

الجمهورية العربية السورية

جامعة حماه

كلية التربية

السنة الرابعة

الأستاذة الدكتورة
فاطمة محمد
الحويدي

الدكتور فائق سعيد

السعر: (١٥٥٥) ل.س

العام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦

🗨️ - نشأة وتطور التوجيه والإرشاد

نشأة بعد الحرب العالمية الأولى في أمريكا

وكان الهدف منه هو مساعدة الأفراد الذين تضرروا جسدياً ونفسياً من الحرب. حيث أن مفهوم التوجيه والإرشاد : هو مساعدة الناس لفهم قدراتهم وإمكاناتهم لكي يعيشوا في بيئتهم بسلام أي قدرتهم على التكيف بالمجتمع الذي يعيشون فيه لكنه ازدهر بالثلاثينيات من القرن العشرين. كما ظهرت حركة التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني في مصر في أوائل الخمسينيات من القرن العشرين وتم إنشاء مراكز التوجيه والإرشاد النفسي في المدارس عام ١٩٦١ م. أما في لبنان فقد تم إدخال مادة التوجيه والإرشاد في مناهج إعداد معلمين التعليم الثانوي في كلية التربية بالجامعة اللبنانية ثم اتجهت بعض المدارس الخاصة إلى استخدام ذوي التخصصات الجامعية في التوجيه أو التربية أو علم النفس مرشدين لها كما ظهر التوجيه والإرشاد في العراق حيث قامت مديرية الصحة النفسية ١٩٦٨ م بتقديم الاستشارات والعلاج إلى الطلبة والمعلمين. وفي الكويت فقد قررت وزارة التربية بتطبيق أساليب الارشاد التربوي والمهني في المدارس الثانوية ١٩٧٨ وتزويدها بالمرشدين والمرشيدات.

وفي الأردن حيث بدأت المرحلة الأولى باستخدام قسم الارشاد النفسي والاجتماعي عام ١٩٦٩ م، وازداد الاهتمام ببرامج التوجيه والارشاد عام ١٩٨١ م حيث عين في كل مدرسة مرشد تربوي طلابي. أما بالمملكة العربية السعودية فقد بدأت خدمات التوجيه والارشاد تظهر سنة ١٤٠١ هـ / ١٩٨١ م عندما صدر قرار من وزير المعارف ينص على تطوير إدارة التربية الاجتماعية إلى إدارة عامة للتوجيه والارشاد الطلابي.

التوجيه والارشاد وجهان لعملة واحدة، وهناك بعض الاختلافات البسيطة بينهما:

(١) التوجيه أعم وأشمل من الإرشاد وهو يتضمن عملية الإرشاد.

- (٢) التوجيه يسبق عملية الارشاد ويمهد لها .
- (٣) يؤكد التوجيه على الجوانب النظرية بينما يهتم الارشاد بالجوانب العملية .
- (٤) التوجيه يكون لأعداد كبيرة أما الارشاد يكون لمجموعات صغيرة محدودة .
- (٥) عملية الارشاد تستدعي وجود المرشد والمسترشد وجهاً لوجه وهي لا تكون ضرورية لعملية التوجيه .

الحاجة إلى التوجيه والارشاد

العوامل التي أدت إلى ظهور الإرشاد النفسي

توجد عوامل كثيرة أدت إلى وجود التوجيه والارشاد وهي كما يلي :

١- امتداد الأسرة: لقد كان الأب والأم في الزمان الماضي يقيمون هم وأولادهم (بنات وأبناء) في بيت واحد. وعندما يتزوج أولادهم وخصوصاً الأبناء فإنهم يقيمون هم وزوجاتهم في منزل الأب والأم وبالتالي تصبح هذه الزوجات من الأسرة، وبعد فترة يأتي أبناء لهؤلاء الأبناء المتزوجين وبالتالي يصبح الأب الأول جداً وبعد فترة يوجد جد الجد... وهكذا. وكانوا جميعاً يلتفون حول كبيرهم حيث يأخذون برأيه السيد وحكمته وتوجيهاته وإرشاداته، والآن تغير الحال حيث أجبرت ظروف الحياة الحاضرة أن ينتقل الولد بزوجه إلى مقر عمله وبالتالي يفتقرون إلى من يوفر لهم الرأي السيد والتوجيه والارشاد لعدم وجود الجد كما كان موجوداً في السابق، وهذا ما جعلهم يطلبون التوجيه والارشاد من مكاتب التوجيه والارشاد التي انتشرت نظراً لحاجة الناس لها. ففي أوروبا نجدهم يطلبون التوجيه والارشاد من مراكز الإرشاد هناك. وبالتالي نجد أن سبب توسع الإرشاد هو امتداد الأسرة وخاصة في أوروبا وأمريكا.

٢- كثرة الحروب والحوادث: - وهي الأصل في ظهور الارشاد حيث أدت هذه الحروب إلى وجود أناس تقطعت أرجلهم وأيديهم ووجود من هو أعور وأعمى... الخ وكل هؤلاء بحاجة إلى ارشاد لوضعه الجديد حتى لا تتحول هذه الإعاقة إلى نقص مركب وعيب، فيه كما أنهم بحاجة إلى إعادة تأهيل، فمثلاً إذا

قطعت رجل شخص ما وركبت له رجل فإنه يقوم ويقع حتى لا يفكر أحد أنه معاق ويرفض أن نقول عنه أنه معاق وبالتالي فهو لم يتمثل إعاقته وبالتالي فهو بحاجة إلى إرشاد لفهم قدراته وإمكاناته حتى يتمثل هذه الإعاقة، أما الحوادث بسبب التفحيط والسرعة الهائلة... الخ فقد نتج عنها كثير من الموتى والمصابين أصبح معظمهم معاقين وبالتالي فهم بحاجة إلى إعادة تأهيل وبالتالي فهم بحاجة إلى إرشاد وتوجيه، وأن تقدم لهم خدمات إرشادية نفسية ومهنية لإعادة دمجهم بالمجتمع.

٣- كثرة عدد طلاب الصف بالمدرسة: يوجد هنالك إرشاد تربوي واقتصادي ومهني وزواجي. فإذا كان لدي بالفصل ٥٠ طالباً فكيف أتابعهم دراسياً وبالتالي فهم بحاجة إلى إرشاد وتوجيه، ولقد أثبتت الدراسات أن أفضل متوسط لعدد طلاب الصف هو ٢٥ طالباً. ولقد أجريت دراسات على أكبر دولة وأفضلها في التعليم وهي أمريكا ووجد أن معدل عدد طلاب الصف ٢٧,٥ طالباً وبالتالي فهم لم يصلوا للمستوى العالمي. لقد ازداد عدد طلاب الصف وأصبح بعض الناس لا يدري ولده بأي صف ويقول إنه واثق بالمدرسة والمعلمين ومنهم من يرسب ابنه في صفه سنتين ويصر مع ذلك على بقاء ابنه بالمدرسة بدلاً من أن يبحث لابنه عما يبدع فيه وبالتالي فهو بحاجة إلى توجيه وإرشاد.

٤- ارتفاع مستوى الطموح والآمال وكثرة الضغوط النفسية عند الافراد هو أن يضع الإنسان له أهداف سامية معينة، إذا لم تتحقق كلها أو جزء منها يصبح عند هذا الإنسان مشكلة وبالتالي يعاني من ضغوطات نفسية داخلية وخارجية). فمثلاً إذا كنت أريد شراء سيارة فهذا طموح ولكنه إذا لم يتحقق فإنه يؤدي بالإنسان إلى ضغوط نفسية تجعله يبيع أرضه... أو أن يسرق أو يأخذ ربا... والتالي فهذا الشخص بحاجة إلى أن يسلم من هذه الضغوطات النفسية وذلك عن طريق الإرشاد الديني والخلقي والاجتماعي بأن نوضح له بأن الأرزاق بيد الله والله هو من يقسمها بين خلقه وأن الفقر والغنى امتحان من الله وليس الغنى هو المحبوب فقط عند الله... الخ

٥- طول فترة الرعاية والعناية للجنس البشري :

إن الجنس البشري (الذكر والأنثى) بحاجة إلى عناية ورعاية لمدة أطول من الحيوانات، فعندما يولد الإنسان يحتاج إلى من يعتني به من جميع النواحي (المحافظة عليه - طعامه - ونظافته، دخوله المدرسة . . . ثم الجامعة، زواجه). وبالتالي تطول الفترة التي يعتني بها الأب والأم بولدهم من تربية وتعليم: وهؤلاء بحاجة إلى توجيه وإرشاد.

٦- الثورة الصناعية والتخصص الدقيق: - أي أن الثورة الصناعية أحلت الآلة بدل الإنسان وهذه تحتاج إلى إرشاد مهني لكي يعرف الناس كيف يستخدم الآلات الحديثة مثل الكمبيوتر-السيارات- الثلاجات - التلفزيون . . . من حيث استخدامها وصيانتها والمحافظة عليها وتشغيلها وإصلاحها. وبالتالي لا بد من وجود إرشاد مهني للناس، كذلك طبيعة المهن بالمصانع والمعامل والتجهيزات الطبية والتقنية بحاجة لأن يتدرب على تشغيلها الإنسان والاستفادة من عملها، لذا لا بد من الحاجة للإرشاد المهني.

أهداف الإرشاد المهني

- أهداف التوجيه والإرشاد:-

أهم أهداف التوجيه والإرشاد هي:-

- ١- مساعدة الفرد على فهم قدراته وإمكاناته بنفسه.
 - ٢- مساعدة الفرد على اختيار التخصص المناسب في ضوء قدراته.
 - ٣- مساعدة الأفراد الذي يعانون من اضطرابات نفسية واجتماعية للوصول بهم إلى التوافق النفسي والصحة النفسية. و التوافق النفسي / هو رضا الفرد عن نفسه. و الصحة النفسية/ رضاء / الفرد عن نفسه ورضا الجهة المرجعية من حوله عليه. و التكيف/ هو أن يعيش الفرد في بيئته بسلام.
- التكيف يقسم إلى :

أ- التمثل: هو التغيير بالعوامل (المؤثرات) الخارجية بما يناسب المكونات الداخلية للفرد.

ب- التأقلم (التلاؤم): تغيير في المكونات الداخلية للفرد بما يلائم
العوامل (المؤثرات) الخارجية

٤- العمل على اكتشاف الموهوبين ورعايتهم

٥- الاهتمام بحالات التأخر الدراسي ممن يعانون من صعوبات التعلم وبطء
التعلم .

٦- تقديم المعلومات المتكاملة للدراسة المستقبلية ، سواء كانت تربوية أو مهنية ،
وشرح متطلبات المهنة ، ومعرفة قدرات وميول واتجاهات الطالب .

٧- تقديم خدمات ارشادية وقائية ونمائية التي تحقق الكفاية الإنتاجية مثل : عادات
الدراسة الجيدة - استغلال أوقات الفراغ - مواجهة الضغوطات النفسية -
المحافظة على سير النجاح وتقدمه - - قدرة التكيف خارج الوطن أو خارج
محيط الطالب للحياة الجديدة .

أسس التوجيه والإرشاد هي :-

١- الأسس الفلسفية :-

فهي تبدأ من الفرد وتنتهي به من حيث الاستفادة والتطبيق ضمن عادات
وتقاليد المجتمع الذي يعيش فيه بما لا يتناقض مع العقيدة الصحية والدين
الصحيح . أي أن الإنسان حر في تحقيق أهدافه بما لا يعتدي على حرية الآخرين .
ومن حق الفرد طلب المساعدة من الآخرين دون خجل أو حياء .

وهدف الإرشاد والتوجيه : هو تحقيق الذات والوصول إلى التوافق النفسي
والصحة النفسية والتكيف بشكل عام في بيئته والمقصود بالذات هو :

- الذات : هي كينونة الفرد .

- أنواع الذات : - أ- الذات المثالية (المتضخمة) : وهي أن ينظر الفرد إلى ذاته كما
يحب أن تكون عليه من قدرات وإمكانات وهي ليست بالواقع الصحيح .

ب - الذات الواقعية : - وهي أن ينظر الفرد إلى ذاته كما هي بالواقع من
الإمكانات والقدرات .

ج- الذات المتدنية : وهو أن ينظر الفرد إلى ذاته بأقل من ما هي عليه من إمكانات وقدرات . أي أن قدراته أعلى بكثير مما ينظر هو إليها .
- مما سبق فإن الحالة (أ) تحتاج إلى إرشاد وتوجيه علاجي وكذلك الحالة (ج) . أما الحالة (ب) فهي تحتاج إلى إرشاد وتوجيه نمائي .

٢- الأسس النفسية (سيكولوجية) : - وهي تتضمن ما يلي :

- أ- مراعاة الفروق الفردية ، بين الأفراد .
- ب - مراعاة الاختلاف بمراحل النمو المختلفة عند الفرد مع نفسه ومع الآخرين .
- ج- مراعاة نمو الشخصية عند الأفراد ومن جميع جوانبها . والمقصود بجوانب الشخصية (مكونات الشخصية) : هي الجانب أو المكون العقلي والنفسي والاجتماعي والجسمي والعاطفي . . . الخ .
- د- مراعاة إشباع الحاجات : فإذا لم تشبع الحاجات فإنها تتولد على شكل مشكلات . (تأتي المشكلة من عدم إشباع الحاجات) ، وكل مرحلة عمرية لها متطلباتها ويجب أن تشبع في كل مرحلة هذه المتطلبات .
- هـ - عملية الإرشاد عملية تعلم ليستفيد منها الفرد في رسم طريق حياته .

٣- الأسس التربوية : وتتضمن ما يلي :

- أ- عملية التوجيه والإرشاد متممة لعملية التعلم ، حيث تساعد في اختيار طرق التدريس وعادات الدراسة الجيدة ، وتطوير المناهج وعملية التكيف بشكل عام .
- ب - تساعد في إنجاح عملية التعاون القائم بين المرشد وأعضاء هيئة التدريس وهي ضرورية لإنجاح عملية الإرشاد والعملية التعليمية بشكل عام .
- ج- تساعد في إنجاح عملية النشاط المدرسي
- د - عملية التوجيه والإرشاد شاملة داخل المدرسة وخارجها ، فهي لا تقتصر على حدود المدرسة بل تمتد إلى البيت فالشارع فالمجتمع .

٤- الأسس العلمية والسلوك الموجه : الإرشاد علم وفن ، علم بنظرياته وفن

- بأدواته التي نقيس بها نتائج التعلم . فأسسه العلمية هي :-
- (أ) قبول الناس على علاقتهم وأن تعتبر مشكلة الفرد هي مشكلة المرشد .
- (ب) المحافظة على سرية العملية الإرشادية وأسرار المهنة بالنسبة للمسترشد .
- (ج) مساعدة المرشد للمسترشد لقبول ذاته وفهم قدراته .
- (د) المرونة عند المرشد لمساعدة المسترشد باتباع الطرق المناسبة للإرشاد .
- (هـ) مساعدة المرشد المسترشد على اختياراته دون التدخل المباشر في جوانب حياته .

- ميادين التوجيه والإرشاد (مجالاته) :-

يمكن تصنيف مجالات الإرشاد إلى ما يلي :-

أ- مجالات وفق ميدان الدراسة : ويشمل :

١- الإرشاد المهني ٢- الإرشاد التربوي

٣- الإرشاد الأسري ٤- الإرشاد الزواجي

ب- مجالات الإرشاد وفق الفئات العمرية : ويشمل :-

١- إرشاد الأطفال ٢- إرشاد الشباب

٣- إرشاد الكبار

ج- مجالات الإرشاد وفق الحالات الخاصة :-

١- إرشاد المعاقين والمدمنين والجانحين (إرشاد اجتماعي)

٢- إرشاد الموهوبين وبطيئي التعلم . وتسهيلاً للدراسة يمكن أن ندرس هذه

المجالات بعيداً عن هذه التقسيمات وهي كما يلي :

١- الإرشاد المهني :- يعد من أقدم مجالات الإرشاد، حيث يعتبر (بارسونز) أب

الإرشاد المهني . حيث يهدف الإرشاد المهني إلى مساعدة الفرد على اختيار مهنة

معينة من بين عدة مهن وفقاً لقدراته وميوله وطموحه، وبالتالي يمكن تحقيق

الكفاية الإنتاجية والرضا الوظيفي والتوافق النفسي والاجتماعي . أي وضع

الشخص المناسب في المكان المناسب . كذلك يهدف الإرشاد المهني إلى مساعدة

الفرد للتغلب على بعض الإضطرابات والمعيقات التي تعترضه في عمله سواء كانت مع المهنة أو مع رفاق العمل ، كما تساعده على إكسابه المهارات الخاصة لمتابعة تقدمه العلمي الذي يفيد في عمله .

- وأهم الخدمات الإرشادية المهنية المقدمة لتحقيق الأهداف هي :-

أ- تقديم المعلومات الكافية حول المهنة .

ب- تقديم المعلومات المتعلقة بالأفراد أنفسهم وفق قدراتهم وإمكاناتهم وميولهم واتجاهاتهم وأهدافهم ، ويتم ذلك عن طريق الاختبارات والمقابلات

ج- التوافق بين قدرات وطموحات الفرد ومتطلبات المهنة .

د- تقديم الخدمات التدريبية والمهارات المهنية نظرياً وعملياً لرفع الكفايات الإنتاجية .

هـ - مساعدة الفرد للتكيف مع المهنة التي يختارها ، وزيادة شعوره بالرضا .

٢- الإرشاد التربوي :

تعد المدرسة والجامعة المكان المناسب للإرشاد التربوي ، حيث أن الطالب هو المحور بالعملية الإرشادية والتربوية ، حيث تعترضه كثير من الصعوبات والمعيقات التي قد تحول دون توافقه وتحصيله أو تحول دون قدرته على بناء علاقات طيبة مع زملائه أو عدم معرفته بعادات الدراسة الجيدة أو وجود مشكلات انفعالية لديه وتأخر دراسي .

فالإرشاد التربوي :- هو عملية انسانية تتضمن تقديم خدمات ارشادية من خلال برامج وقائية وثمانية وعلاجية ، إلى الطالب لمساعدته على اختيار الدراسة المناسبة والتغلب على المشكلات التي تعترضه للوصول به إلى التوافق والتكيف والقدرة الإنتاجية الأكاديمية المناسبة .

- وأهم الخدمات المقدمة بالإرشاد التربوي هي :-

أ- معرفة إمكانات وقدرات الطالب وميوله وسماته الشخصية عن طريق الاختبارات النفسية والمقابلات الشخصية . (من الاختبارات النفسية ، اختبار

روشاخ «نقطة الحبر».

ب- تعريف الطالب بالكليات والمعاهد ومراكز التدريب المتاحة (أي تبصيره بالفرص التعليمية والمهنية وتزويده بشروط القبول).

ج- الكشف المبكر عن حالات سوء التوافق المدرسي ، والحد منها وعلاجها، مثل . . . الغياب - التخريب - العدوان والتأخر الدراسي

د- تقديم المساعدة للمتأخرين تحصيلياً، وقائياً وعلاجياً.

هـ - تقديم المساعدة للمتفوقين و الموهوبين .

و - تقديم المساعدة للطلاب للتكيف المدرسي العام .

٣- الإرشاد الزواجي :

وهو مساعدة الفرد البالغ العاقل القادر المؤهل للزواج عند اختياره للزوجة الصالحة ، متمثلاً قول الرسول صلى الله عليه وسلم (الزوجة الصالحة إذا نظر إليها زوجها أسرته وإذا حلف عليها أبرته وإذا غاب عنها حفظته في عرضها وماله) . وأن نختار الفتاة المناسبة بمعايير الرسول صلى الله عليه وسلم عندما قال (تنكح المرأة لمالها ولجمالها ولحسبها ونسبها ولدينها فاظفر بذات الدين تربت يداك) . كما نهانا الرسول صلى الله عليه وسلم من الزواج بالفتاة الجميلة فقط وسيئة المنشأ، عندما قال (إياكم وخضراء الدمن ، قالوا يا رسول الله وما خضراء الدمن قال البنت الحسناء في منبت السوء) .

- وأهم الخدمات الإرشادية للزواج هي :-

أ- تقديم المعلومات المتكاملة عن طبيعة الحياة الزوجية ، وواجباتها وأن الزواج ليس لقاء مؤقت أو شراكة بل هو رباط مقدس .

ب- المساعدة على اختيار الزوجة المناسبة .

ج- المساعدة في حل الخلافات والمشكلات الزوجية .

د- المساعدة في اتخاذ القرارات الزوجية .

٤- الإرشاد الأسري :-

الأسرة هي أول بيئة اجتماعية للفرد.

- وأهم الخدمات الإرشادية للأسرة هي :

أ- تقديم خدمات ومعلومات عن طبيعة الأسرة السعيدة، وواجبات الأب والأم، والمقصود:

- بالسعادة: هي ومضات قليلة من الزمن تمر بالإنسان في حياته ولا يشعر بها إلا بعد ذهابها وزوالها. (هي نسبية).

ب- المساعدة في حل المشكلات الأسرية، والمساعدة في تقريب وجهات النظر.

ج- خدمات نفسية واجتماعية، وبناء علاقات سوية مع الأهل من الطرفين.

٥- الإرشاد النفسي للأطفال وأهميته

مقدمة:

اختلفت إتجاهات القائمين على تربية الطفل من بيئة لأخرى ، ومن زمان لآخر ، وتأرجح ذلك بين السلبية التامة وإهمال الطفل أو القسوة الشديدة في معاملته ، إلى الاهتمام الشديد به ومحاولة فهم طبيعته والتعرف على حاجاته النفسية الأساسية كمحاولة أولى لتحقيقها أو تحقيق معظمها على الأقل .

ففي عصرنا الحديث كثرت الكتابات عن الأطفال ونموهم وزاد الاهتمام بالأطفال والطفولة ، وتضافرت عدة جهود لمختلف العلماء سواء النفسيون أو الاجتماعيون ، أو الاقتصاديون ، وكانت نتيجة هذه الجهود أن ظهر الاعلان العالمي لحقوق الطفل في ٢٠ / ١١ / ١٩٥٧ م .

وبالرغم من توصيات لجنة حقوق الطفل ، ما زال الطفل يعتبر من ضمن الفئات المحرومة في العديد من الدول باعتراف منظمة اليونسيف حيث يعيش اليوم على الأرض ٢٠٠ مليون طفل يعانون الجوع وحوالي ٤٣ مليون طفل يمارسون العمل قبل بلوغ سن الخامسة عشره وحوالي ٢٦٠ مليون طفل بلغوا سن المدرسة وليس

أمامهم فرصة فعلية لدخولها . هذا بالإضافة إلى انتشار عادة تعاطي الكحول والمخدرات والتدخين وغيرها من السلوكيات غير المرغوب فيها بين الأطفال .

أهمية الطفولة ومميزاتها:

للطفولة الإنسانية أهمية بالغة في حياة كل فرد وذلك لما تمتاز به من خصائص رئيسة . للطفولة فترة مديدة تبلغ حوالي (١٢ سنة) ، منذ بدء الولادة وحتى تشمل فترتي المهد والرضاعة ، وفترات الطفولة المبكرة والمتوسطة والمتأخرة في العمر الزمني لكل إنسان . للطفولة مرحلة زمنية حاسمة ، إذ يترسخ فيها أسس الشخصية الإنسانية ومعالمها العميقة في جذور التكوين النفسي ، والتي تستمر بخطواتها العامة في جميع مراحل الحياة المقبلة فهي مرحلة نمو سريع وعميق وشامل في التكوين الإنساني .

المميزات التكوينية للطفولة وحاجتها للتوجيه والإرشاد:

تشمل مرحلة الطفولة مميزات تجعلها أخصب مرحلة إنسانية للإرشاد والتوجيه وهذه المميزات هي :

- ١- العجز العضوي حتى في تأمين أساسيات الحياة .
 - ٢- المرونة الكافية المطاوعة للطفل في تشكيل متطلبات حياته .
 - ٣- طفولة إنسانية طويلة لعلها أطول طفولة لدى أي كائن حي آخر .
 - ٤- لكل طفل شخصيته الفريدة المميزة له عن أخيه التوأم .
- ولنجاح العملية الإرشادية للأطفال يجب على المرشد النفسي أن يلم بأهم السمات الانفعالية لمرحلة الطفولة وهي :
- أ- التقلب : يكون الطفل بهذه المرحلة الخاصة وبخاصة الطفولة المبكرة سريع البكاء والضحك وسريع التقلب بينهما .
 - ب- التطرف في الشدة والحدة : يبكي بكل طاقته ، وإذا أحب أفرط في محبته ، وإذا غضب فإنه يفرط في غضبه أيضاً .
 - ج- انفعالاته قصيرة المدى : يظهر ذلك في التقلب والتنوع في الانفعال ، يبكي

ويضحك لفترة قصيرة .

د- صدق انفعال الأطفال وشفافيته : فالطفل لا يستطيع إخفاء انفعاله أو تأجيله . كل ما سبق ينطبق على الطفولة المبكرة ، أما الطفولة المتوسطة والمتأخرة تبدأ السمات الانفعالية بالاستقرار .

أهمية الإرشاد النفسي للأطفال وأهدافه :



يهدف الإرشاد النفسي للأطفال إلى مساعدة الطفل أن يفهم ذاته فيما يتعلق بحاجاته وبمطالب البيئة من حوله كما يهدف إلى مساعدة الطفل في القيام بتوافقاته مع المواقف الجديدة وفي مواجهة وتحديات النمو بنجاح ، وفي تقوية ودعم قدرته على استخدامه لذاته في حل مشكلاته . فالإرشاد النفسي للأطفال لا يتعلق فقط بعلاج موقف متأزم أو مواجهة مشكلة ما ، وإنما يتعلق أيضاً . بمفهوم استمرار النمو وترابط مراحلها ، وهو بهذا يؤكد على كل من الجانب الوقائي والجانب النمائي (التدعيمي) . وتتوقف مدى فاعلية الخدمات النفسية للأطفال على وعي من يقدمون هذه الخدمات بشتى مستوياتها سواء أكانت الوقائية أم النمائية أم العلاجية ، تزداد فاعلية العملية الإرشادية إذا ألم المرشد بالأمور التالية :

أولاً : الطفل كائن ينمو :

المعرفة بنمط النمو ومراحلها وفتراته الحرجة لها قيمة كبيرة عند القيام بتقديم العون النفسي للطفل أو لذويه ، وفهم عمليات النمو يزيد من فهم الطفل كما يقلل من حدة القلق بشأن الأعراض العابرة التي قد تظهر عليه من وقت لآخر من حياته ، فالسلوك الطبيعي في مرحلة ما قد يكون سلوكاً « مشكلاً » في مرحلة أخرى . فمن الطبيعي أن يبلى طفل الثانية من عمره فراشه - لكن طفل العاشرة يعتبر تبليلاً فراشه مشكلة يجب التخلص منها ، ولكل مرحلة عمرية للفرد توجد مطالب نمائية وحاجات ضرورية يجب أن تلبى . لقد وضع « هافيجهرست » نموذجاً للنمو النفسي كما قام أركسون بذلك وهما من علماء النفس . يعتمد

نموذج « هافيجهرست » على مجموعة معينة من المطالب أو المهام التي يواجهها الفرد في مراحل مختلفة من حياته، وعليه تطوير القدرة على إنجازها ليضمن نمواً سليماً، وما لم يقيم الفرد بمواجهة هذه المطالب فإنها ستؤدي إلى مشكلات، وبالتالي فإنه سيواجه صعوبات تعوق نموه في المراحل التي تتلو المرحلة التي يفشل في إنجاز مطالبها بطريقة مناسبة.

ثانياً: وجود الفروق الفردية بين الأطفال:

نتيجة لاختلاف العوامل التكوينية والوراثية وتنوع في البيئة تظهر الفروق الفردية بين الأطفال مثل:

- الفروق بين الجنسين: وقد ترجع لعوامل جسمية وثقافية واجتماعية.
- الاختلاف في الصفات المزاجية.
- مدى تكيف الأفراد بالمواقف المتغيرة.

ثالثاً: أهمية مراحل الطفولة وبخاصة السنوات الخمس الأولى من حياة

الطفل ففي نظرية التحليل النفسي التي قامت على ثلاث مسلمات هي:

- ١- الفرد يجمع بين الصفتين الحيوانية والانسانية.
- ٢- الانسان عدواني شهواني: تتحكم فيه غريزة الموت (عدواني) وتتحكم فيه غريزة حب الحياة (شهواني).
- ٣- يتحدد السلوك بعمليات لا شعورية فهي تدفع الفرد وتوجه سلوكه. تقول هذه النظرية على أن السنوات الخمس الأولى من حياة الفرد لها أكبر الأثر في سلوكه في المراحل العمرية التالية سواء كان سلوكه سوياً أم شاذاً.

حاجات الأطفال

تناول علماء النفس موضوع الحاجات كل حسب وجهة نظره الخاصة، إلا أن الدارس لهذه الحاجات يصل إلى نتيجة مفادها أن الحاجات موجودة، ويجب أن تُشبع وإلا أدى ذلك إلى وجود مشكلات تحيط بالفرد وبالتالي يؤدي ذلك إلى

عدم التوازن ، وعدم تحقيق الصحة النفسية والتي هي غاية الارشاد بشكل خاص وعلم النفس بشكل عام . وإليكم بعض ما كُتب :

١- الحاجات الجسمية :

يعتبر اشباعها مسؤولية الوالدين بالدرجة الأولى ويشارك المدرسون في ذلك من خلال دروس الصحة التي تزيد من الوعي الصحي لدى الطفل . كما يمكن للمدرس من الكشف عن أعراض إهمال الحالة الصحية للطفل واعراض سوء التغذية أو قذارة الملابس مما قد يكون مؤشراً لمشكلات تستدعي الاهتمام . ويمكن تشكيل جماعات للنمو تساعد الوالدين في التعرف على طبيعة نمو الطفل وضرورة الوفاء بحاجاته الجسمية من طعام وراحة ونوم .

٢- الحاجات الجنسية :

يجب أن تلقى أسئلة الطفل عن الجنس اهتماماً خاصاً من الآباء والمدرسين ، وأن يقوم هؤلاء بالاجابة عن تلك الأسئلة ويعالجون مخاوف الأطفال المتعلقة بهذا الموضوع

٣- الحاجات لقبول الذات وتقديرها :

ويتم اشباع هذه الحاجة في اطار الأسرة ، إذ يدرك الطفل من بواكير حياته أنه مقبول من والديه وإخوانه وأقاربه المحيطين به وأصدقائه ويؤدي هذا القبول إلى قبوله لثقه واحترامها وتقوية شعوره بأنه كائن جدير بالاحترام . وعلى المرشد أن يساعد المدرسين والوالدين على التعرف على الطفل الذي أحبطت لديه هذه الحاجة .

٤- الحاجة للحب :

يتم تعلم قبول واعطاء الحب جنباً إلى جنب مع قبول الذات في إطار العلاقات الأسرية التي تتميز بالقبول والحب . وتتكون الروابط الوجدانية بالآخرين في السنتين الأولى من حياة الطفل .

٥- الحاجة للاستقلال :

يجب أن يشجع الأبوان الأطفال على اتخاذ قراراتهم وتحمل ما يترتب على ذلك من نتائج ، ثم التعلم من الخطأ . وتبدأ مشكلة الطفل عندما يتدخل الوالدان أو أحدهما في حياة الطفل ، إما خوفاً عليه ، أو لتسلطهم ، مما يؤدي إلى تشييط عزم الطفل .

٦- الحاجة للقيم الخلقية :

يعتبر زرع القيم مسؤولية الأبوين ومن ثم المعلمين ، ويستطيع المرشد أن يساعد الوالدين فيما يتعلق بمعايير الخطأ والصواب ، بحيث يمكنهم الرد على ما يثيره الطفل من أسئلة . وبهذه المرحلة تكبر عند الطفل حب المحاكاة والتقليد للوالدين والمعلمين .

مشكلات الأطفال

إن مرحلة الطفولة مرحلة أساسية وطويلة في تكوين الشخصية الانسانية للفرد ، وبما تتفاعل فيها من ظروف الحياة المنزلية ، ومشكلات الحياة الأسرية ، ثم ما يكتنف الحياة المدرسية من عناصر بشرية ومعرفية . لذا فإن الطفولة قد لا تخلو من مشكلة سواء كانت عابرة سطحية أو مشكلة عميقة شديدة ويمكن تصنيف مشكلات الطفولة إلى ما يلي :-

أولاً : مشكلات جسمية لها آثارها النفسية وتشمل :

- اضطراب الغذاء
- مشكلات تتعلق بالنوم
- أمراض جسمية عامة
- ظهور بعض النقص أو بعض عاهات الاعاقة .
- عيوب النطق .

ثانياً : مشكلات انفعالية وجدانية وتمثل بما يلي :

- نوبات الغضب الشديد أو البكاء الشديد المنفردة .
- مظاهر الخوف الشديد وغير الطبيعي والذي قد يؤدي إلى التخوف المرضي (الفوبيا) أو الرهاب .
- الأفرط بالغيرة من الآخرين
- ظهور الميول التخريبية .
- ظهور بوادر العدوان والاعتداء على النفس وعلى الآخرين .
- استمرار ظاهرة التبول غير الإرادية وبدون مرض جسمي في الطفولة المتأخرة .
- ظاهرة قضم الأظافر .
- ظاهرة التأتأة .
- مشكلات سلوكية كالكذب والسرقة والعدوان .

ثالثاً : مشكلات تعليمية تربوية مثل :

- الهروب من المدرسة .
- التفوق في الذكاء .
- الضعف العقلي .
- الخوف الزائد من المدرسة والمدرسين .
- التأخر الدراسي .

رابعاً : مشكلات أسرية . .

وعادةً تكون مشكلات لا دخل للأطفال في أسبابها لكنهم يدفعون ثمنها ويعانون من أثرها مثل الخلافات الزوجية ، والطلاق وموت أحد الوالدين ، سوء التنشئة ، البيئة المحيطة السيئة .

أساليب الارشاد النفسي المستخدمة مع الأطفال

يستخدم في ارشاد الأطفال كثير من الأساليب الفنية المستخدمة مع المراهقين

والكبار والبالغين، شريطة أن يتم تطويعها بما يتناسب وطبيعة الطفل وحاجاته ومشكلاته ومستوى النمو الذي وصل إليه بحيث يمكن تقديم العون المناسب له. والمرشد النفسي للاطفال ينبغي أن يفهم الطفل وحاجاته ويحترمها، كما ينبغي أن يعرف كيف يقيم مع الطفل علاقة طيبة، وكيف يتبادل معه الأفكار سواء كان بالاتصال الجيد وفهم تعبيرات الطفل ونموه اللغوي والحساسية الشديدة لمحاولات الطفل في البحث عن ألفاظ يعبر بها عن مشاعره أو مشكلاته.

يمكن القول بأنه يمكن الاستفادة من بعض أساليب الارشاد المتنوع النظريات مثل الواقعي، العقلاني، والجشالتني والتحليل النفسي والسلوكي، والسمات والعوامل، والذات. الخ. وأفضل الأساليب لارشاد الأطفال هو باستخدام اللعب، واللعب لا يشكل علاجاً بقدر ما هو وسيلة للاتصال بالطفل والتواصل معه. ويأخذ اللعب صوراً متعددة فقد يُطلب من الطفل أن يرسم أو يلعب بالصلصال أو الدمى، أو الطين، أو المسدسات والجنود كما يطلب منه أن يحكي قصة تتعلق بما يلعبه، أو يطلب من الأطفال لعب الأدوار التي يشاهدونها في واقعهم بأن يلعب أحدهم مثلاً دور الأب، والآخر دور الابن. أو يلعب الأطفال الأدوار المختلفة للمدرسين.

ومن الأساليب الهامة في إرشاد الأطفال الإرشاد السلوكي (تعديل السلوك) مثل:

١- الاشرط التجنبي:

ويستخدم فيه مثير منفر للسلوك المراد تجنبه. فمثلاً الطفل الذي يتناول الحلوى بكميات كبيرة، يقترن تناول الحلوى بمثير منفر قد يكون عقاراً مسبباً للقيء.

٢- التخلص من الحساسية التدريجي (التحصن التدريجي):

وهو عبارة عن التخلص بالتدريج من ارتباط السلوك المضطرب بوساطة التكرار التدريجي للمثيرات وتتم بالمراحل التالية:

- تشكيل هرم اللاضطراب القلق من أكثرها إلى أقلها.

- الاسترخاء التام: وفيه يتم تدريب المسترشد على الاسترخاء ويتم ذلك من

خلال عدة طرق أكثرها شيوعاً هي طريقة الاسترخاء العضلي . ومن هذه الطرق الاستماع إلى الموسيقى الهادئة ، في مكان مريح ذو اضاءة خفيفة .

- اقتران المثيرات التي تبعث على القلق والاضطراب بالاستجابة البديلة للقلق وهي الاسترخاء ويتم ذلك بالطلب من المتعالج أن يتخيل تلك المواقف أو المثيرات تدريجياً ابتداءً بأقلها إثارة وانتهاءً بأكثرها إثارة وهو بحالة استرخاء ، وتسمى الافاضة بالخيال ، إما الافاضة بالواقع : فهي مواجهة الواقع الذي يخافه الفرد وجهاً لوجه .

٣- التعزيز : وهو اضافة مثير مرغوب فيه لتقوية السلوك المراد تكراره ، ويسمى هذا النوع من التعزيز بالتعزيز الايجابي ، أو سحب مثير غير مرغوب فيه بعد حدوث السلوك المرغوب ويسمى بالتعزيز السلبي .

٤- العقاب : مع أن العقاب يقلل السلوك غير المرغوب فيه إلا أنه لا ينصح باستخدامه لما له من آثار سلبية وبخاصة العقاب البدني .

٥- الاطفاء : وهو عدم تعزيز السلوك غير المرغوب فيه بل إهماله .

٦- التقليد أو المحاكاة (النمذجة) : تقديم نموذج للطفل يمكن الاقتداء به . وقد يتم ذلك عن طريق الأفلام أو النماذج الحية .

٧- الكف المتبادل : ويتم هذا الاسلوب لكف نمطين سلوكيين غير متوافقين ، ولكنهما مترابطين عند الأطفال حيث يتم احلال سلوك متوافق محلها . مثال حالة التبول اللارادي عند الأطفال ، حيث يكون الطفل مستغرقاً في النوم . هناك جهاز كهربائي يتركب مع فراشه له غطاء قطني رقيق . فعند ما يتبول الطفل تتم الدائرة الكهربائية بين الفراش المبلل والجرس فيستيقظ الطفل ويذهب للحمام وهو السلوك المرغوب فيه . وأخيراً يمكن القول أن طريقة الارشاد باللعب هي الطريقة المثلى والأهم في ارشاد الأطفال .

- **التعاقد** : وهذا النوع من الارشاد يصلح للطفولة المبكرة فما فوق وهو أن يحدد الفرد بنفسه السلوك الذي يريد تغييره ، يتم ذلك عقد اتفاق بينه وبين المرشد . ويقدم له تعزيز عند تنفيذ الاتفاق .



مقدمة

تعد مرحلة الشباب مرحلة انتقال من الطفولة الساذجة الوداعة إلى مرحلة الرشد والنضج والتكامل الانساني ، ولهذه المرحلة أهمية كبيرة في حياة الفرد وفي صقل شخصيته لما يرافقها من تغيرات جسمية وعقلية وانفعالية لها أثارها في مراحل الحياة اللاحقة وأبعادها التكوينية وقلما تمر مرحلة الشباب بسلام دون تعرض الشاب لبعض المشكلات .

فبالرغم من أن بعض علماء النفس مثل (سيرز) يصفون مرحلة الشباب على أنها مرحلة نمو عادي قد تتخللها بعض المشكلات التي تسببها الضغوط التي يتعرض لها الشباب في البيئة الأسرية والاجتماعية والتعليمية، إلا أن البعض الآخر من علماء النفس مثل (أريكسون) يصفها بأنها فترة عواصف وتمرد وقلق وتوتر تكتنفها الأزمات النفسية وتتخللها الاحباطات والصراعات ويلونها القلق والاكتئاب والخوف من المجهول .

والجامعة بالنسبة للشباب ميدان رحب فسيح ومغامرة من نوع جديد تختلف كل الاختلاف عن المدرسة الثانوية، وتنطوي على الكثير من الأزمات والمواقف الجديدة التي تتطلب منه اجتيازها ومواجهتها والتكيف معها، مثل التعرف على اللوائح في الجامعة ونظمها واختيار الدراسة والتكيف مع التخصص الجديد والاختيار المهني والاعداد لمهنة المستقبل وما يرتبط بذلك من اتخاذ قرارات ذات أهمية كبرى في مستقبل الطالب وحياته العملية .

ولما كانت الجامعة تُعنى بتنمية الشخصية السوية للطالب عنايتها بالمعرفة العلمية، فإن حرصها على تحقيق نمو سوي شامل للطالب من خلال تربية متكاملة تعنى بجميع الجوانب الشخصية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية يغدو أمراً ضرورياً ، ولكي يتسنى ذلك لا بد من التعرف على حاجات الطلبة وتحديد

مشكلاتهم كمرحلة سابقة لإعداد أي برنامج ارشادي متخصص .
وقد أشاد وليامسون (WilliamSon) إلى أن أهم هذه المشكلات يتعلق
بالطالب نفسه وما يتعلق بالتكيف مع البيئة التعليمية والأسرية والاجتماعية . وقد
يتصور البعض أن مرحلة الشباب هي مرحلة اللهو والصدقات الأبدية ، وقد
تكون بعض الخبرات فيها كذلك ، إلا أن الواقع يؤكد أيضاً أنها تمثل مرحلة حرجة
تصبح فيها مطالب النمو أكثر إلحاحاً ، كما تبدو سلسلة من التحديات تؤثر في
كيفية مواجهتها على جوانب الحياة المختلفة فيما بعد .

والبعض الآخر يرى أن مرحلة الشباب مرحلة تحقيق الذات ونمو الشخصية
وصقلها ، فيها الكثير من النمو ، كما فيها الكثير من المشكلات .
ومرحلة الشباب تعتبر مرحلة الإرشاد التربوي والمهني وتمكن العقل النامي
للشباب من إنجاز عملية الارشاد النفسي . وهكذا يهدف ارشاد الشباب إلى
تحقيق نمو سليم متكامل وأفضل مستوى ممكن من الصحة النفسية للشباب .

مطالب النمو خلال مرحلة الشباب :-

من أهم مطالب النمو في هذه المرحلة من العمر ما يلي :-

- ١- تقبل التغيرات الفسيولوجية والجسمية في هذه المرحلة والتوافق معها وتكوين مفهوم سوي للجسم وتقبل الدور الجنسي في الحياة .
- ٢- تحقيق هوية ذاتية للشباب وتحديد نهائي لها بحيث يرى الشاب نفسه شخصاً متميزاً عن الآخرين بما له من صفات فردية خاصة ، وينطوي حل أزمة الهوية الذاتية ضرورة الالتزام النسبي بعدة معايير وقيم وعلاقات بالآخرين وتحديد لها .
- ٣- التخطيط للمستقبل المهني وتحقيق الكفاءة العلمية والاستعداد الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي لهذه المهنة وتحقيق التوافق المهني .
- ٤- إقامة علاقات ذات معنى مع الآخرين وتنمية الاستعداد إلى قبول الحب وعطاءه والعمل الهادف الفعال للتوافق العام للفرزد مع رفاق السن من الجنسين ، واكتساب قيم ناضجة تتفق مع العالم الذي يعيش فيه الشاب وتكوين المهارات

والمفاهيم اللازمة للاشتراك في الحياة المدنية للمجتمع وتقبل المسؤولية الاجتماعية.

٥- إعادة تنظيم الذات ونمو ضبطها وبلوغ الاستقلال الانفعالي عن الوالدين وعن الكبار وحل المشكلات الأسرية.

٦- توسيع الخبرات العقلية المعرفية بأكبر قدر ممكن من المهارات والمعلومات وتنمية القدرات وتشجيع الرغبة في التحصيل والتعلم من كافة المصادر وتحقيق التوافق الدراسي.

٧- تحقيق الاستقلال الاقتصادي والتفكير الجاد بتكوين مستوى اقتصادي مناسب مستقر والمحافظة عليه.

٨- ممارسة الحقوق المدنية وتحمل المسؤولية الاجتماعية والوطنية وایجاد روابط اجتماعية تتفق مع الحياة الجديدة.

٩- تكوين وتنمية الهوايات المناسبة لهذه المرحلة وشغل وقت الفراغ بما يفيد، والاستفادة منه ارشادياً، وتدعيم أنشطة الرحلات والمعسكرات ونوادي الشباب.

١٠- تقبل الوالدين والشيوخ ومعاملتهم معاملة طيبة والتوافق لأسلوب حياتهم

مميزات شخصية الشاب

لا تكون عملية ارشاد الشباب ناجحة إلا في ضوء الإدراك العميق للمميزات النفسية التي يحياها الشباب وأهمها:-

- سرعة النمو الجسمي ولهذه السرعة آثارها الايجابية في زيادة القوة وشدة التحمل، وآثارها السلبية مثل عدم التوازن العصبي والتراخي والكسل بعد إجهاد عضلي شاق. ففي هذه المرحلة يكتمل النمو البدني ويتحقق النضج الجنسي، والتغيرات الكمية التي تتابع بداية هذه المرحلة لا تلبث حتى تتفجر في تغير كفي جذري يقذف بالكائن على حين فجأة ودفعة واحدة في خضم عالم الكبار.
- الاندفاع الانفعالي والحماسي، فالشاب لا يعرف الاعتدال ويميل نحو المغامرة والتطرف والتهويل والمبالغة، إذن تتميز هذه المرحلة بالانفعالية فيثور الشاب

غاضباً أو ينهار باكياً لآتفه الأسباب ويشعر بالانهك بعد جهد هين ويعجز عن تركيز انتباهه عند الاستذكار و في خديته حساسية زائده تجعله يستجيب للمثيرات الهينة بردود فعل عنيفة .

- قوة الوعي الخلقى والفهم لتقبل القيم الروحية والدينية والالتزام السلوكي بما يراه الشاب من معايير يرضاها ويقتنع بها .

- الاهتمام بالمستوى الاقتصادي والمظهر المادي وفهم الشاب لأهمية العمل المهني لتأمين مورد يحقق له ما يريد من استقلال مادي .

- الشعور الاجتماعي بالكيان الأسري والانتماء للشلة (الأصدقاء) والنادي أو الفريق والملاعب ، كما تتميز هذه المرحلة بالاستقلالية ، فترى الشاب يستقل بأرائه وحياته وأسراره رافضاً أن تتدخل الأسرة في أي شأن من شؤونه ونصل بهذا تلك الثقة المطلقة بالذات على حساب الثقة بالكبار وآرائهم .

- قلة الخبرة في شؤون الحياة وضالة التجارب الشخصية رغم أنه يميل إلى سرعة تعميم النتائج وشدة الوثوق بالنفس أكثر مما تقتضيه الوقائع العملية .

لذا فيإمعان النظر إلى هذه المميزات ومن منظور التوتر النفسي بشكل خاص ، يتعرض الشباب في هذه المرحلة إلى كثير من الأحداث والخبرات المتنوعة التي يمكن أن تكون مصدراً للتوتر لذا فإنه يزداد الطلب على خدمات الارشاد النفسي في هذه المرحلة .

حاجة الشباب للارشاد النفسي

إن فترة الشباب هي فترة انتقال جذري في مراحل الحياة الانسانية من طفل ساذج غير مسؤول إلى انسان راشد يحمل كامل الأهلية والمسؤولية ، ويرافق هذا الانتقال مصاحبات تتعلق بالنضج الجنسي والنمو الجسمي والعصبي والعضلي ، ولكل ذلك أثره في ايجاد مشكلات يواجهها كل شاب وشابة مما يستدعي رعاية واعية ومستمرة .

كما أن فترة الشباب (ميلاد نفسي جديد) للانسان ، فالفرد لم يعد ذلك الطفل

الساذج التابع لغيره من الراشدين أنه يفهم عن جسمه وأسرته وعالمه الشيء الكثير، كما أن له قيم ومعايير وعقائد يدافع عنها ويعيش في ظلها، كما أن فترة الشباب (فترة عواصف وزواجب نفسية) ويعود ذلك لشعور الشاب بأهمية استقلاله عن الكبار، وقد يتمرد على المنزل وقد تحدث توترات في العلاقات الأسرية وأنظمة المنزل، كما يعاني الشاب من قلق صحي في تبديل كيانه الجسمي إلى جانب قلق عام على المستقبل الدراسي والمهني ولكل ذلك أثره في سلوك الشاب والمشكلات التي يعاني منها.

وترى مرحلة الشباب (مرحلة الدراسة بالجامعة) زيادة في التوقعات الاجتماعية ومطالب النمو وما يصاحب ذلك من صراع نفسي واجتماعي وزيادة في التوتر الانفعالي، وتزداد الحاجة للإرشاد بازدياد الأحداث والمواقف التي يشتد فيها الصراع. فمثلاً تزداد الحاجة لخدمات الإرشاد النفسي في السنة الأولى من الالتحاق بالجامعة وما يصاحبها من مشكلات التوافق وزيادة التوتر لدى كثير من الشباب، وقد يعود ذلك إلى مرور الشاب أو الشابة بخبرات أولية تتعلق بالاستقلال والمسؤولية وهو يجرب الحياة بعيداً عن أسرته لأول مرة، هذا علاوة على أن كثيراً من الشباب يمرون بخبرة الاختلاط بالجنس الآخر لأول مرة في حياتهم الدراسية مما يتوجب عليهم القيام بكثير من التوقعات كذلك تزداد الحاجة لخدمات الإرشاد النفسي في السنوات النهائية نظراً لزيادة التوتر المرتبط بالتحقق الدراسي ولاقتربهم من دخول سوق العمل وللقراارات المتعددة التي عليهم أن يتخذوها فيما يتعلق بالمستقبل المهني وتكوين الأسرة وأسلوب الحياة.

كما تشهد هذه المرحلة كثيراً من المشكلات النفسية والاجتماعية مثل قلق الامتحان والوحدة والادمان وسوء العلاقة بين الرفاق ويزداد صراع القيم، كما يزداد الاكتئاب وترتفع معدلات الانتحار.

ولكن الصورة ليست بهذه القتامة، فكثير من الطلبة يجدون طريقهم للتوافق السليم ويدفعون بأنفسهم إلى التقدم وتحقيق الأهداف والنجاح في مواجهة تحديات النمو والوفاء بالتوقعات الاجتماعية.

وقد يعود سبب معظم المشكلات التي يشعر بها الفرد فعل مصاحب للتوترات التي تثيرها زيادة التوقعات الاجتماعية ومواجهة التحديات حين الانتقال من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الرشد.

أما الاضطرابات العنيفة التي قد تظهر في هذه المرحلة، فقد سبقها تاريخ طويل من الاضطراب قبل التحاق الطالب بالجامعة، وإن كان يمكن اعتبار التوتر المصاحب للانفعال كعامل مساعد مباشر من العوامل المسؤولة عن حدوث أزمة نفسية تفسده.

مشكلات الشباب

يعاني الشباب من مشكلات متعددة تسبب لهم الاضطراب منها.

١- المشكلات المهنية: حيث يبدأ الشاب في هذه المرحلة بالبحث عن مهنة مستقبلية تناسب قدراته وامكانياته وهنا يجب ارشاد الشباب وتوجيههم، من ثم هم يقوموا باتخاذ القرار المناسب والاعداد الجيد للمهنة كان ذلك مدعاة لضيق الشاب في بطالة قد يتولد عنها مشكلات الفراغ الكبرى، ومن هذه المشكلات المهنية نقص التعليم والتدريب والتأهيل المهني وعدم معرفة الفرص المهنية المتاحة وكيفية الدخول فيها وعدم توافرها مما يؤدي إلى سوء التوافق المهني، يضاف إلى هذا ظاهرة البطالة الاقتصادية والاعتماد على الآخرين.

٢- المشكلات الاجتماعية

ومن هنا العلاقات بالاقربان والانسحاب من جماعة الأصدقاء والجوار وتعتمد مخالفة المعايير الاجتماعية وأعراف بلده وحب العزلة والانطواء بعيداً لا سيما بعد خلاف مع أصدقائه أو فشل وقع فيه. ومن مظاهرها أيضاً الانسحاب والتمرد والانطواء والعدوان والانحراف ومصاحبة أقران السوء وتحدي المعايير الاجتماعية بطريقة «خالف تعرف» وزيادة وقت الفراغ وعدم شغله بما يفيد.

٣- المشكلات الانفعالية

ومن هنا الشعور بالاكئاب والوحدة والحساسية الشديدة وسهولة الاستشارة، فالشباب عموماً سريع التأثر الانفعالي ويرجع ذلك إلى النمو السريع في الجسم،

وفي بعض الحالات لا يستطيع الشباب التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية ومنها ثنائية المشاعر والتناقض الانفعالي .

٤- المشكلات الأسرية

ومنها العصيان والتمرد على سلطة الوالدين والأسرة نتيجة إعادة تقويم العلاقات مع الأسرة والوالدين لا سيما أن بعض الشباب يعتبر تحدي الوالدين وعصيان الأسرة طريقاً لا ثبات الشخصية وخاصة إذا كان نصيب أسرته من الدراسة محدوداً ومركزها الاجتماعي أقل من طموحه .

٥ - المشكلات الأكاديمية

ومنها التوتر النفسي المرتبط بالتحصيل الدراسي والامتحانات وخاصة إذا واجهته صعوبات في سبيل النجاح المدرسي وكانت الامتحانات ثقيلة على نفسه والنجاح بعد أدائها غير مضمون .

