



## راهبردهای اصلاح سبک شناختی



۵۲

دوره ی ۴  
شماره ی ۴  
تابستان ۱۳۸۸

یوستگی آن‌ها با یکدیگر پیش می‌برم؟  
- آیا در برخورد با مسایل روان‌شناختی خود یا مراجعان به صورت صرفاً موضعی برخورد می‌کنم یا بدون توجه به مشکلی خاص فقط به کلیت و یک‌پارچگی جنبه‌های روان‌شناختی آن مسایل می‌پردازم؟  
- آیا در برخورد با مسایل روان‌شناختی خود یا مراجعان تنها به ایده‌ها و طرح‌های مورد نظرم اکتفا می‌کنم یا مسایل را از زوایا و دیدگاه‌های مختلف و حتی دیدگاه مراجعان بررسی می‌نمایم؟  
- آیا در فرایند مشاوره از توانایی‌ها و محدودیت‌های خویش در حل مشکلات خود و مراجعان آگاهی دارم؟ آیا روش‌هایی را برای متناسب‌سازی و سبک‌شناختی خویش با شرایط خاص خود یا مراجعان، جست‌وجو کرده‌ام؟  
- آیا در فرایند مشاوره بر عملیات شناختی و روش‌های حل مسأله خود نظارت دارم؟

باید در نظر داشته باشیم که هر چند بین شیوه استفاده از توانایی‌های شناختی و فراشناختی با توانایی‌های عمومی رابطه وجود دارد ولی بیش از توانایی‌ها چگونگی استفاده از این توانایی‌ها در موفقیت ما در حیطه‌های شخصی، خانوادگی، اجتماعی و شغلی اثرگذار است. سبک شناختی ما شیوه‌ای است که ما آموخته‌ایم و تجربه کرده‌ایم؛ حتی شاید بخشی از عادت ما در تفکر و اندیشیدن شده باشد. به کارگیری یک سبک شناختی خاص به‌عنوان الگو در عمل، ما را در رویارویی با مسائل و مشکلات، محدود و ناکارآمد خواهد کرد.

سبک‌شناختی، شیوه‌ای است که ما در آن از ظرفیت‌ها و توانایی‌های شناختی و فراشناختی خود استفاده می‌کنیم. این با توانایی‌های شناختی و فراشناختی ما تفاوت دارد. به‌طور مثال، ممکن است دو نفر از نظر توانایی استدلال یا قضاوت در سطحی مشابه یکدیگر باشند ولی یکی براساس روابط تعریف شده و آموخته‌هایش از کتاب‌ها به استدلال می‌پردازد و دیگری به شیوه‌ای خلاقانه خودش به تعریف منطقی روابط پرداخته و با معیارهای خود ساخته و اکتشافی استدلال و قضاوت می‌کند.

در فرایند مشاوره و روان‌درمانی، سبک‌شناختی شیوه‌ای است که مشاور با استفاده از آن از ظرفیت‌ها و توانایی‌های شناختی و فراشناختی خود جهت درمان استفاده می‌کند. از این نظر، مشاوران پیش از آن که وارد فرایند مشاوره و روان‌درمانی شوند باید، سبک‌شناختی خود را در برخورد با مسایل روان‌شناختی خودشان و سپس مراجعان مورد بازنگری و بازبینی قرار دهند. برای روشن‌تر شدن این مطلب در ذیل برای نمونه پرسش‌هایی مطرح شده است که مشاوران می‌بایست برای شناسایی سبک‌شناختی خود به آن پاسخ دهند، اینکه من به‌عنوان یک مشاور:

- آیا فقط در صدد حل مسایل و مشکلات مراجعان هستم یا تلاش می‌کنم در برخورد با هر مراجع، فرضیه‌ها و سوال‌های تازه‌ای را بیابم.  
- آیا رویکردهای مختلف را با هم مقایسه می‌کنم؟ آیا نقاط ضعف و قوت آن‌ها را بررسی و تحلیل می‌نمایم یا تنها از توصیه‌های فنی آن‌ها در فرایند مشاوره، استفاده می‌کنم؟

- آیا در برخورد با مسایل روان‌شناختی (با مراجعانم) ترتیب و اولویت‌بندی خاصی دارم یا چند مسأله را با هم و براساس روابط و

به همین دلیل مدیریت سبک‌شناختی که خود شامل واری و بازیابی، نظارت، ارزشیابی، برنامه‌ریزی و تنظیم و تطبیق شیوه به‌کارگیری توانایی شناختی است، ضرورت دارد.

واری و بازیابی عبارت است از آگاهی از این‌که من از کدام سبک‌شناختی استفاده می‌کنم؟

نظارت عبارت است از آگاهی از چگونگی پیشرفت فرایندها و عملیات ذهنی هنگام استفاده از سبک‌شناختی خاص.

ارزشیابی عبارت است از انجام دادن تفاوت درباره فرایندها و پیامدهای به‌کارگیری یک سبک شناختی خاص و این‌که آیا سبک‌شناختی مورد استفاده از شرایط و موقعیت هماهنگی و تناسب داشته است یا این‌که سبک شناختی من در عمل با چه مشکلاتی روبه‌رو بوده است.

