

العلاج المعرفي السلوكي الإيجابي: الموجة الرابعة من العلاجات المعرفية السلوكية Positive cbt: the third wave of cognitive behavioral therapies

زيان بسمة*، بو عيشة فتحية

¹جامعة المدية(الجزائر)، zianeasma15@gmail.com

²جامعة المدية(الجزائر)، fathia.bouaicha@yahoo.fr

تاريخ الاستلام: 2022/11/03 تاريخ القبول: 2024/01/03 تاريخ النشر: 2024/01/31

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعريف بمهاية العلاج المعرفي السلوكي الإيجابي ، كأحدث نهج علاجي قائم على دمج علم النفس الإيجابي مع العلاج المرتكز على الحل في إطار العلاج المعرفي السلوكي التقليدي، والذي يعتبر منحى علاجي تكاملي طبق مع مختلف التشخيصات وأثبت فعاليته مقارنة مع مختلف الإضطرابات النفسية، ما جعله يصنف بالموجة الرابعة من العلاجات المعرفية السلوكية ، نظرا ل مميزاته وتطبيقاته ضمن العلاج النفسي.

الكلمات المفتاحية:

الموجة الرابعة_ العلاج المعرفي السلوكي الإيجابي- علم النفس الإيجابي- العلاج المرتكز على الحل.

Abstract:

This study aims to define the nature of positive cognitive-behavioral therapy, as the latest treatment approach based on integrating positive psychology with solutionfocused brief therapy within the framework of traditional cognitive-behavioral therapy, It considers as integrative therapy approach applied with various diagnoses and proven effective compared to various mental disorders, what It made it classified as the fourth wave of cognitive-behavioral therapy, given its advantages and applications within psychotherapy

Key Words: Five wave_ Positive Cognitive Behavior Therapy- Positive Psychology- Solution Focused Brief Therapy

1. مقدمة:

يعتبر العلاج المعرفي السلوكي ميدانا علاجيا واسعا يضم عدة موجات علاجية، ويعد الإلتجاه الأكثر استخداما مع أغلب الإضطرابات النفسية، كما أنه يظهر خلال كل موجة مرونته إزاء التداخلات الجديدة التي تضاف إليه، و مدى قابليته للبحث والتطوير، وهذا ما يبدو واضحا من خلال الموجة الرابعة التي تعد حصيلة أبحاث ودراسات عديدة عن مدى فعالية دمج أدوات من علم النفس الإيجابي وتدخلات العلاج المرتكز حول الحل ضمن إطار العلاج المعرفي السلوكي.

وجاء هذا الدمج لنقل حدوث الإبتكاسة لدى العملاء، وتسريع خطة العلاج وجعلها مختصرة وذات فعالية. وزيادة تقبلهم لنواحي القصور سواء على المستوى الذاتي أو في الحياة بشكل عام عبر التدريب على اكتساب مهارات العيش والمرونة الكافية لتخطي الصعوبات .

ويضم هذا البحث بإعتباره أول تقديم لهذا النموذج العلاجي إطارا نظريا موجزا يسعى للتعريف به كمفهوم جديد وعرض لمكوناته، كما يتطرق بالتفصيل لأهم الفروق بينه وبين العلاج المعرفي السلوكي التقليدي، وذكر للميزات التي يتسم بها هذا النموذج والتي جعلته الإختيار المفضل لدى العملاء والمعالجين، كما يتضمن التطبيقات العملية مع الإضطرابات النفسية والتي تعتبر في معظمها تطبيقات حديثة وممتعة.

2. الإشكالية:

يشهد العلاج النفسي في السنوات الأخيرة تطورات عديدة تفرضها عليه التغيرات التي يحملها العصر الحديث من تعقيدات في الحياة النفسية للأفراد وما ينتج عنها من مظهرات وأعراض مرضية جديدة، وأحيانا حدوث الإبتكاسات خلال الجلسات العلاجية، فتعدد الدراسات والبحوث اليوم على إختلاف مناهجها وطرق البحث فيها تهدف في مجملها إلى إيجاد أطر علاجية أفضل وأكثر فعالية، فكل إضافة توضع ضمن منحنى علاجي معين هي محاولة جادة للتخفيف من معاناة الفرد والوصول به إلى التوازن والهناء الذاتي .

ويعتبر العلاج المعرفي السلوكي أحد هذه المناحي العلاجية المرنة التي يمسه التطور ضمن كل موجة، فهو يعد نهج علاجي ثلاثي الأبعاد يشمل الجوانب السلوكية، المعرفية والإنفعالية ويدرسها في تفاعلها المستمر (العبد، 2022، 239)

تطوره كان مع الموجة الأولى First wavy حيث رأى روادها السلوكيون أمثال سكينر 1990 وPaflov 1935 وواسطن 1958 Watson بعد تجاربهم

المخبرية أن الإضطراب ينشأ من التفاعل مع المحيط الخارجي عن طريق التعلم الخاطيء وأن السلوك اللاتوافقي المكتسب من البيئة هو مصدر المعاناة.

بينما كان لبيك Beck1961 طرح آخر حين رأى أن الإضطراب لا يتشكل من من الأحداث الخارجية بل من الأحداث الداخلية للفرد وطريقة تفسيره لها ولاحظ خلال بحوثه وجود نمط متشابه من الأفكار المشوهة لدى مرضى الاكتئاب وبذلك صاغ نظريته المعرفية ، ووافق في طرحه إليس Ellis أيضا فكان يرى بأن نظام الفرد وتفسيره للأحداث والخبرات التي يمر بها هي وليس الأحداث في حد ذاتها ، لكنه إختلف معه فبدل الأفكار التلقائية المشوهة أوجد الأفكار اللاعقلانية وصاغ اتجاهه العقلاني الانفعالي السلوكي.

