



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة المستنصرية
كلية التربية الاساسية
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
الدراسات الاولية/ المرحلة الثالثة

طرائق واساليب الارشاد

استاذ المادة

م.د. علي احمد جاسم

❖ أساليب الإرشاد السلوكي

تتعدد أساليب الإرشاد السلوكي ونتناول أهم هذه الأساليب الواحد تلو الآخر، مع ملاحظة أننا سنقتصر على إيضاح الأساس الذي تقوم عليه كل منها، وذكر مثل أو نموذج واحد لها، ونلفت النظر إلى أن الإجراءات العامة مثل المقابلة ودراسة الشخصية ككل والعلاقة الإرشادية ... إلخ، والحقيقية أن أساليب الإرشاد السلوكي متعددة ومتجددة، بعضها مباشر وبعضها غير مباشر يحتاج إلى تعديلات خاصة حسب الحالة، وبعضها بسيط يحتاج إلى مجرد إشراف من جانب المرشد وبعضها معقد يحتاج إلى اهتمام بالغ ومهارة فائقة من جانب المرشد.

وفيما يلي أساليب الإرشاد السلوكي:

- التخلص من الحساسية أو "التحصين التدريجي": يقصد به التخلص التدريجي وهي من بين التقنيات العلاجية السلوكية التي تهدف إلى التقليل من الاستجابات الانفعالية المصاحبة للسلوكيات كالخوف والقلق والتوتر. حيث طوّر هذه التقنية جوزيف ولبي Josef Wolp وهي علاج اشراطي مضاد يتعلم من خلاله المريض استبدال استجابة انفعالية باستجابة أخرى مناقضة لها. ويعتبر الاسترخاء من أهم وسائل هذه التقنية حيث يسمح للفرد المريض بالتقليل من الاستجابات العصبية (كضربات القلب، وسرعة التنفس) وبالتالي تكوين استجابة نقيضة لحالة القلق والخوف ويكون ذلك بالتدريج.
- الغمر: هو عكس التحصين التدريجي، حيث يبدأ الغمر بمثيرات شديدة، ويضع الفرد أمام الأمر الواقع في الخبرة دفعة واحدة". وقد يكون الغمر حياً على الطبيعة وفي الواقع وهو الأفضل والأكثر استخداماً" وقد يكون خيالياً. ويستخدم الغمر في علاج اضطرابات ومشكلات مثل خواف الصعود بالمصعد او الاماكن المرتفعة" ويلاحظ أن الغمر مثير للتوتر والقلق في بدايته، إلا أن غمر الفرد بالخبرة، ووضعه أمام الأمر الواقع، سرعان ما يزيل التوتر ويخفض القلق، في إطار المساندة الانفعالية من قبل المرشد . وقد يستعان بالعقاقير الطبية المهدئة مع أسلوب الغمر .
- الكف المتبادل: ويقصد به كف كل من نمطين سلوكيين غير متوافقين" ولكنهما مترابطان وإحلال استجابة متوافقة محل الاستجابة غير المتوافقة أي يتم استبدال عادة سلوكية

بعادة أخرى. مثال: طالب لا يهتم باستذكار دروسه ويحب الانشغال عنها والعزوف عن الاستذكار اليومي فما على المربي أو المرشد أو معدل السلوك إلا أن يحل عادة القراءة للدروس محل عادة الإهمال والعزوف عن طريق تعويد الطالب على القراءة وحثه بشكل مستمر وملاحظته أثناء إبعاد نفسه عن القراءة واستذكار الدروس وملاحظته بحيث يقوم المرشد بتصميم جدول استذكار للطالب يوفق بين تلبية هواياته المقبولة وبين القيام بواجب الاستذكار إلى جانب الوقت المخصص للقيام بالالتزامات الدينية والاجتماعية.

