

## الفصل الرابع:

### Cognitive Learning Modification : تعديل السلوك المعرفي :

جاء ردا على منحي تعديل السلوك التقليدي كونه لا يعطي اهتماما كافيا بالعمليات المعرفية التي من الضروري ان تأخذ بالحسبان في تفسير الظواهر السلوكية وان تكن غير قابلة للملاحظة المباشرة والدراسة الموضوعية، ويقوم تعديل السلوك المعرفي على افتراض مفاده ان الانسان ليس سلبيا فهو لا يستجيب للمثيرات السلبية فحسب بل يتفاعل معها ويكون مفاهيم حولها وهذه الاخيرة تؤثر في سلوكه ، ويعتقد معدلو السلوك المعرفي ان هناك تفاعلا متوصلا بين المؤثرات البيئية والعمليات المعرفية والسلوك بما يسمى الحتمية المتبادلة او التبادل السببي كما اسماه البرت بندورا

#### مبادئه الرئيسية:

التركيز على دراسة الافكار والمشاعر والمعتقدات والعوامل الجينية والبيولوجية بوصفها مسببات للسلوك لذا طوروا اساليب علاجية تشمل مشاركة المتعالج نفسه في تغيير سلوكه والمبدأ الاساسي الذي يقوع عليه هذا المنحى: هو الاهتمام بتحليل انماط التفكير لدى النسان شرط اساسي لتطوير البرامج العلاجية الفاعلة والتي تتصف بالشمولية والتكامل .

#### وتشمل الاساليب العلاجية الاتي:

- تحديد انماط التفكير التكيفي وغير التكيفي
- مساعدة المتعالج على تفهم الاثر السلبي لأنماط تفكيره هذه
- تدريب المتعالج على الاستعانة بكل ما من شأنه تطوير استراتيجيات الضبط الذاتي

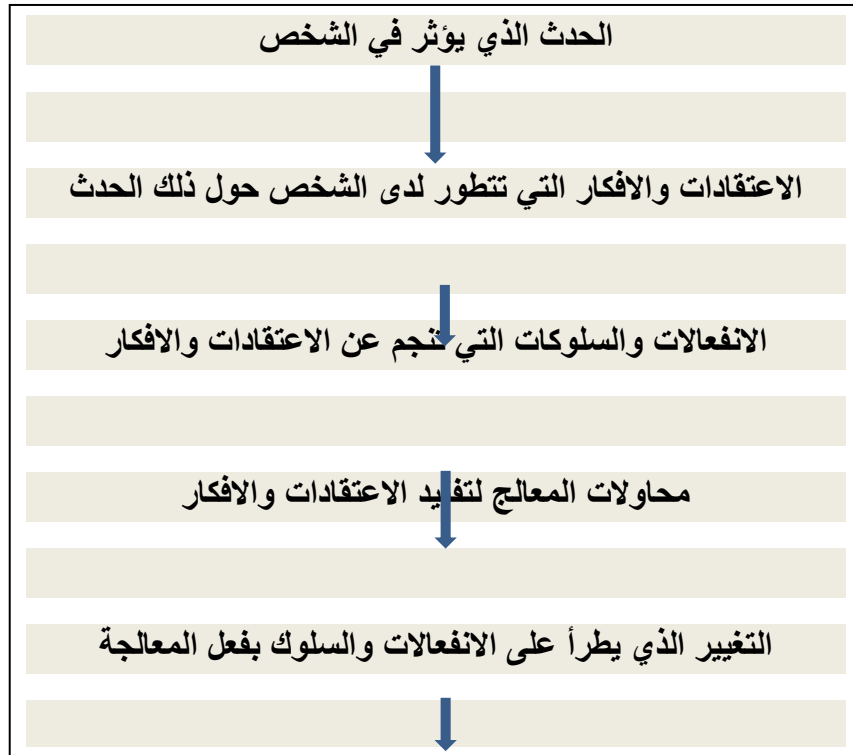
#### خصائص تعديل السلوك المعرفي:

- ☒ العمليات المعرفية تبعا لمبادئ التعلم الانساني العامة كالتعزيز والتغذية الراجعة وغيرها
- ☒ ان الانماط السلوكية والانفعالية التكيفية وغير التكيفية تتأثر بكيفية ادراك الفرد للواقع
- ☒ هدف تعديل السلوك المعرفي هو تقديم العمليات المعرفية واثاحة فرص التعلم الذاتي لتعزيز العمليات المعرفية التكيفية
- ☒ تعديل السلوك المعرفي يهتم بدراسة ومعالجة انماط سلوكية محددة نسبيا
- ☒ تعديل السلوك المعرفي لا يولي خبرات الطفولة المبكرة اهتماما كبيرا

### اشكال العلاج السلوكي المعرفي:

اولا: العلاج العقلاني العاطفي

اسسه البرت اليس الذي استند في تطويره على افتراض رئيس وهو ان الاضطرابات النفسية انما هي نتاج للتفكير غير العقلاني الذي يتبناه الانسان لذلك هو يعتقد ان السبيل للتخلص من المعاناة الانسانية تكمن في التخلص من انماط التفكير الخاطئة وغير العقلانية وان المشكلات الانسانية لا تنجم عن الاحداث والظروف بحد ذاتها وانما تفسير الانسان وتقييمه لتلك الاحداث والظروف والشكل التالي يوضح العناصر الرئيسة في العلاج العقلاني العاطفي