ظلت الموجة الثانية second wave بفضل كل من أعمالهما تحقق نجاحا لافتا في التعامل مع أغلب الاضطرابات النفسية ، حتى تسعينيات القرن الماضي أي لاحظ الباحثون أن هناك حالات مستعصية وحالات أخرى تتعرض للإنتكاسة فكانت بوادر ظهور الموجة الثالثة Third wave ، حيث ركز هذا النوع على أهداف أكثر شمولية وعمومية في الحياة وجوهر هذا المنحى هو التقبل والتفتح على الخبرة بدل المقاومة ومحاولة إحداث التغيير والتعديل ، فالتجربة المعاشة في نظر أنصار هذه الموجة لن تتغير فهي تدخل ضمن ذكريات ومشاعر الفرد ولكن يمكن تغيير العلاقة بين الشخص و تجربته ، فعوض الخوض معها يمكن مراقبتها والتفكير فيها دون الحكم عليها أو تصنيفها .

وتبدو إنعكاسات علاجات الموجة الثالثة ، مثل العلاج المعرفي القائم على التعقل والعلاج الجدلي السلوكي والعلاج بالتقبل والالتزام ذات آثار إيجابية وتثبت فعاليتها مع الألام المزمنة ، حالات الإدمان والإساءة ، اضطرابات القلق ، فهي تؤكد فعاليتها مع كل دراسات جديدة (درايان ونيان، 2019، 243).

رغم ذلك لا يمكن إعتبار الموجة الثالثة آخر تطورات هذا المنحى العلاجي ، فمع أبحاث بانيك الجديدة Bannik 2022 حول العلاج المعرفي السلوكي الإيجابي يمكننا الحديث عن الموجة الرابعة Five wave ، التي جاءت بتدخلات علاجية مستحدثة، ويعتبر تناول هذا النموذج جديدا من نوعه، حيث لم يسبق التطرق إليه في البحوث العربية، لذا تعد هذه الدراسة هي الأولى التي تهدف إلى التعريف به للباحثين والمهتمين بتطوير أدوات العلاج النفسي ، هذا ما يدعونا لتساءل أكثر عن ماهو الجديد الذي تحمله هذه الموجة ، مما تتكون ؟ وماهي أهم التطبيقات الإكلينيكية التي جاءت بها ؟

3. عرض الإطار المفاهيمي:

1.3 العلاج المعرفي السلوكي الإيجابي Positive cognitive behavior therapyPositive CBT:

ظل العلاج المعرفي السلوكي أحد العلاجات الرائدة لمدة طويلة ، والأكثر فعالية مع أغلب الإضطرابات النفسية ، فهو توجه تفاعلي ، دينامي ، يركز على الحاضر ، وعلى تعلم المهارات ، تغيير طرق التفكير والسلوك والتدريب على حل المشكلات ، كما أنه يطبق بشكل فردي وفي مجموعات.

لكن ما يظهر على هذا النوع من العلاج تأثيره بالنموذج الطبي في التشخيص والعلاج الذي يركز غالبا على المعاناة السلبية وبدرجة أقل على نقاط القوة وقدرات العملاء (PraskoJ, et al,2016,25)

هو ما يجعله توجهها محدودا وإختزاليا،بوادر التحسن فيه بطيئة،فالأبحاث الحديثة تشير إلى أن التركيز على الجوانب الايجابية ونقاط القوة لدى العملاء من شأنه أن يزيد من فعالية العلاج المعرفي السلوكي ، ففي دراسة أجرتها (Sheila P,et al,2018) لمعرفة أثر إضافة برنامج علم النفس الإيجابي إلى برنامج معرفي سلوكي وجدت أنه يزيد بشكل كبير من الرضا عن الحياة ويقلل من السلبية ، وأنه من المفيد جدا إستخدام أدوات من علم النفس الإيجابي في العلاج النفسي.

وأشارت(Bannink,F2007) أن العلاج المعرفي السلوكي التقليدي يركز على المشكلات وعلى ما هو خطأ مع العملاء بدل ما هو جيد فيهم ، و أن العلاج المعرفي السلوكي المتمركز حول الحليعتبر الأنسب جنبا إلى جنب معه، فهو يركز على بناء الحلول بدل حل المشكلات نفسها ويتجه نحو المستقبل ويركز على الأهداف. ودمج تدخلات علم النفس الإيجابي مع العلاج المتمركز حول الحليضمن إطار العلاج المعرفي السلوكي، يصبح العلاج المعرفي السلوكي الإيجابي أكثر العلاجات النفسية نجاعة ، فقد أثبتت فعاليته في علاج الإكتئاب وهذا في آخر دراسة لإختبار فعاليته (Geschwind,et al,2020) ، ما يدعو إلى تعميمه مع باقي الإضطرابات النفسية

2.3 أهمية دراسة الموجة الرابعة:

من الأهمية التعريف بعلاجات الموجة الرابعة وما تقدمه من إضافة نوعية لأساليب التدخل العلاجي ،لذا تكمن أهمية الدراسة الحالية في مايلي:

_المساهمة في التعريف بالموجة الرابعة من العلاجات المعرفية السلوكية.

_بيان المكونات الرئيسية للموجة وذكر أهم المميزات.