ومن هذه المشكلات أيضاً السرحان وعدم القدرة على الاستذكار وعدم المثابرة ونقص الضبط والربط في المدرسة وعدم الانضباط في الفصل والانقطاع عن الدراسة .

٦- المشكلات الجنسية

وما يصاحبها من مشكلات مثل الخجل والانعزال عن جماعة الرفاق وسوء التوافق الاجتماعي والقلق ونقص المعلومات الجنسية الصحيحة ونقص التربية الجنسية .

٧- المشكلات الضحية :

ومنها نقص الرعاية الصحية ووجود بعض مظاهر النمو المنحرف كالسمنة المفرطة وظهور حب الشباب .

٨- المشكلات الدينية والأخلاقية :

وتتمثل في ازدواج الشعور الديني ووجود اتجاهات دينية مثل الشك والاحاد والضلال وعدم أداء الشعائر الدينية وما يصاحب ذلك من قلق وتأنيب ضمير ، ويرتبط بالمشكلات الدينية مشكلة أخلاقية مثل عدم الالتزام بالقيم الأخلاقية

السائدة في المجتمع .

٩- مشكلات نفسية

ومنها كثرة أحلام اليقظة، مع أن لبعضها إيجابيات لكن الاغراق في العيش في عالمها يصبح مشكلة اجتماعية وذهنية وسلوكية ولا بد للارشاد النفسي من مواجهتها تشخيصاً وعلاجاً .

طالب الجامعة كمسترشد

يعتبر طالب الجامعة المسترشد الأمثل لخدمات الارشاد النفسي إذ تتوفر فيه صفات كثيرة تساعد على نجاح عملية الارشاد وأهمها :

أ- يمكنه التعبير اللفظي عن مشكلاته .

ب- تتوفر فيه صفات الذكاء وصغر السن .

ج- تتوفر فيه الرغبة في النجاح والتغلب على المشكلات .

د- معظم مشكلات طلبة الجامعة مشكلات حديثة العهد (كتعاطي العقاقير) تناول الخمر، إذ تكون هذه المشكلات (معتدلة في شدتها) بحيث يمكن إحداث التغيير المرغوب في سلوكه وابدال أنماط السلوك غير المرغوبة بأخرى أكثر فعالية

خدمات ارشاد الشباب

نظراً لأهمية مرحلة الشباب وخطورتها فإن هناك عيادات ومراكز نفسية إرشادية ومهنية وتربوية تقدم رعايتها للشباب .

وأهم معالم الأرشاد النفسي لحياة الشباب يتمثل فيما يلي :-

- رعاية صحية تتمثل في متابعة النمو السليم والسلوك الحسن خلقياً لضمان السلامة والصحة .

- رعاية نفسية انفعالية لمواجهة ما يقاسيه الشباب من فطام نفسي وصراع ذاتي وتمرد اجتماعي ليعيش في نضج انفعالي مع نفسه ومع مجتمعه .

- رعاية توجيهية مهنية أي ، اختيار حسن للمهنة المناسبة واعداد علمي وتدريب عملي فيها ثم مساعدته بالتشغيل والمتابعة .

- رعاية تربوية تعليمية بمساعدة الشباب بحسن اختيار نوعية الدراسة ومناهجها ومستواها ومساعدته في التخطيط التربوي السليم
- رعاية ارشادية تشجيعية في مراحل الزواج تفكيراً جدياً وخطوبة موفقة وزواجاً سعيداً، ثم مساعدته على حل مشكلاته الأسرية.
- ارشاد سلوكي اجتماعي في علاقاته السليمة مع أفراد المنزل والجامعة وأعضاء المجتمع ومساعدته للانسجام مع قيم المجتمع ومعايير الأخلاق.
- وتتوقف فاعلية الارشاد النفسي للشباب على التأكيد على سرية ما يدلي به المرشد من بيانات وعلى توقعات المرشدين لما ينتظرونه من عملية الارشاد.

أساليب الارشاد النفسي للشباب /

- يستخدم المرشدون النفسيون مجموعة متنوعة من الفنيات العلاجية الجماعية والفردية عند العمل في ارشاد الشباب في الجامعات وغيرها، وتتوقف هذه الأساليب والفنيات على التدريب والاعداد المسبق للمرشد النفسي وعلى حكمه على أي الأساليب أكثر نجاحاً عند تناول مشكلة معينة عن أسلوب آخر.
- هذا وإن كثيراً من المرشدين النفسيين يميلون لاستخدام فنيات العلاج الانساني والبعض يستخدم أساليب وفنيات العلاج السلوكي وعلاج (أليس) العقلاني الانفعالي ونظرية المجال عند كيرت ليفن.
- وتهدف خدمات الارشاد النفسي للشباب إلى ما يلي :-
- ١- التخفيف من حدة المشكلات الانفعالية.
 - ٢- مواجهة الأزمات التي تعترض مسار توافقهم مع التوقعات الاجتماعية ومطالب النمو.
 - ٣- إتاحة الفرصة أمام الشباب لتعلم أساليب سلوكية جديدة بناءة لمواجهة الصعوبات الأكاديمية والاجتماعية.
 - ٤- زيادة فرص النمو الشخصي والمهارات الاجتماعية

أهم الأساليب والفنيات المستخدمة لأرشاد الشباب

١ - جماعات مناقشة أساليب الحياة وتخطيط المستقبل المهني / وهذه يتم تكوينها من أجل تشجيع الشباب على فحص واستكشاف مجموعة من القرارات المتعلقة بأساليب الحياة التي يرغبون تحقيقها والتي ينبغي عليهم تحديدها وتبينها، كما تهدف أيضاً إلى تشجيعهم على اتخاذ قرارات واعية تتعلق بحياتهم بدلاً من ترك جوانبهما المختلفة تتقرر بمحض الصدفة وحسب الظروف .

وتتناول هذه الجماعات فحص موضوعات مثل :

- إذا كان لديك وقت خاص فماذا تفعل فيه؟

- أي نوع من الأشخاص تقرر أن تقض معه أطول وقت ممكن؟

- ما مدى أهمية الزواج بالنسبة لك؟

- ما موقع القيم الدينية بين أولوياتك؟

وهذه الجماعات قد تحقق نتائج طيبة حين يقوم المرشد النفسي بالتعريف بها وعلى المرشد أن يساعد الجماعة في تبيان حقيقة مشاعرهم ومناقشتها وفحص اهتمامهم وقيمهم والتعرف على ما سترتب على اختيارهم لأسلوب معين في الحياة وهذه الجماعات تقترب كثيراً من جماعات روجرز المتمركزة حول المسترشد والتي يركز فيها المرشد النفسي كل جهوده لخلق جو يتيح للمسترشد أن يقوم باختياراته . كما يشترك مع الآخرين في تخطيط وتنفيذ كثير من الأنشطة .

وفي هذه الجماعات يشجع المسترشدين على فحص خططهم المتعلقة بالمستقبل المهني والبدائل المتاحة أمامهم مما يجعلهم يدركون أن اختيار المستقبل المهني ما هو إلا قرار واحد من عدة قرارات يتخذها الفرد تحدد أسلوب حياته .

وتتيح هذه المناقشات الجماعية للمشاركين فيها أن يضعوا أولياتهم وأن يقرروا بأنفسهم ماذا يمكنهم التضحية به من أجل ماذا؟ كما تساعد الشباب في إظهار أن اختيارهم لمستقبلهم المهني ليس مجرد انعكاس كما يريدون تحقيقه وإنما يعبر عن مفهومهم لما يكونه الانسان .

٢- جماعات التدريب التوكيدي / وتستخدم في هذه الجماعات برامج التدريب التوكيدي لمساعدة الشباب الذين يجدون صعوبة في التعبير عن آرائهم وأفكارهم بوضوح وقوة، أو الذين لا يمكنهم التعبير عن مشاعرهم الايجابية أو السلبية تجاه الآخرين أو من يجدون صعوبة في الدفاع عن حقوقهم المشروعة دون إساءة للآخرين، أو الذين لا يمكنهم رفض مطالب لا يحبونها، فمثل هذه الجماعات تقدم العون لكثير من الشباب الذين يسيطر عليهم الخوف من رفض الآخرين لهم الأمر الذي يجعلهم يبالغون في ارضائهم إلى حد إنكار الحاجات والرغبات والحقوق المشروعة.

وتستخدم هذه الأساليب في مساعدة الشباب في تحسين كفاءة علاقاتهم بالآخرين، كما يتم مناقشة المواقف التي يصعب فيها على المرشد توكيد ذاته، كما يحدد المرشد الأشخاص الذين يجد المرشد معهم صعوبة في التصدي لمطالبه المشروعة/ ويتم ذلك عن طريق تحديد السلوك الجديد الذي ينبغي على المرشد القيام به، كما يتم التدريب على هذا السلوك داخل الجماعة، ويحصل على التعزيز المناسب لهذا السلوك من باقي أعضاء الجماعة.

ويمكن الاستعانة بلعب الأدوار وتبادل القيام بها لمساعدة العميل في فهم الشخص الآخر. كما يتم أيضاً عمليات التشكيل بالنموذج والاقتراد حيث يقوم المرشد بمراقبة عضو آخر يؤدي سلوكاً توكيدياً فعالاً ثم يحاول أن ينسخ ذلك السلوك ويتدرب على القيام به.

٣- التدريب على الاسترخاء والتحصين التدريجي المنظم:

يعاني كثير من طلبة الجامعة الخوف من مواجهة الجمهور (خطاب يلقيه، أو سؤال يجيب عليه، أو ملخص يعرضه) كذلك يعاني الكثير من الطلبة من زيادة القلق والتوتر أثناء فترة الامتحانات مما يؤثر على أدائهم فيها، ويستخدم التحصين التدريجي المنظم في مساعدة هؤلاء الشباب في التغلب على ما يواجههم من قلق في مواقف معينة. وتنطوي عملية التحصين التدريجي على الخطوات التالية:

١- وصف العملية للمرشد وشرح مزاياها المحتملة ومساعدته في تقرير ما إذا

كان يرغب في تجربة هذا الأسلوب العلاجي .

٢- مساعدة المسترشد في جو جماعي على تحديد الموقف أو المواقف المهددة له والتي تثير فيه الخوف والقلق .

٣- ترتيب الأحداث والمواقف المهددة في تدرج سلّمي تصاعدي يبدأ بأقل هذه المواقف اثاراً وينتهي بأكثرها تهديداً .

٤- تدريب أعضاء الجماعة أن يقوموا بتصور أنفسهم أثناء عملية ارتخاء مرة في موقف مهدد للذات أو مثير للخوف ثم مرة أخرى في موقف لا يشكل تهديد مع زيادة تدريجية في الزمن الذي يقضونه في تصور المواقف المهددة أو المثيرة للخوف إلى أن تزول حساسيتهم للخطوة الأدنى من التدرج السلمي لمواقف الخوف ثم يلي ذلك التدريب على الخطوة الثانية وهكذا . .

- تشجيع أفراد المجموعة على مناقشة مدى استفادتهم من السيطرة على انفعالاتهم وعلى تعميم ما تعلموه على المواقف الجديدة .

والواضح أن التحصين التدريجي وازالة الحساسيه للمواقف التي تثير الخوف والقلق لا يمكن أن يقوم مقام اجادة المعلومات أو المهارات اللازمة لمواجهة موقف ما ولكنه يمكن استخدامه في جماعات المناقشة لمساعدة المشتركين فيها السيطرة على مخاوفهم المتعلقة بموقف ما وفهمها وتعميم ما يتعلمونه على مواقف أخرى مشابهة . وعلاوة على النماذج التقليدية لخدمات الارشاد الجماعي والفردى التي يمكن تقديمها لمساعدة الشباب يمكن أيضاً تقديم صفات استشارية للطلبة ، والهدف من هذه الخدمات هو مساعدة هؤلاء الأفراد في العمل بفاعلية أكبر مع الشباب بحيث تمكن تهيئة بيئة تدعم الصحة النفسية لجمهور الطلبة .

٤- ومن الأساليب الأخرى المستخدمة في ارشاد الشباب « طريقة العلاج النفسي العقلي الانفعالي » عند (البرت اليس) ، ويمكن القول أن عملية الارشاد تبعاً لآراء ألبرت اليس هي علاج غير المعقول بالمعقول ، أي أن الانسان لديه القدرة على تجنب الاضطراب الانفعالي والتخلص منه ومن الشعور بالتعاسة بتعلم التفكير العقلي المنطقي ، وحسب هذه الطريقة ينحصر عمل المرشد على التخلص من الأفكار والاتجاهات غير المعقولة واستبدالها بأفكار واتجاهات معقولة . حسب

الخطوات التالية .

أ- أن يثبت المرشد للشباب أنه غير منطقي في تفكيره ثم يساعده على أن يفهم لماذا هو غير منطقي بأفكاره .

ب- أن يوضح المرشد للمسترشد العلاقة بين أفكاره غير المنطقية ، وبين ما يشعر به من تعاسة واضطراب .

ج- أن يجعل المرشد يغير تفكيره ، ويترك الأفكار غير المنطقية .

د - وفيها يذهب المرشد أبعد من مجرد التعامل مع مجموعة معينة من الأفكار غير المنطقية إلى التعامل مع الأفكار الأكثر عمومية ومع فلسفة المرشد ونظرته للحياة ، من أجل تجنب الوقوع ضحية للأفكار الخاطئة مرة أخرى .

هـ - ومن الأساليب الأخرى التي تصلح في ارشاد الشباب ، أساليب الارشاد السلوكي ومنها :-

أ- الاشرط التجنبي / والمقصود به تعديل السلوك لدى المرشد من مرحلة الاقدام إلى مرحلة الاحجام والتجنب ، ويستخدم هذا الأسلوب في علاج الإدمان على الخمر مثلاً ، وذلك باستخدام دواء مقيء ويكون هذا الدواء عبارة عن مشير منفر ويرتبط شرطياً مع التكرار بالخمر فتتكون خصائص التنفير يكتسبها الخمر بارتباطه مع المقيء المنفر وينتج عنه القيء ، وبذلك يتم الاشرط التجنبي .

ب - التعزيز / السلوك يقوى ويثبت إذا تم تعزيره ، وقد أكد سكنر على التعزيز وأهميته وقيمته ، وقام بتقسيم تعلم أي سلوك إلى خطوات صغيرة ويتم تعزيز الخطوة بالتي تليها وبالتائج شرط أن تتم الخطوة بنجاح ويكون ذلك بالمدح والحب أو المكافئة المادية .

ج- العقاب / يتعرض المرشد للعقاب عندما يقوم بعمل غير مرغوب فيه وهنا محاولة العقاب هي للكف عن السلوك غير المرغوب فيه . والعقاب إما مادي أو اجتماعي أو بمنع الاثابة .

د- الممارسة السالبة : وفيه يطلب المرشد من المرشد أسلوباً يمارس فيه السلوك غير المرغوب فيه بتكرار ما يؤدي إلى الممارسات السلبية (التعب والضجر والملل) مما يقلل احتمال تكرار السلوك غير المرغوب فيه .

هـ- التعاقد : ويتم ذلك عندما يحدد المسترشد بنفسه التغيير السلوكي المرغوب فيه وهو اتفاق بين طرفين (المرشد والمسترشد) وهذا الأسلوب هو امتداد لمبادئ التعلم ، حيث أن العقد هو إجراء يتعزز . بموجبه سلوك معين مقدماً ، ويحدث هذا التعزيز بشكل مادي أو مكافأة اجتماعية ، فقد يقدم المسترشد مثلاً مبلغاً من المال وينص العقد على طريقة التصرف به .

متطلبات السواء في حياة الفتوة والشباب

حياة الفتوة والشباب انتقال متواصل لجميع أبعاد النفس الانسانية لتصل إلى درجة البلوغ الناضج لتجعل صاحبها أهلاً لتحمل المسؤولية والعضوية الكاملة في جماعته ، ونستطيع تقديم متطلبات الحياة السوية للفتى والشاب بما يلي :

١- نضوج جسمي عموماً وبروز الفوارق الجسدية وتام البلوغ الجنسي بجميع مظاهره وقوته .

٢- استعداد للتوجيه المهني مع تقبل الأعداد والتدريب والتشغيل نحو الأفضل .

٣- استقلال عاطفي عن الآخرين وتكامل الفطام النفسي وأهليته لتحمل المسؤولية والثقة بالنفس .

٤- تكوين مجموعة من الميول والقيم الروحية والدينية مما يحدد مظاهر حياته السلوكية والفكرية واتزان شخصيته .

٥- وعي اجتماع واضح في صلة القربى وقيام صداقات أكثر عمقاً .

٦- مواصلة النمو العلمي الدراسي ، فالفتى الآن يواصل تكوينه التعليمي التربوي عموماً في المراحل المتوسطة والثانوية والجامعية حسبما تتاح له من فرص وإمكانات وطموح .

٧- التفكير الجدي بالزواج والعيش في فترات من أحلام اليقظة في اختيار الشريك الآخر والحياة الزوجية . كثير من الشباب يتزوجون قبل نهاية مرحلة الشباب ، والشباب عندما يتزوج في هذه المرحلة فإنه يكون أكثر قوة وجلداً على رعاية أبنائه وبناته مع تحمل مسؤولية الحياة المعاشية المكافحة لرغد الأسرة .

الفصل الثالث

أساليب التوجيه والإرشاد



تتخذ الممارسة الإرشادية أو تعديل السلوك أسلوبين أو شكلين رئيسيين هما :-

أ- الإرشاد الفردي :- وهو تقديم العون والمساعدة إلى المسترشد الواحد وجهاً لوجه من خلال جلسات إرشادية قد تمتد عدة جلسات، وذلك وفق حالة المسترشد، ويستخدم الإرشاد الفردي عادة مع الحالات المعقدة نسبياً حيث أنها تحتاج من المرشد الوقوف على الدوافع الخفية وراء اضطرابات المسترشد. كما يستخدم الإرشاد الفردي في الحالات التي تسبب حرجاً وخجلاً للفرد من أن يكون ضمن جماعة، أو بالحالات التي تحتاج إلى تعاطف وتقبل شديدين من المرشد للمسترشد، وذلك لأهمية المسترشد عند المرشد، كما يستخدم الإرشاد الفردي عند الإرشاد المهني والإرشاد الاجتماعي.

- كما يتم الإرشاد الفردي عادة وفق خطط وإجراءات محددة تبدأ بعملية الإعداد وتحديد أهداف الإرشاد وجمع المعلومات والتشخيص ثم تقديم الخدمات

الإرشادية والعلاجية المناسبة للمسترشد وهي كما يلي :-

١- عملية الإعداد وتحديد الأهداف الإرشادية

٢- عملية جمع المعلومات .

٣- التشخيص .

٤- تقديم الخدمات الإرشادية المناسبة .

- وتختلف طرق الإرشاد الفردي باختلاف نظريات الإرشاد النفسي وأهم هذه النظريات هي :-

أولاً :- طريقة الإرشاد الفردي غير المباشر: وهي مرتبطة بنظرية الذات أو العلاج المتمركز حول المسترشد وصاحبها (كارل روجرز) الذي يعد أب الإرشاد النفسي . حيث يقوم المرشد بتقبل المسترشد وإتاحة الفرصة له للإفصاح عن مشاعره ثم مساعدته لحل مشكلاته ولا يحلها بدلاً منه، بل عن طريق فهم ذاته

وتكون علاقة المرشد بالمسترشد دافئة وقبول المسترشد على علاته .

ثانياً : - طريقة الإرشاد الفردي المباشر بالعلاج السلوكي : -

وهي مرتبطة بالنظرية السلوكية وأصحابها كثر منهم بافلوف صاحب النظرية السلوكية الكلاسيكية وواطسن . أمّا النظرية السلوكية الإجرائية فصاحبها سكنر الذي ينادي بالتعزيز ونظرية السمات والعوامل وصاحبها وليامسن ، والنظرية السلوكية الاجتماعية وصاحبها باندورا . وهذه النظريات السلوكية تختلف فيما بينها بما يتعلق بأساس الاضطراب وسبل علاجه ، إلا أنها تشترك فيما بينها بالملامح العامة وتسمى هذه الطريقة أو الأسلوب الإرشادي الكلينيكي أو التمرکز حول المرشد . حيث يقوم المرشد بمساعدة المسترشد مباشرة فهو الذي يجمع البيانات عن المسترشد ويحللها ويشخص المشكلة عن طريق المقابلة والاختبارات النفسية وغيرها ، هنا دور المرشد أساسي وإيجابي وفعال .

ثالثاً : - طريقة الإرشاد الفردي الإنتقائي أو الاختياري :

وهو عدم التقيّد باتجاه معين ، حيث يختار المرشد ما يناسب طبيعة الحالة أو المشكلة بمعنى : أن لا يختار المرشد نظرية محددة لقضية أو مشكلة ما مع المسترشد .

ب- الإرشاد الجمعي :

لقد أظهر الإرشاد الجمعي ضرورة وأهمية في تقديم الخدمات الإرشادية الملحة للأفراد في كافة المجالات وبخاصة عندما لا يتسنى للمرشد أن يقوم بالإرشاد الفردي لانتشار الاضطرابات السلوكية . فالإرشاد الجمعي : هو تقديم العون والمساعدة لعدد من المسترشدين بشكل جماعي يعانون من اضطرابات أو توترات أو مشكلة واحدة وذلك باستخدام طرق مختلفة منها المناقشات والمحاضرات وشرائط الفيديو ومناقشتها جماعياً . وهنا يلعب المرشد دوراً هاماً في الإرشاد الجمعي فهو يقوم بما يلي :

١- تهيئة الجو المناسب للإرشاد .

٢- الإصغاء النشط للمسترشدين والاهتمام بمشكلاتهم .

٣- مشاركتهم في المناقشة وإدارة الحوار بينهم ، والتخاطب بالأسماء التي يحبونها وتفسير بعض السلوكيات ، وتقديم التفسيرات بشأنها .

٤- توجيه بعض الأسئلة إلى أعضاء المجموعة مما يساعدهم على التعبير عن مشاعرهم وتشجيعهم على المناقشة .

٥- قيام دور المرشد بأدوار الضبط والتوجيه للجماعة حفاظاً على تماسكها وتفاعلها .

٦- تلخيص الأفكار والآراء التي يتوصل إليها مع الجماعة ، وهنا لا بد من معرفة بعض القضايا الرئيسية في الإرشاد الجمعي وهي :

أ- ما هي خصائص الجماعة الإرشادية؟

- من خصائصها : أن يكون عددهم متراوح بين ٥ - ١٥ فرد يفضل أن تكون أعمارهم متقاربة - متساوين (متقاربين) بالمستوى العقلي والاجتماعي قد يختلفون ببعض أنماط الشخصية (عدوانية - انسحابية - عادية) .

ب - ما هي المشكلات التي يتعامل معها الإرشاد الجمعي؟

يستخدم الإرشاد الجمعي بمشكلات مثل : الخجل - الانطواء - فقدان الثقة بالنفس - سوء التوافق المدرسي والأسري وحالات الإرشاد المهني والتربوي والتدخين والعدوان وتدعيم الإرشاد الفردي .

ج- ما هي مزايا الإرشاد الجمعي وعيوبه؟

- أما مزاياه فهي

١- تقديم الخدمة الإرشادية إلى عدد من المسترشدين في وقت واحد ، فهو يوفر الوقت والجهد والمال .

٢- يجد المسترشد في الجماعة الإرشادية فرصة مناسبة لعرض مشكلاته وآرائه ، وهذا يحقق لهم التنفيس الانفعالي والوصول إلى استبصار جديد لهذه المشكلات

٣- يمكن التأثير المتبادل والتفاعل بين أعضاء الجماعة ، من تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للمسترشدين ، أي الاستفادة من تأثير الجماعة على الأفراد .

٤- يدرك المسترشدون في ظل الجماعة الإرشادية أنهم يعانون من مشكلات مثل غيرهم وبذلك يخفف عنهم وطأة القلق والاكتئاب ، ويشجعهم على طلب العلاج .

٥ - يقلل الإرشاد الجمعي من تمركز المسترشد حول ذاته ويقوي لديه الثقة بالنفس ويقضي على انطوائه .

- التمرکز حول الذات : هو أن لا يبدي الفرد (المسترشد) وجهة نظر غير وجهة نظره فقط .

- والأفضل العكس - وهو أن يرى الفرد وجهة نظر غير وجهة نظره قد تكون صحيحة .

٦- يتغلب على النقص في إعداد المرشدين النفسيين المدربين .

- أما عيوب الإرشاد الجمعي فهي :-

١- شعور بعض المرشدين بالخجل والحرج عندما يتحدثون عن مشكلاتهم أمام الآخرين مما قد يجعلهم يخفون مشاعرهم الحقيقية .

٢- يهتم الإرشاد الجمعي بالمشكلات والقضايا العامة على حساب مشكلات الأعضاء الشخصية .

٣- يعجز الإرشاد الجمعي عن إحداث تغييرات جذرية في شخصية المسترشد .

٤- لا يصلح مع بعض الحالات مثل الأمراض النفسية .

د- ماهي حدود الإرشاد الجمعي :- لا يستخدم الإرشاد الجمعي مع من

يعانون من الاضطرابات النفسية الشديدة أو العقلية التي تستدعي السرية التامة ،

كما أنه لا يستخدم مع من يعانون من الخوف المرضي (الخوف من التحدث مع

الآخرين) الرهاب الاجتماعي ، (ومع حالات الانحراف الجنسي ، أو مع حالات

تستدعي الأمن الشديد) .

أهم طرق و فنيات الارشاد الجمعي هي :

١- المحاضرات

٢- المناقشات

٣- لعب الأدوار

٤- النادي الارشادي (النشاطات العملية) وهذه تصلح مع العدوانيين أو الانطوائيين)، حيث يقومون بنشاط رياضي أو ترفيهي ثم يجتمعون في النهاية لتناول الطعام ومناقشة ما يرونه مناسباً من موضوعات تتعلق بحالتهم.



نظريات الارشاد النفسي

النظرية الارشادية أشبه بالخارطة الجغرافية التي تبين الطرق والأماكن التي يريد الشخص الوصول إليها، فالنظرية تبين للمرشد الطريق الواضح للوصول إلى أعماق المسترشد ومساعدته في عبور أزماته وتخليصه من التوترات والاضطرابات التي يعاني منها. فالفرق بين المرشد المتخصص الذي يسير وفق نظرية ارشادية وبين الشخص العادي الذي يقدم النصائح والإرشادات للذين يعانون من اضطرابات وسوء تكيف كمثل الشخص الذي يسير بالصحراء مستخدماً خارطة واضحة بها المعالم جميعها والشخص الآخر الذي يسير بشكل عشوائي لا يدري كيف يسير وإلى أين يصل فبدون استخدام الأسلوب العلمي المتمثل في استخدام النظريات فإن الارشاد يتحول إلى مجرد حديث عادي ليس له معنى واضح.

ما المقصود بالنظرية: عرف العلماء والفلاسفة النظرية تعريفات عدة منها:

- ١- النظرية هي عُرْف أو مصطلح إنساني يستعمل في حفظ المعرفة بشكل منتظم.
- ٢- النظرية هي مجموعة من الاصطلاحات وجدت من قبل الباحثين وتحتوي على مجموعة من الافتراضات منظمة بطريقة مترابطة.
- ٣- النظرية: هي عالم محتمل يمكن التحقق منه عن طريق مقارنته بالعالم الحقيقي.

٤- النظرية: هي اطار عام يضم مجموعة منظمة متناسقة متكاملة من المبادئ العامة التي تفسر ظاهرة ما.

٥- النظرية: هي الخارطة التي يوجد عليها بعض النقاط المعروفة والطريق بين هذه النقاط يمكن استنتاجها. كما يمكن لهذه الخارطة أن تملأ بتفاصيل كثيرة من خلال ما نتعلمه عن العالم الذي نعيش فيه.

أما بالنسبة للنظرية الارشادية فهي التي يندمج فيها رموز المعرفة بشكل متكامل في اطار تنظيمي له معنى ، كما أنها قادرة على أن تنظم وتفسر وتعمل على صياغة الحقائق والمعلومات والمعرفة المتعلقة بميدان الارشاد على شكل مبادئ وقوانين .

صفات النظرية الجيدة : اتفق العلماء على سمات معينة في النظرية الجيدة ، وهي :
١- الوضوح : أي أن تكون سهلة الفهم وواضحة في فروضها ومسلماتها ولا تناقض فيها وخريطتها سهلة القراءة .

٢- الشمولية : تكون شاملة تغطي مساحة واسعة من السلوك وقادرة على تفسير السلوك الانساني بشكل عميق ودقيق لمختلف الظواهر في مختلف المواقف .

٣- الأيجاز والاختصار : أن تفسر الظاهر بإيجاز ودون مبالغة .

٤- القدرة على التنبؤ بحقائق وعلاقات جديدة .

٥ - قدرة على استثارة البحوث التجريبية .

٦ - أن تكون النظرية مفيدة لمن يستخدمها وذلك بتزويدة بإطار نظري من المفاهيم تساعد في التطبيق والممارسة بدلاً من اللجوء للمحاولة والخطأ .

استعراض بعض نظريات الارشاد النفسي :

تعد نظريات الارشاد النفسي خلاصة ما قام به الباحثون في مجال السلوك الإنساني وطبيعته بحيث أنها وضعت في شكل أطر عامة من أجل تفسير ديناميات السلوك الانساني المعقد ، ومن هذه النظريات :

نظرية السلوكي - بافلوف - سكر باثورورا



Behavior- Therapy

لمحة عن حياة أصحاب النظرية :-

١- بافلوف : Ivan Pavlov

(ايفان بافلوف ١٨٤٩ - ١٩٣٦ م) وهو عالم روسي، والذي أوجد مفهوم الأشرط الكلاسيكي أو أحد أشكال التعلم المعروفة اليوم، اظهر بافلوف لنا أنه عندما نعمل اقتراناً بين المثير المشروط والمثير غير المشروط نحصل على استجابة لم تكن لنحصل عليها مسبقاً إلا بواسطة المثير الأصلي.

٢- سكينر - B.F. Skinner

ولد سكينر في بلدة سيسكو بولاية بنسلفانيا بالولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٠٤، وكان والد سكينر محامياً طموحاً متحفظاً حقق نجاحات طيبة مادياً ومعنوياً ومهنياً، أما والدته فقد كانت جميلة وذكية وتتحلى بخلق رفيع، عاش سكينر في بيت مريح تتوفر فيه عناصر العاطفة والأمان والاستقرار فقد كانت تستخدم الأسرة النصيح والإرشاد بدلاً من العقاب البدني، فنشأ شخصاً مخلصاً للقيم الاجتماعية والدينية الفاضلة، أظهر سكينر وهو طفل شغفه بالآلات والمكائن وأبدى ميولاً حقيقية في اكتشاف ومعرفة كيفية عمل هذه الأدوات حيث كان يقضي معظم وقته في تركيب وبناء تلك القطع والأشياء، فمثلاً نجده يطور آلة ميكانيكية تذكره بموعد نومه وتعليق بجامته، وأخرى تساعد في نفخ الدخان بدون مخالفة للتعليمات الأبوية.

أظهر سكينر حباً وميولاً لتربية الحمام، لدرجة أنه عمل فيما بعد على تدريبهم مع حيوانات أخرى على لعب البونج بونج، وكذلك بعض الأعمال الغريبة، أما في المدرسة فقد كان سكينر طالباً ناجحاً وقد تخصص باللغاة الانجليزية عندما كان يدرس في كلية هاميلتون في ولاية نيويورك، وكان يفكر أن يصبح كاتباً، لكنه لم يستطع إكمال مسيرة الكتابة لأنه كما يقول لم يجد شيئاً مهماً يستحق الكتابة أو

القول ، اطلع سكينر على كتابات بافلوف وواطسون حتى أنه من فرط اعجابيه بها قرر استكمال دراساته العليا في جامعة هارفارد في مجال علم النفس حتى حصل على درجة الدكتوراة في هذا التخصص عام ١٩٣١م ، بعد تخرجه قام بالتدريس في جامعة مينسوتا لمدة تسع سنوات ، ثم ترأس قسم علم النفس بجامعة انديانا قبيل عودته إلى جامعة هارفارد عام ١٩٤٨م بعد أن كوّن سمعة طيبة عن نفسه كعالم نفسي تجريبي كبير بالإضافة إلى نشره مايلي :-

أ- كتابة (WaldenII) والذي يصف فيه مجتمعاً مثالياً يقوم على المبادئ النفسية .

ب- كتابة الآخر « العلم والسلوك البشري عام ١٩٥٣م .

٣- ألبرت بندورا : - ALbert Bandura

ولد ألبرت بندورا في ٤ ديسمبر ١٩٥٢م في مدينة البرتا بكندا و كان والده مزارعاً ، التحق بالمدرسة الثانوية حيث لم يكن هناك إلا عشرين طالباً واثنين من المدرسين ، لذلك فكان على الطلاب تعليم أنفسهم إلى حد كبير وقد واصلوا الدراسة والعمل للحصول على مهن وظيفية ، حصل بندورا على البكالوريوس في الادب من جامعة كلومبيا البريطانية في فانكوفر عام ١٩٤٩م والماجستير والدكتوراة من جامعة ستانفورد ، كان بندورا مفكراً وكاتباً نشطاً طبع عدداً من الكتب المهمة والمقالات الجيدة ، عمل مع ريتشارد والترز على تأليف ونشر عدد من الكتب والمقالات التي شكلت أساس نظريته ، بندورا حصل على أوسمة وجوائز عدة لمساهماته في علم النفس وعمل كمستشار لعدد من الهيئات كما أختير كرئيس للجمعية النفسية الأمريكية عام ١٩٧٣م . وفي الوقت الحاضر يعمل كمدرس في جامعة ستانفورد لمادتي علم النفس العدوان وتغير الشخصية .

النظرة الانسانية السلوكية :

الانسان حيادي لا خير ولا شرير وسلوكه متعلم من البيئة التي يعيش فيها .
الافتراضات حول الطبيعة الإنسانية :- تستند النظرية السلوكية في تحليل السلوك

على المبادئ التالية :-

١- السلوك تحكمه توابعه : لقد أوضح البحث العلمي أن معظم السلوكيات الانسانية سلوكيات متعلمة وأنها وظيفة لتفاعلات الفرد مع بيئته والافتراض الأساسي في تعديل السلوك هو أن السلوك تحكمه توابعه ، فالإنسان يسلك وسلوكه له نتائج تحددها بيئته ، وهذه النتائج تؤثر في احتمال حدوث السلوك في المستقبل ، والبيئة تعمل تبعاً لاحتمالات محددة ، فبعض السلوكيات تكون نتائجها ايجابية وبعض السلوكيات تكون نتائجها سلبية فيقل احتمال حدوثها في المستقبل

٢- التركيز على السلوك القابل للملاحظة المباشرة : إن معدل السلوك يهتم بدراسة نشاطات الانسان القابلة للملاحظة والقياس لأن ذلك يوجهنا نحو ما هو قابل للتحقق العلمي ويجنبنا الخوض في تفسيرات مستمدة من فرضيات لا نستطيع التأكد من صحتها ، ومعدل السلوك يقوم بتعريف السلوك اجزائياً ليصبح قابلاً للقياس الموضوعي .

٣- التعامل مع السلوك على أنه هو المشكلة وليس مجرد عرض لها : - إن المنيريات الأساسية لتعديل السلوك تتمثل في التعامل مع السلوك على أنه هو نفسه المشكلة وليس على أنه مجرد عرض لها وأنه هو الذي يحتاج إلى تغير وأن قرار دراسة السلوك بصفة ظاهرة بحد ذاتها لا يزال مرفوضاً من أولئك الذين يصرون على أن أهمية السلوك تنبع من كونه مؤشراً لصراعات نفسية داخلية يتعذر الوصول إليها .

٤- السلوك غير المقبول يخضع للقوانين نفسها التي يخضع لها السلوك المقبول .

٥- سلوك الإنسان ليس عشوائياً بل يخضع لقوانين : إن من أهم ميزات المنهجية السلوكية أنها ترى أن السلوك لا يحدث بالصدفة وإنما يخضع لقوانين معينة وأن مهمة علم السلوك هي اكتشاف تلك القوانين والسلوك كغيره من الظواهر الطبيعية لا نستطيع اكتشاف القوانين التي تحكمه إلا من خلال الطرق العلمية الموضوعية ومعظم المتغيرات ذات العلاقة بالسلوك يمكن اكتشافها وضبطها .

تطور الشخصية من وجهة نظر السلوكية :-

هناك ثلاث روافد أساسية تمد المعالجين السلوكيين بالأسس التي يبنون عليها العلاج السلوكي ، وهذه الروافد هي :-

١- نظرية الاشرط الكلاسيكي Classical Conditioning

٢- نظرية الاشرط الاجرائي Operant Conditioning

٣- نظرية التعلم الاجتماعي Social Learning

١- نظرية الاشرط الكلاسيكي Classical Conditioning

تركز نظرية الاشرط الكلاسيكي في تفسيرها لتعلم السلوك (الاستجابات) على أساس العلاقة بين هذه الاستجابات وبين الأحداث التي تقع قبلها المقدمات ويشار إلى هذا النوع من الاشرط أحياناً باسم « أشرط المستجيب »، وترك النظرية أنه بعد المزاوجة بين مثير غير مشروط « طبيعي » ومثير محايد فإن ظهور المثير المحايد وحده (والذي أصبح مشروطاً) سوف يولد الاستجابة التي كان يولدها المثير الطبيعي لاستجابة (استجابة مشروطة)، وتقرر النظرية أنه لكي يكتسب مثير جديد القدرة على توليد استجابات منعكسة فإن ما يحدث هو ما يعرف « بالاشراط الكلاسيكي » ويصور سلوكيات المسترشد على أنها روابط مشروطة بين المثيرات والاستجابات بمجرد أن يتم تكوين الروابط خلال عملية المزاوجة (الاقتران) والاشراط فإن الاستجابة تكون فعلاً منعكساً مشروطاً ينتج عن وجود المثير المشروط وتبعاً لهذه النظرية فإن ضبط السلوك يتم عن طريق الاحداث التي تسبق السلوك والتي كان لها القدرة على توليد هذا السلوك ، ويرجع الفضل في نشأة نظرية الاشرط الكلاسيكي للتعلم إلى ابحات العالم ايفان بافلوف ، كان بافلوف يقوم بأبحاث فسيولوجية تجريبية على الجهاز الهضمي للكلاب فلاحظ أن الكلاب في مختبره تبدأ في افراز لعابها بمجرد سماعها لصوت أقدام العامل الذي يتولى تقديم الطعام لها بصفة منتظمة ، واستنتج بافلوف أن صوت أقدام العامل هو مثير جديد ليس له صفات المثير الأصلي وهو

الطعام - أصبح يقوم مقام الطعام في استدرار لعاب الكلاب ، وقد أرجع بافلوف ذلك إلى اقتران صوت أقدام العامل مع رائحة الطعام لفترة من الزمن ، وقد استعاض بافلوف فيما بعد عن صوت الأقدام بمثيرات تعتمد على السمع والرؤية والشم ويمكن التحكم فيها تجريبياً كقرع الجرس وصوت المثلونوم ورؤية الضوء وقد أطلق بافلوف على المثير الأصلي (الطبيعي) وهو الطعام في هذه الحالة المثير غير المشروط لأنه يؤدي إلى الاستجابة وإفراز اللعاب في هذه الحالة دون شروط ، كما أطلق عليه المثير المحايد أو الاصطناعي اسم المثير المشروط وذلك لأنه يشترط لكي يؤدي إلى الاستجابة (إفراز اللعاب) أن يقترن لفترة مع المثير غير المشروط (المثير الطبيعي) ويوضح الشكل هذه العملية :

١- في البداية : مثير غير مشروط (طبيعي) الطعام - استجابة غير مشروطة (اللعاب)

مثير محايد (اصطناعي) صوت الجرس - لا يسيل اللعاب .

٢- المزوجة (الاقتران)

مثير غير مشروط الطعام استجابة غير مشروطة

مثير محايد صوت الجرس اللعاب

٣- مثير مشروط (صوت الجرس) - استجابة مشروطة «اللعاب»

« خطوات عملية الاشرط الكلاسيكي »

٢- الاشرط الاجرائي Operant Conditioning

يركز الاشرط الاجرائي على ما يحدث بعد السلوك ويشار أحياناً إلى هذا النوع من الاشرط باسم الاشرط الادوي Instrumental ، وتقرر نظرية الاشرط الاجرائي أن نتائج الاستجابة هي العامل المسيطر ، أما الأحداث التي تسبق الاستجابات (السلوك) فإنه ينظر إليها على أنها مثيرا Cues تتيح معلومات مول النتائج القادمة ، ومن هذا المنطلق فإن الأحداث التي تقع قبل الاستجابات إنما يكون دورها هو إعداد المسرح للاستجابة عن طريق إتاحة معلومات تقديرية

حول النتائج والاستجابات التي تؤثر على البيئة بتوليد نتائج تسمى إجراءات Operants وبذلك فإن التغييرات التي تحدث في السلوك للفرد إنما تحدث نتيجة لتبادلات في سلسلة من (المقدمات - الاستجابة - النتائج).

فالنتيجة تكتسب سيطرة أو تحكماً في الاجراء إذا كان ظهور النتيجة يثوقف على أداء الاستجابة، ومن ثم يصبح السلوك المنتظم للفرد غير ممكن عادة بدون تكوين علاقة بين الاستجابة والنتيجة (الأحداث التي تقع بعدها) ويعتبر سكينر واضع أساسيات الاشرط الاجرائي فهو الذي اقترح وجهة النظر الاجرائية كأساس لتفسير كيفية تعلم الفرد للسلوك واجراءات التعلم، واعتبر سكينر أن معظم سلوكيات الانسان الهامة اجراءات، وأن هذه السلوكيات تحكم عن طريق نتائجها، ويشار إلى نتائج السلوك على أنها معززات Reinforcers أو معاقبات Punishers وقد طور سكينر نظريته للتعليم التي وضعها من خلال تجاربه العملية على الإنسان وعلى الحيوان، وانتهت به ملاحظاته المنظمة عن السلوك إلى نظرية التعليم الاجرائي التي يفسر بها السلوك الفردي والجمعي وتعتبر مبادئ التعلم التي تتضمنها نظرية التعلم بالاشراط الأجرائي ذات استخدامات واسعة في مجال العلاج السلوكي وتعديل السلوك مع الأطفال والراشدين وفي البيئات العادية كالمدارس ورياض الأطفال وكذلك في البيئات العلاجية كالمستشفيات والعيادات.

٣- نظرية التعلم الاجتماعي Social Learning :

يرى باندورا في نظريته أن التعلم بالملاحظة يشتمل على أربع عمليات مترابطة وهي :-

أ- عمليات الانتباه Attention : الواحد منا لن يتعلم كثيراً بالملاحظة إذا لم ينتبه أو يهتم بسلوك القدوة، المفحوص، أو الشخص يجب أن ينتبه للقدوة ويدرك الأنشطة المقلدة حتى يتمكن من الحصول على المعلومات المطلوبة، القدرة على عمل تميزات بين الملاحظات وتحليل المعلومات ومهارات يجب أن تكون حاضرة

قبل أن يظهر التعلم بالملاحظة ، وعدد من المتغيرات يؤثر في عمليات الانتباه ، بعض المتغيرات يتعلق بخصائص القدوة الأخرى تتعلق بطبيعة النشاط وجزء آخر مرتبط بالشخص نفسه .

ب - عمليات التذكر Retention : من أجل أن نتأثر بملاحظة نموذج ما ، الفرد يجب أن يتذكر أعمال وأقوال النموذج عندما يلاحظ سلوكيات شخص ما بدون الاستجابة في نفس اللحظة وهناك شكلا أساسيان من الرموز التي تسهل عملية التعلم بالملاحظة هما

(أ) اللفظي (ب) التخيلي

ج- إعادة توليد السلوك Regeneration : من أجل أن نحاكي نموذجاً معيناً يجب أن نحول التمثيل الرمزي للسلوك إلى تصرفات مناسبة والاستجابة يجب أن تنفذ بنفس الطريقة التي كان عليها السلوك الأصلي وعمليات توليد السلوك تتضمن أربع مراحل هي :

١- التنظيم المعرفي للاستجابة

٢- بداية الاستجابة

٣- مراقبة الاستجابة

٤- تصفية وتنقية الاستجابة

د- الدافعية Motivation : يتكون هذا النظام من عمليات دافعية ، فنظرية التعليم الاجتماعي تعمل تمييزاً بين الاكتساب (ما تعلمه الشخص ويستطيع القيام به) والأداء وهو ما يستطيع الشخص بالفعل القيام به .

ويلاحظ بندورا أن عدداً من السلوكيات المقلدة تظهر بسرعة وتجعلها سهلة في البحث عن العمليات التي تشكل أرضية للتعلم بالملاحظة ، فإنه من المهم التسليم بذلك من أجل فهم الظاهرة والتنبؤ بالظروف التي يظهر فيها التعلم ، ففي النمو المبكر قدوة الأطفال تتكون في الغالب من تقليد فوري لكن من خلال العمليات النمو الأطفال يطورون مهارات رمزية وحركية تساعدهم أو تتيح لهم متابعة سلوكيات أكثر تعقيداً ، الفشل في تكوين أو تكاثر سلوك مقلد ينتج من انتباه غير

كاف أو رمزية واحتفاظ غير ملائمين أو نقص في الاستعدادات الجسمانية أو المهارة أو التطبيق أو الحافز غير المناسب أو أي فرع من هذه العمليات أو الأشياء جميعاً.

المفاهيم الأساسية في النظرية :

١- سلوك الانسان متعلّم : أي أن الفرد يتعلم السلوك السوي ويتعلم السلوك غير السوي وأن السلوك المتعلم يمكن تعديله .

٢- المثير والاستجابة Stimulus and Response : بموجب النظرية السلوكية فإن كل سلوك أو استجابة له مثير وإذا كانت الأمور سليمة يكون السلوك سويًا، ففي الإرشاد التربوي وفي غير مجالات الارشاد النفسي لا بد من دراسة المثير والاستجابة وما يتخلل من عوامل الشخصية جسمياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً .

٣- الدافع (الدافعية) : Motivation : لا يوجد هناك تعلم بدون دافع دافع، والدافع طاقة كامنة قوية بدرجة كافية تدفع الفرد وتحركه إلى السلوك والدوافع أما أولية أو ثانوية، والدوافع الأولية هي تلك الدوافع الموروثة فسيولوجية مثل الجنس، والدوافع الثانوية هي تلك الدوافع التي نتعلمها مثل الخوف، وبواسطة التعلم يكتسب الفرد دوافع ثانوية تعتمد على الدوافع الفسيولوجية الأولية . ولها صفة الدافعية وتعمل على تحديد السلوك وتسمى الحاجات Needs، ووظيفة الدافع في عملية التعلم ثلاث هي :

أ- يحرر الطاقة الانفعالية الكامنة في الفرد .

ب- يملئ على الفرد أن يستجيب ويهتم لموقف معين ويهمل المواقف الأخرى .

ج- يوجه السلوك وجهة معينة ليشبع حاجة معينة عند الفرد .

٤- الشخصية : هي التنظيمات أو الأساليب السلوكية المتعلمة الثابتة نسبياً التي تميز الفرد عن غيره من الناس .

٥- التعزيز Reinforcement : هو التقوية والتدعيم والتثبيت بالاثابة والسلوك يتعلم ويقوى ويدعم ويثبت إذا تم تعزيره ، والتعزيز قد يكون اثابة أولية مثل

اشباع تدعيم السلوك والى النزعة لتكرار السلوك المعزز .

٦- الانطفاء Extinction: وهو ضعف وتضاؤل وخمود واختفاء السلوك المتعلم إذا لم يمارس ويعزز أو اذا ارتبط شرطياً بالعقاب بدل الثواب ، ويلاحظ أن كيف العقاب يكون السلوك لأن الفرد يحاول دائماً أن يتجنبه ، ويلاحظ أيضاً أن الاستجابات التي لها أثر محبط تميل إلى الانطفاء .

٧- العادة Habit: والعادة هي رابطة تكاد تكون وثيقة بين مثير واستجابة، وتتكون العادة عن طريق التعلم وتكرار الممارسة ووجود رابطة قوية بين مثير واستجابة، والعادة معظمها مكتسب وليست موروثه، ونحن نعرف أن كل ما هو متعلم له أساس من الاستعداد الوراثي والتعلم هو الذي يظهر هذا الاستعداد فمثلاً الانسان يولد ولديه استعداد موروث للكلام، فإذا تعلم الكلام تكلم لأن عنده الاستعداد الموروث وإذا لم يتعلم لن يتكلم رغم أن عنده الاستعداد للكلام أما الحيوان الذي ليس لديه استعداد موروث لأن يتكلم فلا يمكن تعليمه الكلام .

٨- التعميم Generalization: إذا تعلم الفرد استجابة، وتكرار الموقف فإن الفرد ينزع إلى تعميم الاستجابة المتعلمة على استجابات أخرى تشبه الاستجابة المتعلمة، وإذا مر الفرد بخبرات في مواقف محدودة فإنه يميل إلى تعميم حكم يطبقه على المواقف الأخرى بصفة عامة .

٩- التعلم ومحو التعلم واعادة التعلم: تغير التعلم Learning هو تغير السلوك نتيجة للخبرة والممارسة ومحو التعلم Delearning يتم عن طريق الانطفاء واعادة التعلم ReLearning تحدث بعد الانطفاء بتعلم سلوك جديد وهذه السلسلة من عمليات التعلم تحدث في التربية والارشاد والعلاج النفسي وحتى في عملية غسيل المخ أي محاولة محو ما تعلمه الفرد ثم إعادة تعليمه من جديد .

١٠- الاقصاء Time Out: إجراء عقابي يعمل على أن تصبح بيئة الفرد أقل تعزيزاً وذلك لفترة زمنية محددة بعد حدوث السلوك غير المرغوب فيه مباشرة .

١١- التسلسل chaining: إجراء لتعليم سلوكيات جديدة يشتمل على تعزيز

الاستجابات البسيطة الموجودة في ذخيرة الفرد السلوكية يهدف تطويرها إلى سلوكات معقدة والعنصر الأساسي في هذا هو تحليل المهارات (أي تجزئة السلسلة السلوكية إلى الحلقات التي يتكون منها).

١٢- التشكيل Shaping : اجراء يشتمل على الانتقال خطوة خطوة من مستوى الأداء الحالي (السلوك المدخلي) إلى مستوى الأداء المطلوب (السلوك النهائي) ويتم ذلك من خلال التعزيز التفاضلي للتقارب التدريجي من السلوك المستهدف .

١٣- التعزيز التفاضلي Differential Reinforcement : تعزيز شكل معين من أشكال السلوك والامتناع عند تعزيز الأشكال الأخرى أو تعزيز السلوك عند حدوثه في موقف معين وعدم تعزيزه عن حدوثه في مواقف أخرى .

١٤- التعزيز التفاضلي للسلوكيات الأخرى Differential Reinforcement Behaviour : اجراء لتقليل السلوك يشتمل علي تحديد فترة زمنية معينة يتم فيها تعزيز الفرد عند تأديته لأي سلوك ما عدا السلوك غير المرغوب فيه الذي يراد تقليله .

١٥- التعزيز التفاضلي للنقصان التدريجي Differential Reinforcement of Law Rates

إجراء لتقليل السلوك يشتمل على تعزيز الفرد عندما لا يتجاوز معدل حدوث سلوكه غير المرغوب فيه أثناء فترة زمنية يتم تحديدها قبل تنفيذ الإجراء .

١٦- التعزيز المتقطع Intermittent Reinforcement : تعزيز السلوك أحياناً وليس دائماً وذلك بناءً على عدد الاستجابات التي يجب أن يقوم الفرد بها أو الفترة الزمنية التي يجب أن تمر قبل الحصول على التعزيز .

١٧- التلقين Prompting : أحد اجراءات ضبط المثير يشتمل على استخدام مثيرات مساندة بهدف من الفرد على أن يسلك على نحو معين والاشارة إلى أن سلوكه ذلك سوف يتم تعزيزه والتلقين ثلاثة أنواع هي :-

أ- التلقين الجسدي ب- التلقين الاليميائي ج- التلقين اللفظي

١٨- التمييز Discrimination : سلوك الفرد على نحو معين في المواقف

الأخرى ، وهو يتطور نتيجة للتعزيز التفاضلي ، أي تعزيز السلوك في موقف ما وعدم تعزيره أو انطفأؤه أو معاقبته في مواقف أخرى .

١٩- الثبات Reliability: يشير إلى مدى اتفاق مراقبين أو أكثر على حدوث السلوك أو عدم حدوثه في فترة زمنية معينة .

٢٠- النمذجة Modeling: كثيرة جداً هي السلوكيات (مرغوبة كانت أو غير مرغوبة) التي يتعلمها الإنسان من خلال مراقبة الآخرين وتقليدهم والتعلم من خلال المراقبة قد يحدث عفويًا أو قد يكون نتيجة لعملية هادفة تشمل قيام نموذج بياضاح السلوكيات المستهدفة للشخص والطلب منه أن يقلدها وذلك تبعاً لقوانين محددة وتسمى هذه العملية بالنمذجة وهي عملية حتمية فنحن شئنا أم أبينا نتأثر بسلوكيات الآخرين من حولنا فسلوكيات الوالدين والأخوة والأخوات والأصدقاء والمعلمين وغيرهم هي نماذج ذات تأثير بالغ في سلوك الطالب .

