

الآداب	الكلية
الجغرافيا	القسم
Educational and psychological guidance	المادة باللغة الانجليزية
الإرشاد التربوي والنفسي	المادة باللغة العربية
الأولى	المرحلة الدراسية
م.د. أحمد طه ياسين	اسم التدريسي
Psychological counseling techniques	عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية
تقنيات الارشاد النفسي	عنوان المحاضرة باللغة العربية
3	رقم المحاضرة
عبد الفتاح محمد الخواجا: الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق	المصادر والمراجع
محمود عوّاد مصطفى: فنيات العلاج المعرفي السلوكي	
د. عبد الستار إبراهيم: العلاج السلوكي وتعديل السلوك	

تقنيات الإرشاد النفسي

المقدمة:

تقنيات الإرشاد النفسي تمثل مجموعة من الأساليب والفنيات والأنشطة والممارسات التي يستخدمها المرشد النفسي في معالجة مظاهر الصعوبات والمشكلات النفسية التي تواجه المسترشد، والتي من شأنها أن تساعد أن يكون أكثر فاعلية وكفاءة، تستند إلى نظريات العلاج النفسي، وتستهدف تقوية السلوك المرغوب وإضعاف وإزالة السلوك غير المرغوب به من ناحية أخرى، ونظريات العلاج السلوكي متعددة المحاور والاتجاهات ولعل أهم ما يميزها قدرتها الفائقة على التعديل وابتكار العديد من الفنيات في تعديل السلوك وعلاج المشكلات المتعلقة بالنمو مثل صعوبات التعلم والتأخر الدراسي واضطرابات الكلام ومعوقات النمو الأخرى، ومن أهم محاورها العلاجية:

✦ فنيات العلاج القائمة على أساس تكتيكيات الاشتراط الإجرائي: والتي تقوم على أساس نظرية الاشتراط الإجرائي التي صاغها سكينر 1938، التي امتد تأثيرها إلى ضرورة تعديل المكونات البيئية، والتحكم بالمنبهات الخارجية كوسيلة لضبط السلوك.

✦ فنيات العلاج القائمة على أساس تكتيكيات الاشتراط الكلاسيكي: والتي تعتمد على أساس نظرية التعلم الشرطي الكلاسيكي لبافلوف 1879 التي تؤكد أن هناك شرطاً لكي يتعلم الفرد شيئاً جديداً غير طبيعي وهو ارتباطه بالشيء الطبيعي، وقد أسست لها العديد من فنيات العلاج السلوكي.

✦ فنيات العلاج القائمة على أساس نظرية التعلم الاجتماعي: وهذا النمط من الفنيات يؤكد على استخدام أساليب تثير التعلم عن طريق التدريب على سلوك جديد بعد ملاحظة أدائه بواسطة أشخاص آخرين.

✦ فنيات العلاج القائمة على أساس التكتيكيات السلوكية المعرفية: وهذا النمط من التقنيات يفترض أن تعديل أفكار ومعتقدات الناس تستطيع أن تغير من سلوكياتهم ومشاعرهم، كما أوضحت الأبحاث فعاليتها لتحسين مختلف السلوكيات غير السوية للأفراد.

إن كل التدخلات العلاجية تتضمن عمليات معرفية، ولكن بعض الإجراءات توجه بخاصة إلى إحداث تعديلات في معرفيات لا توافميه محددة، وتُشكل هذه الإجراءات ما يعرف بالإرشاد السلوكي المعرفي، والذي يُعد منهج علاجي يحاول تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عمليات التفكير لدى الفرد يتم خلال تحديد وتقييم وتتابع السلوك ويركز هذا المدخل على تطور وتكيف السلوك أيضاً ويحاول تعديل العديد من المشكلات الإكلينيكية مثل القلق والاكتئاب والعدوان وغيرها من الاضطرابات، ويستعمل في تعديل سلوكيات الأطفال والمراهقين والكبار وفي أماكن مختلفة في المنزل والمدرسة، ويعمل الإرشاد السلوكي المعرفي على تغيير السلوك بعدة تقنيات واضحة منها التدخل المعرفي – لعب الدور-التعزيز الإيجابي....الخ. والمزج بين الإدراك والسلوك، ومن أشهرها على سبيل المثال العلاج المعرفي المرتبط باسم (Aron Beck) والعلاج المعرفي السلوكي المرتبط باسم (Donald Meichenbaum)، وبداية تطويره بدأت في الستينيات بالاهتمام بالإدراك (Cognition) ولكي يصبح العلاج السلوكي فعالاً يجب أن يهتم بالعوامل الشخصية (ومن ضمنها الإدراك) وتفاعلها مع العوامل البيئية.

وفنيات العلاج القائمة على أساس تكتيكيات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، تُعد أحد الفنيات العلاجية التي حاولت أن تدمج أكثر من أسلوب علاجي واحد من خلال دمجها لمفاهيم العلاج السلوكي الذي يقوم على فرضية أن السلوك الإنساني سلوك مكتسب ويمكن إزالته أو تعديله أو التخفيف من تأثيره وبين العلاج المعرفي الذي يقوم على فرضية أن الأفكار التي يعتقدونها

الإنسان هي التي تملئ عليه الحياة التي يعيشها، وقد انبثق على يد مؤسسه (Albert Ellis) في أوائل العقد الخامس من القرن العشرين في محاولة منه للمزج بين مدرسة التحليل النفسي والعلاج المتمركز حول العميل ومدرسة الجشثالت، وهو أسلوب علاجي يوحى بالشمولية في الطرح من حيث تركيزه على الثلاثة جوانب الرئيسية في حياة الإنسان وهي الإدراك والسلوك والمشاعر والتفاعل فيما بينها.