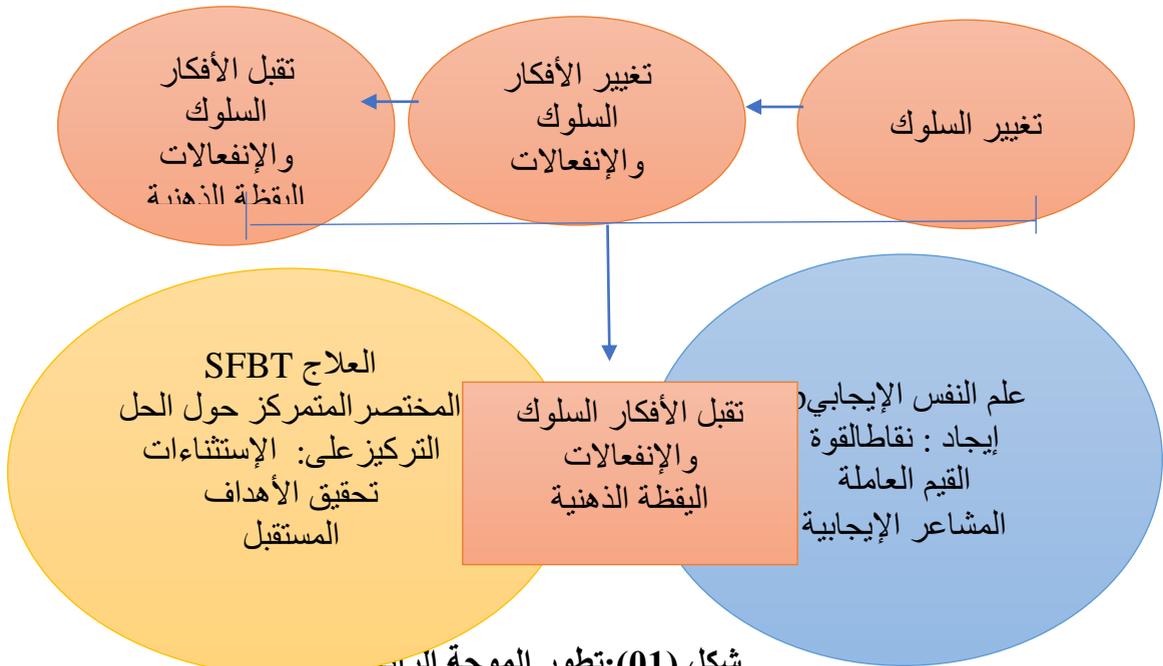
العلاج المعرفي السلوكي: الموجة الرابعة من العلاجات المعرفية السلوكية

تتناول أهم التطبيقات العملية خلال الجلسات العلاجية .

توجيه انتباه الباحثين والممارسين العياديين إلى هذا النوع الجديد من العلاج .

3.3 تطورات الموجة الرابعة من العلاجات المعرفية السلوكية:

العلاج المعرفي السلوكي الإيجابي هو آخر موجة من تطورات الموجات المعرفية السلوكية يتشكل من دمج ثلاث أقطاب مهمة وهي العلاج المعرفي السلوكي التقليدي T CBT وعلم النفس الإيجابي P PSYCHOLOGY والعلاج المختصر المتمركز حول الحل SFBT والشكل التالي يوضح مكونات نموذج العلاج المعرفي السلوكي الإيجابي ضمن تطور الموجات الأربع :



شكل (01): تطور الموجة الرابعة

4.3 مفهوم العلاج المعرفي السلوكي الإيجابي:

العلاج المعرفي السلوكي الإيجابي هو علاج جديد يركز هيكلًا على المشاعر الإيجابية حيث يدمج العلاج المعرفي السلوكي الإيجابي العلاج السلوكي المعرفي التقليدي مع الأساليب والتمارين والعلاج المختصر

التمركز حول الحل وعلم النفس الإيجابي. يتم العمل ضمن هذا النوع من العلاج بتحديد نقاط القوة لدى

العملاء و دعوتهم إلى تقديم وصف مفصل لهدفهم المطلوب في المستقبل (Geschwind,et al,2019)

5.3 مكونات العلاج المعرفي السلوكي الإيجابي:

1.5.3 العلاج المعرفي السلوكي Cognitive Behavior Therapy

هو إتجاه علاجي يعمل على الدمج بين العلاج السلوكي الذي العلاج المعرفي ،إضافة إلى عدد من

الأساليب العلاجية الأخرى ،وتختلف هذه المناحي العلاجية في التركيز المتباين على المبادئ والتكنيكات المعرفية في مقابل السلوكية، ولكنها تسعى جميعا إلى استبدال السلوكيات، والانفعالات، والأفكار غير التكيفية بأخرى أكثر تكيفا (درايان ونيان، 2019)

2.5.3 علم النفس الإيجابي Positive Psychology

اقتصر فهم الفرد لمدة طويلة في علم النفس على النظر إلى الماهو مختل أو يحمل الخطأ، ومحاولة إصلاحه وبقدم القرن الواحد والعشرين تغير السؤال إلى ماهو الجيد أو ما الذي يمكن أن ينمو ويزدهر بفضل بحوث مارتن سليغمان Selgman فعلم النفس في رأيه ليس دراسة الضعف والأمراض ، بل لدراسة القوة والفضيلة والعلاج لا يتعلق بالقضاء على الأعراض إنه يتعداه إلى الشعور بالرفاهية والسعادة وإمكانية التطور.

وعرفه بشكل أدق "بأنه علم التجربة الذاتية الإيجابية لتحسين جودة الحياة والحد من الأمراض التي تنشأ من إنعدام المعنى، فالتركيز الحصري على الأمراض ينتج عنه إنسان

العلاج المعرفي السلوكي: الموجة الرابعة من العلاجات المعرفية السلوكية

يفتقر إلى الإيجابية التي تجعل حياته جديرة بالعيش".
(Selgman.M.&.csikszentmilyi.M 2000)

وهذا الإتجاه الجديد في علم النفس لم يأت بديلا لعلم النفس المرضي بل مكمل له، فهو لا يلغي جوانب القصور والمرض لدى الأفراد أو العملاء أو يقلل من واقع المعاناة النفسية، إنما يحاول أن يركز على الصفات الجيدة، ونقاط القوة والموارد الذاتية وإرادة المعنى التي تسمح لهم بالنمو .

