

الأساليب السلوكية المعرفية

تعتبر من بين العلاجات المركزة حول المشكل وهذا يعني أن العلاج يبدأ بالتحديد الدقيق لما يسبب مشكلة للمريض، ثم يتبع ذلك تطبيق استراتيجيات لتعديل هذه المشاكل إلى أقصى حد ممكن ويختم العلاج عندا تحل مشكلة المريض.

ونعني بمصطلح "المشكل" الظواهر النفسية التي تسبب صعوبات أو مشاكل للمريض (أو أحيانا لمحيطه) مثل الأعراض الإكلينيكية، صعوبات التكيف الانفعالي، مشاكل علائقية، مشاكل جنسية، مشاكل سلوكية وغيرها.

وتهدف هذه الأساليب بالدرجة الأولى إلى تحقيق "الشفاء"؛ حيث يكون حل المشكل وتخفيض الأعراض هو هدف الاستراتيجيات العلاجية السلوكية المعرفية. ولكن بالتزامن مع حل المشكل تهدف أيضا إلى جعل المريض حرا وذلك ليتمكن بهدوء من إيجاد مسار تطوره الشخصي في الاتجاهات التي يريدها.

(سيريل بوفيه/ تر: فرحات بوزيان، 2019، ص 47)

وهناك العديد من الأساليب التي يمكن إدراجها ضمن العلاج السلوكي المعرفي منها

- العلاج العقلاني الإنفعالي "ألبرت إليس"
- التعديل المعرفي السلوكي "ميكنباوم"
- حل المشكلات "غولد فريد"
- العلاج المعرفي السلوكي "بيك"
- العلاج المتعدد المحاور "لازاروس"

أهداف العلاج المعرفي السلوكي:

1. إدراك العلاقة بين المشاعر والأفكار والسلوك وبالتالي يمكن بتعديل أحد أركان هذا الثلاثي أن يتعدل الطرفان الآخران.
2. تعليم المسترشدين أن يحددوا ويقيموا أفكارهم وتخييلاتهم وخاصة تلك التي ترتبط بالأحداث والسلوكيات المضطربة أو المؤلمة.
3. تعليم المسترشدين تصحيح ما لديهم من أفكار خاطئة أو تشوهات فكرية.
4. تدريب المسترشدين على استراتيجيات وتقنيات معرفية وسلوكية لتطبيق في الواقع خلال مواقف حياتية جديدة أو عند مواجهة مشكلات مستقبلية.
5. تحسين المهارات الاجتماعية للمتعالجين من خلال تعليمهم حل المشكلات.

6. تدريب المسترشدين على توجيه التعليمات للذات، ومن ثم تعديل سلوكهم وطريقتهم المعتادة في التفكير باستخدام الحوار الداخلي.

تقنيات العلاج السلوكي المعرفي:

أولاً: التقنيات السلوكية المعرفية:

- جدولة النشاطات:

ويتم ذلك بأن يطلب المرشد من المسترشد أن يسجل في سجل أداء يومي أو أسبوعي ما قام به في كل ساعة من اليوم، وأن يعطي نسبة لكل فعالية من حيث الإتقان والرضا بمقياس من صفر إلى عشرة، حينما يقدم سجل النشاط لأول مرة/ يطلب من المسترشد عادة أن يعد سجلاً للنشاطات الأساسية دون محاولة إجراء أي تغيير وتتم مراجعة المعطيات في جلسة العلاج التالية.

- نسبة الإتقان والرضا:

ويتم ذلك بأن يطلب المرشد من المسترشد تسجيل درجة الإتقان والرضا على الاستمارة بمقياس مئوي مؤلف من خمس أو عشر درجات لكل منهما، وهذا ما يساعد المسترشد على دفع نحو إدراك النجاحات الجزئية والدرجات القليلة من المتعة.

- المقياس المزدوج:

تساعد هذه التقنية في رؤية تفكير المسترشد من منظار مختلف، كما تكشف عن عدم واقعية أفكاره. فالإنسان غالباً ما يضع لنفسه مقاييس عالية، غير مشجعة تشعره بالرغبة بالانسحاب والإقرار بالعجز؛ عكس ما يضعه للآخرين من تسهيلات ومساندة.

- المهام المتدرجة:

وتستخدم هذه التقنية عندما يواجه المسترشد عملاً يبدو له صعباً، ويتم ذلك بتجزئة الهدف السلوكي إلى خطوات صغيرة متتابعة يمكن تنفيذها خطوة واحدة في كل مرة وصولاً إلى الهدف المرجو.

