

العنوان

خطوات الارشاد النفسي

خطوات الارشاد النفسي على وفق نظرية الذات هي كالآتي:

١- اعتبار المسترشد كفرد وليس مشكلة : فعلى المرشد الكروي فهم

وأثرها على مشكلته من خلال ترك المسترشد يعبر عن مشكلته بحرية حتى

يتحرر من التوتر الانفعالي الداخلي.

٢- مرحلة الاستطلاع والاستكشاف يمكن التعرف على الصعوبات التي تعيق

المسترشد وتسبب له القلق والضيق، والتعرف ع

لى جوانب القوة لديه لتقويمها والجوانب السلبية من خلال الجلسات الإرشادية ومقابلة ولي أمره أو اخوته ومدرسية وأصدقائه وأقاربه . وتهدف هذه المرحلة إلى مساعدة المسترشد على فهم شخصيته واستغلال الجوانب الإيجابية منها في تحقيق أهدافه كما يريد. المسترشد

٣- مرحلة التوضيح وتحقيق القيم وفي هذه المرحلة يزيد وعي ويزيد فهمه وإدراكه للقيم الحقيقية التي لها مكانه لديه من خلال الأسئلة التي يوجهها المرشد والتي يمكن معها إزالة التوتر الموجود لدى المسترشد.

٤- المكافأة وتعزيز الاستجابات تعتمد على توضيح المرشد مدى تقدم المسترشد

في الاتجاه الإيجابي وتأكيد له بأن ذلك يمثل خطوة أولية في التغلب على

الاضطرابات الانفعالية.

ثانياً : النظرية السلوكية

يرى أصحاب هذه النظرية بان السلوك الإنساني: عبارة عن مجموعة من العادات التي يتعلمها الفرد ويكتسبها أثناء مراحل نموه المختلفة، ويتحكم في تكوينها قوانين الدماغ وهي قوى الكف وقوى الاستثارة) اللتان تسييران مجموعة الاستجابات الشرطية، ويرجع ذلك إلى العوامل البيئة التي يتعرض لها الفرد.

تدور هذه النظرية حول محور عملية التعلم في اكتساب التعلم الجديد أو في إطفائه أو إعادته، ولذا فان أكثر السلوك الإنساني مكتسب عن طريق التعلم، وان سلوك الفرد قابل للتعديل أو التغيير بإيجاد ظروف وأجواء تعليمية معينة.

التطبيقات التربوية للنظرية

يتحمل المرشد التربوي مسؤولياته في العملية الإرشادية، من خلال قيامه

بالأجراءات الآتية:

- ١- وضع أهداف مرغوب فيها لدى المسترشد وأن يستمر المرشد التربوي بالعمل معه حتى يصل إلى أهدافه.
- ٢- معرفة المرشد التربوي للحدود والأهداف التي يصبو اليها المسترشد من خلال المقابلات الأولية التي يعملها مع المسترشد.
- ٣- إدراكه بان السلوك الإنساني مكتسب عن طريق التعلم وقابل للتغيير.
- ٤- معرفة أسس التعلم الاجتماعي وتأثيرها على المسترشد من خلال التغييرات التي تطرأ على سلوك المسترشد خارج نطاق الجلسات الإرشادية.
- ٥- صياغة أساليب إرشادية إجرائية عديدة لمساعدة المسترشد على حل مشكلاته.
- ٦- توقيت التعزيز المناسب من قبل المرشد ليكون عاملاً مساعداً في تحديد السلوك

المطلوب من المسترشد، وقدرته على استنتاج هذا السلوك المراد تعزيزه.

المبادئ والإجراءات التي تركز عليها النظرية

١ - الاشرط الإجرائي:

ان التعلم يحدث إذا أعقب السلوك حدث في النية يؤدي إلى إشباع حاجة الفرد، و احتمال تكرار السلوك المشيع في المستقبل. هكذا تحدث الاستجابة ويحدث التعلم أي النتيجة التي تؤدي إلى تعلم السلوك وليس المثير. ويرتبط التعلم الإجرائي في أسلوب التعزيز الذي يصاحب التعلم.

