

المحاضرة (10): نظريات الارشاد الأسري (الإرشاد السلوكي)

في هذه المحاضرة سنتعرف على نظرية الإرشاد السلوكي كأحد أهم النظريات التي يستند إليها الإرشاد الأسري، والذي يركز على تعديل السلوكيات غير المرغوبة وتعزيز السلوكيات الإيجابية لدى الأفراد، من خلال تطبيق مبادئ التعلم، وتقنيات التعزيز، والنمذجة، بهدف تحقيق التكيف الأسري، وتعزيز التوافق والاستقرار داخل الأسرة.

1-تعريف الإرشاد السلوكي :

يعرف بأنه أسلوب في الإرشاد يعتمد على مفاهيم النظرية السلوكية الخاصة بتشكيل واكتساب السلوك ، حيث يرى أصحاب هذه النظرية أن السلوك الإنساني السوي منه والشاذ حدثان قابلان للتعلم ، بمعنى أنه يمكن تشكيله وإكسابه للأفراد وكذلك محوه أو إطفائه وينظرون إليه مباشرة دون البحث في الأسباب التي أدت إلى حدوثه ويتعاملون معه وفقا لأهم قاعدة في قواعد السلوك والتي نادى بها العالم الكبير "سكنر" ألا وهي : السلوك محكوم بنتائجه.(أبو الفضل ، 2010 ، ص431).

يعتبر الإرشاد السلوكي واحدا من أنواع الإرشاد النفسي .والذي يعد تطبيقيا عمليا لقواعد وقوانين التعلم والنظرية السلوكية وعلم النفس التجريبي بصفة عامة في ميدان الإرشاد النفسي .وبصفة خاصة في محاولة حل المشكلات السلوكية على أسس نظريات التعلم بصفة عامة ، والتعلم الشرطي بصفة خاصة ، ويطلق على الإرشاد السلوكي أحيانا "إرشاد التعلم" أو "علاج التعلم".(الحربي ، 2021 ، ص56).

ويقوم على أساس نظريات التعلم ، ويشتمل على مجموعة كبيرة من فنيات العلاج التي تهدف إلى إحداث التغيير والتعديل في سلوك الإنسان وبصفة خاصة السلوك غير المتوافق .(بلان ، 2015 ، ص109).

إن الأسرة عند السلوكيين تمثل بيئة طبيعية لتعلم السلوك، وهي شبكة متداخلة من المواقف والمشاعر والأساليب الموجهة من فرد إلى آخر داخل الأسرة. وقد يدعم سلوك أحد أعضاء الأسرة عضواً آخر فيها، وقد يعارضه ثالث ويتحداه الرابع، وهكذا يتعلم الفرد كيف يتصرف تجاه باقي أفراد الأسرة، وينتقل عن طريق التعميم هذا السلوك في معاملة الآخرين خارج نطاق الأسرة.

يفترض السلوكيون بأن الإرشاد السلوكي للأسرة يرى أن أنماط السلوك تتعلم خلال نوبات متكررة من المحاولة والخطأ في حل المشكلة، وأيا كان نمط سلوك الأسرة فإنه يمثل الاستجابات القصوى لكل فرد في محاولته لحل المشكلة بالطريقة التي تحقق أكبر قدر من المكافأة أو التي تضمن للأسرة أقل قدر من المعاناة أو الألم. (أبو عيطة، 2019، ص 625)

2- خصائص الإرشاد السلوكي :

