

المحاضرة رقم 06: النظرية المعرفية في علم النفس المرضي.

تنهيد:

تعتبر النظرية المعرفية كنظرية حديثة مقارنة بسابقتها و لا تزال محل التطور، تتركز على مصلح المعرفة، الذي يعني الفكر و كل ما يرتبط به كالأستدلال، المعتقدات، التفسير، المواقف و الانتظارات. حسب المعرفيين فان التأويل الذي يقوم به الفرد لظاهرة معينة هو ما يحدد مشاعره و سلوكياته و ليس الظاهرة في حد ذاتها و عليه فان الفرد عندما يعالج المعلوم على أساس خبراته الشخصية فهذا يعني أنه يصنفها و ينظمها و يؤولها في محيطه بطريقته الخاصة، مثلا شخصان يقومان برحلة ما و يعيشان نفس الظروف، لكن يمكن لكل واحد أن يحمل تأويلات و ذكريات مختلفة عن الآخر.

1- نظرية Ellis. A: ألبرت ايليس عالم نفس أمريكي (1913-2007) هو صاحب العلاج العقلاني العاطفي، يرى أن سبب كل سلوك مرضي لا يكمن في الظواهر الصعبة التي يعيشها الفرد و إنما يكمن في الأفكار اللاعقلانية التي يحملها عن هذه الظواهر، تعتبر الأفكار اللاعقلانية عبارة عن اعتقادات خاطئة، أفكار سلبية، متشائمة و دراماتيكية و بدون أساس منطقي، هي كذلك اعتقادات لا شعورية التي تحدد نتائج الظاهرة المعاشة من طرف الفرد، فكلما فسر الفرد الظاهرة بشكل دراماتيكي أو كارثي كلما عانى و أحس بالألم و الحزن، بمعنى آخر تلقى نتائج سلبية، مثل طالب يفشل في امتحان ما، فاذا اعتقد أنه عاجز و فاشل (اعتقادات لاعقلانية) فهو أكثر عرضة للضرر من فشله، لكن نفس الطالب سيشعر بشكل مختلف اذا ما فكر أنه لم يحضر بشكل جيد و أنه يستطيع تعويض فشله في الامتحان القادم.

2- نظرية Beck. A: قام "بيك" بجمع الاعتقادات اللاعقلانية لايليس في عدة أنواع من التشوهات المعرفية، كتعبير مرادف للأفكار اللاعقلانية لايليس و هذه الأنواع هي:

* الأحكام التعسفية: اصدار أحكام بدون دلائل و لا حجج مقنعة.

* التجريد الانتقائي: حين يقوم شخص بالتركيز على جزء و اهمال المعاني الكلية للمواضيع.

* التعميم المفرط: أي تطبيق وضعية واحدة على جميع الوضعيات الممكنة.

* التضخيم و التصغير: التضخيم هو إعطاء قيمة مبالغ فيها للفشل و الظواهر السلبية و التصغير هو التقليل من أهمية النجاحات و الوضعيات المفرحة.

* مشاعر اتهام الذات: حين يبالغ شخص في وصف دوره و علاقاته بالظواهر السلبية.

* التفكير المتطرف و المحايد: هو أن يقوم الفرد بفعل شيء دائما مع جميع الحالات أو لا يقوم به أبدا، بمعنى لا يوجد وساطة في سلوكه.

3- السببية النفسمرضية: ينشأ الاضطراب النفسي عن اختلال في معالجة المعلومة، بمعنى أفكار لا عقلانية، تشوهات معرفية أو اعتقادات خاطئة التي تشوه التفكير عند الفرد و ادراكه لواقعه. ان الطريقة التي يدرك بها الفرد و يفسر و يخزن بها الأفكار تكون سلبية، متشائمة و دراماتيكية و كارثية، مثلا يمكن للأفراد المضطربين نفسيا أن يظنوا أن مركز التحكم لديهم هو خارجي و هذا يعي أنهم يعتبرون أن فشلهم ينسب الى ظروف خارجية عن نطاق تحكمهم. يرفض هؤلاء كذلك الايمان بقدراتهم و يحسون بالعجز أمام مشاكلهم. ان التشوهات المعرفية تؤدي الى عيش المعانا و المشاعر العجز و التي تؤدي بدورها الى سلوكيات لا سوية و مضطربة.

4- العلاج المعرفي:

يهدف العلاج المعرفي ل"بيك" الى مساعدة العميل على اكتشاف تشوهات التفكير عنده و تصحيحها، كذلك العلاج عند "ايليس" هي مساعدة العميل على الوعي بأفكاره اللاعقلانية و تعويضها بأفكار عقلانية و متكيفة مع الواقع. ان طرق العلاج المستعملة تخص الحوار الداخلي للعميل، الذي جب عليه أن يعي بما يفكر و ما يقوله في رأسه و تعديله. تم توأمة العلاج المعرفي و السلوكي منذ فترة و لحد الآن و التي تم تسميتها بالعلاج المعرفي السلوكية و قد ظهرت مؤخرا الموجة الثالثة منها مثل العلان بالتقبل و الالتزام ACT.

5- تقييم النظرية: انتقد المعرفيون لأنهم منحوا دورا مفرط للأفكار و الاعتقادات. لم يتم كذلك البرهان لحد الآن و بشكل دقيق فيما اذا كانت الأفكار اللاعقلانية و التشوهات المعرفية تؤدي الى الاضطراب النفسي أو أنها نتيجة له، مثلا من الصعب القول أن اضطراب القلق سببه الأفكار الدراماتيكية أو أن هذه الأخير هي نتيجة لاضطراب القلق. تعتبر العلاجات المعرفية ذات فعالية في علاج الاكتئاب و القلق و لكن من الصعوبة تطبيقه مع أفراد لديهم اضطرابات ذهانية، خاضة في حالة انقطاعهم عن الواقع.