

المحاضرة الرابعة

تكملة النظرية السلوكية

دور المرشد

يعدّ الدفء العاطفي والاهتمام من الخصائص المهمة التي يجب ان تتوفر في المرشد السلوكي لأنها تشجع المسترشد على الاستمرار في الارشاد ولا يفترض في المرشد ان يكون مشاركاً للمسترشد في مشاعره او مقدرًا لها بل عليه ان يكون متقبلاً للمسترشد .

ويقوم المرشد السلوكي بعدة ادوار تتوقف على اهداف المسترشد ولكن بشكل عام فأن المرشد السلوكي يكون فعال ونشط جداً في الارشاد فهو يقوم بدور :

*المستشار في تغيير السلوك

*الضابط والمتحكم في برنامج الارشاد

*المصمم لاستراتيجيات التغيير

*هو مصدر لتوضيح المشكلة

*يمكن ان يكون نموذج للسلوك المرغوب فيه

ولذلك كله يفترض ان يكون المرشد ماهراً في عمله قادراً على الانتقال من اسلوب ارشادي الى اخر اذا احس بعدم فاعلية الاسلوب الاول وان تكون لديه القدرة على تخطيط الاهداف الواقعية للمسترشدين .

اساليب تعديل السلوكي

قدمت النظرية السلوكية اساليب ناجحة عديدة لتعديل السلوك الانساني وقامت معظم هذه الاساليب على عاملين اساسيين هما : تقديم التعزيز ، وتعديل البيئة

ولا يوجد هناك تقيد بأي اسلوب ارشادي ولا توجد قائمة بالأساليب المتفق عليها التي يمكن ان يستخدمها المرشد بل الباب مفتوح لكل الاساليب واثار (كراسنر) الى ذلك بقوله (ان المرشد يمتلك مساحة واسعة لاستخدام أي اسلوب سلوكي متوافر لديه) .

وبالرغم من ذلك فهناك بعض الوسائل الخاصة بالإرشاد السلوكي والتي يمكن استخدامها بانتظام كما يمكن دمج الكثير منها مع نماذج أخرى وفيما يأتي استعراض لبعض هذه الأساليب :

1- استخدام ادوات التقييم في الإرشاد السلوكي : يلجأ المرشدون السلوكيون في بداية عملهم مع المسترشدين الى استخدام ادوات التقييم لجمع المعلومات ذات العلاقة بمشكلة المسترشد ، وبعد سؤال المسترشد عن المشكلة فإن المرشد يحاول ان يحصل على اجابات دقيقة عن اسئلة يطرحها على المسترشد ، والهدف من المقابلة في الإرشاد السلوكي هو تحديد السلوك المستهدف بالعلاج والمتغيرات الضابطة ، اضافة الى وضع استراتيجية مناسبة للعلاج .

وفي اثناء عمل المرشد لتحديد مشكلة المسترشد وفهم ابعادها المختلفة فقد لا يكون لدى المسترشد في البداية استعداد للكشف عن مشكلته الحقيقية عندها يلجأ المرشد الى استخدام بعض ادوات تقييم السلوك مثل الاستبيانات والمقابلات للوصول الى صورة حقيقية ودقيقة عن المسترشد .

2-التدعيم الايجابي : يعد التدعيم الايجابي اوسع اساليب تعديل السلوك استخداماً واكثرها نجاحاً فهو يقوم على تقديم مكافأة للسلوك الايجابي وهذه المكافأة يمكن ان تتدرج من اشياء مادية يمكن شراؤها الى نجمة توضع على كتاب الطالب او الى كلمة اطراء او ابتسامة .

والمبدأ الكامن وراء استخدام التعزيز الايجابي في تعديل السلوك هو ان الميل لإعادة استجابة حدثت نتيجة مثير ما سوف تتقوى كلما تم تدعيمها ، وان مفتاح نجاح التدعيم الايجابي يكمن في اختيار المكافأة (المعزز) الذي يقوم فعلاً بتدعيم السلوك المرغوب فيه .