وفي سبيل تحقيق هذا أنشأ سيلغمان دليل القوى الأنسانية في مقابل دليل الإضطرابات النفسية والعقلية

حيث يحتوي هذا الدليل على نقاط القوة الشخصية البالغ عددها 24 مقسمة إلى ست فئات من "الفضائل". وهي ليست بأي ترتيب معين سنذكر بعضا منها عن (ز عتر، 2016، 287)

القوى والفضائل الإنسانية	مكوناتها الفرعية
الحكمة والمعرفة	حب الإستطلاع، الاهتمام، حب العلم، الحكم، البراعة، الإبداع، البراعة
الشجاعة	البسالة، المثابرة، الأصالة، الحماس، الحيوية، الأمانة
الحب والإنسانية	الإنتماء، الرحمة، الكرم، الرعاية، الذكاء الوجداني، الشخصيو الإجتماعي
العدالة والإنصاف	المواطنة، الولاء، المساواة، البعد عن التحيز، القيادة
ضبط النفس والإعتدال	التسامح، الرحمة، التواضع، ضبط الذات، تنظيم الذات، البساطة، الحذر
السمو والروحانية	تقدير الجمال والتميز، خشية الله، الدهشة، الإعتراف بالفضل، الإخلاص

جدول (01):الفضائل الإنسانية الستة الأساسية

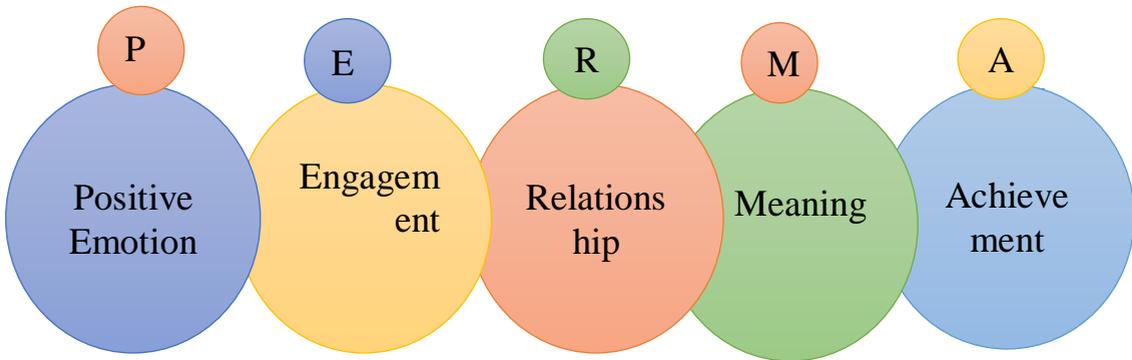
وتعد القيم الثلاث الأولى في إستبانة القيم <https://www.viacharacter.org> هي القيم الفاعلة والنشطة في حياة الفرد والتي تمده بالقوة وتجعله يشعر بقدر كبير من التوازن، حيث كلما إقترب الفرد من قيمه حصل على مشاعر السعادة الحقيقية وتمتع بأعلى درجات الصحة النفسية، في حين كلما إبتعد عن قيمه الفاعلة شعر بالضيق والكرب وكان أقرب للوقوع في الإضطراب النفسي فنظام القيم يتدخل كعامل وقائي ليس لضمان عدم المرض فقط بل إيصال

العمل إلى حالة من التمكن فمن أهداف علم النفس الإيجابي إضافة إلى عدم التركيز على نقاط الضعف :

- تعزيز مكامن القوة
- بعث حالة التدفق في الأنشطة
- إعطاء مهارات الحياة
- تفعيل القيم العاملة
- الوصول بالفرد إلى التمكن، النمو الشخصي والإزدهار

نموذج الرفاهية The PERMA Model

يعد من أحدث النماذج وأكثرها شهرة في علم النفس الإيجابي، وإعتمادا عليها يمكن القول أن هناك خمسة عناصر مكونة لتحقيق الرفاه الذاتي، وهي إختصار أوائل أحرف كل عنصر باللغة الإنجليزية، الشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل(2): نموذج الرفاهية PERMA

المشاعر الإيجابية Positive Emotion:

هذا العنصر له الصلة الأكثر وضوحا بالمفهوم العام للسعادة. إن التركيز على المشاعر الإيجابية ليس مجرد

الابتسام في طريقنا خلال كل يوم إنه يتعلق أكثر بالمشاعر كالفرح، الإمتنان، الأمل، الحب

المشاركة Engagement:

العلاج المعرفي السلوكي: الموجة الرابعة من العلاجات المعرفية السلوكية

لقد سمعنا جميعًا عبارة "الوقت يطير عندما تستمتع بوقتك" - هذا لأننا عندما نكون كذلك نشارك

بنشاط في القيام بشيء نتمتع به ، تصبح أجسامنا مغمورة ويرتفع إحساسنا بالرفاهية وتخلق "تدفقًا"

من الانغماس الذي يمتصناهم جانب في هذا هو التعرف على الأنشطة في حياتنا التي تقودنا إلى حالة التدفق هذه

_ العلاقات Relationships:

البشر مجبولون على "الانتماء". إنه جانب حاسم لكوننا بشر نسمح لأنفسنا بتجربة مشاعر العلاقة

الحميمة ، وكذلك العاطفية و الاتصال الجسدي مع الآخرين. هذا يعني أن جودة العلاقات التي نشكلها

مع الآخرين من حولنا أمر حيوي في مساعدتنا على عيش حياة مليئة بالرفاهية و طاقة إيجابية.

