

النظرية المعرفية السلوكية

النظرية المعرفية السلوكية (CBT)

أولاً: المقدمة

1. تعريف النظرية المعرفية السلوكية

CBT هي إطار علاجي يجمع بين التحليل المعرفي والمعالجة السلوكية. الفرضية الأساسية: السلوك والمشاعر تتأثران بالأفكار، ويمكن تعديلهما من خلال تغيير التفكير والسلوك.

2. تاريخ موجز

تطورت في ستينيات القرن العشرين من أعمال: آرون بيك (Aaron Beck) العلاج المعرفي ألبرت إليس (Albert Ellis) العلاج العاطفي العقلاني (REBT) دمج السلوكية من بافلوف وسكينر، التي ركزت على تعديل السلوكيات من خلال التعلم والتعزيز

3. أهمية CBT.

- العلاج الأكثر دراسة وفعالية لمجموعة واسعة من الاضطرابات النفسية: الاكتئاب، القلق، الوسواس القهري، الفوبيا، اضطرابات الأكل، مشاكل الغضب، إلخ.
- يوفر أدوات عملية قابلة للقياس لتحسين التفكير والسلوك.

ثانياً: المفاهيم الأساسية

الأفكار التلقائية Automatic Thoughts

أفكار سريعة وعفوية تظهر كرد فعل لموقف، غالباً تكون مختصرة، سلبية، متحيزة، لكنها قابلة للتغيير. مثال: "لم أستطع حل السؤال → أنا فاشل في الدراسة."

المعتقدات الأساسية Core Beliefs

اعتقادات عميقة عن الذات والعالم والمستقبل، تشكل قاعدة التفكير.

أنواعها:

الذات: "أنا غير كفء"

العالم: "العالم خطر"

المستقبل: "لن تتحسن الأمور"

المخططات المعرفية Cognitive Schemas

أنماط عقلية تنظم المعلومات والخبرات، تؤثر على تفسير الأحداث. مثال: شخص لديه مخطط رفض اجتماعي يفسر أي نقد بسيط كرفض شامل.

التحيزات المعرفية Cognitive Biases

أخطاء منطقية في التفكير تشوه الواقع.

أمثلة شائعة:

التعميم المفرط (Overgeneralization)

التضخيم/التصغير (Magnification/Minimization)

التفكير القطعي (All-or-Nothing Thinking)

الاستدلال العاطفي (Emotional Reasoning)

السلوك (Behavior)

كل الفعل الظاهر أو المراقب.

في CBT ، السلوك ليس مجرد نتيجة للأفكار ، بل أيضاً عامل مؤثر في الأفكار والمشاعر (حلقة التغذية الراجعة).

مثال: تجنب المواقف الاجتماعية → زيادة القلق الاجتماعي → تعزيز المعتقدات السلبية.

الحلقة المعرفية السلوكية Cognitive-Behavioral Cycle

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

الهدف العلاجي: كسر الحلقة من خلال تعديل الأفكار والسلوكيات.

ثالثاً: أدوات واستراتيجيات العلاج

1. تسجيل اليوميات (Thought Records)

تسجيل المواقف، الأفكار، المشاعر، السلوكيات، النتائج.

2. إعادة الهيكلة المعرفية (Cognitive Restructuring)

تحديد الأفكار غير الواقعية، تقييم الأدلة، استبدالها بأفكار واقعية.

3. التعرض التدريجي (Exposure)

مواجهة المواقف المثيرة للقلق بشكل تدريجي للتحكم بالخوف.

4. تدريب حل المشكلات (Problem-Solving Skills)

تعزيز القدرة على تحليل المشكلة واختيار الحلول العملية.

5. التجارب السلوكية (Behavioral Experiments)

اختبار صحة الأفكار من خلال السلوك العملي وملاحظة النتائج الواقعية

رابعاً: التطبيقات العملية

الاكتئاب

تعديل الأفكار التلقائية حول الفشل والعجز

مثال: إعادة صياغة "أنا فاشل" إلى "لقد ارتكبت خطأ، لكن يمكنني التعلم منه"

القلق

استخدام التعرض التدريجي لكسر التهرب من المواقف المثيرة للقلق

دمج تمارين التنفس والاسترخاء

اضطرابات الغضب

التعرف على الأفكار المبالغ فيها مثل "الجميع ضدي"

تعديل السلوك من الانفعال الفوري إلى التفكير المنطقي والاستجابة المتزنة

خامساً: نقد النظرية المعرفية السلوكية

الإيجابيات:

أدوات عملية قابلة للقياس

نتائج مثبتة علميًا

فعال في علاج اضطرابات متعددة

السلبيات:

تركيز على الفرد، أقل اهتمامًا بالسياق الاجتماعي أو الديناميكا الأسرية

تجاهل بعض العوامل اللاواعية

يحتاج مشاركة نشطة من المريض

سادسًا: الخلاصة والربط بين المفاهيم

الهدف العلاجي:

كسر حلقة الأفكار السلبية والمعتقدات الخاطئة

تعزيز التفكير الواقعي والسلوكيات التكيفية

دمج المعالجة المعرفية والسلوكية لتحقيق نتائج أسرع وأكثر استقرارًا