3-الاقتصاد الرمزي: وهو اسلوب علاجي يستخدمه المرشدون السلوكيون كثيراً مع المرضى النفسيين ومع الاطفال العاديين في المدارس ومع الاحداث الجانحين ويقوم على الخطوات الاتية :

* تحديد السلوك المستهدف بالإرشاد

* توضيح القواعد العامة للسلوك وخطوات تنفيذ البرنامج مع التأكد من فهم المسترشد لنظام التعزيز الرمزي

* اختيار المعززات الرمزية التي يمكن استخدامها مثل النجوم او البطاقات الورقية

* اختيار المعززات الداعمة التي تستبدل بها المعززات الرمزية كالطعام والالعاب والنقود ويجب اقتران تقديمها بالتعزيز الايجابي

* التدريب على السلوك المطلوب وتعزيز خطوات نجاح المسترشد ويفضل ان يكون التعزيز في البداية متواصلاً واستبدال كل مجموعة من النجوم او البطاقات الورقية التي حصل عليها المسترشد بالمعزز الداعم ويفضل تكرار ذلك يومياً في البداية ثم تقليله بعد ذلك

* متابعة تنفيذ البرنامج ثم الانتقال من التعزيز المتواصل الى التعزيز المتقطع حتى يتم استبدال المعززات الرمزية والداعمة بالمعززات الاجتماعية ويتغير السلوك .

4-التعاقدات المشروطة : يستخدم هذا الاسلوب في علاج مشكلات مثل التدخين والسمنة ، اذ تكون الاستجابة لمثل هذه المشكلات تحت سيطرة المعززات القريبة المدى على حساب المعززات البعيدة المدى .

الكثير من الناس يفرطون في تناول الطعام مع علمهم بأضراره الصحية على المدى البعيد فإذا اردنا معالجة مثل هذا الشخص باستخدام اسلوب التعاقدات المشروطة فما علينا الا ان نطلب منه وضع مبلغ من المال عند شخص اخر على ان يذهب الى هذا الشخص كل اسبوع مثلاً او كل يوم ليسترد منه جزء من المبلغ اذا التزم بتناول كمية الطعام التي حددها برنامج الحمية الذي وضع له من قبل الطبيب ويمكن استبدال النقود بأي شيء له قيمة لدى المسترشد ويفترض ان يكون المسترشد صادقاً فيما تم الاتفاق عليه .

ومن الامور المهمة ايضاً الانتقال من مصدر للتعزيز الى اخر بديل عنه مثل تحسن الصحة وانحسار الخوف من الاصابة بالأمراض المصاحبة للبدانة ، والقبول او الاستحسان الاجتماعي من قبل الاخرين كالزوجة او الابناء ويمكن استخدام هذا الاسلوب في اطار تنظيم العلاقات الزوجية باستخدام ما يعرف باتفاقية حسن النية بينهما .

5-الغمر او الاغراق : هذا الاسلوب الذي يقوم على تعريض المسترشد الذي يعاني من مشاعر القلق او الخوف بشكل مباشر وكامل للمثير الذي يبعث فيه تلك المشاعر، يعمل الاغراق على زيادة حالة القلق لدى المسترشد فالشخص الذي تكون لديه مخاوف من الطيران مثلاً يطلب منه ان يتخيل نفسه يركب طائرة ويحلق في الفضاء ، عندها يصل القلق ذروته لديه وباستخدام هذا الاسلوب فإن القلق عادة يتبدد و ينطفئ اذا ما استمر المسترشد في هذا المشهد مدة كافية .

6-الإشراط التنفيري : يقوم هذا الأسلوب على اقتران السلوك غير المرغوب فيه بخبرة منفرة او كريهة مما يولد الاقتران بينهما وتتنوع هذه الخبرات المنفرة فقد تكون مادة كيميائية مثيرة للتقيؤ او الشعور بالدوخة او تصدر رائحة كريهة وقد تستخدم الصدمات الكهربائية الخفيفة او أي اشياء مقززة للنفس مثال على ذلك : استخدمت الصدمة الكهربائية المتوسطة مع شاب كان يشعر بالسعادة لدى ارتدائه ملابس النساء واستخدام المعالج اسلوب العلاج التنفيري لتخليصه من هذا السلوك فكان يسلط عليه صدمة كهربائية كلما ارتدى الملابس النسائية وبمرور الايام تخلى عن هذه العادة لأنها اصبحت مصدراً للعقاب له .