_ المعنى Meaning:

لكي نشعر أن لحياتنا معنى ، علينا أن نشعر بأن حياتنا جديرة بالاهتمام وذات قيمة ومليئة بالإنجازات؛

وهو الشعور بأننا جزء من شيء أكبر من أنفسنا نريد جميعًا أن نكون بفعالية وأفعالنا مهمة إنه يتعلق أيضًا بالإيثار (ممارسة الاهتمام غير الأناني أو التركيز لرعاية الآخرين).

_ الإنجاز Achievement:

عندما نحقق أهدافنا في الحياة ، فإننا نكافأ بمشاعر الفرح والفخر و بالإضافة إلى ذلك ، من خلال تحديد أهدافنا وتحقيقها، نحسن إحساسنا بها الفعالية والرفاهية ، والتي يمكن أن تحفزنا بعد ذلك ، تقودنا إلى

تحديد أهداف أخرى مما يمنحنا هدفًا في الحياة وإحساسًا بالمضي قدمًا.. (Andy, 2020)

3.5.3 العلاج المتمركز حول الحل Solution Focused Brief Therapy

العلاج الموجز الذي يركز على الحل هو نهج للعلاج النفسي يعتمد على بناء الحلول بدلاً من حل المشكلات، يستكشف الموارد الحالية والآمال المستقبلية بدلاً من المشاكل الحالية والأسباب الماضية وعادةً ما يتضمن ثلاث إلى

خمس جلسات فقط. له قيمة كبيرة كتدخل أولي وكافي في كثير من الأحيان ويمكن استخدامه بأمان كعامل مساعد للعلاجات الأخرى. (Iveson,2002)

ويعد تحديد أهداف محددة وملموسة وواقعية عنصرًا مهمًا في SFBT يتم صياغة الأهداف وتضخيمها

من خلال محادثة العملاء حول ما يريدونه ويجب أن تكون :

(1) بارزة وذات معنى شخصي

(2) تذكر بشكل إيجابي ما يريده العملاء بدلاً من ما لن يفعلوه

(3) محددة بمصطلحات سلوكية وبخطوات أولية صغيرة

(4) تكون الأهداف ضمن سيطرة العميل

(5) الأهداف كشيء جديد و مختلف

(6) الهدف كسلوك يمكن للعميل ممارسته بانتظام

يركز أيضا هذا النوع من العلاج على الاستثناءات المتعلقة بالأهداف ، وقيس بانتظام مدى قرب العملاء

لأهدافهم أو حلهم ، والمشاركة في بناء الخطوات التالية المفيدة للوصول إليها

(Korman, H, et al,2018)

6.3 الفرق بين العلاج المعرفي السلوكي والعلاج المعرفي السلوكي الإيجابي:

T-CBT العلاج المعرفي السلوكي التقليدي	P-CBT العلاج المعرفي السلوكي الإيجابي
التدخلات تهدف إلى تقليص ما يعيق ويسبب المشاكل	التدخلات تهدف إلى زيادة الرفاهية
التجنب بعيدا عما يريده العملاء	الأهداف نحو ما يريده العملاء المستقبل بدلا من مشاكلهم أو شكواهم
الأهداف (في بعض الأحيان) التي حددها المعالج	الأهداف التي يحددها العملاء دائما
موجه نحو الماضي أو الحاضر اعتماد النموذج الطبي (سبب- نتيجة)	موجه نحو المستقبل التخلي عن النموذج الطبي (سبب- نتيجة)
تحليل المشاكل	تصميم النتائج الإيجابية وتحليل الإستثناءات
يركز على المشاكل ونقاط الضعف	يركز على الحلول ونقاط القوة
أحاديث عن نفسه والمستحيلات	أحاديث عن الاختلافات والإحتمالات
ينظر إلى العملاء (أحيانا) على أنهم غير أكفاء (نموذج العجز)	ينظر دائما إلى العملاء على أنهم أكفاء (نقاط القوة ونموذج الموارد)
FBA السلوك المشكل	إستثناءات FBA للسلوك المشكل أو السلوك المفضل في المستقبل
ينظر إلى العملاء على أنهم (في بعض الأحيان) غير متحمسون	ينظر إلى العملاء على أنهم متحمسون (على الرغم من المقاومة)
المعالج يعطي النصيحة	يطرح المعالج أسئلة لإستنباط خبرة العملاء
المعالج هو الخبير	المعالج يتبنى موقف الجاهل العميل هو الخبير
يجب إكتساب الموارد ويجب تعلم مهارات جديدة	الموارد موجودة بالفعل قد يرغب العملاء في أن يصبحوا أفضل في بعض المهارات
المعالج يواجه	المعالج يقبل وجهة نظر العملاء ويسأل: هل هذا يساعد في الطريق
المعالج يقنع العملاء	يسمح المعالج لنفسه أن يقتنع من قبل العملاء
هناك حاجة إلى تغييرات كبيرة	غالبا ما يكون التغيير البسيط كافيا
المشكلة موجودة دائما	المشكلة ليست موجودة دائما هناك دائما إستثناءات
البصيرة أو الفهم هو شرط مسبق للتغيير	تأتي البصيرة أو الفهم أثناء التغيير أو بعده

نظرية التغيير للعملاء: يسأل المعالج : كيف سيساعدك هذا؟	نظرية التغيير للمعالجين
ردود الفعل من و إلى العملاء في نهاية كل جلسة في العلاج	ردود الفعل في نهاية العلاج
يشير العميل إلى نهاية العلاج	المعالج العميل إلى نهاية العلاج
يعرف النجاح بأنه الوصول إلى النتيجة المفضلة والتي قد تكون مختلفة أو أفضل عن حل للمشكلة	يتم تعريف النجاح على أنه حل للمشكلة

