمفهوم الفرويدي concept
freudien لحوار "ما قبل الشعور" » de dialogue
«préconscient.

وهكذا اكتشف أن الأفراد يطورون أنظمة معتقدات من اتصالاتهم الداخلية أو
الشخصية (الحوار الداخلي) (dialogue interne).
وانطلاقاً من معتقداتهم، يصيغ الأفراد القواعد والمعايير الخاصة بهم،
التراكيب أو الأنماط les schémas ou les patterns التي تحدّد كيف
يدركون ويحللون التجارب المختلفة.

والمخططات هي تصورات لاشعورية حول الذات، والآخرين والمحيط، أثناء التعرض لمنبهات
مفجرة (وضعية المحيط، وفكرة، وصورة ذهنية)، يمكن لمخطط ما ان ينشط، بمعنى الوصول
جزئياً إلى الشعور، على شكل أفكار آلية. وبالنسبة للمعالج، تمثل الأفكار الآلية وسيلة لتناول
الاشعور: "مضخة معرفية" » sonde cognitive «.

التناول المعرفي



المفاهيم النظرية للتناول المعرفي

أ. التراكيب الذهنية او المعتقدات

محتملها:

❑ التراكيب الذهنية Les schémas cognitifs هي عبارة عن إدراك للعالم، معتقدات و آراء خاصة بالواقع (بالآخرين والأحداث والمحيط).

❑ تعتبر هذه التراكيب الذهنية الوحدة القاعدية للمعرفة او الفكرة la cognition.

نوعها:

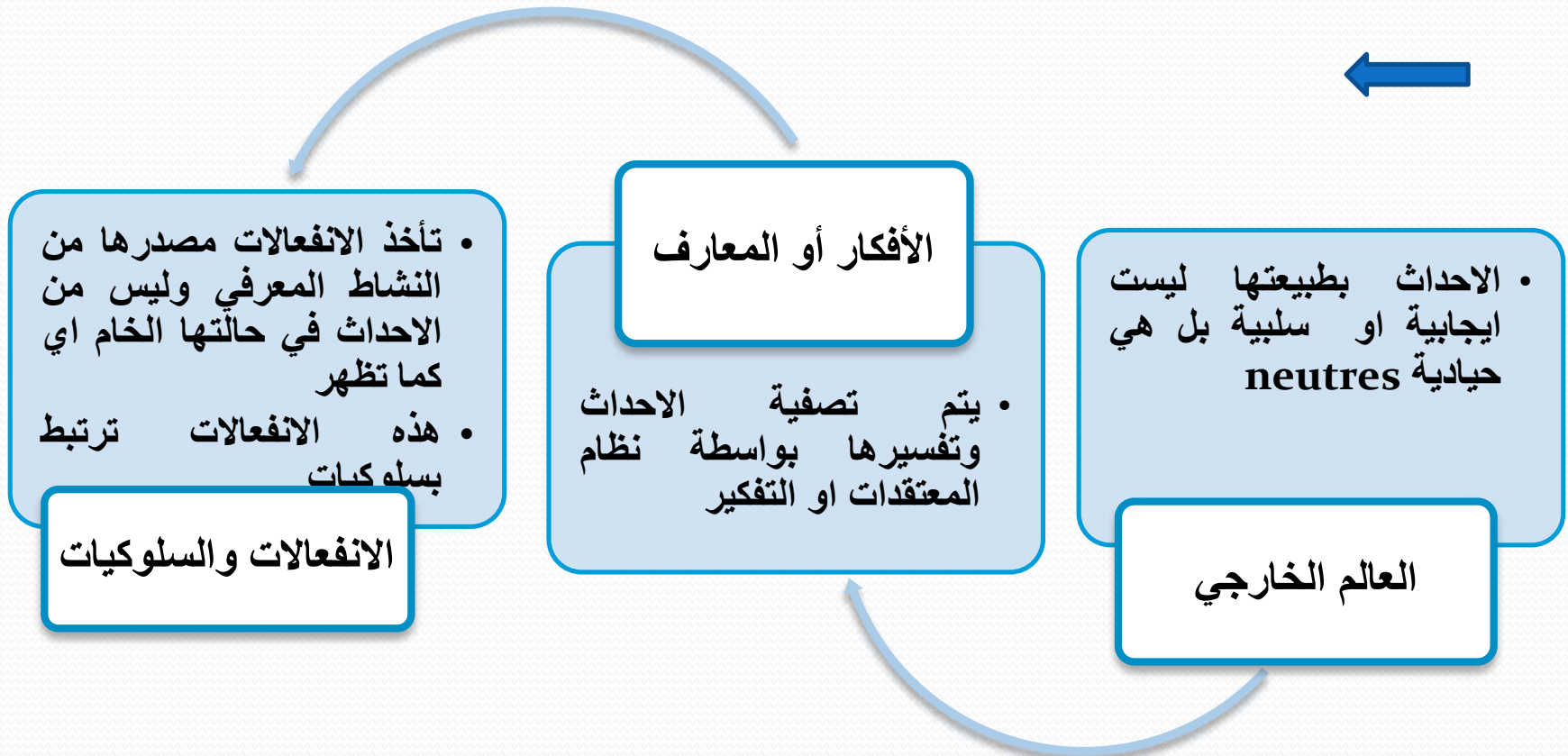
✓ يوجد نوعين من التراكيب الذهنية: النوع المتكيف (adaptive schemas) والنوع غير المتكيف (maladaptive schemas)
✓ ويمكن ان تكون ايجابية او سلبية حسب الوضعيات.