أهداف العملية الإرشادية: في الإرشاد السلوكي لا نتحدث عن أهداف موحدة للعلاج وإنما يتخذ العلاج السلوكي الفرد محوراً له ، وبذلك فإن الأهداف الإرشادية تعد خصيصاً لكل فرد على أساس مشكلاته (مشغولياته) والقاعدة الأساسية أنه لا يوجد أسلوب إرشادي واحد ولا يوجد هدف نمطي واحد وما يحدث في عملية الإرشاد إنما يتحدد جزئياً عن طريق الأهداف التي تعد بالاشتراك بين المرشد والمسترشد وتكون الأهداف في الإرشاد السلوكي محددة في صورة ما سيفعله المسترشد وأين ستقع هذه الأفعال والتصرفات وإلى أي درجة ستتم هذه التصرفات ، ووجود الأهداف بطريقة محددة وواضحة في هذا النوع من الإرشاد يساعد من ناحية أخرى على تقويم النتائج .

دور المرشد: يعتبر المرشد عاملاً مساعداً في العملية الإرشادية ، وأي تغيير يحدث نتيجة لعملية الإرشاد هو نتيجة مباشرة لقوانين التعلم المعمول بها خارج عملية الإرشاد ، وأن من الضروري أن يكون المعالج متفهم العميل مقبول دون سؤال أو انتقاد وعليه أن يحس أن المرشد دائماً يقف معه .

وربما يجد العميل مرة في حياته من يستمع إليه ويهتم به ويتحدث معه حول موضوع المشكلة وأن تكون هناك أساليب للتعزيز كالمدح أو الاقدام والتقييد، وأن المرشد يستمع بكل اعتزاز إلى شكوى صاحب المشكلة (المسترشد) وعندما يكون هناك مثل هذا الجو الودي يبدأ الفهم الحقيقي المتبادل بين الطرفين وبإمكان المرشد تحديد مشكلته بشكل دقيق وبصورة مباشرة.

دور المرشد : يتيح طرق العلاج السلوكي للمرشد لفهم عملية الارشاد وكذلك معرفة دوره فيها أي أن المرشد يعتبر جزءاً من عملية الارشاد ويشترك في تحديد مسارها وعلى المرشد أن يكون واعياً في كل مرحلة بمدى زوال الأعراض.

خطوات العلاج :

- ١- تحديد السلوك المستهدف
- ٢- تعريف السلوك المستهدف
- ٣- قياس السلوك المستهدف
- ٤- التحليل الوظيفي للسلوك
- ٥- تصميم خطة العلاج
- ٦- تنفيذ خطة العلاج
- ٧- تقييم فعالية برنامج العلاج

الأساليب الفنية في العلاج :

لقد اقترح كرمبولتز وثوريسون تصنيفاً لطرق الارشاد السلوكي تبعاً لمجموعات الأهداف الارشادية وشمل هذا التصنيف :

- ١- تغيير السلوك غير المتكيف :
- أ- العيوب السلوكية ب- التصرفات السلوكية
- ج- السلوك غير المناسب د- المخاوف والقلق
- هـ- المشكلات البدنية

٢- اتخاذ القرارات

٣- الوقاية

أما هوثمان ولييلم فقد صنفا طرق الارشاد السلوكي :

١- انقاص استجابة ٢- زيادة استجابة

٣- اكتساب استجابة ٤- إعادة البناء المعرفي

كما قسم ستيوارت وزملاؤه طرق الارشاد السلوكي إلى :

١- مساعدة المسترشدين على تعلم استجابات جديدة.

٢- زيادة دافعية للمسترشدين لتغيير السلوك

٣- مساعدة المسترشدين في طرق التوجيه الذاتي وضبط النفس.

ويوجد عدد من أساليب الارشاد السلوكي منها: التخلص من الحساسية أو التحقيق التدريجي، والكف المتبادل، والاشراط التجنبي، والتعزيز الموجب (الثواب)، والتعزيز السالب، الخبرة المنفره (العقاب)، وتدريب الاغفال (الانطفاء)، والممارسة السالبة.

- هناك أساليب تعمل على تقوية سلوك معين أو تنمية سلوك جديد وهي :-

١- التشكيل shaping ٢- الصياغة Modeling

٣- التعاقد Contracting

٤- التدريب التوكيدي Assertive training

وهناك أساليب تعمل على اضعاف سلوك معين تتضمن :

١- إزالة الحساسية Desensitizaion

٢- الانطفاء extinction ٣- تعزيز السلوك المضاد

هناك أساليب تستخدم في الاتجاهين مثل زيادة الحساسية المغطاة Covert Sensitization، وقد أجريت بعض الاضافات الجوهرية إلى المجال الإرشادي السلوكي وهي برامج التحكم في الذات أو تدبير أمور النفس وهو أن يقوم المسترشد بتولي نفسه البرنامج المقرر لتغيير سلوكه، ويتم تهيأه خطة بالتعاون ما

بين المرشد والمسترشد ويكون دور المرشد النفسي والتربوي هو التدعيم ويكون دور المسترشد المسؤول الأساسي في تنفيذ الخطة الموضوعية .

وفيما يلي الأساليب السلوكية في الإرشاد بالتفصيل :-

١- الكف المتبادل : وهو الكف لكل من نمطين سلوكيين غير متوافقين ولكنهما مترابطان واحلال سلوك متوافق ليحل محلتهما ، ويستخدم هذا الأسلوب في علاج حالات التبول اللارادي والاستغراق في النوم .

٢- التخلص من الحساسية : وهو عبارة عن التخلص بالتدريج من ارتباط السلوك المضطرب بشيء أو حادث معين بواسطة التكرار التدريجي للمثيرات .

٣- الاشرط التجنبي : والمقصود بذلك تعديل السلوك لدى المرشد أو العميل من مرحلة الاقدام إلى مرحلة الاحجام والتجنب ، ويستخدم هذا الأسلوب في علاج الإدمان على الخمر مثلاً باستخدام دواء مقيء (مثل Emetine) ويكون الدواء عبارة عن مثير منفر ويرتبط شرطياً بالتكرار مع الخمر .

٤- التعزيز الموجب : عبارة عن إثابة المرشد على السلوك السوي المطلوب وبهذا يتم الموجب (مثل المدح أو الحب أو النقود أو الطعام أو الاحترام أو الدرجات المرتفعة) .

٥- التعزيز السالب : ويتم ذلك بجعل المرشد يتعرض لمثير لا يرضاه أثناء السلوك غير المرغوب ، مثل ازالة المثير غير السار مباشرة بعد ظهور الاستجابة المطلوبة .

٦- العقاب / الخبرة المنفرة : يتعرض المرشد إلى العقاب فيما يقوم بعمل غير مرغوب فيه وهنا محاولة العقاب هي الكف عن السلوك غير المرغوب فيه والعقاب على عدة أنواع (مادي أو اجتماعي أو جسدي) أو بواسطة منع الاثابة .

٧- الثواب والعقاب : فإذا أردنا كف السلوك اللاتوافقي بالعقاب فلا بد أن يصاحبه تعلم سلوك توافقي جديد عن طريق الثواب .

٨- الاطفاء أو تدريب الاغفال : ويحاول المرشد حذف السلوك اللاتوافقي عن

طريق الاغفال وحين غياب التعزيز إلى أن يصل مرحلة الاطفاء .

٩- الاطفاء والتعزيز : ويتم استعمال هذا الاسلوب في تسهيل محو السلوك غير المرغوب وتعلم السلوك المرغوب .

١٠- الممارسة السلبية : يطلب المرشد من المسترشد أسلوباً يمارس فيه السلوك غير المرغوب بآتكرار مما يؤدي إلى الممارسات السلبية (تعب . . ملل) مما يقلل من احتمال تكرار السلوك غير المرغوب .

نظرة النظرية للمدرسة وللعملية التربوية :

أعتقد أن النظرية بمفاهيمها وأساليبها العلاجية تناسب بيئة المدرسة تماماً لأنها بيئة تعلم قائمة بحد ذاتها ، فمثلاً يمكن للمعلم أن يستخدم الأساليب السلوكية في تعديل سلوك الطلاب وأن يتعلمها ويتقنها مثل المعالج السلوكي فعلى سبيل المثال أسلوب الأخطاء والتعزيز يمكن أن يستخدمه المعلم بنجاح في علاج المشكلات السلوكية في الصف الدراسي حيث يغفل المدرس السلوك المرغوب إلى أن يظهر الطالب السلوك السوي المطلوب فيشني عليه ويعززه وبهذه الطريقة ينطفئ السلوك المشكل غير المرغوب ويعزز ويدعم السلوك السوي المطلوب .

نظرتها للاختبارات والمقاييس :

تؤمن النظرية بالاختبارات والمقاييس بالملاحظة : مدى ملائمة النظرية للمجتمع : أعتقد أن النظرية غير ملائمة للمجتمع ، وذلك لعدة أسباب منها : النظرة إلى طبيعة الانسان على أنها محايدة لا خير فيها ولا شر تختلف مع ما يقرره علماء المسلمين من أن الانسان مفطور على الخير وأنه لا يحمل في فطرته الاقرار بوحدانية الله كما أن نظرة العلاج السلوكي التي تعني عدم مسؤولية الانسان عن سلوكه والقاء المسؤولية على البيئة لا تعطي الإنسان معه من مكانه وكرامة ومسؤولية ، كما أن هذه النظرية قد أهملت جوانب أساسية من حياة الإنسان النفسية وفي مقدمتها الجوانب المعرفية والتي تشمل على مجموعة من العمليات العقلية التي يتميز بها الإنسان وكذلك الجوانب الوجدانية (العواطف



والانفعالات) وهي جوانب هامة في حياة الانسان مع غيره وكذلك مع نفسه .
نظرية العلاج المتمركز حول المسترشد - كارل روجرز (نظرية الذات)
Aperson - centered Therapy

نبذة عن حياة صاحب النظرية: ولد كارل روجرز عام ١٩٠٢م في مدينة أوك بارك بولاية إلينوي حيث كانت ترتيبه الرابع بين ستة أطفال بينهم فتاة واحدة فقط ، ووالداه كانا يتمتعان بقدر جيد من التعليم ويعتبران من البروتستانت المتحفظين في الطبقة الوسطى ، مما جعلهما يغرسان معايير وتعاليم أخلاقية لعل أهمها الدقة والنظامية والتركيز علي أداء الأعمال الجادة . روجرز لا يتذكر إلا القليل عن حياته الاجتماعية التي قضاها خارج اطار عائلته الكبيرة مع ذلك لا يضايقه ، كون استقلالية ذاتية واعتمد على نفسه كثيراً ، عندما بلغ الثانية عشرة انتقلت عائلته إلى مزرعة خاصة مما أتاح له الفرصة للقراءة والاطلاع حيث ركز على أدب الزراعة فوالده كان يحضر معه الكثير من النشرات والمطبوعات ذات العلاقة بهذا الفن .

التحق روجرز بجامعة ويسكانسن على أمل دراسة الزراعة ولكنه عاد بعد سنين ليغير تخصصه واهتماماته ويتحول لدراسة المجالات الدينية ، وبعد تخرجه في عام ١٩٢٤م تزوج من هيلين إليوت لينتقل إلى نيويورك حيث واصل دراسته في أحد الكليات المهمة بالدراسات الدينية ، هذا الاتجاه والمصير لم يكن ليستمر حيث غير روجرز أفكاره ومفاهيمه الرئيسية عن الدين فقد وجد من الصعوبة بمكان بعد الاحتكاك بعدد من جمعيات الشباب الأمريكية المسيحية الالتزام بمجموعة معينة من المعتقدات فقط . هذه المرحلة كانت صعبة بالنسبة لروجرز ولعائلته ولكنها في النهاية كانت بداية القناعة لديه بأن الفرد يجب في نهاية المطاف أن يعتمد على خبراته ، أيضاً اهتماماته تغيرت وتوجهت نحو التركيز على علم النفس حيث انتقل إلى كلية التربية بجامعة كولومبيا حيث درس فلسفة جون ديوي وبدأ تدريبه العملي في علم النفس الاكلينيكي .

حصل على الماجستير ثم دكتوراه الفلسفة من جامعة كولومبيا في عامي (١٩٢٨، ١٩٣١)، وفيما بين عامي (١٩٢٨ - ١٩٣٨ م) شغل وظيفة أخصائي نفسي في قسم بحوث الطفل من أجل وقاية الأطفال في المجتمع من القسوة في المعاملة، وشغل منصب المدير لهذا القسم لمدة عام، ثم انتقل إلى مركز روتشستر للتوجيه عام ١٩٣٩ م، ثم إلى جامعة ولاية أوهايو أستاذ لعلم النفس الاكلينيكي وذلك خلال المدة من (١٩٤٠ - ١٩٤٥) ثم شغل منصب مدير الخدمات الارشادية فاستاذاً لعلم النفس فمديراً لمركز الخدمات الارشادية بجامعة شيكاغو، ثم أستاذاً للعلاج النفسي بجامعة ويسكن خلال المدة من (١٩٥٧ م - ١٩٦٢ م) وعمل زميلاً لمدة عام بمركز الدراسات المتقدمة للعلوم السلوكية بجامعة ستانفورد، ثم عضواً بمعهد العلوم السلوكية في لاجولا بكاليفورنيا، واشترك مع آخرين في إنشاء مركز دراسات الشخصية في لاجولا حيث أصبح مواطناً زميلاً. وآخر منصب شغله هو الممثل الرسمي لعلم النفس الاكلينيكي بالهيئة الأمريكية لعلم النفس كمهنة، ومن مؤلفاته: ١- العلاج الاكلينيكي للطفل المشكلة (١٩٣٩ م).

٢- الارشاد والعلاج النفسي (١٩٤٢ م)

٣- العلاج المتمركز حول العميل أو حول المسترشد (١٩٥١ م)

٤- الطريقة إلى نموك كشخص (١٩٦١).

٥- المواجهة شخص لشخص (١٩٦٧ م)

٦- العلاج وتغير الشخصية (١٩٥٤ م)

٧- الانسان وعلم الانسان (١٩٦٨)

٩- عن جماعات المواجهة العلاجية (١٩٧٠)

١٠- حرية التعلم (١٩٦٩ م).

١١- شركاء متناسبون أو لا تقون (١٩٧٢ م).

وفي عام ١٩٧٧ م نشر كتابه (١٩٧٧ م) عن قوة الشخصية، وفي الاجتماع السنوي لعام ١٩٧٧ م للجمعية الأمريكية لعلم النفس في سان فرانسيسكو وكانت

الجمعية قد اعتمدت ثلاث برامج قدمها في أوراق خاصة، وكانت الجمعية اعتمدت أعماله المبكرة حينما تسلم أولى الجوائز العلمية الثلاثة في عام ١٩٥٦م والثانية في سنة ١٩٧٢م وكانت تقديراً لاضافاته المهنية المتميزة وقد توفي روجرز ٤ فبراير ١٩٨٧م مخلفاً وراءه كماً غزيراً من العلم والخبرة وجيلاً كبيراً من المعالجين والمعلمين الذين يستخدمون أسلوبه في العمل مع الأشخاص.

الفلسفات التي أثرت بصاحب النظرية: يرتبط اسم روجرز بالاتجاه الانساني في علم التحليل النفسي التي رأى أنها تمثل تشاؤماً وياساً وكذلك ما تفرضه من انطلاق السلوك البشري من غرائز الجنس والعدوان، كما يعارض المدرسة السلوكية حيث يتهمها بأنها نظرت للانسان على أنه أشبه بألة، كما ترتبط النظرية بالاتجاه الوجودي في علم النفس في أنها لا تعتمد على الجوانب الظواهرية، حيث يركز روجرز بشكل كبير على خبرات الأشخاص ومشاعرهم وقيمتهم.

هذا بالاضافة إلى أن النظرية تمثل في تركيبها للظواهر المتطورة بواسطة كوفر وسينج، ونظرية التفاعل الاجتماعي كما تتمثل في كتابات ميد وكولي، ونظرية العلاقة الشخصية المتبادلة لسوليفان، فضلاً عن كتابات كل من جيمس ورايمي وليكي وغيرهم، بالاضافة إلى النظرية الكلية والعضوية كما تظهر متطورة في كتابات جولدشتين وماسلو وأنجيل، فالنظرية تمثل توليفه من هذا كله.

الافتراضات عن الطبيعة الانسانية: ترى هذه النظرية أن البشر: عقلانيون، اجتماعيون يتحركون للأمام وواقعيون، وأن البشر بطبيعتهم متعاونون، ويمكن الوثوق بهم، وعندما يتحررون من الدفاعية فإن استجاباتهم تكون ايجابية ومتقدمة للأمام وبناءه، وحينئذ لا تكون هناك حاجة للانشغال بضبط دوافعهم العدوانية والمضادة للمجتمع لأنها سوف تنظم ذاتياً ومحدثة توازناً للحاجات في مقابل بعضها البعض، وأن الميل نحو التوافق هو الميل نحو تحقيق الذات.

(Self - actualization) ، وبذلك فإن العلاج النفسي يعتبر في الواقع تحريراً لطاقة موجوده فعلاً في الفرد، وعندما تتيح للفرد ظروفاً معقولة للنمو فإنه

سينمي طاقته بشكل بناء تماماً، ومن الخصائص التي يراها روجرز في البشر أنهم كائنات تعيش الخبرة، بمعنى أن لهم مشاعراً وأفكاراً واردة وتطلعات، كذلك يرى روجرز أن الانسان أكثر تعقلاً من طاقته الذهنية، فهو يرى أن البشر أكثر تعقلاً من قدراتهم الذهنية وأكثر تعقلاً من أفكارهم الشعورية، وعندما يتصرف البشر دون دفاعية وبشكل جيد فإنهم يثقون في ردود الفعل الصادرة عن الكائن العضوي ككل مما ينتج عنه أحكام أفضل عما ينتج عن التفكير الواعي وحده. فلسفياً يمكن القول بأن الفرد لديه القدرة على توجيه وتنظيم وضبط الذات إذا ما تحقق وجود ظروف معينة ومحددة، ولا يحتاج الفرد إلى ضبط خارجي إلا إذا غابت تلك الظروف، فالحاجة إلى الضبط والتنظيم من خارج الذات ليست هي الأساس أو ليست ضرورية، وحينما يتوفر للفرد الظروف المعقولة أو المقبولة لكي يتحقق له النمو فإنه سوف ينمي إمكاناته بصورة بناءة كما تنمو البذرة وتحقق إمكاناتها.

المفاهيم الأساسية في النظرية: تتكون النظرية من مجموعة من المفاهيم منها: المجال الظاهري والكائن العضوي، وتحقيق الذات، والانسجام والتنافر.

١- **المجال الظاهري Phenmenal field:** إن الفرد مركز لعالم كثير التغير من خلال الخبرة، والخبرة هنا تعني الظواهر الداخلية والخارجية، وأن ما يدركه الفرد في المجال الظاهري هو الشيء المهم بالنسبة له وليس الواقع الفعلي أن ما يدركه الفرد هو واقعه.

روجرز يؤمن بأن الفرد هو خير من يفهم نفسه ويدرك مجال خبراته، فالفهم المجدي لسلوك الشخص الآخر لا يفرضه ملاحظ خارجي يفسر السلوك من إطار مرجعي خارجي ولكنه مكتسب بواسطة فهم سلوك الفرد كما هو أو هي تدركه.

٢- **الكائن العضوي Organism:** وهو الفرد ككل، وهو يستجيب ككل منظم للمجال الظاهري لاشباع حاجاته المختلفة، كما أن تحقيق الذات وصيانتها وترقيتها هي دافع هذا الكائن العضوي الأساسي.

وبعبارة أخرى أن الدافع الأساسي لكل نشاط الكائن هو رغبته في الوصول إلى أقصى نمو والتحرر من كافة القيود التي تعوق هذا النمو، ويتصرف الكائن بطريقة تسمح لبعض خبراته أن تتحول إلى رموز في وعيه بينما يتجاهل أو ينكر البعض الآخر، وما يميل الكائن إلى الوعي به وترميزه هو ناتج التعلم، والفرد الذي يستطيع ترميز معظم خبراته في الوعي سيكون أقرب إلى النمو طبيعياً.

٣- تحقيق الذات Self - Actualization: إن السلوك هو محاولة غرضية موجهة لتحقيق حاجات الكائن كما يفهمها أو يدركها، ووجز يرى أن السلوك إستجابة الإدراك والقيم والأنشطة الموجهة، التحرك قدماً لتحقيق الذات يمكن أن يظهر فقط عندما تكون الخيارات المفتوحة مدركة ومفهومة بوضوح ويتم تحديدها بدقة بواسطة الكائن الحي، أما عندما تكون الخيارات غير واضحة فلن يكون بمقدور الفرد التمييز بين السلوك المتقدم والنكوص، ويرى روجرز أن الانفعالات التي نفكر فيها عادة ونعتقد أنها ليست سارة مثل الخوف أو الحسد لها تأثير ايجابي في عملية التكامل وتركيز سلوكنا على الهدف المنشود، فالانفعالات التي يعاني منها الفرد تسهل عملية النمو، في حين نكران أو تشويه هذه الانفعالات قد تتيح لهما فرصة هدم أو تخريب حياتنا، فهو يرى أن تحقيق الذات يظهر بحرية أكثر عندما يكون الشخص متقبلاً ومدركاً بجميع خبراته الحسية أو الداخلية أو الانفعالية، ويرى روجرز أن الكبت ليس ضرورياً فالشخص الذي يستخدم حواسه وانفعالاته ويثق فيهم وإلى حد كبير هو الشخص الذي يتيح لعملية تحقيق الذات أن تتطور.

٤- الذات The Self: هو تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته، ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية أو الخارجية، وتشتمل هذه العناصر المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات والتي تنعكس في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو « مفهوم الذات المدرك»، والمدركات

والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين في المجتمع يتصورونها والتي يتمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين « مفهوم الذات الاجتماعي »، والمدرجات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكون « مفهوم الذات المثالي » .

أما بالنسبة لاجراء الذات والتي ذكرت سابقاً فيمكن أن نأخذها الآن بشيء من التفصيل :-

أ- الذات الحقيقية: تعتبر قلب مفهوم الذات وهي تعني ما يكونه هذا الفرد فعلاً، وبصفة عامة فإن الأفراد يشوهون الواقع الحقيقي بشكل أو بآخر ونتيجة لذلك فإنه غالباً ما يصبح من المستحيل أن نزيح الغطاء عن الذات الحقيقية للفرد ومن هنا فالذات الحقيقية لا يعلمها إلا الله وليس من السهل على البشر أن يعرفونها.

ب- الذات المدركة: هو الجانب من الذات الذي يتصل بكيف يرى الشخص ذاته وهذا الجانب ينمو من خلال التفاعلات مع أناس آخرين ومع البيئة فإذا كان الفرد محبوباً ومقبولاً فإن الذات ترى كذلك وإذا كان الفرد لا أهمية أو لا قيمة له فإنه سيرى ذلك .

ج- الذات الاجتماعية: يدرك الفرد الآخرين على أنهم يفكرون فيه بطريقة خاصة، وفي معظم الأحيان فإن الفرد يحاول أن يعيش إلى مستوى هذه التوقعات من جانب الآخرين، وتنشأ الصراعات الداخلية عندما يكون هناك فجوة بين الذات المدركة والذات الاجتماعية .

د - الذات المثالية: إن الأفراد لهم طموحات وغايات يتطلعون إلى تحقيقها وهذا هو الجانب المثالي من الذات الذي يدمج الأدوار والتطلعات ليعطي للفرد وجهه لحياته .

هـ- الانسجام والتنافر Congruence and incongruence

لا بد من وجود انسجام بين الذات كما ندركها والذات الحقيقية، وحالة

الانسجام عندما تعكس الخبرات الرمزية للشخص خبرات كيانه الفعلية لكن إذا لم تمثل الخبرات الرمزية الخبرات الفعلية أو إذا شوهت ، فسيحدث نقص في التجارب بين الذات كما ندركها والذات الحقيقية في مثل هذا الوضع نجد أن هناك تنافراً واحتمال عدم توافق ، وعندما ينكر أو يشوه الفرد خبرات داخلية أو حسية هامة ، تظهر عليه توترات أساسية وتصبح الذات التي ندركها ليست تمثيلاً صحيحاً لخبرات الكائن الحقيقية لأنه أصبح من الصعب على الذات أن ترضي حاجات الكائن فيتطور التوتر ويشعر الفرد بالقلق والتوتر ، أما عندما ينسجم المفهوم الذاتي مع خبرات الكائن يصبح الشخص متحرراً من التوتر الداخلي فيظهر التوافق النفسي المنشود .

تطور الشخصية: يرى روجرز أن الفرد يأتي إلى هذه الدنيا ولديه استعداد نحو تحقيق ذاته ، وهذا الاستعداد هو النسق الدافعي عند الطفل وهو نفس الدافع الذي يحرك البشر جميعاً ، لذلك فمنذ البداية يكون سلوك الطفل موجهاً نحو الأهداف ومركزاً على الحاجة إلى اشباع الكائن في تفاعله مع الواقع . ويوضح روجرز أن الطفل يعيش في بيئة من صنعه وأنه لا يمكن فهم الطفل حقيقة إلا من خلال الاطار المرجعي الداخلي للطفل نفسه ، فإذا وضع الطفل في موقف جديد وأدركه على أنه موقف يبعث على الخوف فلن يغير من الأمر شيئاً أن يكون الموقف في حقيقته غير باعث على الخوف ، فالمهم هو إدراك الطفل للموقف ، فهذا هو عالمة الفعلية ، ويتفاعل الفرد مع إدراكه كوحده ، ويقيم خبراته على محك ما إذا كانت تفي أو لا تفي بالحاجة إلى تحقيق الذات ، والخبرات التي تفشل في ذلك تأخذ قيمه سالبة بينما تأخذ الأخرى قيمة موجبة ، وهذه العملية يقوم بها الكائن بشكل مستمر ، فلا تكون القيم ثابتة أو جامدة بل هناك عملية مستمرة لترميز الخبرات وتقييمها في ضوء الاشباع الذي توفره تلك الخبرات ومن خلال التقييم يبدأ الفرد في الاهتمام بالخبرات ذات القيمة الايجابية ويتجنب الخبرات ذات القيمة السالبة .

ويقرر روجرز أن الفرد تنشأ لديه نقطة هامة بشروط التقدير (الأهمية) أي الشروط التي يعتبر بموجبها سلوكاً أما ايجابياً أو سلبياً ، فهو يضيفي قيمة ايجابية على بعض الخبرات حتى ولو كانت غير مشبعة لدوافعه الفطرية ، كما يضيفي قيمة سلبية على بعض الخبرات المشبعة وفقاً لتلك الشروط ، والظروف الملائمة للنمو الطبيعي هي :

أ- الحاجة إلى التقدير الايجابي من الآخرين .

ب- اعتبار الذات ، أن ترضى ذاته عن ذاته .

إن النقطتين السابقتين تقومان بدور فعال في وضع الشروط الملائمة للنمو الطبيعي للشخصية فإن الفرد يخبر على الدوام بالتقدير الايجابي من الآخرين يشبعه حتى ولو كان جزء من سلوكه غير مقبول ، حيث أن الطفل إذا أحس بالحب دائماً من الآخرين حتى ولو كان بعض سلوكه مقبولاً فإن هذا الموقف يوضح للطفل التقدير الايجابي غير المشروط والذي يؤدي به إلى أن يصبح لديه اعتبار غير مشروط للذات ، أن هذه الظروف تؤدي إلى نمو شخصية سليمة ، ويعتقد روجرز أن السلوك الذي يجلب إيجابية للفرد لن يكون مشبعاً من الناحية الشخصية فحسب وسينال التقدير الايجابي أيضاً من المجتمع ، وعلى هذا الأساس سينشأ الفرد متكيفاً مع المجتمع .

مفهوم الشخصية عند روجرز :

يرى روجرز الانسان مدفوعاً إلى أهداف ايجابية فالانسان عنده كائن يحكم عقله ، اجتماعي يحدد مصيره بنفسه إلى درجة كبيرة ، وهذا يعني أن الفرد لديه القدرة على تدبير أمره وقيادة نفسه والتحكم فيها دون حاجة إلى توفر بعض الظروف المحددة وليس من الضروري على الاطلاق وجود تحكم وتدابير لشؤون الفرد خارجه ، وهكذا فالفرد في ظل ظروف معقولة ينمو فيها وينضج ، سيصل إلى أقصى طاقاته ، فهو في الأساس موجه لنفسه ، وفي ظل الظروف الملائمة للنمو سيصبح ايجابياً متحركاً إلى الأمام متخلصاً من القلق الداخلي وسيعمل

بكفاءة في مجتمعه .

أسباب الاضطراب النفسي « الشخصية غير السوية » :-

إن أهم عامل في الشخصية عند روجرز هو مفهوم الذات فإن أي احباط يعوق ويهدد اشباع الحاجات الأساسية للفرد ونقص احترام الذات ، وأكثر ما يؤدي إلى الاضطراب هو التهديد الذي يمكن أن يأخذ أشكالاً مختلفة ولكنه يكون موجهاً إلى بناء الذات ومفهومنا عن ذاتنا ويحدث التهديد تبعاً لادراكاتنا المختلفة للخبرات التي يمر بها الذي يحمله الفرد والذي يوجه عملية الانتقادات للخبرات فاذا كان ونظام القيم الذي لدينا مأخوذ عن الآخرين وليس نابعاً عن الأصالة فإننا نستمر في الضياع أو أننا لا نكون أصحاب ذاتنا . ينشأ الاضطراب النفسي من وجود شروط للأهمية تقف حائلاً بين الفرد واشباع حاجاته للاعتبار الايجابي من جانب الآخرين مما يضطره إلى إنكار جانب من خبراته ومحاولة أبعادها أو تشويه الواقع وبذلك لا تضاف الخبرة إلى الذات وينشأ عدم التطابق الذي يعتبره روجرز مرادفاً للاضطراب النفسي Incongruency والذي ذكرناه سابقاً .

ومن سمات الشخصية غير المتوافقة (غير السوية)

أ- الغربة Estrangement : أن الانسان لا يعود صادقاً مع نفسه ، ولا مع تقييمه الكياني الطبيعي للخبرة ، لأنه من أجل أن يحتفظ بالتقدير الايجابي للآخرين يزيّف بعض قيمه ولا يدركها إلا في ضوء تقدير الآخرين لها ، وهذا تطور مأساوي للفرد .

ب- القلق Anxiety : ظاهرياً هو حالة عدم الراحة أو التوتر غير معروفة السبب ، أو هو حالة فيها عدم الاتفاق أو التناقض بين مفهوم الذات وبين الخبرة الكلية للفرد إلى الرمزية في داخل الوعي .

ج- ميكانيزمات الدفاع / الدفاعية Defense , Defensiveness : استجابة سلوكية يواجه بها الكائن الخطر ، تهدف إلى تماسك البنية الحالية للذات .

د- السلوك غير التوافقي: هو سلوك ناتج عن عدم الاتفاق أو عدم الانسجام أو قصور التناغم بين الذات وبين الخبرة أو التناقض بين الذات كما يدركها الفرد وبين الخبرة الواقعية له، ذلك التناقض المصحوب بالقلق والارتباك الداخلي أو بالحزن والضيق الناتج من الصراع بين الواقع وبين دوافع أو رغبات تحقيق الذات أو تطويرها وتحسينها.

أهداف الإرشاد عند روجرز: يركز روجرز على أن المرشد يجب أن يعطى الفرصة لوضع الأهداف فإذا تدخل المرشد في وضع الأهداف فإنه سيعوق هذه العملية الطبيعية الأساسية ويرى أن المرشد لن يتمكن من مساعدة المرشد أن يتعلم الاعتماد على النفس إذا وضع له الأهداف، وعلى هذا فإن هدف المرشد في عملية الإرشاد المتمركز حول المرشد هو توفير الظروف الملائمة التي يمكن في ظلها تحريك عملية النمو الطبيعية لدى الفرد، وهدف المرشد هو مساعدة المرشد أن يصبح أكثر نضجاً وأن يعيد إلى المرشد نشاط تحقيق الذات بإزالة العقبات من طريقه، وتحرير الفرد من أنواع السلوك المتعلم غير الملائم والذي يعوق ميوله الفطرية تجاه تحقيق الذات، وترى مدرسة الإرشاد المتمركز حول المرشد أن المرشد عند انتهائه من الإرشاد فلن تكون كافة أهدافه قد تحققت بل يكون قد وضع قدمه على الطريق السليم، فعملية الإرشاد عند روجرز ليس غاية في حد ذاتها مهما كان لها من آثار طيبة إنما تكمن دلالتها الأصلية في التأثير الذي تمارسه على السلوك المقبل.

دور المرشد: نستخلص من خلال النظرية بأن دور المرشد التربوي يتلخص بما يلي:

- ١- يكون المرشد بجانب حيادي مع المرشد لا يتدخل في اختياراته أو فيما يفكر.
- ٢- المرشد يسمع للمرشد بكل اهتمام ويتدخل في الوقت المناسب.
- ٣- خلال استماع المرشد للمرشد يتحسس الذات لديه ليحدد المشكلة.
- ٤- خلال العملية الإرشادية يتبع المرشد طرق الإرشاد غير الموجه (أي تدخل

المرشد وسيطرته على المقابلة وقيادة المرشد بشكل مقصود وتولي تحليل الأحداث وتفسيرها)، وأن على المرشد أن يعاني ما يعانيه المرشد فيتعاطف معه في نفس الوقت الذي يظهر فيه ما سماه روجرز بالاعتبار الايجابي غير المشروط له.

دور المرشد:

١- نرى المرشد في البداية لا يأتي إلى المرشد بمحض إرادته، ووجود عدم رغبة في التعبير عن الذات.

٢- المرشد يرى المشكلات على أنها تمثل شيئاً خارجاً عنه ولا يوافق على أي مسؤولية شخصية يمكن اظهار المشاعر ولكنها لا تكون محمودة أو مملوكة من جانب المرشد.

٣- يبدأ المرشد العلاج عندما يكون لديه اعتراف بالمتناقضات في الخبرة ويكون تميز المشاعر أقل شمولاً.

٤- يتكون الاحساس بالمسؤولية الذاتية لدى المرشد في حدوث المشكلة.

٥- ومن ثم ينطلق تعبير المرشد حول مشاعره الراهنة ويكون المرشد قريباً من معايشة تامة لمشاعره.

٦- المرشد يعيش ذاتياً مرحلة من مشكلته. أنها لم تعد شيئاً خارجاً عنه وإنما أصبحت جزءاً منه وتتكون لدى المرشد بعض ردود الفعل الفسيولوجية ذات طبيعة تفككية وأسترخائية مثل الدموع والتنفس العميق والأسترخاء العضلي.

٧- أن المرشد يبدو مستمراً في قوته الدافعية وقد تحدث خارج جلسة العلاج ثم يعبر المرشد عنها في الجلسة أنه يعايش مشاعره الجديدة. ويستخدمها كمراجع لمعرفة من يكون وماذا يريد وما هي اتجاهاته الشخصية ويحدث تقبل للمشاعر المتغيرة.

الأسلوب العلاجي في النظرية: - أن أسلوب روجرز في العلاج هو الأسلوب اللاتوجيهي (Non - directive) ويكون التركيز في هذا الأسلوب على

المسترشد نفسه ولا يعطي للمرشد أي دور توجيهي ، وأن الجلسة الإرشادية أو
مقابلة المرشد تهتم بالموقف الحالي للمسترشد أكثر من التركيز على الماضي . وأن
دور المرشد في هذا الأسلوب هو التسامح الشديد، حيث يقوم بدور العامل
المساعد في معاونة المسترشد على الوصول إلى درجة النضج من خلال فحصه
لذاته وأستبصاره لنفسه ، وبالتأكيد فأن المسترشد أو المسترشد بحاجة ماسه لأن
يرضى على نفسه ويحترمها ، وتحقيق الذات ووضعها موضع التطبيق والممارسة
الفعلية وهذه الحاجة تساعده على النمو وبالتالي الوصول إلى الصحة النفسية .
تركز النظرية على العلاقة الإرشادية بدلاً من التركيز على ما يقوله ويفعله المرشد
أن عملية الإرشاد هنا ننظر إليها على أنها عملية تيسر النمو الشخصي للمسترشد
أو ننظر إليها على أنها خصائص العلاقة الإرشادية أو الشروط الضرورية والكافية
للتغير العلاجي للشخصية كما يوفرها ويظهرها المرشد .

العلاقة الإرشادية : (العلاجية)

أن العلاقة التي يكونها المرشد مع المسترشد ليست علاقة عقلية ، فالمرشد لا
يستطيع أن يساعد المسترشد بمعلوماته كما أن شرح شخصية المسترشد للمرشد
نفسه ووصف الأطفال أو التصرفات التي ينبغي عليه القيام بها لا يدوم أثرها
طويلاً ، وأن المرشد في هذه العلاقة الإرشادية يكون لديه أو ينبغي أن يكون لديه
هذه الخصائص في أفضل درجة لها ولهذا نوضحها على اعتبار أنها غاية منشوده
تمثل المستوى الأمثل المطلوب في العلاقة الإرشادية .

١- التقبل Acceptance : - يجب أن يكون المرشد متقبلاً للمسترشد كشخص
حيث أن المسترشد يأتي إلى موقف الإرشاد ومعه صراعاته وتناقضاته وحسناته
ومساوئه ، والتقبل من جانب المرشد يزيد عن التقبل الحيادي أنه إحترام وإعتبار
إيجابي للمسترشد كشخص له أهمية وقيمة .

٢- التطابق Congruence : - أي أن يتصف المرشد بأن يكون كلاً متحداً
متكاملاً ومتسقاً فلا يوجد تناقض بين ما يكونه المرشد وبين ما يقوله ويكون واقعياً

وصادقاً .

٣- التفهم Understanding :- يعني أن المرشد يمارس تفهماً دقيقاً ومشاركاً لعالم المرشد كما يرى الداخل (أي على النحو الذي يدركه المرشد) أي الإحساس بأن العالم الخاص بالمرشد كما لو كان العالم الخاص للمرشد ولكن دون أن ينسى الشرط «كما لو كان» وهو ما يقصده بالمشاركة أو التعاطف «Empathy» وهو جزء أساسي في العلاج ، ومثل هذا التفهم يساعد المرشد على أن يستكشف وبحرية وعمق ومن ثم ينمي تفهماً أفضل عن ذاته ، والتفهم الذي يمارسه المرشد لا يشمل على تشخيص أو تقويم وهي عمليات ذات طبيعة خارجية ، أن التفهم الكامل قد يكون مستحيلاً ولكن لحسن الحظ فهو غير ضروري ومجرد رغبة المرشد في التفهم يدركها المرشد ويتقبلها على أنها تفهم وهي بذلك تساعد المرشد على أن يحرز تقدماً .

٤- توصيل هذه الخصائص للمرشد :- لن يفيد المرشد شيئاً أن يكون متقبلاً ومتطابقاً ومتفهماً إذا لم يكن المرشد مدركاً ومعاشياً للمرشد على أنه يتسم بهذه الخصائص ، التقبل والتطابق والتفهم للمرشد بواسطة المرشد وعندما تتوافر هذه الاتجاهات لدى المرشد فإنه سيعبر عنها بطريقة طبيعية وتلقائية وبأساليب متنوعة سواء كانت هذه الأساليب لفظية أو غير لفظية على أن يكون ذلك بطريقة صادقة وتلقائية وخالية من أي تصنع .

٥- العلاقة الناتجة :- إذا أتصف المرشد بهذه الخصائص والاتجاهات ، ولو إلى الحد الأدنى فيها وإذا تم توصيل هذه الصفات والاتجاهات للمرشد فإنه عند ذلك تنمو علاقة يخبرها المرشد ويعايشها كعلاقة آمنة وخالية من التهديد وأنها علاقة مساعدة وليست مساندة ، ويدرك المرشد المرشد ، أنه شخص يمكن الاعتماد عليه والثوق به أن لديه أتساقاً مثل هذه العلاقة التي يمكن أن يحدث وجودها التغير المطلوب .

٦- الأحترام الإيجابي الدافئ غير المشروط :- أن الهدف من العلاج في هذه النظرية هو خلق جو من الألفة على درجة من الواقعية التي تعرف فيه درجات

الحرية وفقاً لوجهات النظر في الإهتمام بالتواصل ، حيث يفترض روجرز في العملية الإرشادية أن يقال للمسترشد كأن يقال للمسترشد «أنا أتقبلك كما أنت» وليس «أنا سوف أقبلك عندما تكون . . .» وإعطاء المسترشد لتحديد نفسه سوف يؤدي إلى فتح الذات في الجلسة الإرشادية .

٧- الزيف «عدم الحقيقة» : - ميزة العلاقة الإرشادية في الكشف عن الذات وأن الزيف يعني عدم الوضوح وعدم التلقائية .

٨- الفورية : - بعض المرشدين يعرضون مشاكلهم أثناء الجلسة الإرشادية وعلى المرشد التميز بين ما يفكر به ويشعر به أثناء العلاقة العلاجية والكشف عما يفكر به في حياته الشخصية والمهم على المرشد أن يعرف متى وكيف يعرض ردود الفعل للمسترشد .

٩- الواقعية : - وهي عنصر ضروري في العملية الإرشادية في جعل المسترشد ذا تفكير واقعي وهذا ضروري وثم تشكليه في العلاقة بين المرشد والمسترشد .

١٠- المواجهة : - وهي توضيح المعارضات بين الاتجاهات والأفكار والسلوكيات . نظرة النظرية للأختبارات والمقاييس : - روجرز كان من المنادين بتجربة وأختبار نظراياته عملياً لكن الشخصية الخصوصية والسرية للعلاج الأكلينيكي جعلاً من الصعب دراستها في الوضع الطبيعي . بعد موافقة عملائه ، روجرز أدخل فكرة تسجيل الأشرطة والتصوير في غرفة العلاج ، حيث يرى ارتباطها بنجاح العلاج حيث أن المرشد للمسترشد بعد وقت قصير ينسيان عدة التسجيل أو التصوير ويتصرفان بطريقة طبيعية وعفوية .

يضع روجرز أهمية قليلة أو ثانوية للأختبارات والمقاييس كوسيلة لجمع المعلومات للأرشاد النفسي ، وأكتفى بأن أشار إلى أن الأختبارات والمقاييس يمكن أن تستخدم حين يطلبها المسترشد ، وأن المعلومات التي يحصل عليها المرشد فيها يمكن الحصول على أفضل منها عن طريق المقابلة ، ونسي أن على المرشد أن يستخدم جميع الوسائل الممكنة للحصول على أكبر قدر من المعلومات لتحقيق أكبر نجاح لعملية الأرشاد النفسي .

نظرة النظرية للمدرسة : - من أهداف النظرية في المدرسة : -

١- مساعدة الطالب لأن يصبح أكثر نضجاً وتحقيقاً لذاته .

٢- مساعدة الطالب على أن يتقدم بطريقة إيجابية بناءه .

٣- مساعدة الطالب على النمو الإجتماعي .

على المدرس والمرشد الأخذ بمبادئ روجرز في الإرشاد والتدريس في إكتشاف الطلاب المبدعين . أن الأفراد المبدعين يمتلكون طاقات قوية للأبتكار فهم ينجذبون نحو الأشياء الغامضة المجهولة غير الواضحة ولديهم حاجة قوية لتوضيح نتائج أختباراتهم للآخرين كما يحتاج الأشخاص المبدعون إلى التشجيع الخارجي للمحافظة على استمرار عطاءهم وبما أن المجتمع لا يوفر مثل هذا التشجيع فأن المدرسين والمرشدين يكونون في وضع يسمح لهم بتقديم الكثير من المساعدة ، وهناك شروط حددها روجرز يجب أتباعها من أجل نجاح الأبداعية وتحقيق الذات لدى الأفراد : -

أ . غياب التهديد للنفس أو التعريض للخطر .

ب . الأقتراب أكثر فأكثر من مشاعر الفرد الذاتية ووعي الذات وتقبلها وذلك لأنها تختلف عن الذوات الأخرين .

ج . الأنفتاح على خبرات الأخرين والثقة بإدراكات الفرد الواقعية والأفكار الخاصة به .

د- تبادل العلاقات مع الأخرين مما يساهم في خلق التوازن بين البحث الزائد عن العلاقات الإجتماعية والأستجابة المرضية لها .

الدراسات التي تؤيد النظرية/ لا تؤيد : -

١- يرى سيندر أن جدوى هذه الطريقة في المعالجة ضعيف في حالات الذهان/ ومشكلات تقدم العمر/ وحالات أنخفاض الذكاء/ وأضطراب الكلام .

٢- يرى ثورن أن هذا الأتجاه ضيق ومن الممكن أن يؤدي إلى نوع من النمطية في التفكير والمعالجة .

٣- أن عكس المشاعر اللفظية والأبتسامات التي يقوم بها المرشد المسترشد تبدو وكأنها تعزيز لسلوك المسترشد وهذه طريقة تشجع جوانب من الأستجابات اللفظية والتعبير عن الأتجاهات بينما تستبعد جوانب أخرى، ودولارو وميلرز أنتقدوا روجرز وأعتبروا النظرية عملية تعلم لأن مفهوم النمو في هذه الحالة لا يشمل النضج الفزيولوجي بل نضج نفسي .

مدى ملائمة النظرية للمجتمع الأردني : - أعتقد أن مفاهيم هذه النظرية وأساليبها الفنية ملائمة للمجتمع كما أن نظرتها للإنسان، نظرة فيها تفاؤل وأيضاً وضعت الإنسان في مكانة، اللائق بالمقارنة مع النظريات الأخرى . لكن لدي اعتراض على أسلوب النظرية اللاتوجيهي والذي قد لا يصلح في مجتمعنا فالفرد في المجتمع الأردني قد نشأ على الأتكال على غير وأنه غير مسؤول بالدرجة الأولى عن كثير من أمور حياته والفرد أو المسترشد في العملية الأرشادية في هذه النظرية عليه كل الأعتماذ والمسؤولية وهذا شيء في نظري صعب على أفراد مجتمعنا .



Traits Factors Therapy

لمحة عن حياة صاحب النظرية :- جريفيين وليامسون «E.G. Williamson» ولد وليامسون عام (١٩٠٠م)، عمل بجامعة مينيسوتا أربعين عاماً. حيث بدأ دراسته العليا بها تحت إشراف دونالد باترسون Paterson سنة ١٩٢٦م، وفي سنة ١٩٣٢م وبعد حصوله على الدكتوراة سنة ١٩٣١م أصبح أول رئيس لمكتب الأختبارات النفسية . بجامعة مينيسوتا .

وفي سنة ١٩٣٩م أصبح المنسق لخدمات الطلاب . ومنذ سنة ١٩٤١م أصبح عميداً للطلبة بالجامعة، وممثلاً لعلم النفس الإرشادي في لجنة الممتحنين الأمريكيين في مجال علم النفس .

أعماله ومؤلفاته :-

- ١- كتاب «العمل مع الأفراد من الطلاب» .
- ٢- كتاب «أساليب إرشاد الطالب» . ويناقش في هذا الكتاب الأدوات الاختبارية التي تمثل الأساس في العملية الإرشادية .
- ٣- كتاب «كيف ترشد الطالب» .
- ٤- في عام ١٩٥٠م نقح وليامسون الجزء الأول من الكتاب السابق : تحت عنوان «ملخص الأساليب الأكلينيكية» .
- ٥- «إرشاد المراهقين» .
- ٦- أصدر عدة مقالات بعد الكتاب الأخير تعالج المظاهر المختلفة للطريقة الإرشادية .

تطور النظرية :- نظرية السمات والعوامل هي النظرية أو الطريقة التي تطورت من أساس مهني ، حيث تركز على مشكلات التكيف التربوي والمهني ، وعلى الرغم أن وليامسون يعتبر المتحدث الأساسي عن هذه النظرية، غير أن آخرين قد ساهموا في تطوير وجهة النظر هذه مثل (باترسون، وبارسونز، وغيرهم) .

الأساس الأول لهذه النظرية قد وضحة باترسون من خلال دراساته عن الفروق الفردية ، وتطور الاختبارات خلال العشرينات .
وبارسونز أن الارشاد المهني الذي قرر أن التوجيه المهني للمراهقين يحتوي على ثلاثة عوامل :-

- ١ - فهم الفرد لنفسه وقدراته وميوله .
- ٢ - المعرفة بمتطلبات وشروط النجاح والمميزات والتعويضات والفرص والآمال الموجودة في كل فرع من فروع العمل .
- ٣ - استخدام العلاقة السببية بين هذين الجانبين .

قد عمل باترسون ووليامسون وزملاءهم على تقديم أساس علمي موضوعي لتصورات بارسونز وآرائه في التوجيه ، حيث طوروا اختبارات القدرات والأستعدادات ولم يهملوا العامل الثاني من عوامل التوجيه عند بارسونز ، حيث أكدوا أهمية وصف وتعريف الوظائف ، مما أدى إلى تطوير اختبارات مينيسوتا للتقدير المهني والتي طبعت عام ١٩٤١ م . والهدف منها تطوير أسلوب أحصائي للارشاد تستخدم فيه العلاقات الأحصائية والتجريبية بين خصائص المسترشد من ناحية وبين متطلبات العمل من ناحية أخرى ، وذلك في صورة احتمالات علمية .

كما أن وجهة نظر السمات والعوامل كما طورها وليامسون قامت من خلال برنامج لخدمات الطلاب في جامعة مينيسوتا الكبيرة . هذا الموقع بالإضافة إلى طبيعة الحالات من الطلاب في سن المراهقة والشباب أثر في طبيعة الطريقة فالجمع بين الخلفية المهنية والموقع التربوي يميز هذه الطريقة عن غيرها ، فالنظرية نمت وتطورت خلال السنين مع تطور الأهتمام بمشكلات أخرى غير التربوية والمعهنية وذلك تحت تأثير التطور في ميدان العلاج النفسي .

أن الطبيعة المتغيرة والمتطورة لأسلوب وليامسون وطريقته في الارشاد تجعل من الصعب أبرازه بصورة منسقة وموحده ، فقد كتب كتابات خصبه عن مظاهر الارشاد وكان حساساً لكل ما يحدث من تطور في حقل الارشاد والعلاج النفسي

وقد أتسمت وجهة نظره في الإرشاد متأثرة بهذه التطورات ، وقد أكد وليامسون الطبيعية المتطورة لوجهة نظره ولم يدع أنه قدم نتاج منهجي .
يحدد بينسكي ثلاث مراحل أساسية لتطور السمات والعوامل في الإرشاد وتتصف المراحل بـ :-

١- المرحلة الأولى :- الأهتمام بتطوير وسائل لقياس خصائص المرشدين مثل القدرات والميول والإتجاهات الشخصية التي يمكن أستخدامها في توقع النجاح التعليمي والمهني ومن رواد هذه المرحلة هو جوج منستربوج -Hugo Man sterberg ، وبارسونز وياترسون وغيرهم .

٢- المرحلة الثانية :- فقد شهدت تطوير النماذج الخاصة بعملية الإرشاد وكذلك مفهوم التشخيص الفارق بحيث تشتمل على مجموعة من جوانب مشكلات التوافق بالإضافة إلى تلك الخاصة بالجوانب التعليمية والمهنية . وقد حث وليامسون المرشدين أن يجروا التشخيص لكل الطلاب العاديين والمشكلين وأن يمتد تشخيصهم إلى كل جانب من جوانب حياة الطلاب .

٣- المرحلة الثالثة :- في هذه المرحلة نجد الأهتمام الكبير بالدراسات القائمة على التحليل العاملي ويعتبر ثرستون «L.L. Thurstone» رائد أستخدام أساليب التحليل العاملي في علم النفس الفارق ، ويضيف وليامسون وييجز «Biggs» مرحلة رابعة يطلق عليها المرحلة الفلسفية النظرية .

نظرة النظرية للطبيعة الإنسانية :-

أن البشر منطقيون ولديهم القدرة على أن يفكروا وأن يستخدموا العلم في تطورهم الشخصي وفي تقدم البشرية ، وأن الإنسان قادر على أن يحل مشكلاته خاصة إذا أستخدم قدراته ، بحيث تنظر النظرية إلى الإنسان على أنه عقلائي ومنطقي ، لكن رغم ذلك يولد ولديه الطاقة الكامنة لكل من الخير والشر ومعنى الحياة هو البحث عن الخير ورفض الشر .

يقول وليامسون أن درجة أقتراب الإنسان من إنسانيته ، تعتمد بدرجة قدرته

على التحكم في الذات . وربما كانت فكرته أن يناضل الإنسان لتكون ذاته هي المعنى الحقيقي للوجود .

وطالما أن البشر لديهم إمكانية الشرف أنهم لا يكونون قادرين على النمو معتمدين على أنفسهم بم عزل عن الآخرين ، فالناس محتاجون لأنفسهم لتحقيق نمو لإمكانياتهم وطاقاتهم ، وفي الواقع أن الإنسان بوسعه أن يصبح أفضل ما يمكن وبوسعه كذلك أن يقلل من ذاته ، وأن أحد أبعاد الحياة هو تحقيق مفهوم الأمتياز في كل جوانب النمو البشري ، ويقتبس وليامسون عبارة هد برج «لا تظهر الذات الإنسانية إلا في البيئة ، ولا يتحقق لها وجود حقيقي بعيداً عنها» .

