

النظريّة المعرفيّة

النظريّة المعرفيّة Cognitive Theory

1. مقدمة تاريخية

ظهور النظريّة المعرفيّة في منتصف القرن العشرين كرد فعل على السلوكية التي ركزت فقط على السلوك الظاهر.

أهم المؤسسين: آرون بيك (Aaron T. Beck) و ألبرت إيليس (Albert Ellis).

الفكرة الأساسية: السلوك والمشاعر يتاثران بالطريقة التي نفكّر بها، وليس فقط بالمثيرات الخارجية.

2. أهميّة النظريّة المعرفيّة

- تساعد على فهم العلاقة بين الأفكار، المشاعر، والسلوك.

- أساس العلاج المعرفي السلوكي (CBT)، الأكثر استخداماً في علاج الاكتئاب، القلق، واضطرابات أخرى.

رواد النظريّة المعرفيّة وإسهاماتهم

النظريّة المعرفيّة لم تظهر فجأة، بل تطورت تدريجيّاً منذ منتصف القرن العشرين كرد على المدرسة السلوكية، التي كانت تركز فقط على السلوك الظاهر وتتجاهل العمليات العقلية الداخليّة.

فيما يلي أبرز الرواد وإسهاماتهم:

1. آرون بيك (Aaron T. Beck)

◆ يُعتبر الأب المؤسس للعلاج المعرفي (Cognitive Therapy).

◆ بدأ كطبيب نفسي يدرس الاكتئاب من منظور التحليل النفسي، لكنه لاحظ أن المرضى لديهم أفكار سلبية تلقائية متكررة وليسوا فقط صراعات لاواعية.

◆ طور نموذج "الثالوث المعرفي للأكتئاب":

نظرة سلبية إلى الذات.

نظرة سلبية إلى العالم.

نظرة سلبية إلى المستقبل.

◆ قدم العلاج المعرفي الذي يهدف إلى تعديل الأفكار المشوّهة لتحسين الحالة الانفعالية والسلوكية.

◆ إسهاماته الأكبر: ربط التفكير بالمشاعر والسلوك في نموذج منظم وقابل للقياس.

2. ألبرت إيليس (Albert Ellis)

◆ مؤسس العلاج العقلي الانفعالي السلوكي (REBT: Rational Emotive Behavior Therapy).

◆ ركز على أن الناس لا يضطربون بسبب الأحداث، بل بسبب معتقداتهم اللاعقلانية حول الأحداث.

◆ وضع المعادلة الشهيرة:

A (الحدث) → B (الاعتقاد) → C (النتيجة الانفعالية والسلوكية)

◆ هدف علاجه: تعليم الأفراد التفكير العقلي واستبدال المعتقدات غير المنطقية بأخرى واقعية.

◆ ركز على الجانب الفلسفى والمعرفي فى العلاج أكثر من التحليل أو السلوك البحث.

3. دونالد میکنبو姆 (Donald Meichenbaum)

- ◆ من أوائل من دمجوا العلاج السلوكي مع المعرفي في ما سُمي لاحقاً العلاج السلوكي المعرفي (CBT).
 - ◆ أسس مفهوم التدريب على الحوار الذاتي (Self-instructional Training).
 - ◆ يرى أن حديث الفرد مع نفسه (الخطاب الداخلي) يؤثر على سلوكه وانفعالاته، ويمكن تغييره بالتدريب.

4. جورج کیلی (George Kelly)

- ◆ صاحب نظرية البنى الشخصية (Personal Construct Theory).
 - ◆ يرى أن الإنسان عالم تجربى يسعى لتقسيم العالم من خلال مفاهيم شخصية ينشئها بنفسه.
 - ◆ الاضطراب النفسي ينتج عندما تصبح هذه البنى غير مرنة أو غير فعالة في تقسيم الواقع.

5. جان پیاج (Jean Piaget)

- ◆ من أهم من وضع الأساس المعرفي لتطور التفكير البشري.
 - ◆ ركز على مراحل النمو المعرفي لدى الأطفال (الحسي-الحركي، ما قبل العمليات، العمليات الملمسية، العمليات الصورية).
 - ◆ أسهم في توضيح كيف تتطور العمليات العقلية كالاستيعاب (Accommodation) والموائمة (Assimilation)، وهو ما ألهم علماء النفس المعرفيين لاحقاً.

ثانياً: مسلمات النظرية المعرفية (Assumptions)

ال المسلمات هـ، المادـعـ التي تـنـطـلـقـ منها النـظـرـةـ لـتـقـسـيـرـ السـلـوكـ الـإـنـسـانـيـ، وـمـكـنـ تـلـخـصـهاـ فـيـ النقـاطـ التـالـيـةـ:

١- الإنسان كائن عاقل و مفكّر

→ أى، أن تفسير العقل للواقع هو الذى يحدد سلوكه وانفعالاته.

