

**العلاج المعرفي السلوكي كمدخل لمواجهة  
الطلاق بالضرر.**

إعداد

**علي حسين عيدان الحميد**

دارس بقسم خدمة الفرد  
كلية الخدمة الاجتماعية- جامعة أسيوط



## العلاج المعرفى السلوكى كمدخل لمواجهة الطلاق بالضرر.

### اعداد

### علي حسين عيدان الحميد

دارس بقسم خدمة الفرد

#### ملخص الدراسة:

العلاج المعرفى السلوكى بصورة أساسية على كلاً من مجموعة الأفكار والمشاعر والسلوكيات وبالإضافة الى الأخذ فى الإعتبار الجوانب الفسيولوجية وصولاً الى إحداث متكامل فى شخصى العميل ، فهو يفترض أن كل فرد يستحضر فى الموقف نفسه مدى مختلفاً من المشاعر والاستجابات الفسيولوجية والسلوكية ، معتبراً أن الأفكار هى الموجه لهذه المكونات الثلاثة ، حيث أنها ليست ناشئة عن الموقف بشكل أساسى وإنما تتوقف على الطريقة التى يفكر بها الشخص . وبالتطبيق على ظاهرة الطلاق بالضرر نجد أن الحالة النفسية والاجتماعية تتأثر بدرجة كبيرة بالأفكار المسيطرة على العميل ، وأهم هذه الأفكار ما يخلد بفكر المرأة التى تتعرض الى ضرر مادي أو معنوى جراء حدوث الطلاق وبالإضافة الى التفكير فى النظرة الاجتماعية للمرأة المطلقة ، ، مما يكون له تأثير سلبى على إدراك الفرد للأمور، وظهور مجموعة من الانفعالات والسلوكيات المصاحبة لمشكلة الطلاق بالضرر.

الكلمات الافتتاحية : العلاج المعرفى السلوكى -الطلاق بالضرر.

### Abstract

Behavioral cognitive therapy is essentially based on both the group of thoughts, feelings and behaviors, in addition to taking into account the physiological aspects leading to integrated events in the personalities of the client, as it assumes that each person evokes in the same position a different range of feelings and physiological and behavioral responses, considering that the ideas are the guiding of these The three components, as they are not primarily caused by the situation, but rather depend on the way the person thinks. By applying to the phenomenon of divorce by damage, we find that the psychological and social condition is greatly affected by the ideas that control the client, and the most important of these ideas is what perpetuates the thought of a woman who is exposed to material or moral harm as a result of the occurrence of divorce, in addition to thinking about the social view of the divorced woman, which has a negative impact On the individual's awareness of the issues, and the emergence of a set of emotions and behaviors accompanying the problem of divorce through harm.

Keyword : Cognitive behavioral therapy – divorce harm.

## أولاً: خطوات العلاج المعرفى السلوكى للتخفيف من حدة الطلاق بالضرر.

(أ) يتضمن العلاج المعرفى السلوكى فى خدمة الفرد عدة خطوات أساسية تسبق العملية العلاجية ومن هذه المراحل ما يلي: Veronica Coulshed and Joan Orme:2016, p: 185)

١- البداية: وفيها يتم استكشاف توقعات العملاء للمساعدة فى الوقت المناسب عن طريق توصيل الرسالة بوضوح إلى العميل فى وقت محدد مع ضرورة الإنصات الواعى والاهتمام الكافى بالعميل من جانب المعالج مع استخدام الأسئلة المفتوحة التى تسمح للعميل بالتحدث بحرية.

٢- التركيز على المشكلة: من خلال تحديد بعض المشكلات التى من الممكن أن تساعد فى حل المشكلة واستكشافها حيث يقوم المعالج بتوجيه الأسئلة للعميل، "أى المشكلات التى يمكن التركيز عليها وترغب فى إيجاد حلول لها، مع إعطائها الأولوية.

