

## المحاضرة الخامسة : الاستراتيجيات المستخدمة في البرامج الإرشادية

تمهيد: لا يمكن لأي برنامج إرشادي أن يحقق الأهداف المنشودة ما لم يستخدم الفنيات أو الاستراتيجيات المناسبة

### 1. الفنيات المعرفية:

وهي الفنيات أو الاستراتيجيات التي تهتم بتعديل تفكير المسترشد واستدلالاته وافتراضاته والإتجاهات التي تشكل بنيته المعرفية ومن أهم هذه الفنيات :

#### 1) إعادة البناء المعرفي:

تركز هذه الفنية على الأفكار اللاعقلانية حيث يتم تعليم المسترشد كيفية رصد الأفكار التي ترتبط بالانفعالات البغيضة مثل الاكتئاب والغضب والعدوان، وعند تحديد تلك الأفكار اللاعقلانية يتم استخدام مجموعة من الأساليب لتوضيح طبيعتها غير المنطقية، فيطلب من المسترشد أن يتذكر موقف مولد لانفعالات بغيضة، وفي كل خطوة منها يعطى المسترشد تعليمات بأن يتعرف على الأفكار غير العقلانية المرتبطة بهذا الموقف ثم يدحض هذا الموقف ويعيد تقويمه بطريقة عقلانية، وكذلك يطلب المرشد من العملاء أن يمارسوا إعادة البناء المعرفي في الواقع الملموس.

#### 2) فنية الحوار الذاتي :

ويكون الحوار الذاتي عن الأفكار الأساسية . فالإنسان يسلك بحسب ما يفكر، وفي ميدان ممارسة الإرشاد والعلاج الذاتي ينصب جزء من دور المعالج على تدريب الأشخاص على تعديل مستوى أفكارهم، التي تثير القلق والاكتئاب وعدم الثقة. إن الحوار مع النفس عند أي نشاط معين من شأنه أن ينبه الفرد إلى تأثير أفكاره السلبية على سلوكه، وحديث المرء مع نفسه وما يحويه من انطباعات وتوقعات عن المواقف التي تواجهه، هو السبب في تفاعله المضطرب. ولهذا يعتمد المعالج المعرفي السلوكي على محاولة تحديد مضمون مثل هذا الحديث، والعمل على تعديله كخطوة أساسية في مساعدة الفرد على التغلب على اضطرابه، خاصة المواقف التي تستثير القلق والاكتئاب.

#### 3) فنية الحوار والمناقشة:

أحد أساليب الإرشاد الجماعي ، والتي تتناسب مع المجموعات ذات المشكلات الواحدة أو المتقاربة، وخاصة في مجال المهارات الاجتماعية، وفهم وتقدير الذات، وتسهم المناقشة في تنمية مهارات التعبير الانفعالي، وتبادل الخبرات وتعديل الإتجاهات، وهو ما ينتقل أثره إلى خارج الجماعة الإرشادية.

### 2. الفنيات السلوكية: وهي الفنيات أو الإستراتيجيات التي تهتم بتعديل سلوك المسترشد ومن أهم هذه

الفنيات ما يلي :

#### 1) فنية التنفيس الانفعالي:

ويقصد به التنفيس عن المواد والخبرات المشحونة انفعاليا، ويتضمن تفريغ المسترشد ما بنفسه من انفعالات، أي أنه يعتبر بمثابة تطهير للشحنات الانفعالية، ومن وسائل التنفيس إتاحة الفرصة للمسترشد للتحدث في تداع حر وترايط طليق عما يدور بداخله وبخاطره ، عن صراعاته واحباطات، وحاجاته ومشكلاته، ومخاوفه ونواحي قلقه وأمماط سلوكه المنحرف، في إطار حسن الإصغاء وتشجيع التعبير عن النفس في جو نفسي آمن وخال من الأحكام الأخلاقية واللوم،ومن وسائله أيضا الشرح والتفسير، وتوضيح الحالات الانفعالية بما يتيح الفرصة للعميل لكي يرى نفسه.

