

المحاضرة (11): نظريات الارشاد الأسري (الإرشاد السلوكي المعرفي)

يركز الإرشاد السلوكي المعرفي الأسري على فهم العلاقة بين الأفكار، والمشاعر، والسلوكيات لدى أفراد الأسرة، والعمل على تعديل الأفكار الخاطئة أو السلوكيات غير الفعالة. ويهدف إلى تعزيز مهارات التكيف، وتحسين التواصل، وتقوية التوافق الأسري لتحقيق استقرار الأسرة ورفاهية أعضائها

1-تعريف الإرشاد السلوكي المعرفي:

يعرف "كندول" الإرشاد السلوكي المعرفي بأنه "محاولة دمج الفنيات المستخدمة في الإرشاد السلوكي، التي ثبت نجاحها في التعامل مع السلوك ومع الجوانب المعرفية لطالب المساعدة ، بهدف إحداث تغييرات مطلوبة في سلوكه ، بالإضافة إلى ذلك يهتم الإرشاد المعرفي السلوكي بالجانب الوجداني للمريض ، وبالسباق الاجتماعي من حوله ، من خلال استخدام استراتيجيات معرفية ، سلوكية ، انفعالية ، اجتماعية ، وبيئية لإحداث التغيير المرغوب فيه.(جابر وبومجان ، 2013 ، ص211).

كما يعرف على انه أحد المناهج العلاجية التي تهدف الى تعديل السلوك الظاهري للفرد وذلك من خلال التأثير في عمليات التفكير عن طريق التدريب على مواجهة الذات من خلال تغيير الأفكار غير المنطقية وحثه على استبدالها بأخرى أكثر منطقية وإيجابية.(العرفي ، 2024 ، ص16).

وعرفه عبد الستار (1993) بأنه أسلوب علاجي يحاول تعديل السلوك والتحكم في الاضطرابات النفسية من خلال تعديل أسلوب تفكير المنتفع و إدراكاته لنفسه و بيئته.(عبد الله ، 2021 ، ص249).

كما أشار عبد الوهاب خالد (2006) بأن الإرشاد السلوكي المعرفي هو واحد من بين المداخل الإرشادية والعلاجية التي تركز على إشراك العميل في العملية الإرشادية حيث يعمل على تعليمه مختلف الاستراتيجيات السلوكية والمعرفية التي تساعد على التخلص من المشكلة ومواجهتها بدلا من الهروب منها وذلك بالإعتماد على مجموعة متنوعة من الأساليب والفنيات السلوكية والمعرفية .(يسية ، 2025 ، ص55).

وعليه فالإرشاد المعرفي السلوكي يعد اتجاها حديثا نسبيا يعمل على الدمج بين العلاج المعرفي بفنياته المتعددة ، والعلاج السلوكي بما يتضمنه من فنيات تهدف الى التعامل مع الاضطرابات المختلفة

من منظور ثلاثي الأبعاد ، إذ يتعامل معها معرفيا ، وانفعاليا ، وسلوكيا .(السيد أحمد ، 2024 ، ص177).

2- أهداف الإرشاد السلوكي المعرفي :

- يهدف الى مساعدة المسترشدين على تقبل ذواتهم كأشخاص غير كاملين في هذه الحياة ، والحكم على ذواتهم بصورة منفصلة عن الأداءات التي يقومون بها في مواقف الحياة المختلفة .
- مساعدة المسترشدين على القيام بأنشطة تساعدهم على مواجهة تلك المعتقدات غير العقلانية واستبدالها بأخرى عقلانية .(جابه ، 2023 ، ص456).
- مساعدة المسترشد على تحديد وملاحظة الأفكار التلقائية اللاتوافقية التي يتبناها لنفسه.
- تعليم المتعالجين تقييم أفكارهم وتخيلاتهم التي ترتبط بالأحداث والسلوكيات المضطربة.
- تدريب المسترشدين على الحوار الذاتي الداخلي الايجابي .
- تدريب المسترشدين على استراتيجيات وفنيات معرفية وسلوكية تفيدهم في تعديل أفكارهم و سلوكياتهم النابعة من الواقع خلال مواقف حياتية جديدة.(يسية ، 2025 ، ص ص62-63).

3- خصائص الإرشاد السلوكي المعرفي :

- يستند على افتراض أساسي يؤكد على أهمية العمليات العقلية في تنمية السلوك المرغوب فيه والإبقاء عليه.
- يسمح للمعالج أن يعلم المفحوص كيف يناقش افتراضاته الخاطئة ويقوم بإصلاحها .
- يركز على العمليات المعرفية وتصريحات الذات التي تلعب دورا هاما في حدوث الإضطراب.
- يتسم بوجود علاقة مباشرة بين الفاحص و المفحوص .
- يعتمد على أسلوب إعادة البنية المعرفية .
- يعتمد على تقنيات علمية للسيطرة على تفكير الفرد و إبعاد تفكيره اللاعقلاني.(الرويلي ، 2023 ، ص323).
- يستجيب الأفراد الى التمثيلات المعرفية الخاصة بالأحداث البيئية أكثر من الأحداث نفسها.
- إجراءات تعديل السلوك وتعديل العمليات المعرفية اجراءات مرغوبة ويمكن دمجها مع بعض.