٣- تقدير المشكلة: حيث يوجد مثال خاص تم فحصه الآن بالتفصيل له أو لها، مع وضع الافتراضات أو الاستنتاجات عن هذا الموقف، وتحديد مشاعره / مشاعرها تجاه هذا الموقف، وفى أى الظروف تحب أن تشعر، تفكر، وتسلك بطريقة مختلفة عما أنت عليه الآن؟ فى تحقيق الأهداف.

٤- تعلم المبادئ المعرفية وممارسات العلاج عن طريق رؤية الشخص لأفكاره، على سبيل المثال، تعليم الشخص وقت استخدامه للجمل والكلمات والألفاظ فى الوقت المناسب "يجب، كان يجب على، يجب على عدم فعل هذا، أو كان يجب على أن أشعر بالذنب تجاه هذا الموقف المؤسف".

٥- مناقشة وتحدى تلك الافتراضات الهادفة.

٦- تشجيع المناقشة الذاتية للعملاء من خلال استخدام الأسئلة على سبيل المثال ما هو الدليل

على ما نقوله؟ هل توجد طريقة أخرى فى البحث عنه؟ هل تعتقد أن أفكارك منطقية؟

٧- عمل الواجبات المنزلية ومن خلالها يتم استنباط الجمل والتشويهاات المعرفية والأفكار الخاطئة وتقويم الذات.

٨- الإنهاء: من خلال تعليم العميل العلاج الذاتى أى تعليم نفسه بنفسه وذلك لضمان المحافظة على التحسن ومنع الانتكاسة مرة أخرى.

ويقدم العلاج المعرفى السلوكى العديد من الطرق العلاجية، والاستراتيجيات المعرفية، ووجهات النظر المختلفة، عن الدور المعرفى فى تغيير السلوك. على سبيل المثال: قائمة المعتقدات ومهارات التعامل، والتعليمات الذاتية، وأسلوب حل المشكلات. وتركز كل الإجراءات العلاجية على الاستراتيجيات المعرفية للعميل. (Micheal, S et. al: PP. 12 - 39)

ويلخص مايكل وآخرون أهم المراحل العلاجية فى العلاج المعرفى السلوكى فى الخطوات الثلاثة الآتية:

١- تدريب الفرد على إدراك وتحديد الأفكار غير المنطقية.

٢- يشكل المعالج السلوك الملائم، ويعبر عن أساليب التكيف الفعالة التى توجه كل من الأداء والتقرير الذاتى، والتى تعزز من الكفاءة الشخصية، وتواجه الفشل والإخفاق.

٣- بعد ذلك يقوم الفرد بأداء السلوك المطلوب، أولاً أثناء تعبيره عن التعليمات الذاتية الملائمة، ثم استعادتها بشكل مستتر مرة أخرى. ويقوم المعالج فى تلك المرحلة بالمساعدة على أن يحل حديث الذات (الذى يؤدى إلى حل المشكلة) محل المعرفة التى ينتج عنها القلق، والتى كانت مصاحبة لهذا التصرف. (Veronica Coulshed and Joan Orme: 2006, p: 185).

وكذلك اختلاف خبراته التطبيقية ، و هناك مكونات  
أساسية يجب التركيز عليها وهى :

- ١- ما المشكلة ؟
- ٢- مدى ملائمة العلاج المعرفى السلوكى للمشكلة ؟
- ٣- مدى ملائمة العلاج المعرفى السلوكى للتعامل ؟
- ٤- تحديد جوانب القوة والضعف لدى العميل لتطبيق  
برامج العلاج بشكل فعال.
- ٥- ما الأسس المعرفية للمشكلة "الصياغة المعرفية  
؟"
- ٦- ما القضايا الثقافية المتعلقة بثقافة العميل ونوعه  
، والبيئة المحيطة ، ومدى تأثيرها فى العلاقة  
بينه وبين الأخصائى ، وما الدور الذى تلعبه فى  
المشكلة؟