تحديد التشوهات المعرفية:

ان هدف العلاج هو تحديد والتعرف على هذه التشوهات

المفاهيم النظرية للتناول المعرفي

كيف تنشط التراكيب الذهنية



المفاهيم النظرية للتناول المعرفي

مصدر التراكيب الذهنية او المعتقدات المركزية: هي عبارة عن بنيات تتطور في بداية الحياة اي في الطفولة انطلاقا من التجارب الشخصية

✓ التشوهات المعرفية **Distorsions cognitives**:

يمكن لبعض التراكيب الذهنية ان تشكل الاستعداد للضييق النفسي على سبيل المثال نجد لدى المكتئب ”انا لست ذكيا على الاطلاق“
وعليه يمثل التركيب الذهني او المعتقد ”تحولا ادراكيا“ او تشوها معرفيا

تحديد او التعرف على التشوهات المعرفية: ان هدف العلاج هو تحديد والتعرف على هذه التشوهات

المفاهيم النظرية للتناول المعرفي

ب. التشوهات المعرفية Distorsions cognitives:

مميزاتها

- تعمل خارج النشاط الارادي
- تنشطها مثيرات معينة
- تتوقع المستقبل

وظيفتها

- تقوم بتحليل المعلومة حسب افتراضات غير واقعية
- تشمل مجموعة من القواعد التي تحدّد الوضعية
- تنسب معاني معيارية للأحداث

تأثيراتها

- تشير الانفعالات
- تسبب السلوكيات
- وهي مصدر استجابات نفسية

المفاهيم النظرية للتناول المعرفي

ب. التشوهات المعرفية (تابع)

الفئات الثمانية للتشوهات المعرفية التي حددها Beck

1. الحب *Amour*

- لكي أكون سعيداً، يجب أن أكون محبوباً من قبل الجميع

2. القبول *Approbation*

- تتوقف قيمتي الشخصية على ما يعتقد الآخرون عني

3. نظرة الآخرين *Considération par autrui*

- يجب على الآخرين أن يكونوا صادقين ولطفاء معي

4. الكمال *Perfectionnisme*

- يجب أن أفعل كل شيء بشكل مثالي، وإلا فأني عديم القيمة

المفاهيم النظرية للتناول المعرفي

ب. التشوهات المعرفية (تابع)

الفئات الثمانية للتشوهات المعرفية التي حددها Beck (تابع)

5. النجاح Réussite

- يجب أن أنجح في كل ما أقوم به، وإلا فإنني غبي

6. القانون الأخلاقي Code moral

- يجب أن أكون دائماً لطيفاً مع الآخرين وإلا فأنا شخص حقير

7. القدرة الكلية Omnipotence

- يجب أن أعرف كل شيء، أفهم كل شيء، أتوقع كل شيء.

