

## المحاضرة الثالثة

### النظرية السلوكية

#### مؤسس النظرية

مؤسس الاتجاه السلوكي هو ( جون واطسن ) العالم الامريكي وقد تأثر هذا الاتجاه بأبحاث بافلوف حول الفعل المنعكس الشرطي وابحث ثورنديك في المحاولة والخطأ واكتشافه لقانون الاثر ، وبتوجهات واطسن الفكرية والمنهجية واستفاد من كل ذلك عالم النفس الامريكي (كلارك هل) الذي وضع الاطار للنظرية السلوكية المتكاملة ، كما اعلن سكنر عن مبادئ الاشرط الانتقائي وقوانين تعديل السلوك واعادة تشكيله في اطار ما يسمى بالسلوكية الحديثة .

ولد سكنر عام 1904 في ولاية بنسلفانيا وامضى سنواته المبكرة في بيئة تتسم بالدفع والمودة وسافر الى اوربا وعاد اخيراً الى كلية هاملتون بنيويورك وحصل على ليسانس في الادب الانكليزي ثم حصل على الدكتوراه في علم النفس من جامعة هارفرد عام 1931 وعمل في مختبر عالم الاحياء جرويزر مدة خمس سنوات واصبح بعد ذلك اشهر علماء النفس التجريبيين حينما كان استاذاً في جامعة منيسوتا وحقق شهرة واسعة وحصل على جائزة العالم المتميز من الجمعية الامريكية لعلم النفس وعضوية الاكاديمية الدولية للعلوم وحصل على الوسام العلمي الذي يمنحه الرئيس الامريكي لأفضل العلماء

ومن اشهر منشوراته كتابه الذي صدر عام 1938 بعنوان سلوك الكائنات العضوية ويليه كتاب السلوك اللفظي وقام بعرض اسس نظريته في عدة كتب وتوفي باللويميا في كامبرج بولاية مسشوستس عن 86 عام

#### النظرة للإنسان

لم تتقدم المدرسة السلوكية بأي افتراض فلسفي فيما يتعلق بالطبيعة الانسانية لكنها ترى ان الانسان يمتلك الطاقة الايجابية والطاقة السلبية ولم يهتم سكنر ببنية الشخصية بل كان مهتماً بالتأكيد على تغيير السلوك وتعديله وكيفية حدوث ذلك

وعلى العموم فإن النظرية السلوكية ترى ان البيئة هي التي تصنع سلوك الانسان بصرف النظر عن قدراته ومواهبه واهتماماته فهو لا خير ولا شرير وانما يتوقف

ذلك على سلوكه فأنا كان هذا السلوك سوياً فهو خير وان كان غير سوي فهو شرير

## الشخصية

الشخصية في هذه النظرية هي حصيلة ما تعلمه الفرد من المواقف التي تعرض لها ، فهي تتشكل من خلال تفاعله مع البيئة واستجاباته لها ، ويرى سكرن ان فهم الشخصية يتحقق حين نلتفت الى نمو سلوك الانسان في تفاعله المستمر مع البيئة وهو لا يقدم نظرية عن النمو ومراحلها وانما يهتم بالتغير السلوكي والشيء الوحيد الذي يراه سكرن ذو ثبات نسبي في الشخصية هو السلوك

والشخصية السوية في نظر السلوكيين رهن بتعلم عادات صحيحة وسليمة وتجنب اكتساب عادات سلوكية غير صحيحة وغير سليمة وتحدد الصحة والسلامة بناءً على المعايير الاجتماعية السائدة المحيطة بالفرد ، وبذلك فأنا مظاهر الشخصية السوية عند السلوكيين هي ان يأتي الفرد بالسلوك المناسب في كل موقف بحسب ما تحدده الثقافة التي يعيش في ظلها ، اما السلوك غير السوي فيمكن ان يحدث عندما يخفق الفرد في تعلم الاستجابة التكيفية التي تتطلبها البيئة .

## مفاهيم النظرية السلوكية

### اولاً/مبادئ التعلم الشرطي

هناك شكلان يكونان جوهر اساليب ووسائل ركائز التعلم في الارشاد والعلاج النفسي وهما :

أ-الاشراط الكلاسيكي : ويحدث حينما يتم استبدال المثير الشرطي بالمثير غير الشرطي وتبقى الاستجابة كما هي وعليه فأنا ضبط السلوك يتم عن طريق الاحداث التي تسبق السلوك والتي لها القدرة على توليده ويرجع الفضل في نشأة هذا المفهوم الى ابحاث العالم الروسي بافلوف ، ويمكن استخدام هذا الاشرط في :

\*اكتساب العادات

\*تنمية السلوك الاجتماعي

\*اكتساب الميول

\*اكتساب العادات الانفعالية

## \*اكتشاف المخاوف المرضية

**ب-الاشراط الاجرائي :** يتحدد السلوك الاجرائي بوقائع تتبع الاستجابة وطبيعة هذه الوقائع او النتائج هي التي تعدل ميل الكائن الحي الى تكرار السلوك في المستقبل ، فأذا كانت نتائج الاستجابة مواتية للفرد فأن احتمال صدورها في المستقبل يتزايد بمعنى ان النتيجة قد تأثرت بالتعزيز وقد تم اشتراطها ، واذا كانت نتيجة الاستجابة غير مواتية او غير معززة فأن احتمال حدوث الاجراء يتناقص ، وينظر الى الاحداث التي تسبق الاستجابات ( السلوك ) على انها مشيرات او دلائل توفر معلومات حول النتائج القادمة .