- تتوسط العمليات المعرفية الأنماط غير الوظيفية السلوكية و الإنفعالية.(السيد أحمد ، 2024 ، ص182).

4-خطوات الارشاد المعرفي السلوكي الاسري:

للمرشد دور فعال لأنه ينظر لعمله كأداة لحدوث تغييرات في السلوك لدى أفراد الأسرة ويهتم المرشد بالمعارف والابنية المعرفية الموجودة لدى الأزواج وافراد الاسرة وكذلك يساعد المسترشدين على الوعي بالتشوهات المعرفية الموجودة لديهم ويساعدهم على فحص مدى واقعيته وهنا مجموعة من الخطوات التي يجب القيام بها في الارشاد المعرفي السلوكي الاسري وهي كما موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (01): خطوات الارشاد المعرفي السلوكي(أبو عيطة،2019، صص 666-667)

الخطوة	المحتوى
1- كشف الأبنية المعرفية	تحديد الأبنية المعرفية المشتركة والأفكار التلقائية المختلة وظيفيا، والتحقق من درجة اتفاق أفراد الأسرة حولها
2- تتبع الجذور الأسرية	التعرف على أثر الأسرة الأصل وخلفيات الوالدين والأساليب الوالدية في تشكل الأبنية المعرفية المشوهة
3- الإشارة إلى الحاجة للتغيير	توضيح أهمية إعادة بناء الأبنية المعرفية لتقليل التوتر وخفض الصراع الأسري وتحسين التكيف
4- الاعتراف والتعاون	إقرار الأسرة بضرورة التغيير، وبناء أهداف مشتركة، وتعزيز العمل التعاوني مع المرشد
5- تقييم القدرة والمقاومة	تقدير قدرة الأسرة على التغيير، وتحديد المعوقات والمقاومة ومستوى مهارات التكيف
6- تسهيل التغيير	تعديل المعتقدات الأساسية عبر الخبرات التعاونية والعصف الذهني وتغيير أنماط التفاعل
7- سن سلوكيات جديدة	تطبيق سلوكيات بديلة باستخدام التمارين الأسرية والواجبات المنزلية لتحقيق تغيير دائم
8- ترسيخ التغيير	تثبيت الأبنية المعرفية والسلوكيات الجديدة كنمط أسري مستمر مع المرونة المستقبلية

5-تقنيات الإرشاد السلوكي المعرفي الاسري :

يتميز الارشاد السلوكي المعرفي بمحاولة المزج بين الأساليب المعرفية من ناحية ، و أساليب العلاج السلوكي من ناحية أخرى ، كما أنه يتضمن العديد من الأساليب الانتقائية التي يصعب حصرها ، نظرا لتعددتها وتنوعها كي تلائم كل عملية تدخل علاجي ، طبقا لما تمليه الظروف الخاصة للموقف ، ويمكن عرض هذه الفنيات كما يلي :

5-1-إعادة البناء المعرفي : توجد مجموعة من الطرق العلاجية توضع تحت مسميات العلاج بإعادة البنية المعرفية أو العلاج بالدلالات اللفظية ، وتركز هذه الطرق على تعديل تفكير المسترشد واستدلالاته وافتراضاته ، والاتجاهات التي تقف وراء الجوانب المعرفية.وفيما يلي بعض التصورات حول الجوانب المعرفية لدى المسترشدين:

- العمليات المعرفية باعتبارها أنظمة تفكير غير عقلائي.
- العمليات المعرفية باعتبارها أنماط تفكير خاطئ.
- الجوانب المعرفية كأدلة على القدرة في حل المشكلات ومهارات التعامل.(روينة ، 2022 ، ص306).

وفيه تعالج المدركات والأفكار السلبية لدى أفراد الأسرة، فيطلب منهم تحديد المواقف التي تشكلت نتيجة الادراكات الخاطئة، ويعمل المعالج على شرح الاثر الناجم عن هذا الادراك على المستوى الانفعالي والاسري والاجتماعي، ومن ثم يتم تدريب الافراد على تحدي هذه الادراكات ومناقشتها بشكل منطقي.(بنات وآخرون،2010، ص 248)

5-3- تنمية المهارات الإجتماعية : طور التدريب على المهارات الاجتماعية كتنقية لتعليم مهارات اجتماعية سلوكية للأشخاص الذين يعانون من نقص في مثل هذه الاستجابات ، ومعظم التفاعلات الحديثة للتدريب على المهارات الاجتماعية تجمع التدريب على المهارات المصغرة ، مثل الاتصال بالعين ودرجة الصوت وضع الجسم بالإضافة إلى المهارات الشاملة الأكثر تعقيدا مثل الإطراء أو رفض طلب عقلائي.(اسماعيل ، 2012 ، ص14).