- التدريب على المهارات الاجتماعية:

إذا كان اختبار الواقع مهماً، وكان بعض المسترشدين يفتقرون إلى مهارات محددة فإن من واجب المرشد مساعدة هؤلاء المسترشدين على اكتساب هذه المهارات، والتي قد تبدأ من إلقاء التحية بالشكل المرغوب حتى التدريب على مهارات الحوار والتواصل.

- تشتت الانتباه:

يعتبر الإلهاء مهارة إزاحة وليس منهجا لتغيير التفكير غير الواقعي، لذلك هو من النشاطات البديلة (مثل الاستماع إلى مذياع، الاستماع إلى الفكاهات، حل كلمات متقاطعة، لعبة رياضية، تسلية ما) التي يمكنها بشكل مؤقت أن تلهي المسترشد عن الأفكار الاقتحامية أو التأملات الاكتئابية أو أية معرفيات أخرى مختلة وظيفيا.

- حل المشكلات:

تفيد هذه التقنية المسترشدين الذين يفتقرون لمهارات في حل مشكلاتهم، عن طريق تعليمهم سلسلة من الخطوات تساعد على المضي في التفكير في المشكلات والحلول، ولمساعدتهم على التأقلم مع مشكلاتهم بطريقة بناءة أكثر ويمكن أن يشرح المرشد للمسترشد خطوات حل المشكلات.

- مواجهة الواقع:

في بعض الأحيان لابد من توسيع بعض التدريبات السلوكية إلى خارج غرفة العلاج، وبإمكان المرشد هنا أن يذهب مع المسترشد إلى موقع الحالات التي يخشاها. فيمكن الذهاب مثلا إلى مطعم أو أن يذهب إلى موقع تسوق يخشاه. إن التعرض للحياة العملية يمكن أن يربط بين التدريب داخل المكتب وخارجه وبين الواجب المنزلي والتجربة المخبرية.

- التدريب على الاسترخاء:

ويتم ذلك بتعليم المسترشد تمرينات الاسترخاء خلال الجلسة العلاجية، أو إعطائه شريطا مسجلا صوتيا مناسباً له يمكنه من ممارسة هذه التدريبات لوحده.

ثانياً: العلاج العقلاني الانفعالي:

- دحض الأفكار غير العقلانية

مجادلة الفرد حول الأفكار الخاطئة غير العقلانية التي ساهمت في نشأة المشكلات التي يعاني منها. والمرشد يعلم المسترشد كيف يقوم بذلك من خلال اكتشاف طرق التفكير والمسلّمات والمعتقدات التي يؤمن بها ويبني عليها أنماط سلوكه ومشاعره.

- الواجبات الإدراكية

تعتبر وسيلة سريعة للوصول إلى الأساليب الخاطئة في التفكير وخاصة تلك التي تتسم "بالأمر" وهنا يطلب المرشد من المسترشد عمل قائمة بالمشكلات التي يعاني منها، ثم النظر في كل مشكلة على حدة. ومن خلال مساءلة الذات حول نشأة هذه المشكلة (لماذا) والطريقة التي يفكر بها حول هذه المشكلة المقصودة ثم مساعدة الفرد على تحديد النمط التفكيري الخاطئ الذي ساهم تأثير المشكلة.

- التخييل العاطفي العقلاني

هو عبارة عن عملية عقلية تساعد الفرد على تأسيس أنماط من المشاعر من خلال مساعدة الفرد على تخيل التفكير المنطقي، والسلوك، والمشاعر ثم محاولة تطبيق ذلك واقعياً في الحياة.

ومثال ذلك أن يتخيل المسترشد أسوأ ما سوف يحدث له وكيف يتصرف إن حصل ذلك وما الذي سيشعر به أن حصل.

- لعب الدور

سبق شرحه سابقاً فهو القيام بأدوار مختلفة إيجابية ليتعلم المسترشد كيفية مواجهة مشكلاته وحلها.

- التدريب على توكيد الذات

يهدف إلى زيادة قدرة الفرد على القيام بسلوك ما يعبر من خلاله عن مشاعره السلبية مثل الغضب والتوتر والقلق الاجم عن زيادة الحساسية أو غيرها. وكذلك مشاعره الإيجابية مثل الفرح والحب، ومن خلال هذا السلوك يحقق الفرد ميزات اجتماعية هامة ويشعر بالراحة والرضا عن الحياة، ولهذه الأسباب يعتبر السلوك التوكيدي استجابة مضادة للقلق والخوف والتوتر.