■ **الأشراط التجنبي:** يعني تعديل سلوك المسترشد من الإقدام إلى الإحجام والتجنب. وقد استخدم هذا الأسلوب في علاج حالات مثل الإدمان، حيث يستخدم عقار مقيئ مثل إميئين "Emetine" كمثير منفر يرتبط شرطياً بانتظام وتكرار مع الخمر "مثلاً". ومع تكرار هذا الارتباط الشرطي، يكتسب الخمر خصائص التنفير بارتباطه مع المقيئ "المنفر" وينتج عنه القيء، ويثبت الأشراط التجنبي، فيتجنب المسترشد شرب الخمر. وقد أدخلت تعديلات على أسلوب الإشرط التجنبي، فمثلاً أضاف أو زوالد ١٩٦٢ "استخدام شريط تسجيل صوتي عليه عبارات مكررة مثل الخمر يجعله يتقيأ ويلي ذلك أصوات ضحك وتقيؤ.

■ **التعزيز الموجب "الثواب:** يعني إثابة السلوك المطلوب، ويتم ذلك بإثابة المسترشد على السلوك السوي المطلوب مما يعززه أي يدعمه ويثبته" ويؤدي إلى تكرار نفس السلوك المطلوب" إذا تكرر الموقف، وتضم أشكال الثواب أي شيء مادي أو معني يؤدي إلى رضى المسترشد عندما يقوم بالسلوك المطلوب مثل النقود أو الطعام أو المدح أو الحب أو الاحترام أو الدرجات المرتفعة إلخ".

وقد استخدم هذا الأسلوب بنجاح في علاج حالات مثل السلوك المضاد للمجتمع وذلك عن طريق التعزيز الموجب بإثابة السلوك الاجتماعي السوي المطلوب حتى يتكرر ويثبت ويحل محل السلوك المضاد للمجتمع".

■ **التعزيز السالب:** يشير التعزيز السلبي إلى استبعاد منبهات منفردة أو مؤلمة ، عقب اصدار الفرد الاستجابة المرغوبة ، بما يساهم أيضا في تعلم هذه الاستجابة وتكرارها في المواقف اللاحقة. ان التعزيز الايجابي ليس الطريقة الوحيدة لزيادة احتمال حدوث السلوك المرغوب فيه فباستطاعتنا ان نعمل على تقوية السلوك من خلال ازالة مثير

بغض او مؤلم (شيء او حدث يكرهه الفرد) بعد حدوث السلوك المرغوب فيه مباشرة . وهذا الاجراء يسمى التعزيز السلبي. مثال على ذلك تخفيف السائق للسرعة عند معرفته بوجود رادار في الشارع.

■ العقاب: هو اجراء او حدث غير سار يتبع سلوكاً ما, بحيث يعمل على إضعاف احتمالية حدوثه او تكراره. او هو اخضاع الفرد الى نوع من العقاب بعد الاتيان باستجابة معينه. ويقسم العقاب الى نوعين هما:

أ. العقاب الايجابي: يمثل هذا النوع في اتباع السلوك غير المرغوب به بإجراء غير سار بهدف اضعاف احتمالية تكرار مثل هذا السلوك, ويعرف هذا الاجراء باسم (عقاب التقديم) لأنه يتم فيه تقديم مثير غير مرغوب فيه, ومن الامثلة عليه توبيخ الطالب لمخالفته تعليمات المدرسة.

ب. العقاب السلبي : يسمى هذا النوع بعقاب الازاله يتم من خلاله إزالة معزز او شيء سار مرغوب فيه, كنتيجة لقيام الفرد بسلوك غير مرغوب فيه بحيث يسعى من خلال هذا الاجراء الى تقليل احتمالية ظهور هذا السلوك او التوقف عن القيام به. ومن الامثلة على هذا العقاب, تنزيل رتبة ضابط عسكري نظراً لمخالفته الاوامر

■ الاطفاء (الاغفال): هو انخفاض السلوك في حال توقف التعزيز سواء أكان بشكل مستمر او متقطع فيحدث الاطفاء, وتفيد في تغيير السلوك وتعديله, او هو ايقاف والغاء المعززات التي كانت تتبع السلوك غير المقبول في الماضي والتي كانت تحافظ على استمراريته.