8. الاستقلالية Autonomie

- لا بد لي من التصرف بمفردي. طلب المساعدة من الآخرين هو علامة ضعف

المفاهيم النظرية للتناول المعرفي

ب. التشوهات المعرفية (تابع)

انواع التشوهات المعرفية

1. التجريد الانتقائي *L'abstraction sélective*:

تتمحور حول تفاصيل لا تصدق والتي تمنح الواقع جانباً سلبياً غير منطقي.

2. الاستنتاج العشوائي *Les conclusions hâtives*

لم يتم إظهار الاستنتاجات ، وتجاهل الحقائق الموضوعية (على سبيل المثال قراءات أفكار الآخرين أو التوقعات المتشائمة خام التي يعتقد أنها حقيقية وصادقة)

3. التخصيص *La personnalisation*

إرجاع الأحداث إلى الذات، الشعور بالمسؤولية تجاه المواقف أو ردود فعل الآخرين أو الأحداث السلبية: "إِذا لم ينجح المشروع، فسيكون خطئي"

4. المبالغة (التضخيم) والتصغير *Exagération (dramatisation) et minimisation*

الميل إلى المبالغة في تقدير الفشل، والتقليل من قيمة النجاح.: "لقد ارتكبت خطأ في العمل، وسيعلم الجميع بذلك وسأكون سخيّة تماماً في أعين الجميع".

5. التفكير الثنائي: الكل أو لا شيء *La pensée dichotomique : tout ou rien*

ادراك الفشل عندما لا تتماشى النتائج مع التوقعات: "لابد ان اتحصل على العلامة الكاملة 20 في هذا الامتحان والا فانا غبي".

6. التعميم *La généralisation*

تطبيق استنتاج سلبي من حدث معين على أحداث أخرى غير ذات صلة (التعميم عمودي: فشل معين يشكك في المشروع بأكمله؛ التعميم الأفقي: الفشل في مجال واحد يعرض للخطر المشاريع في جميع المجالات).

المفاهيم النظرية للتناول المعرفي

ب. التشوهات المعرفية (تابع)

انواع التشوهات المعرفية

7. التحليل الانفعالي *Le raisonnement émotionnel*
تُستخدم العواطف كحجج: "لا أشعر بالحجم الكافي لمواجهة موقف، لذا فأنا خاسر"

8. التجريد من الايجابي *La disqualification du positif*
تحوّل تجربة محايدة أو إيجابية إلى تجربة سلبية

9. وضع علامات أو التصنيف *L'étiquetage*
الأحكام النهائية والعاطفية الصادرة عن نفسه أو الآخرين: "أنا عديم القيمة تمامًا. بدلا من القول "لقد ارتكبت خطأ".