- معظم سلوك الإنسان متعلم ومكتسب سواء كان سوي أو مضطرب.
- السلوك المضطرب يتعلمه الفرد نتيجة التعرض المتكرر للخبرات التي تؤدي اليه وحدث ارتباط شرطي بين تلك الخبرات وبين السلوك المضطرب.
- زملة الأعراض النفسية تعتبر تجمعا لعادات سلوكية خاطئة متعلمة.
- السلوك المتعلم يمكن تعديله.
- السلوك المضطرب المتعلم لا يختلف من حيث المبادئ عن السلوك العادي المتعلم ، إلا أن السلوك المضطرب غير متوافق.
- يولد الفرد ولديه دوافع فيزيولوجية أولية ، وعن طريق التعلم يتعلم دوافع جديدة. (زهران ، 1980 ، ص ص 336-337).
- تعزيز السلوك السوي المتوافق.
- مساعدة العميل في تعلم سلوك جديد مرغوب فيه والتخلص من سلوك غير مرغوب.
- تغيير السلوك غير السوي أو غير المتوافق وذلك بتحديد السلوك المراد تغييره والظروف التي يظهر فيها وتخطيط مواقف يتم تعلم ومحو تعلم لتحقيق التغيير المنشود ويتضمن ذلك إعادة تنظيم ظروف البيئة
- العمل على تجنب العميل لتعميم قلقه على مثيرات جديدة. (النعيم ، 2008 ، ص 31).

3- أهداف الإرشاد السلوكي :

- يحدد العلماء السلوكيون الهدف النهائي الشامل للإرشاد الأسري السلوكي، بأنه تغيير بشكل نمط التعزيز السابق بهدف أن يتعلم أعضاء الأسرة أن يقدموا الدعم الاجتماعي المناسب للسلوك المرغوب فيه بدلا من دعم السلوك غير المناسب والمسبب لعدم التكيف.

- مساعدة الوالدين أو أحد أعضاء الاسرة على اختيارهم للاستجابة الأفضل بالنسبة لظروف معينة لديهم. (أبو عيطة، 2019، ص625)
- التخلص من المشكلات المحددة التي تتدخل أو تؤثر سلبا على أداء المسترشد. لذلك فهو لا يهدف على إعادة بناء أو تنظيم شخصية المسترشد وإنما يقوم المرشد السلوكي بإعداد طريقة الإرشاد بما يناسب مشكلة المسترشدين.
- التركيز على السلوك الموجود الآن وعلى البيئة والظروف التي تحدث فيها، دون تكريس أو تخصيص وقت طويل لفهم طفولة المريض مع والديه أو مع أصدقائه .
- معاونة المسترشدين على النظر الى مسؤولياتهم في صورة أهداف يمكن تحقيقها. (بلان، 2015، ص129).

4-تقنيات الإرشاد السلوكي :

يعتمد الإرشاد الأسري السلوكي على التحليل السلوكي للنظام الأسري وعلى تحليل وظائف الأسرة، وهو ما يتطلب عددا من الجلسات يقوم المرشد بها ويحاول :

- عقد اتفاقية علاج مع كل أفراد الأسرة
- استخدام المشكلة الظاهرة كنقطة بداية لتحليل وظائف الأسرة
- الحصول على معلومات مفصلة عن ملاحظات كل فرد من أفراد الأسرة وأفكاره ومشاعره حول المشكلة
- الحصول على معلومات حول تفاعل كل فرد في الأسرة داخل نظام الأسرة واتجاهاته ومشاعره وسلوكه نحو أعضاء الأسرة الآخرين وكذلك دافعيته. (أبو عيطة، 2019، ص626).

وهنا مجموعة من التقنيات التي يمكن أن يستخدمها المرشد السلوكي في الارشاد الاسري وهي:

- 5-1-التعزيز : هو عملية تقديم مثير مرغوب فيه أو إزالة مثير غير مرغوب فيه بعد القيام بالسلوك المرغوب فيه مباشرة مما يزيد من احتمال تكرار السلوك المرغوب فيه.
- ويعرف أيضا على أنه السلوك أو الاستجابة التي يلحقها حدث ما يؤدي بها إلى التكرار أو الزيادة ، يسمى هذا الحدث بالتعزيز إذن عملية ينتج عنها تقوية أو زيادة للإستجابة التي جاء بعدها المعزز.(عياد وتلمساني ، 2023 ، ص226).

