

جُمعت منهجيات العلاج المعرفي و العلاج السلوكي تحت مظلة المصطلح العام العلاج و لاحقاً تطورت "موجة ثالثة" من العلاج المعرفي السلوكي تضمنت العلاج بالقبول والالتزام والعلاج السلوكي الجدلي، بما في ذلك العلاج المرتكز على الحل والتدريب المنهجي. علاجات ما بعد الحداثة مثل العلاج بالرواية والعلاج بالتماسك عن فرض تعريفات للصحة و ترى العلاج على أنه عملية بناء تتم بواسطة المفحوص و المعالج في سياق اجتماعي. و تطور أيضاً العلاج المنهجي الذي يركز على دينامية الأسرة و الذي يركز على الجانب الروحي في كما تطور عدداً من التوجهات في العقود الثلاثة الماضية مثل العلاج المختصر و العلاج النفسي الحديث متعدد الأوجه، العلاج التعبيري و المحاضرة 1 : العلاج السلوكي. العلاج السلوكي هو أسلوب علاجي يطبق خلالها نظريات التعلم الاجتماعي و مبادئ السلوك في عملية العلاج النفسي بهدف تعديل، تحويله أو توجيهه توجيهاً إيجابياً صحيحاً يوافق مبادئ السلوك السوي، تغيير في سلوك الفرد المرضى إلى سلوك سوي إيجابي . 1 تعريف العلاج السلوكي: - يتضمن العلاج السلوكي تعديل أو إزالة السلوك غير سوي للتخلص منه، فيركز العلاج السلوكي على السلوك القابل للملاحظة والقياس، ويركز على ضرورة فهم العلاقة السلوكية بين البيئة مع استخدام المناهج العلمية في تحليل السلوك اعتماداً على الرصد و التسجيل كشف عن البيانات من خلال أسلوب تجريبي، ينظر العلاج السلوكي إلى نمو السلوك و يهتم بالأعراض الحالية لذا يسمى أسلوبه لا تاريخي . 2 الاصول النظرية التاريخية للعلاج السلوكي: - بدايات ظهور هذه التقنية العلاجية كأسلوب العلاجي في بدايات القرن العشرين، للانتقادات التي وجهت الى بعض المدارس و الاتجاهات القائمة على التحليل النفسي، كانت قابلة على تحليل و تفسير السلوك الخارجي للفرد، ظهرت و تجلت في رؤى كل من العالم "جون واطسون" 1958 - 1875 مؤسس المدرسة السلوكية، و العالم "فرانكس" في شكل مجموعة من التطبيقات المبكرة التي تضمنت استخدام الاشتراط المنفر و ذلك في علاج الإدمان و كانت مؤسسة على نظريات العالم النفسي الشهير "بافلوف" مؤسس نظرية "التعلم الاشتراطي"، و التي تعتبر أحد الأركان الرئيسية للعلاج السلوكي، و كذلك كتاب العلاج النفسي بطريقة الكف التبادلي ل"ولبي"، كما أنل "إيزنك" إسهامات لا غنى عنها من خلال تأليفه لكتاب: "العلاج السلوكي والعصبي"، الذي اشتمل على العديد من المبادئ التي أسهمت بتطوير العلاج السلوكي. 3 أهداف العلاج السلوكي: - - مساعده العملاء على إدراك دور الأحداث و تأثيرها على السلوك. - العمل على تقييم التغيرات السلوكية و المعرفية 4 خطوات العلاج السلوكي: - 1 تحديد السلوك المحوري المراد علاجه أو تعديله و يطلق عليه خط الأساس من العناصر - الآتية : جميع المعلومات عن العميل من المصادر البشرية و غير البشرية، المقاييس العلمية لتحديد مظاهر السلوك المُشكل، و الملاحظة المسجلة حول مظاهر السلوك . 