٧- تقييم التغيرات أثناء العلاج وخلال فترة المتابعة.  
وهذه المكونات ليست منفصلة عن بعضها ولكنها  
متداخلة ، لأننا فى عملية التقدير نقيم كفاءة إطار  
عمل علاجى ، وأيضاً كل من العميل والمشكلة.  
وعملية التقدير تحدد نطاق المشكلة والسلوكيات  
المرتبطة بها ، والتي تحدد ما إذا كان هناك زيادة أو  
نقصان فى سلوك ما ، وهناك عملاء لديهم القدرة  
لإخبار الأخصائى بماذا حدث ، ويستطيعون التعبير  
عما يشعرون به ، وهناك عملاء يفتقدون القدرة على  
أداء ذلك ، والتقدير مرحلة لتقرير ما ينبغى تغييره ،  
وهو أيضاً عملية مستمرة خلال فترة التعامل بين  
الأخصائى والعميل ، وهذا من خلال تقييم السلوكيات  
الفعالة ، وغير الفعالة ، وبذلك يستطيع الأخصائى  
وضع خطة جيدة لطرق التدخل لعمل تغيرات أو  
تعديلات فى السلوك (Nick Coady&Peter  
Lehmann: 2008 . PP 231-232).

ثالثاً:- إستراتيجيات التدخل بالعلاج المعرفى  
السلوكى للتخفيف من حدة الطلاق بالضرر.

توجد استراتيجيتان أساسيتان فى العلاج المعرفى  
السلوكى والتي يمكن أن يتم توظيفهما فى عملية

ويوضح كورى هذه الخطوات بشئى من الإيضاح  
والتفصيل، مبيناً أن العملية العلاجية، وفقاً لهذا  
التوجه العلاجى تتضمن مراحل ثلاث هى: (Corey,  
G: 1996, PP. 337 – 338)

(١) الملاحظة الذاتية: وفى هذه المرحلة يحاول  
العميل تحديد ما لديه من أحاديث ذاتية سلبية،  
أو تخيلات غير مناسبة، كما يركز على أفكاره  
ومشاعره وردود فعله الفسيولوجية، وما يتصل  
بعلاقاته الشخصية من سلوكيات. ويساعد ذلك  
بطبيعة الحال على إعادة تصوره للمشكلة،  
وإعادة تعريفها، بما يساعده على الفهم الدقيق  
لنتلك المشكلة، والذى يصل العميل إليه من خلال  
توجيهات وإرشادات المعالج.

(٢) توليد سلوكيات جديدة تتنافر مع السلوكيات  
القديمة: ويدرك العميل خلال هذه المرحلة أن ما  
يردده مع نفسه من أحاديث ذاتية يجب أن يعمل  
على توليد سلوكيات جديدة تتنافر مع سلوكياته  
غير المتوافقة المراد تغييرها، على أن يؤثر هذا  
الحديث الذاتى فى الانتباه والتقدير والاستجابة  
الفسيولوجية، واستثارة سلوكيات جديدة تؤثر  
على أبنية العميل المعرفية، وتؤدى إلى تغيير  
سلوكياته المشكلة.

(٣) تطوير الجوانب المعرفية الخاصة بالتغيير:  
وتتضمن هذه المرحلة قيام العميل بسلوكيات  
المواجهة والأحاديث الذاتية بصفة يومية. ولا  
يكفى التركيز على المهارات السلوكية فقط، بل  
يتم التركيز أيضاً على الأحاديث الداخلية الجديدة  
للأبنية المعرفية الجديدة، ومن ثم يحدث تطوير  
للجوانب المعرفية التى تتطلب التغيير.

ثانياً: التقدير فى العلاج المعرفى السلوكى  
لحالات الطلاق بالضرر.

يعد التقدير مصطلحاً ذا مدى متسع ، حيث يكون  
الاختلاف كبيراً بين مختلف الممارسين ، لأن لكل  
منهم فهمة الخاص ، ومبادئه وممارسته التخصصية ،

التخفيف من حدة الطلاق بالضرر والتي يمكن عرضهما على النحو التالي :-  
١- الاستعراض المعرفى :