ويرى سكر ان سلوك العضوية لا يتحدد بالعوامل البيئية الحالية وانما بخبرة الفرد السابقة وشروط محيطية مماثلة تسبق السلوك او تصاحبه .

وهناك الكثير من اساليب تعديل السلوك التي استنبطت من الاشرط الاجرائي مثل :  
التدعيم الايجابي ، الانطفاء ، العقاب ، النموذج .

## ثانياً/ التعزيز

هو مثير يعمل على تقوية احتمال تكرار حدوث الاستجابة المستهدفة او هو الفائدة التي يحصل عليها الفرد نتيجة سلوك ما وهذه الفائدة هي التي تسمى التعزيز وينقسم التعزيز الى نوعين هما :

**1-التعزيز الايجابي :** هو المثير الذي يعمل على تقوية استجابة معينة ويضاف الى الموقف ، وللتعزيز الايجابي ثلاث اشكال هي :

\* تعزيز اجتماعي مثل تقديم المديح او الاهتمام او الابتسامة

\*تعزيز مادي مثل تقديم جائزة مادية كالنقود مثلاً

\* تعزيز داخلي مثل شعور الفرد بالمتعة والارتياح عقب السلوك

**2-التعزيز السلبي :** هو المثير الذي يعمل على تقوية تكرار حدوث سلوك معين ولكن بعد ازالة بعض المثيرات غير المرغوب فيها بعد اداء نمط سلوكي معين ، ان استبعاد أي مثير يبغضه الطفل الى زيادة القيام بسلوك معين وامثلة هذه المثيرات كثيرة منها الالم العضوي والزجر والاصوات المزعجة .

## ثالثاً/الانطفاء

ويقصد به وقف التعزيز عن استجابة تم تعزيزها سابقاً فتأخذ هذه الاستجابة بالتناقص في تكرارها شيئاً فشيئاً الى ان تصل الى المستوى الذي كانت عليه قبل تعزيزها وقد تتلاشى

#### رابعاً / العقاب

وهو أي مثير يعمل على اضعاف الاستجابة المطلوبة اذا اضيف الى الموقف ويشير كثير من التربويين الى ان استخدام العقاب في تعديل السلوك يكون تأثيره مؤقتاً في اغلب الاحيان ويوصون بعدم استخدام هذا الاسلوب الا في المراحل الاخيرة من عملية تعديل السلوك ، لأن العقاب المتكرر يؤدي الى كبت السلوك غير المرغوب فيه مؤقتاً ولا يلبث ان يعود هذا السلوك الى الظهور مرة اخرى عند زوال العقاب لذلك فالعقاب يعد وسيلة غير فعالة في تعديل السلوك

#### خامساً / التعميم

يحدث التعميم في حالة ما اذا جر مثير ما استجابة معينة فأن من الممكن لمثيرات اخرى مشابهة له ان تجر نفس الاستجابة وكلما كان التشابه كبير بين المثيرين كانت الاستجابة اكثر شدة .

## المحاضرة الرابعة

### تكملة النظرية السلوكية

#### دور المرشد

يعدّ الدفء العاطفي والاهتمام من الخصائص المهمة التي يجب ان تتوفر في المرشد السلوكي لأنها تشجع المسترشد على الاستمرار في الارشاد ولا يفترض في المرشد ان يكون مشاركاً للمسترشد في مشاعره او مقدرًا لها بل عليه ان يكون متقبلاً للمسترشد .

ويقوم المرشد السلوكي بعدة ادوار تتوقف على اهداف المسترشد ولكن بشكل عام فأن المرشد السلوكي يكون فعال ونشط جداً في الارشاد فهو يقوم بدور :

\*المستشار في تغيير السلوك

\*الضابط والمتحكم في برنامج الارشاد

\*المصمم لاستراتيجيات التغيير

\*هو مصدر لتوضيح المشكلة

\*يمكن ان يكون نموذج للسلوك المرغوب فيه

ولذلك كله يفترض ان يكون المرشد ماهراً في عمله قادراً على الانتقال من اسلوب ارشادي الى اخر اذا احس بعدم فاعلية الاسلوب الاول وان تكون لديه القدرة على تخطيط الاهداف الواقعية للمسترشدين .

#### اساليب تعديل السلوكي

قدمت النظرية السلوكية اساليب ناجحة عديدة لتعديل السلوك الانساني وقامت معظم هذه الاساليب على عاملين اساسيين هما : تقديم التعزيز ، وتعديل البيئة

ولا يوجد هناك تقيد بأي اسلوب ارشادي ولا توجد قائمة بالأساليب المتفق عليها التي يمكن ان يستخدمها المرشد بل الباب مفتوح لكل الاساليب واثار ( كراسنر ) الى ذلك بقوله ( ان المرشد يمتلك مساحة واسعة لاستخدام أي اسلوب سلوكي متوافر لديه ) .