برنامه‌ریزی عبارت است از تصمیم‌گیری درباره تجدیدنظر، تعدیل و تغییر سبک شناختی و متناسب‌سازی آن با شرایط درون فردی و نیز موقعیت ما و نوع تکالیف، اشخاص و محیط‌ها.

راهبردهای ذیل به مشاوران کمک می‌کند تا با بهره‌گیری از سبک‌شناختی مفید و کارآمد ضمن ارتقای سلامت روان، به موفقیت حرفه‌ای در فعالیت‌های مشاوره و روان‌درمانی بپردازند.

۱. پیش از آن‌که رویکرد خاصی را در مشاوره و روان‌درمانی برگزینید، سبک‌شناختی خاص خودتان را در برخورد با مسایل روان‌شناختی خود و دیگران دریابید.

۲. به فرایندهای ذهنی خودتان توجه کنید سپس و سطح هشباری و شناخت خود را نسبت به آن‌ها افزایش دهید؛ از جمله این‌که، من به چه چیزهایی بیشتر توجه نشان می‌دهم؟... پدیده‌ها و روی‌دادهای مربوط به خود و دیگران را چگونه ادراک و معنی‌دهی می‌کنم؟ از دانش روان‌شناختی خویش چگونه و تا چه حد بهره می‌گیرم؟ ... در فرایند مشاوره تا چه حد به سبک‌شناختی مراجع توجه دارم؟ ... یا به‌طور کلی در مورد در سبک‌های شناختی مختلف و تناسب آن‌ها با شرایط متفاوت و موقعیت‌های متنوع چه می‌دانم؟ و از چه روش‌هایی برای حل مسأله استفاده می‌کنم؟

۳. آمادگی روبه‌رو شدن با تفکرات، احساسات یا رفتارهای غیرمعمول را در مراجعان یا دیگران داشته باشید و پیش از هر گونه پاسخ در مورد آن‌ها تأمل کنید.

۴. درباره مسایل خود یا مسایل و شرایط مراجع، با کسب اطلاعات بیشتر از موضوع یا رفتارهای کلامی و غیرکلامی مراجع

تصویر نسبت‌اجامی بسازیم. با تصویرسازی ذهنی از موضوعات یا حتی تصویرسازی از شرایط خاص مراجع، درک خود را از مسایل عمیق‌تر کنید

۵. مفروضه‌های مربوط به ماهیت کارکردهای روان‌شناختی را که نظریه‌پردازان مختلف بیان کرده‌اند، در نظر داشته باشید ولی به خودتان و مراجعان فرصت دهید تا امکان ارایه مفروضه‌ها و ایده‌های جدید را پیدا کنید.

۶. در ایده‌های خویش انعطاف‌پذیر باشیم و مقام مراجعان را در چارچوب‌های خودمان قرار ندهیم و به مراجعان فرصت دهیم که با نظر خودشان، ایده‌های ما را تغییر و تکمیل نمایند.

۷. در پی شیوه‌های بدیع و جدید باشیم در عین حال در نظر داشته باشیم که ایده‌ها، روش‌ها و فنون ما در فرایند مشاوره با مفروضه‌های بنیادین مربوطه به ماهیت علم روان‌شناختی منافات نداشته باشد.

۸. در فرایند مشاوره برای هر مراجع با توجه به شرایط و ویژگی‌های خاص آن‌ها و بافت و زمینه اجتماعی و فرهنگی‌شان، نوع فعالیت‌ها و فنون مشاوره‌ای خاصی را طرح‌ریزی کنید. در ضمن به‌طور مداوم به ارزیابی عملکرد خود و پیشرفت مراجع بپردازیم و در صورت لزوم در طرح درمان تجدیدنظر کنیم.

۹. دست خود را در به‌کارگیری فنون و ابداع روش‌های تازه باز گذاشته و نقطه نظرهای مختلف را مقایسه و ارزیابی کنیم.

۱۰. هنگام عمل در فرایند مشاوره تمامیت مراجع را در نظر بگیریم و به رابطه بین مشکلات مختلف او با یکدیگر و به تمامیت شخصیت مراجع نیز توجه کنیم؛ نه کلی‌نگر و نه جزئی‌نگر باشیم بلکه رابطه‌نگری در پیش بگیریم، یعنی رابطه کل با اجزاء و عناصر درون موضوعات یا مراجعان و رابطه‌ی آن‌ها با بافت و شرایط را مدنظر قرار دهیم.

۱۱. هرچند ضرورت دارد در فرایند مشاوره به خواسته‌ها و انتظارات مراجع توجه کنیم ولی آن را مبنای کاری خود قرار ندهیم. همچنین خواسته‌ها و انتظارات خودمان را وارد رابطه مشاوره‌ای نکنیم. بلکه به سرعت دریابیم که در فضای رابطه‌ی مشاوره‌ای مراجع چگونه می‌اندیشد؟ چه احساسی دارد؟ و چگونه رفتار می‌کند؟ و با چه انگیزه‌هایی وارد این رابطه شده است؟

