

## أساليب وتقنيات الإرشاد السلوكي

يركز المعالجون في المدرسة السلوكية على السلوك الذي يمكن ملاحظته، ومحددات السلوك الحالية، تعلم الخبرات التي تساعد على التغيير، تصميم استراتيجيات العلاج على العميل، وعلى التقييم المحكم. كما يستخدم العلاج السلوكي في التعامل مع مدى واسع من الاضطرابات النفسية كالقلق، الاكتئاب، التوتر ومشاكل التغذية، العنف الأسري والمشاكل الجنسية. كم استخدمت الإجراءات السلوكية في ميدان التربية الخاصة، وعلم النفس العيادي ومشاكل الشيخوخة (Corey,2009)

ومن الشروط التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند اختيار الأسلوب المناسب:

- الإلمام الكامل بتطبيق التقنية.
- القدرة على التعامل مع مخرجاتها.
- مناسبتها للحالة والموقف.
- عدم تناقضها مع تقنية أخرى مستخدمة في نفس الوقت.
- تطبيقها بشكل متكامل ومراعاة الوقت الذي تحتاج إليه.

عند استخدام التقنية

- شرحها وتوضيحها للمسترشد/ للمتدرب.
- التدريب والممارسة الكافية لتحقيق الهدف.
- التدعيم بالتدريب والواجبات المنزلية.
- التقييم المستمر للتأكد من فاعليتها.
- يمكن استخدام أكثر من تقنية في وقت واحد. (أبو أسعد والأزيدة، ج1، 2015، ص50)

## 1-أساليب وتقنيات الإشراف الكلاسيكي

الفروض التي يقوم عليها الإشراف الكلاسيكي:

- كل مثير محايد يمكن جعله مثيراً شرطياً، أي يستجر استجابة انعكاسية متعلمة، وذلك عن طريق الاقتران والتكرار.
- تكتسب المثيرات الشرطية قوتها في انتزاع الاستجابة الشرطية من تكرار اقترانها بالمثيرات الطبيعية، فكلما زاد تكرار مرات تقديم المثير الشرطي مع المثير الطبيعي كلما زادت الاستجابة الشرطية قوة وتعزيز.
- تنطفئ الاستجابة الشرطية تلقائياً أو تزول إذا قدمت المثيرات الشرطية وحدها لمرات عديدة دون تعزيزها بالمثيرات الطبيعية.
- قد تعود الاستجابة الشرطية تلقائياً بعد فترة من انطفائها حتى بدون تعزيزها بالمثير الطبيعي.
- يمكن تعميم المثير ويتوقف ذلك على درجة الشبه بين المثير الأصلي المقترن بالمثير الطبيعي والمثير المشابه أو المعمم.
- يمكن للكائن الحي التمييز بين المثيرات الأصلية والمثيرات المشابهة عن طريق التعزيز والانطفاء التلقائيين.
- يمكن استخدام الاستجابة الشرطية الانعكاس الشرطي (في تكوين استجابات انفعالية مشروطة كالخوف والقلق والانفعال والسرور). (أبو أسعد والأزيدة، 2015، ج1، ص141-142)

أولاً: تقليل الحساسية التدريجي systematic desensitization

هو أحد الإجراءات العلاجية الفعالة التي كان جوزيف وولبي قد طوره في أواخر الخمسينات و تسمى أيضاً " بالتحصين التدريجي" و يشتمل هذا الإجراء على استخدام عملية الكف المتبادل و التي تعني محو المخاوف المرضية أو القلق عن طريق إحداث استجابات بديلة لها في المواقف التي تستجره، و غالباً ما يكون الاسترخاء هو الاستجابة البديلة فمثلاً لا يستطيع الإنسان أن يشعر بالخوف أو القلق و هو في حالة استرخاء تام، لأن الاسترخاء يكبح هذه الاستجابات الانفعالية.

-يبدأ العلاج بأخذ فكرة عن التاريخ الإكلينيكي للحالة، أي استكشاف الاستجابات العصابية و يجب الاهتمام بتاريخ حياة العميل و التركيز على العلاقات الأسرية و التربوية و الوظيفة و التطور الجنسي و العلاقات الاجتماعية.

-ثم تطبق عليه مجموعة من الاختبارات و المقاييس الخاصة بالشخصية و أيضاً تطبيق قائمة تقدير الخوف التي طورها وولب و لانج و أيضاً القيام بفحوص طبية إذا كان هناك شكوك في احتمال وجود أمراض عضوية.

