د د المدرسة المعرفية أحد أحدث المدارس في علم النفس، بشكل خاص، ويركز العالج المعرفي على العمليات العقلية، المعرفي السلوكي ليركز على الجانب المعرفي الذي يهتم بتغير السلوك في شخصية ألفراد وفي قدر تهم على التكييف مع البيئة االجتماعية التي يتفاعلون معها. العالجات التي تطرقت إلى معالجة العديد من االضطرابات النفسية مثل: االكتئاب والقلق واضطرابات تعتبر من أبرز النظريات في مجال وسلوكياتنا، وليس ألحداث نفسها. بمعنى (Cognitive Therapy) نظرية آرون بيك للعالج المعرفي آخر، بشكل كبير على حالتنا النفسية. 1-التعريف بـ "آرون بيك": ارون بيك هو طبيب نفسي أمريكي ولد عام 1921 في والية "رود ايالند" ألمريكية، نفسي بعد أن تتدرب ومارس التحليل الكالسيكي إال انه لم يكن مقتنعاً باستخدام أسلوب التحليل النفسي في تفسير أسباب االكتئاب، لذا بدأ باالهتمام بالتعبيرات اللفظية الشعورية والتلقائية عند مرضى االكتئاب، وذلك باالختالف مع نظرية فرويد التي تفسر االكتئاب بأنه غضب موجه نحو الذات. يري أن أفكار مرضى االكتئاب تتميز بتحريف المعرفي للواقع، عمله تتركز بداخلة فكرة أنه فاشل وأن مستقبله بائس وال أمل فيه(، النفسي على محاولة تعديل ألفكار واالعتقادات واالفتراضات التي تكون ضد الواقع. 2- المفاهيم ألساسية في نظرية ارون بيك: 1- ألفكار التلقائية: وقد أطلق عليها بيك ألفكار ألوتوماتيكية، ا ما تكون سلبية وغير منطقية . وهي ألفكار التي تنشأ بين ألحداث الخارجية واستجابة الفرد االنفعالية، والتي تحدث بشكل دائم وسريع و متكرر

Summarized by © lakhasly.com