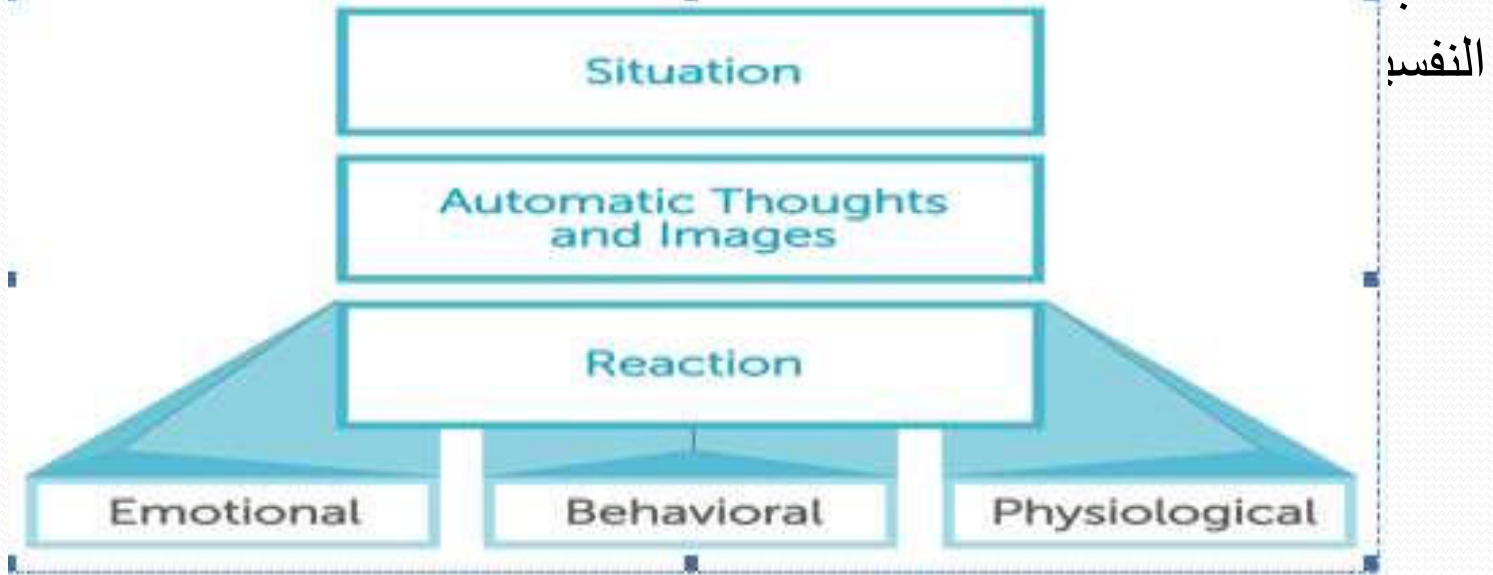
10. الالزامات الخاطئة *Les fausses obligations*
تحديد عشوائي للأهداف المسطرة مثل الالزامات: (يجب علي، يجب ان أكون.)، ولكن أيضًا تجاه الآخرين (يجب عليهم..تجاهي.). قد يسبب المرارة والاستياء

المفاهيم النظرية للتناول المعرفي

ج. الافكار الآلية *Les pensées automatiques*

➤ تشكل الأفكار الآلية المفهوم المفتاح في العلاج المعرفي لـ Beck

➤ تعتبر الوضعية التي يعيشها الفرد حيادية لكن تنشيط الافكار الآلية يحدث استجابات متغيرة انفعالية مساهمة في زيادة حالة المزاج في حالة الاضطرابات



<https://beckinstitute.org/get-informed/what-is-cognitive-therapy/>

➤ تنشأ هذه الأفكار بشكل تلقائي دون أي جهد من جانب الفرد. تنشأ هذه الأفكار تلقائياً وعادة ما تكون قصيرة جداً، ولكنها مشحونة جداً في الجانب العاطفي.

➤ غالباً ما تكون الأفكار الآلية مشوهة أو متطرفة أو غير مناسبة. إنها متجذرة في المعتقدات السلبية القاعدية.

➤ كاعتقاد موظف، طلب منه رئيسه تنشيط اجتماع امام مجموعة من زملائه، للحصول على امتياز، انه لن يستطيع التحدث اليهم باقناع وسوف يكشفون انه ضعيف.

➤ من خلال العلاج المعرفي يمكن مساعدته على فهم هذه الافكار الآلية انها صادرة من تأكيد الوالدين انه لا يجب ان يختلط بالآخرين وانه من الاحسن الابتعاد عنهم والا تعرض للخطر.

➤ هي افكار ليست نتيجة للتفكير المنطقي وغالباً ما يصعب تغييرها.