وبالرغم من ذلك فهناك بعض الوسائل الخاصة بالإرشاد السلوكي والتي يمكن استخدامها بانتظام كما يمكن دمج الكثير منها مع نماذج أخرى وفيما يأتي استعراض لبعض هذه الأساليب :

**1- استخدام ادوات التقييم في الإرشاد السلوكي :** يلجأ المرشدون السلوكيون في بداية عملهم مع المسترشدين الى استخدام ادوات التقييم لجمع المعلومات ذات العلاقة بمشكلة المسترشد ، وبعد سؤال المسترشد عن المشكلة فإن المرشد يحاول ان يحصل على اجابات دقيقة عن اسئلة يطرحها على المسترشد ، والهدف من المقابلة في الإرشاد السلوكي هو تحديد السلوك المستهدف بالعلاج والمتغيرات الضابطة ، اضافة الى وضع استراتيجية مناسبة للعلاج .

وفي اثناء عمل المرشد لتحديد مشكلة المسترشد وفهم ابعادها المختلفة فقد لا يكون لدى المسترشد في البداية استعداد للكشف عن مشكلته الحقيقية عندها يلجأ المرشد الى استخدام بعض ادوات تقييم السلوك مثل الاستبيانات والمقابلات للوصول الى صورة حقيقية ودقيقة عن المسترشد .

**2-التدعيم الايجابي :** يعد التدعيم الايجابي اوسع اساليب تعديل السلوك استخداماً واكثرها نجاحاً فهو يقوم على تقديم مكافأة للسلوك الايجابي وهذه المكافأة يمكن ان تتدرج من اشياء مادية يمكن شراؤها الى نجمة توضع على كتاب الطالب او الى كلمة اطراء او ابتسامة .

والمبدأ الكامن وراء استخدام التعزيز الايجابي في تعديل السلوك هو ان الميل لإعادة استجابة حدثت نتيجة مثير ما سوف تتقوى كلما تم تدعيمها ، وان مفتاح نجاح التدعيم الايجابي يكمن في اختيار المكافأة ( المعزز ) الذي يقوم فعلاً بتدعيم السلوك المرغوب فيه .

**3-الاقتصاد الرمزي:** وهو اسلوب علاجي يستخدمه المرشدون السلوكيون كثيراً مع المرضى النفسيين ومع الاطفال العاديين في المدارس ومع الاحداث الجانحين ويقوم على الخطوات الاتية :

\* تحديد السلوك المستهدف بالإرشاد

\* توضيح القواعد العامة للسلوك وخطوات تنفيذ البرنامج مع التأكد من فهم المسترشد لنظام التعزيز الرمزي

\* اختيار المعززات الرمزية التي يمكن استخدامها مثل النجوم او البطاقات الورقية

\* اختيار المعززات الداعمة التي تستبدل بها المعززات الرمزية كالطعام والالعاب والنقود ويجب اقتران تقديمها بالتعزيز الايجابي

\* التدريب على السلوك المطلوب وتعزيز خطوات نجاح المسترشد ويفضل ان يكون التعزيز في البداية متواصلاً واستبدال كل مجموعة من النجوم او البطاقات الورقية التي حصل عليها المسترشد بالمعزز الداعم ويفضل تكرار ذلك يومياً في البداية ثم تقليله بعد ذلك

\* متابعة تنفيذ البرنامج ثم الانتقال من التعزيز المتواصل الى التعزيز المتقطع حتى يتم استبدال المعززات الرمزية والداعمة بالمعززات الاجتماعية ويتغير السلوك .

**4-التعاقدات المشروطة :** يستخدم هذا الاسلوب في علاج مشكلات مثل التدخين والسمنة ، اذ تكون الاستجابة لمثل هذه المشكلات تحت سيطرة المعززات القريبة المدى على حساب المعززات البعيدة المدى .

الكثير من الناس يفرطون في تناول الطعام مع علمهم بأضراره الصحية على المدى البعيد فإذا اردنا معالجة مثل هذا الشخص باستخدام اسلوب التعاقدات المشروطة فما علينا الا ان نطلب منه وضع مبلغ من المال عند شخص اخر على ان يذهب الى هذا الشخص كل اسبوع مثلاً او كل يوم ليسترد منه جزء من المبلغ اذا التزم بتناول كمية الطعام التي حددها برنامج الحمية الذي وضع له من قبل الطبيب ويمكن استبدال النقود بأي شيء له قيمة لدى المسترشد ويفترض ان يكون المسترشد صادقاً فيما تم الاتفاق عليه .

ومن الامور المهمة ايضاً الانتقال من مصدر للتعزيز الى اخر بديل عنه مثل تحسن الصحة وانحسار الخوف من الاصابة بالأمراض المصاحبة للبدانة ، والقبول او الاستحسان الاجتماعي من قبل الاخرين كالزوجة او الابناء ويمكن استخدام هذا الاسلوب في اطار تنظيم العلاقات الزوجية باستخدام ما يعرف باتفاقية حسن النية بينهما .

**5-الغمر او الاغراق :** هذا الاسلوب الذي يقوم على تعريض المسترشد الذي يعاني من مشاعر القلق او الخوف بشكل مباشر وكامل للمثير الذي يبعث فيه تلك المشاعر، يعمل الاغراق على زيادة حالة القلق لدى المسترشد فالشخص الذي تكون لديه مخاوف من الطيران مثلاً يطلب منه ان يتخيل نفسه يركب طائرة ويحلق في الفضاء ، عندها يصل القلق ذروته لديه وباستخدام هذا الاسلوب فإن القلق عادة يتبدد و ينطفئ اذا ما استمر المسترشد في هذا المشهد مدة كافية .