وأن فرض الآباء والمدرسين شكل الحياة الجيد في نظرهم قد يعوق بحث الطلاب عن هذا الشكل لأنه قد يبدو أن البحث في حد ذاته يعتبر الشكل الجيد للحياة ، وينبغي على كل شخص أن يصوغ مفهومة وتطورة الشخصي للكون .

الشخصية السوية :- الفرد السوي هو الذي يستطيع أن يلائم بين قدراته وإمكاناته وبين المتطلبات المختلفة سواء كان طالباً أو عاملاً أو أي شيء غير ذلك ، ولا يقتصر السلوك السوي على مجرد تحقيق السعادة الفردية للشخص وإنما يمتد نحو السعي لتحقيق الخير للإنسانية والمجتمع .

الشخصية غير السوية :- الفرد غير السوي هو الذي لا يعرف كيف يلائم بين قدراته وبين متطلبات حياته ، كما أن التوفيق بين القدرات والمتطلبات يمكن أن تتم بمساعدة المرشد .

أفترضات مرتبطة بفاعلية العلاقات الإرشادية :-

- يفترض غالباً أن الهدف من الإرشاد هو مساعدة الأفراد على النمو في إتجاه النمو الكامل في كل جوانب الشخصية . وهذا الافتراض يتضمن أنه لا يوجد قيود من الخارج وأنه يسقط من أعباءه الضغوط الاجتماعية ويركز على الفرد ذاتيته في مواجهة الضغوط الخارجية للمسايره ، ويعمل الإرشاد في التعليم على اتخاذ أفضل السبل الفعّالة لمساعدة الطلاب على أن يصبحوا ما ينبغي أو ما

طمحوا أن يكونوه، بدون التعدي على حقهم الخلقى في تقرير مصيرهم ، وفي اختيار الأهداف الخاصة بحياتهم .

- الأرشاد يفترض وجود الرغبة في الاختيار الذاتى للعلاقة الأرشادية على النقيض من الأرشاد الأجبـاري ، ولكن هذا التعميم يجب أن يكون محدوداً فالمرشد مسؤول عن تكوين الدافع إلى الأرشاد لدى الطلاب الذين تقودهم شدة حاجاتهم إلى الأرشاد إلى رفضة .

- أن الأرشاد يكون ضرورياً فقط حينما يواجه الطالب مشكلة لا يستطيع أن يحلها بنفسه . والأرشاد بهذا المعنى يكون علاجي ولكن الأرشاد ينبغى أن يشمل أيضاً هؤلاء الذين لا يتقدمون في نموهم .

- أن العلاقة الأرشادية علاقة محايدة فيما يتصل بالتوجيه والإلتزام بالقيم فأن المرشد يجب أن يتعد عن التقويم لكن المرشد الذي يهتم بأهداف الأرشاد لا يمكن أن يبقى محايداً حتى لو أراد ذلك لأنه يتأثر بقيمة الخاصة وقيم المجتمع الذي يعيش فيه .

- أن الافتراض القائل بأن التقبل غير المشروط للمسترشد سوف يؤدي إلى تنمية طاقته لأقصى ما يمكن وأن يصبح شخصاً مكتمل الأداء قد نقل من العلاج إلى الأرشاد .

- أن الأرشاد يهتم بكلية النمو الإنسانى ، لكن الأرشاد كما يمارس في الواقع يشير إلى أنه يركز على أي شيء يراه الشخص على أنه مشكلة بالنسبة له .

- رغم أن التركيز في الوقت السابق كان على اختيار مهنة فأنه في الوقت الحالى وبتأثير من كتابات سوبر وآثروا فأن مفهوم الأرشاد قد اتسع ليشمل الأهتمام بالتطور المهني عبر سلسلة من مراحل الحياة .

- إلى حد ما أهتم الأرشاد ببعض المظاهر الإنسانية الكاملة كرد فعل ضد حركة التربية العقلية التقليدية ، وفي بعض الكتابات يأخذ الأرشاد صورة العلاج النفسى من حيث الأسلوب وأدراك الذات .

- أن هدف الأرشاد لا يتوقف عند تقبل المسترشد لذاته والأهتمام بمشاعرة

فبالنسبة لوليامسون فإن أهم الملامح المميزة للأرشاد هو البعد الخاص بحل المشكلات سواء المتعلقة بالعالم الخارجي أو الأضطرابات الداخلية ، فالأرشاد أذن علاقة تفكيرية تستخدم العقل لمواجهة مشكلات النمو الإنساني .

- أن مفهوم الأستبصار على أهميته للنمو الإنساني قد أستعير من العلاج النفسي وهذا الأفتراض يحتاج إلى إعادة اختبار عن حقيقة الأستبصار وماذا يكون؟
- أن مفهوم الفردية وتحقيق الفرصة للنمو الكامل لكل فرد حق لكل فرد وليس خاص بالصفوة المميزة من الناس .

- يفترض أن كل شخص لديه دافع نحو الكمال ، ولكن هناك أيضاً رغبة نحو تقييد النمو وحصره في الإتجاه الأكثر متعة ، أو في الأنشطة التي يؤديها الفرد ببراعه وتفوق ولهذا فهناك خطر التضحية بمفهوم الشمول في التربية وتنمية مفهوم التخصص .

- أن الأرشاد يعتمد على مفهوم أستقرار نمو الحياة بالكشف عن الإمكانيات أبتداء من الداخل وأتجاهاً نحو الخارج .

- من أهم الأقتراحات عن الأرشاد مفهوم النمو الإنساني بإعتباره كفاح هادف من أجل الأحسن والذي يشتمل على مستويات النمو التي يحددها الفرد على أنها المستويات المرغوبة في الحياة .

- احترام قيمة وكرامة الأفراد الذين ترشدهم والقائم على أساس المعرفة بالنضال غير المحدود للإنسانية لتحقيق طبيعتها الإنسانية الكاملة .

العملية الأرشادية: - أن نشأة السمات والعوامل في وسط تربوي أثر على تصور طبيعة عملية الأرشاد فالمرشد مدرس بالضرورة في منهجة من العمل وطريقته في الحياة وفي أخطائه وأستجاباته الصحيحة في علاقاته مع الاخرين والتفاعل بين المرشد المرشد هو نفس التفاعل بين المدرس والمتعلم ، فالأرشاد تعليم شخص جيداً ، ودور المرشد هو مساعدة الفرد لكي يتعلم فهم ذاته من حيث الأستعدادات والقدرات والميول والتعرف على دوافعه وأساليبه الخاصة في

الحياة، ودور المرشد هو أن يتعلم كيف يفهم نفسه ويستخدم ذكائه أو عقله ليغير ويصحح أستجاباته لكي يحقق حياة راضية معقولة، وضع وليامسون قائمة تتضمن أربعة أستخدامات للمقابلة هي: جمع المعلومات الضرورية حول المرشدين وتقويم الامكانيات وعلاج المشكلات، ومساعدة الفرد على تحقيق إمكانياته بصورة كاملة، في كل الميادين، ويشير وليامسون إلى ثمانية أوجه للعلاقات هي:-

- المقابلة الإرشادية مقابلة فردية أي علاقة فرد بفرد.
- علاقة شخصية بدرجة عالية.
- علاقة مساعدة يأخذ المرشد فيها دور المساعد والمسؤول عن رعاية الطالب.
- علاقة نمائية تتطلع إلى المستقبل.
- متمركزه حول الحياة أي أنها تركز على نمو الفرد من حيث مفهومة عن ذاته.
- ذات جو وجداني لها عناصر إنفعالية لا ينبغي حذفها، بل أنها تستخدم كقوى دافعة.
- تؤكد على قيمه الفرد وكرامته كشخص له حقه الذاتي.
- تركز الأنتباه وتوجه الجهد نحو قدرة الإنسان على التفكير وحل المشكلات بالوسائل العقلية.

أهداف الأرشاد:- أن الهدف العام من الأرشاد بطريقة السمات والعوامل، وهو تعلم المرشدين المهارات الخاصة بإتخاذ القرارات المؤثرة عن طريق مساعدتهم على تقويم خصائصهم بشكل أكثر فعالية، وربط هذه التقويمات الذاتية مع المحكات الإجتماعية والنفسية الهامة. وتتعدد أهداف الأرشاد في صورة تختلف من فرد لآخر، بمعنى أنها تقوم على أساس فردي، وتشابه أهداف المرشد الذي يستخدم نظرية السمات والعوامل مع تلك الأهداف التي وضعها (كربولنز) من مدرسة العلاج السلوكي على أنها عملية تعلم إتخاذ القرارات ومساعدة المرشدين على أن يحلوا تلك المشكلات التي يبحثون فيها عن

مساعدة وأن محركات التقويم ينبغي أن تفصل لتناسب مشكلات كل مسترشد .
ومن أهداف الإرشاد أيضاً مساعدة الفرد علي تعلم الماد المدرسية وسمات المواطنة
والقيم الإجتماعية والشخصية والعادات والمهارات والإتجاهات والأعتقادات التي
تصنع الكائن المتوافق السوي . أي الأهتمام بالنمو الكلي للفرد كي يعمل بأمثل
صورة ممكنة .

* خطوات الإرشاد الأكلينيكي :-

في سنة ١٩٣٧م وضع وليامسون ودارلي قائمة من ست خطوات لعملية الإرشاد
الأكلينيكي وهي :-

١- التحليل :- أن هدف التحليل هو فهم الطالب في ضوء المتطلبات الخاصة
بتكيفة في الحاضر والمستقبل وهو يشتمل على فهم الطالب والمادة العلمية عن
الطالب للتعرف على أفكاره وإتجاهاته والأسلوب الذي يتعامل به الطالب مع
مشكلاته . فالهدف أذن من التحليل هو مساعدة المرشد على تصحيح التصورات
الخاطئة لدى المسترشد .

٢- التركيب Synthesis :- وهو تلخيص وتنظيم البيانات الناتجة عن التحليل
في صورة تظهر جوانب القوة وجوانب القصور والتوافقات وسوء التوافق حتى
تصبح البيانات التي تم الحصول عليها في مرحلة التحليل أكثر فائدة في الخطوة
التالية ، وهي التشخيص .

٣- التشخيص Diagnosis :- وهو أهم خطوة في الإرشاد وهو محاولة
الوصول إلى الأتساقات والأنماط التي تؤدي إلى تلخيص للمشكلات وأسبابها
وغير ذلك من الخصائص الهامة للطالب ويشتمل على تفسير للمادة المجتمعة في
صورة مشكلات وصورة إيجابيات وسلبيات لدى الطالب ويشتمل التشخيص
علي ثلاث خطوات رئيسية هي عملية التعرف على المشكلة ، وأكتشاف
الأسباب ، والتنبؤ .

٤- التنبؤ Prognosis :- يرى وليامسون أن التنبؤ أحد عناصر التشخيص إلا أنه

يري أنها خطوة منفصلة في العمل الأكلينيكي وخاصة حينما لا يوجد بحث سابق أو خبرة توضح نتيجة المشكلة أو الحالة، أما إذا كانت النتيجة معروفة فإن التنبؤ يندرج داخل التشخيص، أن إمكانية التغير وسهولته ينبغي أن تؤخذ في الاعتبار في عملية التنبؤ. وبينما التشخيص مرتبط بالماضي والحاضر فإن التنبؤ مرتبط بالمستقبل، ولهذا سمي تنبؤ.

٥- الإرشادية Counseling :- وفيه يساعد المرشد المسترشد على استثمار مصادرة الذاتية، ومصادر المؤسسة التي يعمل بها، والبيئة المحيطة به، لكي يحقق التكيف الأمثل الذي يقدر عليه.

٦- التتبع (Follow - up) :- هذه الخطوة تشمل ما يفعله الاكلينيكي لمساعدة الطالب على مواجهة المشكلات الجديدة، أو مواجهة عودة المشكلات القديمة وتشمل ما يتم فعله لتقرير فاعلية الإرشاد وضع وليامسون خمس مجموعات في الأساليب الإرشادية هي دفع المسايير، تغيير البيئة، اختيار البيئة المناسبة، تعلم المهارات التي تدعو الحاجة إليها، تغيير الاتجاهات.

أساليب الإرشاد:-

١- بناء المودة والألفة «Establishing rapport» وهناك عوامل تؤدي إلى بناء المودة منها السمعة الطيبة التي يتمتع بها المرشد من حيث كفاءته وأحترامه للفرد وحفظه للأسرار، فعندما يدخل المسترشد يجب أول شيء أن تشعره بالراحة عن طريق التحية ومصافحته وعدم التبرم أو الضجر منه فالاهتمام الشخصي والفهم ضروريان، وينبغي على المرشد أن يكون متواضعاً لكن ليس إلى حد الأنكسار، فهو يجب أن يكون صديق دافئ يعامل الحالة على قدم المساواة.

٢- تشجيع الفهم للذات «Cultivating Self - Understanding» يجب أن يفهم المسترشد ماله وما عليه ومساعدته على أن يستفيد مما يملك من إيجابيات وأن يتغلب على ما لديه من سلبيات، وعلى أن يواجه المسؤوليات.

٣- تخطيط برنامج العمل *Planning a program of action* : - يبدأ المرشد بأختيارات المرشد وأهدافه ووجهات نظره وأتجاهاته ثم يوضح الجوانب الإيجابية والسلبية مرتب الدليل مع وضد كل منها، ثم يزن الدليل ويبين لماذا يوجه المرشد علي هذا النحو أو ذاك، وينبغي أن يكون المرشد مستعد لتقبل الدليل لأنه قد هيء لذلك خلال عرض المرشد للمادة والدليل، وهذه العملية قد تتطلب أكثر من مقابلة ولا ينبغي أن يخش المرشد من تقديم النصح المباشر إذا أحسن أن المرشد غير قادر على أدراك ما تقضيه المعلومات المتجمعة أو كان غير راغب في وضعها موضع الاعتبار. وهناك ثلاث طرق ممكن أن يستخدمها المرشد في نصح الطالب عقب شرح المعلومات وهي طريقة النصح المباشر، وطريقة الأفتاع، والطريقة التوضيحية.

٤- تنفيذ الخطة «*Carrying out the plan*» بعد الأختيار وأتخاذ القرار بواسطة المرشد يقدم المرشد مساعدة مباشرة في التنفيذ.

٥- ألا حالة إلى أخصائيين آخرين: حيث أنه لا يوجد مرشد يستطيع أن يعمل مع الطالب في كل المجالات فأن المرشد يجب أن يدرك جوانب القصور لديه شخصياً وأن يعرف المصادر التي يمكن أن تقدم العون في بعض الجوانب التخصصية وأن يميل إليها المرشدين عند اللزوم.

دور المرشد: - المرشد شخص نشط له تأثير على المرشد وهو يستخدم الأسلوب المباشر أي الدور الأكبر في عملية الأرشاد هو للمرشد وليس للمرشد، ووليامسون في طريقته الأرشادية لا يضع ثقة في المرشد، وإنما يتعامل مع المرشد على أساس تعامل معلم مع طالب. وترجع عدم الثقة هذه في إمكانيات المرشد إلى أنه يرى أن المرشد لو ترك لتحقيق ذاته فإنه قد يتحقق ذات تتصف بالأنانية، ومعادية للمجتمع، أي ترى هذه النظرية أن العلاقة الأرشادية غير كافية لتوجيه المرشد إلى أفضل صورة تأخذ في أفتبارها المجتمع وأنه من الضروري أن يوجه المرشد ويضبط هذا التطور لمنع الترددي بالذات

والإنحراف إلى الشر الذي يراه وليامسن موروث في البشر .
كذلك دور المرشد هو مساعدة الفرد على فهم وتطبيق معلومات حصلت أساليب
القياس النفسي عليها تساعد الفرد على معرفة قدراته الذاتية تجاه المتطلبات
للمهام المطلوبة .

دور المرشد :- دوره في هذه النظرية هو أن يتعلم كيف يفهم نفسه وكيف
يستخدم ذكائه أو المنطق لتغيير أو تصحيح أستجاباته لكي يحقق حياة منطقية
ودور المرشد أقل بكثير من دور المرشد في هذه النظرية وعليه أن ينقد ما يطلب
منه من أختبارات ومقاييس .

نظرة النظرية للمدرسة :- يجب على المعلم من وجهة نظر هذه النظرية أن يكون
معلماً ومرشداً يجمع المعلومات عن طلابه ، ويحلل هذه البيانات ويتوقع النتائج
بالنسبة للطلاب وعن المعلم والمنهاج أيضاً يعلم الطلاب كيفية التفكير المنطقي عن
طريق حل المشكلات والبحث عن الحقائق وأقتراح الفروض البديلة . أكثر
مفاهيم النظرية توظف في المدارس ، فهي تقوم على أساس تربوي وعلى أساس
أرشاد المراهقين مهنيًا ونفسيًا الخ ، هذا غير أنها تقوم على
مساعدة الأفراد على فهم ذاتهم وقدراتهم وطاقاتهم وملاءمتها للقيام بالمتطلبات
المختلفة ، وهذه النقطة ضرورية لطلاب المدارس بمراحلهم المختلفة .

نظرية العلاج الواقعي - جلاسر Reality Therapy



نبذه عن صاحب النظرية :- «ويليام جلاسر William Glasser»

ولد الطبيب الامريكي مؤسس هذه النظرية في أوهايو عام ١٩٢٥م وحصل على درجة البكالوريوس في الهندسة الكيميائية ثم على شهادة الطب عام ١٩٥٥م، والتحق بجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس لتسلم مهامه كطبيب نفسي، حيث قضى اقامته في ادارة مستشفى غرب لوس أنجلوس . في عام ١٩٥٧م تسلم جلاسر مركز مدير الاطباء للاشراف على الفتيات الجانحات في مدرسة «فانتوز» في كاليفورنيا حيث وجد الفرصة مناسبة لتطوير أفكاره فبدأ بتدريب الفتيات على تحمل المسؤولية أن كتابات جلاسر ومحاضراته جرى تصميمها لكي توضع وتضع بين يدي الناس في كل مكان لتساعد الناس لكي يصبحوا أكثر نجاحاً ومسؤولية ولقد أصبح العلاج نظاماً اتجاة التجنب أو المنع، ويبدو أن هدف جلاسر المثالي هو أن يجعل المعالج المتخصص لا ضرورة له . لقد توصل جلاسر إلى أن الأنظمة التقليدية لمساعدة الناس لم تكن مجدية وقد آمن بأن النموذج الطبي أو المرضي في تحديد المشاكل العقلية والعاطفية للمسترشدين ادت إلى اعطائهم صفات تعيق التطور والنجاح .

أهم مؤلفاته ونتيجة العلمي :-

- ١- كتاب الصحة العقلية أو المرض العقلي عام ١٩٦١م .
- ٢- كتاب العلاج الواقعي عام ١٩٦٥م .
- ٣- مجتمع الهوية + المدارس دون فشل عام ١٩٦٩م .
- ٤- محطات العقل «فيه تفصيل لنظرية الضبط وشرح وتفسير كيفية عمل الدماغ الانساني كنظام ضابط للسلوك الانساني عام ١٩٨١م .
- ٥- كتاب كيف تسيطر على حياتك بشكل فعال عام ١٩٨٦م .

٦- أسّس معهد العلاج الواقعي عام ١٩٦٨ .

بالإضافة إلى بعض الكتب الأخرى :-

٧- كتاب الادمان الايجابي عام ١٩٧٦م ، الذي طور فيه فكرة مفادها ان الافراد يمكنهم اكتساب القوة في قدرتهم لتدبير أمور حياتهم اذا التزموا ببعض السلوك الايجابي .

الفلسفات التي أثرت بصاحب النظرية والذين تأثر بهم :-

المعلم الأول والمباشر لـ جلاسر كان الطبيب السويسري «Paul Dubois» الذي طور اجراء سماه التفسير الاخلاقي الطبي من شأنه أن يعلم مرضاه فلسفة عن الحياة تركز على أفكار الصحة أكثر من الانشغال بالمرض .

كثير من آراء جلاسر تشابه آراء ادلر «Low and Meyer» لكن تأثيرهما لم يكن مباشراً حيث أن جلاسر لم يكن قد قرأ كتابهم حتى عام ١٩٦٥م ، ومن كان لهم تأثير على جلاسر بشكل غير مباشر هم «Mowher» موهر «وتحوى معالجته التكاملية بعض التفسيرات الاخلاقية» ، والعالم توماس سزاز (وهو طبيب أراد أن يحو أسطورة المرض العقلي) وأيضاً العالم نورمان Norman وهو واعظ يؤيد مفهوم القدرة على التفكير الايجابي .

وتأثر جلاسر وتبنى نظرية الضبط لـ وليام باورز «William Powers» والتي تشرح كيفية عمل الدماغ الانساني كنظام ضابط للسلوك الانساني .
كما أن النظرية متأثرة بنظرية الجشطالت حيث تركز النظرية على الحافز والسلوك الكلي التي تتبناها الجنتطالت .

الأفراضات عن الطبيعة الانسانية :-

يرى جلاسر أن كل شخص قادر على توجيه حياته ، وبوسع الناس اذا اعتمدوا على قراراتهم أكثر من الاعتماد على مواقفهم أن يحيوا حياة مسترسله وناجحة وراضية وفي رأي جلاسر أن الناس هم ما يفعلونه ، بمعنى أن تصرفاتهم تحدد شخصياتهم وبذلك فان التغيير في حياة غير راضية يمكن أن نبدأه بقرار أن

تغير السلوك .

ويلخص جلاسر وجهة نظره المضادة بجدية والمتصفه بالنظره الايجابية للناس والتي تضع مسؤولية سلوك الناس وانفعالاتهم على أنفسهم فيقول :-
«أنا نعتقد أن كل فرد لديه قوه للصحة والنمو وأن الناس في الاساس يريدون أن يكونوا مسرورين وأن يحققوا هوية النجاح . وأن يظهروا سلوكاً مسؤولاً وأن تكون لديهم علاقات شخصية ذات معنى» . ويرى جلاسر أن قيمة الفرد بما يفعله والانسان لا يفعل إلا ما يقرره أو ما يميله عليه عقله «توجيه ذاتي» .

المبادئ العامة لنظرية الضبط :-

ترى نظرية الضبط أن دوافع السلوك الانساني هي دوافع داخلية توجهها حاجات بيولوجية موروثه وموزعة على جميع أجزاء الجسد على شكل جينات في الخلايا . يشترك في هذه الحاجات جميع البشر والحاجات هي : حاجة الانسان إلى البقاء وتشمل جميع الحاجات الفسيولوجية كالتنفس والاخراج والطعام والجنس والنوم الخ ، وحاجة الانتماء التي تشمل الحب والتعاون ، وحاجة تقدير الذات التي تتمثل بحب الانسان للقوه والسيطره والمنافسه والتملك ، وحاجته للاستجمام والحرية .

ومن خلال عمليات التنشئة الاجتماعية ، يكتسب الفرد أشياء كثيرة لأشباع هذه الحاجات وتحفظ هذه الأشياء على خلايا خاصة بالدماغ على شكل صور يتم تصنيفها في العالم الداخلي (ألبوم صور) ، هذا العالم الداخلي مقسم على شكل أبواب بعدد الحاجات ، وفي كل باب فصول تمثل مختلف النشاطات أو الأشياء التي يتم أشباع الحاجات .

عند حرمان حاجة معينه ولفتره زمني نسبیه ، فأن الفرد يعيش حالة من التوتر يصاحبها اضطراب عام لحياة الفرد يسعى خلالها لخفض التوتر . وبذلك تقوم الجينات التي تمثل تلك الحاجة بإرسال اشارات بيوكيماويه من خلال الدم إلى

الدماغ توحى إليه بضبط عمليات البحث عن الاشباع ، عندها يقوم الدماغ بفتح العالم الداخلي «ألبوم الصور» باحثاً عن الصورة التي بوساطتها يتم خفض التوتر وإشباع الحاجة .

بعد تحديد الصورة يفتح النظام السلوكي لاستخراج سلوك بوساطته تتفاعل مع المحيط للحصول على الصورة المطلوبة . وفي المستودع السلوكي سلوكيات تقليدية سبق وأن تعلمها الفرد و خزنها ، وهناك نوع من السلوكيات وهي طاقات ابداعية . واذا ما جرّب الفرد سلوكاً جديداً اهتدى اليه ولاول مره ، فانه يتحول من الابداع إلى التقليد ، بواسطة هذا السلوك يتفاعل الفرد مع المحيط .

ومن خصائص السلوك الانساني أنه كليّ وهو عبارة عن خليط من مكونات عقلية وانفعالية و فسيولوجية ، فأنت حينما تلعب كرة القدم يقال هذا سلوك عضلي ، وحقيقه الامر أن هذا السلوك مزيج من العمليات العقلية والانفعالية وحركات فسيولوجية تحدث داخل الجسد .

وبعد اختيار السلوك سيحصل الفرد على صورة معينة . وبوساطة طرق التغذية الراجعة ، أو وسائل الاحساس في الجسد ، والتي ترتبط بالدماغ . يدرك الفرد هذه الصورة ويقارنها بالصورة المرتكزه في الدماغ ، اذا تطابقت الصورة المدركة مع الصورة المطلوبه فأن الفرد يشعر بالسعادة والرضا ويبحث بعدها عن صورة تشبع حاجة أخرى كانت قد توترت فيما بعد . واذا كانت الصورة تختلف عن الصورة المطلوبه فأن الفرد يفتح النظام السلوكي ويختار سلوكاً جديداً حتى يتمكن من تحقيق الصورة المطلوبه .

نمو الشخصية «تطورها» :-

تتطور الشخصية نتيجة لمحاولة الفرد تلبية حاجاته الاساسية ، فالافراد الذين يتعلمون كيف يحققون حاجاتهم يتطورون بشكل طبيعي ويعطون لانفسهم الهوية الناجحة ، أما أولئك الذين لا يستطيعون أن يلبوا حاجاتهم الاساسية فيصبحون غير مسؤولين (لا يستطيعون تحمل المسؤولية) ويعطون لانفسهم صفة

الفشل ، هذا التطور للشخصية يحدث من خلال الانخراط مع الآخرين .
لا يرى جلاسر تطور الشخصية كأمر يحدث على مراحل ، ولكنه يؤكد على أهمية
المرحلتين في حياة الطفل من (٢-٥) سنوات و (٥-١٠) سنوات ، بسبب
الارتباط الاولي بالمدرسة . فنحن لم نولد ومعنا القدره على تلبية حاجاتنا
الخاصة ، فتقع على الوالدين مهمة تعليم المهارات الضرورية ، ومن الضروري أن
يعلم الوالدان أطفالهم على تحمل المسؤولية من خلال الانضباط الصحيح ، أي
اجبارهم على الاحكام المنطقية في أسلوب متواصل ومتزن ، ويجب الابتعاد عن
العقاب كلياً .

أهم مظهر من مظاهر تربية الوالدين هو اندماج الوالدين مع أطفالهم باستثناء
الظروف غير العادية ، فالفرصة الوحيدة للأطفال كي يتعلموا أن يعطوا او يتلقوا
الحب ، وبذلك يطورون معنى قيمتهم الذاتية ، وهي الاتصال الحميم مع الوالدين
اتصالاً يتضمن تفاعلاً مرضياً مادياً وعاطفياً وفكرياً ، والاندماج الجيد يفترض
علاقة حب يعلم بها الوالدان أطفالهم بطريقة ديمقراطية (لا عقوبة فيها) ويسمع
لهم أن يتعلموا وحدهم من تجاربهم ، وهذا النوع من تربية الوالدين يخلق بيئه نمو
تمكن الاطفال من ترسيخ هوية ناجحة .

ويؤكد جلاسر أن الفرد يتطور بشكل طبيعي ، اذا أعطيت له البيئه المنزليه
والمدرسيه الصحيحه . فالتطور الطبيعي يؤدي إلى الكمال ، وهو القدرة على
الوقوف على قدميه نفسياً فالافراد الكاملون يعرفون أنفسهم بهويتهم الناجحة
ويتحملون مسؤولية ما هم عليه ، وما يفعلونه وما يريدونه .

أسباب الاضطرابات والمشكلات :-

من خلال نظرية الضبط فانه يمكن رد جميع المشاكل التي يعانيها الافراد
والجماعات إلى فشل في عمليات ضبط الدماغ لمختلف المظاهر السلوكية أثناء
عمليات التفاعل ، والتعامل مع المواقف . ولذلك فانه يمكن رد هذا الفشل في
عمليات الضبط عند الفرد إلى :

١ - حرمان بعض الحاجات فترة زمنية طويلة كالحاجة إلى الانتماء والحب والتعاون مما يؤدي بالفرد إلى حالة من الحزن والاكتئاب، وبالتالي إلى الانتحار. وحرمان الحاجات الأخرى يؤدي إلى موت الفرد كالحاجات الأساسية.

٢ - فشل الفرد في اختيار السلوك المناسب، وذلك لعدم معرفة الفرد مدى فاعلية السلوك، أو لفقر في البوم الصور الذي قد يؤدي بالفرد إلى الشعور بالاحباط والفشل واليأس مما يؤدي إلى اضطراب في مفهوم الذات.

٣ - فقر في ألوم الصور وهذا ناتج عن فقر في عمليات التنشئة الاجتماعية وقلة اشراف الوالدين، مما يؤدي بالفرد إلى عدم معرفة ما الذي يريده حقاً لاشباع حاجاته.

٤ - خطأ في أنماط التنشئة الاجتماعية: قد يؤدي بالفرد إلى تبني سلوكيات غير مقبولة اجتماعياً لتحقيق الصور الذهنية، كاللجوء إلى السرقة لاشباع الحاجات.

٥ - الصراع الناتج عن ظهور صورتين في ألوم الصور ودماغ الفرد غير قادرة عادة على ادراك صورتين في نفس الوقت. وأحياناً تأخذ الصورتان نفس القيمة ولا يوجد سلوك يمكن الفرد من تحقيق الصورتين في نفس الوقت.

٦ - اضطرابات الادراك الناتجة عن أسباب عضوية والتي تظهر على شكل أمراض نفسية كالهلوسة والهستيريا والفصام.

المفاهيم الأساسية في النظرية :-

١ - الدافعية Motivation :- ترى النظرية أن كل الناس يجب أن يوجدوا شعوراً عما يكونون، وأن يعرفوا أنفسهم كفراد لهم أهميتهم واستقلاليتهم وفرديتهم، وقد أطلق جلاسر على هذه الحاجة الأساسية مصطلح «الهوية - Iden-tity» وأنها الحاجة أو المطلب الوحيد لكل البشر.

ويميز جلاسر بين نوعين من الهويات «هوية النجاح» و «هوية الفشل». وتشير هوية النجاح إلى أن الفرد يعرف نفسه أو يرى نفسه على أنه ماهر ومقتدر وله أهمية، أما هوية الفشل فهي تلك الهوية التي يكونها أولئك الأشخاص الذين لم

يكونوا علاقات وثيقة مع الآخرين والذين لا يتصرفون بمسؤولية ، والذين يشعرون بالقنوط وعدم الأهمية . والناس يحملون ميلاً داخلياً لتحقيق هوية نجاح . غير أن هذه الهوية الخاصة بالنجاح تتطلب الوفاء بحاجتين أساسيتين أخريين هما الحاجة لتبادل الحب - أن يُحِبُّ وأن يُحَبُّ والحاجة إلى الشعور بالأهمية ، ويتطلب اشباع هاتين الحاجتين الاندماج مع الآخرين وفي الواقع أن الاندماج هو الطريق الوحيد لهوية النجاح .

ان الحاجة لان نحب وأن نكون محبوبين تعتبر أمراً هاماً من وجهة نظر جلاسر لدرجة أنه يعتبرها ضرورة مستمرة طول الحياة ، بحيث تدفع الناس إلى أن يبحثوا عن الاندماج مع الآخرين . والحد الأدنى للوفاء بهذه الحاجة هو أن يكون هناك شخص واحد على الأقل نحبه وبيادلنا الحب . يرى جلاسر أنه اذا نجح شخص في اعطاء واستقبال الحب واستطاع أن يفعل ذلك باتساق في مدى حياته ، فاننا نعتبره بدرجة ما ناجحاً .

وجلاسر يعرف الحب بالسلوك الذي يقوم به الناس ، وليس كما يشعرون . اذن جلاسر يركز على السلوك أكثر من المشاعر ، ويؤكد جلاسر أنه لكي يكون الشخص مهماً فان عليه أن يحتفظ بمستوى مُرضي من السلوك ، كما يرى أن احترام الذات أو تقدير الذات تتطلب أن يقوم الافراد بتقويم سلوكهم وأن يعملوا على تصحيح هذا السلوك عندما لا يفي بالمعيار .

وهناك نقطتان تتصلان بالأهمية الذاتية : الاولى أن هذه الأهمية تكتسب من خلال ما يفعله الشخص ، فان الناس يقدرّون أنفسهم ، وبالتالي يكسبون شعوراً بالانجاز والرضا والأهمية . والثانية أن الأهمية الذاتية تتطلب أن يحكم الناس على سلوكهم حكماً ايجابياً ويشتمل ذلك على أحكام أخلاقية ، ويرى جلاسر أن الاخلاق ضرورة في اشباع الحاجات .

لقد ناقش جلاسر «الهوية» على أنها أعلى حاجة نفسه للشخص ، واذا كان الناس غير قادرين على تكوين هوية من خلال طريقتي الحب والأهمية الذاتية فانهم سيلكون إلى طريق أخرى ، مثل النجاح ، والانسحاب ، وستنتهي في هذه

الحالة إلى هوية الفشل. والهويات يمكن تغييرها ولكن فقط عن طريق تغيير السلوك بطريقة يمكن معها اشباع الحاجة للحب والحاجة إلى الأهمية. وهذه يمكن تحقيقها بالقيام بما يمثل المسؤولية، والواقع والحق، وقد رمز جلاسر لهذه الجوانب الثلاثة بـ 3R'S الخاصة بالعلاج بالواقع.

٢- المسؤولية Responsibility: - يعرفها جلاسر أنها «القدرة على الوفاء بالحاجات الشخصية بطريقة لا تحرم الآخرين من القدرة على الوفاء بحاجاتهم»، وتشمل المسؤولية أيضاً على المحاسبة حيث ينظر إلى الناس على أنهم محاسبون عن سلوكهم الشخصي ومسؤولون عن الوفاء بحاجاتهم الشخصية بصرف النظر عن الظروف المختلفة، ولا يمكن استخدام الظروف الخاصة بالماضي، أو العوامل الموجودة في الحاضر، أو سلوكيات الآخرين كأعذار للتصرفات الشخصية، ويؤكد جلاسر على أهمية هذا المفهوم في مناقشة الاطفال «يجب أن نعمل على أن نجعلهم يفهمون انهم مسؤولون عن الوفاء بحاجاتهم. وعن السلوك بهذا الشكل لكي يمكنهم أن يكسبوا هوية نجاح، ولا يمكن لأحد أن ينوب عنهم في ذلك، وكلما كان الافراد أكثر مسؤولية كانوا أكثر صحة، وكلما قلت مسؤوليتهم كانوا أدنى في الصحة النفسية» ويرى جلاسر ضرورة التخلص من المصطلحات المرضية المرتبطة بالطب النفسي والتي تبني على نموذج المرض في مقابل الاكتفاء بوصف دقيق تمتع الفرد بالمسؤولية أو نقص المسؤولية لديه.

٣- الواقع Reality: - أن قبول المسؤولية يتطلب من الافراد أن يواجهوا الواقع، ويعني أن عليهم أن يدركوا العالم الحقيقي وأن يفهموا أن حاجاتهم يجب أن تشبع في إطار القيود التي يفرضها العالم عليهم. ويكون التركيز على السلوك الراهن باعتباره جزءاً من الواقع لانه واحد من الحقائق المشاهدة والصلبه في العالم الواقعي. أما المشاعر فهي أقل ملامسة، ومن ثم فإن جلاسر يرى أن الواقع يملئ علينا أن نركز في الارشاد على السلوك، وليس على المشاعر، كما يرى أن السلوك يمكن أن يحدث له تغير قبل المشاعر، كذلك فإن الحاضر ينظر اليه أيضاً على أنه جزء داخل في تعريف الواقع، وليس بوسعنا تغيير الماضي ومحاولة فهم

الماضي تجعلنا نبتعد عن الحاضر .

٣- الحق Right :- ان الافكار القيمة تعتبر خاصية أساسية للمخزون المعرفي للشخص المسؤول ، وبدون أن يصدر الافراد أحكاماً تقويمية على السلوك بأنه صحيح ، أو خطأ ، طيب أو سيء ، فان تصرفات الناس وأنشطتهم تصبح نزوية متقبلة واعتباطية (غير محكومة) ورغم أن جلاسر لم يقدم ميثاقاً أخلاقياً محدداً يعيش به الناس فانه يعتقد أن هناك قواعد أخلاقية متفقاً عليها منها على سبيل المثال أن الغش خطأ وان الأمانة صحيحة ومن المبادئ التي كانت توجه جلاسر في عملية الاهتمام بالآخرين الامانة والالتزام ورغم أن جلاسر يحذر من فرض القيم الشخصية للمعالج على الآخرين ، فانه يهتم بأن يؤكد أن المعالج بالواقع عليه مسؤولية مواجهة المسترشد باختياراته القيمة وأن يشير إلى النتائج الممكنة لغيرها من الاختيارات .

أهداف العملية الارشادية :-

تهدف العملية الارشادية إلى مساعدة الفرد على ضبط ذاته لتحقيق صورته الذهنية التي تشبع حاجاته من خلال :

- ١- تنمية الصور الذهنية لدى الفرد لاشباع كافة حاجاته .
- ٢- تدريب الفرد ومساعدته على تطوير الحس بالمسؤولية الاجتماعية .
- ٣- اثراء مستودع السلوكيات عند الفرد لتمكينه من تحقيق كافة صورة الذهنية .
- ٤- تعديل الصور الذهنية غير الواقعية وغير المنطقية لدى الفرد .
- ٥- استبدال السلوكيات غير المقبولة اجتماعياً بسلوكيات مقبولة من قبل المجتمع المحيط .

دور المرشد :- يعتبر المرشد في العلاج الواقعي مربياً ومعلماً وصديقاً وأباً للمسترشد فهو يهدف إلى اعادة تربية المسترشد ليصبح أكثر مسؤولية وليساعده ويدربه ويعلمه كيف يضبط ذاته حتى يتمكن من تحقيق صورته الذهنية ، فهو يساعده على رسم الخطط ، كما أن جلاسر لم يحدد أي استراتيجيات ارشادية ،

بل ترك الحرية للمرشدين للاستفادة من كافة التقنيات المتوفرة ضمن الاطار الذي حددته العملية الارشادية ، وأن بناء النظرية يسمح للمرشد بتبني فنيات المقابلة الارشادية التي قدمها روجرز في نظرية العلاج المتمركز حول المسترشد كالاصغاء والحب غير المشروط وعكس مشاعر العميل والمواجهة والمشاركة الوجدانية ، الاصغاء والتلخيص .

- كما يمكن للمرشد الاستفادة من مهارات تعديل السلوك في مراقبة النظام السلوكي كأن يتعلم سلوكيات جديدة وتبدل سلوكيات موجوده بسلوكيات غير مرغوبه .

- يمكن للمرشد الاستفادة من كافة التقنيات التي من شأنها المساهمة في محتوى ضبط الدماغ للسلوكيات الانسانية كالاسترخاء العقلي والعضلي والانفعالي .

دور المسترشد :-

١- على المسترشد تحمل المسؤولية الشخصية والمسؤولية تعني القدرة على التصرف بطرق تحقق حاجات الفرد .

٢- أن يكون المسترشد متعاوناً بشكل كبير مع المرشد لتحقيق الاهداف الارشادية .

الاساليب الفنية :-

١- الاندماج : يعني عملية صداقة مع المسترشد من خلال الاصغاء لمشكلة المسترشد واحترامه ومنحه الحب غير المشروط ، ومن خلال الحديث مع المسترشد من حسب لغتهم الخاصة .

٢- اسأل المسترشد ما الذي يريده حقاً ، بمعنى يجب أن تساعد المسترشد على تحديد الصور الذهنية التي يحاول الحصول عليها .

٣- اسأل المسترشد ما الذي يفعله الآن للحصول على الصور الذهنية التي يريدها أي ما هي السلوكيات التي يسلكها للحصول على ما يريد .

٤- اسأل المسترشد هل ما يفعله يؤدي به إلى تحقيق ما يريده حقاً بمعنى أطلب من

المسترشد اجراء تقويم مستمر لسلوكاته .

5- وضع خطه جديدة: بعد اجراء التقويم على المرشد مساعدة المسترشد وضع خطة عمل تتضمن أهدافاً أكثر اجرائيه وعملية منطقيه وقابله للتنفيذ ومن ثم دفع الاستراتيجيات وتحديد الزمان والمكان لتنفيذ الخطة .

6- أخذ تعهداً على المسترشد ويفضل أن يكون التعهد خطياً حتى يشعر المسترشد بالمسؤولية والجدية . يجب أن يتضمن التعهد بنوداً جزائيه كنتائج طبيعية لعدم قيام المسترشد بتنفيذ الخطة .

7- عدم قبول الاعذار :- بمعنى اذا فشلت الخطة فعلى المرشد عدم قبول الاعذار من جانب المسترشد، وعلى الاثنان مراجعة الخطة لعلى أهدافها غير منطقية وغير واقعية .

8- العقاب ممنوع لانه يمثل انتهاكاً لحق الفرد في الكرامة الانسانية وهو مخالف للطبيعة الانسانية .

9- عدم اليأس : اذا فشلت خطه فالمرشد يحاول مساعدة المسترشد على وضع خطه جديدة دون يأس المرشد . وهذا يعني تصريح رسمي بأن مع المسترشد الحق في أن يكون صاحب مشكله واعطاء عذر رسمي .

نظرة النظرية للمدرسة وللعملية التربوية :-

يثق جلاسر بشكل كبير في قدرة الطلاب على تحيد ملاءمة خبرتهم التعليمية و المساعدة في اتخاذ قرارات جيدة حول المناهج والنظم الخاصة بمدارسهم ، كما يركز على حل المشكلات والتفكير والمهارات الاجتماعية ، بدلاً من التركيز على الحقائق . كما ينظر إلى المدرس على أنه ميسر ومستقطب ، حيث يعمل على جذب طاقة التعلم التي يجيء بها الطالب معه إلى غرفة الصف .

وترفض طريقة جلاسر وجهة النظر الجدية للسلوك ، وتفترض أن الطلاب عقلايون ولديهم الطاقة لاستكشاف طاقاتهم للتعلم والنمو والاستفادة بها .

نظرية التحليل النفسي



عند أدلر الضرويديون الجدد

نبذة عن حياة صاحب النظرية :-

«ألفرد أدلر» هو الطفل الثاني بين ستة أطفال لتاجر ناجح ، ولد في عام ١٨٧٠م وترعرع في إحدى ضواحي فيينا . ويصف أدلر طفولته بأنها كانت شاقة وصعبة ، حيث عانى من الكساح في البداية وقد حظي بدلال وتقدير من والديه حتى جاء أخوه الأصغر حيث شعر بعدها بتحول الاهتمام إلى هذا الطفل الصغير .

ولقد مرّ أدلر بتجارب وخبرات مريرة منها رؤيته لآخيه الأصغر وهو يموت في الفراش المجاور عندما كان عمره ثلاث سنوات ، كما أنه خلال طفولته المبكرة هرب وترك المنزل مرتين ، وبما زاد خوفه من الموت ، معاناته الخاصة من مرض ذات الرئة وهو في سن الرابعة ونتيجة لهذه المعاناة كوّن أدلر ميلاً نحو دراسة الطب من أجل القضاء على هذا المرض القاتل .

وعندما التحق أدلر بالمدرسة كان طالباً عادياً ، حتى أن مدرسيه في إحدى المرات إقترح على والده أن يأخذ ابنه من هذه المدرسة ويعلمه حرفة صناعة الأحذية . وعلى الرغم من ذلك واصل الطالب دراسته وحقق مركزاً جيداً في المدرسة وخصوصاً في مجال الرياضيات بل أنه طور ونمى شعوراً وميلاً اجتماعياً رغم الإعاقة الجسميه التي يعاني فيها حتى أصبح محبوباً من أقرانه الطلاب وكون علاقات اجتماعية قوية مع الآخرين سواء خلال فترة دراسته أو فيما بعد ذلك . والذي لا يمكن تجاهله أن ضعفه البدني وما أورثه من مشاعر نقص لديه خلال فترة الطفولة انعكس أو ظهرت آثاره على أفكار أدلر ومفاهيمه والتي عبر عنها في مواقف متعددة من دراساته وبحوثه فتحدث عن النقص العضوي ، والنضال من أجل بلوغ القمة والاستعلاء ، كما أن حساسيته نحو كونه الابن الثاني انعكس على رغبته في المجموعة الاسرية «Family Constellation» والترتيب الحالي للميلاد «Birth Order» كذلك محاولاته في التاقله مع الآخرين بين واضحة

في تفكيره حين اعترف فيما بعد بأن الانسان ما هو إلا حيوان اجتماعي وبالتالي تطويره لمفهوم الاهتمام الاجتماعي .

والتحق أدلر بكلية الطب بجامعة فيينا وحصل على درجته العلمية عام ١٨٩٥ م، وبدلاً من أن يواصل الاهتمام بطب العيون الذي درسه اتجه إلى الطب النفسي . وفي عام ١٩٠٢ م بدأت لقاءاته مع (فرويد) وبعد عدة سنوات توصل (أدلر) إلى نظرية في الشخصية تختلف عن نظرية (فرويد) في نواح مختلفة . وفي عام ١٩١١ م انتقد بصراحة وعلانية موقف (فرويد)، من نظرية الجنسية رغم أن (فرويد) نصب أدلر عام ١٩١٠ م رئيساً بجمعية (فيينا) للتحليل النفسي محاولاً بذلك تقريب وجهات النظر بينه وبين أدلر، ولكن كان لا مفر من الخلاف . واستقال أدلر من جمعية (فيينا) للتحليل النفسي وانفصل رسمياً عن الاتجاه الفرويدي .

وقدم خدم أدلر في الجيش النمساوي خلال الحرب العالمية الاولى وبعد الحرب اتجه إلى اقامة وتنظيم عيادات الارشاد النفسي في مدارس فيينا وفي العشرينات من هذا القرن عُرف مبدأ أدلر في أوروبا وأمريكا . وسافر إلى أمريكا عام ١٩٢٦ م حيث لقي ترحيباً شديداً . وفي عام ١٩٣٤ م عُين أستاذاً لعلم النفس الطبي في كلية الطب بمدينة نيويورك . وقد توفي في اسكتلندا أثناء جوله علميه له عام ١٩٣٧ م، وأشهر مؤلفاته «علم نفس الفرد» أصدره عام ١٩٢٧ م (ربيع، ١٩٨٦ م) أيضاً له مقال شهير بعنوان «النقص العضوي والتعويض البدني» .

الفلسفات التي أثرت بصاحب النظرية وأبرز الفلاسفه الذين تأثر بهم :-
إلتزام أدلر بوجهة النظر الفلسفية يظهر واضحاً في مناقشاته للغائيات الوهمية والخيالية . فلقد أكد أدلر أن الكائنات البشرية تسير وفق هدف موجه وكل السلوكيات الانسانية يمكن فهمها فيما يتعلق بمساهماتها والتزامها بهذا الهدف (أنجلر، ١٩٩٠ م) .

وترتبط نظرية أدلر بالمدرسة الانسانية لاهتمامها بالعلاقات الايجابية بين البشر،

كما ترتبط نظريته بالوجودية لاهتمامها بالتساؤل حول معنى الوجود، ويشبه أدلر الوجود بين المحدثين في اعتقاده أن البشر موجهون نحو المستقبل وأنهم أحرار على الأقل بشكل جزئي في تحديد مصائرهم وأنهم مهتمون بمعنى الحياة، كما ترتبط نظرية الجشطالت في أنها تركز على الكليات بدلاً من الأجزاء وأن التجزئ معناه التشويش. ويرى أدلر في ذلك أن العقل ليس مجزءاً إلى مكونات مختلفة. تصارع بعضها البعض وإنما اعتقد أن كل جوانب الفرد تنظيم حول غرض مشترك، وهو غرض يوجد في المستقبل يحققه ويحافظ عليه بينما يعمل في انسجام مع الآخرين ومع المجتمع.

بالإضافة إلى أن أدلر لم يكن يوماً تلميذاً لفرويد ولا حتى ذا اتجاه تحليلي نفسي وكان انضمامه للمناقشات في جمعية التحليل النفسي ليس إلا لمزيد من المعرفة، وقد اكتشف منذ البداية نقاطاً وملاحظات على التحليل النفسي كانت فيما بعد سبب الخلاف والانفصال عن الجمعية «التحليل النفسي الدولية».

نظرة أدلر للانسان :-

الانسان لديه استعداد ليكون خيراً أو شريراً والانسان كائن نشط ومتطور فيتعلم الانحراف ويتعلم السواء والانسان فريد وواع وهو كائن اجتماعي تتشكل حياته من خلال المعايير الاخلاقية والثقافية والاجتماعية.

نظرة للطبيعة الانسانية :-

ينظر أدلر للانسان على أنه كائن اجتماعي، تتشكل حياته من خلال المعايير الاخلاقية والثقافية والاجتماعية. وبما أن الانسان محدد بالروابط الاجتماعية فلا بد من فهم هذه العلاقات الاجتماعية التي يتواجد فيها الفرد، ويشير إلى أن للظروف الاجتماعية والاقتصادية أثراً هاماً على دوافع سلوك الانسان وعلى تكوين تفكيره، فالانسان ليس كائناً معزولاً عن البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، كما ركز أدلر على العلاقات بين الانسان ووجوده الاجتماعي وذلك عن طريق كشف العلاقة بين الشخصية والمجتمع وكذلك في الكشف عن العوامل

الاجتماعية التي تحدد سلوك الكائن البشري وميوله الاجتماعية وبناء على ذلك يتوجه أدلر في بحث ظروف الناس الاجتماعية ودينامية التفاعل بين العالم الداخلي للشخصية وعالم العلاقات الموضوعية .

ومن تصورات أدلر للفرد وللشخصية بأنه كان يعتقد بأن كل فرد هو فريد وواع، وإنما أعطى نظراته لكل البشرية بنفس النظرة وكان متفائلاً بالتقدم الاجتماعي وكان مهتماً بالتحسين الاجتماعي ابتداء من الطفولة وكان مؤمناً بالقوة الخلاقية والمبدعة للفرد وهذا أما يعكس فكرته بالرغبة الاجتماعية والاعتقاد بأن الناس قادرين على التعاون من أجل خلق مجتمع سليم ومقبول خلقياً ولتصوير لنا باننا قادرون على الشعور بالعطف والحب وتقمص بعضنا بعضاً، وأشار إلى ظاهرة تقسيم العمل ونشوء الجماعات البشرية ومؤسساته الاجتماعية والاقتصادية ومآلها من أثر على حياة الناس ونشاطهم النفسي الداخلي .

المفاهيم الأساسية للنظرية :- (نظرية الشخصية) :-

تتكون نظرية الشخصية عند أدلر من مجموعة من المفاهيم التي طورها عبر سنوات حياته العملية والتي استطاع في النهاية أن يجمع بين أطرافها في خيط منظم، وهذه المفاهيم هي، علم النفس الفردي، والنقص العضوي والتعويض، ومشاعر النقص، والنضال من أجل التفوق، وأسلوب الحياة، والذات المثالية، والاهتمام الاجتماعي، والأساليب الخاطئة في الحياة، والذات المبكرة، والغائبة، وترتيب الميلاد.

١- علم النفس الفردي :- من خلال جماعة علم النفس الفردي التي كونها أدلر مع زملائه خرج أدلر ببعض التصورات منها أن الافراد يعيشون باحثين عن الصداقه والانسجام على خلاف فرويد الذي يرى أن الافراد يمشون في صراع مستمر وينظر أدلر إلى العقل البشري على أنه كل متكامل يعمل للمساعدة على تحقيق أهداف المستقبل للفرد .

ولم يقصد أدلر من اختياره لعلم النفس الفردي أن الناس تدفعهم الفردية لاشباع

دوافعهم البيولوجية الخاصة وإنما قصد إنه رغم فردية الأشخاص فإنهم يتسمون بالانسجام الداخلي والتطلع للتعاون مع أترابهم من بني البشر.

٢- النقص العضوي والتعويض :- أن الناس معرضون بصفه خاصة للمرض في أعضائهم والتي تنمو بشكل أقل من باقي الاعضاء، على سبيل المثال بعض الافراد يولدون ولديهم ضعف في البصر أو بقلب ضعيف أو تشوهات في الاطراف وغير ذلك.

وهذه العيوب البيولوجية تسبب مشكلات في حياة الفرد بسبب الضغوط التي تفرضها البيئة وقد تقف تلك العيوب حجر عثره في سبيل الاداء السوي من الفرد مما يدعو للتعامل معها بشكل ما، وبما أن الجسم وحده متكامله، فان الفرد يمكن أن يعوض الضعف إما بالتركيز على نموه أو بالتركيز على وظائف أخرى تعوض هذا الضعف، وقد يزيد الفرد من التعويض ويصبح زائد في محاولة لتحويل الضعف إلى نقطة قوه.

٣- مشاعر النقص :- في عام ١٩١٠م حوّل أدلر اهتمامه من النقص البدني الحقيقي إلى النقص الذاتي أو ما عبر عنه بمشاعر النقص، وتعتبر هذه النقطة فاصله في أعمال أدلر فهي نقله من العلوم البيولوجيه إلى علم النفس من الناحية النظرية.

