



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة تكريت / كلية التربية للبنات

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات الاولية / بكالوريوس

المحاضرة السابعة : الاتجاه المعرفي لتعديل السلوك

المرحلة : الرابعة

مدرس المادة:

م.م لميس إبراهيم علي فحل

librahim@tu.edu.iq

الاتجاه المعرفي (Beck)

من بين نماذج الإرشاد نموذج بيك (Beck) حيث يرى أن الهدف من الإرشاد المعرفي هو تصحيح نمط التفكير لدى المسترشد أو المريض بحيث تصحح صورة الواقع في نظره ويصبح التفكير منطقيًا، ويركز الإرشاد المعرفي على حل المشكلات (بلان، ٣٦٠، ٢٠١٥).

يرى المعرفيون أن الإنسان نفسه هو المسؤول عما يقوم به من أعمال وليس الناس من حوله. وأن الإنسان قادر على التخلص من الحالة التي هو عليها عن طريق تصحيح الاستنتاجات الخاطئة. وأن الفرد قادر أيضا على أن يحل مشكلاته ولكنه بحاجة إلى من يوجهه. (أبو أسعد وعريبات، ٢٠١٢، ٢٢٠)

١-٧- الفروض والتصورات النظرية:

ويمكن تحديد أهم الافتراضات الأساسية التي يستند عليها الإرشاد المعرفي (بلان، ٢٠١٥، ٣٥٩)، بما يلي:

١- الاضطرابات الانفعالية هي نتاج نماذج وأساليب خاطئة ومختلة وظيفيا، أي أن الأفكار والاعتقادات لدى الفرد هي المسؤول الأول عن حدوث انفعالاته وسلوكه.

٢- هناك علاقة تبادلية بين الأفكار والمشاعر والسلوك، فهي تتفاعل مع بعضها بعضا، ولهذا فالعلاج يشمل التعامل مع المكونات الثلاث معا.

٣- أن المعارف السلبية الخاطئة وأنماط التشويه المعرفي متعلّمة يتعلمها الفرد من الخبرات السابقة وأحداث الماضي.

٤- أن الأبنية المعرفية للفرد (الأفكار والصور العقلية والتخيلات والتوقعات والمعاني) ذات علاقة وثيقة بالانفعالات والسلوكيات المختلة وظيفيا.

٥- أن المعارف المختلة وظيفيا قد تبدو غير منطقية للآخرين، ولكنها تعبر عن وجهات نظر العميل الشخصية عن الواقع.

٦- التحريفات المعرفية تعكس وجهات نظر غير واقعية وسلبية للعميل عن الذات والعالم والمستقبل.

٧- تعديل الأبنية المعرفية للعميل يشكل أسلوبا هاما لإحداث تغيير في انفعالاته وسلوكه.

٨- التحريفات المعرفية يتم استئثارها غالبا عن طريق أحداث الحياة غير الملائمة بالإضافة إلى أنه قد تم الإبقاء عليها عن طريق الإدراك الثابت للقواعد والمخططات.

٩- المخططات المعرفية هي الأساس المسؤول عن انتظام وتصنيف وتقييم الخبرات الجديدة للفرد وذكريات الأحداث الماضية والحكم عليها.

١٠- إن المخططات غالبا ما تنمو مبكرا في الحياة ويتم تشكيلها عن طريق الخبرات الملائمة.

١١- إن المخططات المعرفية المختلة وظيفيا هي المسؤولة عن الاضطرابات الانفعالية للفرد.

١٢- إن تغيير الأفكار والاعتقادات السلبية للفرد يترتب عليها تغيرات جوهرية في الانفعالات والسلوك.

٧-٢- مستويات الأفكار عند بيك

ويركز بيك (Beck) على ثلاثة مستويات من المعرفة:

• **الأفكار الأوتوماتيكية (Automatic Thoughts):** ويطلق عليها أيضا الحوار الداخلي أو الحديث الذاتي أي الحديث داخل النفس وما يدور بها من حوار داخلي وهو الذي لا يلاحظه الشخص غالبا وعادة ما تعكس فيه الأفكار التي تسبب ضغطا أو عدم قدرة على التكيف والنظرة السلبية للمستقبل والشك في الذات والتشويش والانزعاج بشأن الحياة وقد أشار بيك إلى هذه الاعتبارات نحو الذات والعالم والمستقبل على أنها ثلوث معرفي (Cognitive Triad).