5-4- فنية ملء الفراغ : احدى الفنيات التي تساعد المسترشد على توضيح أفكاره التلقائية من خلال التدريب على ملاحظة سلسلة الأحداث الخارجية وردود أفعاله تجاهها. وقد يذكر المسترشد أحيانا عدد من المواقف التي أحس فيها بكدر وضيق لا مبرر له ، وفي هذه الحالة تكون هناك دائما فجوة ما بين المثير والاستجابة الانفعالية . وقد يكون باستطاعة العميل أن يفهم سر كدره الانفعالي إذا أمكنه ان يتذكر ويسترجع الأفكار التي وقعت له خلال هذه الفجوة.(السيد أحمد ، 2024 ، ص187).

5-5- النمذجة : يعد التعلم بالنمذجة أحد أهم الأساليب الإرشادية التي يمكن استخدامها مع الفرد لتدريبه على تجاوز العديد من المشكلات السلوكية مثل فقدان الثقة بالنفس والخوف المرضي ونقص المهارات الإجتماعية ، وذلك من خلال الإقتداء ببعض المهارات الإجتماعية وذلك من خلال الإقتداء ببعض النماذج السلوكية المرغوبة. ويؤكد "باندورا" على أن معظم السلوك يتم اكتسابه خلال ملاحظة الآخرين ومطابقة سلوكنا على سلوكهم ، وهذه الفرضية التي تعتبر فرضية مركزية في تنظير "باندورا" فالكثير من تعلم الإنسان يحدث بالعبوة من خلال الملاحظة لسلوك نموذج ما ، ومراقبة ما يترتب على ذلك السلوك من نتائج.(روينة ، 2022 ، ص 308).

وباعتبار أن النمذجة هي عملية اكتساب ونقل المهارات والخبرات السلوكية المرغوبة من خلال ملاحظة نماذج معبره ترتبط بموقف التعلم ، فمن خلالها يمكن التعديل السلوكيات الخاطئة للمتعلم.(سيداحمد ، 2023 ، ص230).خاصة وان من المعروف أن لدى الأشخاص ميولا فطرية ومكتسبة لأن يقلدوا الآخرين في أفكارهم وانفعالاتهم وسلوكهم شعوريا ولا شعوريا ، والمرشد الفعال يقدم لهذه العملية نموذجا جيدا من أفكار ومعتقدات وسلوكيات وانفعالات ، ليكون قدوة صالحة يحتذي به المسترشد في تصحيح أفكاره واعتقاداته ومسار حياته.(خليل ، 2021 ، ص730).

والشكل الموالي يشرح موجزا لأهم الأفكار التي وردت في هذه المحاضرة:

دليل الإرشاد السلوكي المعرفي الأسري

توضيح مفهوم الإرشاد السلوكي المعرفي الأسري وأهدافه، وتبسيط الضوء على الخطوات العملية لتحويل الأفكار والسلوكيات الأسرية السلبية إلى أخرى إيجابية ومستقرة.

الركائز الأساسية للإرشاد



المثلث التفاعلي (فكر - شعور - سلوك)

يدمج هذا المنهج بين الفئات المعرفية لإحداث تغيير في السلوك الظاهري عبر تعديل العمليات التفكيرية.



تقبل الذات والواقعية

مساعدة أفراد الأسرة على تقبل ذاتهم كأشخاص غير كاملين واستبدال المعتقدات غير العقلانية بأخرى منطقية.



الحوار الذاتي الإيجابي

تدريب المسترشدين على ملامح الأفكار التلقائية السلبية واستبدالها بحوار داخلي يدعم التوافق الأسري.

مسار التحول في 8 خطوات

مرحلة الوعي والجذور



تبدأ العملية بكشف الأبنية المعرفية المشوهة وتتبع أثر "الأُسرة الأصل" في تشكيل هذه الأفكار.

التغيير والتطبيق العملي

الانتقال من الاعتراف بالحاجة للتغيير إلى تطبيق سلوكيات بديلة عبر تمارين أسرية



الانتقال من الاعتراف بالحاجة للتغيير إلى تطبيق سلوكيات بديلة عبر تمارين أسرية وواجبات منزلية.

ترسيخ النمط الجديد

تثبيت الأبنية المعرفية والسلوكيات الإيجابية كمنظومة مستدامة تضمن مرونة الأسرة في مواجهة التحديات المستقبلية.



إعادة البناء المعرفي
تعديل أنظمة التفكير غير العقلانية والافتراضات الخاطئة.



النمذجة (Modeling)
اكتساب مهارات جديدة عبر ملاحظة وتقليد نماذج سلوكية مرغوبة.



تنمية المهارات الاجتماعية
تصين التواصل البصري، نبرة الصوت، ومهارات الحوار الفعال.

الشكل رقم (12): الإرشاد الاسري السلوكي المعرفي (تم الاستعانة بأداة NotebookLM)