Bannink F (2012)

7.3 مميزات الموجة الرابعة (نموذج العلاج المعرفي السلوكي الإيجابي):

يتميز العلاج المعرفي السلوكي الإيجابي بالعديد من الخصائص حسب (Bannink,2022,17) يمكن أن نذكر بعضها منها:

قصر ومختصر: يتم البرتوكول الخاص به ضمن ثماني جلسات

عملي: يعتمد على تطبيقات عديدة ومدعم بواجبات منزلية

فعال: آراء العملاء المشاركين دائما ما تكون إيجابية، وعند مقارنته مع العلاج المعرفي السلوكي التقليدي كان هو الخيار المفضل لدى العملاء

موجه نحو المستقبل: لايركز على الماضي أو الحاضر بل على المستقبل

موجه نحو الهدف: يبحث عن الحلول المحددة من قبل العملاء دون معرفة كافية بالمشكل

غير مكلف (جهدا ووقتا): نظرا لأن عدد جلسات قليل كما أبدى العملاء استمتاعا بالقيام بالنشاطات خلال الجلسات والمعالجون أبدوا ارتياحا وصرحوا بأنهم بهذا النوع من العلاج قد تنفسوا الصعداء

8.3 تطبيقات العلاج المعرفي السلوكي الإيجابي:

مذكرات أفضل اللحظات **Diary of Better Moments**

العلاج المعرفي السلوكي: الموجة الرابعة من العلاجات المعرفية السلوكية

غالبا ما نعتقد أن المشكلة موجودة دائما ،ولكن هناك إستثناءات إذا نظرت عن قرب أكثر لذا علينا الإنتباه كل يوم للحظات التي تسير فيها الأمور أفضل قليلاً ، أو أقل سوءاً ، هذه الإستثناءات موجودة دائما لأن لاشيء يبقى على ما هو عليه ، فكل شيء يتغير.

ما المختلف بالضبط في تلك اللحظات؟ ماذا تفعل كي تتصرف على نحو مختلف تلك اللحظات؟ ما رأيك بماذا تشعر أنه شيء مختلف إذن؟ ماذا فعلت لتحقيق ذلك هذا التمرين مساحة كافية لتتبع هذه اللحظات الأفضل.

التاريخ	ماالذي حصل؟	مالذي كان أفضل/أقل سوءا؟	مالذي فعلته على نحو مختلف؟	ما الذي شعرت به على نحو مختلف؟	ما الذي فعلته حتي يحدث هذا الأمر؟

ثلاث نعم Three Blessings :

تظهر الأبحاث أن أداء هذا التمرين حتى لمدة أسبوع واحد فقط يزيد من الرفاهية/جودة الحياة على الفور وعلى نحو مستمر حتى بعد 6 أشهر (Sligman,2011)

نص التمرين:

أكتب كل يوم ثلاثة أشياء جيدة حدثت كل يوم لمدة أسبوع ،قد تكون هذه أشياء صغيرة على سبيل المثال: نمت مبكرا الليلة كما خططت أو حتى شيء أكبر مثل: طلب مني الشخص الذي أحبه أن نخرج معا ، أكتب أيضا كيف أسهمت تلك الأشياء الجيدة في مساعدتك

معرفة القيم:

تتم مناقشة نقاط قوة العميل بناء على نتيجة [/https://www.viacharacter.org](https://www.viacharacter.org) جميع نقاط القوة الـ 24 موضحة في الإستبانة ، حيث الترتيب مهم ونقاط القوة في القمة هي الأكثر ملاءمة والأخيرة هي الأقل ، يتم إختيار خمسة نقاط قوة الشخصية الأولى ومناقشتها ، كيفية تطبيقها في الحياة مؤخرا ويمكن الإستعانة بمنظور شخص آخر.

التعاطف مع الذات: Self_Compassion:

بعد تعريف العملاء بمفهوم التعاطف مع الذات ليس بلفظها الصريح إنما بما تحتويه من معنى ، فغالبا التعاطف مع الآخرين يكون سهلا ومتداولاً في حين أن التعاطف مع الذات يكون مهارة صعبة الفهم والتطبيق

يتم سؤال العملاء عن بعض الاستثناءات مثل: "أي لحظة في حياتك شعرت فيها قليلاً بالتعاطف الذاتي؟".

نص التمرين :

"هذا تمرين لتكون أكثر لطفاً مع نفسك ، فكر في أقرب وقت شعرت فيه بالحزن، هل تذكر واحدة على الأقل ؟ عد مرة أخرى لتلك اللحظة وعشها مجدداً ، وأغمض عينيك وتنفس بعمق ، وتخيل نفسك شخصاً عاطفياً ، حين تتمكن من الشعور باللحظة جيداً تخيل مجدداً أنك شخص آخر يعيش هذه اللحظة وهو واقف أمامك ، أنظر إلى تعابير الوجه ، ولاحظ فيض المشاعر التي تملأ ملامحه ، عش تجربة التعاطف مع هذا الشخص الواقف أمامك، وحاول أن تخفف عنه وطأة هذه الآلام بكلماتك التي ستساعده في إحتواء حزنه وتهدئة ذاته، في هذه اللحظة ستشعر تماماً ما معنى التعاطف مع الذات وفهم حزنك أكثر، كلما منها نفسك هذه المشاعر ستجيد التعامل مع أحزانك، وتمارس التعاطف الذاتي بالصورة التي تحتاجها".

أسلوب التفكير المتفائل :

بعد تقديم مفهوم التفاؤل Introduce the Concept of Optimism، يشرع المعالج في شرح الفرق بين التفكير المتفائل والتفكير المتشائم وتأثير كل منهما.

