الأساليب المعرفية في الإرشاد والتوجيه

هي أساليب مختصرة تركز على العمليات العقلية التي تحدث أثناء التعلم، والتي تهدف إلى كيفية استقبال المعرفة من المدخلات الحسية: الإحساس، الإدراك، التخيل، التذكر، الاستدعاء، التفكير وغيرها من العمليات الأخرى التي تشير إلى المراحل التي يمر بها الأداء العقلي أو تشير إلى المستويات العقلية لهذا الأداء.

أهدافها

إن الهدف الأساسي لهذه الأساليب هو تعديل السلوك أو مساعدة الفرد على تبني سلوك جديد، وذلك عن طريق تغيير أو تصحيح بعض الأفكار التي يتبناها الشخص. وتتم عملية التغيير عندما يبدأ هذا الأخير في مراجعة الأفكار والمعتقدات التي يؤمن بها ويحاول إعادة تقييمها وتغيير بعضها بأفكار جديدة تتماشى مع الواقع.

التقنيات والاستراتيجيات المستخدمة في الأساليب المعرفية:

✓ مراقبة الأفكار التلقائية وتحديد

- الحوار السقراطي

يعد من أكثر التقنيات المعرفية استخداما في طرح الأسئلة ويسمى أيضا "الاكتشاف الموجه" وليس هناك شكل أو تنسيق محدد أو بروتوكول خاص بهذا الأسلوب، وإنما بديل ذلك يجب على المعالج أن يعتمد على خبرته وإبداعه بصوغ الأسئلة السابرة التي من المحتمل أن تكشف عن أنماط الأفكار المختلة وظيفيا.

- التخيل

يطلب من المسترشد تخيل نفسه في حالة ماضية مزعجة أو مسببة انفعالا سلبيا معيناً، وأن يصف الأفكار التي راودته، وغالبا ما يرى (المسترشد) لامعقولية أفكاره وهو يصف المشاعر المصاحبة لهذه المخططات أي أن المطلوب هو استرجاع خبرات الماضي المؤلمة لنضعه في صيغة الحاضر ومأل المستقبل "هنا والآن".

- لعب الدور

يرتكز بالدرجة الأولى على مساعدة الأفراد في تغيير الأفكار الخاطئة غير العقلانية المسببة لمشكلاتهم، حيث إن المسترشد عندما يلعب دورا معيناً فإنه يتعرف على جوانب معرفية جديدة يمكن التمسك بها لنفسه بعد القيام بالدور.

ولذلك يجب أن يشجع المرشد المسترشد على القيام بدور انساني معين في مواجهة مشكلة ما. ذلك أن القيام بالأدوار في حل المشكلات ينبه المسترشدين إلى النظر إلى أساليبهم الخاطئة (اللاتوافقية) بشكل يختلف عن ذي قبل.

- الرسم الكاريكاتوري

عندما لا يستطيع المسترشد تحديد أفكاره يطلب منه رسم شكل كاريكاتوري حزين (يعبر عن حالته) ويطلب إليه صوغ بعض الأفكار التي تجعل من هذا الشكل حزيناً وكتابتها ضمن المربع (الذي يمثل عقل الشكل الكاريكاتوري).

- سجل الأفكار

يستخدم لتحديد الأفكار التلقائية حيث يطلب من المسترشد تسجيل أفكاره بطرق مختلفة منها "الأعمدة المزدوجة" أو الأعمدة المتعددة.

مثال:

العمود الأول: وصف حالة المسترشد.

العمود الثاني: وصف الأفكار التلقائية.

العمود الثالث: وصف الاستجابة الانفعالية.

- مناقشة الحوار الداخلي

حيث يحتل الحوار الداخلي أهمية عند الفرد في تغيير مشاعره وتفكيره ومن ثم سلوكه اذن تستخدم هذه الطريقة لتدريب المسترشد على الحديث مع نفسه بطريقة بناءة
مثال: الاككتاب

- عداد المعصم

يستخدم لمراقبة الأفكار السلبية وإيقافها، وهو عبارة عن عداد يشبه ساعة اليد له زر يمكن الضغط عليه في كل مرة تمر في عقل المسترشد فكرة سلبية، وفي نهاية اليوم يتم تسجيل العدد النهائي للأفكار لمدة أسبوع أو عشرة أيام، حيث سيلاحظ انخفاض الأفكار السلبية وسيبدأ المسترشد بالسيطرة عليها.

✓ تعديل الأفكار التلقائية

- إيجاد البدائل

تتمثل في إيجاد عدة بدائل وحلول لمشكل معين من خلال التدريب على المرونة الذهنية.

- تفحص الدليل

بعد كتابة الأفكار السلبية وتحديد التشوهات فيها، يتم اعتبار مجموعات الأفكار التلقائية فرضية يقوم المرشد والمسترشد بالبحث عن دليل يؤيد فرضيته أو يدحضها.

- الإقلال من إضفاء الصفة الكارثية

وتسمى بأسلوب افتراضي "ماذا لو"، ويساعد هذا الأسلوب المسترشد على التقويم بنفسه فيما إذا كان يبالي في تقدير الصفة الكارثية للحدث أو للفكرة، وفيه يسأل المسترشدون أسئلة سلبية مثل "ماذا لو لم أستطع" "ماذا لو رسبت" ولكن بشكل إيجابي "ماذا لو نجحت" "ماذا لو استطعت" فهم يبحثون عن إجابة أو عن وجهة نظر بديلة بشكل مثالي.