**6-الإشراط التنفيري :** يقوم هذا الأسلوب على اقتران السلوك غير المرغوب فيه بخبرة منفرة او كريهة مما يولد الاقتران بينهما وتتنوع هذه الخبرات المنفرة فقد تكون مادة كيميائية مثيرة للتقيؤ او الشعور بالدوخة او تصدر رائحة كريهة وقد تستخدم الصدمات الكهربائية الخفيفة او أي اشياء مقززة للنفس مثال على ذلك : استخدمت الصدمة الكهربائية المتوسطة مع شاب كان يشعر بالسعادة لدى ارتدائه ملابس النساء واستخدام المعالج اسلوب العلاج التنفيري لتخليصه من هذا السلوك فكان يسلط عليه صدمة كهربائية كلما ارتدى الملابس النسائية وبمرور الايام تخلى عن هذه العادة لأنها اصبحت مصدراً للعقاب له .

**7-ضبط المثير :** يعني ابعاد كل المثيرات التي اكتسبت اشراطاً بالسلوك غير المرغوب فيه مثل مطفأة السجائر للمدخن ، ومن الاساليب التي تساعد على ضبط المثير احاطة الفرد نفسه بالمثيرات المعاكسة فقد يوضع مثلاً امام المدخن رسماً او اشارة تبين الاثار الضارة للتدخين ومن اساليب ضبط المثير التحكم في البيئة على نحو يقلل من السلوك غير المرغوب فيه .

**8-الاقتداء ( النمذجة ) :** تستخدم النمذجة لمساعدة المسترشد في تحقيق استجابات مرغوب فيها او التخلص من المخاوف من خلال مشاهدة سلوك شخص اخر ويمكن ان تكون بمشاهدة نموذج واقعي للسلوك او من خلال نماذج مكتوبة او مسجلة على اشرطة او بتخيل المسترشد لذلك السلوك او من خلال لعب الدور ،

وتكون النماذج الحية هي اكثر الانواع فاعلية ويفضل اختيار النموذج من عمر مماثل لعمر المسترشد وجنسه ومركزه الاجتماعي وخلفيته الثقافية ، ويمكن استخدام هذه الطريقة الارشادية والعلاجية مع كثير من المشكلات والاضطرابات مثل : حالات القلق وحالات العدوان وعيوب النطق وفي اكساب الاطفال المهارات الاجتماعية وفي بعض حالات الوسوس والسلوك القهري وحالات المخاوف المرضية .

### **التطبيقات الارشادية**

يرى كثير من علماء النفس ان هناك شواهد تجريبية كبيرة اوضحت ان الارشاد السلوكي كامل وقادر على استخدام نماذج ووسائل عديدة في معالجة اضطراب السلوك مثل المخاوف الوهمية والقلق واللعثمة في الكلام والتبول اللاإرادي والادمان على المخدرات والتدخين .



شهدت الحركة السلوكية ثلاث مجالات اساسية من التطور :

1-الاشراط الكلاسيكي

2-الاشراط الاجرائي

3-زيادة الاهتمام بالعوامل المعرفية التي تؤثر في السلوك

لذلك فإن الارشاد السلوكي يؤكد على التفاعل بين الفرد والبيئة ويعطي اهمية في العلاج للعوامل المعرفية وردود افعال الناس الذاتية حول البيئة . والارشاد السلوكي متنوع ليس فقط بمفاهيمه الاساسية ولكن ايضاً بأساليبه التطبيقية ، اما الصفة المتفردة له فهي اعتماده الرئيسي في الارشاد على مبادئ الطريقة العلمية بمفاهيمها واجراءاتها المحددة و الواضحة وهناك ترابط بين المعالجة والتقييم المستمر وتعد الابحاث مظهراً اساسياً لهذه النظرية لذلك فإن الاساليب العلاجية تتجدد باستمرار بناءً على نتائج تلك الابحاث .

والصبغة الكلية للعلاج السلوكي هي تحديد الاهداف الخاصة في بداية العملية العلاجية ، وفي مساعدة المسترشدين لتحقيق اهدافهم ويقوم المرشدون السلوكيون بدور فعال ومباشر ويحدد المسترشد السلوكي الذي يريد تغييره ويقرر المرشد افضل طريق لتعديل هذا السلوك ، وفي تصميم خطة الارشاد يستخدم المرشد السلوكي الاساليب والاجراءات المناسبة لكل مسترشد ، ولدى اختيار هذه الاساليب يكون لدى المرشد مدى واسع من الاحتمالات منها تمرينات الاسترخاء ، خفض الحساسية التدريجي ، طرق النمذجة ، برامج التدريب التوكيدي ، وبرامج ادارة الذات .

اسئلة مهمة للنظرية السلوكية

س1/تكلم باختصار عن 1-الشخصية السوية في نظر السلوكيين

2-التعزيز السلبي 3- الانطفاء 4- التعميم

س2/ ماهي اساليب تعديل السلوك التي استنبطت من الاشرط الاجرائي

س3/ اسلوب تعديل للسلوك في النظرية السلوكية يستخدم مع المرضى النفسيين والاطفال العادين في المدارس اذكر خطواته:

