

نظرية السلوك المعرفي هي شكل من أشكال العلاج قصير الأمد الذي يستخدمه المستشارون في مجالات علم النفس والعمل مزيج من نماذج العلاج المعرفي والسلوكي، (CBT) الاجتماعي . العميل ومشاعره تتأثر بشدة بأفكاره يعتبر العلاج السلوكي المعرفي حيث تستند النظرية إلى الاعتقاد بأن سلوك العميل ومشاعره تتأثر بشدة بأفكاره كما يلعب معالج العلاج السلوكي المعرفي دور نشط في مساعدة العميل على تحديد أولويات مشاكله و التعرف على الأفكار غير القادرة على التكيف وراء مشاكلهم ومشاعرهم ، أو مجموعة من النظريات ذات الصلة و تحتوي على سلبيات وإيجابيات النظرية السلوكية ، حيث يعكس مصطلح الاتصال المعرفي السلوكي أهمية المناهج السلوكية والمعرفية لفهم ومساعدة البشر، أشهر رواد المدرسة السلوكية: كانت السلوكية واحدة من أكثر مدارس الفكر تأثيراً في تاريخ علم النفس، إذ أنه يعد من أشهر رواد هذه المدرسة ، الذي اشتهر بأخذ نظريته في السلوكية وتطبيقها على نمو الطفل، كان هناك اعتقاد راسخ بأن بيئة الطفل هي العامل الذي يشكل السلوكيات بناء على تركيبته الجينية أو مزاجه الطبيعي. السلوكية هي نهج في علم النفس يركز على سلوك الفرد، فهو يجمع بين عناصر الفلسفة والمنهجية والنظرية النفسية، فقد ظهرت في أوائل القرن العشرين كاستجابة لعلم نفس العمق والأشكال التقليدية الأخرى لعلم النفس ، والتي غالباً ما واجهت صعوبة في وضع تنبؤات يمكن اختبارها باستخدام أساليب تجريبية صارمة، جون ب واتسون في المدرسة السلوكية: إذ نشر واتسون مقاله الرائدة عن السلوكية في عام 1913 بعنوان "علم النفس باعتباره سلوكاً مدركاً" نظراً لوجود القليل من الأدلة على آلية سلوكية معينة في نظريته فلم يقبل العديد من زملاء واتسون معتقداته على أنها صحيحة علمياً، إذ كان نصه عام 1919 ، علم النفس من وجهة نظر سلوكية ، وكبير تجار ، كان يعتقد أن الطفل يمكن أن يتعرض لقوى بيئية معينة. وبمرور الوقت يصبح من النوع الذي تريده، كما يمكنك أن تتخيل أنه كان تفكير جذري ونوع من التحكم في السلوك الذي كان كثير من الناس غير مرتاحين له في ذلك الوقت، كما ولا يمكن الاستهانة بإسهامات شينر في فهمنا لمبادئ التكيف الفعال. إيفان بافلوف في المدرسة السلوكية: إذ بدأت التجارب مع بافلوف ، الذي أوضح كيف أن تناول وعاء من طعام الكلاب (منبه) سيؤدي إلى استجابة غير مشروطة (إفراز للعاب)، كان هذا اكتشاف علمي مهم أثناء خدمة الكلاب ، رن الجرس، ثم بعد تكرار هذا الإجراء ، حاول رنين الجرس دون إطعام الكلاب، فكان هناك زيادة في إفراز للعاب، كانت نتيجة التجربة استجابة مشروطة جديدة في الكلاب ينتج الحافز الجديد نفس الاستجابة. كان إيفان بافلوف عالم نفسي روسي اشتهر بعمله في التكيف الكلاسيكي، وتم تطبيق مبادئه على العلاجات السلوكية للفصول التعليمية وللتقليل من الرهاب عن طريق إزالة الحساسية من الانتظام، في التجربة الكلاسيكية ، مما سمح له باختيار مسار جديد يؤدي إلى المكافأة. لم يكن