- إعادة عزو الصفات

عادة ما تكون الصفات المنسوبة إلى أحداث الحياة في حالة الاكتئاب مشوهة في الاتجاه السلبي إذ يقوم المكتئبون بلوم أنفسهم على أحداث الحياة غير المواتية وإعطاء معنى عام للحوادث المحددة وغير المتوقعة، ويعتقدون أن الحالة السلبية ستدوم إلى ما لا نهاية. وقد وجد أن هذه الحالة السلبية تعود إلى العزو الداخلي الذي يقود الفرد إلى انخفاض في تقدير ذاته. لذلك يكمن التدخل هنا في إعادة توزيع المسؤولية ببين كل الأطراف ذات الصلة بالأزمة.

- التدريب المعرفي الاستطلاعي

تستخدم للمساعدة في الكشف مسبقا عن الأفكار التلقائية السلبية، وفي تدريب المسترشد على تطوير معرفيات أكثر تكيفا وملاءمة. ويكون ذلك بطلب من المسترشد أن يستخدم الأفكار البديلة في وضع مشكلي جديد، ويراقب انفعالاته المترافقة مع هذا السلوك الجديد، ويساعد ذلك على تحديد العقبات المحتملة (المعرفية والسلوكية) التي ستعيقه في تنفيذها في المستقبل.

وتقوم هذه الطريقة على تحفيز المسترشد على التفكير المتعدد وعدم الاقتصار على (إما ..أو.. مثلا إما أسود أو أبيض). فعلى المرشد توضيح أفكار المسترشد المتطرفة والمشوهة والتي غالبا ما تؤدي إلى القلق والاكتئاب. بأن يقيم المسترشد الأشياء ضمن مجال من 0 إلى 100 بدلا من الإصرار على أنها بهذا الشكل أو ذاك.

- طريقة دلالة الألفاظ (الينبغيات)

يغلب عند المسترشدين وغيرهم أن يسود نمط من التفكير (الينبغيات) وتعتبر طريقة دلالة الألفاظ طريقة فعالة لمقاومة عبارات الينبغيات هذه، ويتم تدريب المسترشد على استخدام دلالة الألفاظ للرد على كل فكرة سلبية تدور في رأسه وذلك باستبدال مفردات لغوية تعطي انطبعا أقل انفعالا وأقل إزعاجا على المسترشد مثل عبارة "سيكون لطيفا لو"

✓ تحديد المخططات وتعديلها

- التحصين ضد التوتر

مساعدة المسترشد للتعامل مع مواقف الضغط النفسي قبل مواجهتها (نفس مبدأ التطعيم ضد الأمراض) فالتحصين ضد التوتر يقوم على مساعدة الأفراد على التكيف بفعالية مع مثيرات ضاغطة بسيطة الشدة بهدف مساعدتهم على التوافق مع مثيرات ضاغطة شديدة.

- التدريب على التعليمات الذاتية

هي طريقة تقوم على التدريب على إعطاء تعليمات ذاتية "النصح الذاتي" وهي تشمل الخطوات التالية:

- تدريب المسترشد على التعرف على الأفكار غير التوافقية "المقولات الذاتية" والوعي بها.
- يقوم المرشد بنمذجة السلوك المناسب، بينما يشرح بالكلام الطرق الفعالة. وتشتمل هذه الأقوال على شرح متطلبات الواجب، والتعليمات الذاتية التي تقود الأداء المتدرج، والأقوال الذاتية التي تؤيد كفاءة الشخص وتعارض الانشغال بالفشل، والتعزيز الضمني للأداء الناجح.
- يقوم المسترشد بعد ذلك بأداء السلوك المستهدف، وفي البداية يتم ذلك بينما يعطي المسترشد لنفسه التعليمات بصوت عال، ثم بعد ذلك يكون بترديد هذه التعليمات في سره. وتساعد توجيهات المرشد في هذه المرحلة على تأكيد أن ما يقوله المسترشد لنفسه في سبيل حل المشكلة قد حل محل الأفكار التي كانت تسبب القلق فيما مضى.

- أسلوب السهم النازل

يتمثل في التعمق في الفكرة المختلة (فكرة آلية) إلى غاية الوصول إلى أسوأ نتائجها (السيناريو الكارثي)، حيث يقوم المرشد بواسطة السؤال المتكرر بقيادة المسترشد إلى عرض تسلسل الأفكار المرتبطة بالفكرة المختلة المسببة للقلق.

(سيريل بوفيه/ تر: فرحات بوزيان، 2019، ص 116)

- العلاج بالدور المحدد

تشجيع الفرد لأن يتصرف بطريقة مخالفة لمعتقداته غير المساعدة، فقد يؤدي هذا إلى مزيد من التغيير في السلوك حيث أن الأفكار والمشاعر والسلوك هي كل متكامل والتغيير في أحدها يؤدي إلى تغيير الجوانب الأخرى.

- لعب الدور

يتم استخدامه عند إحلال المعتقد الإيجابي الجديد محل المعتقد السلبي فالمسترشد عندما يناقش الأفكار اللاعقلانية في مقابل الأفكار العقلانية وتطرح عليه حجج بديلة فإن ذلك من شأنه أن يضعف قوة الأفكار اللاعقلانية، ووفقا لهذا الأسلوب يقوم المرشد بنمذجة الدور المقابل حيث يقوم هو والمسترشد بتبادل الأدوار.

- التخيل المضاد لصدمة المستقبل

أن يتخيل المسترشد نفسه بأنه يتكيف ويواجه مختلف التصورات التي يخافها عن أحداث المستقبل.

- أسلوب تحليل المكسب والخسارة

يساعد في تقييم ما إذا كانت هناك قيمة ما من الاستمرار في سلوك ما/ ويتم التركيز على الفوائد الخاصة بكل من المعتقدات الإيجابية والسلبية، ويتم تدوين الفوائد والمكاسب.