س4/ تكلم هن اسلوب الغمر او الاغراق

س5/ ما هو دور المرشد في النظرية السلوكية

## المحاضرة ١٢ تكملة نظرية الجشطلت

م.د نادية محمد

**٥- الوعي والمسؤولية :** اكد بيرلز على اهمية نمو الفرد لتوسع مجالات الوعي عن ذاته فالوعي هو العملية التي نتمكن فيها من التعرف على ما نفكر به وما نشعر فيه وما نفعله لذا فإن الوعي بالذات ضروري لانه ينظم ادراك الفرد لذاته ويوجد ثلاث مجالات للوعي عند الفرد : ( الوعي الذاتي ، الوعي بالعالم ، الوعي لما بين الذات والعالم ) فالجشطلتي مهتم بجعل الفرد يعي بماذا وكيف ونادراً ما يسأل لماذا ، فهي تقود الى التوضيح ولا توصلنا الى الفهم ويمكن للمعالج الجشطلتي طرح عدة اسئلة لزيادة الوعي عند الافراد منها : بماذا تفكر الان ، ماذا يدور في داخلك وانت تتكلم الان ، كيف تشعر بالقلق في داخلك الان ، كيف تشعر بالانسحاب في هذه اللحظات؟

ان اجابة الفرد عن هذه الاسئلة تزيد من وعيه فيتعلم كيف يسلك في الحاضر وكيف يتحمل المسؤولية . وجعل الفرد يتحمل المسؤولية هي احد الاهداف المهمة التي يريد ان يصل اليها العلاج الجشطلتي ، فقد اهتم بيرلز بجعل الافراد يتحملون مسؤولية ما يقومون به من افعال او ما يشعرون به بدلاً من القاء اللوم على الاخرين وان تقبل المسؤولية هي احدى سمات الشخصية السوية ، ويستطيع الفرد ان يتحمل المسؤولية بما لديه من وعي وخبرات وقدرة ولا ننسى بأن اللغة التي يستخدمها الفرد يمكن ان تخفي عدم رغبته في تحمل المسؤولية فيقول الفرد لا استطيع ليخفي رفضه لأشياء معينة بدلاً من استخدام كلمة لا اريد

**٦- الاعمال غير المنتهية ( غير المشبعة ) :** لقد اعتبرها الجشطلت غير مكتملة لأنها تظهر على شكل حاجات ومشاعر غير معبر عنها فتعيق من نمو الفرد ، لذلك فوجود مشاعر عند الفرد غير معبر عنها مثل الغضب ، الألم ، القلق ، يمكن ان تؤثر على سلوك الفرد في الوقت الحالي ، والفرد يبحث كيف ينهي هذه المواقف فتجعله يسلك سلوكاً قهرياً فيكون السلوك محبباً له والفرد الذي يسعى لتجنب المواقف غير المنتهية والمسببة له عدم الراحة يصبح اكثر وعياً لها ويتخلص منها عندما تطفو على السطح وتظهر بصورة واضحة

٧- **النمو والنضج** : عرف بيرلز النمو بأنه اتصال الفرد بالبيئة لأنها مواقف غير مكتملة غير منتهية من اجل اشباع حاجاته بنجاح وللإحباط دور ايجابي في انهاء هذه المواقف لأنه يجعل الفرد يكتشف قدراته وامكانياته ويتجه للدعم البيئي فينمو وينضج ، و اشار بيرلز الى ان النضج هو انتقال الفرد من الدعم البيئي الى الدعم الذاتي فيعطي مؤشراً للفرد في سعيه للكمال كهدف يسعى اليه فيستمر الفرد في السعي ويستمر في النمو والقلق حسب رأي بيرلز يدفع الفرد الى التشبث بما هو مألوف ويمنع من احتمالية النمو .

٨- **الشخصية والذات** : يرى بيرلز ان الشخصية هي تناسق متناهي التعقيد بين الاجزاء المختلفة تتفاعل مع بعضها فتكون الكائن ، كما انه يعترض على وجود شخصية ثابتة لأنها ان كانت كذلك فأنها تكون نظاماً جامداً ويصبح السلوك متحجراً يصعب التنبؤ به ، ويفقد القدرة على مواجهة العالم بإمكانياته ويجعله يواجهه بطريقة واحدة ويرى بيرلز ان علاقة الانسان مع البيئة متبادلة ، يسعى الانسان من خلالها الى اشباع حاجاته من البيئة بشكل مباشر او غير مباشر .

اما حدود الذات فقد اشار بيرلز الى انها شعور الفرد بالرضى او عدم الرضى عن المكان الذي يشغله في بيئته وهي التي تحدث الرغبة لدى الفرد في التغيير وهي ليست شيئاً ثابتاً حيث انها لو كانت ثابتة لكانت شخصيته ثابتة .

وحدود الذات تشتمل على التماسك والحب والتفائل وخارج الذات يوجد الشك والغرابة وعدم الالفة التي تؤدي الى العدائية والنبذ ومثالها ( اخرج من حياتي ، ابتعد عن منزلي )

٩- **التكامل** : تتكون العضوية من مجموعة اعضاء لكل منها وظيفة خاصة وضرورية للأعضاء الاخرى والانسان كل متكامل يشعر ويفكر ويسلك كوحدة كاملة ولا يؤمن بيرلز بالازدواجية في العقل والجسم والروح والشعور والفكر والعمل واكد على اهمية الخبرة والتجربة اكثر من اهتمامه بالفلسفة ورفض مفهوم العوامل الداخلية والخارجية وتأثيرها على الانسان ، ويرى ان الانسان مسؤول عن نفسه وعن حياته ومعيشته وان السؤال المهم يكمن في معرفة كيفية حدوث الشيء وليس السبب في حدوثه .