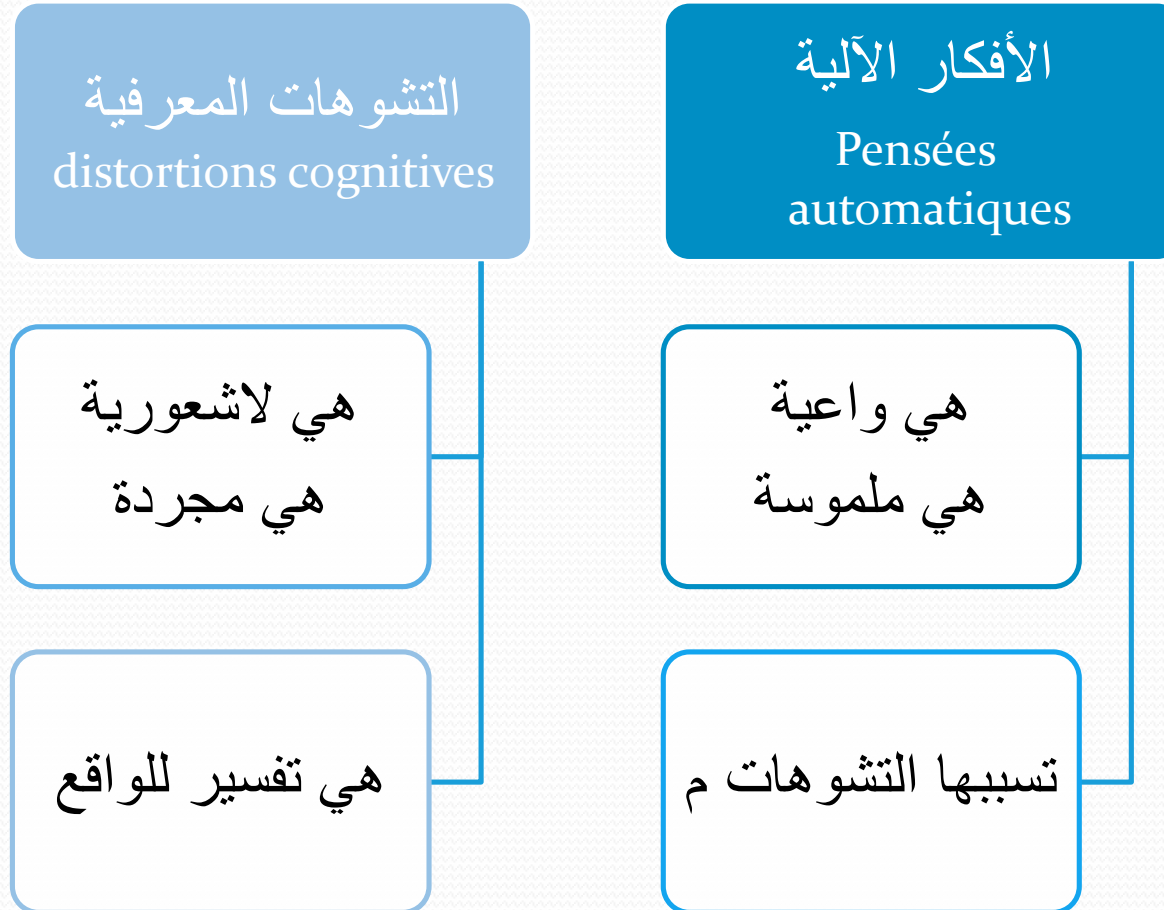
المفاهيم النظرية للتناول المعرفي

ج. الافكار الآلية (تابع) *Les pensées automatiques*

- تنتج الأفكار الآلية بشكل أساسي عن "التراكيب الذهنية" التي تشوه مشاعر الفرد وتجاربه، هذا يؤدي إلى "التشوهات المعرفية".
- يمكن أن تأتي هذه الأفكار أيضاً من المعاناة الشخصية. لذلك من المهم أن نعرف ما سبق انفعال معين شعر به الفرد.
- خلال العلاج لا يتم التشكيك في عقلانية هذا النوع من الأفكار.