وتقنيات الإرشاد النفسي هي عبارة عن أدوات تستخدم كجزء من طريقة العمل الإرشادي والممارس بأسلوب منظم يستند على منهج معين، ويمكن لأي شخص كان أن يتعلم أنواعاً متعددة من التقنيات، والتي تتطلب منه اكتساب مهارات متخصصة، وتتميز هذه التقنيات بالبساطة أو التعقيد أو تتطلب إتقان القيام بأعمال يدوية كما في حالة تعلم التقنيات الحرفية. ويمكن تنمية التقنيات على أساس فكري، كما في حالة استخدام التقنيات الخاصة بالمقابلة الإرشادية كالإصغاء، التعاطف، التساؤل... وغيرها من التقنيات وعموماً التقنيات بتطلبها ممارسة المهنة بصفة عامة، وهي لا تتعدى كونها أدوات أو إجراءات وعمليات يستعان بها في تحقيق الأهداف المهنية للعملية الإرشادية.

ومثال ذلك العلاج السلوكي الذي يعد نموذجاً منهجاً يعتمد في تناوله للسلوك المضطرب على أساس نظرية التعلم، والمسلمة الرئيسية التي تعتنقها هذه النظرية على وفق التصورات النظرية لها: هو أن الإنسان يتعلم من خلال تفاعلاته وخبراته بالعالم وتفاعلات العالم والآخرين معه واستجاباتهم له، ويتعلم شتى جوانب السلوك بما فيها أمراضه وطريقته الشاذة في استجابته للبيئة ويتم ذلك تدريجياً ومبكراً في حياة الإنسان إلى أن يتحول انحرافه وأمراضه السلوكية إلى عادة وأسلوب حياة، والفنيات المعتمدة في العلاج السلوكي شكلاً من أشكال العلاج النفسي بنية على نظرية التعلم، وافترضت فنياتها في المعالجة الإرشادية للمشكلات النفسية؛ أن السلوك غير المرغوب فيه هو حصيلة تعلم خاطئ عن طريق الاشتراط، ويمكن إزالة هذا السلوك عن طريق الاشتراط أيضاً أو بمعنى آخر عن طريق تعديل السلوك غير المرغوب فيه وتنمية السلوك الإرادي السوي لدى الفرد.

ويعتمد العلاج السلوكي على مجموعة من الفنيات (الأساليب والإجراءات) تستهدف زيادة معدل ممارسة الفرد لسلوك مرغوب فيه أو تقوية هذا السلوك أو تعليمه سلوكاً جديداً أو خفض معدل ممارسته لسلوك غير مرغوب فيه وبهذا المعنى فإن تعديل السلوك يتطلب تحديد السلوك المراد تعديله ثم تحديد الأساليب والإجراءات المناسبة للعملية المطلوبة.

ومن أكثر أساليب العلاج السلوكي انتشاراً هو التعزيز، إذ يستعمل التعزيز وبخاصة التعزيز الموجب بنوعيه المادي والاجتماعي بوصفه أسلوباً علاجياً في بعض البرامج العلاجية، أما ما

يخص التعزيز المادي فإنه يقدم للأطفال على شكل معززات مادية عبارة عن (شوكولاتة، وبسكويت، وتوفي وغيرها من المعززات المادية) وعلى منفذ البرنامج أن يراعي تفضيل كل طفل لهذه المعززات فيبدأ بأقلها تفضيلاً لدى الطفل ثم يتدرج إلى أكثرها تفضيلاً لديه وهذا يشعر الطفل بأنه التزم بالسلوك المطلوب فحصل على ما يحبه فيميل السلوك المرغوب فيه إلى التكرار عنده. أما بالنسبة إلى التعزيز الاجتماعي فإنه يستعمل في البرنامج على شكل (تصفيق فردي من قبل المعالج أو جماعي من قبل الزملاء أو الأخوات أو الوالدين) أو على شكل عبارات الاستحسان والإطراء (شاطر، أحسنت، الخ)، ويستند تطور فنيات العلاج السلوكي إلى رصيد هائل من نتائج بحوث علم النفس التجريبي التي كان هدفها تعديل السلوك مباشرة فكان من آثارها أنه أصبح من الميسور معرفة كيف نضبط السلوك وكيف نعدله إلى حد كبير، فالعملية الإرشادية العلاجية تسير على النحو الآتي:

- 1: يُحدد السلوك المطلوب تعديله أو تغييره من خلال المقابلة العلاجية.
- 2: استعمال الاختبارات والمقاييس والتقارير الذاتية.
- 3: تحديد الظروف التي يحدث فيها السلوك المضطرب.
- 4: تحديد العوامل المسؤولة عن استمرار السلوك المضطرب.
- 5: إعداد جدول لإعادة التدريب بتخطيط خبرات يتم فيها إعادة التدريب (في شكل وحدات أو محاولات) يتم خلالها تعريض سلوك المريض للظروف المعدلة، حيث ينجز السهل القريب قبل المعقد البعيد.

وحاولنا عرض هذه الفنيات بأسلوب مبسطة وواضحة ومفهومة بحيث يسهل على الممارسين وطلبة العلم الاستفادة منها بقدر الإمكان والهدف منها تحقيق تغيرات في سلوك الفرد، لكي يجعل حياته وحياة المحيطين به أكثر ايجابية وفاعلية، وقد أكدت ادبيات علم نفس الإرشاد إلى وجود أكثر من (40) فنية معتمدة في المعالجة للمشكلات الإرشادية.