2 الاتفاق مع العميل أو ولي الأمر - 3 تحديد الظروف التي يحدث فيها السلوك المضطرب من خلال تحليل المعلومات التي تم - البيانات الكمية لمقدار شيع أو معدل السلوك المضطرب، العلاجية لهذا السلوك بكل دقة . 4 تحديد العوامل المسؤولة عن استمرار السلوك المضطرب و يتضمن ذلك - : 1 نوع السلوك "ضرب، بمعنى مدة حدوث الاضطراب . 8 - المكاسب التي حصل عليها من إجراء السلوك الخاطئة، 10 تحديد و اختيار الظروف التي يمكن أن تعدل أو تغير من عملية العلاج - 6 تحديد الظروف السابقة للسلوك المضطرب و يتضمن ذلك تعديل العلاقات بين - الاستجابات و بين المواقف التي تحدث فيها . 7 تعديل الظروف البدنية و فيها توجه الجهود نحو تقليل احتمال حدوث السلوك، مرغوب أو غير متوافق ويكون التركيز على تعديل الاستجابات و تتابعها بهدف زيادة 8 إنهاء العلاج حين يصل الفرد الى السلوك المرغوب المعدل و تعميم هذا السلوك في - 9 تحديد مظاهر التحسن من خلال - : 1 القياس البُعدي - 10 تتبع الحالة من خلال أسلوب يتم الاتفاق عليه مع العميل أو ولي خلاصة: لمواجهة صعوباته، الخ ، فعلى المعالج في هذه الحالة أن يقوم بشرح بسيط للمراحل المختلفة، و و بعد ذلك يبدأ المعالج في تعريف المفحوص للأسلوب الذي يستخدمه المحاضرة 2 : العلاج المعرفي. تمهيد: إن "أرون بيك" من الباحثين المعاصرين الذين لديهم أبحاث عديدة في مجال قياس الاكتئاب، عما تفعله نظرية التحليل النفسي و نظرية العلاج السلوكي و التي لا تقدم تفسيراً للأعصاب النفسية أو تحسين المرضى "Beck"، لأن فقد كانت أفكار "كيلي Kelly" حول التصورات الشخصية مصدراً هاماً في أهمية الطرق الذاتية التي ينظر و يفسر من خلالها الفرد ما يدور حوله من تغيير السلوك، عالم النفس الشهير "إليس Ellis" فقد درس عدداً كبيراً من الأساليب العلاجية، ثم توصل و لكنه غير اسمه إلى العلاج العقلاني الانفعالي، "إليس" في نظريته على دمج جوانب من العلاجات الإنسانية و السلوكية، وكان "إليس" قد المسئولة عن الاضطرابات العصبية و كذلك ما تنادي به المدرسة السلوكية بما أنها تعطي للسلوك من أهمية، المرضى. يقول "أرون بيك": "أن وصفات العلاج ، لأنها تتاح لهم استخدام معرفتهم بالمعالج و بالعلاج، إلا أنه بسبب تأكيده على أهمية الحصول على المادة الموضوعية من أصبح ذا قيمة في نظر "بيك" شجعه على استخدامه في العلاج المعرفي، وبالتالي أصبح العلاج معرفي سلوكي مثل

" لا أحد يحبني "، فإن الجلسات العلاجية، و بصفة خاصة عندما يصبح المريض مدرباً على تسجيل أفكاره الآلية، 2 التعرف على التفكير غير المنطقي مشوش و إنما يكون التفكير نفسه قائماً على أساس - افتراضات أو استنتاجات خاطئة عن المشاهد و الأحداث، التعامل مع عملية التحريف الواقع و التي تبدأ لدى مرضى البارنويا في صورة الهذات و كذلك في بعض الامراض الاخرى. بحيث تصحح - المشكلات. و إنما يكون التفكير فمثلاً مريض الاكتئاب فيستنتج أن المنزل برمته في تدهور و أنه تالف، و بنفس النهج فإن المرضى الذين يعانون من مصاعب ناجمة عن سلوكهم الظاهر، كثيراً ما يبدؤون بمقدمات