

المحاضرة رقم 04: علم النفس المرضي المعرفي

تمهيد:

يعود أصل مصطلح معرفة Cognition، حسب Hardy 1986 الى التقسيم الأفلاطوني للنفس و الذي كان على الشكل التالي: العاطفة émotion، المعرفة (أي الفكر العقلي الواعي) و conation (التي تعني الدافعية و الإرادة و الحركة). شهد علم النفس المعرفي تطورا منذ ستينات القرن الماضي و أدى الى توسع نطاق معنى المعرفة و الذي أصبح يدل حاليا على مجموع العمليات التي يكتسب بفضلها الفرد شتى المعلومات عن نفسه و عن محيطه.

1- تطور علم النفس المعرفي:

حسب Neisser 1976، فان علم النفس المعرفي هو اكتساب و تنظيم و استعمال المعرفة. شهدت نظرياته تطورا في مجالين، الأول هو المجال النظري و الثاني المجال العلاجي، أي تطور في مجال دراسة طبيعة و أسباب الاضطرابات النفسية و في مجال التدخل العلاجي لها. ظهرت الكثير من النظريات ذات التوجه المعرفي، بعضها يعتم بدراسة الاضطرابات التي تمس البنية المعرفية أي في كيفية تلقي المعلومة (imput)، مثل نظرية البنيات الشخصية Kelly و نظرية Ellis حول العلاج العلائقي الاندفاعي و في نفس التوجه يوجد نظرية Beck.A المسماة بالنظرية المعرفية للاكتئاب.

يهتم البعض الآخر بدراسة الاستراتيجيات السلوكية الغير فعالية أو (output) و أهمها نظرية "فقدان الأمل le désespoir" ل Abramson و Ssligman و 1978 teasdale. ان التوجه النظري السائد حاليا في علم النفس المعرفي المرضي هو الخاص ب"معالجة المعلومة" و هو مجال يحاول الإجابة على التساؤل العام: كيف يتم معالجة و استعمال المعلومة الصادرة من المحيط و الصادرة من الذات؟

2- النظريات المعرفية حول الاكتئاب: يوجد نظريتان أساسيتان حول الاكتئاب و هما نظرية Beck و نظرية Abramson.

• نظرية Beck 1967: يمكننا أن نتصور هذه النظرية على شكل سلسلة أسباب لظهور الاكتئاب و هي:

1- الأسباب المساهمة البعيدة: هي الاستعداد المعرفي و التوتر. يقصد بالاستعداد المعرفي هو أنه يوجد بعض الأشخاص لديهم اضطرابات معرفية حول و سلبية حول نواتهم و حول العالم و المستقبل، و

الاستعداد المعرفي في نظرية Beck هو على شكل مخطط، و المخطط حسبه هو تصور منتظم للخبرات الماضية و التي توجه معالج المعلومة الحالية و يتم تخزين الخبرات في الذاكرة طويلة الأمد و هي تعمل بطريقة آلية و المخطط الاكتتابي لديه محتوى سلبي مرتبط بخبرات الفشل و الضياع و الاختلال و غيرها و المخطط الاكتتابي يقوم بانتقاد، تصفية و ترجمة المعلومة الحالية و إعطائها معنى اكتتابي بدورها.

2- الأسباب المساهمة القريبة: هي المعالجة الحالية للمعلومة في حد ذاتها، يصف Beck هذه المعالجة على شكل:

- أحكام تعسفية: و المقصود اصدار أحكام بدون دلائل و لا حجج مقنعة.
- تجريد انتقائي: هو حين يقوم الشخص بالتركيز على جزء و يهمل المعاني الكلية للوضعيات.
- تعميم مفرط: أي تطبيق وضعية واحدة على جميع الوضعيات الممكنة.
- التصغير و التضخيم: التضخيم هو إعطاء قيمة ضخمة و مبالغة للفشل و الظواهر السلبية و التصغير التقليل من قيمة و أهمية النجاحات و الوضعيات السعيدة.
- مشاعر اتاهام الذات: هو حين يبالغ الشخص في وصف دوره و علاقاته بالظواهر السلبية.
- التفكير المتطرف: أن يقوم الشخص بالفعل دائما و مع جميع الحالات أو لا يقوم به أبدا، أي لا توجد وساطة في سلوكه أبدا.