٢- الأفكار تؤثر في المشاعر والسلوك

→ لا تتولد المشاعر من الأحداث نفسها، بل من تفسيسنا لها.

3 الْمَعْرِفَةُ مَكْنُونَ تَعْلِيَّا

→ أ، يمكن للإنسان أن يتعلم إعادة هيكلة أفكاره (Cognitive Restructuring) لغتن مشاعره وسلوكياته.

٤- الانطبادات النفسية ذاتية عن تقدّمات و معرفة

٥ الْمُلَاحِبُ كَذَ عَـ هـا مـا آنـ

→ أ) كرفونية تفكير الفرد (الآن) أكثر من التركيز على الماضي أو الامم

٦. التعلم ذاتي ومتعددًا في تكامل متغير الأفراد

(Principles) مبادئ النظرية المعرفية للأدب

التالي

الحادي

اللهم إجعلنا من ظمآن حفظك، وخلطاتك، وعمادك، سائقة.

المعالجة المعرفية

الأفكار التلقائية

التفاعل الثلاثي

إعادة البناء المعرفي

التوجيه نحو الهدف

يمكن تغيير المشاعر والسلوك عبر تعديل أنماط التفكير الخاطئة.
العلاج المعرفي يهدف إلى تعليم الفرد استراتيجيات تفكير أكثر واقعية وتكيفاً.

ثانياً: المفاهيم الأساسية

- المعتقدات الأساسية Core Beliefs

. هي النتيجة المركزية للمخططات، وتشبه "القواعد الأساسية" التي يضعها الفرد عن نفسه والعالم والآخرين.
ت تكون أيضًا من التجارب المبكرة، لكنها أكثر تحديدًا من المخطط العام.

◆ أنواعها الرئيسية:

1. معتقدات حول الذات → "أنا عديم القيمة"، "أنا ضعيف"، "أنا غير محظوظ".
2. معتقدات حول الآخرين → "الناس قاسون"، "الناس سيرفضونني".
3. معتقدات حول العالم → "الحياة غير عادلة"، "لا أستطيع السيطرة على شيء".

◆ تأثيرها:

عندما تُفعّل هذه المعتقدات (نتيجة لموقف مشابه لتجربة سابقة)، يبدأ الفرد في تقسيم الأحداث بما يتماشى معها، حتى لو لم تكن واقعية.
→ مثلاً: إذا كانت المعتقدات الجوهرية هي "أنا عديم القيمة"، فكل نقد بسيط يُفسّر كدليل جديد على هذا الاعتقاد.

- المخططات المعرفية Cognitive Schemas

هي الهياكل المعرفية العميقية في العقل، أي الأنماط الراسخة من التفكير التي تتضمّن إدراك الفرد للعالم ونفسه والآخرين.
تشبه "العدسات" التي يرى من خلالها الشخص الحياة.

◆ خصائصها:

ت تكون في الطفولة المبكرة من خلال التجارب المتكررة (خاصة مع الوالدين والبيئة).
تعمل بشكل لا واعٍ في معظم الأحيان.

تُوجّه الانتباه، والتفسير، والذاكرة، فتجعل الفرد يرى ما يتفق مع ما يعتقد مسبقاً.

◆ أمثلة على المخططات:

"يجب أن أكون محبوباً لأكون ذات قيمة."

"العالم مكان خطر".

"لا يمكن الوثوق بأحد".

◆ عندما تكون هذه المخططات سلبية أو جامدة → تجعل الفرد عرضة لتقسيم المواقف اليومية بطريقة مشوهة → فينشأ اضطراب النّفسي

- الأفكار التلقائية Automatic Thoughts

هي الأفكار السريعة والعفوّية التي تخطر على الذهن في الموقف، وغالباً ما تمر دون وعي كامل.
تنشأ مباشرة من المعتقدات الجوهرية والمخططات.

◆ خصائصها:

قصيرة، سريعة، تلقائية.

ليست مبنية على دليل منطقـي.

تولد استجابة انفعالية فورية.

-التحيزات المعرفية Cognitive Biases-

تعريف: أخطاء نمطية في التفكير تؤثر على تفسير الواقع.