7-ضبط المثير : يعني ابعاد كل المثيرات التي اكتسبت اشراطاً بالسلوك غير المرغوب فيه مثل مطفأة السجائر للمدخن ، ومن الاساليب التي تساعد على ضبط المثير احاطة الفرد نفسه بالمثيرات المعاكسة فقد يوضع مثلاً امام المدخن رسماً او اشارة تبين الاثار الضارة للتدخين ومن اساليب ضبط المثير التحكم في البيئة على نحو يقلل من السلوك غير المرغوب فيه .

8-الاقتداء (النمذجة) : تستخدم النمذجة لمساعدة المسترشد في تحقيق استجابات مرغوب فيها او التخلص من المخاوف من خلال مشاهدة سلوك شخص اخر ويمكن ان تكون بمشاهدة نموذج واقعي للسلوك او من خلال نماذج مكتوبة او مسجلة على اشرطة او بتخيل المسترشد لذلك السلوك او من خلال لعب الدور ،

وتكون النماذج الحية هي اكثر الانواع فاعلية ويفضل اختيار النموذج من عمر مماثل لعمر المسترشد وجنسه ومركزه الاجتماعي وخلفيته الثقافية ، ويمكن استخدام هذه الطريقة الارشادية والعلاجية مع كثير من المشكلات والاضطرابات مثل : حالات القلق وحالات العدوان وعيوب النطق وفي اكساب الاطفال المهارات الاجتماعية وفي بعض حالات الوسوس والسلوك القهري وحالات المخاوف المرضية .

التطبيقات الارشادية

يرى كثير من علماء النفس ان هناك شواهد تجريبية كبيرة اوضحت ان الارشاد السلوكي كامل وقادر على استخدام نماذج ووسائل عديدة في معالجة اضطراب السلوك مثل المخاوف الوهمية والقلق واللعثمة في الكلام والتبول اللاإرادي والادمان على المخدرات والتدخين .

شهدت الحركة السلوكية ثلاث مجالات اساسية من التطور :

1-الاشراط الكلاسيكي

2-الاشراط الاجرائي

3-زيادة الاهتمام بالعوامل المعرفية التي تؤثر في السلوك

لذلك فإن الارشاد السلوكي يؤكد على التفاعل بين الفرد والبيئة ويعطي اهمية في العلاج للعوامل المعرفية وردود افعال الناس الذاتية حول البيئة . والارشاد السلوكي متنوع ليس فقط بمفاهيمه الاساسية ولكن ايضاً بأساليبه التطبيقية ، اما الصفة المتفردة له فهي اعتماده الرئيسي في الارشاد على مبادئ الطريقة العلمية بمفاهيمها واجراءاتها المحددة و الواضحة وهناك ترابط بين المعالجة والتقييم المستمر وتعد الابحاث مظهراً اساسياً لهذه النظرية لذلك فإن الاساليب العلاجية تتجدد باستمرار بناءً على نتائج تلك الابحاث .

والصبغة الكلية للعلاج السلوكي هي تحديد الاهداف الخاصة في بداية العملية العلاجية ، وفي مساعدة المسترشدين لتحقيق اهدافهم ويقوم المرشدون السلوكيون بدور فعال ومباشر ويحدد المسترشد السلوكي الذي يريد تغييره ويقرر المرشد افضل طريق لتعديل هذا السلوك ، وفي تصميم خطة الارشاد يستخدم المرشد السلوكي الاساليب والاجراءات المناسبة لكل مسترشد ، ولدى اختيار هذه الاساليب يكون لدى المرشد مدى واسع من الاحتمالات منها تمرينات الاسترخاء ، خفض الحساسية التدريجي ، طرق النمذجة ، برامج التدريب التوكيدي ، وبرامج ادارة الذات .

اسئلة مهمة للنظرية السلوكية

س1/تكلم باختصار عن 1-الشخصية السوية في نظر السلوكيين

2-التعزيز السلبي 3- الانطفاء 4- التعميم

س2/ ماهي اساليب تعديل السلوك التي استنبطت من الاشرط الاجرائي

س3/ اسلوب تعديل للسلوك في النظرية السلوكية يستخدم مع المرضى النفسيين والاطفال العادين في المدارس اذكر خطواته:

س4/ تكلم هن اسلوب الغمر او الاغراق

س5/ ما هو دور المرشد في النظرية السلوكية