

## المحاضرة الأولى:

### الأساليب المعرفية في الإرشاد والتوجيه

يعتبر الأسلوب المعرفي من المفاهيم الحديثة التي مثلت جانبا مهما في ميدان الإرشاد والتوجيه الذي يحدد الكيفية التي تتم بها إستقبال المعرفة والتعامل معها ثم الإستجابة على نحوها.

#### 1- تعريف الأسلوب المعرفي:

يشمل كل من الأنشطة الإدراكية والمعرفية التي بواسطتها يستطيع الفرد السيطرة على الواقع وتغييره حسب حاجاته وميولاته لوظيفة العقلية للفرد ورغباته.

هو حصيلة التفاعل بين الوظيفة العقلية للفرد وشخصيته يتمثل في إختيارات ثابتة ومواقف وإستراتيجيات مألوفة تحدد نوعية الإدراك المعرفي لديه، كما تميز أنماط تفكيره وتذكره وطريقة حله لمشاكله وكيف يتصرف في الموقف السلوكية.

حصيلة التفاعل بين الطريقة المميزة للفرد في تعامل مع المحيط بغية تحقيق توازنه.

#### 2- أساليب وفتيات الإرشاد المعرفي:

هناك العديد من الأساليب الإرشادية التي تستخدم خلال إتجاه المعرفي منها:

1- **فنية المتصل المعرفي:** وفي هذه الفنية يطلب من المسترشد أن يوضح كيف يرى نفسه مقارنة مع الآخرين، على سبيل المثال يطلب من المسترشد الذي لديه الإعتقاد (أنا شخص عديم الفائدة) أن يعرف المقصود بعديم الفائدة، ثم يطلب منه أن يشير أين سيكون بعض الناس الذين يعرفهم على معيار متدرج لهذه الصف يبدأ بصفر (عديم الفائدة تماما) ومئة بالمئة (فعال جدا) وهي فنية مفيدة لإستبدال الأفكار التلقائية وكذلك الإعتقادات الأساسية وتفيد في التعامل مع التفكير الثنائي (كل شي أو لا شيء).

2- **فنية الحوار الذاتي:** ويكون الحوار الذاتي عن الأفكار الأساسية في النظرية المعرفية ، فالإنسان يسلك بحسب ما يفكر، والحوار مع النفس عند أي نشاط معين من شأنه أن ينبه الفرد

إلى تأثير أفكاره السلبية على سلوكه وحديث المرء مع نفسه وما يحويه من توقعات وإنطباعات عن المواقف التي تواجهه، وهو السبب في تفاعله المضطرب.

### 3- فنية تحديد الأفكار التلقائية والعمل على تصحيحها:

يقصد بالأفكار التلقائية تلك الأفكار التي تسبق مباشرة الإنفعال الغير سار، وهذه الأفكار تأتي بسرعة كبيرة وبصورة تلقائية وأحيانا دون أن يلاحظها الشخص، وهي أفكار غير معقولة وهي سبب في الإنفعال الغير صحيح لحدث معين، وهي تكون دائما ذات صفة سلبية لحدث أو حالة معينة وبالتالي تؤدي إلى نتيجة غير سارة في النهاية، وتهدف هذه الفنية إلى محاولة التعرف على تلك الأفكار ومن ثم تبديلها بأفكار إيجابية تؤدي إلى نهاية حسنة ولذلك يطلب من المسترشد أن يسجل الواجبات اليومية على ورقة ويدون فيها كل الأفكار التلقائية التي مرت بذهنه في كل يوم يمر به، وتعتبر هذه الواجبات اليومية جزء من العلاج.

### 4- فنية المراقبة الذاتية:

يقصد بالمراقبة الذاتية في العلاج المعرفي قيام المسترشد بالملاحظة وتسجيل ما يقوم به في مذكرة، أو نماذج معدة مسبقا من المعالج وفقا لطبيعة مشكلة المسترشد، ويحرص المرشد على البدء في استخدام المراقبة الذاتية بأسرع وقت ممكن من خلال عملية التقويم لكي يتمكن من التعرف على مشكلة المسترشد بشكل يسمح له بإعداد صياغة مشكلة المسترشد والإستمرار في إستخدامها في متابعة العملية العلاجية، وبالإضافة إلى ذلك فالمراقبة الذاتية تؤدي في الغالب إلى إنخفاض معدل تكرار السلوكات الغير مرغوب فيها لدى المسترشد، وتقدم أدلة تحد من ميل المسترشد إلى تذكر فشله بدلا من تذكر نجاحاته.

### 5- فنية الأسئلة السocraticية والإكتشاف الموجه:

العلاج المعرفي السلوكي عملية تجريبية تعاونية يشرك فيها المعالج والعميل في وضع أهداف العلاج " وجدول أعمال كل جلسة وجمع الادلة المنظم لصالح أو ضد إعتقدات العميل، وهي تشبه الطريقة العملية لفحص الفروض، ويتم فحص هذه الفروض باستخدام الأسئلة السocraticية نسبة إلى سقراط.

وفي الأسلوب الأول من أساليب هذه الفنية، يقدم المعالج وجهة النظر البديلة على العميل مباشرة، كأنه يشير إلى عدم التناسق ووجود أخطاء في التفكير ويسأل العميل عن مدى موافقته وفهمه لذلك أم في الأسلوب الثاني فيكون الهدف من الأسئلة السocraticية توجيه العميل إلى تفحص جوانب وضعه خارج نطاق الفحص والتدقيق، ومساعدته في إكتشاف خيارات وحلول لم يأخذها بعين الاعتبار من قبل وأخيرا تعويد العميل على التروي والتفكير وطرح الأسئلة (على نفسه) في مقابل الإندفاع التلقائي وتمكينه بذلك في تقويم إعتقداته وأفكاره المختلفة بموضوعية.

#### 6-فنية التخيل: تقوم هذه الفنية على إفتراضين أساسيين هما:

-يكتسب القلق وفق قوانين الإشتراط الكلاسيكي.

-يولد القلق السلوك التجنبي الذي يتعزز بدوره عن طريق التقليل من مستوى القلق، حيث أن المثيرات التي تقترن بالألم أو الحرمان تحدث ردود فعل إنفعالية سلبية وهذه الإنفعالات بدورها تؤدي إلى إستجابات تجنبه دفاعيا وتعززها وبالتالي تؤدي إلى إزالة أو إيقاف المثير الشرطي، الذي يبعث على الخوف أو القلق بنجاح، وإعتامادا على ذلك يطلب في هذا الإجراء من العميل تخيل المواقف التي تبعث على الخوف لديه وذلك خلافا لتقليل الحساسية، تدريجيا الذي يشمل على الإنتقال بالعميل تدريجيا من الموقف الأقل إثارة إلى الموقف الأكثر إثارة حيث يبدأ هذا الإجراء بالموقف الذي يبعث على الحد الأقصى من القلق بل إن المعالج يهول الأمر، وذلك بهدف إبقاء العميل في حالة من القلق الشديد مدة طويلة.