

د د المدرسة المعرفية أحد أحدث المدارس في علم النفس، بشكل خاص، ويركز العلاج المعرفي على العمليات العقلية، المعرفي السلوكي ليركز على الجانب المعرفي الذي يهتم بتغيير السلوك في شخصية الأفراد وفي قدرتهم على التكيف مع البيئة الاجتماعية التي يتفاعلون معها. العلاجات التي تطرقت إلى معالجة العديد من الاضطرابات النفسية مثل: الاكتئاب والقلق واضطرابات تعتبر نظرية آرون بيك للعلاج المعرفي (Cognitive Therapy) من أبرز النظريات في مجال وسلوكياتنا، وليس الأحداث نفسها. بمعنى آخر، بشكل كبير على حالتنا النفسية. 1- التعريف بـ "آرون بيك": آرون بيك هو طبيب نفسي أمريكي ولد عام 1921 في ولاية "رود ايلاند" الأمريكية، نفسي بعد أن تتدرب ومارس التحليل الكالسيكي إل انه لم يكن مقتنعاً باستخدام أسلوب التحليل النفسي في تفسير أسباب الاكتئاب، لذا بدأ بالاهتمام بالتعبيرات اللفظية الشعورية والتلقائية عند مرضى الاكتئاب، وذلك بالختالف مع نظرية فرويد التي تفسر الاكتئاب بأنه غضب موجه نحو الذات. يرى أن أفكار مرضى الاكتئاب تتميز بتحريف المعرفي للواقع، عمله تتركز بداخله فكرة أنه فاشل وأن مستقبله بائس وال أمل فيه،، النفسي على محاولة تعديل الأفكار والاعتقادات والافتراضات التي تكون ضد الواقع. 2- المفاهيم الأساسية في نظرية آرون بيك: 1- الأفكار التلقائية: وقد أطلق عليها بيك الأفكار الأوتوماتيكية، ما تكون سلبية وغير منطقية. وهي الأفكار التي تنشأ بين الأحداث الخارجية واستجابة الفرد الانفعالية، والتي تحدث بشكل دائم وسريع و متكرر