تمثل الاستراتيجية الأساسية للتدخل فى العلاج المعرفى السلوكى ، وهو يشتمل على العملية الكلية للتحديد "التقدير المعرفى " والتغيير "العلاج " فيما يتعلق بسوء توظيف الأفكار والمعتقدات ، والمدرجات ، والهدف من هذه الاستراتيجية هو إعادة بناء وتنميط المدرجات من خلال الاستخدام المستمر لإجراءات مثل التحليل اليومي من أجل اكتشاف سوء توظيف الأفكار. (طه عبد العظيم حسين : ٢٠٠٦ . ص ١٦٤)

وتتمثل فى مرحلة الدراسة والتقدير، حيث مساعدة العميل علي عرض أفكاره غير العقلانية والمشاعر السلبية، والسلوكيات غير المرغوبة ، ويكون دور المعالج التشجيع، وتكوين العلاقة لاستمرار العميل في عرض مشكلاته المعرفية الانفعالية السلوكية، كما تحاول هذه الاستراتيجية توضيح لماذا يعاني العميل من قصور في التفكير والإدراك المؤدى لحدوث المشكلة. (Encyclopedia of Social Work, 2008, pp: 338- 339)

٢- إعادة البناء المعرفى :  
من الاستراتيجيات الهامة التى يتم من خلالها مساعدة العملاء ليكونوا أكثر وعياً بطبيعة أفكارهم وتقييم مدى صحة هذه الأفكار ، فإن كانت سلبية وغير واقعية ، يتم توضيح ذلك للعملاء بشكل غير مباشر، وشرح ما تسهم به فى حدوث المشكلة ، بعد ذلك يتم مساعدة العملاء على استبدال هذه الأفكار بأفكار إيجابية وواقعية ، ونركز فى هذه الاستراتيجية على تعديل تفكير العميل واستدلالاته وافتراضاته ، والاتجاهات التى تقف وراء الجوانب المعرفية لديه ، والهدف منه مساعدة العميل على اكتساب جوانب معرفية جديدة ، يستطيع من خلالها أن يوظف هذه الأفكار الجديدة فى ممارسته اليومية ( Tammie Ronen, Arthur Freeman : 2007 , 39)

وتشمل استراتيجية إعادة البناء المعرفى علي خمس خطوات وهي: (محمد محروس الشناوي: ١٩٩٤ ، ص ١٣٧)

- ١- إقناع العميل بأن عباراته الذاتية هي السبب في مشكلاته.
- ٢- تحديد العبارات الخاطئة التي تتولد عنها المشكلات.
- ٣- تحديد المواقف التي تولد المعارف اللاعقلانية.
- ٤- الاستبدال بالمواقف والعبارات الخاطئة عبارات منطقية ملائمة.
- ٥- مكافأة العملاء علي إعادة البناء المعرفي.

#### رابعاً: الأساليب التكتيكية للتدخل بالعلاج المعرفى السلوكى.

و تصنف أساليب التدخل المهني لأساليب كالتالى :-

١) الأساليب المعرفية: وتستهدف مساعدة العميل علي تغيير أفكاره غير العقلانية واستبدالها بأفكار أخرى أكثر عقلانية وتتضمن عدة أساليب منها.

أ- المناقشة المنطقية: ويقصد بها قيام المعالج بحصر الأفكار غير العقلانية السلبية لدي العميل ثم تصنيفها ويتم مناقشة تلك الأفكار بهدف تغييرها. (عبد الوهاب محمد كامل: ٢٠٠١، ص ٣٧٤-٣٧٦)

ب- التشجيع: وذلك لتشجيع العميل علي الحديث واستعراض أفكاره غير العقلانية وزيادة الاهتمام بها.

ج- المواجهة: ويقصد بها مواجهة العميل بأفكاره غير المنطقية وغير العقلانية التي يعتنقها العميل وأدت إلي المشكلة من أجل تعديلها بأفكار أكثر عقلانية. (عادل عبد الله محمد: ص ٩١-٩٢)

٢) الأساليب الانفعالية:  
أ- أسلوب ضبط الذات : ويقصد بها الأساليب التي يستخدمها الفرد للتحكم في نفسه والسيطرة عليها.