وقد أشار أدلر إلى أن كل البشر يبدأون الحياه بمشاعر النقص حيث نكون جميعاً معتمدين على الكبار لكي تستمر حياتنا وبذلك فالاطفال يشعرون بعجزهم التام بالمقارنه مع الكبار والاقوياء الذين يعتمدون عليهم وهذا الشعور بالضعف يستثير الشخص للبحث عن القوه والتغلب على مشاعر النقص. وقد ساوى أدلر عند الكلام عن القوه بين القوه والسلطة في الذكور، والضعف والنقص في الانوثة ولكي يكون الشخص قوياً ينبغي أن يصبح أكثر ذكوره وأقل أنوثه وقد أسماه بالاحتجاج الذكري «Masculine Protest» ويرى أدلر أن كل البشر يعيشون خبرة مشاعر النقص ولكن في بعض الحالات فان هذه المشاعر تستثير العصاب وهذا ما أسماه Inferiority Complex بينما لدى البعض

الأخر فإنها تولد الحاجة للنجاح .

٤- الكفاح من أجل التفوق :- (السيطرة) :- لقد وصف أدلر لفكرة الكفاح من أجل التفوق هي الهدف النهائي والآخر الذي يكافح باتجاهه كل الناس ، ولكنه لا يعني التفوق بالمعنى العام للكلمة فالناس يكافحون من أجل الكمال وقد وصف ذلك أدلر بالفاظ متباينة ، الكفاح نحو الاعلى ، والاندفاع من أسفل إلى أعلى أو الدفع من السلب إلى الايجاب ، هذا الدفع العظيم للاعلى يوازي النمو العضوي وهو جزء ضروري في الحياه فكل شيء تقوم به يتبع دفع وتوجيه هذا الكفاح الذي يعمل باستمرار ونحن لا يمكن أن نخلو منه لانه الحياه نفسها فكل شيء يتم بهذا الكفاح من أجل التفوق للكمال وبأن كل الحياه تعبر عن نفسها كحركة مستمره نحو هدف المحافظة على الفرد والنوع وهذا يتحقق عن طريق التكيف للبيئة والسيطرة عليها .

٥- أسلوب الحياة :- كل فرد يسعى للتكيف مع بيئته وتطوير حياته وتحقيق إمتياز وتفوق على الآخرين بطريقه فريده . هذا المبدأ تجسد في مفهوم أدلر (أسلوب الحياه) والذي كان فكره رئيسية في كتاباته المتأخره فكل فرد حسب رأي أدلر يشترك في هدف عام من أجل تحقيق التفوق من خلال مهارات فكرية وآخر يمكن أن يبحث عن الكمال الذاتي باستغلاله لما لديه من قوى جسمانية . هذه الاساليب الحياتيه تتطور في سني الطفوله المبكره . يرى أدلر أن أسلوب الحياه يظهر بوضوح بعد بلوغ الطفل سن الخامسة من العمر ، وبعد ذلك يبقى ثابتاً تقريباً في نموه وتطوره . وهذا الاسلوب يمكن تغييره ولكن من خلال عمل شاق واختبار ذاتي قاس . أن أسلوب الحياه ينشأ نتيجة التمازج بين عاملين هما :

أ- الهدف الداخلي مع نمائياته الخيالية الخاصة .

ب- وتلك القوى البيئية التي تساعد أو تعوق وتعديل اتجاهات ومسيرة الفرد ؛ وكل فرد في أسلوب حياته يعتبر فريداً بسبب التأثيرات المختلفه للذات الداخليه وتركيباتها ، فلقد تخيل أدلر أنه لا يوجد اثنان كان لهما أو سيكون لهما نفس أسلوب الحياه ، حتى التوائم المتماثلة تستجيب للمثيرات البيئية بطرق مختلفه .

٦- الذات المثالية :- يرى أدلر أن الفرد يقوده هدف مستقبلي يبينه هو لنفسه ويتحرك لتحقيقه وقد أعطى أدلر هذا المفهوم مفهوماً مستقبلياً ولكنه رغم ذلك لم يهمل الماضي برمته . وقد ركز أدلر على أن هذه الأهداف المستقبلية أو المثاليات هي خيالات تقليديه اخترعها الانسان ليجعل الحياه أكثر دلالة ومعنى مما هي عليه . ويرى أدلر أن الاسوياء يغيرون هذه الخيالات عندما تدفعها الظروف أما العصابيون على العكس يتمسكون بخيالاتهم بكل وسيله ، ويرى أدلر بوجود فرق هام بين الاسوياء والعصابين في مدى السهولة التي يمكن بها الفرد أن يتخلى عن خطة حياته اذا غلبتها الظروف بالنسبة للشخص الصحيح فانه لا يفقد رؤية الواقع على الاطلاق بينما بالنسبة للشخص العصابي فان الخطه الخياليه للحياه تصبح هي الواقع . (الشناوي ، ١٩٩٤).

٧- الاهتمام الاجتماعي :- يظهر الاهتمام الاجتماعي من خلال علاقه الفرد بالآخرين حيث لا يستطيع أي من الافراد أن ينفصل كلياً عن المجتمع وعن الالتزامات نحو هذا المجتمع وأكد أدلر أن الميول الاجتماعيه عباره عن تعويض حقيقي يقوم به الفرد تجاه الآخرين ، بسبب ما يعانيه أفراد الجنس البشري من ضعف طبيعي ، لذا فان ما يقوم به الفرد من كفاح من أجل التفوق يأخذ طابعاً اجتماعياً وليس فردياً . ويحل المثل العليا والقيم لمجتمع كامل محل الطموح الشخصي ، والمنفعه محل الانانيه ، فبالعمل من أجل الصالح العام يعوض الانسان ضعفه ، وحسب مفهوم أدلر فان الميل الاجتماعي قوي . وأن الانسان مخلوق اجتماعي بطبعه وهذا لا يظهر تلقائياً إنما بالتدريب وأكد على أهمية تأثير الام في تعليم الطفل مفاهيم التعاون مع الآخرين ومع أعضاء العائله وتعليمه مفاهيم التعاون والرفق والشجاعة . ويقول أدلر اذا شعر الفرد بأنه متحد مع الآخرين يستطيع أن يعمل بشجاعه مع محاولاته على التغلب على مشاكل الحياه . فالاشخاص الذين لا يملكون شعوراً بالاهتمام الاجتماعي يصبحون أشخاصاً غير مرغوب فيهم اجتماعياً .

٨- الاساليب الخاطئة في الحياه :- أن أي أسلوب للحياه لا يهدف إلى تحقيق

غايات إجتماعية مفيدة يكون أسلوباً خاطئاً قد ضل طريقه . وقد واجهنا حتى الآن مثالين ، الشخص الذي يبحث عن التفوق الشخصي (عقدة التفوق) والشخص الذي يثقل بمشاعر النقص بحيث لا يحقق شيئاً لديه (عقدة النقص) وكلا الشخصين يعوزهما الاهتمام الاجتماعي ومن ثم تكون أساليب حياتهم خاطئة وصنف أدلر الناس تبعاً لدرجة الاهتمام الاجتماعي لديهم إلى أربعة أنواع :-

أ . النوع الذي يحكم ويسيطر .

ب . النوع المكتسب والمثني .

ج . النوع المتعد .

د . النوع المفيد اجتماعياً .

والانواع الثلاثة الاولى لديها أساليب خاطئة للحياة ، أما النوع الرابع فانه يأمل أن تكون حياته هادفه وغنية ، هذا ويرى أدلر أن هذه الاساليب الخاطئة للحياه تنشأ في الطفولة في نفس الوقت الذي تنشأ فيه الاساليب الصحيحة . وقد حدد أدلر ثلاثة ظروف يمكن أن توجد في حياة الطفل وتؤدي إلى أساليب خاطئة في حياته ، وهذه الظروف هي :

١- النقص البدني : الذي يمكن أن يستشير في الطفل كلا من التعويض وزيادة التعويض التي قد تكون سويه . أو قد ينتج عنها عقدة النقص التي تمثل اضطراباً .

٢- التدليل : والذي يعطينا طفلاً يعتقد أن على الآخرين أن يلبوا له كل حاجاته ومثل هذا الطفل يكون محوراً للإهتمام وينمو أنانياً مع قليل من الإهتمام الإجتماعي وربما إنعدام هذا الإهتمام الإجتماعي .

٣- الأهمال : وهو يجعل الطفل يشعر بأنه لا قيمة له كما يصبح غضوباً ينظر إلى كل شيء بعدم ثقة .

٩- الذات الأبتكارية (الخلاقة) :- وهو من أكثر المفاهيم الذي يفتخر به أدلر في نظريته فالذات في سماتها الخلاقة هي التي تفسر وتصنع من التجارب والخبرات معنى للكائن الحي حيث يتم البحث عن خبرات تحقق للشخص أسلوب حياته

التميز، بعبارة أخرى الذات الابداعية هي التي تبني وتكون وتصون وتراقب أهداف الفرد .

أعاد ادلر من خلال هذا المفهوم الشعور إلى مركز الشخصية، فهو يعتقد أننا واعين لكل شيء نعمله وذلك من خلال الأمتحان الذاتي فنحن نستطيع فهم سبب تصرفنا بهذه الطريقة أو تلك فالقوى التي لا نعيها هي ببساطة غير ملاحظه ولكنها ليست مدفونه في بحر من الكتب . وهنا أدلر أكد على أن الفرد لديه مجال واسع يسمح له بالسيطره شعوريه واعيه على سلوكه وتصرفاته فالناس عند أدلر يمكن أن يصبحوا وإلى حد كبير مدركين لدوافعهم العميقة والغائيات الخيالية الخاصة بهم مما يتيح لهم أو يجعلهم وبأهداف واعيه يصنعون شخصياتهم وأساليب حياتهم التي تمكنهم من تحقيق أهدافهم العليا . ومما سبق يتضح على أن أدلر كان موقفه مصاد لموقف واتجاهات فرويد حيث أكد فرويد على أن سلوكنا في جزء كبير منه تحدده قوى لا ندركها أو نعيها . (أنجلر، ١٩٩٠م) .

١٠ - الغائية (Finalism) :- يستطيع الفرد من خلال الاتجاهات والمواقف التي يعايشها في بيئته الاجتماعية خلال سنوات الطفولة المبكرة وأن يطور شخصيته وخصائصه الفردية إذا كان الفرد نشطاً في مثل هذه المواقف ويؤكد أدلر على حقيقة أن حركة الكائنات الحيه محكومها بأهداف وأغراض فنحن لا نستطيع التفكير والإحساس والتصرف إلا بوجود وإدراك بعض الأهداف .

وعندما يتصرف شخص ما بطريقة معينة تجدنا طبيعياً نستفسر ونسأل لماذا فعل ذلك؟ في محاولتنا المبكرة للإجابة على هذا السؤال ركزنا على التفسيرات المادية والميكانيكية، فعلى سبيل المثال أوضح فرويد لنا أنه ليس كافياً أن نبحث عن المسببات الفسيولوجية، بل يجب أن نحاول فهم الدوافع السيكلوجية التي تقوم عليها الأحداث السلوكية . لقد أكد أدلر على غرضية السلوك الأنساني بإعترافه بأن القوة الدافعة لكل تصرف إنساني هي الهدف أو التوجه المستقبلي لذلك التصرف . هذا يعني أن النفس الإنسانية لدى أدلر غائية وتسعى لهدف محدد . وأن الغائية ضرورية لمن يريد أن يفهم فهماً كاملاً الشخصية الإنسانية، ويرى أدلر

أن عدداً من أهدافنا التي توجهنا في سلوكنا أهداف خيالية . والخيالات تمثل تفسيرات الفرد أو الجماعة لأحداث العالم الذي يعيشون فيه ، وتحت تأثير يكونوا أمناء ، فأنهم سوف يناضلون من أجل أن يكونوا كذلك ، ولا يوجد إختبارات تؤكد صحة هذه الفرضية أو عدمه فالاختصاصيين النفسيين غالباً ما يفرضون غائيات خيالية في مناقشاتهم للحياه الجيده ، مثل (الشخصية السليمة) (والتحقيق الذاتي) والتي تعمل أو توظف كغائيات خيالية ولا يمكن اختبارها أو تجربتها عملياً أو تطبيقياً .

١١- ترتيب الميلاد: - أن مركز الفرد في الأسرة يقوم بدور كبير في تحديد نفسيته وذلك لأن مركز الفرد في الأسرة يترك طابعاً بارزاً في أسلوب الحياه للفرد . كما تنشأ كل المصاعب التي تعوق النمو من شدة المنافسة وقلة التعاون في ذلك المحيط ، والتسلسل الولادي هو أحد المؤثرات الإجتماعية المهمة فهناك اختلاقات كبيرة بين الأول والثاني والثالث في الأسرة وهونتيجه للخبرات المتميزه التي يمر بها كل فرد بوصفه عضواً في جماعة إجتماعية ، فالطفل الأول يحصل على إهتمام كبير من والديه حتى يأتي الثاني لينافسه على هذا الإهتمام ، ومن هنا تؤثر هذه الخبره في الطفل الأول بطريقه متباينه فقد يصبح لبعض الوقت مشكله سلوكية ، وهذا كما أشار فرويد يؤثر على نظرة الشخص للحياه حيث الأطفال الأوائل متجهون نحو الماضي ومتشائمون من المستقبل أما الطفل الثاني فهو لم يجرب مركز السلطه والإهتمام ولم يواجه صدمه التنازل المفاجئ عن مركز الإهتمام ، ومن هنا فالطفل الثاني مدفوع للحاق بأخيه الأكبر والتفوق عليه وهو أكثر تفاؤلاً بالمستقبل أما الطفل الأصغر فهو الطفل المحبوب للعائلة فهو ينمو بسرعة ملحوظة ويكون أكثر إنجازاً في عمله وقد يحدث العكس .

أما الطفل الوحيد فهو مركز إهتمام العائلة ومن المتوقع أن يتعرض لصدمه عنيفه عندما يذهب إلى المدرسه حيث يدرك أنه لم يعد مركزاً للإهتمام كما أنه لم يعتد على المشاركة والتنافس على المركز ومن المحتمل أن يشعر بخيبة أمل . مفهوم الشخصية عند أدلر : - تصور أدلر أن الشخصية تؤثر فيها أهداف المستقبل

ويرى الشخصية من منظور وحدة الشخصية كما أكد أدلر على أهمية العوامل الاجتماعية في تحديد السلوك وليست القوى البيولوجية أو الغرائز التي فسرها فرويد، وأن الإنسان يستطيع أن يفهم شخصية الفرد من خلال علاقاته الاجتماعية وهذا الاهتمام الاجتماعي يكون في الطفولة من خلال التعلم والخبرة، كما أكد أدلر على أهمية السنوات الأولى في حياة الطفل، ولكنه يؤكد على العوامل الاجتماعية أكثر من العوامل البيولوجية كما قلل من دور الجنس في تشكيل الشخصية.

اضطرابات الشخصية عند أدلر (الشخصية غير السوية): -

يرى أدلر أن السبب الرئيسي وراء شذوذ السلوك وإنعدام التوافق هو الشعور الزائد بالنقص، ويأتي ذلك نتيجة لتنمية الفرد لمشاعر متزايدة بالنقص في مرحلة مبكرة من حياته، ثم أنه في محاولة للتعامل مع هذا التوتر الجاثم عليه والذي تولده هذه المشاعر فإنه ينمي أنماطاً غير مناسبة من السلوك للتعويض الزائد عن مشاعر النقص، وقد ترجع تنمية الفرد لمشاعر نقص متزايدة إلى وجود نقص بدني أو عقلي منذ ولادته، أو إلى تدليله من جانب الأسرة أو كنتيجة لتعرضه للإهمال. (الشناوي، ١٩٩٤).

يؤكد أدلر أن ما يصيب الفرد من فشل يعود أساساً إلى القصور في عامل الميل الاجتماعي، وأما سبب فشل الأشخاص المصابين بالأمراض العقلية والنفسية أو المنحرفين فهو ناجم عن فقدانهم الشعور بالمحبة نحو الآخرين ونقص في العامل الوجداني في علاقاتهم مع الآخرين، فأسلوب حياتهم يقوم أساساً على الأنانية، وهدفهم النهائي هو الوصول إلى تفوق وهمي، أي أن الانحراف كما يظهر في كل الأمراض النفسية لا ينتج عن الميول النظرية، بل عن غاية وعن مخطط مفهوم بصورة خاطئة.

العملية الإرشادية :-

١- أهداف الأرشاد :- أن نظرية أدلر لا تهدف إلى محاولة تغيير أنماط السلوك أو إزالة الأعراض وإنما الهدف الأساسي هو محاولة تغيير الأهداف والمفاهيم التي لدى المسترشد، أما الأهداف النوعية للإرشاد والعلاج فهي :-
أ. مساعدة الفرد على تقليل أحكامه السلبية حول ذاته والمتمثلة في مشاعر النقص .

ب. مساعدة الفرد على تصحيح إدراكاته عن الأحداث، وفي نفس الوقت مساعدته على تنمية مجموعة جديدة من الأهداف يمكن أن يوجه سلوكه إليها .

ج. إعادة تنمية الإهتمام الاجتماعي الموروث داخل الفرد مع ما يصاحبه من تفاعلات إجتماعية، وهذا الهدف الأخير في نظر أدلر هو الأهم وإذا لم نصل لهذا الهدف الأخير ستكون العملية الإرشادية مضيعة للوقت .

بمعنى آخر أن هدف الإرشاد عند أدلر هو مساعدة المسترشد على أن يضع لنفسه أهدافاً واقعية في الحياة بدلاً من الأهداف غير الواقعية والوهمية، والتعرف على أسلوب حياة المريض وفهم هذا الأسلوب، وبالتالي إعادة تربية المريض في الاتجاه الذي يمثل أنماطاً وأهدافاً صحيحة، (معروف، ١٩٨٦م).

العلاقة بين المرشد والمسترشد ودور كل منهما :- يفضل كثير من المعالجين بطريقة أدلر عدم وجود مكتب يفصل بين المرشد والمسترشد ويشكل العلاج بأسلوب يتعلم فيه المسترشد أن الإنسان لقدرته على الابتكار فإنه يلعب أيضاً دوراً في ابتكار مشكلاته . وأن الفرد مسؤول عن تصرفاته وأن مشكلاته مبعثها إدراة وتعلمه الخاطئان فالمسترشد هنا يحمل مسؤولية التغيير وما تعمله في صورة ضعيفة يمكن أن يحل محله تعلم أفضل ومنذ بداية الإرشاد فأن المرشد يشجع المسترشد على أن يكون له دور إيجابي . وفي هذه النظرية يتطلب التعاون بين المرشد والمسترشد ويعني هذا ضرورة وجوده بين أهدافها ونظراً لأن المسترشد يحضر إلى العلاج ومعه أسلوب حياته الخاص الذي يقتنع به ويشعر معه بالأمن فإنه يكون من الصعب عليه التخلي عنه في مقابل شيء لا يعرفه، ولهذا يجب أن

يتنبه المرشد إلى ما يبديه المسترشد من مقاومة .

ودور المرشد هنا يكون إيجابي نشط في عملية التحليل ، فهو يجب أن يبدي المشاركة الأنفعالية والفهم والإنتباه والتسامح ويجب أن يلاحظ التناقض في كلام المريض ، ويعلق على إتجاهاته وأثماط سلوكه ، ويعلق على الأحلام الخ ، ويجب أن لا يتردد في استثناء النصيح وتقديم التوجيه والأرشاد والشرح والتفسير حتى تزداد ثقة المريض في دور المرشد :-

يقوم بتأدية أدوار مع المرشد ويقدم للمرشد معلومات عن نفسه وأسرته وسيتذكر أحلامه وبعض المواقف ويشرحها للمرشد .

- التقارير :- تعالج الذكريات لدى العملاء على أنها إسقاطات وأذا فهم المرء تلك الذكريات المبكرة فإنه يفهم قصة حياة المريض .

العملية العلاجية على أن لا يفرض سلطانه (زهران ، ١٩٧٤) .

الأساليب الاستراتيجية (العلاجية) :-

١- استراتيجية العلاقة : لقد تبين من أسلوب أدلر في المعالجة أنه رفض فكرة التنويم المغناطيسي ، حتى أن أدلر أستبدل السرير بالكرسي العلاجي ، وكذلك أعطى أدلر الحرية الكاملة للمسترشد في عملية الجلوس ، أو الوقوف والتجول في غرفة العلاج ، وكذلك اعتبر أدلر التنويم المغناطيسي هو محاولة أستخدمها أو أسلوب تم أستخدامه مع المسترشد حتى يعفي المسترشد من أي من المسؤوليات الشخصية والإتجاه الذاتي ، وقد أعتقد أدلر أن مسؤولية المعالج هي جعل الحياة أوضح للمسترشد وقد ركز أدلر على أن يعالج عليه التقييد بثلاثة أهداف أثناء عملية العلاج وهي :

أ- أن يرى المعالج من خلال وجهة نظر مسترشده .

ب- أن يفهم المعالج لماذا هو يسلك كما يسلك المسترشد .

ج- أن يعمل المعالج على إرشاد المسترشد بناء على ما يرى من المسترشد .

٢- التحليل :- يتم التحليل بالبحث في ديناميات المسترشد ، وينقسم هذا العمل

إلى قسمين أولاً: - يود المعالج أن يفهم أسلوب حياة المسترشد .
ثانياً: - فإن هدف المعالج يتجه إلى تفهم كيف يؤثر أسلوب الحياة الخاص بالمسترشد على أدائه الراهن فيما يتصل بمهام الحياة ومتطلباتها، ويبدأ البحث التحليلي منذ اللحظة الأولى للتعامل مع المسترشد، فالطريقة التي يدخل بها إلى الغرفة، ووضع الجسماني، وكيف يجلس وأين يجلس كلها علامات تساعد على فهمه وكذلك ما يقوله أمور توسع فهم المعالج له وخاصة عندما يفهم اتصالات المسترشد في صورة علاقات شخصية بدلاً من فهمها في صورة مصطلحات وصفية .

٣- البحث في أسلوب الحياة: - يقوم المعالج بالبحث في «التركيبة الأسرية» ليتعرف على الظروف السائدة في الأسرة، عندما كان المسترشد طفلاً في مرحلة تكوين أسلوب حياة كما يحصل على لمحات عن الموقع الذي وجدته في أسرته وكيف مضى في سبيل الوصول إلى مكان له داخل أسرته وفي المدرسة وبين زملائه، والجزء الثاني من الدراسة يشمل على التعرف على «الذكريات المبكرة للمسترشد» وهذه الذكريات هي التي تتعلق بالأحداث التي تقع قبل تكوين الذكريات المستمرة . وهي تمثل أحداث منفردة ترد على نحو «أذكر في يوم من الأيام» بدلاً من كونها أحداثاً مستمرة على نحو «لقد اعتدنا أن» وهذه الصورة يطلق عليها الأدريون التقارير، وتعالج الذكريات في نظرهم على أنها إسقاطات، وإذا فهم المرء تلك الذكريات المبكرة فإنه يفهم قصة حياة المسترشد .

أن ملخص الذكريات المبكرة، قصة حياة المسترشد، تسمح بإشتقاق الأخطاء الأساسية في أسلوب حياته ومنها مثلاً التعميمات الزائدة، والغايات الخاطئة للأمن مثل «خطوة واحدة تواجه الموت»، والأدراكات الخاطئة عن الحياة، والتضليل أو الإنكار لأهمية الفرد مثل «أني غيبى» «أنا لا أساوي شيئاً»، القيم الخاطئة «الغاية تبرر الوسيلة» .

وأن على المعالج أن يهتم بالجوانب الإيجابية التي يعرف المسترشد أنها لديه وقد

يتعرف المعالج على إمكانيات أخرى في المريض ولكنه في هذه المرحلة يهتم بما يدركه المسترشد من جوانب إيجابية في نفسه .

٤- تحليل الحلم :- لقد استخدم أدلر أسلوب تحليل الحلم في عملية الارشاد حيث فسرها بأنها أسلوب لتحقيق غايات في نفس المسترشد، فسواء كان الشخص يقظاً أو نائماً فلا بد وأن يحدد سلوك المسترشد في الحالتين فالأحلام ليست إلا تكراراً انفعالياً للخطط والإتجاهات التي يريد أن يكون عليها سلوكه في حالة اليقظة وأن الحلم إنما هو جسر يرتبط بين المشكلة التي تواجه الحالم والغاية التي يتوق إلى أن يحققها، من أجل هذا يصدق الحلم كثيراً، لأن الحالم يستفيد من حلقة درجة معينة على القيام بالدور المطلوب منه في حل المشكلة وتتهيء له الطريق لصدق حلمه .

وقد رفض أدلر فكرة الرمزية الثابتة أنطلاقاً من مبدأ فردية الفرد وبذلك فأن المرشد لا يستطيع أن يعرف الحلم دون أن يعرف الحالم ولا ينتهي تفسير الحلم بتحليل مضمونة وإنما ينبغي أن يتجه التفسير إلى وظيفة عرضية .

٥- إعادة التوجيه :- أن عملية إعادة التوجيه في كل العلاجات النفسية تبدأ بدفع المريض بلطف أو بشدة ليعرف أن التغيير هو في مصلحته . أن أسلوب الفرد في الحياة والذي يحتفظ به الآن يمده بالسلامة، ولكنه لا يمده بالسعادة، ومن هنا نجد منه المقاومة وتتم عملية إعادة التوجيه عادة من خلال الأستبصار والتفسير .

٦- الأستبصار :- وهو الفهم المترجم إلى التصرف البناء، فهو يعكس فهم المسترشد للطبيعة الفرضية لسلوكه، والإدراكات الخاطئة لديه، وفهم الدور الذي يلعبه كلا الجانبين في حركة حياته .

٧- التفسير :- يقوم المعالج بتفسير الإتصالات العادية (التخاطب) والأحلام والتخيلات والسلوك والأعراض والمعاملات بين المرشد والمسترشد والتحويلات داخل المسترشد نفسه ويفسر المعالج ويركز على الفرض أكثر من السبب وعلى الحركة أكثر من الوصف والأستخدام والإستفادة أكثر من الأمتلاك ويصبح المعالج في التفسير كما لو كان يمسك بمرآة للمسترشد ليرى فيها كيفية تعامله الآن

مع الحياة، ويربط المعالج بين الماضي والحاضر ليشير إلى إستمرارية أسلوب الحياة غير المتكيف وليس لأظهار علاقة سببية ويستخدم المدح والقصص أو حكايات من السير الشخصية، ويمكن للمعالج أن يعطي التفسير في صورة مباشرة أو في صورة تساؤل .

- مدى ملائمة النظرية وتطبيقها في المدرسة : - بالنسبة للمنهج : - حسب النظرية يكون المنهج يركز على جوانب التعاون والمشاركة والمحبة، كما أنه يركز على تشجيع الطلاب وحث الأمل في نفوسهم وتخطي المصاعب .

بالنسبة للمعلم : - يكون دور المعلم كدور المعالج بأن يكون نشطاً فعالاً يركز على التشجيع وتعزيز الطلاب والبحث في مواطن القوة لدى طلبة وتنميتها حتى تكون لديهم شخصية فريدة ومميزة لكل منهم ، للمدرسة : - هي ستكون بيئة مميزة للطلاب وستكون حضانة للطلاب وتتميز المدرسة بإشراك الطالب في نشاطات مدرسية تنمي لديه روح التعاون وإكتشاف يخصص المواهب لديه .

نظرة النظرية للأختبارات والمقاييس : - تستخدم النظرية الأختبارات والمقاييس بإعتبار أدلر من مجموعة أصحاب سيكولوجيا الأنا وهذه النظرية تطبق بعض الأختبارات والمقاييس في تقدير الشخصية منها، أختبار التداعي ، وأختبار تكملة القصص وأختبار بقع الحبر لروشاخ ، والأستفتاء ، وتأريخ الحياة .

البحوث والدراسات التي تؤيد النظرية / لا تؤيد : - من الذين لا يؤيدون أدلر هو فرويد الذي أشار إلى أن علم النفس الفردي كان مفرطاً في التبسيط ، وأن نظريته لا تحسب حساباً للتعقيدات ولا تقدم أفكار جديدة ولا تعرف شيئاً عن اللاشعور .

وكان هناك زملاء يحملون نفس أفكار أدلر والذين في بعض المراجع يطلقون عليهم مجموعة أصحاب سيكولوجيا الأنا وهم «يوج، وهورني، ورانك وسوليفان، وفروم» بالإضافة إلى تلميذ أدلر دريكرز الذي أستفاد من أفكار أدلر في بلورة وإنشاء العلاج الأسري .

الفصل الرابع

نظرية التحليل النفسي (فرويد)



مقدمة

يدور موضوع هذا البحث حول نظريات التحليل النفسي من حيث الحديث عن مفاهيم هذه النظرية وعن مكونات الشخصية وأسباب الاضطرابات النفسية، واهداف العلاج وعن العملية العلاجية والأساليب الفنية المستخدمة في النظرية . .

ويعتبر فرويد مؤسس نظرية التحليل النفسي وقد عاش فرويد في الفترة الواقعة ما بين ١٨٥٦-١٩٣٩، ويعتبر فرويد أكبر مكتشف ظهر في ميدان علم النفس وقد قضى السنوات الأخيرة من حياته في البحوث الطبية والنفسية، أما الذين سبقوا فرويد فقد عكفوا على دراسة العقل الواعي (الشعور)، أما فرويد فقد اتجه ذهنه إلى البحث في منطقة من مناطق العقل لا يمكن ملاحظتها بالطريقة المألوفة المباشرة، حتى أن العلماء يعتبرون أن كشف العقل الباطن إنما هو نتيجة مجهود رجل واحد هو فرويد. ولقد بدأ فرويد حياته كطبيب ثم سافر إلى فرنسا ليدرس الأمراض العصبية بجامعة باريس ثم عاد إلى فينا لمزاولة مهنة الطب واشترك في معالجة بعض الحالات العصبية مع زميل له اسمه (بروير) وكان لهما ملاحظات هامة منها: أن بعض الحوادث التي تقع للشخص في طفولته تشغل عقله باندفاع والحاح عجيب، ولهذا يتذكرها الشخص بوضوح في اثناء التنويم المغناطيسي.

ونظرية التحليل النفسي نشأت من واقع ممارسة فرويد لعمله كطبيب بأمراض نفسجسمية، وهي كذلك عبارة عن نظرية نفسية تتحدث عن الطبيعة الإنسانية وعن الشخصية ونموها. ومنهج البحث لدراسة السلوك البشري، وهي نظرية في العلاج النفسي لمن يعانون اضطرابات عصبية

*** الفلسفة التي تقوم عليها النظرية أهم هذه الاسس هي :-**

١- إن الخمس سنوات الأولى من عمر الفرد لها تأثير كبير في تكوين شخصية الفرد مستقبلاً، وفي تحديد سلوكه سواء أكان سويماً أم شاذاً.

٢- ركز فرويد على الغريزة الجنسية وان معظم سلوكياتنا بدافع من الغريزة الجنسية، ونستطيع القول إن فرويد قد بالغ في أهمية الجنس في حياة الفرد حيث يحدد سلوك الإنسان .

٣- تحدث فرويد عن اللاشعور ودوره في التحكم بالسلوك الإنساني ، حيث إن الجانب الأكبر من سلوكيات الفرد ترجع إلى عوامل لاشعورية .

أما بالنسبة للإنسان في هذه النظرية فهو عدواني شهواني تتحكم به غريزة الحياة ، ويمثلها دافع الجنس ، وغريزة الموت ويمثلها دافع العدوان .

* المفاهيم الرئيسية في النظرية :-

بناء الشخصية : قبل أن نتحدث عن تصور فرويد لنمو الشخصية لابد من التحدث عن ثلاث مستويات من الوعي الإنساني تؤثر في نمو الشخصية وهي :

١- الشعور ٢- ما قبل الشعور ٣- اللاشعور

الشعور (Conscious) :-

هو منطقة الوعي الكامل والاتصال بالعالم الخارجي ويمثل الشعور الجزء السطحي فقط من الجهاز النفسي ، وأحياناً يحتل الشعور فكرة ما أو إحساساً ما لفترة محددة . وخلال فترة الاحتلال هذه لا يكون الفرد واعياً بالمنبهات الأخرى المحيطة به ، ومثال ذلك ان الفرد عندما يكون مشغولاً في عمل ما . فإنه لا يفتبه الى ما قد يحيط به من أحداث .

والشعور هو الوسيلة المباشرة التي يطلع بها الانسان على ما يمر به من الحالات النفسية ، فأحياناً نقول فلان يشعر بالألم أو يشعر بغموض في المشكلة المطروحة أمامه ، ومن هنا يكون الشعور وسيلة الذات في اطلاعها على ما تنطوي عليه في حاضرها ساعة اليقظة .

ما قبل الشعور (Preconscious):

يحتوي على ما هو كامن وليس في الشعور ولكنه متاح ويسهل استدعاؤه إلى الشعور مثل الذكريات أو هو عبارة عن الأفكار والخواطر التي يمكن جعلها في مكان الشعور وتبقى منفصلة عنه وليست جزءاً منه مثال ذلك: عندما يطلب من الإنسان استرجاع حدث سابق حيث يحضر إلى الشعور أفكاراً أو أحداثاً موجودة في ما قبل الشعور فأحياناً عندما يسمع الإنسان أغنية ما، فإنه قد يستعيد ذكريات معينة وهذا يعني أن ما قبل الشعور فخرن للمعاني والخبرات القريبة. وهذه الخبرات القريبة لا تشكل خطراً على الشخصية .

ان ما قبل الشعور ينطوي على الحالات النفسية التي لا تكون إلى ساحة الشعور لأنها ليست فيه، ولكن من السهل احضارها اليه وأنها لا تمت الى مستوى الشعور المباشر وكذلك فهي لا ترجع الى اللا شعور لأنها تختلف عنه من حيث سهولة جعلها شعورية ومن حيث قدرة الشعور على احضارها والتصرف بها لذلك توضع هذه الحالات في مستوى بين المستويين . ومن خلال ما سبق يتضح لنا أن ما قبل الشعور أقرب الى الشعور في صفاته .

اللا شعور (Unconscious): -

يكون معظم الجهاز النفسي وهو يحوي على ما هو كامن من خبرات وأحداث مكبوتة منذ الطفولة نتيجة لعدم تحققها ومن الصعب استدعاء هذه الخبرات المكبوتة إلا بواسطة الأحلام أو من أثر المخدر أو عن طريق زلات اللسان . حيث تخرج المكونات من منطقة اللا شعور إلى الشعور في شكل أعراض الأمراض النفسية والحوادث والخبرات المكبوتة في اللا شعور قد تكون لا تناسب مع قيم وعادات وأخلاق الجماعة وقد تشكل خطراً على الفرد لذلك يحاول الفرد كبتها في اللا شعور . وقد حدد فرويد الرغبات المكبوتة التي تحتويها اللا شعور بانها ذات طابع جنسي إن الحالات العقلية اللا شعورية تتضمن الذكريات المؤلمة المنسية التي قد تؤثر فينا دون أن ندركها، فتؤثر في

اتجاهات تفكيرنا، وفي سلوكنا وفي أحلامنا وما إلى ذلك. ويدخل ضمنها كذلك النزعات النفسية القوية التي لا تجد سبيلاً إلى التحقيق، فتستبعد بطريقة ما وتصبح في حالة لاشعورية ولكي نفهم ذلك نذكر ما يحدث مثلاً عندما يضرب أب ابنه المراهق، فالمرهق هنا يشعر أنه قد كبر وأنه ليس من حق أبيه أن يضربه ولكنه كثيراً ما يقنع نفسه بأنه يحب والده ويأن والده يحبه، ويأن ما وقع عليه من الضرب كان أمراً مقبولاً للنفس وبهذا استبعد المراهق كراهيته لوالده ورغبته في الانتقام منه، بدون أن يشعر بأنه فعل هذا فيعلن أمام نفسه وأمام الناس أنه يحب والده ويحترمه، ولكنه قد يحدث شغب يزعج والده وهو نائم وتجده يحدث هذا الشغب بالرغم من إرادته ونجده يعتذر عنه، ولكن يتكرر صدوره منه. وأحياناً قد يحلم أن والده قد قضى نحبه، وينزعج لهذا الحلم الذي يقوم فيه بتحقيق رغبة لاشعورية وهي الانتقام منه.

نستخلص مما سبق أن للاشعور هو صاحب القوة الاكيدة في تحديد سلوكية الإنسان، فأحياناً نجد أن المشاعر اللاشعورية تسعى إلى التعبير عن نفسها والظهور في الشعور وهنا يحاول الإنسان أن يبقيها في اللاشعور ولذا نرى الإنسان في صراع داخلي مستمر دون وعيه بذلك.

مكونات الشخصية

أما بالنسبة للشخصية فهي تتكون من الهو (Id) والأنا (Ego) والأنا الاعلى (su-perEgo) ولكل جزء من هذه الأجزاء له وظائفه الخاصة ومكوناته الخاصة إلا أن هذه الأجزاء تتفاعل معا بحيث يصعب فصل تأثير كل جزء عن الآخر ومحصلة تفاعل هذه الأجزاء الثلاثة هو السلوك، ونادراً ما يعمل أحد هذه الأجزاء دون الآخر.

وهذه لمحة بسيطة عن مكونات الشخصية:

١- الهو (Id) يكون من الطاقات الحيوية والغرائز والدوافع الفطرية والجنسية والعدوانية وجميع هذه الغرائز والدوافع والطاقات الحيوية والنفسية تولد مع الفرد أي أنها موروثه وموجودة سيكولوجياً منذ الولادة، وهو يمثل الصورة البدائية للشخصية

قبل أن يتناولها المجتمع بالتهذيب والتحويل فالهـو مستودع للطاقات الغريزية وأهم هذه الطاقات الغريزية هما: غريزة الجنس والعدوان .

واعتقد فرويد في البداية بأن الهـو يحتوي على الدوافع تجاه الجنس وحفظ الذات ، ولكنه فيما بعد عدل ذلك ليشمل الدوافع المزدوجة للجنس والعدوان ، والدافع الجنسي دافع شهواني ، أما الدافع العدواني فإنه عنصر هدام ، والدافعان ينصهران ويتوحدان معاً ولكن بدرجات مختلفة وكل الأفعال العدوانية والهدامة تتضمن شيئاً من المعنى الجنسي غير الواعي بالنسبة إلى مرتكبيها، وهي لذلك تحقق في النهاية اشباعاً جنسياً . وبالمقابل فإن لكل سلوك جنسي يحرر ويطلق بعض الدوافع العدوانية اللاشعورية . وكل فرد يملك هذا الجواز وعليه ان يعرف كيف يتعامل معها .

وهدف الهـو (Id) الاشباع واللذة المباشرة بشكل أناني لايهتم بالمعايير الاخلاقية والاجتماعية، انما يشتهي ويرغب ويجري وراء تحقيق هدفه وهو اشباع الحاجات الغريزية حسب مبدأ اللذة وهو المبدأ الذي يحكم نشاط الهـو حتى مرحلة البلوغ او الرشد، وكذلك يعتبر الهـو مصدراً للطاقة النفسية، لهذا فهو ملتصق بالجسم أكثر من الواقع، ولا يتغير الهـو بفعل الزمن أو بفعل الخبرة، وذلك لأنه جانب لاشعوري في الشخصية (أي لاشخصي لإرادي)، ووظيفة الهـو الاساسية هي الحفاظ على الفرد في حالة مريحة، وفي أدنى حالة من التوتر فعندما يكون الطفل جائعاً وبحاجة إلى الطعام تسعى (الهـو) إلى الاشباع السريع للجوع، وذلك حتى يشعر الطفل بالراحة والهدوء .

٢- (Ego) :- هو مركز الشعور والادراك الحسي الخارجي والداخلي والعمليات العقلية . ويتكون الأنا بالتدرج من اتصال الطفل بالعالم الخارجي الواقعي عن طريق نمو حواس الطفل وأجهزته العصبية، وبازدياد خبرة الطفل بالحياة والعالم الخارجي يتبلور شعوره بذاته، وهذا الشعور بالذات هو بداية تكوين الأنا .

فالطفل مثلاً في البداية لا يميز بين الأشياء فعندما يشعر الطفل بالجوع يدفع بأي شيء يلمسه في فمه، وهنا لا يوجد لدى الطفل احساس بواقعية العالم، وعليه أن يتعلم

كيف يميز بين الصور في ذهنه وبين العالم الواقعي ، وسرعان ما يتعلم أن وجود الصورة في عقله لا يعني اشباع حاجاته ، لذلك يضطر الى أن يميز بين نفسه وبين الواقع ، وعليه أن يتعلم أن يجد في الواقع ما يتفق مع الصورة الموجوده في ذهنه ويشبع حاجاته ، وعملية الموازنة او المقارنة هذه يطلق عليها بعملية التوحد ، وهذا العملية هي التي تفصل الأنا عن الهو .

إذن الانا يتعامل مع الواقع الخارجي ويعمل على ضوء الواقع ، واقع الفرد وواقع المجتمع ، وهو يمثل الحكمة وسلامة العقل ، لذا يكون هدف الأنا هو التوسط بين مبدأ اللذة الذي يعمل بمقتضاة الهو وبين العالم الخارجي .

أما بالنسبة لوظائف الأنا ، فإنه يقوم بحماية الشخصية من الأخطار التي تواجهها من العالم الخارجي ويعمل على توافقها مع البيئة واحداث التكامل فالانا يسيطر على الغرائز ويضبطها لأن اشباعها بالطريقة البدائية يمكن أن يشكل خطر على الشخص ، فالاعتداء على الآخرين بتأثير التوتر الناشئ عن الغضب يمكن أن يؤدي إلى رد الآخرين رداً يمكن أن يكون خطراً على حياة المعتدي وهكذا يقرر الأنا متى؟ وأين؟ وكيف؟ يمكن للدافع أن يحقق غرضه .

ويعمل الأنا على حل الصراع بين مطالب الهو وبين مطالب الأنا الأعلى وبين الواقع ، وإذا أخفق الأنا في حل الصراع بين الهو والانا الاعلى يلجأ إلى تسويه ترضي ولو جزئياً كلاً من الطرفين وإذا أخفق ظهرت أعراض العصاب ، وقد يحدث الصراع بين الأنا والهو حيث تسعى مكونات الهو الغريزية للتعبير عن نفسها في الوقت الذي يقف فيه الأنا له بالمرصاد دفاعاً عن الشخصية وحرصاً على توافقها ، وقد يحدث الصراع بين الأنا والأنا الأعلى ، حيث يصدر الأنا الأعلى اوامر مستديمة إلى الأنا مما قد يرهقه ويأخذ صورة مرضية يعبر عنها بقلق الضمير . من خلال ما سبق نستطيع القول إن الأنا أداة التكيف للبيئة .

٣- الأنا الأعلى (super Ego) :-

هو مستودع المثاليات والأخلاقيات والضمير والمعايير الاجتماعية والتقاليد والقيم والصواب والخير والحق والعدل والحلال فهو بمثابة سلطة داخلية أو رقيب نفسي. ويتكون الأنا الأعلى في سن مبكرة وينشأ عن احتكاك الأنا بالمحيطين بالفرد فهو نتيجة الثواب والعقاب أثناء التربية، وكلما كانت تربية الفرد مسرفة في التدريب الأخلاقي كلما قوي تأثير الأنا الأعلى على الهو والأنا، وكلما انعدم التدريب الأخلاقي كلما ضعف تأثير الأنا الأعلى على الهو والأنا وزاد احتمال أن يكون الشخص جانحاً فالأنا الأعلى سلطة داخلية تقوم مقام الوالدين حتى أثناء غيابهما.

وهكذا نجد أن الأنا الأعلى لا تولد معنا، ولكننا نكتسبها بواسطة التحذيرات الأخلاقية والقيم التي يراعيها أبائنا والآخرون الأكبر سناً، وهي وعينا الذي يرضى عن سلوكنا، أو لا يستحسنه وتراقب النفس وتفرض عليها العقاب وتطالب بالتوبه عن الخطايا، وتثيب النفس بالإعجاب، والرضا والتقدير للأعمال التي تستحق ذلك، والأنا الأعلى لا شعوري إلى حد كبير، ويتكون من جانبين :-

١- الضمير: ويمثل الأشياء التي يعتقد الفرد أنه يجب عليه أن لا يعملها. أو بعبارة أخرى يحتوي الضمير على كل شيء عوقب من أجله الطفل.

٢- الأنا المثالية: تمثل الأشياء التي يود الفرد أن يكونها. أو أن الأنا المثالية تحتوي على الاثابة من الوالدين للطفل.

والوظائف الأساسية للأنا الأعلى هي :-

١- كف حاجات ورغبات الهو ذات الطابع الجنسي والعدواني والتي لا تتفق مع معايير المجتمع.

٢- يعمل الأنا الأعلى رقيب على الأنا وتحاسبه على كل صغيرة وكبيرة، فإن لاحظ شذوذاً في تصرف الأنا، تحاسبه على السلوك، وكثيراً ما يتدخل الأنا الأعلى في صورة الضمير فيوقف الأنا عند حده قبل أن يرتكب هفواته ويصب عليه الكثير من اللوم والتقريع. فالأنا الأعلى يقوم بإقناع الأنا بإحلال الأهداف والقيم الأخلاقية محل

الأهداف الواقعية .

والأنا الأعلى يحاول الوصول إلى الكمال عن طريق معارضة الهو والأنا معاً وتشكيل العالم على صورته . من خلال عرضنا السابق لمكونات الشخصية عند فرويد عرفنا أن مهمة الأنا هي التوفيق بين مطالب الهو والأنا الأعلى وكذلك مطالب المجتمع ، وإذا نجحت الأنا في هذه المهمة سارت الحياة النفسية سيراً سوياً ونكون بذلك قد حققنا التكامل والاتزان للشخصية وإن فشلت الأنا في مهمتها أدى ذلك إلى الاضطرابات النفسية .

فالمرء الذي تسيطر الهو على سلوكياته غالباً ما يكون هذا الشخص اندفاعياً متهوراً ، بينما الذي تسيطر عليه الأنا الأعلى سيكون مبالغاً في التمسك بالاخلاق والمثاليات ، ومن هنا جاءت أهمية الأنا فهي تحول بين الفرد وبين التطرف في هذين الاتجاهين . وهكذا فإن الشخصية هي ميدان لصراع كثير من القوى والدوافع وهي ميدان يصطرع بدوره مع ميدان البيئة الاجتماعية والثقافية والحضارية .

الغرائز :-

الغريزة كما عرفها فرويد :- " عبارة عن قوة تفرض وجودها وراء التوترات المتأصلة في حاجات الكائن العضوي وتمثل مطلب الجسم من الحياة النفسية ، وهدفها القضاء على هذا التوتر ، وموضوعها هو الأداة التي تحقق الإشباع " .

وهناك عدة أنواع من الغرائز الأساسية وهي غريزة الحياة وغريزة الموت ، وغريزة الحياة يمثلها دافع الجنس ، وغريزة الموت يمثلها دافع العدوان . وهناك صراع دائم بين الغريزتين والسلوك يكون مزيجاً متوافقاً أو متعارضاً من الغريزتين وإذا حصل أي فساد في المزيج بين الغريزتين يؤدي إلى اضطراب السلوك ، أما بالنسبة لغرائز الأنا فهي القوى التي تعمل على حفظ الأنا ، وتكون معارضة للغريزة الجنسية والصراع بين غرائز الأنا والغريزة الجنسية يؤدي إلى العصاب ، أما بالنسبة للغريزة الجنسية فهي تحتل مركزاً خاصاً في نظرية التحليل النفسي ، وقد عرف فرويد الغريزة الجنسية بأنها :-

"أي نوع من النشاط يجلب اللذة باشباع الحاجات الجسمية".

ويرى فرويد في حديثه عن الجنس ما يلي :-

أ- أن الحياة الجنسية لا تبدأ في سن البلوغ بل تبدأ بمظاهر واضحة بعد الولادة مباشرة، أي خلال الخمس سنوات الأولى من الحياة وبعدها توجد مرحلة كمون لمدة 6 سنوات، ثم تنشط العملية مرة أخرى خلال فترة المراهقة.

ب- تمر الحياة الجنسية بالأدوار التالية أو (مراحل النمو النفسي الجنسي): -

١- المرحلة الفمية :- تبدأ من الميلاد حتى السنة الأولى من عمر الطفل حيث يجد الطفل لذة في عملية الرضاعة وتصبح هذه العملية ليس الهدف منها الاشباع أي اشباع الجوع، وإنما للحصول على اللذة، ومن ثم يعتبر الفم مصدراً للذة فيما بعد، ويتحول الطفل في هذه المرحلة من حب الذات النرجسية إلى حب الآخرين، وفي هذه المرحلة من حب قد يتعلق الطفل بأمه لدرجة كبيرة وبالتالي يصبح معتمداً عليها بشكل كبير، وهذا ينعكس عليه في المستقبل ويصبح شخص اعتمادي. أي يحدث تثبيت لهذه المرحلة أو قد يعاني الطفل قلقاً شديداً حول علاقته بأمه وهنا سيشعر بعدم الأمان وسيحمل معه هذا الخوف مستقبلاً.

٢- المرحلة الشرجية :- تبدأ هذه المرحلة خلال فترة تدريب الطفل على النظافة، أي خلال السنة الثانية من عمر الطفل، والطفل يجد لذة في اثاره هذه المنطقة، أو في التخلص من الافرازات، والطفل الذي يعامل بصرامة خلال فترة التدريب على النظافة يصبح في المستقبل شخصية ممسكة أي قاسياً، عنيداً بخيلاً.

٣- المرحلة القضيبية :- تبدأ من سن الثالثة إلى السادسة من عمر الطفل، وفي هذه الفترة يتكون جذور لأنواع من السلوك غير التوافقي فيما يلي من الحياة، وتتميز هذه المرحلة بإهتمام الطفل بأعضائه التناسلية، وقد تحدث في هذه المرحلة (عقدة أوديب) عند الولد الذي يحب أمه ويجد في أبيه منافساً له فيشعر بعداء نحوه ويشعر بالاثم وتهديد بالخصاء، ويحدث عكس هذا لدى البنت "عقدة الكترا" حيث تحب أباه

وتجد في أمها منافسه لها فتشعر بعداء نحوها وتشعر بالإثم وتدرك حرمانها من القضيب ويعتقد فرويد أن عقدة الكترا وأوديب إذا لم تحلا أدى ذلك إلى العصاب .

٤- مرحلة الكمون :- من بداية العام السادس حتى بداية المراهقة ، وهنا يمر الطفل بمرحلة كمون من الناحية الجنسية وتركز اهتمامات الطفل على أمور تتعلق بمهارات أو هوايات معينة غير متعلقه بالجنس .

٥- المرحلة التناسلية :- تبدأ بعد البلوغ في حوالي الثانية عشرة من عمر الطفل ، ويتحول الطفل من حب الذات إلى حب الآخرين ، وتتجه الغريزة الجنسية إلى الجنس الآخر وبذلك تحل عقدة أوديب وعقدة الكترا .

ج- لا حظنا أنه في كل مرحلة من المراحل السابقة تكون منطقة معينة من الجسم هي مصدر اللذة ، ثم تحل منطقة محل منطقة أخرى .

د- إذا حدث فشل ما في منطقة جسمية لم تأخذ دورها في التابع وتحل محل المنطقة التي سبقتها ، فإن ذلك يكون له نتائج خطيرة على شخصية الفرد .

ومن خلال العرض السابق ، نتوصل إلا أن سمات الشخصية تشتق من المراحل الثلاث الأولى للنمو الجنسي ، وأن شخصية الإنسان الراشد ترتبط بالنمو الجنسي لديه حين كان في مرحلة الرضاعة ، وأن أسباب الاضطرابات في الشخصية ترجع إلى الفترة الأولى من حياة الفرد .

أما بالنسبة لغرائز الموت فتقوم بعملها بصورة أقل وضوحاً مقارنة بغرائز الحياة ، لهذا لا نعرف عنها إلا القليل ، عد أنها تنجح في القيام بدورها ، فالهدف الأخير لكل كائن حي هو الرجوع إلى الحالة اللاعضوية ، وقد افترض فرويد ان لدى الشخص رغبة لا شعورية في أن يموت ، وإن الحياة طريق دائري لبلوغ الموت ، ومن مشتقات غريزة الموت الباعث العدواني ويعني تدمير الذات ، وتتجه العدوانية نحو موضوعات بديلة . وبالنسبة للعمليات السلوكية فما هي إلا تآليف متعارضة أو متوافقة من طائفتي الغرائز (غرائز الحياة وغرائز الموت) فهي امتزاج أو اختلاط بينهما . ويؤدي اضطراب هذا

المزيج إلى اختلالات في السلوك .

*وسائل الدفاع اللاشعورية (ميكاينزمات الدفاع) :-

يلجأ الفرد لا استخدام ميكاينزمات الدفاع للتخلص من القلق والتوتر الناجم عن الفشل في تحقيق حاجة معينة ، وكذلك لاتقاء نتائج الصراعات والاحباطات التي قد يتعرض لها الفرد أثناء مراحل النمو النفسي الجنسي .

وتحتل ميكاينزمات الدفاع مكانة هامة في حياة الإنسان ويلجأ إليها الفرد في سعيه وراء التكيف . وهي موجودة في حياة الإنسان السوي والإنسان الشاذ . وهي بحد ذاتها ليست اضطرابات عقلية من حيث الأصل ، ولا هي أعراض الاضطرابات العقلية ، إنما هي طرق يحاول الفرد من خلال استخدامها اتقاء أخطار الاحباط والصراع والتوتر الذي يمر به .