## 2) فنية الواجبات المتزلية :

تلعب الواجبات المتزلية دوراً هاماً في كل برامج الإرشاد وتساهم في تحديد درجة التعاون والألفة القائمة بين المرشد والعميل، وذلك يؤثر في طريقة أداء العميل في كل خطوات أو مهام البرنامج ، ويستطيع المرشد تقوية العلاقة الإرشادية بتكليف العميل بعمل واجبات متزلية، ويقدم كل واجب متزلي على أنه تجربة مناسبة لاكتشاف بعض العوامل المتعلقة بالمشكلة التي يواجهها حديثا،وتأخذ الواجبات المتزلية عدة أشكال فيطلب المرشد من المسترشد تسجيل الأفكار الآلية، والاتجاهات المختلفة وظيفياً، أو إجراء تجربة سلوكية أو معرفية لها أهداف محددة ومتعلقة بمشكلاته، خاصة إذا اهتم بإعطاء واجبات بسيطة ومركزة ومتصلة بمشكلة المسترشد، وتوضيح الأساس المنطقي لكل واجب متزلي، بالإضافة إلى توضيح كيفية إجرائها والاهتمام بمراجعتها في بداية كل جلسة .

## 3) فنية لعب الدور:

يعتبر لعب الدور فنية من فنيات السيكدوراما ، وهي فنية فعالة في تعلم المهارات الاجتماعية؛ إذ تتيح هذه الفنية الفرصة للتنفيس الانفعالي وتفريغ الشحنات والرغبات الظاهرة والمكبوتة، ويتم ذلك من خلال تمثيل سلوك أو موقف اجتماعي معين كما لو أنه يحدث بالفعل،على أن يقوم المرشد بدور الطرف الآخر من التفاعل والحوار والمناقشة، وفيه يكتشف الفرد بعض مواقف الحياة ، وجوانب هامة من الشخصية، والدوافع والانفعالات والصراعات ، ويتكرر لعب الدور حتى يكتشف المسترشد فهما جديدا للموقف ويتعلم السلوك المرغوب. فلعب الدور يعني التدريب على تحمل الإحباط، والتحكم في السلوكيات غير المرغوبة ومعالجة نواحي القصور في السلوك الاجتماعي. كما يستخدم لعب الدور في مساعدة الأفراد على ممارسة السلوكيات التي يرغبون في أن تنمو لديهم، كي يصبحوا أكثر وعيا لانفعالاتهم وأسلوب تفاعلهم مع الآخرين.

## 4) فنية النمذجة :

يعتبر التعلم بالنمذجة من أهم الأساليب المستخدمة في تعلم العديد من المهارات الاجتماعية، إذ تركز هذه الفنية على نظرية التعلم الاجتماعي لبندورا Bandura، وذلك من خلال التعرف على النماذج السوية في البيئة والاقتران بها. فالمرشد يعرض على العملاء النماذج المرغوب تعلمها في سلوكهم فيقومون بتقليدها بعد ملاحظتها مع تعزيز أدائهم للسلوك.ومن استخدامات النمذجة زيادة السلوك الإيجابي وخفض السلوكيات العدوانية غير

المرغوبة وتعتمد هذه الفنية على نظرية التعلم الاجتماعي؛ إذ توجد ثلاث عمليات أساسية لحدوث التعلم بالتمذجة وهي:

أ- **عملية الانتباه:** فمن الضروري الانتباه للنموذج السلوكي لكي يتم التعلم بالملاحظة. ويجب أن يكون النموذج مؤثراً على القائم بالملاحظة كي ينتبه للسلوك المراد تعلمه.

ب- **عملية الاحتفاظ:** فمن الضروري أن يتوفر لدى الفرد القدرة على التعلم، فلا يتأثر الفرد بسلوك النموذج المشاهد؛ إلا إذا تذكر السلوك المراد تعلمه.

