

الأساليب السلوكية فى الارشاد والتوجيه

ونجد فيها:

الأساليب الكلاسيكية:

- تقليل الحساسية التدريجي

التخلص المنظم من الحساسية أسلوب من أساليب العلاج السلوكي وهو يستخدم في حالات القلق والخوف. ويقوم على أساس مبني على قاعدة الإشرط المضاد، إذ يعتمد على ما يقدمه المرشد من شرح مبسط وكذا تحديده للخطوات الثلاث الموالية:

✓ التدريب على الاسترخاء (الاستجابة المضادة للقلق والقلق).

✓ إعداد مدرج القلق.

✓ مرحلة العمل (التخلص المنظم من الحساسية).

توضيح:

مدرج القلق:

قائمة المثيرات والمخاوف التي تثير القلق مرتبة ترتيبا تصاعديا حسب شدة إثارتها للقلق من الأقل إلى الأكثر؛ فتكون أقل المواقف المثيرة للقلق في قاعدة الهرم وأشدّها إثارة في قمة الهرم، فهي تمثل تسلسل الأحداث حسب شدة إثارتها للقلق عند المسترشد.

وتكون مسؤولية إعداد هرم القلق على المسترشد لأنه هو الذي يعاني من القلق وهنا يساعده المرشد في اعداده ويطلب منه:

- أن يحضر مجموعة من البطاقات ويكتب على كل بطاقة منها موقف يثير القلق لديه.
- إعطاء درجات من "0" إلى "100" لكل بطاقة.
- ترتيب البطاقات بشكل تصاعدي من الأقل إثارة إلى الأكثر إثارة للقلق.

مثال عن هرم القلق:

حول الخوف من السفر بالطائرة

- عند رؤية طائرة تحلق في الجو؛
- عند بدء التفكير في السفر؛
- عند شراء تذكرة السفر؛
- قبل موعد السفر بأسبوعين؛
- ليلة السفر؛
- في الطريق إلى المطار؛
- أثناء إجراءات السفر؛

- أثناء انتظار الإعلان عن الدخول للطائرة؛
- في الطائرة قبل إقلاعها؛
- في الطائرة عند إقلاعها.

- **الافاضة (التفجير)**

هو من الوسائل السلوكية في العلاج، ويعتمد أساساً على مبدأ "الاحماء" أي ما يطلق على الإجراءات التي تكرر تقديم المثيرات المشترطة بدون تعزيز. ويستعمل عادة مع المخاوف المرضية أو السلوكيات القهرية؛ عن طريق مواجهة المسترشد لموضوع خوفه إما على مستوى الذاكرة (أي تخيل مشاهد لها علاقة بموضوع مرضه) أو عن طريق المواجهة الحقيقية لموضوع مرضه؛ وتقديم المثيرات بحيث يتم الحصول على أعلى مستوى من القلق، وهذا هو المبدأ الأساسي في العلاج بالتفجير، حيث أن مواجهة المسترشد مع مثيرات القلق المزعج تعتمد على مبدأ نظري وهو أن استمراره بإعادة الاستجابات عدة مرات بدون تعزيز يؤدي إلى تلاشي الاستجابة تدريجياً.

- **التخيل**

استخدام قدرة المسترشد على أن يستجيب انفعالياً بالتخيل، أما المرشد فمهمته الأساسية هي تطوير المثير (التعليمات). وهذا الأسلوب يستخدم مثلاً مع المخاوف المرضية.

- **التنفير**

هو تعريض الفرد لمثير مؤذي (معاقب) وهذا المثير من شأنه أن يقمع أو يوقف السلوك غير المرغوب فيه والذي يتصف بالاستمرارية، حيث أن التنفير هو أحد الاستراتيجيات المستخدمة في خفض السلوك غير التكيفي والتي تشتمل على إقران هذا السلوك بمثيرات تنفيرية.

ويستخدم في الانحرافات الجنسية، الإدمان، التبول اللاإرادي، البدانة، اجترار القيء.

- **الأساليب الإجرائية:**

- **بناء السلوك**

➤ **التلقين:** هو عن تلميح أو مؤشر يجعل احتمال الاستجابة أكثر حدوثاً، بمعنى "حث" الفرد على أن يسلك سلوكاً معيناً، والتلميح له بأنه سيعزز على ذلك السلوك.

وهو ينقسم إلى

➤ **التلقين الجسدي:** مثلاً عند الإمساك بيد الطفل والقول "أمسك القلم هكذا".

➤ **التلقين اللفظي:** مثلاً عندما يقول المرشد قل السلام عليكم، أو صباح الخير في حالة تلقينه لمهارة التحية من المهارات الاجتماعية فهي تعتبر تلقينات لفظية.