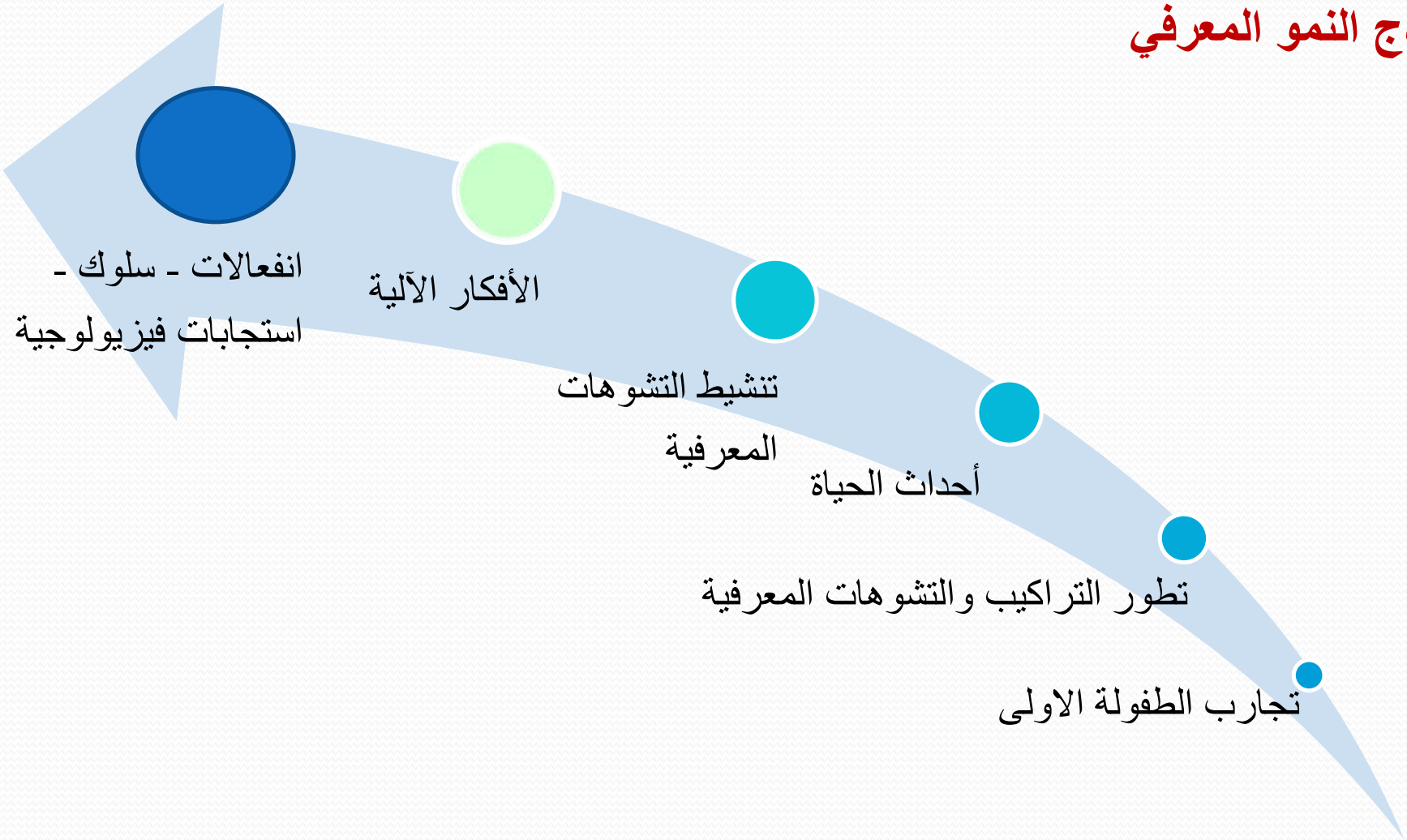
المفاهيم النظرية للتناول المعرفي

الفرق بين الافكار الآلية والتشوهات المعرفية



المفاهيم النظرية للتناول المعرفي

نموذج النمو المعرفي



مثال: قد تظهر الافكار والانفعالات والسلوك بطريقة معينة تشير الى وجود خلل في التفكير ينبغي البحث فيه، لتحديد مصدره اي التشوهات المعرفية التي بناها الفرد خلال نموه، وتعلم استعماله في وضعيات في حياته.



عندما يتعمق المعالج في فهم مصدر الافكار الآلية والمعتقدات الوسيطة او المناوبة سوف يجد تشوهات: استنتاج عشوائي، تحليل انفعالي وتجريد هذه الوضعية من الايجابية. كل هذا مرتبط بتنشئته بما كان يلزمه به والديه وهو الابتعاد عن الآخرين لكونه خطير. تفادي اللقاءات الجماعية لكونها مصجر مشكلات.... وحاليا كلما استلزم الامر لقاء مع الجماعة تظهر لديه اعراض ازمة الهلع: التعرق خفقان القلب، شعور بالاختناق...وعليه يتجنب مثل هذه الوضعيات.