■ الممارسة السالبة: في هذا الأسلوب يطلب المرشد من المسترشد أن يمارس السلوك غير المرغوب بتكرار، فتؤدي هذه الممارسة إلى نتائج سالبة "التعب والملل" حتى يصل إلى درجة تشبع لا يستطيع عندها ممارستها، مما يقلل احتمال تكرار السلوك غير المرغوب.

وقد استخدم هذا الأسلوب للتخلص من اللزمات الحركية، فقد أمكن التخلص من لازمة جرش الأسنان عند المرأة حيث كان يطلب منها ممارسة هذه اللزمة بتكرار لبضع دقائق تتخللها دقيقة واحدة للراحة طول الجلسات، وبهذا الأسلوب اختفت اللزمة الحركية غير المرغوب فيها تماما بعد أسبوعين، ولم يحدث انتكاس حتى بعد مرور عام.

❖ نقد الإرشاد السلوكي

لا يمكن أن يدعي أحد أن الإرشاد السلوكي يصلح لكل أنواع الاضطرابات السلوكية، ولقي الإرشاد والعلاج السلوكي تأييدا متحمسا مبنيا على مزاياه وفي نفس الوقت لقي معارضة شديدة مبنية على عيوبه، ودارت بحوث كثيرة حول محور رئيسي وهو مقارنة نتائج العلاج السلوكي "التجريبي" بنتائج طرق أخرى للعلاج التقليدي "الكلامي" وهكذا ... وتدل معظم هذه البحوث على أن مستقبل الإرشاد السلوكي أكثر أمنا من الكثير من الطرق الأخرى، إلا أن طريقة الإرشاد السلوكي ما زالت تحتاج إلى المزيد من العناية والتطوير عن طريق الإرشاد والعلاج السلوكي سوف تؤدي إلى جعله أقرب إلى كارل روجرز منه إلى إيفان بافلوف. وتتلخص أهم مزايا الإرشاد السلوكي فيما يلي:

١. يقوم على أساس دراسات وبحوث تجريبية معملية قائمة على نظريات التعلم، ويمكن قياس صدقها قياسا تجريبيا مباشرا وتخضع فروضه ومسلماته التي تفسر السلوك للتجريب العلمي.
٢. متعدد الأساليب لتناسب تعدد المشكلات والاضطرابات.
٣. يركز على المشكلة أو العرض وهذا يوفر وجود محك لتقييم نتائجه.
٤. عملي أكثر منه كلامي، ويستعين بالأجهزة العلمية.
٥. نسبة الشفاء أو على الأقل التحسن باستخدامه عالية قد تصل إلى ٩٠% من الحالات في مقابل ٥٠-٧٥% في معظم الطرق الأخرى".
٦. أهدافه واضحة ومحددة.
٧. يوفر الوقت والجهد والمال لأنه يستغرق وقتا قصيرا نسبيا لتحقيق أهدافه.
٨. يمكن أن يتعاون فيه كل من الوالدين والأزواج والممرضات بعد التدريب اللازم.

❖ عيوب الإرشاد السلوكي

١. السلوك البشري معقد لدرجة يصعب معها في كثير من الأحيان عزل وتحديد أنماط بسيطة من العلاقات بين المثير والاستجابة حتى يسهل تعديلها واحدا واحدا "قطاعي" وعن طريق استخدام أجهزة، ومحاولة "ميكنة الإنسان".

٢. الاضطرابات السلوكية يصعب تفسيرها جميعا في شكل نموذج سلوكي مبني على أساس الإشراف.

٣. أحيانا يكون الشفاء وقتيا وعابرا.

٤. يهتم بالسلوك المضطرب فقط ويركز على التخلص من الأعراض الظاهرة دون المصدر الحقيقي العميق للاضطرابات ومنفصلة عن الاضطراب الكبير الذي هو علامة من علاماته، ودون تناول الشخصية ككل، وهذا قد يؤدي إلى ظهور أعراض أخرى. فالاضطراب السلوكي الظاهر ما هو إلا دليل خارجي لاضطراب داخلي عميق يكمن وراء هذا السلوك الظاهر الذي يمثل قمة جبل الثلج الظاهر فقط.

٥. ويشبه البعض عملية العلاج السطحي " لعرض واحد دون الاضطراب كله.