إذ يوجد شكلان للتعزيز :

أ- تعزيز ايجابي : ويعرف بأنه : "إضافة مثير محبب لاحق للسلوك يعتبر تعزيزا ايجابيا ، فضحك الأب لطفه الصغير بعد محاولاته للمشي يعتبر تعزيزا إذا أدى الى ذلك إلى زيادة استمرار الطفل بمحاولة للمشي".

ب- تعزيز سلبي : ويعرف على أنه : "سحب مثير غير مرغوب فيه بعد القيام باستجابة مرغوب فيها مثال : على سعيد أن يأكل العسل كل يوم وهو يكره ذلك ، ولكن والدته تقوم بارغامه على أكله لأنه مفيد ، وتقوم بمعالجة ذلك من خلال قولها له ، استيقظ مبكرا وكن جاهزا على مائدة الطعام في الساعة السابعة وبذلك فإنه ليس عليك أكل العسل.(بورصاص ومعاش ، 2021 ، ص840).

5-2-الاقتصاد الرمزي:

هو استخدام مثيرات كتحفيز وتدعيم للسلوك المرغوب أو انقاص السلوك غير المرغوب ويستخدم هذا الاسلوب في العلاج الأسري ويطبق مع أحد أفراد الأسرة بعد أن يكون قد حدد المعالج السلوك أو أساليب السلوك المرغوبة ، وحدد لكل منها عددا من النقاط أو العملات. ويمكن أن يستبدل بها تشكيلة من المكافآت ، على أن يكون محددًا مثل كم هو عدد النجوم أو النقاط المطلوب جمعها حتى يحصل الفرد على المكافأة.(كفاي ، 1999 ، ص 298).

5-3-التدريب على التوكيدية:

يشرح لازاروس (Lazarus) السلوك التوكيدي في أنه سلوك يتكون من أربعة استجابات تتمثل في: قدرة الفرد على قول لا، القدرة على فعل المتطلبات، القدرة على التعبير على المشاعر الايجابية والسلبية، والقدرة على بدء واستمرار وإنهاء المحادثات. فالتدريب على التوكيدية هدفه استرجاع ثقة الفرد بنفسه، وقدرته على التعبير عن انفعالاته الايجابية والسلبية ومقاومة الضغوط التي يماريها الاخرون لاجباره على فعل شيء لا يرغبه، والدفاع عن حقوقه واحترام حقوق الاخرين.(بلوم وحلاسة،2016،ص 143،140).

فمن خلال هذه الفنية يتم مساعدة أفراد الأسرة على التعبير عن مشاعرهم بطريقة صحيحة ، كما يهدف إلى تغيير سلوكيات الأفراد واعتقاداتهم حتى يكونوا قادرين على التغيير بشكل أفضل عن

احتياجاتهم ورغباتهم ، وآرائهم للآخرين .ويتضمن التدريب التوكيدي تغيير اعتقادات الفرد حول ذاته ، وفيما يتعلق بالتفاعل الاجتماعي ، إضافة الى تعلم أنماط سلوكية جديدة.(مصطفي ، 2025 ، ص118).

يشير (علاء الدين كفاي،1999) أن المدخل السلوكي الاسري ركز على أهمية ممارسة الاتصال المباشر بين أفراد الاسرة، فالتعبير عن الافكار والمشاعر يساعدهم على ايجاد حلول فعالة لمشكلاتهم وتحقيق الاهداف الاسرية، فالاتصال المباشر الايجابي هو النقطة الاولى في التدريب على التوكيدية من خلال النمذجة، التعزيز الايجابي، التدريب على مهارات الاتصال، من أجل مساعدة الفرد على التعبير عن مشاعره اتجاه أسرته وشعوره بأن له دور فعال في الحياة الاسرية.

وعليه فإن تدريب الاسرة على مفهوم التوكيدية يساعدها على استقلالية أفرادها عاطفيا وانفعاليا، فتجعل من شخصياتهم قوية، فالأم التي تربي ابنها على أسلوب التدليل والرعاية المفرطة، أو أساليب التخويف والعقاب قد تنعكس على سلوكياتهم ليصبحوا أفرادا يخافون من المواجهة، لا يستطيعون التعبير عن مشاعرهم الحقيقية، غير قادرين على رفض ما لا يريدون القيام به، لذا فالتدريب على السلوك التوكيدي في جلسات الارشاد الاسري يسمح للفرد أن يعيش داخل الاسرة وخارجها دون خوف من الآخرين قادر على اتخاذ قراراته لاستقلال شخصيته عن الآخر.