3- السبب الكافي القريب لظهور الاكتتاب: في نظرية Beck يتكون من الثلاثية المعرفية السلبية و هي نظرة سلبية اتجاه الذات، و أحكام متشائمة على المحيط و العالم و نظرة سلبية اتجاه المستقبل، تظهر هذه الثلاثية المعرفية على شكل: اتهام ذاتي و نقد بعدم النجاح و الفشل دائما و التبعية المطلقة الناتجة عن نظرتة السلبية اتجاه ذاته و اتجاه العالم المحيط.

*نظرية Abramson و Sligman و Teasdale: تسمى بنظرية اليأس *théorie de désespoir* 1988، تتكون هذه النظرية من مجموعة من الأسباب التي تنتهي بالسبب القريب للاكتتاب و هو اليأس. تبدأ السلسلة بسبب تساهمي بعيد و هو ظهور حوادث سلبية في الحياة أو غياب حوادث و ظواهر إيجابية. يوجد سبب مساهم بعيد آخر و هو النمط الاكتتابي الانتسابي *le style dépressogène d'attribution* و هو يعني أن بعض الأشخاص يظهرون ميول عامة لنسب الظواهر الاكتتابية السلبية لعوامل داخلية و يعتبرون هذه الظواهر مهمة جدا. في غياب الظواهر السلبية او في حضور الظواهر الإيجابية فان الأشخاص الذين يظهرون هذا النمط الاكتتابي الانتسابي ليس من المرجح أن يصابوا بالاكتتاب مثل الآخرين.

ان الشخص الذي من جهة يقوم بنسب الظواهر الحياتية السلبية الى عوامل داخلية ثابتة و شاملة (أي اذا كان التفسير داخلي و ثابت و شامل)، مثلا: رسبت في الامتحان لأنني غبي، (داخلي) و سأبقى هكذا (ثابت) و سأفشل في كل شيء (شامل) و من جهة أخرى يعطي أهمية كبيرة لهذه العوامل يمثل السبب المساهم القريب للاكتئاب.

يتمثل السبب القريب الكافي في هذه النظرية في اليأس و هو يعني شيئين أساسيين هما:

1-انتظارات سلبية مرتبطة بإنجاز نتائج ذات قيمة عالية.

2- مشاعر يأس مرتبطة بعدم القدرة على تغيير احتمالية حدوث هذه النتائج و عدم وجود استجابة في مخزون سلوكيات الشخص تسمح له باحداث مثل هذا التغيير.

لابد من الإشارة الى أن اليأس في هذه النظرية هو السبب القريب الكافي لكن ليس الضروري و الوحيد في ظهور الاكتئاب و انما لا بد من مستهمة عوامل أخرى كافية لحدوثه.

يتميز الاكتئاب هنا بثلاثة أعراض على الأقل هي:

- تأخر في بداية الاستجابات الارادية (كعرض تحفيزي).
- صعوبة ادراك الشخص أن استجاباته يمكن أن تؤثر في احداث نتائج السلبية، أي نتائج مرتبطة ببيأسه (كعرض معرفي).
- عاطفة حزن (كعرض عاطفي).

خلاصة:

في الختام يتضح أن التفسير المعرفي في علم النفس المرضي مثل نقطة تحول حاسمة في فهم الاضطرابات النفسية اذ لم يعد التركيز منصبا فقط على العوامل البيولوجية أو المحيطية أو اللاواعية بل أصبح المعنى الذي يمنحه الفرد لخبرته هو المحدد المركزي للمأل الانفعالي و السلوكي، فالمعاناة النفسية لا تتبع من الوقائع ذاتها بقدر ما تتبع من البنى المعرفية التي تنظم ادراك تلك الوقائع و تفسرها.