➤ **التلقين الإيماني:** وهو تلقين من خلال الإشارة أو النظر باتجاه معين أو بطريقة معينة أو رفع اليد، مثلاً حركات المرشد للمسترشدين أن يجلسوا هنا وهناك.

➤ **السحب التدريجي (التلاشي):** هو أسلوب يشتمل على تناول سلوك يحدث في موقف ما وجعله يحدث في موقف آخر عن طريق التغيير التدريجي للموقف الأول إلى الموقف الثاني

مثلاً: قد يكون الطفل هادئاً ومتعاوناً في البيت ولكنه يكون خائفاً ومنكمشاً إذا وضع فجأة في حجرة للدراسة غريبة عليه. ويمكن هنا إزالة الخوف إذا قدمنا الطفل بالتدريج لمواقف تشبه حجرة الدراسة.

➤ **ضبط المثير:** يقصد به إعادة ترتيب (تنظيم) البيئة من جانب الفرد لكي يقلل بعضاً من سلوكياته.

مثال: تحدث طالب مع زميل له داخل الحصة بشكل مستمر، فعلى المعلم نقله إلى مكان آخر وهو ما سوف يساعد على إطفاء هذا السلوك.

➤ **التعميم:** إن تعزيز السلوك في موقف معين يزيد من احتمال حدوثه في المواقف المماثلة، ويزيد أيضاً من احتمال حدوث السلوكيات المماثلة للسلوك الأصلي.

مثال: عند تعزيز طفل بعد قيامه بالتحية فهو سيعمم هذا السلوك في كل المواقف التي تتطلب إلقاء التحية لأنه يتوقع الحصول على المعزز في المواقف المماثلة.

ويحدث التعميم عندما يمتد أثر تعزيز سلوك ما إلى ظروف أخرى غير التي حدث فيها التدريب وهو ما يعرف بـ **"تعميم المثير"**

أما عندما يحدث تعميم للاستجابة التي تعلمها الفرد إلى استجابات أخرى فهنا نتحدث عن **"تعميم الاستجابة"**

➤ **التمييز:** وهو يعني تعلم مهارة التفريق بين المثيرات المتشابهة فقط، ويتم فيه تعزيز الاستجابة بوجود مثير معين وعدم تعزيزها لوجود مثيرات أخرى.

مثال: تعلم الطفل أن الكتابة على الدفتر مقبولة وأن الكتابة على الحائط غير مقبولة.

ملاحظة: إن السلوك الإجرائي يتأثر بالنتائج التي تعقبه "المعززات أو العقاب" فيزداد حدوثه بوجود المعززات ويقل بوجود العقاب، ومع ذلك فإن الأحداث التي تسبق السلوك أو الاستجابة "المنبهات أو المثيرات" يكون لها سيطرة أو ضبط على السلوك.

➤ **التشكيل:** يستخدم لتكوين عادات سلوكية جديدة أو إضافات سلوكية جديدة إلى خبرة الفرد السلوكية التي يحتاجها لإتمام عملية التكيف ويشتمل على التعزيز الإيجابي المنظم للاستجابات التي تقترب شيئاً فشيئاً من السلوك النهائي بهدف إحداث سلوك جديد.

مثال: عند تعليم طريقة الكتابة للطفل:

- تعلم مسك القلم

- بدء الكتابة من أول السطر
- الكتابة بخط واضح وهكذا.
- **التسلسل:** هو إجراء لتعليم سلوكيات جديدة يشتمل على تعزيز الاستجابات البسيطة الموجودة في ذخيرة الفرد السلوكية بهدف تطويرها إلى سلوكيات معقدة، والعنصر الأساسي في هذا الإجراء هو تحليل المهارات أي تجزئة السلسلة السلوكية إلى الحلقات التي تتكون منها.
- **تعزيز السلوك**

هو الإجراء الذي يؤدي فيه حدوث السلوك إلى توابع إيجابية أو إلى إزالة سلبية الشيء الذي يترتب عليه زيادة احتمال حدوث ذلك السلوك في المستقبل في المواقف المماثلة.

أنواع التعزيز:

- **التعزيز الإيجابي:** هو إضافة مثير محبب بعد السلوك مباشرة مما يؤدي إلى زيادة احتمال حدوث ذلك السلوك في المستقبل في المواقف المماثلة (قد يكون معنوياً كالثناء والتشجيع أو مادياً كهدية رمزية).
- **التعزيز السلبي:** هو استبعاد منبهات منفرة أو مؤلمة عقب إصدار الفرد للاستجابة المرغوبة بما يسهم أيضاً في تعلم هذه الاستجابة وتكرارها في المواقف اللاحقة.