5-4- حل المشكلة :

حل المشكلة من المنظور السلوكي هو عملية مساعدة تهدف إلى تمكين الأسرة من أن تتعامل بكفاءة أكبر مع مدى عريض من المشكلات الموقفية .وعلى الرغم من أن حل المشكلة يبدأ من قضية معينة إلا أن المعالج الأسري عليه أن يعمل من خلال مواجهة هذه القضية على ترقية مهارة حل المشكلة بحيث يمكن أن تستخدمها الأسرة في المواقف الأخرى بدون مساعدة من أحد.

وعلى ذلك فإن معالج الأسرة ينمى مناخ الثقة والتفهم بينه وبين أعضاء الأسرة وعليه ألا يبدأ العمل إلا بعد التحليل السلوكي ودراسة أبعاد المشكلة التي تلم بالأسرة .وقد تحرك معالجو الأسرة السلوكيون حديثا نحو تدريب الأسر لتبنى استراتيجيات لحل المشكلة ، وأن تتعلم الأسرة في هذه البرامج كيف تضوغ المشكلة على النحو الذي يساعد على حلها ، لأن فهم المشكلة الخاطئ ووضعها غير المنطقي أو غير الواقعي عند الأسرة جزء من المشكلة ذاتها.(كفاي ، 2009 ، ص367).

وفي نهاية المحاضرة، نعرض خلاصة مركزة لأهم الأفكار التي تم تناولها، كما هو مبين في الشكل

التالي:

دليل الإرشاد الأسري السلوكي: من فهم السلوك إلى التغيير الإيجابي

يستند الإرشاد الأسري السلوكي إلى فكرة أن السلوك الإنساني (السوي والمضطرب) هو فعل مُتعلِّم يمكن تشكيله أو تعديله. يركز هذا النهج على الحاضر وعلى تغيير أنماط التعزيز داخل الأسرة لتحسين التفاعل بين أفرادها.


المبادئ والخصائص الأساسية




السلوك محكوم بنتائجه
تُعزز السلوكيات أو تضعف بناءً على ما يتبعها من نتائج فورية داخل المحيط الأسري.



السلوك فعل مُكتسب وقابل للتعديل
بما أن السلوك المضطرب تم تعلمه، فمن الممكن "محو تعلمه" وإكساب الفرد سلوكيات جديدة بديلة.




الاقتصاد الرمزي
استخدام نظام النقاط أو النجوم لمكافأة السلوكيات المرغوبة واستبدالها لاحقاً بجوائز ملموسة.






التدريب على التوكيدية
تمكين أفراد الأسرة من التعبير عن مشاعرهم واحتياجاتهم بوضوح وقول "لا" عند الضرورة.

أبرز تقنيات التغيير السلوكي



التركيز على "هنا والآن"
يهتم المرشد بالسلوك الحالي والظروف البيئية المحيطة دون الغوص الطويل في ذكريات الطفولة.

التعزيز الإيجابي	التعزيز السلبي
 <p>الآلية: إضافة مثير محيب بعد السلوك</p> <p>المثال التطبيقي: تقديم مدح أو مكافأة للطفل عند التزامه بالهدوء</p>	 <p>الآلية: سحب مثير غير مرغوب بعد السلوك</p> <p>المثال التطبيقي: إعفاء الابن من مهمة يكرهها عند إنجازه واجباته</p>



مهارة حل المشكلات
تحويل الأسرة من "مواجهة المشكلة" إلى "امتلاك استراتيجيات" لحلها بشكل مستقل ومستدام.

الشكل رقم (11): مبادئ وتقنيات الإرشاد الأسري السلوكي (تم الاستعانة بأداة NotebookLM)