١٠- **الانا الاعلى والانا الاسفل** : انبثقت هذه الفكرة في الاختلاف وعدم التشابه مثل ظاهرة النور والظلام ونظراً لتأثير بيرلز بالتحليل الفرويدي لمصطلح Supper ego فقد استبدلها بالانا الاعلى والانا الاسفل ويرى انها اقسام للذات فالانا العليا تتصف بالميل للتسلط والاستقامة وهي دائماً قوية مثل يجب ان تفعل كذا ولا يجب ان تفعل كذا وقدرته على التأثير تكمن في مطالب وتهديدات مثل : اذا لم تنته عن هذا فلن يحبك احد ، ولن تدخل الجنة ، والانا الاعلى ينشد الكمال فهو يعاقب ويهدد ويراوغ ، اما الانا الاسفل فتمثل الفرد المغلوب على امره وقدرتها على التأثير تكمن في لعب الدور الدفاعي والتملق والاعتذار والبكاء وهي لا حول لها ولا قوة مثل غداً سوف احاول بذل قصارى جهدي ، اذا فشلت فما باليد حيلة .

تكمن اهمية هذين الجانبين في كونهما يمثلان عنصرين متصارعين داخل الشخص الواحد والصراع بينهما يتضح بسهولة في عدم الوفاء المتكرر للفرد بوعود لنفسه ويمثل العدوانية التي تليها الاعتذار والحجج المبررة للسلوك

١١- **العصاب** : ويرى بيرلز انه من الخطأ استخدام كلمة عصاب ومن الافضل استخدام كلمة اضطراب النمو واضطراب تطور الشخصية ويساعد الوعي بالذات والآخرين على نمو الشخصية ونقص الوعي يعيق نموها ، العصبيون اناس لديهم وعي كامل للحاضر ولا يستطيعون تأدية حاجاتهم بشكل واضح وصحيح وهم ضعيفون في اتصالهم مع انفسهم ومع الآخرين ففي الوقت الذي يعتقدون فيه انهم يتصلون مع الآخرين هم حقيقة لا يفعلون شيئاً سوى تبادل الحديث البسيط وقد تم تقسيم الطبقات العصابية كما يلي :

أ- **مرحلة التزييف** : يقوم الفرد في هذه المرحلة بالتصرف على النحو الذي لا يعكس حقيقته فيقوم بلعب الدور الذي يرغب ان يروه الناس عليه فيكون لطيفاً بالرغم من شعوره بالاشياء ويبدو قوياً بالرغم من شعوره بالضعف وينطوي لعب الدور على التلقائية الزائفة ويتضح ذلك من خلال التناقض بين السلوك اللفظي وغير اللفظي .

ب- **مرحلة الخوف المتطرف** : ويكون خوف الشخص في هذه المرحلة ناجماً عن رفض الآخرين له عند اكتشافهم لحقيقته

ج- **مرحلة الطريق المسدود او المأزق** : وينتاب الفرد في هذه المرحلة شعور رهيب بالخوف وينتج عن وعي الفرد بأن شخصيته التي تتلقى الدعم من الآخرين والبيئة لا بد ان تموت وتحل محلها الشخصية الجديدة والحقيقية والخوف في هذه المرحلة يرجع الى ان الفرد معتاد على الشخصية الاولى وهي مألوقة والشخصية الجديدة غير معروفة ويتساءل الفرد عما يحدث اذا لم يعجب الناس بالتغير الحاصل

**د-مرحلة الانفجار الداخلي :** يسمح الفرد لنفسه في هذه المرحلة بتجربة موت الشخصية القديمة بدلاً من انكارها او الهروب منها وتحسن هذه الحقيقة من خلال معرفته بالوسائل الدفاعية والتخلص من الخوف الرهيب

**ه-مرحلة الانفجار :** يتخلص الفرد فيها من الاحساس بالموت والتظاهر والزيغ ويبدأ بعملية التكامل مع الذات واعادة تجميع جوانب الشخصية لتشكيل الكل فيعبر الفرد عن مشاعره الماضية غير المنتهية اما بالفرح او الغضب او اليأس ويرى بيرلز ان العصاب قد ينتج عن الصراع بين حاجات الفرد البيولوجية ومتطلبات القيم الخلقية للمجتمع الذي نعيش فيه والذي قد يكون ضد مبدأ التنظيم الذاتي للعضوية الامر الذي ينتج عنه اضعاف الوظيفة الكلية للفرد وذلك نتيجة ضعف الاتصال الذي يتم بينه وبين بيئته الخارجية

### دور المعالج

يجب ان يكون المعالج متمرساً مدركاً لطرق العلاج المختلفة محيطاً بقواعد ومفاهيم النظرية ، لذا عليه مشاركة المسترشد واعضاء المجموعة في المشاعر والعواطف وان يكون واعياً للغة الجسد والاتصال غير اللفظي وتقرير الطرق المستخدمة في الجلسة العلاجية وتوزيع الادوار وتصميم الالعاب والتمارين التي تساعد الفرد في الاستمرار في المشاركة ، ويكون المعالج بمثابة النموذج للجماعة في وضوحه وصراحته وقدرته على طرح الاسئلة المناسبة لابقاء المسترشد بالحاضر ( هنا والان) وكذلك على المعالج ان يكون مبدعاً خلاقاً في استخدامه لطرق العلاج وتنوعها وعدم الالتزام بطريقة واحدة في العلاج وادراك ان لكل فرد فرديته والتعرف على الطاقة الموجودة لدى المسترشد واعضاء المجموعة ومعرفة الخبرات الحالية والطرق المناسبة والتوصل الى الاشياء الاكثر حيوية ، وان المعالج الناجح هو الذي يدفع المسترشدين لانهاء الاعمال غير المنتهية مع عدم الضغط عليهم وترك الفرصة لهم للتراجع ومساعدة المسترشد وتهيئة الجو المناسب له لشرح مشاعره بصراحة ووضوح .