هكذا، منذ عشرات ظهر جيل جديد من المعالجين يعرفون بالمعرفيون- السلوكيون يعتبرون الأفكار الاعقلانية والمخططات الذهنية المرضية وأخطاء المنطق كهدف مباشر للتغيير عن طريق العلاج (Hayes, Follette & Linehan, 2004).

اقترح Ellis العلاج الانفعالي العقلاني *thérapie rationnelle émotive* انطلق من ثنائية *dichotomie* بين العقل والانفعال، ويعتبر السلوك العصابي كسلوك أحق يظهر لدى الإنسان الذكي، ويتمثل المشكل الأساسي في معتقدات الفرد الإلزامية والإجبارية أطلق عليها *shouldism* و *musturbation* بمعنى *les must et les should* غير العقلانية والتي تشكل ثقلاً انفعاليا ويهدف العلاج الى تقبل الذات غير المشروط، ينبغي على الفرد تفادي الأحكام حول أصله وعليه اعتبار حوادث وجوده نسبية.

طور Beck العلاج المعرفي انطلاقاً من أعماله منذ 1959 واقترح نموذجاً لعلاج الاكتئاب وسماه بالعلاج المعرفي واستناداً اليه تؤدي الأفكار الآلية والحوار الداخلي الى تنشيط المسلمات ذات أصل اكتئابي، وأصبح حالياً يتحدث عن العلاج المعرفي السلوكي للإشارة الى غاية العلاج وهي تغيير السلوك عن طريق تغيير الأفكار والمعتقدات الواعية واللاشعورية وتوقعات الفرد، وتم تعميمه على اضطرابات أخرى كالقوبيا والاستحواد والحصص المعم والطب السلوكي والمشكلات الجنسية وعلاج اضطرابات الشخصية (Cottraux, 2001).

طالعوا على موقع مركز Beck للعلاج المعرفي عبر الرابط

<https://beckinstitute.org/get-informed/what-is-cognitive-therapy/>

يمكن تلخيص وجهة نظر المعرفيين كما يلي:

عند التفاعل بين مختلف العوامل البيولوجية والعائلية والاجتماعية والثقافية، يطور الفرد ما يسمى التراكيب des schémas عبارة عن بنيات معرفية لاشعورية ومستقرة نسبياً وهي تشكل شبكة تقييم يستخدمها لفهم وتحليل الواقع.

يمكن أن تظل هذه التراكيب غير نشطة لبعض الوقت ثم يتم إعادة تنشيطها من خلال تجارب محددة.

فإذا كانت متكيفة مع الواقع، فإن وجودها يسمح للفرد بمعالجة المعلومات بسرعة في موقف معين والتفاعل بطريقة أفضل.

وإذا كانت خاطئة، يمكن ان تحدث خلل في ادراك الأحداث وإثارة استجابات مختلفة (مثل التضخيم في الامور). تنتج مجموعة التحيزات في التفسير (يسمىها بيك أخطاء منطقية) في الحوار الداخلي discours intérieur الذي يكون غير واقعي (غير مبرر بالحقائق) وآلي. (وهو أكثر شعوراً). هكذا قد تظهر اعراض الاضطرابات النفسية.

ويتلون الاضطراب النفسي بمجموعة الأفكار الآلية التي يصعب تغييرها وهي تلون الانفعال وتثير سلوكيات معينة. وفي الاصل التشوهات المعرفية هي مصدرها الاساسي. لكن من خلال الافار الآلية، يصل المعالج الى التعرف على التشوهات المعرفية التي تكون بؤرة العلاج المعرفي.

وقبل الخوض في التطبيقات العلاجية، لابد ان نخرج على الجيل الثالث من المعالجين المعرفيين السلوكيين هذا هو هدف المحاضرة الموالية.

اتمنى لكم قراءة جيدة واستفادة مميزة

انا في الخدمة عند الحاجة

الاستاذة سائل