Krishna Nand M.A III Semester ①

Q:- बेक के संज्ञानात्मक चिकित्सा की प्रमुख विशेषताओं की व्याख्या करें।
Ans. Explain the salient features of Beck's cognitive therapy.

Ans:— संज्ञानात्मक चिकित्सा (cognitive therapy) या संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (cognitive behaviour therapy) के प्रमुख प्रकारों में से एक प्रमुख प्रकार है "बेक का संज्ञानात्मक चिकित्सा (Beck's cognitive therapy). इस विधि का प्रतिपादन बेक (Beck, 1979) द्वारा किया गया है। विषादी रोगियों (Depressed patients) के उपचार में इन्होंने इस विधि का उपयोग शुरू किया। बाद में इस चिकित्सा प्रविधि का उपयोग चिन्ता विकृतियों तथा दुर्भीति (Phobia) के रोगियों के उपचार में भी किया जाने लगा।

संज्ञानात्मक चिकित्सा में रोगात्मक व्यवहार का कारण गलत संज्ञान या चिंतन माना जाता है। इस चिकित्सा प्रविधि की मूलभूत पूर्वकल्पना यह है कि विषाद जैसी समस्या मूलतः स्वयं अपने बारे में, अपने वातावरण के बारे में तथा अपने भविष्य के बारे में रोगी द्वारा अतार्किक चिन्तन के कारण उत्पन्न होता है। सचमुच में विषादी व्यक्तियों द्वारा रोगी अपनी जिन्दगी की घटना की के बारे में तरह-तरह की तार्किक त्रुटियों तथा विकृतियों को दर्शाता है। इस तरह के अतार्किक स्कीमा रोगी को अपने बारे में, अपनी दुनिया के बारे में तथा अपने भविष्य के बारे में निराशावादी ढंग से सोचने के लिए मजबूर करता है। बेक ने इन तीनों तरह के अतार्किक, एवं गलत स्कीमा को संज्ञानात्मक त्रिक (cognitive triad) कहा है। बेक द्वारा विषादी रोगियों में ~~चिंतन~~ विकृत चिंतन के कई प्रकारों का वर्णन किया गया है। इनमें से अतार्किक

प्रमुख हैं—

(i) मनचाहा अनुमान (Arbitrary inference)— इसमें रोगी अपर्याप्त या अतर्कसंगत सूचनाओं के आधार पर अपने बारे में अनुमान लगाता है। जैसे— यदि कोई व्यक्ति यह विचार रखता है कि वह बेकार है क्योंकि उसे किसी खास भोज में आमंत्रित नहीं किया गया तो यह मनचाहा अनुमान का उदाहरण है।

(ii) आवर्धन (Magnification)— इसमें रोगी छोटी घटना को भी बढ़ा-चढ़ाकर काफी विस्तारित कर देता है जैसे - यदि कोई व्यक्ति यह सोचता है कि उसके द्वारा बनाया गया सम्पूर्ण मकान बेकार हो गया क्योंकि उसमें पूजा घर के लिए कोई जगह नहीं बच सका, तो इस तरह का विचार चिंतन का आवर्धन कहा जायेगा।

(iii) न्यूनीकरण (Minimization)— इसमें रोगी बड़ी घटना को संकुचित कर उसके बारे में विकृत ढंग से सोचता है। अतः यह आवर्धन (Magnification) के विपरीत है। जैसे- यदि कोई विद्यार्थी यह सोचता है कि कठिन कठिन परीक्षा में वह मात्र भाग्य का साथ देने से सफलता ही पाया है क्योंकि सच्ची बात तो यह है कि वह एक मूर्ख एवं बुद्धिहीन छात्र है।