خاطئة، يتناول هذه الأفكار الخاطئة ومناقشتها وإثبات عدم منطقيتها في الجلسات العلاجية. تعتمد النظرية المعرفية في تناول الأمراض النفسية على تفسير الكيفية التي تتم من وتفترض هذه النظرية أن الاضطرابات لدى الفرد ناتج وجود أخطاء في معالجة المعلومات لديه، بناء على ما ينتج عنها من أفكار تلقائية تصاحب الاضطراب و تساعد على استمراره . و في نظرية العلاج المعرفي بصورة خاصة، 4 خطوات العلاج المعرفي: 1 - التعرف على الأفكار المرتبطة بسوء التكيف و تعطل قدرة الفرد على التعامل مع مواجهة بين المثير والاستجابة و في نظرية: "إليس" العلاج العقلاني الانفعالي فإن هذه الفجوة في و هذا يمكن أن يتم من خلال تعليم المريض أن يركز على الافكار التي تحدث أثناء معايشة المثير والاستجابة. و هي ضارة بالتكيف و خارجية عن اطار الفرد. البرهان 6 إحداث تغيير في البناء المعرفي. - للعميل. 2 - اعتبار الافكار التي تولد الانفعالات و توجيهها في حين أن بعض يؤكد على أن الانفعالات أقوى من الافكار فليس من السهل أن تجعل شخص يحب شخص آخر بمجرد العلاج النفسي المعرفي يركز على أهمية الطرق الذاتية التي ينظر و يفسر من خلالها التصورات، أي أنه يقوم بإعطاء معاني للظواهر لكي يستطيع فيما بعد توقع ما قد يحدث و يحاول التحكم العلاج السلوكي المعرفي هو أحد طرق العلاج النفسي الذي يستعمل في الكثير من تعكر المزاج الثنائي القطب و حالات نفسية أخرى، و يستند على مساعدة المريض في إدراك وتفسير طريقة تفكيره السلبية، بهدف تغييرها إلى و يستعمل هذا النوع من العلاج بصورة متزامنة مع 1 تعريف العلاج المعرفي السلوكي: - هو أحد الأساليب العلاجية الحديثة التي تهتم بصفة أساسية بالمدخل المعرفي للاضطرابات النفسية، و يهدف هذا الأسلوب إلى إزالة الألم النفسي و ما يشعر به الفرد من الود ، الدفء، التعاون والمشاركة الوجدانية، على المشكلات وحلها، و على مكوناتها الأساسية و أسبابها و علاقتها بالاضطراب. بأنه أحد أنواع العلاج السلوكي الذي يهدف لتصحيح المفاهيم الخاصة بالسلوك اللاسوي، فهناك اتجاهين أساسيين في علم النفس هما الاتجاه المعرفي و الاتجاه السلوكي، و من خلالهما بدأت الأفكار المعرفية و السلوكية الأولى يهتم بالجوانب المعرفية والآخر يركز على الجوانب السلوكية. الاضطرابات النفسية القائمة عن طريق المفاهيم الذهنية الخاطئة أو العمليات المعرفية العلاج المعرفي السلوكي أسلوب علاجي يحاول تعديل السلوك و التحكم في الاضطرابات النفسية من خلال تعديل أسلوب تفكير المريض وإدراكاته لنفسه وبيئته كما عرف: " بأنه منهج علاجي يحاول تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عمليات و تتمثل أساليبه العديدة في التدريب على مهارات مواجهة التحكم في وفي مجال العلاج النفسي بصفة خاصة، حيث بدأ الاهتمام بالاتجاه المعرفي السلوكي مع بداية النصف الأخير من القرن العشرين، ولم يكن ذلك الاهتمام وليد المصادفة، ولكنه كان بسبب ما يرتبط بهذه الأحداث من أفكار بهدف إحداث تغييرات مطلوبة في