أنواع المعززات:

- معززات غذائية: كل أنواع المأكولات والمشروبات التي يحبها الفرد.
- معززات مادية: ألعاب، قصص، ألوان، أقلام، أفلام، صور.
- معززات نشاطية: النشاطات التي يحبها الفرد مثلاً رسم، رحلات، رياضة، تمثيل... الخ.
- معززات اجتماعية: الثناء، الابتسام، التقبيل (خاصة بالنسبة للأطفال أو المسنين).
- معززات رمزية: إشارات، نقاط، رموز... الخ.

- **التعزيز التفاضلي للسلوكيات الأخرى:** تعزيز المسترشد في حالة امتناعه عن القيام بالسلوك غير المرغوب فيه لفترة زمنية محددة، ويعتمد طول تلك الفترة على معدل حدوث السلوك المستهدف قبل البدء بمعالجته، بعبارة أخرى يعتمد هذا الإجراء على "محو السلوك" غير المرغوب فيه وتعزيز السلوكيات الأخرى المرغوب فيها.

ويتطلب هذا الإجراء اتباع الخطوات التالية:

1. تحديد السلوك المراد تقليله وتعريفه إجرائياً.
2. تحديد الفترة الزمنية التي يجب على الفرد الامتناع عن تأدية السلوك المستهدف أثناءها.
3. قياس السلوك المستهدف أثناء تلك الفترة بشكل متواصل.

4. تعزيز الشخص في حالة امتناعه عن تأدية السلوك المستهدف في الفترة التي يتم تحديدها.

5. يستخدم هذا الأسلوب في حالات التتم، التبول اللاإرادي، الكذب، السرقة، الإدمان... الخ.

➤ **التعزيز التفاضلي للسلوك النقيض/البديل:** يشمل على تعزيز الشخص على القيام بسلوك لا يتوافق والسلوك غير المرغوب فيه.

مثال: بدلا من توبيخ التلميذ عندما يجيب دون أن يرفع يده، يستطيع المعلم أن يثني عليه عندما يرفع يده.

➤ **التعزيز التفاضلي للزيادة التدريجية:** أي تعزيز الشخص عندما يصبح معدل حدوث السلوك غير المرغوب فيه لديه أي قيمة معينة يتم تحديدها مسبقا:

1. تحديد السلوك المستهدف وتعريفه إجرائيا.
2. قياس معدل حدوثه قبل البدء بمعالجته.
3. تحديد معايير التعزيز.
4. تقديم المعززات إذا كان معدل حدوث السلوك أقل من القيمة المحددة (المعيار الذي تم وضعه).

➤ **التعزيز التفاضلي للنقصان التدريجي:** يتم تحديد فترة زمنية معينة، وتحديد نسبة معينة يراد نقصانها، وفي حالة نقصان السلوك بعد انقضاء الفترة الزمنية يتم تعزيز الفرد.

- التعاقد السلوكي

هو أحد الوسائل الفعالة التي نستطيع من خلالها استخدام التعزيز بشكل منظم بهدف تسهيل عملية التعلم وزيادة الدافعية، ونستطيع تعريف التعاقد السلوكي بأنه اتفاقية مكتوبة مع المسترشد حول موضوع ما، ويحدد فيه ما هو مطلوب منه من نوع المكافأة من المرشد. ويلتزم فيها الطرفان التزاما صادقا.

محتويات العقد العلاجي:

أولا: المهمة المطلوبة: وتشمل على:

- من هو الشخص الذي سيؤدي المهمة.
- ماذا سيفعل.
- متى سيقوم بتأدية المهمة.
- ماهي شروط قبول الأداء.

ثانيا: المكافأة التي سيحصل عليها عند التنفيذ.

- الذي سيحكم على الأداء هو من يقرر إعطاء المكافأة (المرشد).

- ماهي المكافأة.
- متى ستعطى المكافأة.
- ما كمية المكافأة.

ملاحظة: يستخدم هذا الأسلوب في تغيير السلوك السلبي مثل السرقة، العدوانية، التقصير في الواجبات المدرسية، خفض السلوك الفوضوي في الفصل...إلى غير ذلك.

- العقاب للسلوك

هو إجراء أو حدث غير سار يتبع سلوكا ما بحيث يعمل على إضعاف احتمالية حدوثه أو تكراره.

من أساليبه: اللوم الصريح، التوبيخ، التهديد والوعيد، الاستبعاد، منعه من المشاركة مع الآخرين، عزله فترة من الزمن.. الخ.

- ✓ العقاب بالإيجاب: وهو اتباع السلوك غير المرغوب بمعزز غير مرغوب بهدف إضعاف تكرار هذا السلوك ويطلق عليه "عقاب التقديم".
- ✓ العقاب بالسلب: إزالة معزز مرغوب نتيجة سلوك غير مرغوب للتقليل منه وهو ما يسمى "عقاب الإزالة".