صاحب هذا الإجراء هو (سكنر) الذي يرى أن التغيرات تحدث نتيجة التبادل في سلسلة من المقدمات و الاستجابات والنتائج.

لهذا الإجراء استخدامات كثيرة في مجال التوجيه والإرشاد والعلاج السلوكي، منها: تعديل سلوك الأطفال، والراشدين، وفي المدارس ورياض الأطفال، والمستشفيات والعيادات، وله استخدامات في التعليم والتدريب والإدارة والعلاقات العامة.

٢ - التعزيز أو التدعيم

يعد هذا المبدأ من أساسيات عملية التعلم الإجرائي والإرشاد السلوكي، ويعد

من أهم مبادئ تعديل السلوك لأنه يعمل على تقوية النتائج المرغوبة، لذا يطلق

عليه اسم مبدأ الثواب أو التعزيز).

والتعزيز نوعان: هما

التعزيز الإيجابي: وهو حدث سار لحدث لاحق (نتيجة) لاستجابة ما (سلوك) إذا كان هذا الحدث يؤدي إلى زيادة استمرار قيام السلوك. مثال: طالب يجيب على سؤال أحد المعلمين فيشكره ويثني عليه، فيعاود الطالب الرغبة في الإجابة على

التعزيز السلبي: ويتعلق بالمواقف السلبية والبعيضة والمؤلمة. مثال: فرد أسئلة المعلم. لديه حالة أرق بدأ يقرأ في صحيفة فاستسلم للنوم، نجد أنه فيما بعد يقرأ الصحيفة عندما يرغب النوم.

٣- التعليم بالتقليد والملاحظة والمحاكاة أن الفرد يتعلم السلوك من خلال الملاحظة والتقليد، فالطفل يبدأ بتقليد الكبار، والكبار يقلد بعضهم بعضا وعادة يكسب الأفراد سلوكهم من خلال مشاهدة نماذج في البيئة وقيامهم بتقليده
يتطلب تغيير السلوك وتعديله الآتي:

أعداد نماذج السلوك السوي على أشرطة تسجيل (كاسيت) أو أشرطة فيديو أو أفلام أو قصص سير هادفة لحياة أشخاص مؤثرين ذوى أهمية كبيرة، مثل: قصص الصحابة (رضوان الله عليهم) لكونهم يمثلون قدوة حسنة يمكن الاحتذاء بهم.

قصص العلماء والحكماء من أهل الرأي والفطنة والدراية نماذج من حياتنا المعاصرة. فمحاكاة السلوك المرغوب من خلال الملاحظة: يعتمد على الانتباه والحفظ و استعادة الحركات للهدف أو الحافز. إذ يجب أن يكون سلوك النموذج أو المثال هدفا يرغب فيه المسترشد رغبة شديدة، ويمكن استخدام النموذج الاجتماعي في الحالات الفردية والإرشاد والعلاج الجماعي.

٤- العقاب :

ويتمثل في الحدث الذي يعقب حدوث الاستجابة، والذي يؤدي إلى إضعاف الاستجابة التي تعقب ظهور العقوبة، أو التوقف عن هذه الاستجابة. مثال: العقوبة البدنية أو المعنوية.

وينقسم العقاب إلى قسمين هما:

العقاب الإيجابي: يتمثل في ظهور حدث منفر (مؤلم) للفرد بعد استجابة ما يؤدي إلى إضعاف هذه الاستجابة أو توقيفها. مثال: (العقاب البدني أو (التوبيخ بعد قيام الفرد بسلوك غير

مرغوب. ونؤكد هنا بان أسلوب استخدام العقاب البدني محظور على المرشد التربوي، وكذلك المعلمين والمدرسين.