وتحدثنا سابقاً عن الهو والأنا والأنا الأعلى وقلنا أن هناك صراعات تشكل بينهما ، فالأنا تحاول حل الصراع بين الهو التي مطلبها الحصول على اللذة وبين الأنا الأعلى التي تمثل القيم والاخلاق وتأجيل مبدأ الاشباع إلى الوقت المناسب ، وفي حالة فشل الأنا في حل هذا الصراع ، فإنها تلجأ إلى الاسراف في استخدام الحيل الدفاعية خاصة الكبت ، والاسراف أو اسراف الفرد في استخدام حيلة الكبت يؤدي إلى الاضطرابات النفسية .

أهم وسائل الدفاع اللاشعورية :-

١- الكبت :- الكبت أول مقاومة تعرف إليها فرويد وأكثرها شيوعاً . والكبت هو رفض الأنا بالسماح لبواعث الهو المحرّمه أو الذكريات التي ترافقه أو المشاعر والرغبات لأن تدخل لحيز الشعور (الوعي) . ان الكبت حيلة دفاعية تلجأ إليها الأنا لطرده دوافع وذكريات معينة مؤلمة وإكراهها على التراجع إلى اللاشعور ، فأحياناً تمر بحالات يظهر لنا دوافع لا يناسبنا ان تظهر أمام الآخرين ، مثل الدوافع العدوانية أمام مجتمع يسعى لأن يكون السلام سائداً فيه ، والدوافع الجنسية أمام مجتمع ينكر الحديث عنها ، ونعمد

في هذه الحالات إلى ابعاد الدافع عن ساحة الشعور ، ودفنه بعيداً عن تلك الساحة .
ويجب التمييز بين الكبت والقمع (المنع) ، فالقمع هو المحاولة الشعورية الواعية
لنسيان شيء ما ، والقمع يتم بإرادة الفرد ووعيه التام بحيث تزعجه ذكريات معينة فيقرر
أن ينساها أو على الأقل أن يتناسها على أمل نسيانها كلياً ، ولا يعتبر القمع في العادة من
ميكانزمات الدفاع .

والأفراد الذين يميلون إلى الكبت ، يميلون إلى الانسحاب من الاتصال بالمجتمع ،
ويكون الأنا الأعلى عندهم أكثر وجوداً وقوة من الأنا ، وفي بعض الأحيان ينتهي دور
ومفعول الكبت ، ولكن المرء لا يعرف أن دور الكبت انتهى ، ولهذا نرى الكثير من
الناس تبقى نفوسهم ممتلئة بالمخاوف الطفولية التي انتهت دورها ولكن تبقى مجرد خيال
وليس لها أي صلة بالواقع .

٢- التوحد (Identification) : - أن يدمج الشخص في ذاته صفات أو ذات شخص
آخر بهدف تخفيف التوتر وهذه العملية تحدث على مستوى لا شعوري ، وبواسطة
المحاولة والخطأ ، بمعنى إذا نجح السلوك الذي استدمجه الشخص فإنه يحتفظ به ، أما إذا
فشل هذا السلوك في تخفيف التوتر فإن الفرد يتركه . والتوحد هو العملية التي تنشأ
عنها الأنا والأنا الأعلى ، وهذه العملية ضرورية في السنوات الأولى لنمو الطفل ،
فعلينا يتوقف كسب الطفل اللغة ونوع المشيه ، واسلوب المعامله وتتكون شخصية
الطفل من العديد من التوحدات التي يقوم بها خلال نموه .

٣- لاذحة أو الاستبدال (Displacement) : - عملية استبدال هدف بأخر هي التي
تسمى بالإزاحة أو الاستبدال فإذا كان الهدف الذي يسعى إليه الفرد لتخفيف توتره غير
متوفر أو فقد فعاليته فإنه يستبدله بهدف آخر متاح ومشابه للهدف الأول ، ويعتمد نمو
الشخصية بدرجة كبيرة على طريقة استبدال الهدف . فالفرد دائم البحث عن أساليب
أكثر كفاءة في تخفيف التوتر ، وهذا ما يفسر تنوع أشكال سلوك الإنسان ، ولقد رأى
فرويد أن التسامي يمثل أحد أشكال الإزاحة أو الاستبدال ، ويلعب التسامي دوراً كبيراً

في نمو الحضارات، والتسامي يكون مرتبطاً بالدافع إلى اللذة وموضوعها. وهو العملية التي يعدل المرء بموجبها من التعبير عن دفعاته البدائية حتى تتفق مع أشكال السلوك المقبولة اجتماعية، وتساعد على تطور المجتمع.

مثال على ذلك: قد نجد في مجتمعنا شخص يحب تعذيب الآخرين ويتلذذ بذلك والتسامي عند هذا الشخص يتجه نحو التخصص في الجراحة والسعي لأن يكون جراحاً ناجحاً.

٤- الإسقاط (Projection): هو عملية جعل القلق يعزى إلى موضوع يتعلق في العالم الخارجي بدلاً من القلق الذي ينشأ عن دفعات الهو الداخلية، وإذا نجح الفرد في هذه العملية فإنه يشعر بالراحة، ويتكون الأسقاط من إنكار وجود صفة معينة في الفرد ونسب هذه الصفة إلى شخص آخر، أي بمعنى تفسير أعمال الغير بحسب ما يجري في نفوسنا.

مثال ذلك أن شخص ما يتصف بالبخل، فنجد أن هذا الشخص البخل أكثر الناس اتهاماً لغيره بصفة البخل، فنجد أن كل صفة يخجل المرء من نسبتها إلى نفسه فقط فيريح نفسه بأن ينسب لجميع الناس الصفة الموجودة في نفسه.

وللإسقاط جانبه الخطر فقد يبلغ اللوم على الآخرين درجة يصبح الشخص معها ملقياً دائماً اللوم على الحظ أو الآخرين أو على القوى الخفية فيما يقع له أو عليه من سوء ومن هنا يمكن أن يصاب الفرد بهذيان الاضطهاد أو تأمر الآخرين.

٥- التكوين العكسي (Reacion- Formation): -لسد أو الحاجز للبواعث التي يعتبرها الأنا خطره ويسبب وجودها التوتر والقلق، عن طريق تقوية وتأكيد الباعث المعاكس فإن التكوين العكسي يبقي الباعث المحرّم بعيداً عن الوعي.

فإذا كان الفرد يشعر بكرهية اتجاه شخص آخر فقد تحاول الأنا التخلص من دفعات الكراهية بأن تظهر مشاعر مناقضة للكراهية وهي مشاعر الحب والود اتجاه هذا الشخص، وهذا النوع من السلوك يعد سلوكاً متطرفاً.

٦- التثبيت (Fixation) :- تحدثنا سابقاً عن مراحل النمو الطبيعي للشخصية وانه يحدث عبر مراحل النمو النفسي الجنسي إلا أن الاضطراب في النمو قد يؤدي إلى التثبيت على مرحلة من المراحل دون الانتقال إلى المرحلة التي تليها، كما يؤدي إلى بروز مظاهر المرحلة السابقة، فإذا ما صادف الطفل صعاباً في مرحلة من المراحل نكص إلى مرحلة سابقة كان يشعر فيها بالأمن والاستقرار. والتثبيت والنكوص يكمل بعضها البعض.

أما بالنسبة للعوامل التي قد تؤدي إلى التثبيت على مرحلة معينة فهي :

١- الاشباع الزائد في مرحلة من المراحل يجعل من الصعب التخلي عن هذه المرحلة، فإذا ما صادف الفرد صعاباً بعد انتقاله منها شعر بالحنين إلى المرحلة التي سعد فيها ونكص إليها.

٢- الشعور بالاحباط في مرحلة من المراحل يعوق الفرد عن التقدم إلى المراحل التالية.

٧- النكوص (Regression) :- إذا اصطدم الانسان بمشكلة ما يصعب عليه التغلب عليها، فإنه يرتد أحياناً إلى الوراء، ومعنى هذا أنه يرتد في الغالب إلى أسلوب اعتاده في طفولته، والسرف في ذلك أن الشخص إذا واجه مشكلة ولم يتمكن من التغلب عليها، فإنه يفقد اطمئنانه أو اتزانه فيرجع إلى أسلوب قديم اعتاد أن يسلكه فيحصل على الطمأنينه.

إذن من خلال التعريف السابق نقولك أن النكوص هو نزوع الفرد إلى استعمال انماط من السلوك كانت صالحه في مرحلة سابقة من مراحل الحياة، ومثال ذلك: ما نلاحظه في سلوك بعض السيدات المتقدمات في السن حين يتزعن بشكل بارز ومتطرف إلى الظهور بمظهر الفتيات الصغيرات في اللباس والزينة والحركات أو ما نشاهده من طفل يبلغ الخامسة ويشعر بمزاحمة أخيه الصغير من ناحية عناية أمه به فراح يتناول الحليب من الزجاجه كما كان يفعل وهو صغير ومن خلال عرضنا السابق نتوصل

إلى أن الشخصية تعتمد في نموها على عامل النضج والتعلم، والصحة النفسية الجيدة هي التي تنشأ عن توازن جيد بين الأنا والهو والأنا الأعلى وهنا يحقق الفرد التكيف الجيد مع المجتمع ومع نفسه.

بعد ان تعرفنا على مفاهيم نظرية التحليل النفسي، من حيث مكونات الشخصية فيها، ومراحل النمو النفسي الجنسي وميكانيزمات الدفاع، لا بد من التعرف على أسباب الاضطرابات النفسية في هذه النظرية.

* أسباب الاضطرابات النفسية في نظرية التحليل النفسي :-

يؤكد فرويد أن فترة الطفولة من ١-٥ سنوات هي عصر اكتساب الامراض العصابية، ففي هذه الفترة يفشل الأنا في استيعاب الخبرات الانفعالية بسبب ضعفه وعدم نضجه، فتبقى تلك الخبرات تُكتب. وقد حاول فرويد ان يربط بين الاضطراب النفسي ونمو الشخصية عند الفرد، فهو يرى ان مراحل نمو الشخصية "وما تركه كل مرحلة من آثار تؤثر في مستقبل الفرد، ففي المرحلة الأولى وهي مرحلة خبرة الرضاعة في السنة الأولى وطريقه معاملة الاهل قد تؤثر في تكوين القلق والخوف لديه مستقبلاً، وكذلك المرحلة الشرجية فتدريب الطفل الصارم على عملية النظافة يؤثر عليه مستقبلاً فقد يصبح شخص مسرف في النظام، أما المرحلة القضيبية فيعزى إليها الشذوذ الجنسي".

ويمكن حصر أسباب الاضطرابات النفسية في نقطتين هما:-

١- اختلال الحركة بين الأنا والهو والأنا الأعلى.

فالجهاز النفسي لا بد وأن يكون متوازناً حتى تسير الحياة سيراً سوياً وتقع المسؤولية الكبرى على الأنا التي تحاول حل الصراع بين الهو والأنا الأعلى، فإذا نجحت كان الشخص سوياً وإذا أخفقت ظهرت الاضطرابات النفسية لدى الشخص. لأن الفرد هنا يلجأ إلى الاسراف في استخدام الكبت، ويبدأ هذا الاسراف منذ الطفولة، فيستخدم الطفل الكبت ليواجه به الدفعات المثيرة للقلق، مرغماً إياها على اللجوء إلى اللاشعور، وتظل هذه الدفعات في اللاشعور، كي تظهر مرة أخرى في مراحل متأخرة

من النمو لتثير مزيداً من المتاعب فلو أن الأنا استطاعت معالجة هذه الدفعات عندما نشأت في الأصل ، لنمت الشخصية نمواً سليماً .

٢- تعلم غير ملائم في مرحلة الطفولة :- نحن نعرف أن الخمس سنوات الأولى من عمر الطفل هي الأساس في تكوين شخصية الفرد مستقبلاً ، وان أساليب السلوك المتعلمه في الطفوله المبكرة هي التي تؤدي إلى اضطراب السلوك ، ونلاحظ أن معظم السلوكيات المتعلمة هي نتيجة لموقف إقدام -إحجام أي هناك رغبة ودافع داخلي لعمل هذا السلوك ولكن هناك عوامل أخرى أو قوى خارجيه تكف هذا السلوك ، وهذا الصراع يؤدي إلى القلق العصابي أو السلوك الوسواسي القهري .

وسبب العصاب عند فرويد يعود إلى عوامل حيويه وليس إلى العوامل الثقافيه والاجتماعية وجعل من القلق لب العصاب ومحوره ويقول فرويد :- أنه لا يوجد عصاب نفسي بدون استعداد عصابي طفلي وهذا يرجع إلى التعلم المبكر ولكي يدفع الطفل عن نفسه التوتر والقلق يكبت ما يمر به وينشأ السلوك العصابي في محاوله لاحتواء هذا التوتر . كذلك يرجع فرويد العصاب إلى اضطرابات ذات طابع جنسي ، سواء كان صراعاً جنسياً حالياً أم نتيجة خبرات جنسية مبكرة ، ومن اسباب القلق عند فرويد الكبت الجنسي وربط كذلك بين القلق وبين الخوف من الأنا الأعلى والخوف من نبذ المجتمع . كما اهتم فرويد بالعصاب فقد اهتم بالذهان واعتبره صورة خطيره لاضطراب السلوك ، تظهر تغيرات مرضيه في إدراك الواقع وفي السيطرة على الذات واعتبر فرويد الذهان دفاعاً يقوم به الفرد ضد خيبة أمل وقع فيها ، لذلك يعرض الأنا عن الواقع ويستسلم للهو ومن ثم تحدث نكسة النمو ويكشف عن ذلك الهلوسات والهذيان ، اذن في الذهان ، يكون الصراع بين الأنا والواقع .

*** أهداف العلاج في النظرية أهمها :-** إن الهدف الرئيسي لطريقة العلاج بالتحليل النفسي هو ان تستدعي الخبرات المكبوتة في اللا شعور والمسببه للقلق إلى الشعور ، فدفعات الهو التي لم تتمكن الأنا من معالجتها بنجاح ، وخلال موقف العلاج يعطي

الفرد الفرصة لمواجهة تلك المواقف التي لم يستطع معالجتها بنجاح من قبل ، أو يخلق للمعالج موقفاً خالياً من التهديدات والاضطراب ويتعلم الفرد أن يعبر عن أفكاره دون خوف من الادانه .

نستطيع ان نختصر الهدف السابق بعبارة وحده وهي :-

* ربط الماضي بالحاضر عن طريق استدعاء الخبرات المكبوتة في اللاشعور إلى الشعور ، واعادة التوازن بين أركان الشخصية الهو والأنا والأنا الأعلى .

٢- إعادة بناء وتوجيه الشخصية :- فمن خلال الهدف السابق فإننا نساعد الفرد على الوصول إلى فهم واضح لقدراته وإلى معرفة نفسه وحل مشاكله الأساسية ، ومعرفة نفسه من خلال سلوكه في الوقت الحاضر كما نسمح له بأخذ الاجراءات اللازمة لتعديل سلوكه واتخاذ انواع أخرى من السلوك تساعده على التكيف وعلى تحقيق التوازن .

* **كيف تتم العملية العلاجية من خلال النظرية تتم وفق الخطوات التالية :-**

١- في البدايه وقبل البدء في العملية العلاجية يجب أن يتأكد المرشد أن المرشد أن المرشد ومشكلته يصلحان للتحليل النفسي من خلال فحصه ، وكذلك يجب أن يكون المرشد نفسه مؤهلاً وخبيراً ، بالتحليل ، ويرى أصحاب التحليل النفسي الكلاسيكي انه من الأفضل أن يكون المرشد نفسه قد سبق تحليله نفسياً .

٢- التعريف بالتحليل النفسي ووسائله ، إذ يقوم المرشد بتعريف المرشد بعملية التحليل النفسي وأهدافها . . . الخ .

أما بالنسبة للجلسات فهي تستغرق ساعة أو ٤٥ دقيقة من مره إلى خمس مرات أسبوعياً ، أما بالنسبة للمدة الزمنية فقد يستغرق العلاج بالتحليل النفسي عاماً أو عامين حسب الحالة ، وهذا كان من المآخذ التي أخذت على النظرية . والسبب في طول مدة التحليل النفسي هو أن التخلص من اضطراب التركيب النفسي الذي ظل ثابتاً طوال بضع سنوات لا يمكن أن يتم بسرعة وفي عدة جلسات .

٣- يركز التحليل النفسي على أهمية العلاقة الدينامية بين المسترشد والمرشد والتي يسودها الألفه والود والتقبل والاحترام وذلك حتى يستطيع المسترشد أن يتحدث بما يريد وبما يخطر على باله، ويجب على المعالج أن ينتبه لكل شيء وكذلك على المرشد أن لا يوجه أي نقد إلى المسترشد، ولا يكون كالرقيب أو كالناصح.

٤- يستخدم المعالج في هذه النظرية سرير التحليل، حيث يطلب إلى المسترشد أن يستلقي أو يضجع على السرير وتبعد عنه المؤثرات الخارجية التي قد تشتت أفكاره، ويحث على الاسترخاء التام، أما بالنسبة المرشد فإنه يجلس خلف المسترشد بعيداً عن نظاره، حتى لا تشتت أفكار المسترشد وكذلك حتى لا يتأثر بتعبيرات وجه المرشد وبذلك نعطي المسترشد فرصة للتركيز على مشاعره وعلى داخلية نفسه. فضلاً عن ان وضع الاستلقاء والاسترخاء يبعث على الراحة ويقلل من التوتر.

٥- دور المحلل على رأي فرويد. في أن يكون بمثابة مرآة تعكس ما يعرض عليها من دوافع، واتجاهات ومشاعر المسترشد وعلى المحلل أن يجيد الأصغاء والملاحظة والفهم ويركز على فلتات اللسان وأن يقوم بتوجيه المسترشد إلى فهم وتفسير المعلومات التي يدلي بها، بدلاً من أن يتولى هو تفسيرها مباشرة، لذا نلاحظ أن هدف التحليل النفسي الكلاسيكي هو قيادة المسترشد للوصول إلى تفسير وفهم واضح ومساعدته على التعبير عن أفكاره.

الإنسان كما نعرف لديه العديد من الطموحات وعلى المحلل أن يعرف بأن هذه الطموحات جميعها لا يمكن السيطرة عليها، وكذلك من المستحيل أن يكون الإنسان خالياً من تضارب الأفكار الداخليه لأن توقعات المجتمع والآخرين تأتي في معظم الأحيان متعارضة مع رغبات الشخص نفسه، لذا فالمرشد الناجح عليه توضيح هذه الأفكار.

ومن هنا نرى أن أسلوب المرشد في نظرية فرويد أسلوب غير مباشر، فالمرشد هنا لا

يقدم اقتراحات مباشرة، إنما يساعد المسترشد على فهم نفسه وفهم أفكاره.

ومن خلال التحليل النفسي يستطيع المحلل أن يصل إلى الأفكار والمشاعر غير المعبر عنها من قبل المسترشد، فيكشف عن منطقة لا شعوره، أي يصل إلى نقطه أساسيه في الإرشاد وهي اعتراف المسترشد بالذي يعاني منه.

وحتى يستطيع المحلل فهم الدوافع اللاشعوريه عند المسترشد عليه أن يهتم بتحليل الأخطاء غير المعتمده، والنكته وتتضمن الأولى فلتات اللسان والقلم والذاكرة فهذه الأخطاء كما يقول فرويد ليست أخطاء لامعنى لها لكنها مما يكشف الرغبات اللاشعورية، فالرجل الذي ينسى على سبيل المثال احضار هدية لزوجته في مناسبة تستدعي ذلك، قد لا يعتبر رجل مهممل أو ضعيف الذاكرة وهذا يعلن عن عداة مستتر يحمله الرجل نحو زوجته، أما بالنسبة للنكته المزاح فهي تمد الإنسان بالتنفيس عن جزء من نشاطه المحبوس المتعلق بالرغبات المكبوتة، وهذه الرغبات جنسيه أو عدوانيّه في طبيعتها، ولا يستطيع المرء أن يعبر عنها بطريقة جديده دون أن يواجه معارضه من نفسه أو من الآخرين.

الأساليب الفنية المستخدمة في النظرية من الأساليب التي يستخدمها المحلل في عملية العلاج بالتحليل النفسي هي :-

١- التفريغ الانفعالي :- ملخص هذه العمليه هو: حث المسترشد أثناء التنويم المغناطيسي الايحائي على تذكر الحوادث والخبرات الشخصيه الماضيه، واسترجاع الدوافع والذكريات والصراعات اللاشعوريه بمصاحباتها الانفعاليه التي لم يعبر عنها المسترشد أثناء الصدمه تعبيراً كافياً، مما أدى إلى الكبت، ونتيجه لهذه العمليه فإن أعراض العصاب تختفي تدريجياً، لان هذه العمليه تقوم باستدعاء محتويات اللاشعور إلى حيز الشعور والتعبير عنها لفظياً وانفعالياً (كالصراخ - البكاء)، ولكن وجد فرويد أن بعض المسترشدين لا يمكن تنويمهم، وأن الشفاء الناتج عنه يكون وقتياً وقاصراً على إزالة الأعراض ولا يتناول الأسباب، وكذلك وجد أنه لا يستطيع

بإستخدام الايحاء وحده دفع المسترشد إلى تذكر الحوادث والخبرات الشخصية الماضية المكبوتة التي سببت المشكلة، فلجأ إلى التداعي الحر أو الترابط الطليق.

٢- التداعي الحر أو (الترابط الطليق): - يعتبر التداعي الحر الخطوة الرئيسية في عملية التحليل النفسي للكشف عن المواد المكبوتة في اللاشعور. وتتطلب عملية التداعي الحر أن يستلقي المسترشد على مقعد مريح ليكون في حالة استرخاء، ويطلب المرشد من المسترشد أن يطلق العنان لأفكاره، وأن يفصح عن كل ما يدور بخاطره من أفكار وذكريات مهما كان نوعها دون تخطيط ودون اختيار ودون قيد أو شرط، وهذه الطريقة غير الموجهة في التفكير هي من أهم الطرق التي يمكن بواسطتها أن نقرع باب الشعور، ونوقظ الصراعات اللاشعورية والذكريات.

وكلما ضعفت رقابة الشعور في اصطفاء ما يظهر في ساحته ودفع ماينكره وابعاده عن الظهور اشتدت واتسعت فرص ظهور مكنونات اللاشعور، وأحياناً يعمد المرشد المختص إلى استعمال بعض المركبات الصيدلانية لإضعاف رقابة الشعور وإفساح المجال القوي للتداعي الحر لدى المسترشد، وهنا يقوم المحلل على تفسير المشاعر والأفكار التي كشف عنها التداعي الحر وعلاقتها بخبرات طفولة المسترشد ومشكلاته في الوقت الحاضر، وفي التداعي الحر على المحلل أن يكون يقظاً لملاحظة انفعالات المسترشد وحركاته العصبية وفتنات لسانه أو لما يعتبره من تلثم وتردد أو تخرج أو تأخر أو تغير شديد أو توقف مفاجيء في تسلسل التداعي وترابطه.

٣- التحويل: - اهتم فرويد بدراسة العلاقات الانسانية التي تنشأ بين المرشد المسترشد، أثناء العلاج يتعرض المسترشد لمختلف المشاعر إتجاه المرشد، فهو يحبه تارة ويكره تارة أخرى. وحيث أن المرشد لم تكن له صلة سابقة بالمسترشد فليس هناك ما يبرر هذا السلوك، ولا بد أن يكون المقصود بهذه المشاعر شخص آخر وما المرشد إلا رمز يرمز إليه، ومن ثم تتحول إتجاهه المشاعر التي يكنها المسترشد في واقع الحياة لهؤلاء الاشخاص الآخرين وقد أطلق فرويد على هذه الظاهرة أسم التحويل الوجداني،

وهكذا فإن التحويل يكشف عن أعماق تجارب المرشد الانفعالية، ولكن الانفعالات المسقطه على المرشد تكون أقل شدة من تلك الانفعالات الأصلية.

وهناك نوعان من التحويل هما :-

١- اسقاط المرشد مشاعره على المرشد لا شعورياً وهنا يجب على المرشد أن يؤكد للمرشد أن هذه السلوكيات هي نتاج سلوكياته في الماضي، وأن يضعه وجهاً لوجه أمام هذه المشاعر أو السلوكيات.

٢- التحويل العكسي: هنا يقوم المرشد بإسقاط مشاعره على المرشد سواء كانت مشاعر حب أو كراهية وهذا النوع من التحويل خطير وغير مرغوب فيه.

٤- تحليل المقاومة :- يعني ذلك أن المرشد النفسي يحاول أن يفسر ويوضح المعارضه أو المقاومة التي يظهرها المرشد في الكشف عن المواد المكبوتة في اللاشعور. المقاومة :- قوة لا شعورية مضاده للعملية الإرشادية من جانب المرشد تعرقل سير عملية الإرشاد، وهي تعتبر إحدى حيل الدفاع النفسي لدى المرشد ضد كشف المكبوتات غير المرغوب في كشفها، وتهدف المقاومة إلى الحيلولة دون ظهور المواد المكبوتة في اللاشعور إلى حيز الشعور.

فالمرشد أحياناً يقاوم التداعي الحر حين يلمس نقطه حساسه في حياته، والمرشد يركز على المواد الخبرات المؤلمة والأفكار والرغبات والصدمات الانفعالية التي تعترض المقاومة ظهورها لأن لها دلالة خاصه وارتباطاً أساسياً بمشكلات المرشد الأساسية وتكون المقاومة شديدة، عندما تكون المواد المكبوتة مخيفه أو تعارض قيم واخلاق المجتمع أو تؤدي إلى الشعور بالخجل أو الذنب.

ومن أهم مظاهر المقاومة ما يلي :-

١- الامتناع عن الافصاح بأي أفكار للمرشد أو الافصاح بأفكار ظاهريه.

٢- الكلام بصوت غير مسموع، أو الصمت الطويل.

٣- البطء أو التوقف أثناء التداعي الحر أو الترابط الطليق .

٤- الملل والضيق وظهور علامات القلق مثل اللعب في الملابس وأجزاء الجسم والرسم والكتابة العفوية .

٥- معارضة المرشد وعدم الموافقة على تفسيراته ومحاولة إثبات أن هذه التفسيرات خاطئة .

٦- الحضور متأخراً إلى الجلسات أو تناسي مواعيدها أو الاعتذار عنها .

وهنا يجب على المحلل أو المرشد لفت نظر المسترشد إلى المقاومة وجعله يواجه رغباته المخجلة وخبراته العنيفة وجهاً لوجه وبيان كيف أنها تمنع الوصول إلى أسباب مشكلات المسترشد، وثم اكتشاف مجموعة من العقاقير تُحدث لدى المسترشد حالة نفسه تتمكن من الرجوع بذاكرته إلى مرحلة الطفولة المبكرة وبذلك يمكن التغلب على المقاومة والاسراع في عملية التحليل، ولكن يجب الحذر عند استعمال هذه العقاقير .

٥- تفسير الأحلام: - تستعمل الأحلام في الكشف عن العمليات اللاشعورية وذلك لغياب رقابة الشعور أو الأنا أثناء النوم، ويعتبر فرويد الأحلام بمثابة (الطريق السلطاني) إلى اللاشعور الذي يحتوي على العقد والدوافع والرغبات المكبوتة التي يرى فرويد أن أغلبها جنسيه، وهي وإن كانت مكبوتة إلا أنها لم تفقد القدرة على الظهور رغبة في الأشباع، وهذه الرغبات المكبوتة في اللاشعور لم يستطيع الفرد أن يحققها في الواقع لوجود قوانين ومعايير اجتماعية معينة لذلك فهو يحققها في الحلم وبصورة رمزية، ويكون الأنا في غفلة أثناء النوم فتنفلت منه وتشق طريقها من اللاشعور إلى الشعور وتفصح عن نفسها في الأحلام . ويفسر لنا فرويد كيف؟ ولماذا؟ يقوم الأنا بعملية الحلم، فكل حلم يقوم تحت تأثير اللاشعور بمطالبة الأنا بإرضاء غريزة أو بحل صراع، والأنا يريد الأبقاء على النوم وحمايته من الأزعاج، وهو يرى في هذه المطالبة التي تنبعث في الحلم اقلاناً لراحته، فيعمل على التخلص منها عن طريق الاستجابة لهذه المطالبة بما يعتبره في هذه الظروف إشباعاً بريئاً لرغبة معينة وبذلك

يتخلص من المطالبه، ويضرب فرويد مثلاً بحلم عن الجوع ففي أثناء النوم تتنبه في الشخص صاحب الحلم حاجه للطعام ويحلم الشخص أنه يتناول طعاماً لذيذاً، وكان على الشخص أن يختار بين الاستيقاظ وتناول شيء من الطعام و الاستمرار في النوم، وهنا نرى أنه أشبع جوعه عن طريق الحلم . أن فرويد أول من وضع أصول طريقة تفسير الأحلام على أساس علمي ومن أهم أصول طريقته، التمييز بين المضمون الصريح للحلم والمضمون الكامن له، فالحلم كما يرويه صاحبه هو المضمون الصريح، وما يحاول المحلل أن يصل إليه هو المضمون الكامن والمضمون الصريح له علاقة وثيقة بذكرات يوم الحلم وبالخبرات السابقة، ويمكن الاستفادة من الأحلام في عملية التداعي الحر فإذا تذكر المرشد حلماً فعليه أن يقص الحلم كاملاً أول الأمر ثم يتناوله بعد ذلك جزءاً جزءاً، ويدع خواطره وأفكاره تنساب حول كل جزء أو حول كل شخص يرد في الحلم .

٦- التفسير التحليلي : يعتقد عدد كبير من المحللين أن الكثير مما يقوله المرشد عبارة عن تورية لأشياء أخرى لذلك على المرشد استنتاج وترجمة وتفسير المعاني الكامنة وراء ذلك ولا شك أن التفسير يجب أن يكون كاملاً وصحيحاً ومنطقياً حتى يقبله المرشد وحتى يساعد على فهم المواد المكبوتة، ويتناول التفسير التحليلي المواد التي تنكشف خلال عملية التداعي الحر والتحويل والمقاومة والأحلام، ويهدف المرشد من خلال التفسير إلى إحداث تغيير في إدارك المرشد للأشياء وبالتالي إلى إحداث تغيير في سلوكه عن طريق جعل المواد اللاشعورية شعورية وإبعاد القلق وكشف الصراعات والمساعدة في حلها .

من خلال ما سبق نرى أن عملية التحليل النفسي تستمر حتى تنكشف عناصر حياة المرشد النفسيه وصراعاته اللاشعورية وبالتالي ينكشف للمرشد تلك الصفحه المطويه من حياته النفسيه التي سببت له القلق والاضطراب

تقديم نظرية التحليل النفسي :

بعد دراسة نظرية التحليل النفسي لفرويد لا بد من تقويم هذه النظرية من حيث إلقاء الضوء على النواحي الايجابية والسلبية في هذه النظرية، أما من حيث النواحي الايجابية فقد استخلصنا ما يلي :-

١- أن التحليل النفسي أهتم بعلاج أسباب المشكلة بالرجوع إلى الماضي وليس أعراضه فحسب .

٢- لا حظنا ان فرويد ركز على الجوانب اللاشعورية في الشخصية وأعطاه أهمية كبرى، وأظهر دورها وفعاليتها في الحياة النفسية .

٣- ركزت هذه النظرية على الخمس سنوات الأولى من عمر الطفل باعتبارها مرحلة حاسمة في تشكيل شخصية الفرد .

٤- قدمت هذه النظرية خدمات للمربين والأهل، فالحب والوجدان والتعاطف في معاملة الطفل بدلاً من القمع والاساليب السلبية، يكون اتجاهات ايجابية في الطفل تجاه الحياة .

٥- حررت هذه النظرية الفرد من دوافعه الدفينه وعادت بالشخصية المفككة إلى حالة من التكامل والنضج .

٦- تعتبر هذه النظرية أول نظرية قامت بالتركيز على السلبيات والاستفادة منها في جمع المعلومات .

٧- لقد أغنت المدرسة التحليلية علم النفس ونبهت إلى عدة أنواع من التعبير (الرسوم، التصوير، الخطوط زلات اللسان) في الكشف عن مكونات اللاشعور وعن الميول الوجدانية .

٨- لقد أكدت نظرية التحليل النفسي على أهمية التنفيس لذلك يجب إتاحة الفرص للاطفال للتعبير عن انفعالاتهم ودوافعهم بحرية .

على الرغم من ايجابيات هذه النظرية فإنها بالمقابل لها سلبيات عديدة منها :-

١- ان هذه النظرية كانت قد اشتقت اصلاً من المرضى النفسيين في المستشفيات ثم عمت على الناس الاسوياء وتهتم هذه النظرية بالمضطربين والمرضى أكثر من الاسوياء

٢- المبالغة في التأكيد على الغريزة الجنسية وان معظم سلوكياتنا بدافع من هذه الغريزة .

٣- فترة العلاج طويلة ومكلفة في الوقت والجهد . فالتحليل النفسي قد يستغرق عامين إلى اربعة اعوام بمعدل ٣-٥ جلسات اسبوعياً .

٤- تحتاج نظرية التحليل النفسي إلى خبره واسعة وتدريب عملي طويل قد لا يتوافر إلا لعدد قليل من المعالجين وتحتاج هذه النظرية إلى محلل ناجح يتمتع بصفات نادرة من حيث الصبر والتريث والتسامح وخلق جو من الثقة .

٥- تنظر هذه النظرية للانسان على أنه حيوان غريزي في حاجاته ومتطلباته وتتحكم به غريزة الحياة وغريزة الموت

٦- التركيز على خبرات الطفولة واعطاؤها أهمية كبرى

٧- هناك خلافات نظرية ومنهجية في طريقة التحليل النفسي الكلاسيكي حسب فرويد وبين طرق التحليل النفسي الحديث (الفرويديون الجدد) .

الفصل الخامس



نظرية العلاج الجشطالتي (بيرلز) Gestalt Therapy

نبذة عن حياة صاحب النظرية :- «بيرلز» «Friedrich Salmon Perls»
فريدريك سالومون بيرلز، مؤسس ومطور العلاج الكلي، ولد في برلين عام ١٨٩٣ م، وتعلم في ألمانيا، وحصل على درجة علمية في الطب M.D من جامعة فريدريك عام ١٩٢٠ (وتحمل مؤلفاته لقب دكتوراة الفلسفة).
وقد درس في فيينا وبرلين في معهد التحليل النفسي، وتدرّب كمحلل نفسي على يد ولهلم ريتش، وقد عرف وتأثر بعدد من المحللين المشهورين، وفي عام ١٩٢٦ م عمل مساعداً لـ «Gelb» وكيرت جولدستين في معهد جولدستين للجنود الذين يعانون من إصابات بالدماغ في فرانكفورت.
وبعد ظهور هتلر ذهب بيرلز إلى جنوب أفريقيا عام ١٩٣٤ م، وأنشأ هناك معهد جنوب أفريقيا للتحليل النفسي عام ١٩٣٥ م. وفي جنوب أفريقيا قابل جان سمتس الذي صاغ مصطلح «الكلية» Holism في كتابه (الكلية والنشوء) الذي ألفه عام ١٩٢٦ م، مع وفاة سمتس ترك بيرلز جنوب أفريقيا إلى الولايات المتحدة ١٩٤٦ م، وفي نيويورك تقابل مع بول جودمان، وأشترك هو وزوجته لورا بيرلز مع جودمان في إنشاء معهد نيويورك للعلاج الجشطالتي عام ١٩٥٤ م، وبعد إنشاء معهد إيسالين في بجشورلكاليفورنيا بوقت قصير انضم بيرلز إلى هيئة التدريس، كطبيب نفسي مشارك ومواطن، وبقي هناك حتى ١٩٦٩ م، وعندما نزع إلى كدنيسان في جزيرة فانكوفر في كولومبيا البريطانية، وبينما كان يحاول أن ينشئ جماعة جشطالطية واغاه الأجل في مارس ١٩٧٠ م.

أهم مؤلفاته :-

١- «الأنا، الجوع، العدوان» عام ١٩٤٢ م الطبعة الأولى في أفريقيا وطبع في إنجلترا مع إضافة عنوان فرعي «مراجعة نظرية فرويد وطريقته» عام ١٩٤٧ م.

- ٢- «بداية العلاج الجشطالتي» ١٩٤٧ م.
- ٣- العلاج الجشطالتي آثاره وتطوره في الشخصية ١٩٥١ م.
- ٤- (كتاب النمو السخيف أو المنافي للعقل) ١٩٥٦ م.
- ٥- سوء التربية الإلزامية (١٩٦٤ م).
- ٦- «حرفية العلاج الكلي» «داخل وخارج صفيحة الزبالة» ١٩٦٩ م.
- ٧- كتاب «الطريقة الكلية: شاهد عيان للنظرية» نشر بعد وفاته عام ١٩٧٣ م.

الفلسفات والأفكار التي أثرت بصاحب النظرية :-

تعرض بيرلز لكثير من التأثيرات المتنوعة، أنعكس في تنميته للعلاج الكلي، فتدريبه الأساسي كان في التحليل النفسي، فإلى التحليل النفسي وإلى فرويد يرجع الأساس الذي استطاع أن يبني عليه، ولو برد الفعل والتغيير لنظرية التحليل، وعلى سبيل المثال فقد أستخدم غريزة الجوع بدلاً من غريزة الجنس واعتبرها الغريزة الأساسية، ومع أنه ظل يعتبر محللاً إلا أنه تأثر بدرجة كبيرة بوجهات نظر «ولهم ريتش» الخ. . ومن بينها تأكيد ريتش على الأنفعال، وعلى المتغيرات الجسمية في العصاب، وعلى الشكل أكثر من المحتوى ويشمل ذلك «السلوك غير اللفظي» وعلى المواجهة كطريقة للعلاج، كما تأثر بيرلز بتأكيد الوجوديين على المسؤولية الفردية عن الأفكار والمشاعر والأفعال، وعن الخبرة الحالية أو الحاضرة أو علاقة الآن. أنا وأنت، أو الآن علاقتي أنا وماذا وكيف؟ بدلاً من لماذا؟ فيما يتعلق بالخبرة والسلوك وعلم النفس الجشطالتي قد قوي تأثيره عليه من خلال خبراته مع «جولدستين»، وقد تأثر بيرلز بالفلسفات الشرقية إلا أنه لم يركز على الجانب الروحي وقد أتفق معها بالإهتمام المشترك بهنا والآن، وقد أهتم بالنمو وطريقة حل المشكلات بإستقطابها نحو المركز وهو الوعي والاندماج وتمائل الفرد مع نفسه ومع البيئة بهدف تجميع الذات، كما أشرت معها في تصورهما عن مسؤولية الفرد وأنه كائن يتحمل المسؤولية ولديه قدرات أكثر مما يعتقد.

نظرة النظرية للإنسان :-

١- إن الإنسان كل مركب يتكون من أجزاء ترتبط ببعضها البعض ولا يمكن فهم أي من تلك الأجزاء من أنفعالات وأفكار وإحساس وإدراك خارج الشخص كله .

٢- إن الإنسان هو أيضاً جزء من بيئته الخاصة، ولا يمكن فهمه خارج إطار هذه البيئة أو بمعزل عنها .

٣- أن الإنسان هو الذي يختار كيف يستجيب للمثيرات الخارجية والداخلية، وأنه فاعل في العالم الذي يعيش فيه وليس مجرد مستجيب .

٤- إن الإنسان لديه الطاقة ليكون واعياً بدرجة كاملة بكل الأحاسيس والأفكار والإنفعالات والإدراكات .

٥- إن الإنسان قادر على إجراء الإختبارات لأنه واع .

٦- أن الإنسان لا يستطيع أن يعايش الماضي والمستقبل، وإنما يستطيع فقط أن يخبر ذاته في الحاضر .

٧- إن الإنسان ليس أساساً خيراً ولا شريراً، وقد رفض بيرلز فكرة أن البشر يسلكون جبرياً وأنهم تحكمهم عوامل خارجية أو داخلية وتتبلور هذه الفكرة من خلال ما يلي :-

أ- إن البشر مسؤولون عن أنفسهم وعن حياتهم ومعيشتهم .

ب- إن السؤال الأساسي عن خبرة الإنسان وسلوكه ليس «لماذا؟» ولكن السؤال الأساسي هو «كيف؟»، ويرفض بيرلز الثنائيات مثل (العقل والجسم) (الجسد - الروح) (التفكير - الشعور)، (المشاعر - التصرفات) ويأتي رفض هذه الثنائيات في إطار مفهوم الكلية

. Holism

المفاهيم الأساسية في النظرية :-

١- التكوين الكلي «The Holistic Principle» :- أستعار بيرلز هذه

القاعدة من مدرسة علم نفس الجشطالت ، الإنسان إنما هو كائن متحد يؤدي وظائفه ككل متسق ، وليس هناك الشخص الذي له جسد وعقل وروح ، وإنما الشخص هو كائن كلي يشعر ويفكر ويتصرف . وحتى لو أخذنا جانب الإنفعالات في الإنسان سنجد لها جانباً عقلياً يتصل بالتفكير وجانباً سلوكياً وكذلك جانباً من المشاعر . والنشاط العقلي يبدو كأنه نشاط للشخص كله ولكنه ينفذ في مستوى أدنى من الطاقة عن تلك الأنشطة التي نقول عنها أنها بدنية ، والجوانب العقلية والجوانب البدنية من سلوك الإنسان ليست وحدات مستقلة يمكن أن توجد مستقلة عن الإنسان أو عن بعضها البعض ، فالجسم والعقل والروح هي جوانب من الكائن ككل .

٢- القاعدة الثنائية للتوازن «The Dialectic Principle Of homestasis» :-

تأتي الثنائيات نتيجة التمايز عن نقطة الصفر التي تحدد عدم التمايز " فكل حادث يرتبط بنقطة صفر يبدأ منها التمايز إلى متقابلات وهذه تبدي تجاوباً كبيراً في محيطها تجاه بعضها البعض ، وإذا بقينا يقظين في المركز يمكننا أن نكتسب قدرة عالية على رؤية كلا الطرفين لأي حدث أو صورة كاملة لنصف غير مكتمل وإذا تحاشينا النظر إلى جانب واحد فأن بوسعنا أن نكسب أستبصاراً أعمق في بنية ووظيفة الكائن ، ويتفرع عن المفهوم العام للمتقابلات ، مفهوم الإيزان الذي يمثل ميل كل كائن للوصول إلى الإيزان ، ويواجه الكائن في كل لحظة بعوامل تجعل هذا الإيزان يضطرب وبعض هذه العوامل خارجية (البيئة) أما البعض الآخر فهو داخلي (حاجة) ، وينشأ ميل مضاد لاستعادة التوازن وهذه العملية تكون التنظيم الذاتي للكائن وفي هذه العملية يصنع الكائن صورة أو واقعاً لإشباع الحاجة . ويؤدي إشباع الحاجة إلى خفض التوتر وإستعادة الإيزان ، فالإيزان هو العملية التي بواسطتها يشبع الكائن حاجاته ، وتنطبق هذه العملية بالنسبة للحاجات النفسية والحاجات الفيزيولوجية ولا يمكن الفصل بين العمليتين ، وفي إطار مفاهيم الجشطالتيه فأن الوعي بالحاجة يصبح الشكل مع وجود خلفية له ، أما

الحاجة غير المشبعة فأنها تمثل جشطلت غير كاملة تستدعي الإكمال ، ويتنبه النشاط العصبي الحركي ، ويتم الأتصال بالبيئة لإشباع الحاجة ، ويتحقق التوازن ويتغير الموقف وتصبح الحاجة المسيطرة للكائن في أي وقت هي الشكل الذي يقع في المقدمة ، على حين تتراجع الحاجات الأخرى ، على الأقل مؤقتاً ، أن الوعي Consciousness «الشعور» ليس هو البحث أو العثور على المشكلة أو عدم التوازن ، أنها تساوي المشكلة أو عدم الإيزان ، أي أن نمو الحاجة إلى شكل أو مقدمة وتنظيمها لوظائف الملامسة مع البيئة لتحقيق خفض التوتر هو الذي يكون الوعي .

٣- الغرائز Instincts :- لقد قدر فرويد أهمية الغريزة الجنسية التي هي ضرورية لبقاء الجنس البشري ، ولكنه لم ينتبه إلى وجود غريزة أخرى ضرورية لبقاء الفرد أو حفظه وهي غريزة الجوع ، وجميع الغرائز الخاصة الأخرى ، يمكن أن تصنف تحت هاتين الغريزتين الأساسيتين ، ومراحل غريزة الجوع هي : ما قبل الولادة وما قبل التسنين «المص» ، ومرحلة العض ومرحلة المضغ «عض وقضم أو مضغ» وفهم هذه المراحل في مظاهرها السوية وغير السوية يؤدي إلى فهم السلوك ، فهماً لا تستطيع غريزة الجنس أن تقدمه بسهولة ووضوح مماثل ، وهذه المراحل متعلقة بالخصائص النفسية : فما قبل التسنين متعلقة بعدم الصبر ، ومرحلة العض بالتخريب والعدوان ، والمضغ بالتمثل ، وتقلبات الجوع وإشباعه يبدو أنه مناظر لكل أنواع السلوك النفسي .

٤- العدوان والدفاع Agression and defense :- يرى بيرلز أن العدوان لا يمثل غريزة ولا طاقة رغم أنه وظيفة بيولوجية وهو الوسيلة التي يتصل بها الكائن مع بيئته لإشباع حاجاته ، ولمواجهة المقاومة التي تقف في طريق إشباعه لحاجاته وليست العدوان هو التدمير وإنما التغلب على المقاومة ويمثل العدوان قضم ومضغ الطعام لإشباع حاجة الجوع ويعتبر استخدام الأسنان أكثر الأمثلة البيولوجية على العدوان أما الدفاع Defense فإنه يمثل نشاطاً غريزياً للمحافظة

علي الذات والدفاعات قد تكون آلية «مثلاً الأصداف في الحيوانات وأستخدام الدروع عند الإنسان» أو إفرازية «السم عند الثعابين» . . . الخ .

٥- الحقيقة أو الواقع Reality :- لما كان الكائن ليس متكيفاً بذاته فهو بإستمرار في حركة تفاعل مع بيئته وفي عملية الكفاح من أجل تحقيق التوازن فيما يتعلق بمتطلبات البيئة، فإن الكائن ليس مستقبلاً سلبياً أو مدعناً أو مجرد منفعل، ولكنه مدرك نشط ومنظم لإدراة، ومن أجل أغراضنا فأنا نفترض أن هناك عالماً موضوعياً يبتكر الفرد منه عالمه الذاتي، أن أجزاء من العالم المطلق تختار تبعاً لأهتماماتنا، ولكن هذا الاختيار محدود بحدود أدواتنا الإدراكية، بالموقع أو الروادع الإجتماعية والعصبية، والحقيقة التي تشغلنا هي المتصلة بإهتماماتنا فهي حقيقة داخلية وليست خارجية، وبالتالي فإن الحقيقة تتغير بتغير الإهتمام والحاجات لدى الكائن الحي، وخلال الإهتمامات تنظم البيئة داخل شكل وأرضية ومظهر هام من ذلك النظام الخاص بالبيئة هو أن الأفراد لا يستطيعون أن يدركوا أو يستجيبوا لبيئتهم الكلية في نفس الوقت، ولكنهم يستطيعون ذلك بالنسبة لمظهر واحد فقط من مظاهرها وهو الصورة أو الشكل الذي يتعلق بإهتماماتهم وحاجاتهم الآنية

٦- حد الاتصال (حزام الإتصال) The Contact Boundaey :- أن الكائن والبيئة يوجدان في علاقة متبادلة أو ثنائية ويجب أن يعثر الكائن على إشباع لحاجاته في البيئة وهو يتحرك نحو العالم ليقوم بهذه الإشباعات من خلال عملية الإحساس للتوجه، والعمليات الحركية للتحكم ونقطة التفاعل بين الفرد والبيئة تمثل حدود الإتصال .

٧- الأنا The Ego :- يرى بيرلز أن الأنا ليس غريزة ولا يحتوي على غريزة بداخلة وإنما هو وظيفة للكائن أنه ليس مادة ذات حدود أو حتى متغيرة وإنما الحدود، ونقاط الإتصال هما اللذان يكونان الأنا، وهو بذلك عبارة عن نظام الإستجابات والإتصالات بين الكائن والبيئة بما فيها من تطابق أو أغتراب، أنه

الوعي بالذات والوعي بما ليس من الذات هو الذي يمثل الأنا ويؤدي الأنا وظيفة تكاملية أو إدارية في ربط تصرفات الكائن بحاجاته .

٨- التقدير Acknowledgement :- هي العملية التي يكتشف الفرد ذاته من خلالها، فالطفل يقول لوالديه أنظرا إلي عندما يلعب فهو يدرك من خلال حكمته البريئة أنه بحاجة إلى التقدير، والتقدير الذاتي للطفل يؤدي به إلى تنمية الشعور بالذات وتقدير لوجوده الشخصي .

٩- مدى الملائمة (الاستحسان) Approbation :- هي العملية التي ينمي بها الفرد الإنشاقات في شخصيته، فبينما يؤدي التقدير إلى الوعي بالذات، فإن الأستحسان (الموافقة أو عدمها) تخلق صورة للذات والتي تشير إلى الذات القائمة على معايير خارجية بينما يبحث الطفل عن التقدير لوجوده فإنه بدلا من ذلك يحصل على الأستحسان فيتعلم بسرعة أن يبحث عن موافقة الآخرين بدلا من تقديرهم .

١٠- الأسقاط على الذات «Introjection» :- هو تقبل غير دقيق أو بغير تدقيق لسلطة المفاهيم والمعايير السلوكية والقيم . والشخص الذي أعتاد الإسقاط على الذات أو الإسقاط الداخلي لم تنم شخصيته، والإسقاط الداخلي لمفاهيم أو قيم متصارعة أو غير متجانسة يؤدي إلى عدم تكامل الشخصية، وفي الإسقاط الداخلي تكون الحدود بين الذات والعالم متباعدة داخل الذات، مما يجعل الجزء المتبقي من الذات الحقيقية قليلاً جداً.

١١- الإسقاط الخارجي :- هو وضع تلك الأجزاء من شخصية الفرد التي يرفضها ولا يستطيع التكيف والتوحد معها في العالم الخارجي بعيداً عن الأجزاء الأخرى، وتؤدي مشاعر الذنب إلى إسقاط اللوم على شخص أو شيء آخر والإسقاطات تتجه دوماً للعالم الخارجي ولكن من الممكن أن تتجه إلى الداخل كأن تقع في الضمير وفي الإسقاط تمتد الحدود بين الذات والعالم إلى داخل العالم لدرجة أن المظاهر غير المقبولة من الذات تنقل إلى خارج تلك الذات إلى

داخل العالم والمظاهر التي تسقط على الخارج غير مقبولة وملائمة مع الاتجاهات والقيم المسقطه داخلياً أو داخل الذات .

١٢- الاندماج في كل يصعب فصله : - «Confluence» يظهر عندما يشعر الفرد بأنه لا توجد حدود بين الذات والبيئة وهذه الحالة توجد لدى حديثي الولادة ولدى الراشدين في حالات النشوة وفي حالات التركيز العقلي أو في المناسبات الشعائرية المقدسة . والحالة الدائمة من هذا الاندماج التي لا يستطيع الفرد فيها أن يميز بين الذات والآخرين هي حالة مرضية وهنا لا يتقبل الفرد الفروق بين الأشخاص ، فكل واحد يجب أن يكون مثل الآخرين .

١٣- الأرتداد إلى الذات (الإنشاء) : «Retroflection» يعني أن بعض الوظائف التي تكون في الأصل موجهة من الفرد نحو العالم قد تغير اتجاهها ، وتنشئ راجعة نحو الفرد نفسه ، فالنرجسية تعتبر مثلاً لذلك والانتحار كبديل للقيام بعملية القتل ، مثل هذا السلوك يعتبر رد فعل مضاد لمقاومة الشخص الذي يرتد إلى ذاته ، يعامل نفسه كما كان يريد معاملة الآخرين فالطاقات مرتدة إلى الداخل نحو الذات كبديل عن البيئة بدلاً من أن يتجه إلى البيئة الخارجية من أجل إشباع الحاجات .

٤١- العصاب : (Neurosis) الذي يسميه بيرليز اضطراب نحو الشخصية ،
(وقد قسمة إلى عدد من المستويات منها) :

أ- التزييف : وهو مرحلة التعامل مع الآخرين بطريقة معينة وغير تلقائية ويتميز فيها الفرد باللعب وتمثيل الأدوار التي يرغب أن يلعبها أو يحب أن يراه الآخرون عليها إلا أنه سرعان ما يكشف زيف الدور ويواجه شعوراً مؤلماً .

ب- الهلع : وهو ناجم عن اكتشاف النفس على حقيقتها أو رفض الآخرين للشخص إذا اكتشفوا هذه الحقيقة ويحاول الفرد هنا أن يتجنب الألم الذي ينتج عن رؤية واكتشاف حقيقة نفسه التي أنكرها .

ج- المأزق : وهي المرحلة التي يحس بها الفرد بالموت لأنه يشعر أنه غير قادر على

النجاة وشعور عائد إلى إقناع نفسه بأنه غير قادر على تخطي المشكلة بنفسه ويحتاج إلى مساعدة الغير أو البيئة، وعندها يشعر بأنه لا شيء .