## المحاضرة ( ١١ )

### نظرية الجشطلت ( جوزيف بيرلز ) / الجزء الاول

اعداد / م.د. نادية محمد رزوقي

#### حياة بيرلز

ولد جوزيف بيرلز في برلين عام ١٨٩٣ من اسرة يهودية فقيرة حصل على شهادة الطب العام ١٩٢٠ من جامعة فردرك ويلهلم وقد اسس معهداً للتحليل النفسي واستقر في نيويورك لمدة عشرة سنوات

وعندما استلم هتلر مقاليد الحكم في برلين توجه الى هولندا وبعد عدة سنوات غادرها الى جنوب افريقيا حيث اسس معهد التحليل النفسي ثم غادر بعدها الى الولايات المتحدة واستقر في نيويورك لمدة عشر سنوات واسس مع زوجته لورا معهداً للعلاج النفسي ثم انتقل الى كاليفورنيا واستقر فيها الى ان توفي سنة ١٩٧٠ وقد تأثر بيرلز بفرويد و جولد شتاين كما انه تأثر ببيونك وادلر وهورني حيث بدأ حياته محلاً وقد اهتم بيرلز بالدوافع وارتكز عليها في العلاج الجشطلتي ، وكانت الامور التي ارتكز عليها بيرلز في العلاج الجشطلتي اهتمامه بالدوافع الانسانية حيث استخدم غريزة الجوع بدلاً من غريزة الجنس واعتبرها الغريزة الاساسية لدى الانسان .

جاءت كلمة جشطلت من الالمانية ولا يوجد كلمة مطابقة لها في الانكليزية الا انها فهمت بمعنى الكل حيث ركز بيرلز على اعتبار الكل اكبر من مجموع الاجزاء المكونة له ولذلك فإن الافراد يتصرفون بطريقة كلية .

#### طبيعة الانسان عند الجشطلت

يرى الجشطلت ان الانسان حر ويستطيع التخلص من الماضي وان يعيش الحاضر وانه قادر على اتخاذ قرارات مسؤولة في سلوكياته ويرى بيرلز ان الانسان مفطور على تحقيق ذاته ويفترض الجشطلت ان الانسان يتصف بالصفات التالية :

١- الانسان (كل) : له جسم وعاطفة وعقل وافكار واحاسيس تعمل بشكل متشابك كما انه جزء من البيئة ولا ينفصل عنها

- ٢-الانسان (فاعل) : للإنسان دور فاعل وليس له دور الفرد المستجيب فقط كما يراه السلوكيين فهو يقرر مسؤولياته تجاه المثيرات وان الاستجابات ليست الموجه له
- ٣-الانسان (واع) : فهو قادر على وعي احساسه وعواطفه ومدركاته
- ٤-الانسان (قادر على الاختيار) : وتكون قدرته على الاختيار من خلال وعيه لذاته وهو مسؤول عن سلوكه الخفي والظاهر
- ٥-الانسان (مالك للإمكانيات ) : فهو يمتلك الامكانيات ومصادر القوة على العيش بفاعلية ويمكن ان يستعيد ذاته من خلال خبرته وافكاره
- ٦-الانسان (ابن لحظته) : يعيش الانسان لحظته الحالية ( هنا والان) وهو يخبر نفسه في الوقت الحاضر ويستطيع ان يخبر الماضي والمستقبل والان كتذكر الماضي وكتوقع للمستقبل
- ٧-الانسان (حيادي) : فهو لا سيء ولا شرير

### بنية الشخصية عند الجشطالت

- يرى الجشطالت ان الشخصية هي نتاج لتفاعل الفرد مع بيئته المدركة اي كما يدركها الفرد ومن خلال تفاعل الفرد مع البيئة يحدث النمو ويخاطر الفرد ويجازف محاولاً اشباع الحاجات الموجودة لديه وذلك عن طريق تكوين مفاهيم كلية عن البيئة ويرى الجشطالت ان الشخصية تتكون من ثلاث عناصر هي :
- ١-الذات Self : وهذا العنصر السوي يساعد على النمو وهو الجانب الخلاق في الشخصية
- ٢-صورة الذات Self-Image : وهي مرضية ومعيقة للنمو تساهم في تكوين مفهوم الذات
- ٣-الوجود being : ويقابله عند روجرز العضوية وهو العنصر المهم في العضوية

### المفاهيم الاساسية في النظرية

- ١-الكلية : هذا المفهوم اساس النظرية ويعني ان الكل اكبر من مجموع اجزائه ولذا كانت النظرة الكلية هي سلوك الكائن ككل وليس كأجزاء وان العقل والجسم ليسا كيانين وانما كيان واحد وانه لا يمكن الفصل بين الجوانب الجسمية والانفعالية



للإنسان وهذا يعني ان اي عرض يظهر على الفرد لا يمكن فهمه على اساس نتيجة اصابة عضو معين بل يجب النظر اليه بوصفه تعبيراً عن اصابة الكائن العضوي بأسره فالكائن العضوي يسلك دائماً ككل واحد وليس كأجزاء متميزة لذلك فإنه من الضروري ان نكشف القوانين التي يؤدي وفقها الكائن العضوي وظائفه حتى يمكن فهم كيفية اداء اي عضو من الاعضاء لوظائفه وهذا هو الاساس الذي تعتمد عليه هذه النظرية . وبذلك فإن التعلم المثمر يحدث عندما نفهم الموضوع ككل ويعني ذلك ان الشخص يتعلم التفاصيل بصورة افضل عندما يرى علاقتها بالكل .

