

## محاضرة الرابعة: الارشاد المعرفي

### تمهيد :

يعد الارشاد المعرفي من بين المحاولات التي تهدف الى التأثير في عمليات التفكير من خلال عدة استراتيجيات معرفية المستوحاة من النظرية المعرفية في العملية الارشادية التي من شأنها جعل المسترشد يتحدث عن مواقف حياتية بطريقة إيجابية واستبعاد المعتقدات الغير منطقية التي تسبب بعض الاضطرابات والمشكلات النفسية وطريقته في التفكير، فالأفكار السلبية التي من شأنها أن تعيقه في عملية التفكير والتفاعل الإيجابي مع الآخرين .

### ١- تعريف الارشاد المعرفي :

هو شكل من أشكال الارشاد النفسي ترجع تسميته إلى الهدف من فنياته الموجهة إلى تغيير الأخطاء والتعريفات المعرفية لدى المسترشد ؛ إذ يعترف بأن الهدف انفعالات الفرد وسلوكه ترتبط بشكل كبير بتفكيره ؛ إذ يؤثر إدراك وتفسير الأحداث في الاستجابات الانفعالية والسلوكية . ( حسين طه ، ٢٠٠٨: ١٥٩ )

كما يعرفه أيضا ( حامد زهران ، ١٩٩٤: ٢٩٧ ) على أنه إجراء يتضمن تعديل وتغيير للجوانب العقلية المعرفية مستخدما فنيات معرفية تتناول المعتقدات والأفكار .

### ٢- أهداف الارشاد المعرفي :

تحدد ( السقا صباح، ٢٠٠٨، ١٦٥-١٦٦ ) أهداف الارشاد المعرفي في مايلي:

- ١- مساعدة المسترشد كيف يلاحظ ويحدد الأفكار التلقائية التي يتبناها لنفسه .
- ٢- مساعدة المسترشد على أن يكون واعيا في تفكيره .
- ٣- تعليم المسترشد كيفية تغيير أفكاره وتخيلاته خاصة تلك المرتبطة بالاضطراب .
- ٤- العمل على تعديل الأفكار والمخططات والمعتقدات غير منطقية المسببة للمشكل .

- ٥- تحسين المهارات الاجتماعية للمسترشدين من خلال تعليمهم حل المشكلات .
- ٦- تدريب المسترشدين على توجيه تعليمات ذاتية من خلال الحوار الداخلي .
- ٧- تدريب المسترشدين على استراتيجيات وفنيات تعديل المعارف والسلوكيات النابعة من الواقع خلال مواقف حياتية جديدة .
- وفي السياق ذاته يشير كلا من ( حسين طه، ٢٠٠٨: ١٦ ) و ( يوسف حدة، ٢٠١٢: ٢٤٦ ) إلى عدة أهداف نوجزها في النقاط التالية :
- مساعدة المسترشد على اكتشاف أنماط الاعتقادات الكامنة لديه والتي تؤدي بالتفكير السلبي وغير سوي .
  - يتيح للمسترشد فرصة استبدال الأفكار السلبية باخري واقعية مفيدة لكي يتمكن من إدارة انفعالاته .
  - مساعدة المسترشد على مقاومة ودحض الاعتقادات الخاطئة .
- ٣- مبادئ الارشاد المعرفي :**
- وقد حددت ( بورحلي دليله ، ٢٠١٥ : ٧٦-٧٧ ) مجموعة من المبادئ التي يركز عليها الارشاد المعرفي في تحقيق أهدافه :
- المشاركة :** يكون المرشد في هذا النمط من الارشاد ليس متحكما ولا مسيطرا على العملية الارشادية ، ويكون دوره مساعدة المسترشد على فهم أفضل للمشكلة عن طريق الحوار في إطار جو من الثقة والمحبة والحوار المتبادل .
- مكيف الفرد :** لا يقوم الارشاد في هذا النمط على إملاء الأفكار والمعتقدات ، وانما يكيف حسب شخصية المسترشد وأهدافه ، ويساعده على اختيار أحسن الطرق للشعور بالأفضل .
- الاعتراف بالفرد :** يطلق الارشاد المعرفي من أن الأشخاص متميزون ، وعليه يعتمد على الحوار لفهم شخصية المسترشد ، ولأن الأشخاص أيضا بطبيعتهم عقلانيين ، فإن الارشاد يساعد على تقييم أفكارهم ومعتقداتهم بكل موضوعية للاستعداد إلى استدخال معلومات جديدة قد تحدث في المعتقدات السابقة .

**منظم وتعليمي :** يكون الارشاد في حصص يتم من خلالها إعداد جدول عمل وتحضير واجبات منزلية وتعليمات تناقش خلال الجلسات الارشادية تساعده على التخلص من أعراض مشكلته بتغيير أنماط تفكيره وانفعالاته .