• **العمليات المعرفية:** وتشتمل على كيفية وأسلوب تفاعل الفرد مع المثير.. أي طرق تقديم المعلومات عن البيئة والذات وأسلوب التنبؤ وتقييم أحداث المستقبل، فعندما ينجم عن العمليات المعرفية نتائج لا تتفق مع المقاييس الموضوعية للواقع فإنها تكون محرفة، وعندما ينتج عنها نتائج سلبية تؤدي إلى التوتر عن الذات فإنها تكون مشوهة وهذه الانحرافات المعرفية تشمل على عدة عمليات منها:

- لوم الذات: نظرا لوعي الفرد بنقائصه والتي تعطي له مفهوم غير إيجابي عن الذات وانخفاض المستوى النقدي للذات.

- التفكير المتجمع: التفكير في الحصول على كل شيء أو لا شيء.

- الاختيار التجريدي: والذي يشير إلى الوصول إلى النتائج السلبية من أحد التفاصيل مع تجاهل السياق والجوانب الإيجابية.

- الاستنتاج العشوائي: والذي يشير إلى الوصول للنتائج دون أن تدعمه أدلة ثابتة.

- التعميم الزائد: والذي يشير إلى اعتناق معتقدات متطرفة قائمة على بعض الأحداث وتطبيقها على مواقف مختلفة.

- المبالغة: وتشير إلى تقييم معنى مبالغ فيه للأحداث السلبية.

• **التركيبات المعرفية أو المخططات:** وتتضمن المعتقدات أو الافتراضات التي تؤثر في ما يعتني به الفرد من تأويله للأحداث فهي تكون الهيكل الأساسي الذي يستخدمه الفرد للإدراك والفهم والتفكير والتذكر في العالم (عطية، ٢٠١٠، ٧٦).

٠٨- أوجه التشابه والاختلاف بين نظريات الإرشاد النفسي.

إن أوجه التشابه بين النظريات أكثر من أوجه الاختلاف، وهذه النظريات وإن اختلفت فهي تختلف بدون تعارض، فالأسس واحدة خاصة فيما يتعلق بالعلاقة بين المرشد والعميل، وعلينا أن نعلم أن الاختلاف أساسا هو أن كل نظرية تقوم على ملاحظات ودراسات تجريبية وممارسات إكلينيكية تختلف عن بعضها البعض، وأن الاختلاف بين النظريات يفيد في أن النظريات مجتمعة، تعلمنا الكثير وأن كلا منها منفرا، تعلمنا شيئا ونستطيع انتقاء ما يفيدنا.

٨-١- أوجه الشبه بين نظريات الإرشاد

١- جميع النظريات تؤكد أن على المرشد أو المعالج إعطاء التقبل والأمان والاطمئنان للعميل وهدفها واحد هو تحقيق الذات.

٢- كل النظريات تحاول فهم كيف ينشأ القلق وكيف تهب وسائل الدفاع وأساليب التوافق وكيف يمكن تعديل السلوك.

٣- أن الفرد لديه دوافع وحاجات وقوى حيوية تتحكم في سلوكه.

٤- أن التعلم خطوة أساسية من أجل تحقيق التوافق النفسي عن طريق تغيير وتعديل السلوك.

٥- أن أهم ما في عملية الإرشاد هو العلاقة الإرشادية التي تتسم بالجو النفسي المتقبل الخالي من التهديد، الذي يحرر قوى النمو والتوافق لدى الفرد لتحقيق الصحة النفسية.

٨-٢- أوجه الاختلاف بين نظريات الإرشاد

١- نمت بعض النظريات في معامل المعالجين وبعضها خرج من معامل علم النفس وبعضها نتج عن الدراسات الإحصائية.

٢- توجد اختلافات حول الأهمية النسبية للمحددات الشعورية والمحددات اللاشعورية للسلوك.

٣- تختلف النظريات حول الدور الذي يلعبه التعزيز.

٤- تختلف النظريات حول أهمية الحياة الماضية بالنسبة للمريض في الطفولة.

- ٥- تختلف النظريات حول أهمية البيئة وعضوية الجماعة في السلوك.
- ٦- تتفاوت النظرة إلى أهمية الخبرات الخاصة والذاتية، فالبعض يؤكد أهمية السلوك الملاحظ، والبعض يؤكد أهمية الخبرات الداخلية.
- ٧- تحترم بعض النظريات الاختبارات النفسية وتعظمها، بينما تؤكد بعضها أن الأساس الأهم هو مفهوم الفرد عن ذاته الذي يحدد سلوكه بصرف النظر عن درجات الاختبار.
- ٨- تؤكد بعض النظريات أن الماضي يؤثر في الحاضر ويشير إلى المستقبل.
- ٩- تؤكد بعض النظريات على **(Here & Now)** ، أي هنا والآن. (الفرخ وتيم، ١٩٩٩ ، ٧٧)