المحاضرة السادسة: التيار المعرفي(آرون بيك و ألبرت أليس)

- **مقدمة:**

شهدت فترة منتصف العشرين ظهور الثورة المعرفية في علم النفس، والتي حولت التركيز مرة أخرى إلى العمليات العقلية الداخلية، ولكن هذه المرة بمنهجية علمية صارمة، حيث يرى التيار المعرفي أن الشخصية تتشكل وتتأثر بشكل كبير بطريقة تفكير الفرد، معتقداته، تفسيراته للأحداث.

وفي هذه المحاضرة سنتناول اثنين من أبرز رواد العلاج المعرفي: آرون بيك بنظريته عن المخططات المعرفية والأفكار التلقائية، وألبرت أليس عن العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي(REBT).

أولا: آرون بيك والمخططات المعرفية

يعد آرون بيك (Aaron Beck) مؤسس العلاج المعرفي(Cognitive Therapy)، الذي ركز على دور الأفكار والمعتقدات في الاضطرابات النفسية، خاصة الاكتئاب(Cervone&Pervin,2019). والشخصية عنده تتشكل من خلال ثلاثة مستويات من التفكير وهي:

1. المخططات المعرفية(Cognitive Schemas):

هي هياكل معرفية داخلية منظمة، تتكون من معتقدات وتوقعات حول الذات، العالم، والمستقبل. كما تتشكل هذه المخططات من التجارب المبكرة وتوجه طريقة تفسيرها للمعلومات الجديدة. إذا كانت المخططات إيجابية، تكون الشخصية مرنة، وإذا كانت سلبية مثل أنا غير محبوب تضطرب الشخصية(عبد الرحمن،2020).

2. الثالوث المعرفي(Cognitive Triad):

يرى بيك أن الاكتئاب ينشأ من نظرة سلبية في ثلاثة جوانب رئيسية:

- **نظرة سلبية للذات:** أنا فاشل ، لا استحق الحب.
- **نظرة سلبية للعالم/التجارب:** كل شيء يسير بشكل خاطئ، لا استطيع فعل أي شيء بشكل صحيح.
- **نظرة سلبية للمستقبل:** الأمور لن تتحسن أبدا، لا يوجد أمل(Feist et al,2021).

3. الأفكار التلقائية(Automatic Thoughts):

هي أفكار سريعة، لا إرادية، ودخيلة تظهر في الوعي استجابة لموقف معين، غالبا ما تكون هذه الأفكار سلبية مشوهة، وتؤدي إلى مشاعر وسلوكات غير مرغوبة(عبد الرحمن،2020).

4. التشوهات المعرفية(Cognitive Distortions):

هي أنماط تفكير غير منطقية تؤدي إلى تفسيرات خاطئة للأحداث، ومن أمثلتها:

- **التفكير الكلي أو العدمي(All-or-Nothing Thinking):** رؤية الأمور بالأبيض والأسود.
- **التعميم المفرط(Overgeneralization):** استخلاص نتيجة عامة سلبية من حدث واحد.
- **التصفية العقلية(Mental Filter):** التركيز على الجوانب السلبية فقط وتجاهل الإيجابيات.
- **القفز إلى الاستنتاجات(Jumping to Conclusions):**استنتاج سلبي دون أدلة كافية.
- **التهويل والتهوين(Catastrophizing and Minimization):**تضخيم السلبيات وتقليل الإيجابيات(Cervone&Pervin,2019).

رؤية بيك: الشخصية ليست قدرا بل هي نتاج الطريقة التي يعالج بها الفرد المعلومات، الاضطراب الشخصي يحدث بسبب التشوهات المعرفية(مثل التعميم المفرط أو القفز إلى الاستنتاج).

ثانيا: ألبرت أليس والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي(REBT)

ألبرت اليس (Allbet Ellis,1962) طور العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، الذي يؤكد أن الاضطرابات الانفعالية لا تنبع من الأحداث نفسها، بل من تفسيراتها غير العقلانية لتلك الأحداث(Feist et al,2021).

1. نموذج(ABC):

يستخدم ألبرت أليس نموذج (ABC) لشرح كيفية نشوء الاضطرابات الانفعالية:

- **A (Activating Event)**: الحدث المنشط أو الموقف الذي يواجهه الفرد.
- **B(Beliefs)**: المعتقدات التي يمتلكها الفرد حول الحدث(وهي الأهم).
- **C(Consequences)**: النتائج الانفعالية والسلوكية التي تترتب على المعتقدات (Cervone&Pervin,2019).

2. **المعتقدات العقلانية وغير العقلانية:**

- **المعتقدات العقلانية:**مرنة، واقعية، وتساعد على تحقيق الأهداف(مثل: أفضل أن انجح، لكن إذا فشلت، سأتعلم من أخطائي).
- **المعتقدات غير العقلانية:**جامدة، غير واقعية، وتعيق تحقيق الأهداف(مثل: يجب أن انجح دائما، وإلا فأنا فاشل تماما)(عبد الرحمن،2020).

3. **عملية العلاج في(REBT):**

يركز العلاج على تحدي المعتقدات غير العقلانية واستبدالها بمعتقدات عقلانية جديدة، مما يؤدي إلى نتائج انفعالية وسلوكية صحية(Cervone&Pervin,2019).

رؤية أليس: تتشكل الشخصية المضطربة بسبب المتقدات غير العقلانية التي تعتمد على المطالبة الحتمية(يجب، ينبغي، يلزم). بينما الشخصية السوية هي التي تتبنى التفضيلات بدلا من الحتميات.

- **خاتمة:**

لقد أحدث التيار المعرفي نقلة نوعية في فهمنا للشخصية والاضطرابات النفسية، مؤكد على أن ما نفكر فيه يلعب دورا حاسما في كيف نشعر ونتصرف. قدم بيك وألس أدوات علاجية فعالة أثبتت نجاحها في التعامل مع مجموعة واسعة من المشكلات النفسية، وأصبحت العلاجات المعرفية والسلوكية المعرفية من أكثر العلاجات شيوعا وفعالية في علم النفس العيادي الحديث.