د- الألاح: عندما يصل الفرد إلى مرحلة اختبار شعوره بالموت بدلاً من إنكاره والهرب منه، فإنه يصل إلى مرحلة الألاح وعندما يصل إلى الذات الحقيقية ويتخلص من دفاعاته ويبدأ بالإتصال بذاته الحقيقية أي يكون متصلاً وعلى وعي بذاته .

هـ- الانفجار: أن التخلص من التظاهر والزيف يجعله يطلق سراح طاقة هائلة أخفاها وهذه الطاقة تكون انفجاراً مؤلماً إلا أنها تجعل الفرد يحس بحياة مختلفة وجديدة، ويرى بيرلز أن العصاب ينتج عنه ويرتبط باضطرابات النمو والتطور في وظائف غريزة الجوع فالعصاب ينتج عن الصراع بين حاجات الفرد البيولوجية ومتطلبات القيم الخلقية للمجتمع، قد تكون ضد مبدأ التنظيم البيولوجي للذات وهذه الصراعات قد تولد قلقاً عصابي لدى الفرد فيسعى لتكوين آليات دفاعية لحماية نفسه من الصراعات ومن أجل تجنب الأخطاء الناتجة عنها .

نمو الشخصية: - يحدث النمو من خلال التمثل من البيئة في صورة بدنية وعقلية، ويعايش الكائن حاجة فيتصل بالبيئة ويشبع الحاجة بتمثل الطاقة من البيئة، أن النمو النفسي عملية تحدث في الوعي والإحساس، والإستثارة، وتكوين الجشطات والإتصال يصحبها الوعي لدى الفرد العادي وقد يحدث الإتصال بغير وعي ولكن لا وعي بغير إتصال . أي أنه لكي يكون هناك وعي لا غنى عن الأتصال بالبيئة ويصاحب الوعي دائماً تكوين جشطات ولكي يتمتع الفرد بالصحة النفسية ويحقق النمو لا بد من توفر شرط تكوين جشطات كاملة أو غير كاملة، ويعمل الكائن العادي ككل ويكون سلوكه متناغماً مع حاجاته العضوية وليس مع المطالب الخارجية ويدخل الكائن كله في ذلك دون عزل لأجزائه وأن النمو العادي والإرتقاء لا يمضيان بدون مشكلات كما يظهر ذلك في صعوبة تحقيق النضج كذلك فإن القلق هو أيضاً مرافق للتعلم وكلما تركت

الأساس المؤكد للآن وأصبحت منشغلاً بالمستقبل فأنتك تعايش القلق .

كيف تتطور الشخصية غير السوية؟ «الاضطرابات النفسية»

أن فقدان التوازن بين رغبات الذات والمفروضات «الينبغيات» الخاصة بصورة الذات تولد الاضطرابات السلوكية وفي مثل هذه الحالة فإن كلاً من الذات أو صورة الذات تتصرف لتتحدى الأخرى . وفعلاً تشتعل حرب داخلية تؤدي بالفرد إلى أن يعايش القلق وتؤدي في الغالب إلى سلوك غير مرغوب فيه وقد قسمت أنواع المشكلات التي يعايشها الفرد إلى ستة مجالات منها :

١- نقص الوعي :- يرتبط بالأشخاص الذين لديهم شخصيات متشددة . والخلق الذي كونه للمحافظة على التوازن الدقيق بين الذات وصورة الذات يؤدي بهم إلى أن يخرجوا من الإتصال بنوع وكيفية سلوكهم وأنهم ببساطة يوجدون ويتحركون عبر الحياة من يوم إلى يوم مع شعور صعب بعدم الإنجاز .

٢- نقص المسؤولية الذاتية :- يرتبط بنقص الوعي ، ولكنه يأخذ صورة محاولة التحكم في البيئة بدلاً من الذات ، فالفرد يتطلع إلى البقاء في موقف الاعتماد .

٣- فقدان الإتصال مع البيئة :- ويمكن أن تأخذ هذه المشكلة صورتين ، الأولى حيث يكون الفرد قد أصبح متشديداً في سلوكه بحيث لا يقبل أي مدخلات من البيئة وبذلك ينسحب من الإتصال مع البيئة ، وهذه المشكلة تظهر أيضاً من جانب شخص يحتاج إلى كثير من الموافقة بحيث يفقد ذاته في محاولة أستدماج كل شىء في البيئة .

٤- عدم القدرة على إكمال الجشطالت أو إكمال الأعمال التي بدأها :- أن المشكلة هنا تنشأ كل منا لدينا الطاقة أن نتحمل كثيراً من المواقف غير المكتملة من حولنا ، ولكن إذا أصبحت ذات قوة كبيرة فأنها تؤدي إلى متاعب .

٥- ترك الحاجات :- يحدث الأضطراب عندما يتصرف فرد ما لأنكار واحدة من حاجاته .

٦- الأبعاد المقسمة للذات :- وهي تأخذ صورة أشخاص يدركون أنفسهم على

طرف واحد فقط من تدرج ممكن مثل (قوي أو ضعيف) (مؤثر أو عديم التأثير ولأن الفرد يرى نفسه عند طرف واحد فقط من الخط المتدرج المتصل فإنه لا يتحقق على الإطلاق من القيمة الكاملة لهذا الخط، وأشهر الإنقسامات التي تحدث عنها بيرلز، الصوت العالي والصوت الواطئ ويمثل الصوت العالي ذلك الجزء من الفرد الذي يتسم بالتخلف والسعي للكمال والسلطة.

أهداف العلاج الجشططي: - أن الهدف هو العمل على إعادة التوازن لحالته الطبيعية وكذلك إعادة بناء الوظائف الحيوية للفرد وبقاء التوازن، والواقع أن هدف العلاج ضمن إطار العلاقة بين العضوية وبيئتها هو إعادة بناء الإتصال والتفاعل السليم وإحلاله محل الحيل الدفاعية مثل الإسقاط وذلك عن طريق الإمتصاص «Assinilating» بمعنى التأسيس الجديد والميل نحو كل شيء الذي يمكن أن يعيق كمال الفرد، ويلاحظ أن هدف العلاج هو إعادة التكامل في وظائف الأنا وأن ما يحاول المعالج عمله في عملية العلاج تدريجياً خطوة بعد خطوة هو جمع شتات الشخصية المتصدعة حتى يصبح الشخص على مقدار من القوة لتسهيل نموه، وأنه يجب إعادة إصلاح الفرد ككل والشخص السوي هو الذي يكون على إتصال كامل مع نفسه ومع واقعة.

وغيره العلاج هو إعادة بناء التواصل والتفاعل السوي وإحلال الإستيعاب أو التمثل السوي محل الإنطواء أو الأنكفاء على الذات، أو الإسقاط عليها أو على الآخرين أو الأندماج الكامل ونحوه من ألوان السلوك غير السوي. أن الهدف الأساسي العام في العلاج الجشططي هو تسهيل تحرك المسترشد من الأعتقاد على البيئة وتلقى المساندة منها إلى الأعتقاد على الذات ومساعدة المسترشد على النمو وأن ينضج وأن يتحرك نحو تحقيق الذات.

دور المرشد (المعالج):

- أن وظيفة المرشد هي أحباط حاجات «المسترشد» إلى المساعدة والمساندة كي يتعلم أو يدرك أن مصادر حل المشكلات يكمن في داخله، فنحن نحبط المسترشد

بطريقة تدفعه إلى أن يطور إمكاناته .

ويجب على المرشد أن يهيء موقفاً يشعر فيه المرشد بأنه مقبول وغير مهدد، فالأحباط ليس كلياً، وليس من النوع المادي . والمرشد متعاطف مهتم بالمرشد «المريض» وعملية الأحباط تتم في جو من التعاطف والمودة، ومن خلال أشعاره بأن ذلك هو الطريق الوحيد لمساعدته، فالمرشد يقدم خطراً مأموناً «Safe Emergency» ينخرط فيه «المرشد» في عملية يصبح بها ذاتي العون أو المساندة ودور المرشد هنا هو المسهل أو المهيء لنجاح هذه العملية، فهو خبير في توجيه العملية التي بها يصل المرشد إلى المأزق، ثم إلى كسر الحواجز، وبالتالي إلى تحصيل الوعي والمعرفة ثم الأستقلال، فالمرشد يجب أن يكون حساساً وواعياً، قادراً على أن يحيط بالتواصل الكلي للمرشد، وخاصة التواصل غير اللفظي حيث أن التواصل اللفظي عادة ما يكون كاذباً.

دور المرشد:-

١- يأتي المرشد ولديه تصور بأن المرشد سيوفر له الحماية والدعم البيئي ويساعده في إشباع حاجاته وقد يتحایل على المرشد بشتى الطرق من أجل أن يحصل المرشد على الدعم البيئي والمساعدة ودور المرشد هنا لفت إنتباه المرشد واحباطه بهدف تعليمه تحمل المسؤولية وهذا لا يعني إهمال المرشد للمرشد بل يعطيه صفة الأنتباه للمرشد بشكل تام .

٢- يهيء المرشد المرشد كل مشكلاته المستقبلية ذاتياً حيث يعلمه كيفية حل المشكلات ولا ينظر أثناء العملية العلاجية إلى تاريخ المرشد بل يركز على خصائص سلوكه الحالية التي لا يكون مدركاً وواعياً لها وذلك فهو تجريبي يسأل المرشد عن كثير من الامور .

٣- يقاوم المرشد الأحباط ويتجنب مواجهة فجوات نفسه والأجزاء المبعثرة فيها كما أنه يخاف ولا يرى بوضوح دور المرشد في أحباطة بجعله في مواجهة مع مشكلاته وفجواته .

الأساليب الفنية للعملية الإرشادية :-

١- الوعي بـ «هنا - والآن» Here And Now Awareness ، أن العبارة الأساسية التي يحتاج المرشد أن يكررها هي «الآن أنا واع» والمطلوب هو التعبير في الزمن الحاضر ومن الممكن أن يسأله المرشد «ماذا تعني الآن؟» «وأين أنت الآن؟» وماذا تحس الآن؟ وماذا تفعل بيدك؟ ما هو لون الثوب الذي عليك الآن؟ ، وهل أنت واع بما تفعله بيدك الآن؟ ماذا تريد؟ ماذا تتوقع؟ ومهمة المرشد هو جذب إنتباه المرشد إلى سلوكياته ومشاعره وخبرته وليس تفسير هذه الجوانب أنها عملية أستحضار وليس الغرض أستكشاف «لماذا؟» وإنما هو معرفة «كيف» يمنع المرشد الوعي بالأعمال (الجشطات) غير المنتهية أو غير الكاملة والكشف عن الأجزاء المفقودة في شخصيته أو الأجزاء المرفوضة من هذه الشخصية .

٢- تكوين المسؤولية في المرشد : Making The Patient Responsible

أن أستجابات المرشد للأسئلة الخاصة بالوعي سواء لفظياً أو في صورة غير لفظية يقدم مؤشرات عن الشخصية الكلية لأنها تعتبر تعبيرات عن الذات ، ويلاحظ المرشد هذه الأستجابات كما يوجه المزيد من الأسئلة للمرشد ، وعادة فأن أستجابات المرشد تكون أستجابات تجنب أو تساؤلات يوجهها للمرشد أو قد تشتمل على مؤشرات أخرى في محاولة لاستبعاد المسؤولية الشخصية عن السلوك .

٣- أستخدام الدراما والتخيل «Drama And Fantasy Work» لقد إستخدم بيرلز عدة أساليب أو مواقف لتسهيل لعب الأدوار من جانب المرشد ومنها :-

أ- أسلوب المكوك «The Shuttle Technigun» :- ويشتمل هذا الأسلوب على توجيه إنتباه المرشد للوراء وللأمام من نشاط أو خبرة إلى نشاط أو خبرة أخرى وفي إحدى صورة فأن المرشد يتحرك بين الكلام والإصغاء لنفسه ، وقد يقوم المرشد بتسهيل العملية بلفت نظر المرشد إلى ما قاله .

ب- الصوت العالي والصوت السفلي «Topdog and underdog»: -
يطلب من المسترشد أن يجرب أن يأخذ كل جزء من الصراع عن طريق محادثة
ثنائية والصوت العلوي يمثل «ما ينبغي» التي عُرسَت في الفرد عادة بواسطة
والديه، أنها الأستقامة والكمال والسلطة والعقاب. أما الصوت السفلي وهو
بدائي ملتزم للأعذار يشتمل على الأعذار والأستثناءات مثل «نعم ولكن»
ويتجاهل مطالب الصوت العلوي وعادة ينجح في ذلك، وهذا النجاح لا يحل
الصراع إذ أن الصراع يمكن أن يحل فقط محل الجمع بين كلا الجانبين من
الشخصية بواسطة المسترشد المكامل بينهما.

ج- أسلوب المقعد الخالي «The Empty Chair» هو أسلوب لتسهيل المحاوراة
بين المسترشد وآخرين وبين أجزاء من شخصية المسترشد ويقوم المرشد بمراقبة
الحوار قد يرشد المسترشد إلى تغيير المقعد عند الحاجة إليه.

د- العمل مع الأحلام «Dream Work»: - يرى بيرلز أن الحلم هو الطريق
الوردي إلى التكامل والأندماج الشخصي ويفسر الحلم بأن يجعل المسترشد
يعيش الحلم من جديد في الحاضر في موقف العلاج بما في ذلك التعبير عنه وتمثيله
ويتحاشى المرشد عملية التفسير حيث يرى أنها تؤدي فقط إلى الأستبصار
الذهني، والأحلام في العلاج الجشطلتي تمثل أو تحتوي على بعض صور المواقف
غير المتمثلة أو غير المكتملة، وفي التعامل مع الأحلام يطلب المرشد من المسترشد
أن يقوم بأدوار كل الأشخاص وكل الأشياء.

د- الواجبات المنزلية «Home Work» يطلب المرشد هنا من المسترشدين أن
يحاولوا عمل بعض الواجبات المنزلية التي تشتمل على قيامهم بمراجعة الجلسات
الأرشادية وتخيل أنفسهم داخلها مرة أخرى.

هـ- الأدماج «التكامل» Integration أن التركيز في العلاج الجشطالتي يكون
على الأدماج النفسي وليس على التحليل كما يحدث في التحليل النفسي ويجب
أستعادة تلك الجوانب المسقطاة أو المبعده أو التي تجد مقاومة من الذات وتمثلها، أن
تحقيق الأدماج والتكامل يمكن تحقيقه بجعل المسترشد يتعامل مع أي أجزاء تتصل

بشخصيته ككل .

نظرة النظرية للمدرسة وللعملية التربوية :- إهتمت نظرية الجشطالت بالعملية التربوية فقد جعلت الدراسة والتدريب أحسن أثراً بالنسبة للمعلم وللطالب وأن يتساءل عن كيفية جعل التعلم أفضل والتعلم بالكل وبالأجزاء، ومن فوائد الطريقة الكلية هي مساعدتها المتعلم على حسن فهم التابع المنطقي للأجزاء والعلاقة بينهما وجعلها عملية كلية ذات معنى وقائمة على الفهم، وتتجلى هذه الفائدة أكثر ما تتجلى على المدى الطويل من الوقت، ومن الواجب أستعمالها لتنمية مفهوم واضح شامل عميق للكل والعلاقات القائمة بين الأجزاء. وبالمقابل فإن أعظم نقائص الحفظ بالتجزئة هو أن الطالب قد لا يتمكن من رؤية العلاقات القائمة بين الأفكار الفردية ولذلك فإنه قد يضيع أو لا يلتقط إطلاقاً الفكرة الرئيسية الأساسية فيما يتعلم، ومع ذلك فإن طريقة التجزئة مفيدة في بعض الأوضاع، فمثلاً عندما تكون المادة المراد حفظها صعبة وحين تكون الحقائق مفردة مثل بعض الشواذ في اللغة أو حين تكون الأرقام المراد حفظها مجموعة عشوائية تكون طريقة التجزئة أفضل .



نظرية العلاج العقلي العاطفي (الأنفعالي)

لصاحبها ألبرت إليس - Rational Emotive Therapy. AL-

BERT. Ellis.

مقدمة:

تنبه الفلاسفة اليونان والرومان منذ القدم إلى أن الطريقة التي تدرك بها الأشياء وليس الأشياء هي التي تسم سلوكنا بالأضطراب أو السواء . حيث يقول أبيقورس : [لا يضطرب الناس من الأشياء ولكن من الآراء التي يحملونها عنها] . كذلك تنبه لمثل هذه الأفكار البوذيون القدماء الطاويون وكذلك ابيكتيتاس Epictetus في القرن الأول الميلادي . كذلك شكسبير بقوله [ليس هناك من شيء حسن أو شيء سيء ولكن التفكير يجعله كذلك] . إن كثيراً من الاستجابات الوجدانية والسلوكية والإضطرابات تعتمد إلى حد بعيد على وجود معتقدات فكرية خاطئة يبينها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به ، ومن هنا ابتكر المعالجون النفسيون مفاهيم وآراء مختلفة عن قيمة العوامل الذهنية والفكرية في الأضطراب النفسي . فهي عند أدلر تشير إلى [أسلوب الحياة] الذي يتبنا العصابي أو الذهاني وعند البعض الآخر تشير إلى أساليب الاعتقاد وآخرون [الفلسفة الشخصية] أما ألبرت إليس فيستخدم مفهوم [الدفع المتعقل] الذي يركز مباشرة على تغيير هذه العمليات الذهنية قبل أن تتوقع أي تغيير حاسم في شخصية المسترشد أو في الأعراض التي دفعته لطلب الاسترشاد ، أي تعلم الناس أن يفكروا وأن يشعروا ، وبالتالي أن يسلوكوا بطريقة ملائمة ومختلفة .

من هو ألبرت أليس ؟ ولد سنة ١٩١٣ م وحصل على شهادة الليسانس من كلية المدنية بنيويورك سنة ١٩٣٤ م وحصل على درجة الماجستير سنة ١٩٤٣ م وعلى الدكتوراة بالفلسفة سنة ١٩٤٧ م من جامعة كولومبيا ، وبدأ يمارس عمله في مكتب خاص في مجال الزواج والأسرة والجنس وذلك منذ عام سنة ١٩٤٣ م كما بدأ يهتم بالتحليل النفسي وتقلد وظائف كثيرة لفترات قصيرة وذلك كأخصائي نفسي إكلينيكي في عيادة الصحة العقلية الملحقة بمستشفى المدينة في مركز

التشخيص بالولاية، وكرئيس للأخصائين النفسيين بقسم المعاهد بنيوجرسي
وكمدرس بجامعة روتجر ثم بجامعة نيويورك، وهو من كبار المسؤولين عن علم
النفس الاكلينيكي واحداً أعضاء لجنة الممتحنين في علم النفس الاكلينيكي .
تطور ظهور النظرية العقلانية عند أليس : أهتم أليس في ممارساته الأولى للأرشاد
في مجال الزواج بتقديم المعلومات ولكنه أدرك أن المشكلات التي تعرض عليه
تحتاج لأكثر من مجرد تقديم المعلومات حيث كانت الحالات يبدو عليها
الأضطراب . لذا لجأ أليس إلى نظرية التحليل النفسي التقليدي . مع أنه كان يشعر
بالنجاح وكان يدعي أن ٥٠٪ من مجموع الحالات التي عالجها تماثلوا للشفاء وأن
٧٠٪ من بين العصابين منهم نجح علاجهم ومع ذلك لم يكن راضياً عن النتائج .
والأهم من ذلك أنه لم يكن متقبلاً لنظرية التحليل النفسي وأساليبها . يبدو أن
أحد الأسباب في ذلك يرجع إلى القصور في التطابق والتشابه بين تلك الطريقة
الاذعائية التي لا تسمح بالتدخل المباشر النشط من جانب المعالج وبين خصائص
شخصية أليس . فهو يتساءل لماذا ينبغي عليه أن يظل منتظراً بصورة سلبية لعدة
أسابيع أو ربما لعدة شهور حتى يمكن المسترشد بمبادرة شخصية أن يبرهن على
التهيؤ لتقبل العلاج في الوقت الذي يشعر فيه المرشد منذ البداية وبصورة واضحة
بالذي يعاني منه المسترشد، ولماذا ينبغي عليه أن يظل سلبياً بينما يناضل المسترشد
بحرارة من أجل مواصلة عملية التداعي الحر، وينحصر التفاعل في عدة كلمات
قليلة خلال الجلسة .

لذا تحول أليس من الفرويديه التقليدية إلى الفرويديه الجديدة ثم إلى العلاج
النفسي الذي ينسجم معها، وأصبح في أسلوبه العلاجي أكثر نشاطاً وإيجابية مع
أنه شعر بزيادة نجاحه لدرجة أن ٦٣٪ من مجموع الحالات التي عالجها و ٧٠٪ من
العصابين منهم قد أظهروا تقدماً ملموساً . وعلى الرغم من هذه النتائج قد تحققت
في زمن أقصر وفي عدد من الجلسات أقل إلا أن أليس كان ولا يزال غير قانع
حتى ما حققته الحالات التي تناولها بالعلاج من بصيرة وفهم لمشكلاتها وأسس
سلوكها . حيث لم يقترن هذا الفهم وهذه البصيرة بتغيير عملي في السلوك . لقد

أصبح أليس يميل إلى نظرية التعلّم وبالتحديد إلى طريقة التعلّم الشرطي وأنه شعر أن العلاج الانتقائي المباشر كان فاعلاً ولكنه مع ذلك كان أليس غير مقتنع به تماماً - لقد بدأ أسلوب أليس العقلاني الأنفعالي في التطور عند هذه النقطة ففي سنة ١٩٥٤م أصبح مقتنعاً بأن الخبرات العصابية المبكرة تستمر دون أن تنطفئ. على الرغم من عدم تعزيزها وذلك بسبب أن الأفراد العصابين يفرزون هذه الخبرات المتعلمة عن طريق التلقين الذاتي لأنفسهم وعن طريق رفضهم للعلاج وما يؤدي إليه من استبصار، لذا لجأ أليس إلى تعليم مرضاه كيف يُغيّرون تفكيرهم ليتفق مع الأسلوب العقلي في حل المشكلات وشعر أن حوالي ٩٠٪ من الذين عُولجوا بهذه الطريقة الجديدة قد أظهروا تقدماً ملموساً خلال عشر جلسات أو أكثر. لقد طور أليس هذا الأسلوب خلال سلسلة من المقالات بدأت سنة ١٩٥٥م، وصلت ذروتها في كتاب بعنوان [العقل والإنفعال في العلاج النفسي]. جمع فيه كل الشروح السابقة كذلك قدم كتاباً بعنوان [الحالة على طريقة العلاج العقلي الأنفعالي].

فلسفة النظرية وتصوراتها: إن جوهر نظرية العلاج العقلي الأنفعالي يقوم على أساس أن مجموعة معينة من الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية وما يخلق بها من افتراضات تقود إليها تلك المعتقدات تكون هي المسؤولة عن معظم الأضطرابات العاطفية. وذلك أنه عندما يقبل الناس بتلك السخافات التي تنطوي عليها الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية فإنهم يميلون لأن يصبحوا مكبوتين عدوانيين، دفاعيين قلقين شاعرين بالذنب، غير فعّالين، منطويين على أنفسهم غير قادرين على الضبط وغير سعداء. وبالمقابل فإنهم إذا حرروا أنفسهم من تلك المعتقدات اللاعقلانية فإنه يصبح من الصعب عليهم الوقوع فريسة للأضطرابات العاطفية. أو على الأقل فإن أضطراباتهم العاطفية لا تدوم طويلاً، حيث أنه لا يمكن الفصل بالنسبة للسلوك الإنساني وبين جوانب التفكير الإنفعالي والسلوك والفعل وجميع هذه الجوانب تتفاعل فيما بينها ويكمل بعضها بعضاً أي أننا لا نستطيع

القول بأن الإنسان منفعل فحسب، لأن الإنسان وهو في قمة الإنفعال يفكر بطريقة معينة، كما أنه يترجم إنفعالاته إلى أفعال، ونشاطات خارجية، كذلك عند القيام بعملية التفكير في حل مشكلة معينة تصحبه جوانب إنفعالية متعلقه بالموضوع الذي يفكر فيه، بالإضافة عن ظهور جوانب حركية وسلوكية تصاحب عملية التفكير والإنفعال بالموضوع - فالتفكير يكون همزة وصل بين الاستجابة [إنفعالية حركية] والموقف الذي يسببه .

فالأضطراب الإنفعالي ليس حاله وجدانية منعزله بل إنه عبارة عن جوانب متكاملة ومتفاعلة من النشاط السلوكي الداخلي (فكري) والخارجي [حركي] فهي مترابطة ومتلاحمه . فالإنفعال الإنساني هو في صميمه عملية إتجاهيه (Attitudinal) ومعرفيه (Cognitive) . فمن الممكن نظرياً ضبط الإنفعال في أكثر من طريقة - فإذا كان الشخص يشعر باستثارة إنفعالية [قلق - خوف - إكتئاب] نتيجة لموقف معين يمكن تهدئة الشخص عن طريق ضبط المظهر السلوكي للإنفعال مثل الأسترخاء أو التطمين أو تأكيد الذات، كذلك يمكن ضبط الأنفعال عن طريق المناقشة المنطقية مع النفس أو مع شخص آخر له في النفس مكانة خاصة بحكم الخبرة والمعرفة [معالج نفسي أو صديق حميم] إذن التفكير والأنفعال والسلوك أشكال متلاحمه مترابطة مع بعضها البعض .

الافتراضات والتصورات التي بنى عليها أليس نظريته :-

إن العلاج العقلي الأنفعالي يقوم على بعض التصورات والفروض المتعلقة بطبيعة الإنسان وطبيعة التعاسه والأضطرابات الأنفعالية التي يعاني منها، ومن بين هذه التصورات والفروض هي :-

١- الإنسان حيوان عاقل منفرد في نوعه وهو حين يفكر ويسلك بطريقة عقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءه .

٢- الأضطراب الأنفعالي والسلوك العصابي يعتبران نتيجة للتفكير غير المنطقي، والتفكير والأنفعال ليسا منفصلين فالأنفعال صاحب التفكير والأنفعال في

حقيقته تفكير منحاز ذاتي وغير عقلاني .

٣- الإنسان حيوان متكلم والتفكير يتم عادة خلال استخدام الرموز الكلامية ولما كان التفكير يصاحب الأنفعال والأضطراب الأنفعالي وهذا بالضبط ما يوضح خصائص الشخص المضطرب فهو يخلد أضطرابه ويحتفظ بسلوكه غير المنطقي بسبب حديث الذات

(Self - Verblizations) أو حديثه الداخلي ، الذي يتكون عادة من غير تفكير عقلاني ، وأن هذا التفكير غير العقلاني يستمر بالضرورة طالما يستمر الأضطراب الأنفعالي ومن الملاحظات العملية أن الجمل والعبارات التي نحدث بها أنفسنا حين نترسل في التفكير الحر تشكل دائماً أفكارنا وأنفعالاتنا والآثاره الأنفعالية أو التنبيه الذاتي المستمر هو السبب في إستمرار السلوك المضطرب ، ويوضح ذلك أن الفهم المبسط لأصول وأسس الأضطراب ، النفسي والذي يقدمه التحليل النفسي ليس كافياً لأستئصال الأضطراب .

٤- إن أستمرار حالة الأضطراب الأنفعالي نتيجة لحديث الذات يتقرر ليس بالظروف والأحداث الخارجية ولكن أيضاً بإدراكات الفرد وإتجاهاته نحو هذه الأحداث التي تتجمع على صورة جمل يتم أستدخالها أو تمثلها ، حيث أن أليس أقتبس هذه الفكرة من (هاملت وشكسبير) وهي أنه لا شيء في الخارج جيداً أو سيئاً ولكن التفكير هو الذي يجعلها كذلك .

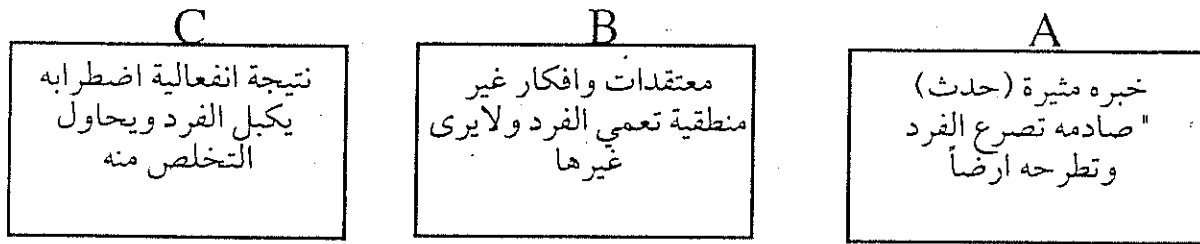
٥- يجب مهاجمة الأفكار والأنفعالات السلبية للذات وذلك بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقياً ومتعقلاً . فهدف الأرشاد والعلاج النفسي هو أن يوضح للمسترشد أن حديثه مع ذاته يعتبر المصدر لأضطرابه الأنفعالي وأن يبين له كيف أن هذه الأحاديث الذاتية غير منطقية وأن يساعده على أن يستقيم تفكيره ليصبح حديث الذات عنده أكثر منطقية وأكثر فعالية وبالتالي غير مصحوب بأنفعالات سلبية أو بسلوك أحباطي للذات .

مكونات الشخصية عند أليس او الاساس المعرفي للسلوك

يتضح نموذج أليس للشخصية حسب النظرية [A . B . C] حيث (A) فيقصد بها الحادث أو الخبرة - Act . وأما (B) فيقصد بها الأفكار أو المعتقدات التي تلحق بالحادث أو الخبرة وتسمى [Believes] . وأما (C) تعني النتيجة الأنفعالية [Consequence] . يقول اليرت أليس أن حادثه معينة (A) [وفاة قريب ، طلاق ، فشل في إمتحان ، إهانة من شخص غريب ، الفصل من العمل] قد أثارت أستجابة أنفعالية [حزن ، قلق ، اضطراب] . فإن حدوث الحادثة (A) ولو أنه يعتبر مثيراً للحالة الأنفعالية الناتجة (C) إنما هو لا يعتبر في الحقيقة السبب الرئيسي لهذه الأستجابة . وذلك لأن الأستجابة الأنفعالية قد تختلف نتيجة لطريقة الإدراك والتفكير في هذه الحادثة وأساليب الأعتقاد عنها . أنها إذن ليست (A) الحادثة هي التي أدت إلى (C) بل هي (B) Believes [طريقة إدراك أو التفكير بالحادث] هي المسؤولة عن إبراز هذه الأستجابة وهذه ببساطة تعبر عنها المعادلة التالية :

سبب (C) هو (B) وليس (A)

ويمكن توضيح ذلك حسب الرسم التالي (١)



ولما كان السلوك أو الأنفعال يتفاوتان من حيث السواء والمرض [بعض السلوك جيداً وبعضه سيئاً كذلك الإنفعال بعضه إيجابياً وبعضه سلبياً] فإن التفكير المصاحب أو السابق لهما يتفاوت أيضاً من حيث المعقولية واللامعقولية بمعنى إذا كانت طريقة التفكير عقلية ومنطقية فإن السلوك سيكون جيداً والأنفعال سيكون إيجابياً ودافعاً لمزيد من النشاط والبناء والعكس صحيحاً . فإذا كانت طريقة التفكير لا معقوله ولا منطقيه فإن السلوك والأنفعال كليهما سيكونان على

درجة مرتفعة من الأضطرابات. لهذا يميّز المعالجون السلوكيون والمعرفيون والمعاصرون بين نوعين من المعتقدات :-

- ١- أعتقادات منطقية ومتعلقة ويصحبها في الغالب حالات وجدانية ملائمة للموقف وتنتهي بالإنسان إلى مزيد من النضوج الأنفعالي والخبرة والعمل البناء .
- ٢- إعتقادات لا منطقية وغير متعلقة تصحبها الأضطرابات الأنفعالية المرضية [كالعصاب والذهان وغيرها].

أما متى تكون هذه الأعتقادات وأساليب التفكير منطقية متعلقة؟؟ فإن هذا يتوقف على إنسجامها مع أهدافنا العامة وقيمنا الأساسية في الحياة، وتحقيق السعادة والفاعلية الإجتماعية والإبداع والإيجابية .

المعتقدات الفكرية الخاطئة: يمكن تصنيف العوامل الفكرية المسببة للأضطرابات النفسية والعقلية إلى فئتين من العوامل هما:

أ- عوامل متعلقة بمحتوى الأفكار والمعتقدات .

ب- عوامل متعلقة بأساليب التفكير والمعتقدات .

أ- محتوى الأفكار والمعتقدات: هي مجموعة وجهات النظر والأفكار التي يتبناها الفرد عن نفسه وعن الآخرين ومن المؤكد أنه يمكن الرجوع بالمرض النفسي والأضطراب إلى عناصر من التفكير والتصورات الخاطئة والاتجاهات والقيم التي تسبب فيما يبدو الهزيمة للذات إزاء أحداث الحياة. ولقد أوضح أليس هذه الأفكار غير العقلانية وهي بالرغم أنها غير عقلانية فهي شائعة في المجتمع الغربي وهي تؤدي إلى إنتشار العصاب .

وهذه الأفكار هي :-

١- الفكرة الأولى: «من الضروري أن يكون الشخص محبوباً أو مرضياً عنه من كل المحيطين به» طبعاً . هذه الفكرة غير عقلانية لأن رضى الناس غاية لا تدرك - لأن الإنسان عليه أن يقدم الحب للآخرين أولاً قبل أن يتوقع الحب منهم .

٢- الفكرة الثانية: «يجب على الفرد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة وأن ينجز ما يمكن أن يكون بسببه ذا قيمة وأهمية» . إن الفكرة العقلانية

تكون من الممتع أن يكون الانسان متمكناً من شيء ما في نفسه ويستمد منه الأشباع وتحقيق الذات . لأن الإنسان لا يمكن أن يحيط علماً بكل شيء - والكمال لله وحده .

٣- الفكرة الثالثة: «بعض الناس شر وأذى وعلى درجة عالية من الخسة والجن والنداله وهم لذلك يستحقون العقاب والتوبيخ» . الفكرة العقلانية أنه ليس هناك معياراً مطلقاً للصواب والخطأ . وأن بعض التصرفات الإنسانية غير ملائمة أو لا إجتماعية وأن الناس الذين تصدر عنهم هذه التصرفات أغبياء أو جهلة أو مضطربون إنفعالياً . يقول الرسول صلى الله عليه وسلم «كلكم خطاؤون وخير الخطائين التوابون» . ويقول المسيح عليه السلام «من كان منكم بلا خطيئه فليترجمها بحجر» .

٤- الفكرة الرابعة: «إنه لمن المصائب الفادحة أن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد» . أن يتعرض الإنسان للأحباط . بعمل معين أمراً عادياً ولكن من غير المعقول أن يقابل الأحباط بالحزن الشديد والدائم لأسباب كثيرة هي :-
أ- إن الشعور بالهم والحزن لن يغير كثيراً من الموقف الحالي بل قد يزيده سوء .
ب- أنه إذا كان من المستحيل فعل شيء إزاء الموقف فالشيء الوحيد المعقول هو أن نقبله أو نتجنبه ونبعده عن حياتنا .
فإذا لم يكن بالأمكان فليكن ما كان . الخيره في ما أختاره الله - المؤمن في أشد بلوه .

ج- إن الأحباط لا يؤدي إلى الأضطراب الأنفعالي إلا إذا صور الانسان الموقف بصورة تجعل الحصول على الرغبات ضرورياً لتحقيق السعادة والرضى . ولكن يقول الشاعر إيليا أبو ماضي :

وإذا ما أطل رأسك هم - قصر البحث فيه كي لا يطولا

ويقول الشاعر أيضاً :

ما كل ما يتمنى المرء يدركه - تجري الرياح بما لا تشتهي السفن

ويقول الشاعر :

ليس التعلل بالأمال من أربي - ولا القناعة بالأفلال من شيمي
ولا أظن بنات الدهر تتركني - حتى تُسدَّ عليها طرُقها هممي
٥- الفكرة الخامسة: «يجب أن يعتمد الشخص على آخرين ويجب أن يكون
هناك شخص أقوى منه لكي يعتمد عليه».

الشخص العاقل هو الذي يكافح من أجل تحقيق الذات وأستقلالها.
ولكنه لا يرفض المساعدة بل يبحث عنها أحياناً إذا احتاج إليها. وهو يدرك أن
المجازفات على الرغم من أنها محفوفة بالفشل إلا أنها تستحق المحاولة، كما أنه
يرى أن الفشل في أمر ما ليس هو شيئاً مدمراً ولا نهاية المطاف «لكل جواد كبوه
ولكل عالم هفوه ولكل صارم نبوه». ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم
[إعقل وتوكل]. يقول «لا يكن أحدكم إمعة يقول أنا مع الناس، إن احسن
الناس أحسنت وإن أساءوا أسأت»
ويقول المثل الشائع: [«ما يحك جلدك غير ظفرك»].

٦- الفكرة السادسة: «المصائب والتعاسة تعود أسبابها إلى الظروف الخارجية
التي ليس للفرد عليها ضابطاً أو سيطرة».

الرد العقلاني على هذه الفكرة غير العقلانية هو أن جزءاً كبيراً من مصيرنا نحكمه
نحن بآرائنا وتصرفاتنا. والشخص الذكي الكيس هو الذي يعرف أن التعاسة تأتي
غالباً من داخل النفس، بينما تأتي الأثارة أو المضايقة من الخارج إلا أنه يدرك أن
من الممكن تغيير ردود أفعاله نحوها وذلك بإعادة النظر فيها وتحديدتها والتعبير
عنها لفظياً [المؤمن كيس فطن . . .].

٧- الفكرة السابعة: «الأشياء الخطرة أو المخيفة هي أسباب الهم الكبير والأنشغال
الدائم للفكر وينبغي أن يتوقعها الفرد دائماً وأن يكون على أهبة الاستعداد
لمواجهتها والتعامل معها».

- أ- أنه يحول دون التقويم الموضوعي لأمكانه وقوع الأحداث الخطيرة.
- ب- يحول دون التعامل مع الأحداث ومواجهتها بفاعلية إذا وقعت.
- ج- قد يؤدي إلى وقوعها بالفعل.

د- قد يؤدي إلى المغالاة في نتائجها.

ه- لا يحول دون وقوعها إذا كانت لا بد منها.

و- يجعل الأحداث تبدو أكبر من حجمها الحقيقي أو أكثر خطورة مما هي عليه في الواقع . وقد يكون تأثير القلق أخطر من تأثير الأحداث نفسها إذا وقعت على الإنسان . والمثل الشائع يقول [الذي يعمل من الحبة قبة ومن النملة جمل] . [وأن الشجاع يموت مرة والحبان يموت ألف مرة] .

٨- الفكرة الثامنة: « الأسهل للفرد أن يتجنب بعض المسؤوليات وأن يتحاشى مواجهة الصعوبات بدلاً من مواجهتها » . هذا فرض خاطئ لأن تجنب إنجاز الواجبات وتحمل المسؤوليات أكثر صعوبة وأكثر إيلاماً للنفس وإثارة للمتاعب من إنجازها ، وقد يؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس . والحياة السهلة ليست بالضرورة حياة سعيدة ، والحياة الحافلة بالمسؤوليات وحل المشكلات هي الحياة الممتعة - حياة الإنسان كفاح وجهاد .

قف دون رأيك في الحياة مجاهداً - إن الحياة عقيدة وجهادٌ . وكما يقول المثل [من جد وجد ومن زرع حصد ومن سار على الدرب وصل] .

ويقول المثل [من طلب العلاء سهر الليالي] .

٩- الفكرة التاسعة: « الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك الحاضر ، والمؤثرات الماضية لا يمكن إستئصالها » . العاقل يدرك أن الماضي مهم ولكنه يدرك أيضاً أن الحاضر يمكن تغييره عن طريق تحليل المؤثرات الماضية وإثارة التساؤلات حول بعض المعتقدات المؤلمة المكتسبة ، والتي تضطره إلى أن يسلك على هذا النحو في الوقت الحالي . وعلى المرء أن ينسى الماضي المؤلم حتى لا يؤثر على الحاضر . والحلول الماضية للمشكلات السابقة قد لا تكون ملائمة كحلول للمشكلات الحالية .

«الإسلام يجب ما قبله» .

١٠- الفكرة العاشرة: ينبغي أن يحزن الفرد لما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات «إن مشكلات الآخرين لا ينبغي أن تكون مصدر هم كبير لنا حتى ولو

كان سلوك الآخرين يؤثر فينا- فإن تفسيرنا لهذا التأثير هو الذي يقلقنا أو يحزننا - والشخص العاقل هو الذي يحدد متى يكون سلوك الآخرين مؤذياً له ثم يحاول أن يساعد هؤلاء الآخرين على التخلص من أجزائهم وإن الإنسان العاقل يكون أكثر فائده لهم مما لو كان كئيباً أو مهزوماً. ولا يمنع أن يشارك الإنسان افراح وأتراح الآخرين . وكما يقول المثل [كل شيء قرصة ودين حتى دموع العين].

١١- الفكرة الحادية عشرة: «هناك دائماً حل لكل مشكلة وهذا الحل يجب التوصل إليه وإلا فإن النتائج سوف تكون خطيرة». وهذا فرض غير مقبول للأسباب التالية:

أ- لا وجود حل كامل وصحيح ووحيد لأي مشكلة .

ب- المخاطر المتخيلة بسبب الفشل في التوصل إلى الحل الصحيح تعتبر غير واقعية، ولكن الإصرار على وجود مثل هذا الحل قد يؤدي إلى القلق أو الخوف .

ج- الأصرار على الكمال قد يؤدي إلى حلول أضعف مما يمكن أن تكون - والعاقل هو من يحاول أن يجد حلولاً كثيرة ومتنوعة للمشكلة الواحدة ثم يختار أحسنها وأكثرها قابلية للتنفيذ، مدركاً أنه لا يوجد حل كامل بصورة مطلقة .

ب- العوامل المتعلقة بأساليب التفكير والمعتقدات:

عند التفكير في حل مشكلة معينة أو فهمها تحدث أخطاء في الفهم والتفسير مما يشوه صورة الواقع وبالتالي يثير الأضطرابات السلوكية وهذه الأساليب هي :-

١- المبالغة: وهي الميل في المغالاة والتطرف في تضخيم إدراك الحدث أو الخبرات الواقعية وإضفاء دلالات مبالغ فيها. ومن الثابت أن المبالغة في إدراك نتائج الأشياء يميز الأشخاص المصابين بالقلق. فتفكير الشخص في حالات القلق يتميز بالمبالغة في تفسير الموقف مما يؤدي إلى إثارة مشاعر الخوف والتوتر، فهو دائماً يتوقع الشر لنفسه ولأسرته أو لممتلكاته أو يتوقع الخوف من فقدان مركزه أو وظيفته أو الأشخاص المهمين في حياته . والشخص القلق يبالغ في تصور خبرات [قد تكون محايدة] في علاقاته . وإذا كانت المبالغة والتضخيم من الأشياء الخاطئة

لأنها تثير القلق والجزع فإن العكس غير صحيح أي التقليل من المخاطر الواقعية، قد تكون أيضاً له نتائج أنفعالية سلوكية مماثلة. فالتقليل من المخاطر الفعلية قد يؤدي إلى الإندفاع وتكرار التجارب الفاشلة مما يؤدي إلى الأحباط، وعدم مواصلة الجهد والإنجاز.

إن مجاهدة النفس على الإدراك الموضوعي للواقع [دون مبالغة أو تقليل] يعتبر بمثابة الوسط الذهني الذي يمنح الإنسان القدرة والبصيرة على التوجيه الفعال لمشاعره وسلوكه.

٢- التعميم: - من الثابت أن الميل للتعميم من الجزء إلى الكل يعتبر من العوامل

الحاسمة في كثير من الأمراض الإجتماعية التعصب القومي أو التعصب الدولي.

كثير من الخصائص السلبية التي تنسبها جماعة معينة لكي نبرز تعصبنا نحوها. قد يكون في الحقيقة تعميماً خاطئاً لخبرة سيئة مع فرد ينتسب لهذه الجماعة. لهذا نجد أن بعض الذكور الذين مروا بخبرة سيئة مع واحدة من النساء غالباً ما يرددون عبارة

[لا تثق في النساء] والعكس صحيحاً، بعض النساء يرددن عبارة [الرجال جميعاً سواء] [مجنونة من تثق برجل]. مثل هذه التعميمات تكون بداية لظهور بذور سوء التوافق أو علامة له. والتعميم أسلوب من التفكير يرتبط بكثير من الأنماط المرضية خاصة الإكتئاب أو الفصام. ويعتبر التعميم الخاطئ من العوامل الحاسمة في إكتساب المخاوف المرضية.

٣- الثنائية والتطرف: - يميل بعض الأفراد لأدراك الأشياء إما بيضاء، أو سوداء

حسنة، أو سيئة خبيثة أو طيبة، صادقة وصحيحة أو خاطئة، معنا أو ضدنا، دون أن يدركوا أن الشيء الواحد قد يبدو في ظاهر الأمر سيئاً وقد يكون فيه جوانب إيجابية أو يؤدي إلى نتائج إيجابية. ويطلق الباحثون في علم النفس على هذه الخاصية من الشخصية مفاهيم مثل النور من الغموض، أو تصلب الشخصية، ومثل هذه الخاصية من التفكير ترتبط بسمات لا توافقيه، كالتعصب، التسلط، التوتر، القلق، ولهذه الخاصية تأثير سيء في العلاقات الإجتماعية. كسوء

التوافق بين الأزواج . فإذا كان الزوج والزوجة يميلان بنفس القدر إلى هذا النوع من التصلب فإن الصراع وسوء التوافق بينهما يعتبران نتيجتين مرجحتين . وتمتلى عبارات المضطربين بكلمات مثل : مطلقاً، مستحيلاً، دائماً، بالمرّة أمثلة على ذلك :

- أصبحت الحياة مستحيلة .

- هذه المرأه لا تطاق بالمرّة .

- زوجي لا يفكر إلا في نفسه فقط .

- لا أرى على الإطلاق فائدة فيما أقوم به .

- الحب في حياتي معدوماً .

- أحب أعمالي أن تكون كاملةً وتامةً .

- العالم الذي أعيش فيه عالم ظالم وغير منصف على الإطلاق .

- هؤلاء الناس شريريون يجب حرقهم جميعاً .

لذلك نجد أن كثيراً من النجاح في العلاج النفسي يتبعه إختفاء للطموحات المطلقة أو نزعات الكمال المتطرفة . وعند تحليل الأضطراب والعصاب نجد أن عامل التطرف من العوامل الهامة في إثارة هذه الأضطرابات . فعندما يقول الفرد لنفسه [إنني إنسان فاشل بالمرّة ولا نفع فيّ] . قد يصيبه مشاعر الأكتئاب والسلبية

والتقاعس وإنهزام الذات .

وعندما يقول الأب لأبنته إنك ستدمرين الأسرة لأنها تأخرت نصف ساعة عن موعد عودتها للبيت ، قد تثير لديها . مشاعر الجزع والغضب ، وعندما تقول إمراة لزوجها [مامن إمراة ترضى أن تعيش معك ، إنك إنسان لا تطاق .] قد تحرك عند زوجها مشاعر الغيظ والكراهية .

٤- التجريد الأنتقائي : - هو عزل خاصية معينة عن سياقها العام ويؤكد لها في

سياق آخر . مثل عزوف شخص للتقدم لعمل جديد مناسب ، لأنه رفض من عمله سابقاً لأسباب لا علاقة لها بأمكانياته ومواهبه وبما يتطلبه العمل الجديد . والتجريد الأنتقائي من الأخطاء التي تشيع في أفكار المكتئبين ، حيث أن المكتئب

يركز على جزء من التفاصيل السلبية ويتجاهل الموقف ككل ، فهو يعود مثلاً من حفلة أو إجتماع أو لقاء ، ولا يذكر من هذا اللقاء إلا أن فلاناً تجاهله أو فلاناً قاطعه في الكلام ، وأنه كان يجب أن يقول كذا أو أن لا يقول كذا

٥- أخطاء الحكم والأستنتاج : في كثير من حالات القلق والأكتئاب والعدوان يكون السلوك ناتجاً عن خطأ في تفسير الحادثة بسبب عدم توافر معلومات معينة أو سياق مختلف - فالفصامي قد يثور على طبيبه لأنه يتصور أنه متواطئ مع بقية العاملين في محاولة السيطرة عليه وعلى تصرفاته . وقد ثور على إنسان معين ونغضب ونعتدي عليه أعتقاداً منا أنه يقوم بالوشايه والتعريض ، لأننا نجده يتحدث مع شخص آخر إثر مشاده معه سابقه ، وقد تكون إحدى الفتيات على قدر لا بأس به من الجمال وحسن الصورة ، ولكنها تنشأ وهي تعتقد أنها غير جميلة ولا تتوقع الحب من أحد لأنها نشأت مع أخت أو قريبه أكثر جمالاً ومرحاً منها . خطوات الأرشاد عند أليس : يمكن القول بأن عملية الأرشاد حسب آراء أليس هي علاج غير المعقول بالمعقول ، وعمل المرشد يكاد ينحصر في مساعدة المسترشد على التخلص من الأفكار والأتجاهات غير المعقولة وأستبدالها بأفكار وأتجاهات معقولة وهي حسب الخطوات التالية :-

١- الخطوة الأولى : أن يثبت المرشد للمسترشد أنه غير منطقي ، ثم يساعده على أن يفهم لماذا هو غير منطقي ، بحيث يفهم المسترشد أن سبب هزيمة ذاته هي معتقداته ، ووجود عادات سيئة من التفكير الخاطئ عنده . إن جزءاً كبيراً من إضطراب سلوكنا يتم بفعل تفكيرنا الخاطئ لكننا أيضاً نفكر بطريقة خاطئه لأننا لا نعرف طريقة التفكير الصحيحة .

٢- الخطوة الثانية :- أن يوضح المرشد للمسترشد العلاقة بين أفكاره غير المنطقية وبين ما يشعر به من تعاسة وأضطراب . ويعتقد أليس إن معظم الأساليب العلاجية تصنع نفس الشيء لكنها تفعله بطريقة إذعانية [passive] غير مباشرة . ثم تتوقف عند هذه الخطوة . أما طريقة العلاج العقلي الأنفعالي فتتقدم خطوة أخرى بأن تطلع المسترشد على كيفية إحتفاظة بالأضطراب طالما أنه مستمر في

التفكير بصورة غير منطقية . أي أن تفكيره الحالي غير المنطقي هو المسؤول عن حالته وليس استمرار الأحداث .

٣- الخطوة الثالثة : أن يجعل المرشد يغير تفكيره ويترك الأفكار غير المنطقية .
ويؤكد أليس على إعادة تربيته عن طريق الحوار مع المرشد بكل الضروب المنطقية من الحوار لكي يبين له الجانب الخاطيء في تفكيره مع دفعه مباشرة إلى أستنتاج الطريقة الصحيحة وتطبيقها ، والدحض المستمر للأفكار الخاطئه .

٤- التعامل مع الأفكار الأكثر عمومية ومع فلسفة المرشد ونظرته إلى الحياة
وبذلك تعدّه لتجنب الوقوع ضحية للأفكار الخاطئه مرة ثانية ، ونتيجة لهذه العملية يكتسب المرشد فلسفه عقلية من الحياة ويستبدل الأفكار والاتجاهات غير المنطقية بأخرى منطقية . وعندما يحقق ذلك يتخلص من الأنفعالات السلبية ومن السلوك المهدد للذات والمبنى على تلك الأنفعالات - لهذا فمن الضروري أن يساعد الشخص على توظيف أفكاره الجديدة المنطقية طالما تحدث ، وذلك بدفعه وبتكليفه بواجبات منزلية [Home - Work] يسعى الشخص من خلالها إلى ممارسة أفكاره المنطقية عمداً وفي مواقف حيّه . فالشخص الذي يعزف عن الأتصال الإجتماعي بسبب الخجل مثلاً ، يمكن أن يتشجع على تعمد الدخول في مواقف جيه كانت تسبب له الأرتباك من قبل مثل مبادرة الحديث مع الجنس الأخر - أو الأشتراك في عملية النقد لزميل أو رئيس ، أو المشاركة في المناقشات ، أو الدخول إلى الأماكن العامة لمحللات البيع والمجادلة مع الباعة على الثمن أو نوع البضاعة .

أهداف الأرشاد والعلاج النفسي حسب نظرية أليس :

١- أن يوضح المرشد للمرشد أن حديث الذات هو السبب الرئيسي في الأضطرابات الحاصلة له .

٢- توضيح الأفكار غير العقلانية التي يستخدمها المرشد ومهاجمتها والحوار معه إلى إستنتاج الطريقة الصحيحة بالتفكير .

٣- إعادة تقويم حديث الذات بعد التخلي عن الأفكار غير العقلانية وأستبدالها بأفكار عقلانية .

جنس / مجموع	الاردنيون	الامريكيون	المجموع
الذكور	١٨٧	٢٢٠	٤٠٧
الاناث	٢١٢	٢٢٠	٤٣٢
المجموع	٤٠٠	٤٤٠	٨٤٠

حسناً النظرية :

- ١- لا تحتاج إلى وقت طويل .
- ٢- تعمل على إعادة تقييم المرشدين لمعتقداتهم .
- ٣- تعمل من خلال النقاش على تثقيف وإعادة تثقيف المرشد .
- ٤- لهذه النظرية آراء تسهم في تحقيق السعادة مثل الفكرة القائلة «بأن ما لا يمكن تعديله يجب تقبله أو طرحه جانباً .
- ٥- تقوى الروح المعنوية للمرشد .
- ٦- جيدة للمشكلات الأسرية ، تصلح لمشكلات القلق المتوسط والتكيف مع الجنس الآخر لا تصلح مع الاحداث . تصلح لعلاج الأمراض النفس جسمية ، تصلح لذوي الذكاء المتوسط .