ج- **عمليات الإدراك الحركي:** فالملاحظة لوحدها لا تؤدي إلى تعلم المهارات، كما أن المحاولات والأخطاء لا تساعد وحدها في تعلم المهارات الحركية، ولكن لابد من الممارسة، ثم التغذية المرتدة لهذا الأداء الممارس، والذي يفيد في معالجة نواحي القصور في بعض جوانب السلوك المتعلم.

5) **فنية الاسترخاء:** ويعرف الاسترخاء بأنه انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية، ويتميز بغياب النشاط والتوتر وإغفال الحواس وينقسم إلى قسمين استرخاء عضلي ويتعلق بالقدرة على خفض التوتر العضلي عن طريق التمييز بين الانقباض والانبساط واسترخاء عقلي، يتعلق بخفض التوتر والتحكم في الانفعالات عن طريق التنفس العميق.

ويقوم الاسترخاء على نظرية مؤداها أنه إذا كان الإنسان في حالة استرخاء جسدي تام فإنه من الصعب أن يكون مثاراً عقلياً أو معرفياً أو سلوكياً.

6) **فنية التدريب على حل المشكلات:**

وهي آلية من آليات التفكير الإيجابي وتعني تدريب الفرد على القدرة على تحديد المشكلات التي تواجهه مع اتخاذ السلوك المناسب منها، وتعرف عملية حل المشكلات بأنها عملية سيكولوجية افتراضية ذات نشاط عرفي لفهم الأفكار والموضوعات، وإدراك العلاقة الموضوعية والسببية والترابطية بين السبب والنتيجة.

هناك عدة مراحل يجب إتباعها في أثناء حل المشكلة المطروحة وهي:

أ) **مرحلة إدراك وجود المشكلة:** وفيها يدرك الفرد بأن لديه مشكلة فمن المهم أن ينتبه إلى مشاعره عندما يكون متوتراً -مضطرباً- مثاراً.. الخ. فالمثير يذكر بأنك قلق فهناك شيء ما غير سليم.

ب) **خفض الإثارة:** عن طريق التوقف عن التفكير التلقائي (قف وفكر قبل أن تتصرف)، فضبط النفس يكسر دائرة الإثارة المفرطة، وفرط الإثارة يمكن أن يستثير سلوكيات غير مرغوبة؛ لأنها تستطيع أن تقطع تسلسل حل المشكلة.

ت) **وضع صياغة للمشكلة:** من خلال التركيز على المطلوب عمله، وليس من خلال مسبب الإحباط، وتقدير حجم المعلومات المتاحة، ثم عرض المشكلة في شكل يمكن حله بشكل إيجابي وبهذا نحدد الهدف.

ث) **التفكير بطريقة الحل البديل:** يشير إلى السلوك العقلي المنتج لحلول بديلة عديدة لمشكلة واحدة للاختيار من بينها.

ج) التفكير بالعواقب: فإذا فكر الفرد في عواقب الفعل الذي سيقوم به، سواءً أكان على نفسه أو على الآخرين أو الأشياء المحيطة به سيكف عن هذا الفعل.

ح) مهارة التفكير العلمي: وفيها يتم تقديم إجابات عن الأسئلة؛ مثل لماذا؟ كيف يمكن؟.. الخ .

خ) تقييم النتائج: من خلال النظر إلى السبب والنتيجة والعلاقات بينهما، التعلم من النتائج وهل وصلت إلى اختيار جيد أم لا، تعلم الأخطاء، تجنب لوم الذات على محاولة تغيير التفكير الضعيف غير المجدي، تعلم القيمة الإستراتيجية لحل المشكلات .

#### 7) فنية ممارسة الأنشطة السارة:

هي الفنية التي يمكن من خلالها تعويد المسترشد على ممارسة الأنشطة السارة التي تعمل على تقليل انشغاله بالأفكار، و على تحسين المزاج، وذلك من خلال تدريب المسترشد على زيادة معدل ممارسة الأنشطة السارة أو زيادة فرص انخراطه فيها ، والتي أصبح يتجنبها، والتي غالبا ما تؤدي هذه الفنية إلى تحسن مستوى النشاط والمزاج والتي يمكن تطبيقها من خلال عرض قائمة أنشطة مقترحة.