**تعليمي للمهارات والفنيات :** يتعلم الفرد عن طريق الارشاد المعرفي مجموعة من المهارات والتقنيات خلال الجلسات الارشادية تساعده على التخلص من أعراض مشكلته بتغيير أنماط تفكيره وانفعالاته .

**مختصر ومحدد بوقت :** يعتبر الارشاد المعرفي مختصرا مقارنة مع التحليل النفسي لكون الارشاد قد يصل إلى غايته في جلسات ،بينما التحليل النفسي نجده يستمر في حالات إلى سنوات قد يصعب معرفة نهايتها .

#### ٤ - فنيات وأساليب الارشاد المعرفي :

حددت كلا من ( يوسفى حدة ، ٢٠١٢ : ٢٤٩-٢٥٠ ) و ( طه عبد العظيم ، ٢٠٠٨ ) ( الحجار محمد ، ٢٠٠٠ : ٧١ ) و ( بلحسيني وردة ، ٢٠١١ : ١٠٦-١٠٧ ) و ( أبو هدرس ياسر ، ٢٠١٦ : ١٢١ ) نقلا عما اقترح البرت اليس ( A ,Ellis ) مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية :

**التعرف على الأفكار المشوهة والعمل على تعديلها :** ويقصد بها تلك الأفكار التي تعطل قدرة الفرد على التعامل مع خبرات الحياة ، وتعطل التناغم الداخلي للفرد ،وينتج عنها ردود فعل انفعالية زائدة وغير ملائمة ،وقد لا يكون الفرد على وعي بها حتى تستطيع أن يحددها وبالتالي التعامل معها بغرض تصحيحها وتعديلها، ولكن مع التدريب والتعليم يصبح بإمكانه فعل ذلك .

**الابعاد والتركيز :** يطلق بيك على العملية التي ينظر المرشد من خلالها إلى أفكاره بطريقة موضوعية (الابعاد ) وهي تشتمل على اعتراف الفرد بأن الأفكار التلقائية ليست هي الواقع ،وبالتالي التركيز على عملية تصحيح أو تعديل لها، ويكون من نتائجها التكيف مع الموقف أو الحدث وتعديل السلوك .

**ملئ الفراغات :** عندما يتحدث المرضى عن الاحداث التي يواجهونها وردود فعلهم اتجاهها ،يتضح أنه هناك فجوة توجد بين المثيرات والاستجابات ، وتتمثل هذه الفجوة في الأفكار

والمعتقدات وتقع على المعالج مهمة ملئ الفراغ ،ويم ذلك بتعليم المسترشد أن يركز على الأفكار التي تحدث أثناء معايشة المثير وردود فعله إزاءه

**تدقيق الاستنتاجات :** ويتم ذلك بتدريب المسترشد وتعليمه كيفية الحصول على المعلومات الدقيقة ، وأن تتسم استنتاجاته في المواقف بالواقعية ،وهو ما يحتم على المرشد مساعدة المسترشد على القيام بعملية الاستنتاج ، وعلى تحديد الاستنتاجات بشكل جيد والعمل على تمحيصها وتقييمها في أرض الواقع .

**التحويل :** ويقصد به تحويل اهتمام المسترشد من الأنشطة ذات المردود السلبي الى الأنشطة الي تساعد على الإنتاج الإيجابي ؛إذ ساعدت على الاستقرار النفسي والتركيز والتنظيم الفكري ومن هذه الأنشطة الرياضية والفنية والاجتماعية .

**التحصين التدريجي:** وتقوم هذه الفنية على تشجيع المسترشد على مواجهة المواقف المقلقة يعمل المرشد من خلالها على إزالة الحساسية المفرطة لهذا القلق أصناء عرض كل درجة منه إلى أن يفقد هذا الموقف خاصيته المهددة

**الأسئلة السقراطية والاكتشاف الموجه :** تستخدم هذه التقنية باستخدام الأسئلة السقراطية من المرشد ، حيث يوجه أسئلة يستطيع عن طريقها الحصول علة معلومات من طرف المسترشدين وعن خبراتهم وأفكارهم ومشاعرهم

**التخيل :** يعتبر الخيال جانب من العملية المعرفية ،ويطلب من المسترشد أن يتخيل مشهدا أو منظر غير سار ويلاحظ استجاباته ، فان اظهر استجابات انفعالية سالبة عندئذ يبحث عن محتوى أفكاره ، ثم يطلب منه المرشد تخيل مشهدا سارا ثم يصف مشاعره حتى يستطيع المسترشد أن يدرك أنه عن طريق التغيير في محتوى أفكاره يمكن تغيير مشاعره .