سلوكه، ذلك يهتم العلاج المعرفي السلوكي بالجانب الوجداني للمريض، حوله، من خلال استخدام استراتيجيات معرفية ، سلوكية ، اجتماعية وبيئية، لإحداث التغيير المرغوب فيه إذن العلاج المعرفي السلوكي قد يساعدك المفحوص على التحكم بأعراض هذه 2 نشأة العلاج المعرفي السلوكي: - وبالسبب الاجتماعي من حوله من المرغوب فيه. الكلمات الثلاث الأولى: "استغراق أو تعرف أو ذهن" هي الترجمات المناسبة لـ (Cognition) نشأة العلاج السلوكي المعرفي نتيجة للجمع بين العلاج المعرفي و العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني، الذين استمدا من علم النفس المعرفي و المدرسة السلوكية. و يعتمد العلاج السلوكي المعرفي على النظرية التي توضح مدى ارتباط كل من أفكارنا (المعرفة) و مشاعرنا (العاطفة) و سلوكياتنا (السلوك) ببعضها، و مدى تفاعلها معاً في صور معقدة. الفرد) يمكن أن تؤدي إلى معاناة هذا الفرد من الضغوط و الاضطرابات النفسية أو المشكلات السلوكية. كما أنه يحظى بقاعدة عريضة من الدراسات و الأعمال البحثية، إن يدفع هذا التقييم السلوك إلى زيادة تعزيز الذات، وفي أحيان أخرى يقلل لقد قاموا بدراسة العديد من الجوانب بدءاً من عوامل تأخر النمو ووصولاً إلى الاكتئاب واضطرابات القلق. وفيما يتعلق بمجال الصحة النفسية وحالات الإدمان، نُشر مقال مؤخراً في القائمة التابعة لجمعية علم النفس الأمريكية يحتوي على عدد من الممارسات العملية الواعدة والمنظمة جيداً في هذا الصدد ووجد أن هناك عدداً هائلاً منها يعتمد على مبادئ الاشتراط الإجرائي والسلوك الاستجابي هذا، مما أدى إلى وجود اهتمام بالغ بنظام التعليم المدرسي. وعلاوة على ذلك، فهناك برامج التدخل العلاجي متعددة المحاور التي قد نشأت أيضاً نتيجة لهذا المنهج السلوكي المعرفي، و بالإضافة إلى

ذلك، مثل التعامل مع حالات الطوارئ والعلاج بالتعرض للمخاوف النفسية. نظرًا للتطورات السريعة التي تحدث في العلوم المعرفية بصورة عامة، و في نظرية و تنقيحها بصورة مستمرة مثل: " ثم التعرف على العوامل المؤثرة التي أثرت على أفكاره عند ظهور الاضطراب 2 – كلذ دعبو التعرف على الأسلوب المعرفي الذي يفسر من خلاله المفحوص الحوادث التي و لكنه يستمر في إجراء تعديلات عليها كلما حصل على معلومات جديدة . تجعل المريض يثق في المعالج و يتطلب ذلك قدرة المعالج على التعاطف و الاهتمام و كذلك على الاحترام الصادق و حسن الاستماع . العمل كفريق يشترك في وضع جداول عمل للجلسات و في إعداد الواجبات المنزلية التي يقوم بها المريض 6 يسعى المعالج إلى تحديد أهداف معينة، يسعى لتحقيقها و حل مشكلات محددة – . حيث يتم التركيز على المشكلات – الحالية، أ – رغبة المفحوص الشديدة في القيام بذلك ب – عدم حدوث تغير يذكر في الجوانب المعرفية، السلوكية والانفعالية لدى المفحوص. 8 – العلاج المعرفي السلوكي علاج تعليمي، " 9 – العلاج المعرفي السلوكي علاج مكثف قصير المدى، و قد يستمر إلى فترة أطول من ذلك . تنفيذه، و يطلب من المفحوص تقديم ملخص لما