

يمكن تحديد اهم الافتراضات الاساسية التي يستند عليها الارشاد المعرفي بما يلي الاضطرابات الانفعالية هي نتاج نماذج و اساليب خاطئة و مختبئة وظيفيا اي ان الافكار و الاعتقادات لدى الفرد هي المسؤول الاول عن حدوث انفعالاته و سلوكه هناك علاقة تبادلية بين الافكار و المشاعر و السلوك فهي تتفاعل مع بعضها البعض و لهذا العلاج يشمل التعامل مع المكونات الثلاث معا ان المعارف المختلفة وظيفيا قد تبدو غير منطقية للآخرين و لكنها تعبر عن وجهات العمل الشخصية عن الواقع التحريفات المعرفية تعكس وجهات النضر غير واقعية و سلبية للعمل عن الذات و العالم و المستقبل تعديل الابنية المعرفية للعمل يشكل اسلوبا هاما لاحداث التغيير في انفعالاته و سلوكه التحريفات المعرفية يتم استثنائها غالبا عن طريق احداث الحياة الغير الملائمة بالإضافة إلى انه قد تم الإبقاء عليها عن طريق الادراك للقواعد و المخططات ان المخططات المعرفية المختلفة وظيفيا هي المسؤولة عن الاضطرابات الانفعالية للفرد ان تغيير الافكار و الاعتقادات السلبية للفرد يترتب عليها تغيرا جوهريا في الانفعالات و السلوك مستويات الافكار عند بيك يركز بيك على 3 مستويات من المعرفة: الانتباه: القدرة على تركيز الانتباه على معلومات معينة. التصور: معالجة المعلومات بصرياً أو بطريقة أخرى. تعتبر العمليات المعرفية أساساً لفهم العالم واتخاذ القرارات، 2. التركيبات المعرفية أو المخططات المعرفية: وهي تساعد الأفراد في تنظيم معلوماتهم وتفسيرها بشكل أسرع وأكثر فعالية. المخطط الذاتي: وهو كيف يرى الفرد نفسه ويقم خبراته ومشاعره. آرون بيك هو مؤسس العلاج المعرفي الذي يعتمد على فكرة أن الأفكار تؤثر بشكل كبير على المشاعر والسلوك. ومن خلال هذا المنظور، وتؤثر على استجابته للأحداث. بيك يرى أن الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب أو القلق، يميلون إلى التفكير بطريقة غير منطقية أو سلبية تؤدي إلى تعزيز مشاعرهم السلبية. لذلك، مشاعرنا، من خلال الوعي الذاتي،