

تفسير النظرية المعرفية السلوكية: (A.Beck)

من خلال كتابات آرون بيك في الفترة ما بين 1965 - 1991 ومن كتابات بعض زملائه إن النظرية المعرفية للأمراض النفسية تتخذ من الكيفية التي تتم من خلالها معالجة المعلومات المحور الأساسي الذي تدور حوله تفسيرات النظرية المعرفية للاضطرابات النفسية التي يعاني منها الإنسان . وتفترض هذه النظرية أن وجود الاضطرابات لدى الفرد مرتبط بوجود تحيز وأخطاء في معالجة المعلومات لديه , كما تفترض وجود أبنية معرفية (مخططات) كامنة عاجزة عن التكيف تسيطر على المريض من خلال ما ينتج عنها من أفكار داخلية تلقائية تصاحب الاضطراب وتساعد على استمراره

وللإنسان من وجهة النظر المعرفية دور نشط في تكوين واقع خاص به . ويعتمد الإنسان في رؤيته لما حوله على نظام معالجة المعلومات لديه الذي يختار من خلاله , ويغير , ويفسر المثيرات التي تصادفه وتلعب المعاني الشخصية (الذاتية) التي يعطيها لما يعترضه من حوادث دورا هاما في قدرته على التكيف , فقد يستجيب باستجابات سلوكية أو انفعالية غير متكيفة إن هو أخطأ في تفسير ما يحدث من حوله . وهكذا فإن المعرفة تؤثر على الانفعالات وعلى السلوك , ومع ذلك فإن النظرية المعرفية لا تفترض أن الأفكار تسبب السلوك أو الانفعالات (وبالذات في الكتابات الحديثة لأصحاب تلك النظرية) , لأنها (الأفكار) لا تسبق الانفعالات أو السلوك في كل الأحوال , وترى عوضا عن ذلك أن هناك تفاعل وتأثير متبادل بين هذه المتغيرات . تفترض النظرية المعرفية انه من الممكن التعرف على الأفكار واستنباطها ولكن ذلك لا يعني أن الأفكار كلها تقع تحت طائلة الفرد , فالأفكار التلقائية تفلت من سيطرته وترعجه ولكن من الممكن تدريجه على مراقبة ورصد هذه الأفكار ثم التخلص منها , أو إبطال مفعولها غير الايجابي عليه . وأخيرا يفترض في النظرية المعرفية أنه من الممكن إحداث تغييرات انفعالية . وسلوكية وجسمية من خلال إحداث تغييرات في أفكار واعتقادات المريض . المصادر الأساسية للتكيف النفسي هي الأبنية المعرفية التي تقوم بتشكيل المعاني والتي تسمى ويقصد بالمعنى تفسير الشخص لسياق معين وعلاقة هذا المخططات المعرفية scheme السياق

بالذات مهمة اعطاء المعاني (على المستوى التلقائي أو المقصود) هي محاولة التحكم في المنظومات النفسية المتنوعة على سبيل المثال السلوك الانفعال الانتباه التذكر وهكذا فان المعنى ينشط الاستراتيجيات الخاصة بالتكيف .

هناك تأثير متبادل بين المنظومات المعرفية والمنظومات الأخرى، ترتبط كل فئة من هذه المعاني بأنماط محددة من الانفعالات والانتباه والتذكر والسلوك وتسمى العمليات بخصوصية المحتوى المعرفي .

دمج المعاني من صنع الشخص وليست بالضرورة أشياء موجودة من قبل في الواقع فإنها تكون صائبة أو خاطئة من حيث علاقتها بسياق أو هدف معين ، وعندما يحدث التشويه المعرفي أو التحيز تكون المعاني غير فعالة أو غير متكيفة وويشمل التشويه المعرفي على أخطاء في المحتوى المعرفي (المعنى) أو في المعالجة المعرفية (تفسير المعنى) أو في الاثنين معا .

لدى الأفراد استعداد لتكوين أخطاء معرفية محددة وتسمى هذه الاستعدادات لهذه الأخطاء بالهشاشة المعرفية

تنشأ الاضطرابات من تكوين معاني غير متكيفة مع حول الذات والسياق البيئي (الخبرة) والمستقبل (الأهداف) والتي تسمى مجتمعة بالثالث المعرفي ولكل أعراض إكلينيكية معاني غير متكيفة مميزة وترتبط بعناصر الثالث المعرفي ففي الاكتئاب تفسر كل العناصر الثلاثة تفسيراً سلبياً أما في القلق فينظر الى النفس كذات عاجزة ويمثل الموقف مصدر خطورة للفرد ن ويبدو المستقبل غامضاً أو مشكوكاً فيه .

والغضب والبرانونيا يعتقد الفرد أن الآخرين يعاملونه معاملة سيئة أو ينوون إيذائه وينظر الى العالم كمكان يخلو من العدل ويتعارض مع مصلحته.

يشير التناول المعرفي الى ما يتوفر من معالجة معرفية عند الانسان وهي تعتمد على وجود خلل أو اضطراب في معالجة المعلومات، تركز على السيرورات المعرفية المرتبطة بالاضطرابات العقلية

وحسب المقاربة فإنه توجد ثلاث أنواع من البنيات المعرفية والتي تتدخل أثناء هذه المعالجة

المخططات المعرفية وتشير الى المعتقدات الموجودة في الذاكرة طويلة المدى لا يمكن رؤيتها تصفى المعلومات باختيار بعض المظاهر من التجربة المعاشة فهي قواعد غير قابلة (des postulats silencieux) عبارة عن مبادئ (قوانين)

للتغيير وهو ما يسمى بالمسلمات الصامتة وهي عبارة عن عقود شخصية تظهر في شكل صورة نهائية غير قابلة للمراجعة اجباريا

تقريبا اضطهاديا ، فمرور المخططات المعرفية (البنىات المعرفية) الى الحوادث المعرفية (البنىات السطحية) يكون عن طريق وسائط هي السياقات المعرفية .
-السياقات **les processus cognitifs** هي قواعد منطقية لتحويل المعلومات .
المعرفية

-الحوادث المعرفية **Les evenements cognitifs** تظهر على شكل أفكار آلية

وهي عبارة عن حوار داخلي صور ذهنية تعبير لفظي ذاتي

ولتعديل السلوكات والعادات السلوكية على الفرد أن يتعلم تغيير السياقات المعرفية والمخططات المعرفية أولا ، فبتغيير الأفكار والمعتقدات يمكن أن تتغير الانفعالات والسلوكات المضطربة والمرضية تبعا لذلك.