- يناقش المعالج مع العميل الأهداف و الخطة العلاجية ثم يقرر المعالج الأساس الذي تكون به درجة العادة العصابية معيقة و ما هي المجالات التي يجب أن يوليها الأولوية. (Patterson,1980)

### خطوات تقليل الحساسية التدريجي

#### 1- التدريب على الاسترخاء

يتطلب إزالة الحساسية تدريب العميل على الاسترخاء بإتباع طريقة جاكسون Jacobson و ذلك خلال 6 جلسات مع متابعة العميل للتدريب على الاسترخاء في المنزل لمدة 15 دقيقة مرتين يومياً. تكون البداية بعضلات الذراعين ثم الرأس و الوجه ( في الجلسة الثانية و الثالثة) ثم الرقبة و الكتفين و الظهر، ثم عضلات البطن و الصدر و أخيراً الساقين (الأطراف السفلى).

#### 2- بناء مدرج القلق

يتم تكوين مدرج القلق وهو عبارة عن قائمة من المثيرات لموضوع ما مرتبة تبعاً لمقدار القلق الذي تستثيره. ويتم تكوين مدرجات القلق بالرجوع إلى تاريخ العميل و من استجاباته على الاختبارات و الاستبيانات، و من التقرير الذي يعده العميل كواجب منزلي يتضمن قائمة بكل المواقف و الأفكار و المشاعر المخيفة. تجمع المخاوف المتنوعة في موضوع معين و يجب أن تطور الفقرات في مواقف خاصة بحيث يمكن أن توضع في مدرج القلق و يكون المدرج بالحصول على تقدير العميل للفقرات بارتباطها بمقدار القلق الذي تثيره و ذلك باستخدام مقياس من صفر إلى مئة و هذا مثال على هرم القلق الذي وضعه وولبي لطالبة جامعية كانت تعاني من قلق شديد من الامتحانات.

- 1- أربعة أيام قبل الامتحان.
- 2- ثلاثة أيام قبل الامتحان.
- 3- يومان قبل الامتحان
- 4- يوم واحد قبل الامتحان.
- 5- ليلة الامتحان.
- 6- الطالبة في طريقها للجامعة يوم الامتحان.
- 7- الطالبة تقف أمام باب قاعة الامتحان.
- 8- الطالبة بانتظار توزيع أوراق الامتحان.
- 9- ورقة الامتحان بين يدي الطالبة.

10- أثناء الإجابة عن أسئلة الامتحان. (الفسفوس، 2006)

### 3- التقليل التدريجي للحساسية

بعد أن يتم تدريب المسترشد على الاسترخاء وإعداد مدرج القلق، تبدأ عملية التقليل المنظم من الحساسية والتي تتم إما في الواقع الملموس للحياة أو عن طريق التخيل. وهو الأكثر شيوعاً. وتبدأ الجلسة الأولى في هذه المرحلة بأن نطلب من المسترشد أن يسترخي، وذلك لمدة خمس دقائق مع الإيحاء له بأنه قد أصبح أكثر استرخاء وأنه يحقق استرخاء أعمق وأعمق. ويطلب المرشد من المسترشد أن يشير بأصبع السبابة اليمين عندما يصبح في حالة من الاسترخاء والشعور بالراحة. وعندما يشير المسترشد بأنه وصل إلى حالة الاسترخاء فإن المرشد يطلب إليه أن يتخيل مشهداً من المواقف التي حددها في مدرج القلق ويكون هذا المشهد عادة هو أقل المواقف إثارة للقلق أي الذي أعطاه المسترشد درجة صفر. ويجب أن يكون التخيل لأوضح ما يمكن، فيقول المرشد للمسترشد "تخيل المشهد كما لو كنت تعيشه فعل"، ثم ينتقل بعد ذلك إلى مشهد آخر وهكذا إلى أن يشير المسترشد بأنه قد بدأ في الشعور بالتوتر، ويكرر المرشد تقديم المشهد الواحد ثلاث إلى أربع مرات تستغرق المرة الواحدة حوالي عشر ثوانٍ. ( أبو أسعد و الأزيادة، 2015، ص153)

و في تطبيق تقنية تقليل الحساسية التدريجي على 39 حالة تم اختيارها عشوائياً من الملفات فقد تم التأكد من فعاليته بالنسبة لـ35 حالة أي نسبة 90% من الحالات و قد كان معدل الجلسات 10 جلسات لكل عميل. ( Sahakian, 1976 ,PP 224 )

### ثانياً- العلاج بالغمر Flooding therapy

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 الجنس 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. ( زهران، 1997)

### ثالثاً-العلاج بالنفور أو الكراهية Aversive Therapy

إن العلاج بالكراهية هو تطبيق خاص لمبادئ الكف بالنقيض، حيث يقدم المثير المنفر متزامناً مع الاستجابة غير المرغوب فيها و( يختلف ذلك عن العقاب الذي يتبع فيه المثير المنفر الاستجابة). وبالتالي يحدث كف للاستجابة وهو مفيد في علاج حالات الوسواس والأفعال القهرية والانجذاب لمواضيع غير ملائمة. (Patterson, 1980, PP163, 170)