ب- أسلوب تعليم العميل مهارات حل المشكلة: ويقصد به قدرة العميل علي المشاركة في حل المشكلة من خلال:

\* وضع الحلول البديلة.

\* اختيار أفضل الحلول التي تتمشي مع قدرات العميل.

\* تنفيذ أفضل الحلول.

\* تقييم النتائج حيث يشتركا معاً في تحديد إيجابيات  
وسلبات النتائج. (Derezotes David : 2000,  
pp:109 – 110)

ج- أسلوب الواجبات المنزلية:

حيث يقوم المعالج بتحديد بعض الواجبات المنزلية  
المباشرة للعميل تساعد علي تغيير انفعالاته وسلوكه،  
وتؤدي هذه الواجبات بين الجلسات لتطبيق المهارات  
التي اكتسبها في بيئته. (Donald and  
Grandvold, op. cit, p : 22

د- أسلوب التأمل:

وفيه يستخدم المعالج الأسلوب المعرفي  
التأملي حيث يسترجع العميل أسباب مشكلته، ويتأمل  
هذه الأسباب ويفكر فيها دون أن يضع حلول لها،  
ليكتشف أن حديثه إلي الذات والمرتبط بعبارات  
انهزامية هو السبب في تعاسته وليست الأحداث هي  
السبب في انفعالاته المضطربة. (عبد الستار  
إبراهيم، ٢٠١٦: ص ١٧٨)

٣) أساليب سلوكية :

أ- التدعيم الإيجابي: وهو أسلوب يستخدم عند وجود  
استجابة سلوكية إجرائية مطلوب تغير معدل وقوعها،  
كتقوية سلوك قائم أو الحفاظ عليه وتطبيق هذا  
الأسلوب يتم عن طريق تقديم مثير مرغوب أي تدعيم  
عقب وقوع الاستجابة، فالتدعيم مثلاً يشتمل عي  
القراءة، مشاهدة برامج التليفزيون، أكل الأطعمة  
المفضلة مما يساعد علي تدعيم السلوك المرغوب.  
(عبد العزيز فهمي النوحى: ١٩٩٩، ص ص ١١٤-  
١١٦).



- (٩) Tammie Ronen, Arthur Freeman  
: Cognitive behavior therapy in  
clinical social work practice,  
New York , springer Publishing  
Company, 2007 , 39
- (١٠) Derezotes David : Advanced  
Generalist Social Work Practice,  
London, Sage Publication,  
2000, pp:109 – 110
- (١١) Donald Collins and other's: An  
Introduction to family social  
work, second Edition, Belmont,  
Thomson. Brooks/Cole, 2007,  
.pp 8,9

### قائمة المراجع :

- ١- طه عبد العظيم حسين : العلاج النفسي  
المعرفي، القاهرة، دار الوفا للنشر والتوزيع،  
٢٠٠٧.
- ٢- عادل عبد الله محمد: العلاج المعرفي  
السلوكي (أسس وتطبيقات)، القاهرة، دار  
الرشاد، ٢٠٠٠.
- ٣- عبد الستار إبراهيم: العلاج النفسي الحديث  
وقوة الإنسان، القاهرة، مكتبة مدبولي،  
١٩٨٣.
- (٣) Veronica Coulshed and Joan  
Orme: Social Work Practice,  
Macmillan, New York, Palgrave  
2006, p: 185.
- (٤) Micheal, S et. al: Progression  
Behavior Modification, New  
York, Vol (75), PP. 12 – 39.
- (٥) Veronica Coulshed and Joan  
Orme: Social work Practice, New  
Macmillan, 2006, York, palgrave  
p: 185.
- (٦) Corey, G: Theory and practice of  
Group Counseling Broksal /  
Cole. Company. Monterey.  
California, 1996, PP. 337 – 338.
- (٧) Nick C0ady&Peter Lehmann:  
Theoretical perspectives for  
Direct Social Work Practice,  
New York: Springer Publishing  
Company, 2 ed, 2008 . PP 231–  
232
- (٨) Encyclopedia of Social Work ,  
Nasw Press, Oxford University,  
Vol (1), 2008, pp: 338– 339.