ينسب الأشخاص المتشائمون الأحداث السلبية بصورة خاصة إلى عوامل ثابتة عامة وداخلية من أنفسهم. فيقولون مثلاً: «كل شيء في انحدار» - ثابت- أو «لن أكون سعيداً مجدداً» - عام- أو «أنا لا أجد شيئاً» - داخلي- كما أنهم عندما يحدث شيء إيجابي فإنهم ينسبون هذه الأحداث الإيجابية إلى عوامل مؤقتة، محددة، وخارجية فيقولون على سبيل المثال: «كان مجرد حظ، ليس له علاقة بي» على عكس المتفائلين الذين يفكرون بطريقة مختلفة تماماً. فهم ينسبون الأحداث الخارجية لعوامل ثابتة، عامة، وداخلية، عندما يحدث شيء إيجابي فهم

يعتقدون أن ذلك يخبرهم شيئاً عن عوامل مؤقتة محددة خارجية. على سبيل المثال: «أن أنهي عملي في الوقت المحدد كان أمراً غير واقعي نظراً؛ لأنني كنت أعاني من الإنفلونزا». التفكير بطريقة متشائمة خاصة حول الأحداث السلبية، يقود إلى اليأس. الأمر الجيد هو أنه يمكنك أن تتعلم أن تكون أكثر تفاؤلاً، وتستفيد من طريقة التفكير التفاؤلية.

ثم تتم ممارسة تمرين أسلوب التفكير التفاؤلي مع العملاء ويتم إخبارهم أن "التفاؤل يمكن تعلمه، هذا تمرين لتصبح أكثر تفاؤلاً".

نص التمرين:

- في كل مساء اكتب جملة في كتاب تمارينك أفضل حدث حصل لك اليوم، واعتبر كأنه حدث لك من خلال عوامل ثابتة، عامة، وداخلية وليست مجرد لحظات عابرة «لأنني أستطيع، لأنني قادر» مثلاً: «اليوم عرض علي زميل أن يساعدي، لقد حدث هذا؛ لأنني شخص يساعد الآخرين دائماً حين يحتاجون ذلك».
- في كل مساء اكتب أيضاً جملة عن أسوأ ما حدث لك اليوم، واعتبره أمراً لحظياً مؤقتاً عابراً ويعزى لعوامل خارجية وليست من داخلك «تأخرت عن مواعيدي لدى طبيب الأسنان؛ لأن الحافلة تأخرت عن وقتها، أول مرة يحدث أن أتأخر هكذا».

أسلوب السهم المتجه للأعلى "Upward Arrow Technique"

يشرح المعالج الأسلوب وطريقة تطبيقه

نص التمرين : تخيل شيئاً في حياتك ترغب في أن يصبح أفضل مما هو عليه، ثم اسأل نفسك «فلنفترض أن أمراً في هذا الوضع قد تحسن، ما هو الاختلاف الذي سيطرأ على هذا الشيء جراء ذلك؟» و«ماذا أيضاً؟» و«ما الذي سأفعله على نحو مختلف؟» و«ماذا أيضاً؟» ستكتشف أن لديك الكثير من الأمور الجيدة التي لم تخطر على بالك من قبل.

أمثلة على أسئلة أخرى من الممكن طرحها؛ «فلنفترض أنه من الممكن أن يتغير الوضع، فما الذي سيكون

مختلفاً، أو أفضل مما كان عليه؟» و«ماذا أيضاً؟» و«ما تأثيره عليك؟» و«ما تأثيره على الآخرين؟» أو أن تسأل عن أفضل سيناريو ممكن أن يحدث «ما أفضل شيء قد يحدث؟»

و«فلنفترض أنه حدث ذلك؛ ما التغيير الذي سيحدثه؟»، إن الغرض من هذا التمرين هو أن تكتشف كيف أنّ تغييراً صغيراً واحداً قد أحدث العديد من النتائج الإيجابية. هذا التمرين عادة محفز، ويبعث الأمل.

الامتحان في أربع خطوات "Gratitude in Four Steps" Together

بعد شرح مفهوم الامتحان Introduce the Concept of Gratitude ، يتم إخبار العملاء بالتالي: «أظهرت الدراسات أن الذين يتسمون بالامتحان هم أكثر مرحاً ولديهم طاقة عالية ولا يشعرون بالوحدة، فاكتشف الباحثون أن الذين يكتبون رسائل الامتحان للأشخاص المهمين في حياتهم يشعرون بالسعادة لثلاثة أشهر تالية عما كانوا عليه قبل كتابة الرسائل.

ثم يتم طلب الإجابة عن هذه الأسئلة «اذكر ثلاثة أشخاص لهم أثر إيجابي كبير في حياتك؟ من هم؟ ولماذا هم مهمون بالنسبة لك؟»

التحليل الوظيفي للسلوك Topographic analyses

التحليلات الطوبوغرافية هي أمثلة ملموسة للحظات الأفضل التي تنشأ عن المراقبة الذاتية للاستثناءات،

وهي بمثابة أداة مساعدة لإجراء تحليل وظيفي إيجابي للسلوك.