التعلم الكامن ظاهر بالضرورة في ذلك الوقت ، إذ ساعدت مفاهيم تولمان للتعلم الكامن والخرائط المعرفية على تمهيد الطريق لظهور علم النفس المعرفي. اشتهر إدوارد ثورندايك (1898) في علم النفس بعمله على نظرية التعلم المؤدية إلى التطور، اقترح مبدأ قانون التأثير لإدوارد ثورندايك مايلي: الاستجابات التي تنتج تأثير مرضي في حالة معينة تصبح أكثر احتمالية لتحدث مرة أخرى في تلك الحالة ، وقد أدى بحثه إلى العديد من نظريات وقوانين التعلم ، مثل التكيف الفعال. أبراهام ماسلو: مما يعني أن بعضها أساسي أو أقوى من البعض الآخر ، وعندما يتم تلبيتها ، كما يدمج علم النفس الإنساني جوانب كل من علم النفس السلوكي وعلم النفس التحليلي، إذ يعتمد علم النفس التحليلي على فكرة أن السلوك البشري يخضع لسيطرة قوى اللاوعي الداخلية إلا أن ماسلو رفض فكرة أن السلوك البشري يتحكم فيه فقط قوى داخلية أو خارجية، لكن تدعي دوافع ماسلو أن السلوك البشري يتحكم فيه كل من العوامل الداخلية والخارجية ، إذ ينص على أن البشر لديهم قدرة فريدة على إحداث صدى وممارسة الإرادة الحرة طور نظرية التكيف الفعال : فكرة أن السلوك يتم تحديده من خلال عواقبه ، وليس العمليات العقلية الداخلية (الذاتية)، فقد أصبح أحد أفضل كتاب علم النفس لدينا ، مما يعني بعبارات عادية أنه يتراجع حول عالمه ، تنص نظرية السلوك على أن بعض الناس يفترضون بشكل غير معقول أنهم فاشلون إذا لم يحبهم كل من يعرفهم، فهم يسعون باستمرار للحصول على الموافقة ويشعرون بشكل متكرر بالرفض. تتأثر جميع تفاعلاتهم بهذا الافتراض ، كما أن النظرية تتألف من عدة عناصر أو مبادئ نذكر منها: هذا يعني أنه مع التكيف أو التعلق بأحد المحفزات ، المبدأ الحالي : ينص على أنه عند تطبيق الحافز الشرطي ، مبدأ الاسترداد التلقائي: يرتبط هذا المبدأ بمبدأ الانقراض ثم بعملية اتحاد المنبهات المشروطة وغير المشروطة يتم التعرف على شيء واحد فقط خصائص المدرسة السلوكية: مدرسة السلوك هي فرع من فروع علم النفس الذي يدرس القوانين العامة التي تحدد مختلف السلوكيات البشرية و حتى الحيوانية، و لهذه المدرسة خصائصه الرئيسية هي كما يلي: ربط المحفزات الأولية بالأحداث المحايدة. مما يعني أنه ليس لديه عقل ولا جسد. تنفي وجود العقل. يتم التعامل مع السلوكيات على أنها أشياء يمكن ملاحظتها بدلاً من اعتبارها تعبيرات عن حالة عميقة يعتقد علماء السلوك أن البشر يتشكلون بالكامل من

بيئتهم الخارجية، فإذا تغيرت بيئة الشخص ، ستتغير أفكاره و مشاعره و سلوكه يعتمد النظام على المكافآت والعقوبات، فكلما زاد انخراط الطلاب في السلوك المطلوب ، سيتعلمون أداء السلوك بأنفسهم. نفس المفهوم ينطبق على العقوبات، ان يعتقد علماء السلوك أن الناس يتصرفون استجابة للمحفزات الجسدية المتولدة داخليا أو خارجيا. ينظرون إلى الطبيعة البشرية على أنها نتاج ، بيئة المرء يتم استخدام نفس المفهوم مع العقوبات. في الفصل الدراسي القائم على السلوك