ثانيا: العلاج المعرفي:

يقترن هذا العلاج بالطبيب ارون بيك لعلاج حالات الاكتئاب وينصب اهتمام بيك على اسلوب التحدث الى الذات وانماط التفكير اللاعقلاني ويعتقد بيك ان الانسان يشوه المعلومات ويدرك الاشياء بطريقة خاطئة الامر الذي يترتب عليه تفكير خاطئ وغير وظيفي ويت هذا العلاج على ثلاث مراحل :

- تدريب الشخص على التعرف على انماط التفكير التلقائية التي تتم عن فهم خاطئ للأمور والواقع
- تدريب الشخص على التعامل مع تلك الافكار بموضوعية وادارك الامور بطرق اخرى
- تشجيع الشخص على تصويب الافكار الخاطئة وغير التكيفية والاستنتاجات الاعتباطية والتعميمات

#### بعض اساليب تعديل السلوك المعرفي:

#### ❖ حل المشكلات Problem solving:

يشمل هذا الاسلوب تنمية مهارات حل المشكلات من خلال تطوير استراتيجيات عامة مناسبة للتعامل مع المشكلات وايجاد الحلول في حال مواجهتها ومع هذا الاسلوب يقترن بأسم ثوماس ديزوريلا ومارفن جولد فرايد ١٩٧١ الا ان جون ديوي ١٩٣٣ اشار منذ زمن الى مهارة ايجاد الحلول للمشكلات على انها تشمل الخطوات التالية:

- الاعتراف بالمشكلة وادراكها
- تعريف المشكلة وتحديدها
- اقتراح الحلول الممكنة
- اختيار احد الحلول
- التنفيذ

#### ❖ التدريب على التعليم الذاتي Self-Instruction training:

هو احد اشكال اعادة التنظيم المعرفي يهدف الى تدريب الشخص على تعديل انماط التحدث الذاتي او ما يسمى بالاستجابات اللفظية الضابطة على افتراض ان ذلك سيؤدي الى تعديل السلوك ويعتبر دونالد ميكنبوم مطور هذا الاسلوب ان التخلص من المشكلة يعني التخلص

من التحدث الى الذات بطريقة انهزامية وسلبية واستبداله بالتحدث الذاتي الايجابي والتعود على الاسترخاء في المواقف التي تبعث على القلق وعدم الراحة في نفس الانسان وفي الحقيقة فان الاستعداد والتهيؤ للتعامل مع المواقف الصعبة يشكلان جزء هام في عملية التعليم الذاتي وتسمى عملية الاستعداد للتعاشي مع الظروف الصعبة بعملية التحصين ضد الضغوطات النفسية ، وتشتمل هذه العملية على مواجهة الشخص للمثيرات التي تبعث على القلق لديه في جلسات علاجية بهدف تعميم ردود الافعال المكتسبة اثناء المعالجة الى المواقف التي يتوقع ان يواجهها بعد المعالجة ويوضح ادب العلاج النفسي ان اسلوب التعليم الذاتي قد استخدم بفعالية لمعالجة بعض الانماط السلوكية غير التكيفية كالنشاطات الزائدة والانطواء الاجتماعي والعدوان والتهور، ونأخذ مثال على النشاط الزائد لدى الطلبة بخطوات العلاج التالية:

✚ يقوم المعالج بتأدية السلوك المستهدف وهو يتحدث الى نفسه بصوت مسموع  
✚ يقوم المتعالج بتأدية السلوك المستهدف ويقوم المعالج بتوجيهه وتزويده بالتعليمات اللفظية

✚ يقوم المتعالج بتأدية السلوك المستهدف وهو يتحدث الى نفسه بصوت مسموع  
✚ يقوم المتعالج بتأدية السلوك المستهدف وهو يتحدث الى نفسه بصوت منخفض  
✚ يقوم المتعالج بتأدية السلوك المستهدف مستخدماً التعليمات الذاتية الخفية (دون أي صوت)

#### ❖ ايقاف التفكير Thought stopping:

هو اسلوب سلوكي معرفي وصفه جوزيف ولبي في كتابه (العلاج بالكف المتبادل) عام ١٩٥٨ وهو اسلوب بسيط ومباشر يستخدم علاجياً عندما تراود الشخص افكار وخواطر لا يستطيع السيطرة عليها ففي البداية يطلب المعالج من المتعالج ان يفكر ملياً بتلك الافكار وبعد فترة قصيرة يصرخ المعالج قائلاً: ( توقف عن ذلك) او يحدث صوتاً مزعجاً او منفراً ويقول ولبي ان الهدف من ذلك هو ايقاف السلوك اللفظي الذاتي ويكرر المعالج هذا الاجراء عدة مرات قبل ان يطلب من المتعالج نفسه القيام بذلك بصوت عال في بادئ الامر فبصوت منخفض لا يسمعه غيره في نهاية الامر، واكدت الدراسات نجاح هذا الاسلوب في علاج حالات الخوف والقلق والهلاوس وفصام الشخصية.