العقاب السلبي: وهو استبعاد حدث سار للفرد يعقب أي استجابة مما يؤدي إلى أضعافها أو اختفائها. مثال: حرمان الأبناء من مشاهدة بعض برامج التلفاز المحببة لهم، وتوجيههم لمذاكرة دروسهم وحل واجباتهم. فان هذا الإجراء يعمل على تقليل السلوك غير المرغوب وهو عدم الاستذكار ولكنه يحرمهم من البرامج المحببة لديهم، ويفضل المرشدون والمعالجون النفسيون أسلوب العقاب السلبي في علاج أكثر الصالات التي يتعاملون معها.

٥- التشكيل:

وهي عملية تعلم سلوك مركب ويتطلب تعزيز بعض أنواع السلوك. وعدم تعزيز أنواع أخرى، ويتم من خلال استخدام القوانين الآتية:

الانطفاء أو الإغفال (المحو): وهو انخفاض السلوك في حال

التعزيز سواء أكان بشكل مستمر أم منقطع فيحدث المحو أو الانطفاء أو الإغفال وتفيد في تغيير السلوك وتعديله وتطويره، ويتم من خلال إهمال السلوك وتجاهله وعدم الانتباه إليه أو عن طريق وضع صعوبات أو معوقات أمام الفرد مما يعوق اكتساب السلوك ويعمل على تلاشيته. مثال: الطالب الذي تصدر منه أحيانا كلمات غير مناسبة كاللتنايز بالألقاب مثلا.. فان من وسائل التعامل مع هذا السلوك هو إغفال وتجاهل تماما مما قد يؤدي إلى الكف عن ممارسة هذا السلوك.

التعميم: يحدث التعميم نتيجة لأثر تدعيم السلوك مما يؤدي إلى تعميم المثير على مواقف أخرى مثيراتها شبيهة بالمثير الأول أو تعميم الاستجابة في مواقف أخرى مشابهة. ومن أمثلة التعميم:

مثال على تعميم المثير: الطفل الذي يتحدث عن أمور معينة في وجود أفراد أسرته (مثير) قد يتحدث عن هذه الامور بنفس الطريقة مع ضيوف الأسرة (مثير) فسلوك الطفل تم تعميمه إلى مواقف أخرى. ولذا نجد مثل هذه الحالات في الفصل الدراسي ويمكن تعميم السلوكيات المرغوب فيها لبقية زملاء الدراسة...مثال على تعميم الاستجابة: تتغير استجابة شخص إذا تأثر باستجابات أخرى لديه فلو امتدحنا هذا الشخص لتبسمه (استجابة) فانه قد يزيد معدل الضحك والكلام أيضا، لذا فان في تدعيم الاستجابة يحدث وجود استجابات أخرى (الابتسامة والضحك) عند امتداحه في موقف أخرى.

التمييز ويتم عن طريق تعزيز الاستجابة الصحيحة لمثير معين اي تعزيز الموقف المراد تعليمه أو تعديله ومثال ذلك: عندما يتمكن الفرد من أبعاد يديه عن أي شئ ساخن كالنار مثلا.

٦ - التخلص من الحساسية أو التحصين التدريجي)

ويتم ذلك في الحالات التي يكون فيها الخوف والاشمئزاز والذي يرتبط بحادثة معينة فيستخدم طريقة التعويد التدريجي المنظم. ويتم عن طريق التعرف على المثيرات التي تستثير استجابات شاذة لدى المسترشد، ثم تعرض عليه تكرارا وبالتدريج لهذه المثيرات المحدثة للخوف أو الاشمئزاز في ظروف يحس فيها بأقل درجة من الخوف أو الاشمئزاز وهو في حالة استرخاء بحيث لا تنتج الاستجابة الشاذة، ثم يستمر التعرض على مستوى متدرج في الشدة حتى يتم الوصول إلى المستويات العالية من شدة المثير بحيث لا تستثير الاستجابة الشاذة السابقة وتستخدم هذه الطريقة لمعالجة حالات الخوف .