संज्ञानात्मक चिकित्सा में रैशनल-इमोटिव चिकित्सा (Rational-Emotive therapy or RET) के समान रोगी को अपने विचारों में परिवर्तन लाने के लिए प्रोत्साहित नहीं किया जाता है बल्कि उन्हें कुछ ऐसे प्रयोगात्मक अपूर्वाग्रहित (unbiased) व्यवहार के लिए प्रेरित किया जाता है ताकि वे अपने बारे में कुछ ऐसे तथ्य या सूचना एकत्र कर सकें जिससे वे स्वयं ही अपने गलत विश्वास को दूर कर सकें। संज्ञानात्मक चिकित्सा में रोगी के सोचने

संबंधित उपायों पर बल डाला जाता है—
(i) संज्ञान (cognition), संवेग तथा व्यवहार के बीच संबंधों को पहचान करना।
(ii) नकारात्मक संज्ञानात्मक त्रिक (negative cognitive triad) के परिणामों को मानीटर करना।
(iii) इन गलत विश्वासों एवं विकृतियों के पक्ष तथा विपक्ष में सबूतों को परख करना।
(iv) गलत एवं अनुचित संज्ञानों के विकल्प के रूप में अधिक वास्तविक व्याख्या प्रस्तुत करना।
(v) कुछ 'गृह कार्यों' को करना जिसमें रोगी नए चिंतन उपायों का रिहर्सल करता है तथा समस्याओं से ठीक ढंग से निपटना है।

अन्य चिकित्सा प्रविधियों की भाँति मनोवैज्ञानिक आलोचकों द्वारा इस चिकित्सा प्रविधि के गुणों एवं दोषों का उल्लेख किया गया है जिनका उल्लेख अधोंकित है—

गुण:—

(1) मिलर तथा बरगैन (Miller & Berglund) ने बेक के संज्ञानात्मक चिकित्सा द्वारा दिए गए संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक विधियों का मेटाविश्लेषण (meta-analysis) करने के पश्चात् पाया कि उत्तर-उपचार प्रभाव आकार (posttreatment effect size) .83 था तथा संज्ञानात्मक चिकित्सा के उपचार का माध्य प्रभाव आकार (median effective size) अन्य उपचारों की तुलना में .21 था। बाद में विषादी रोगियों के लिए संज्ञानात्मक चिकित्सा का मेटा-विश्लेषण करने के बाद इस नतीजे पर पहुँचा गया कि ऐसे रोग के लिए संज्ञानात्मक चिकित्सा अन्य चिकित्सा पद्धति से अधिक गुणकारी तथा प्रभावकारी होता है। शापिरो तथा शापिरो (Shapiro & Shapiro, 1982) ने

Krishna Nand M.A. III semester (4)

अपने अध्ययन के आधार पर इस तरह की सम्पुष्टि किए हैं।

(ii) डाबसन (Dobson, 1987) द्वारा अपने अध्ययन में यह पाया गया कि बेक द्वारा प्रतिपादित संज्ञानात्मक चिकित्सा से अन्य चिकित्सा पद्धतियों जैसे- औषध चिकित्सा, असंज्ञानात्मक-व्यवहारपरक उपचार पद्धतियों की तुलना में लघु-कालीन उन्नति (Short-term improvement) अधिक होती है।

दोष :—

(i) रश तथा उनके सहयोगियों (Rush et al. 1980) ने अपने अध्ययन में पाए कि विषादी रोगियों के उपचार में औषध- चिकित्सा द्वारा उत्पन्न प्रभाव संज्ञानात्मक चिकित्सा द्वारा उत्पन्न प्रभाव से तीव्र तथा उत्तम होता है। ऐसी स्थिति में विषाद के उपचार में संज्ञानात्मक चिकित्सा को अधिक प्रभावकारी मानना उपयुक्त नहीं है।

(ii) संज्ञानात्मक चिकित्सा जितना विषादी रोगियों के लिए लाभकारी है उतना ही लाभकारी अन्य मनोरोगों के लिए नहीं है।

इन दोषों के बावजूद संज्ञानात्मक चिकित्सा या उपचार की लोकप्रियता संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा में सर्वाधिक है।

The End