أنواع شائعة:

التعييم المفرط(Overgeneralization)

الاستنتاج العاطفي(Emotional Reasoning)

التضخيم/التصغير(Magnification/Minimization)

التصفية السلبية(Selective Abstraction)

-العمليات المعرفية Cognitive Processes-

الإدراك – (Perception) تفسير المثيرات الحسية

الانتباه – (Attention) توجيه الموارد الذهنية

الذاكرة – (Memory) تخزين واسترجاع المعلومات

التفكير – (Thinking) معالجة المعلومات واتخاذ القرار

تفسير الاضطرابات النفسية

الأساس الفلسفى للنظرية:

الإنسان لا يتتأثر مباشرة بالأحداث، بل بتفسيره العقلي لهذه الأحداث.

معنى آخر: "ليست المشكلة فيما يحدث، بل في كيفية تفكيرنا حول ما يحدث."

2. دور العمليات المعرفية:

النظريّة تفترض أن في الاضطرابات النفسيّة (مثل الاكتئاب أو القلق)، تحدث تشوّهات معرفية (Cognitive Distortions)، وهي أنماط تفكير غير منطقية أو منحرفة.

من الأمثلة على هذه التشوّهات:

التفكير بالأبيض والأسود (كل شيء جيد أو سيء تماماً).

التعييم الزائد ("فشل مرّة، إذن أنا فاشل دائمًا").

قراءة الأفكار ("أنا متأكد أنهم يظنون أنني غبي").

تضخيم السلبيات وتقليل الإيجابيات.

3. المعتقدات الجوهرية (Core Beliefs):

النظريّة ترى أن لدى الفرد معتقدات عميقـة عن ذاته والعالم والآخرين (مثل "أنا عديم القيمة" أو "العالم مكان خطير").

هذه المعتقدات تتكون غالباً في الطفولة، وتبقى غير واعية، لكنها تؤثـر في تفسير الأحداث لاحقاً.

وعندما تتعرض هذه المعتقدات لاختبارات الحياة، يمكن أن تُتعلـل وتؤدي إلى اضطرابات.

4. النموذج المعرفي للاكتئاب (على سبيل المثال):

يُعد آرون بيـك (Aaron Beck) من أبرز من فـسر الاضطرابات من منظور معرفي.

يرى أن الاكتئاب ينـتج عن "الثالوث المعرفي السلبي":

1. نظرـة سلبـية إلى الذات ("أنا فاشـل").

2. نظرـة سلبـية إلى العالم ("الحياة غير عـادلة").

3. نظرة سلبية إلى المستقبل ("لن يتحسن شيء").

هذه الأنماط الثلاثة تولد مشاعر الحزن واليأس، وتدفع إلى سلوكيات انسحابية، مما يعزز الاكتئاب في دائرة مغلقة.

في الاضطرابات الأخرى:

القلق: ينتج عن مبالغة في تقدير التهديد أو الخطر ("لو خرجت سأتعرض لحادث").

الوسواس القهري: أفكار غير منطقية متكررة (وساوس) تولد فلقاً، يحاول الفرد تقليله بسلوكيات قهريّة.

اضطرابات الشخصية: تتبع من أنماط معرفية ثابتة ومشوهة عن الذات والآخرين.--

6. الهدف العلاجي:

العلاج المعرفي (Cognitive Therapy) يهدف إلى:

التعرف على الأفكار التلقائية السلبية.

اختبار مدى واقعيتها.

استبدالها بأفكار أكثر توازناً ومنطقية.

وبذلك يُعاد تنظيم طريقة التفكير → تغير المشاعر → يتحسن السلوك.

ثالثاً: الآلية العلاجية

خطوات العلاج المعرفي:

1. تحديد الأفكار التلقائية (Thought Monitoring).

2. كشف المخططات المعرفية والمعتقدات الأساسية.

3. تقييم صحة الأفكار (Socratic Questioning).

4. إعادة الهيكلة المعرفية (Cognitive Restructuring).

5. تطبيق السلوكيات البديلة للتأكد من فعالية التفكير الجديد.

أدوات العلاج:

يوميات الأفكار (Thought Records)

تمارين إعادة التقييم (Cognitive Reframing)

التدريب على حل المشكلات (Problem-Solving Skills)

خامساً: مناقشة نقدية

الإيجابيات:

إطار واضح لتحليل التفكير والسلوك

أدوات عملية قابلة لقياس

فعالة في العلاج السريري

السلبيات:

تركيز كبير على الفرد، أقل اهتماماً بالسياق الاجتماعي

تجاهل العوامل اللا渥اعية أحياناً

يحتاج مشاركة نشطة من العميل

سادساً: الخلاصة والربط بين المفاهيم

التسلسل في النظرية المعرفية:

المعتقدات الأساسية → المخططات المعرفية → الأفكار التلقائية → المشاعر → السلوك

الهدف: كسر هذا التسلسل إذا كان يؤدي لمشاعر وسلوكيات سلبية، واستبداله بنمط أكثر توازنًا وواقعية.