

## محاضرة 03: نظرية الارشاد المعرفي السلوكي.

يعتبر الارشاد المعرفي السلوكي كمجموعة من الطرق العلاجية التي تجمع بين الاسلوبين المعرفي و السلوكي و المفهوم الذي يقوم عليه هذا العلاج أنه عن طريق تصحيح المفاهيم الذهنية الخاطئة نستطيع تخفيف الضغط النفسي و اخماد الاستجابات الانفعالية الزائدة و الغير مناسبة. يعتبر " ميكينبوم Meichenbaum " رائد نظرية الارشاد المعرفي السلوكي و كانت طريقته التي اشتهر بها هي طريقة التحصين ضد الضغوط النفسية.

### 1- تعريف نظرية ميكينبوم: تركز نظريته على مجموعة من المفاهيم الرئيسية و هي:

\* بنية الحديث الداخلي: تقوم فكرة الحديث الداخلي على فرضية أن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تحدد باقي الأشياء التي يفعلونها. يكون الحديث الداخلي حول كيفية تفكير الفرد بنفسه الناس و العالم من حوله و كيفية تأثير ما يفعل على أفكاره و مشاعره.

\* البنية المعرفية: هي الجانب التنظيمي من التفكير الذي يضبط و يوجه المخطط الموجه للأفكار. إن البنية المعرفية هي التي تحدد طبيعة الحوار الداخلي، كما أن هذا الأخير يغير البناء المعرفي. تحدث التغييرات البنائية عن طريق التشرب (Obsorption) حيث تتكامل البنى الجديدة مع القديمة، عن طريق الاحلال (Déplacement) حيث تستمر البنى الجديدة مع القديمة و عن طريق التكامل (Integration) حيث تستمر أجزاء من البنى القديمة موجودة ضمن البنى الجديدة الشاملة.

\* تعديل السلوك: يتم تعديل السلوك حسب ميكينبوم بداية بالحوار الداخلي الذي يخلق دافعية عند الفرد و يساعده على تصنيف مهاراته و توجيه أفكاره (بناء معرفي) ثم القيام بالمهارات المطلوبة (السلوك الناتج).

### 2- أهداف النظرية:

- الجمع بين الأساليب المعرفية و السلوكية في العلاج.
- إعادة بناء المعرفة عند المسترشد من خلال إعادة ادراك العلاقة بين التفكير و المشاعر و السلوك.
- تدريب المسترشد كيفية ملاحظة الأفكار التلقائية التي يقرها لنفسه.
- مساعدة المسترشد على أن يكون واعيا بما يفكر فيه.
- تعليم المسترشد مهارات المواجهة لحل المشاكل و تعديل سلوكه.

### 3- نظرة الارشاد المعرفي السلوكي للاضطراب النفسي:

الاضطراب النفسي هو اختلال في التفكير يؤدي الى رؤية محرفة عن العالم و انفعالات سلبية و صعوبات تكيفية. يمكن أن يكون هذا الاختلال في التفكير على شكل تفكير غير عقلائي ( بمعنة أفكار خاطئة و غير منطقية) أو تفكير خاطئ (تفكير مشوه أو منحرف يظهر على شكل مبالغة، تعميم، تعسف)

### 4- سيرورة عملية الارشاد المعرفي السلوكي: تتم عبر ثلاثة مراحل و هي:

4-1 مراقبة الذات: يكون الفرد قبل الارشاد حوارا داخليا سلبيا و تصورات سلبية و لكن مع بداية الارشاد يبدأ الفرد بالانتباه الى ردود أفعاله الفكرية و الانفعالية و الجسمية و منه زيادة الوعي بها مما يؤدي الى النقل أي أبنية جديدة تسمح للمسترشد أن ينظر الى الأعراض و المشكلات بصورة مختلفة و

منه ابراز أفكار جديدة متكيفة مع أفكار قديمة غير متكيفة و هذا هو الاحلال. إن الخطوة الأولى في عملية العلاج هي أن يعرف المسترشد كيف يتحدث و كيف يعبر عن سلوكه الأمر الذي يزيد من وعيه.

4-2 السلوكات و الأفكار المتنافرة: ان تكوين الملاحظة الذاتية عند المسترشد يؤدي الى انتاج حوار داخلي جديد و منه انشاء سلوكات جديدة تتعارض و تتنافر مع القديمة. ان الحديث الجديد يؤثر في الأبنية المعرفية عنده الأمر الذي يجعله ينظم خبراته و تكييف سلوكه و تجنب السلوكات الغير مناسبة بطريقة تقوده الى مواجهة أكثر فعالية.

4-3 المعرفة المرتبطة بالتغير: هنا يقوم المسترشد بتأدية مهام تكييفية جديدة خلال حياته اليومية و الحديث الذي يقوله لنفسه حول نتائج هذه التجارب هو الأهم و نتائج ذلك الحوار على أفكاره.

5- تقييم نظرية الارشاد المعرفي السلوكي:

- الإيجابيات: أهمها الاعتناء بما يقوله الأفراد لأنفسهم و دوره في تحديد سلوكهم و تعديله.
- الجمع بين الجوانب المعرفية و السلوكية في دراسة الشخصية و الاضطراب و العلاج.
- فعالية منهجية هذا الارشاد في تعليم الكفاءة الشخصية و ضبط القلق و الغضب.
- السلبيات: اهمال الجوانب السلوكية و التعلم و العلاقة بين المثير و الاستجابة.
- اهمال دور العوامل الوجدانية.
- لم تهتم هذه النظرية بالعلاقة الارشادية.