الانتقادات الموجهة للنظرية :

- ١- لا تصلح للصغار ولا للمتخلفين عقلياً ولا للموصوفين بالجمود والتعصب .
- ٢- المغالاة في إعتبار كل فكرة غير عقلانية تعتبر مصدراً للأضطراب .
- ٣- المبالغة في الأحتكام للعقل والتقليل من أهمية العلاقة الإرشادية .
- ٤- أستخدامها مع الكبار يؤدي إلى مشكلة لأن الأفكار اللاعقلانية ترسخت لديهم .
- ٥- تركز على عوامل داخلية لا يمكن إخضاعها للملاحظة أو التعديل المنظم - حيث يرى البعض أن تعديل السلوك أهم من التعديل في طرق التفكير .

نظرية العلاج بتحليل التعاملات بيرن Transactional Analysis Therapy



لمحة عن حياة صاحب النظرية :- ولد إريك لينارد بيرن «Eric Lennard Berne» في ١٩١٠م بمدينة مونتريال بكندا، وحصل على درجة الطب M.D. من جامعة مكجيل في ١٩٣٥م وعمل في الطب النفسي بجامعة ييل Yale من عام ١٩٣٦م - ١٩٤١م، بعد عامين من التدريب على المساعدة الأكلينكية في الطب النفسي بمستشفى مونت زيون بنيويورك. ثم خدم بالجيش كما فعل كثيرون غيره من الأطباء النفسيين، وفي الجيش إكتشف العلاج الجماعي ثم بدأ يطور أسلوبه الخاص في هذا اللون من العلاج. وعندما ترك الجيش ١٩٤٦م، أقام بمدينة كارمل بكاليفورنيا ثم عاد إلى دراسة التحليل النفسي مع إريك أريكسون في معهد التحليل النفسي سان فرانسيسكو وكان قد درسه كذلك بمعهد التحليل النفسي بنيويورك مع بول فيديرن (Fedren).

وفي بداية الخمسينات بدأت أفكار بيرن تتعد عن التحليل النفسي، وحرم بسبب ذلك من عضويته في معهد التحليل النفسي سان فرانسيسكو عندما تقدم للعضوية عام ١٩٥٦م، وأشتهرت أفكاره حول التحليل التبادلي التي طورها وبدأ يمارسها عملياً عندما عرضها في لقاء المنطقة الغربية للهيئة الأمريكية للعلاج النفسي الجماعي عام ١٩٥٧م، هذا فقد شغل بيرن عدة وظائف منها طبيب نفسي في الجيش الأمريكي بدرجة جنرال، وشارك كطبيب نفسي في عيادة الصحة العقلية للمحاربين في سان فرانسيسكو، وعمل محاضراً في العلاج النفسي الجماعي في معهد الطب النفسي العصبي بـ Langley Porter، ومحاضراً زائراً في العلاج الجماعي في عيادة الطب النفسي في Stanford - Pale Alto، وملحق طبيب نفسي في مستشفى مونت زيون Mount Zion، وفي عام ١٩٦١م أسس بيرن وطبع نشرة التحليل التبادلي، والتي أصبحت مجلة التحليل

التبادلي منذ ١٩٧١ م. وتتولى نشرها الهيئة الدولية للتحليل التبادلي (ITAA) وهي هيئة أسست عام ١٩٦٤ م ونمت نتيجة للقاءات العلمية في مدينة سان فرانسيسكو حول الطب النفسي الإجتماعي والتي بدأها بيرن منذ ١٩٥٤ م. وقد أصبحت الهيئة الدولية للتحليل التبادلي وتحمل إسم «سان فرانسيسكو سيمينار للتحليل التبادلي».

أهم مؤلفاته :-

- ١- أول كتبه العقل أثناء العمل The Mind in Action ١٩٤٧ م.
- ٢- أعيد نشر الكتاب السابق تحت عنوان «التوجية العام إلى العلاج والطب النفسي» عام ١٩٦٨ م.
- ٣- التحليل التبادلي في عام ١٩٦١ م.
- ٤- كتاب «بنية وديناميات المنظمات والجماعات» عام ١٩٦٣ م.
- ٥- «مبادئ العلاج الجماعي» عام ١٩٦٦ م.
- ٦- «ألعاب يلعبها الناس : سيكولوجية العلاقات الإنسانية عام ١٩٦٤ م.
- ٧- الجنس في الحب الإنساني عام ١٩٧٠ م.
- ٨- ماذا تقول بعد هالو؟ عام ١٩٨٢ م.
- ٩- وقد جمع كلود شيز وكارمن كير مختارات من كل الكتب والمقالات التي نشرها بيرن ونشراها تحت عنوان «خلف الألعاب والكتابات» عام ١٩٧٦ م، وقد توفي بيرن عام ١٩٧٠.

الفلسفات التي أثرت بصاحب النظرية :-

تأثر بيرن متدرب في البداية بمدرسة التحليل النفسي، ويبدو بعد ذلك أنه أصبح غير مقتنع بتلك الطريقة الاذعائية وبطول مدة العلاج بواسطة التحليل النفسي، ومما يتضح أن بيرن لم يرفض التحليل النفسي بل أنه على العكس من ذلك شعر أنه في حالات كثيرة أن التحليل الأرتوذوكسي هو العلاج الأكثر ملاءمة أو العلاج النفسي القائم على التحليل المعدل. ولكن هذا اللون من العلاج لا يصلح

للموقف الجماعي على أية حال ، والتحليل التبادلي كأسلوب عام شامل يمكن أن يكون تمهيداً للتحليل النفسي أو غيره من الأساليب الخاصة .

أن نظام بيرن وفلسفته ليس ترجمة للتحليل النفسي في مصطلحات جديدة رغم وجود علاقة بين حالات الأنا الوالدية ، والراشدة والطفيلة مع الأنا الأعلى ، والأنا ، والهو عند فرويد ، ولكنها ليست هي نفسها ، فأن بيرن قدم مخطط الحياة متجاوزاً ما تناوله التحليل النفسي ، كذلك إهتمام بيرن بالعلاقات الشخصية وعدم إقتصاره على العوامل النفسية الداخلية لذا يعتبر إضافة على التحليل النفسي .

- تأثر بالعلاج العائلي والأسري .

- تأثر بالإتجاه العلاج الجماعي .

- تأثر بنظرية تحليل الإتصال :-

الأفراضات عن الطبيعة الإنسانية :-

أن أهم الفروض الخاصة بهذه النظرية حول طبيعه الإنسانية هي أن الإنسان إيجابي وغير محدد في سلوكه ويرتبط بهذه النظرة المتفائلة حول طبيعة الإنسان فرضيتان أحدهما ما يؤكد عليه بيرن من أن الناس الذين يعانون من مشكلات إنفعالية هم بشر أذكاء ومقتدرون ، وقد أستخدم بيرن هذه القاعدة في جعل المسترشدين على قدم المساواة مع المرشد وكذلك في تحميلهم مسؤوليات أثناء الإرشاد ، والثانية أن المسترشدين مهما كانت معاناتهم فإنه من الممكن مساعدتهم في الإرشاد وأن يتخلصوا تماماً من مشكلاتهم وترى النظرية أن كل فرد يولد ولديه الطاقة لتنمية إمكانية بما يحقق أقصى فائدة له وللمجتمع وأن يستمتع بحياته ويكون قادراً على العمل بإنتاجية وإبداعاً وأن يكون خالياً من الإعاقات النفسية وأن ما يصادف الطفل من صعوبات وعقبات أثناء الطفولة المبكرة خلال مراحل حياته المختلفة يمنع كثيراً بعض الأفراد من النمو إلى أقصى طاقاتهم الانسان يولد لديه الاستعداد للخير وللشر ، والآباء هم الذين يحولون أبناءهم من ملائكة إلى فئران .

نمو الشخصية: - Personality Development

يتصف الكائن الإنساني بالحاجة إلى التواصل «Contact» والاستجابة من وإلى الآخرين في عملية تفاعليه، وهذه الحاجة يخصص لها أسم «الجوع أو المثير» والحاجة الأولى في الطفولة المبكرة هي أشتهاء الملامسة، أو الحاجة إلى الملامسة البدنية اللصيقة والعطف، والقصور والحرمان من الملامسة البدنية للصغير قد تؤدي إلى سرعة الإصابة بالمرض ثم إلى الموت، وتسمى هذه الحالة بالهوسبتالزم Hospitalism عند Rene Spitz الذي كان أول من تعرف على هذه الحالة لدى الأطفال الموضوعين في المعاهد الداخلية، ويتحول الأشتهاء أو الجوع إلى الملامسة إلى «الأشتهاء إلى الأنتباه والأعتبار» والذي يتضمن مجرد الأعتراف بوجوده من جانب الآخرين، وتتضمن الملامسة اللفظية أو التواصل اللفظي والشواهد الدالة على الحاجة للإنتباه والإعتبار من الآخرين ملاحظات «Strokes» الذي شبيها بالملاحظات البدنية التي يعامل بها الأطفال الصغار، وتبادل الملاحظات بشكل عملية التبادل Transaction، والشكل الثالث من الأشتهاء إلى المثير هو الأشتهاء أو الجوع الإنشائي أو التنظيمي «Structure Hunger» أو الحاجة إلى تنظيم وشغل الوقت من أجل تجنب الملل «والسؤال هو ماذا بعد في الحياة اليومية؟ ماذا يستطيع الناس أن يفعلوا بعد تبادل التحية؟ والمشكلة الخالدة للكائن الإنساني هي في كيفية تنظيم ساعات اليقظة، وأن هذا الوعي الوجودي تكون وظيفة كل حياة إجتماعية هي تقديم المعاونة المتبادلة لهذا المشروع، والطرق التي يملأ بها الناس أوقاتهم، وإشتهاء الإثارة أو الجوع إليها Excitement Hunger هو الرغبة في تفضيل شغل الوقت أو ملء الفراغ بطرق جذابة ومثيرة، وأشتهاء القيادة Leadership Hunger مشتق من إشتهاء التنظيم «Structure Hunger»، والقادة يقدمون أنشطة وبرامج يستطيع الناس من خلالها أن يملأوا وينظموا وقتهم.

بنية الشخصية Personality Structure

تتكون بنية الشخصية من نظام ثلاثي ، أطلق عليها بيرن الحالات الثلاث للأنا وهي حالة الوالديه أو الوالد «Parent» والرشد أو الراشد «Adult» والطفولة أو الطفل «Child» . وقصد بحالات الأنا حالات العقل وما يرتبط بهما من أنماط السلوك كما تحدث في الحياة . وكل فرد لديه هذه الحالات الثلاث للأنا التي تظهر في مجموعات مختلفة من أنماط السلوك التي يشار إليها بالوالد والراشد والطفل .

حالة الأنا الوالدية Parental Ego State : - تشتق حالة الأنا الوالدية من المصادر الخارجية التي تشتمل على أنشطة معرفة وذلك الأفراد البالغون يكون لهم وكل آباء حقيقيون أو بدلاء عنهم وهؤلاء من خلال الأداء النفسي الخارجي (السلوك) يؤثرون على سلوكهم ومثل هذه السلوكيات تسمى سلوكيات والديه (أو حالة الأنا الوالدية) ، مشيرة إلى أن الأفراد الذين في هذه الحالة يمثلون الحالة العقلية التي أظهرها أحد الوالدين أو بديلة في الماضي ، حيث تكون أستجاباتهم بنفي الطريقة على سبيل المثال في السلوكيات المتصلة بوضع الجسم (الوقوف ، الجلوس ، المشي ، . . . الخ) .

والأب هنا ليس هو الأنا الأعلى عند فرويد ، وأن كان الأنا الأعلى أحد مظاهر الأبوة فهو تأثير أبوي ، والتأثير الأبوي أمراً مجرداً نظرياً ، ولكنه نتيجة للتفاعل أو التعامل الحقيقي المباشر مع الأبوين ، ويشمل التأثير الأبوي ليس فقط ألوان الكف ولكن أيضاً الأذن والسماح ، أو الموافقة ، والتشجيع ، والتنمية ، أو التغذية والأوامر . يقود التأثير الأبوي الأفراد إلى الإستجابة على النحو الذي كان يريده الآباء كما يفعل الأب المباشر أو أنهم يستجيبون كما أستجاب آباؤهم الحقيقيون بالفعل . فالأب يعمل كأب حقيقي لأطفال . ويقوم أيضاً بإنجاز أشياء كثيرة بصورة آلية وبالتالي يحرر الراشد من القرارات الفرعية .

٢- حالة الأنا الراشدة : - The Adult Ego

كل كائن إنساني على قدر كاف من سلامة أنسجته الدماغية قادر على أن يختبر

الواقع بدرجة ملائمة، وحالة الأنا الراشد تمثل وظيفة نفسية جديدة أو محدثه فحالة الأنا الراشد تركز على معاملة أو معالجة المعلومات «Data Processing» وعلى التقدير الاجتماعي، وبالمعنى الدارج «كل واحد له حالة رشد» والرشد ضروري للحياة في العالم وهو ينظم أنشطة حالة الأب والطفل كوسيط بينهما.

٣- حالة الأنا الطفل The Child Ego State: - كل راشد كان من قبل طفلاً، ومخلفات الطفولة أو ذكرياتها تظل إلى نهاية الحياة كحالة الأنا الطفل أو حالة الأنا النفسية القديمة، وعلى الطفل يقع التأثير الكاف أو المتسامح أو الأستفزازي للأب، وهو شخصية متميزه عن الأب وغير متلائم معه ولكنه ليس بالضرورة ضداً له. بالمعنى الدارج كل واحد يحمل في داخله طفلاً صغيراً، والأنا الطفل لا يقصد به «الهو»، عند فرويد وأن كان متأثراً به، وليس أيضاً حالة من تشوش أو اضطراب «الهو» ولكنه منظم بصورة جيدة والأنا الطفل له ثلاث صور أو أشكال: الشكل الطبيعي الذي يمتلك الحيله والجاذبية والعاطفية والتلقائية والإبتكارية، والشكل ذو السلوك المتأدب المعدل أو المكلف بالتأثير، والشكل الثائر الرافض للضبط الأبوي، والأشكال الثلاث عبارة عن شكل من الهرمية الأخلاقية، أضعفها الأب، وأقواها الطفل، وهذا التنظيم يتضح عندما يقع الشخص تحت تأثير الكحول: فالأب يعزل وسرعان ما يأخذ الطفل القيادة وهو آخر من يختفي، ويحدث هذا التسلسل أو النظام عند الوقوع في النوم، فالأب يتنحى في حالة التنويم المغناطيسي أو النعاس والطفل يأخذ القيادة أثناء النوم، وفي الأحلام، وهذه الحالات ليست أجزاء أو مواقع في الفرد كما يتصور البعض ذلك أحياناً في الأنا الأعلى والهو، والأنا، وليست تصورات أو مفاهيم مثل مصطلحات فرويد. أنها أبسط منها وأكثر اقتصادية وعلمية وتجريبية، وحقائق سلوكية. حالات الأب والراشد والطفل موشحه لدرجات متساوية من الاحترام، ولكل منها مكان في الحياة العادية لكن فقط عندما يحتل التوازن الصحي فإن التحليل وإعادة التنظيم تصبح ضرورية.

٤- المداخلة (العشرة) الإجتماعية Saceal Intercourse :-

توفر العشرة الإجتماعية الفرصة لإشباع جوع البناء أو عملية تركيب الوقت وكذلك جوع المثير أو الحصول على إعراف من الآخرين . وتعرف وحدة المداخلة الإجتماعية بالمعاملة ، وتشتمل المعاملة على «مثير تعامل» من جانب الشخص الذي يبدأ التعامل ، ويقابلها «إستجابة تعامل» ويمكن تحليل التعاملات بالنسبة لمصادر المثيرات والإستجابات أي منشئها في حالات الأنا الثلاث الوالدية ، والراشدة ، والطفلية ، لدى المشاركين في هذه التعاملات أبسط هذه التحويلات هي الصادرة من «الراشد» إلى «الراشد» وهكذا يلي ذلك في البساطة التعامل الصادر من حالة الأنا الطفلية لدى شخص إلى حالة الأنا الوالديه لدى شخص آخر وهي تشتمل عادة على طلب أو رجاء .

وقد تكون التعاملات تكميلية (فيها مجاملة) أو متصادمة (مقاطعة) والتعاملات التي فيها تتبع الوضع الصحي للعلاقات وهي من أنواع مختلفة راشد - راشد، والد - والد، طفل - طفل ، وهذه كلها تحويلات تكميلية تؤدي إلى الإتصال الهادئ والمتمرد في هذه التعاملات أيضاً الوالد - الطفل ، الطفل - الوالد .

أما التعاملات المتصادمة أو المقاطعة فينتج عنها إنقطاع الإتصال ، وأكثر هذه التحويلات المقاطعة شيوعاً أو أكثرها تدميراً هي مثير راشد موجه إلى حالة راشد في شخص آخر الذي يرد بدوره من مستوى الطفل لديه إلى مستوى الوالد لدى البادئ بالمحادثة ، ويمثلها أيضاً إذا جاء الرد من مستوى الوالد إلى مستوى الطفل .

٥- المجاملات (الطقوس الإجتماعية) :- تمثل المجاملات الإجتماعية صيغاً إجتماعية موصفة من السلوكيات التي تجري في مواقف إجتماعية نمطية وهي مواقف إجتماعية نمطية ، وهي تعاملات ذات طبيعة والديه مجامله وهي تقابل أو تشبع الحاجة للأعراف أو الحاجة إلى نقاط وقد يكون من أكثر هذه المجاملات «مرحباً» «مع السلامة» وقد تكون هناك رموز تؤدي دور المجاملة مثل التلويح

باليد، تقديم باقة ورد. أما الإعراف اللفظي فإنه يستمر من مجرد الترحيب «مرحباً» إلى كيف حالك؟ وبذلك يتطور الأعراف من مجرد التعرف على وجود الشخص إلى الإعراف بالمشاعر والأحاسيس الشخصية إلى التعبير عن الاهتمام الشخصي، والأعراف المجرد لا يكون كافياً حيث أنه بعد إستهلاك كلمات المجاملة التي أعتدنا عليها يبدأ التوتر والقلق في الظهور وتبدأ مشكلة المداخلة الإجتماعية في الظهور عقب إنتهاء المجاملات المعتادة.

٦- المسليات Pastimes :- الإجراءات والشعائر تعتبر نمطية، وبالتالي يمكن التنبؤ بها ولكن المسليات أقل تحديداً فهي تنطوي على وقت أكثر من الشعائر كما أنها قد تبدأ وتنتهي بشعائر. والمسليات غالباً ما تشغل الوقت إلى أن يحين بدء الإجتماع أو النشاط أو خلال الحفلات، والمسليات تسهل عملية الأختيار الإجتماعي، إذ أنها تجمع معاً أشخاصاً ذوي إهتمامات متشابهة، وكثيراً ما تؤدي إلى تكوين علاقات أكثر تعقيداً (مباريات) أو صداقات. وتنوع المسليات وتعدد وتعطي أسماء تدل عليها. ويمكن تصنيفها بطرق متنوعة، وهي تفاعل تبادلي تكميلي، وبالإضافة إلى مالها من فوائد فإن المسليات قد تؤكد دور الشخص وثبت موقفه، أو هي ممتعة بذاتها وهي للعصبيين بصفة خاصة طريقاً لتمضية الوقت، وهي ليست مثيرة بشكل بارز على أية حال.

٧- المباريات أو الألعاب Games :- تعتبر المسليات والمباريات أنشغالات، وهي تقع بين الأنشطة والمجاملات من ناحية، والألفة أو المودة من الناحية الأخرى. وبينما تعتبر المسليات تعاملات مستقيمة، فإن المباريات ذات طبيعة تظاهرية (رياء) والتعاملات في المباريات من النوع المجامل ولكنها خفية، وتشتمل على عامل حاسم. أن الإجراءات قد تكون ناجحة والمجاملات قد تكون فعالة والمسليات قد تكون مفيدة، ولكنها كلها بالتعريف صريحة وهي قد تشتمل على مناقشة أو خلاف ولكنها لا تشتمل على صراع وقد تكون النتيجة حساسة ولكنها ليست درامية بينما نجد من جهة أخرى أن كل مباراة تتسم أساساً بعدم

الأمانة وتكون نتيجتها درامية (مفعمة بالأحداث)، وليس مجرد شيء مثير. والألعاب أو المباريات ليست مجرد تسلية، وإنما قد يترتب عليها نتائج خطيرة تماماً كما يحدث في المغامرة. ويرى (بيرن) أن عملية البيع في التجارة تشتمل على ألعاب ويشار إليها عادة باسم «العبة التأمين» وغير ذلك من الأسماء، كذلك فإن الحرب هي في حد ذاتها لعبة، والألعاب مثلها مثل المجاملات والإجراءات والمسليات يتعلمها الفرد في الأسرة فيما عدا الألعاب (المباريات) فإن الفرد يتعلم هذه الجوانب من والديه بشكل مباشر على حين يتعلم الألعاب بشكل غير مباشر عن طريق التقليد، وهذه الألعاب تنتقل من جيل إلى جيل.

٨- الألفة (المودة) Intimacy: - تشتمل على برمجة فردية على مستوى عال مكثف تخترق قيود الأنماط الاجتماعية، وتعتبر الألفة أعلى صور الحياة التي ينبغي أن يحيهاها البشر، ومن الممكن للفرد أن يستغني عن الألعاب إذا وجد من يشاركه الألفة والمودة ولكي يرتفع الشخص عن مستوى الألعاب ويدخل إلى الألفة، فإنه يحتاج أن يكون لديه وعي وتلقائية كافية ليتحرر من الرغبة القهرية في أن يلعب الألعاب وبالتالي يصبح حراً في أن يختار التعبير عن مشاعره من حالة الأنا الوالديه أو الراشدة أو الطفلية.

٩- المخطوطات (المحفوظات) «Scripts» أن الألعاب تنتظم في مخططات، ومن الناحية الإجرائية فإن المخطط هو مجموعة معقدة (متشابكة) من التعاملات المستمرة ولكن ليس من الضروري أن تكون معاده. أن المخطط هو الخطة اللاشعورية للحياة، والتي تنشأ عن قرار في مرحلة الطفولة المبكرة، وتعتبر المخططات هي التأثيرات السائدة في المداخلة الاجتماعية والتي تتأثر بالخبرات المبكرة التي حددت المخطط، وعادة فإن الألعاب تختار لتناسب المخطط كما نختار التعاملات لتناسب الألعاب. ويختار الأقران عادة على أساس اشتراكهم في التعاملات ويكون الفرد عادة أسيراً للمخطط الحياه إلا إذا أمكنه بشكل ما تجاوزه وبذلك فإن القرار الذي يتخذ في الطفولة (حول الأوضاع الأربعة تجاه الحياة)

يحدد بشكل ما حياة الفرد، والطريقة التي يواجه بها الموت.

أسباب الأضطرابات النفسية: - أن الجوانب المرضية العامة للاضطرابات النفسية تشتمل على باثولوجيا (بنيوية) وباثولوجيا (وظيفيه) ويشتمل الجانب التركيبي على إختلال التركيب النفسي لحالات الأنا الوالدية والراشدة والطفلية، وهذا الجانب على نوعين شائعين هما الحذف أو الأستبعاد Exclusion، والأختلاط Contamination (الفساد). وعند وجود الأستبعاد نجد أن إحدى حالات الأنا تستبعد الحالتين الأخرين تسيطر على السلوك، ففي حالة الفصام نجد أن الحالة الوالدية هي المسيطرة على حالة الطفل، وعند العلماء نجد أن الحالة المسيطرة هي الأنا الراشدة - في حالات النرجسية. والشخصيات المندفعة فإن حالة الأنا الطفلية تستبعد الأنا الوالدية والراشدة، وحالات الأنا المستبعدة تسمى بالحالات المغلوبة. أما النوع الثاني من المرض النفسي هو الوظيفي، وفي الباثولوجيا الوظيفية فإن حدود الأنا تكون مائعته مما يؤدي إلى إنسياب الطاقة النفسية من حالة من حالات الأنا إلى حالة أخرى، ويمكن أن يحدث هذا الإنسياب دون وجود خلل في الحدود، قد يوجد ببطء في الطاقة النفسية حيث تحدث التحويلات فيها بشكل بطيء، كذلك فقد يكون حدود الأنا متشددة وهذا التشدد في حدود الأنا يؤدي بدوره إلى حدوث عملية الحذف أو الأستبعاد إن منشأ المرض النفسي يرجع إلى حدوث حالات صدميه للأنا في الطفولة، وكلما كانت الصدمة مبكرة كانت النتائج أكثر خطورة.

إن كل حالات الأنا لها أربع خصائص ١- قوة تنفيذية ٢- الأمكانية أو القابلية للتكيف ٣- المرونة البيولوجية ٤- الذهنية (العقلية). ويتطلب التشخيص الكامل أن تؤخذ هذه الخصائص الأربع بعين الإعتبار وأن يتم الربط بينهما ويتم التشخيص السلوكي بناء على التصرفات والأصوات والكلام وغيره من الخصائص، وأن يدعم ذلك بالتشخيص الإجتماعي، أو الأجرائي الذي يشتمل على السلوكيات المناسبة لحالة الأنا في الأستجابة للمثيرات الإجتماعية كما يوفر

التشخيص التاريخي تدعيماً أكثر للتشخيص وهو يشتمل على أن يتذكر الفرد ويحدد مصادر السلوكيات في ماضية .

أهداف العملية الإرشادية : - هو إزالة الأضطراب بطريقة مخططة بصورة جيدة خلال عملية التحليل والتركيب ، وهذه العمليات سوف تشتمل على تطهير ، وإعادة شحن ، وتمحيص وإعادة توجه . والتحليل التفاعلي التبادلي لا يقنع بمجرد التحسن أو التقدم الذي يجعل المسترشد يشعر بالراحة ، ولكنه يهدف إلى شفاء وتحويل الفصامين إلى غير فصامين ، ويحاول العلاج تثبيت وتطهير «الراشد» مع أفضلية الراشد فأن القرار المبكر «للراشد» والذي يؤدي إلى موقف مرضي نفسي ، يمكن إعادة النظر فيه . «والأب» يمكن حمله على قبول شروط «الراشد» والموقف «أنا بخير وأنت بخير»

«I'm ok;you're ok» يمكن أفترض تحقيقه أو الوصول إليه ، وعلى أي حال فأن (بيرن) يبدو أنه يتقبل الضبط لتعرض وتخفيف الأعراض والضبط الاجتماعي . كأهداف لعلاج العصاب ، ولكن الهدف النهائي لتحليل التفاعل التبادلي هو إعادة التكيف البيوي والتكامل .

دور المرشد : - ١ - يهتم المرشد بتحرير حالة الأنا الراشدة عند المسترشد من التشويش والتأثير السلبي من جانب حالات الأنا الطفلية والوالدية .

٢ - مساعدة المسترشد على أن يكون حراً في إجراء أختياراته بعيداً عن التأثير الوالدي ، وتتطلب هذه الحرية وجود حالة أنا راشده خالية من الخلط والتشويش وتفهمها لأهمية حالات الأنا الوالدية والطفلية في الأداء اليومي للفرد .

٣ - مساعدة المسترشد على أن يستخدم حالات الأنا الثلاث بشكل مناسب ، إذ ينبغي على المسترشد أن يكون قادراً على تحويل حالات الأنا لكي يتفاعل بشكل فعال مع الآخرين .

٤ - يحاول المرشد مساعدة المسترشد على تغيير تلك القرارات التي أدت إلى وضع «الخاسر» في الحياة حيث يصبح المسترشدون في وضع «الكاسب» عندما

يقلعون عن وضعهم القديم في الحياة، ليحل محله الوضع الصحي «أنا بخير . . . أنت بخير» .

دور المرشد :-

١- على المرشد أن يحدد أهدافه التي جاء من أجلها للأرشاد، والتي تشمل عادة على تغيرات مرغوبة في السلوك وكذلك في المشاعر وفي الأعراض النفسية الجسدية .

٢- المرشد يكون حراً في إجراء أختباراته بعيداً عن التأثير الوالدي، وتتطلب هذه الحرية وجود حالة أنا راشدة خالية من الخلط والتشويش وتفهما لأهمية حالات الأنا الثلاث .

٣- المرشد له الحرية في اختيار أعبائه .

الأساليب الفنية في العملية العلاجية :-

١- التساؤل Interrogation :- ويستخدم هذا الأسلوب لتوثيق بعض النقاط الأكلينيكية الهامة وينبغي أن يستخدم عندما يكون المرشد واثقاً من أن حالة الأنا الراشدة لدى المرشد سيستجيب، ونادراً ما يستخدم هذا الأسلوب للحصول على معلومات أكثر مما هو مطلوب حالاً، لأن ذلك يدفع بالمرشد إلى أن يلعب لعبة التاريخ المرضي .

٢- التحديد Specification :- يحاول أن يثبت أشياء محددة في عقل المريض عن طريق رجوع المرشد إلى ما قاله المريض أو أخباره به، وهو يستخدم للمساعدة في منع المرشد من أنكار أنه قال شيئاً ما أو قصده، وكذلك كتجهيز للتفسير .

٣- المواجهة Contfrontation :- يحاول المرشد فيها أن يستخدم المعلومات التي سبق الأفضاء بها للإشارة إلى عدم وجود الإتساق فيها وإذا نجح فإن المرشد سوف يستجيب بنوع من الأستبصار ويستخدمها عندما يقوم المرشد بدور «المتغابي» أو عندما يكون غير قادر على التعرف على جوانب عدم الإتساق .

٤- التفسير Explanation :- يستخدم لتقوية حالة الأنا الراشدة لدى المرشد

وتخليصها من التشويش وإعادة توجيهها .

٥- التصوير Illustration : - يكون التصوير في شكل حكاية ، أبتسامة أو مقارنة تعقب مواجهة ناجحة بغرض تعزيز المواجهة وتخفيف الأنا غير المرغوبة التي قد توجد معها ، وقد تكون التصويرات في أعقاب المواجهة مباشرة أو قد تأتي بعد ذلك ببعض الوقت .

٦- التأكيد Confirmation : - يستخدم أسلوب التأكيد عندما تكون الأنا الراشدة لدى المرشد قد تكون بقوة كافية لمنع الأنا الوالدية من استخدامها ضد الأنا الطفلية أو منع الأنا الطفلية من استخدامها ضد المرشد ، وينبغي أن يستخدم هذا الأسلوب إذا كانت المواجهة أو التصوير السابق الإشارة إليهما غير ناجحين .

٧- التأويل Interpretation : - يتعامل التأويل مع الجوانب المرضية للأنا الطفلية ، حيث تتعرض هذه الحالة الطفلية للأنا للخبرات الأمنية في صورة رمزية أمام المرشد ، والذي يكون عليه أن يحل هذه الرموز وأن ينقيها من التشويشات . ويساعد المرشد على إعادة تجميع الخبرات في مجموعات جديدة ، وأهم ما نسعى إليه في هذه الحالة هو الوصول إلى حالة أنا راشدة غير مشوشة .

٨- البلورة : هي تقرير عن موقف المرشد صادرة من حالة أنا الراشد للمرشد إلى الحالة الراشدة للمرشد وفي الواقع فأنها تقول للمرشد أن بوسعه أن يوقف لعب الألعاب وأن يكون طبيعياً في أدائه إذا أختار ذلك . ويجب هنا أن نهياً حالات الأنا الثلاث في وضع تصالح وانسجام . والحالة الطفلية تتقبل البلورة بينما تقاوم الوالدية أن ترى الطفلية في صحة ، ولهذا يجب أن نتعامل في الإرشاد مع هذه المقاومة من جانب الأنا الوالدية .

٩- تحليل النكوص : - أن الموقف الأمثل لإعادة التوافق والاندماج للشخصية كلها يتطلب تقريراً إنفعالياً من حالة الأنا الطفلية ، في وجود حالتها الأنا الراشدة والوالدية ، ويستلزم ذلك أن تكون حالات الأنا في حالة من الوعي ويجب أسبعاد وجود تنويم أو مهدئات ، وحالة الأنا الطفلية هنا تكون يقظة وتشير الخبرة والمنطق إلى أن حالة الأنا الطفلية تعبر عن نفسها بحرية أكثر في وجود طفل آخر . ويستخدم تحليل النكوص هذا الأسلوب .



نظرية العلاج المتعدد الوسائل - آرنولد لازاروس

Multimodal Therofyy

لمحة عن صاحب النظرية: - آرنولد لازاروس A.lazarus .

وهو من المتخصصين في علم النفس الأكلينيكي ، وقد كان من قبل من مؤيدي العلاج السلوكي ، وأشترك مع جوزيف وولبييه في بعض الأعمال إلا أنه انفصل عنه واتخذ موقفاً مختلفاً إزاء الأساليب التي أقترحها ولييه في العلاج ، وتعتبر طريقة العلاج متعدد الوسائل طريقة أنتقائية من الناحية الفنية ومع ذلك فأنها تستمد قواعد كثيرة من نظرية (باندورا) للتعلم الإجتماعي ، ونظرية المنظومات ونظرية الإتصال الجمعي .

ملاحظة:- فلسفة وخلفية النظرية جاءت ضمن عنوان لمحة عن صاحب النظرية ، فالمعلومات الشخصية عن لازاروس قليلة وأيضاً هناك نقص في المعلومات عن نتاجه وأعماله العملية ومؤلفاته .

وصف للنظرية بشكل عام:- العلاج متعدد الوسائل هو طريقة نسقية وشاملة للعلاج النفسي في حين تخدم النظرية الفرضية التي تدعو إلى إلتزام الممارسة بقواعد وأساليب ونتائج علم النفس بأعتبره علماً تجريبياً ، فأن النظرية تتفوق على التقليد السلوكي بإضافة أساليب قياس وتقويم متفرده . وكذلك في تعاملها بعمق وتفصيل مع العوامل الحسيّة ، والتخيلية والمعرفية ، وجوانب العلاقات الشخصية ، بإعتبارها عوامل مؤثرة في تفاعلها مع بعضها البعض ، ومن الفروض الأساسية للنظرية أن المسترشدين يعانون عادة نتيجة مجموعة من مشكلات معينه ، والتي يجب على المرشد أن يتناولها أيضاً بمجموعة من العلاجات المحددة .

وفي التقويم الذي يتم في هذا النوع من العلاج فأن كل جانب من جوانب القياس يجب عن سؤال عن ماذا يصلح؟ ولمن؟ وتحت أي ظروف؟ وهذا بشكل

أجرائي . وهذه الجوانب للتقدير قد لخصها لازاروس في الحروف التالية -BA
SIC - ID ، حيث (B) ترمز للسلوك (Behavior) ، و (A) ترمز للوجدان
(Affect) ، و (S) ترمز للإحساس (Sensation) ، و (I) ترمز للتخيل
(Imagery) ، (C) ترمز للمعرفة (Cognition) ، (I) ترمز للعلاقات
الشخصية (Interpersonal Relationships) ، (D) ترمز للأدوية والعقاقير
(Drugs) (وكذلك للجوانب البيولوجية «Biology»).

الفلسفات التي أثرت بالنظرية :-

يرى لازاروس أن العلاج المتعدد الوسائل يتداخل مع العلاج السلوكي المعرفي
Cognitive Behavioral Therapy ، ومع العلاج العقلاني الأنفعالي -Ra
tional Emotive Therapy في كثير من الجوانب ، حيث تشترك في

الخصائص الآتية :-

- ١- أفترض أن معظم المشكلات تنشأ عن تعلم إجتماعي خاطئ .
- ٢- أن العلاقة بين المرشد والمسترشد هي أكثر من علاقة مدرب ومنتدرب . أو
علاقة مرشد ومسترشد .
- ٣- نقل أثر التعلم (التعميم) من العلاج إلى البيئة التي يحيا فيها المسترشد لا يتم
بشكل تلقائي وإنما تصقل بروية وتأن عن طريق الواجبات المنزلية وغيرها .
- ٤- اللافتات ، وفئات التشخيص المثبتة ، يجب تجنبها في سبيل التعريفات
السلوكية والإجرائية .

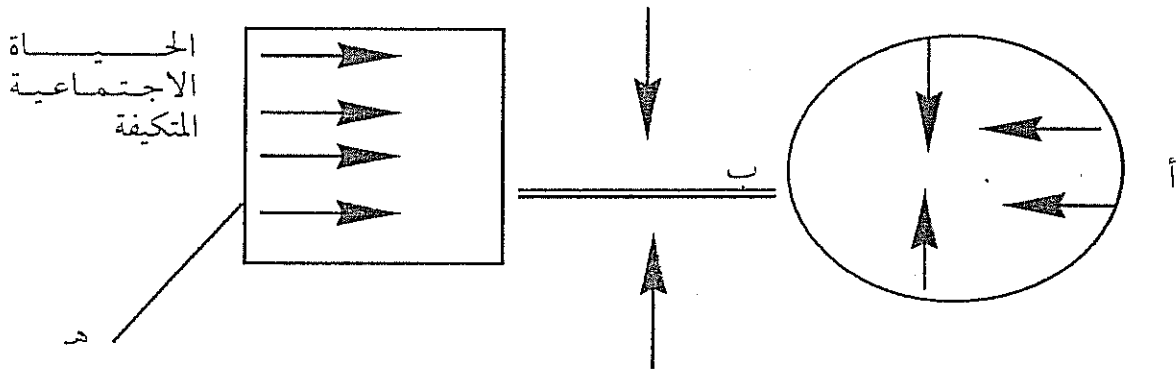
نظرة النظرية للإنسان :-

لا يشير لازاروس موقف محدد له عن طبيعة الإنسان ولكنه يرى أن سلوك
الإنسان يتأثر بعدة عوامل داخلية بالإضافة إلى عوامل البيئة فهو يقرر أن للوراثة
دوراً مهماً ، وكذلك للتكوين البيولوجي للفرد . وأن للتعلم دوراً مهماً أيضاً
وبصفة خاصة التعلم الذي يتم من خلال التفاعل مع الآخرين .

نمو الشخصية :- يرى لازاروس أن الشخصية تنبع من التفاعل الذي ما يحمله

الفرد في جهاز الوراثة والبيئة الطبيعية التي يعيش فيها ، وكذلك تاريخه الاجتماعي ويرى أن مثلث التعلم الاجتماعي الذي يدخل فيه الفرد والممثل في الأشراف الكلاسيكي (أشراط المستجيب) والأشراط الإجرائي ، والنمذجة وعمليات التعلم بالعبه لا تأخذ في الحسبان أن الناس بوسعهم تجاوز الخطط التي تعد لتعزيز سلوكهم ، أو ربطه بالمثيرات ، وكذلك بإدراكهم للنماذج السلوكية المعروضة لهم ، والناس عادة لا يستجيبون للبيئة الواقعية حولهم وإنما يستجيبون للبيئة المدركة ذاتياً من جانبهم ، ويشتمل ذلك على الأستخدام الشخصي للغة ، والمعاني ، والتوقعات ، والترميز ، والأنتباه الأنتقائي ، ومهارات حل المشكلات ، والأهداف ومعايير الأداء ، وتأثير القيم والمعتقدات . وكما يشير (باندورا) في قاعدته المعروفة بالتحديد المتبادل أن الناس لا يستجيبون بشكل تلقائي للمثيرات الخارجية وإنما نجد أفكارهم حول تلك المثيرات ستحدد بشكل كبير ما هي المثيرات التي يلاحظونها؟ وكيف يلاحظونها؟ والقيمة التي يعطونها لهذه المثيرات ، وكذلك المدة التي تدومها في أذهانهم .

نشأة الأضطراب النفسي : - يرى لازاروس أن الأضطراب النفسي وسلوك عدم التكيف في أنه يرجع إلى ظروف التعلم ، حيث يحدث أثناء تعرض الفرد للمؤثرات الخاصة والظروف والترابطات الشرطية وكذلك التعرض للنماذج التي يتطابق معها ويقلدها ، سواء عن تروبي وقصد ، أو عن غير قصد ، وأن يكتسب الفرد معلومات متصارعة أو معلومات خاطئة ، وتحدث أنواع من الكف كما تنشأ دفاعات لا حاجة لنا بها : -



كما قد تنشأ الأضطرابات النفسية عن وجود تعلم غير مناسب أو غير كاف، وهنا نجد أن المشكلات لا تنشأ من صراعات أو من أحداث صدمية أو من تأثير الآخرين أو الأفكار الخاطئة وإنما من الفجوات الموجودة في ذاكرة الشخص والتي لم تزود بالمعلومات الضرورية والعمليات الخاصة بالتعامل مع المواقف، مما يجعلها غير مجهزة للتعامل مع المطالب الاجتماعية: - (توضيح بشكل رقم (١)).

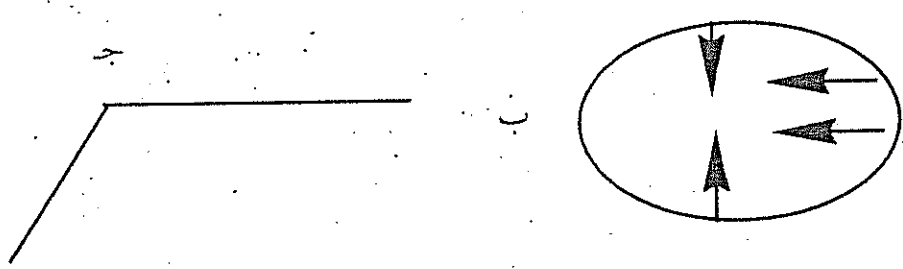
أ. يكون الشخص عند مولده محصلة من الأثر الجيني وتأثير بيئة الرحم وغيرها من المؤثرات البيئية.

ب. تمضي الحياة نحو المعيشة الاجتماعية التكيفية.

ج. تحدث صراعات مختلفة واكتساب معلومات خاطئة أو مواجهة أحداث مؤلمة.

د. يقوم عائق في طريق الشخص.

هـ. ينحرف الشخص عن مسار التكيف وقد يتسم بمجموعة من الإستجابات الإنهزامية للذات وغير التكيفية.



أ. يكون الشخص عند مولده محصلة من الأثر الجيني وتأثير بيئة الرحم وغيرها.

ب. تمضي الحياة نحو المعيشة الاجتماعية التكيفية

ج. توجد فجوات أو نواقص في الخبرة وفي التعلم الاجتماعي نتيجة وجود نماذج غير مناسبة أو عدم وجود فرصة لاكتساب المهارات المناسبة.

د. ونتيجة هذه العيوب في الإستجابة فأن الفرد يتحرك مبتعداً عن طريق التكيف ويعاني من عدم التطابق والتشوش والإنهزام الذاتي والإستجابات غير المتوافقة.

نظرية الإرشاد النفسي :-

تقوم طريقة العلاج متعدد الوسائل على أساس أن المسترشدين الذين يأتون للعلاج تكون لديهم اضطرابات نتيجة لمشكلات متعددة التكوين مما يجعلنا بحاجة إلى مواجهتها بعلاجات متعددة الوسائل . ويركز هذا النوع من العلاج على مدى أستدامة أثر العلاج والذي يتناسب مع كمية الجهد المبذول باستخدام الأبعاد السبع للشخصية «BASIC - ID» السابق الإشارة إليها . وكلما زادت الأستجابات التكيفية وأستجابات المواجهة التي يتعلمها المسترشد في الإرشاد كلما قلّ معدل الأنتكاس بعد ذلك .

إن العلاج متعدد الوسائل يهتم بوجود خبرات جديدة في حياة المسترشد . فلا تغير بدون خبرات جديدة في حياة المسترشد ، ويأتي التغير العلاجي عادة كنتيجة لأستخدام الطرق التي تعتمد على الأداء ، أما الطرق المعرفية أو اللفظية فأنها تكون أقل فاعلية ، وبذلك فأن بعض المسترشدين يحتاجون قبل أن يتصرفوا تصرفات فعّالة إلى مساعدة في إزالة الحواجز القائمة في سبيل تكوين علاقات شخصية ، وكذلك في ردود الفعل لحواسهم وفي تخيلاتهم العقلية ، وفي عملية التشغيل المعرفي . أن معظم الأستبصارات التي تتم في العلاج المتعدد الوسائل يحصل عليها المسترشد عندما ينمي الوعي والتفهم للمحتوى والعلاقات التفاعلية للأبعاد السبع لشخصياتهم الممثلة في السلوك ، والوجدان ، والإحساس ، والتخيل والمعرفة ، والعلاقات الشخصية ، والعقاير .

ولاتنحو طريقة العلاج المتعدد الوسائل ذلك المنحى الذي يرى أن الأهمية الكبرى في الإرشاد والعلاج تتركز في تكوين علاقة طيبة بين المرشد والمسترشد فهذا لا يكفي وحده من وجهة نظر لازاروس ، حيث يرى أنه من الضروري أن يكون المرشد محترماً من جانب المسترشد ، وأن تكون بينهما ثقة كافية ، وفي نفس الوقت ينبغي أن يكون لدي المعالج مهارة فنية يضيف بها إلى خبرات المسترشد خبرات جديدة تساعده على التغير ، أما العلاقة فلا داعي للوقوف عندها إلا إذا وجدت مبررات تدعو لذلك ، كأن تكون سبباً في إعاقه العملية الأرشادية . أما

عندما يكون العلاج ماضياً بشكل طيب فلماذا يضيع الوقت في تحليل المشاعر التي تجرى في علاقة وجهاً لوجه بين المرشد والمسترشد .

ويقوم العلاج المتعدد الوسائل على افتراض أنه كلما ازداد اضطراب المسترشد إزدادت التجاوزات والنواقص في الجوانب السبع لشخصية الفرد .

«BASIC .I.D» ويمكن النظر إلى النموذج الإرشادي المستخدم على أنه نموذج للتحقيق أو التحديد الذاتي Self actualization or self determinism

أكثر من كونه نموذجاً يبنى على المرض النفسي ، وكل فرد يمكن أن يستفيد من التغيير في السلوك الذي يأتي نتيجة أستبعاد ردود الفعل الزائدة وغير المرغوبة ، بينما يزيد من تكرار وشدة ومدة الأستجابات الأبتكارية والمفيدة ، كذلك فإن ضبط أو أستبعاد الأنفعالات غير السارة وزرع المشاعر الإيجابية يعتبر هدفاً ذا قيمة في الأرشاد . كذلك فإنه من المناسب أن نطفيء الأحاسيس السالبة ، ويصحب ذلك فوائد أشتقاق فريد من الإحساس والمعنى من كل الحواس الخمسة ، أما تخيلنا العقلي وهو تلك الصورة العقلية التي تنتج عنها صور الذات فإن لها أثراً مباشراً على إيقاع وشكل تصرفاتنا ومشاعرنا ، وبذلك يمكن أن نركز في العلاج على تخيلات المواجهة بصورها المختلفة ، ومحاولة أن نجعل هذه المواجهة إيجابية . إن الأفتراضات الخاطئة ، والتصرفات الخاطئة ، والجوانب المعرفية غير المنطقية تفسد الحياة الفعالة ، ويجب أن تحل محلها أفتراضات قائمة على أساس من الواقع ، ومنطقية على قدر الأمكان ، كذلك فإنه يمكن لكل شخص أن يؤدي أداءً طيباً في تنمية المهارات الخاصة والتفاعلات الموالية للمجتمع والتي ينتج عنها علاقات شخصية جيدة ووثيقة ومشجعة .

مفهوم الشخصية : - هي تفاعل الفرد في جهازه الوراثي مع البيئة الطبيعية التي يعيش فيها ومع تاريخه الإجتماعي .

الشخصية السوية : - هي الشخصية التي لا توجد فيها فجوات أو نواقص في الخبرة وفي التعلم الإجتماعي ، لذلك فإن الفرد يكون متكيف مع نفسه ومع

البيئة .

الشخصية غير السوية :- هي الشخصية التي تنحرف عن مسار التكيف ، وقد يتسم بمجموعة من الاستجابات الإنهزامية للذات غير المتكيفة .

عملية الإرشاد :-

يركز العلاج المتعدد الوسائل علي مبدأ الفردية بمعنى أن لكل شخص فرديته ويترتب على هذا المبدأ تنوع الأساليب العلاجية التي تستخدم وعدم الاعتماد على صيغة واحدة ، وقد ينظر المرشد إلى خصائص وتوقعات وحاجات أحد المسترشدين فيختار أن يكون سلبياً على حين يكون مع مسترشد آخر نشطاً ومباشراً ومستخدماً لأسلوب المواجهة بشكل زائد ، ويهتم المرشد في الجلسة الأولى بالتعرف على مشكلات المسترشد والعوامل التي أدت إلى ترسيبها ، ويجري تقدير للأحداث القبلية «المقدمات» بشكل دقيق وكذلك للنواتج المترتبة على السلوك والتي يبدو أنها تبقى عليه «معزازت» كما يحاول التعرف على رغبات المسترشد من العلاج وعلى ما لديه من جوانب قوة وجوانب ضعف ، ثم أن المرشد بعد ذلك يطلب من المسترشد أن يحدثه عما يشكو منه ويعانية وبينما يوضح المسترشد ذلك فأن المرشد يحاول أن يحدد أي من الوسائل السبعة «السلوك ، الوجدان ، الإحساس ، التخيل ، المعرفة ، العلاقات ، الشخصية ، العقاقير ، الجوانب البيولوجية» ، تستخدم في هذه المشكلات أو الأغراض وكذلك العوامل التي أدت إلى المشكلة الراهنة ومن هم الأشخاص أو ماهي الأشياء التي تساعد على استمرارها ، وربما يبدأ المرشد ببعض الإجراءات الإرشادية في الجلسة الأولى وفي نهاية هذه الجلسة يعطى للمسترشد أستبانة حول تاريخ حياته تشتمل على أسئلة حول الأحداث السابقة ، والمشكلات والعوامل المبقية على المشكلات ، وتصنف الأجابات تبعاً للجوانب السبعة السابق الإشارة إليها والتي تجمعها الحروف «BASIC -ID» ويطلب المرشد من المسترشد أن يحضر الأستبانة معه في الجلسة التالية .

وحول بداية الجلسة الثالثة فإن المرشد تكون لديه معلومات كافية جمعها خلال المقابلتين الأولى والثانية بالإضافة إلى المعلومات التي سجلها المرشد في استبانة تاريخ الحياة، ويصبح في وسع المرشد أن يحدد (صورة) للمرشد تشتمل على المشكلات محددة في المجالات السبعة.

أساليب العلاج: - تنوع الأساليب في العلاج متعدد الوسائل حيث يمكن استخدام أكثر من وسيلة وأكثر من طريقة على النحو التالي: -

١- في الجانب السلوكي B:

الأنطفاء، الممارسة السالبة، منع الاستجابة، الغمر.

الأشراط المضاد: التخلص التدريجي من الحساسية.

التعزيز الإيجابي بصوره، التعزيز السلبي بصوره، العقاب.

٢- في الجانب الوجداني A:

التنفيس: التعبير عن الجوانب الإنفعالية المخزونة في وجود علاقة مساندة استعادة المشاعر والتعبير عنها.

٣- في جانب الإحساس S:

تحرير التوتر من خلال التغذية الراجعة الحيوية، الأسترخاء، التدريبات البدنية.

٤- في جانب التخيل I:

تغيير صورة الذات، تخیلات المواجهة الإيجابية للمواقف والضغوط.

٥- في الجوانب المعرفية C:

إعادة الجوانب المعرفية

٦- العلاقات الشخصية I: -

النمذجة (استخدام النماذج السلوكية) التقبل غير المشتمل على النقد.

٧- العقاقير D: -

بالإضافة إلى الفحوص والعلاجات الطبية يمكن استخدام التمرينات الرياضية والتغذية والإقلاع عن تعاطي المواد الضارة، كما قد تستخدم في بعض الأحيان

الأدوية النفسية وبصفة خاصة في حالات القلق .

أهداف الإرشاد: -

- ١- تغيير السلوك إلى سلوكيات إيجابية وفعّالة .
- ٢- تغيير المشاعر إلى مشاعر إيجابية .
- ٣- تغيير الأحاسيس السلبية إلى أخرى إيجابية .
- ٤- تغيير الجوانب المرضية غير المنطقية إلى جوانب منطقية وتصحيح الأفكار الخاطئة .
- ٥- إكساب المرشد المهارة في تكوين علاقات إجتماعية طيبة .
- ٦- المساعدة على تحسين الجوانب الشخصية .
- ٧- تغيير الصورة العقلية السلبية الذات إلى صور إيجابية .

دور المرشد:

- ١- المساعدة في تقرير المشكلة والسلوك الراهن بإستخدام الأبعاد السبع للشخصية .
- ٢- تكوين علاقة ارشادية تتفاوت بين العلاقة الرسمية والعلاقة الودية .
- ٣- أستخدام أساليب علاجية متعددة تختلف باختلاف الأفراد ومشكلاتهم .
- ٤- إعطاء المرشد واجبات منزلية علاجية تساعد على علاج المشكلة .
- ٥- تقويم نتائج العلاج .

دور المرشد:-

يُخبر المرشد عما يشكو منه ويعانيه ، ويشعر المرشد برغبته في العلاج ، كما على المرشد أيضاً أن يجيب على الأسئلة الموجودة في الأستبانة التي يعطيها له المرشد .