يمكن صياغة التحليل الوظيفي الإيجابي للسلوك المرغوب، أو اللحظات الأفضل في مخطط ABC الذي يشير إلى (المواقف) والسلوكيات والمعتقدات (المرتبطة بالسلوك المرغوب أو غير المرغوب) وعواقب السلوك المرغوب، أو غير المرغوب (إيجابي - إن وجدت - والتأثيرات السلبية أيضاً)

التغذية الراجعة Feedback

طلب التعليقات في نهاية كل جلسة (في بروتوكول العلاج الفردي باستخدام مقياس تقييم الجلسة SRS وفي بروتوكول العلاج الجماعي باستخدام مقياس تقييم جلسة المجموعة GSRS) ثم المناقشة في بداية كل جلسة لاحقة (أو عندما يكون هنالك متسع من الوقت في نهاية الجلسة نفسها)، طرح سؤال المتابعة «ما الذي يمكنني فعله كمعالج؛ لأكون أفضل في الجلسة القادمة؟» اقترح الواجب المنزلي في نهاية الجلسة الأولى، هو مهمة صيغة الجلسة الأولى: «ما الذي لا يحتاج - أو، لا يجب - تغييره في حياتك؟»

الواجبات المنزلية The Homework

العلاج المعرفي السلوكي: الموجة الرابعة من العلاجات المعرفية السلوكية

تسمح الواجبات المنزلية بتطبيق أوسع للمهارات المتعلمة خلال كل جلسة، تقرب العميل من خبرته الداخلية وتجعله فعالا كمعالج ذاتي يعمل على نموه وتطويره لكل مناحي العلاج ، اذا يعتبر عنصرا مهما يعمل على تسريع تقدم العلاج. (بانينك، قيشوين، 2022-).

4. خاتمة:

بناء على ما تم عرضه من إطار نظري تفسيري لماهية النموذج العلاج المعرفي السلوكي الإيجابي وكيفيه تشكل كنهج علاجي جديد قائم على دمج ثلاث مقاربات علاجية يمكن أنستنتج أنمظلة العلاج المعرفي السلوكي

تتسع مع كل موجة ،لتشمل بذلك طرائق وممارسات جديدة في إطار صيغ علاجية نوعية ،سريعة ومختصرة وبهذا يؤكد العلاج المعرفي السلوكي بكل الإضافات التي تضاف له، أنه أهم المناحي العلاجية ذات الفعالية والشمولية في تناول المشكلات والإضطرابات النفسية بكل أبعادها ،وتعد الموجة الرابعة إمتداد لهذه المدرسة العلاجية بكل ما تحمله من تدخلات جديدة تسعى للتخفيف من المعاناة النفسية للأفراد وتمكين المعالجين من إمتلاك أدوات تشخيصية وعلاجية تسهل عملهم مع العملاء.

وهذا ما يدعو إلى ضرورة تبني هذا النموذج من طرف المختصين والعاملين في حقل العلاج النفسي ،وهذه الدراسة ما تعد إلا بداية تشجع إلى قيام الباحثين بأبحاث ودراسات تعنى بذات الموضوع في البيئة العربية والجزائرية خصوصا.

قائمة المراجع:

فريدريك بانينك، نيكول قيشوين. (2022). العلاج المعرفي السلوكي الإيجابي، بروتوكولات العلاج الفردي والجماعي في العلاج المعرفي السلوكي الإيجابي، ترجمة سامي العرجان وريم عبد الرزاق، دار الفكر. الأردن

مايكل نينا، وينديدايدن. (2019). العلاج المعرفي السلوكي، مئة نقطة أساسية وتكنيك، ترجمة عبد الجواد خليفة، مكتبة أنجلو المصرية. مصر

Andy, H. (2020). The PERMA Model: A Scientific Theory of Happiness.

Bannink, F. (2012). Practicing positive CBT. From reducing distress to building success. Oxford: Wiley, ISBN 978-1-119-95270-1, 320 p.

زعتن نور الدين. (2016). علم النفس العيادي الإيجابي، مجلة أنسنة للبحوث والدراسات، العدد (1)، 287،

العيد وليد.(2022).تحديد الإطار المفاهيمي للعلاج (المعرفي_ السلوكي)،مجلة الأسرة
والمجتمع،العدد(1)،238_251

Bannink,F.(2007).Solution-Focused Brief Therapy.J ContempPsychother 37:87–
94

Geschwind, N., Arntz, A., Bannink, F., &Peeters, F. (2019). Positive cognitive
behavior therapy in the treatment of depression: A randomized order within-
subject comparison with traditional cognitive behavior therapy. Behaviour
Research and Therapy, 116, 119-130. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.03.005>

Geschwind, N., Bosgraaf, E., Bannink, F., Peeters, F. (2020). Positivity pays off
Clients' perspectives on positive compared with traditional cognitive behavioral
therapy for depression. *Psychotherapy*, 57(3), 366–
378. <https://doi.org/10.1037/pst0000288>

Iveson, C. (2002) Solution-focused brief therapy. *Advances In Psychiatric
Treatment*, 8, 149-156.

Jan P, Radovan H, Michaela H , Klara L, Jana V, Milos S, Marie O, Ales G.
(2016).Positive cognitive behavioral therapy.*Act Nerv Super Rediviva*; 58(1): 23–
32

Korman, H.Franklin, C.,De Jong, P.,& McCollum, E. (2018).Solution Focused
Therapy Treatment Manual for Working with Individuals 2nd Version Solution
Focused Brief Therapy Association July 1, 2013

Ruch, W., Proyer, R. T., Harzer, C, Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P.
(2010),Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS): Adaptation and
Validation of the German Version and the Development of a Peer-Rating Form

Selgman.M.&.csikszentmilalyi.M (: 2000)Positive psychology:Anintroduction.A
intervention .*American psychologist*.55.5-14

Sheila, P. Marco, C. Julio, C.(2018). COMPARING COGNITIVE-BEHAVIOR
THERAPY AND POSITIVE PSYCHOLOGY TO ENHANCE EMOTIONAL
WELL-BEING.*RevistaInteramericana de Psicologia/Interamerican Journal of
Psychology (IJP)*Vol., 52, No. 2, pp. 171-182