**٢- التنظيم الادراكي :** يميل الفرد لادراك الاشياء والمواقف ككليات وبما ان الكل هو الذي يحدد الجزء وليس العكس فإن العضوية تميل الى تنظيم مدركاتها واتمام ما ينقصها من اجل التقليل من التوتر الذي يسببه عدم التنظيم لذا فإن محاولة الشخص تشكيل صورة متكاملة دليل على صحته ونموه العقلي السليم ويتم ذلك حسب قاعدة الاغلاق وهذا يعني ان الشكل الناقص يثير توتراً يدفع لإكمال النقص من اجل التخلص من حالة التوتر ولذلك فإن الفرد اثناء كفاحه من اجل البقاء يسعى لاشباع حاجاته الملحة وعند اشباعها فإنها تتراجع الى الخلف ليحل محلها حاجات اخرى بحاجة الى الاشباع ، فتؤدي هذه العملية الى بقاء الانسان ومن ثم تطوره السليم ونموه الصحي السوي ولذلك فإن العلاج الجشطلتي يسعى لجعل الفرد اكثر تقبلاً لبيئته من خلال ما اسماه بالشكل مثل سطح ، شخص ، جسم ، والخلفية هي المكان الذي يظهر عليه الشكل والخلفية هي الكل والشكل هو الجزء ويمثل الشكل مركز الاهتمام والارضية تمثل القاعدة ، وان التفاعل بين الشكل والارضية هو تفاعل ديناميكي فمثلاً الانشغال بمشاهدة برنامج تليفزيوني يعتبر الشكل البارز مقابل اشياء اخرى قد يقوم بها الفرد مثل شرب الشاي او العبث بالشعر والتي تكون بالاضافة الى المكونات الاخرى الخلفية .

وتمثل الحاجة الملحة عند بيرلز الشكل فهي توجه سلوك الفرد نحو اشباع الحاجة وعند اشباعها تتراجع الى الوراء لتصبح خلفية وتترك المجال لحاجة اخرى تصبح ملحة واذا لم تشبع الحاجة فإنها تبقى وتستمر في الحاحها وتدمر التنظيم الكلي للفرد

**٣- التعلم بالاستبصار :** ويعني اعادة تنظيم خبرات الفرد السابقة لتأخذ معنى جديد وكلما كان الادراك واضح كان الاستبصار للمواقف فعال ويمكن الفرد من حل مشكلاته لأن الفرد يعيد تجربة ادراكاته الماضية والحاضرة من اجل حل هذه المشكلات ويركز الجشطلت بشكل كبير على الوجود الحالي للفرد واعتبار الماضي مواقف غير منتهية او غير مكتملة ويركزون ايضاً على خلق الوعي المستمر والمتواصل لدى الفرد ليستطيع حل الامور غير المكتملة ويدرك الفرد الخبرات

المؤلمة فيضعها تحت الدراسة العقلانية للتبصر بها ككل كون الفرد يميل الى فرض نماذج ومعان للاحداث .

ويمكن اجمال الاهداف العامة للاستبصار فيما يلي :

\*-تطوير مستوى وعي الفرد لذاته وللآخرين من حوله

\*-تسهيل النمو الشخصي وتحقيق الذات

\*-احداث مشاركة في تفاعلات جوهرية وذات معنى مع الاخرين

\*-تعزيز الانفتاح على الخبرة والممارسة

٤-هنا والآن : يركز هذا المفهوم على الموقف الحاضر ولم يأخذ بعين الاعتبار الماضي لأنه حدث ، كما لم يهتم بالمستقبل لأنه لم يحدث وقد جاء هذا الاعتقاد من ملاحظة بيرلز للأشخاص العصابين وعدم قدرتهم على العيش بطريقة سوية في الوقت الحاضر كونهم مهتمين بالمواقف غير المنتهية التي حدثت في الماضي والتي لم تجعلهم ينتبهون الى الحاضر ، كما انهم يعانون من القلق والتوتر لما سيكون في المستقبل من احداث وتوقعات فيفقدون قوة الحاضر والانفتاح على المستقبل اللازم لنمو الشخصية . واكد بيرلز بأن اهتمام الفرد بالحاضر لا ينقص من اهتمامه بالماضي ويشير الى ان الذكريات المؤلمة الماضية يمكن ان تؤثر على الحاضر وان وجود مشاكل ومواقف غير منتهية وفي الماضي ستظهر كأجزاء من الخبرة الحالية ولذلك فأن المسترشد يعيد تمثيلها لينهيها ضمن الحاضر فيزول الخوف ويتخلص المسترشد من مشاعره وعواطفه المكبوتة

## المحاضرة الخامسة

### ( نظرية ادلر )

#### \*- الفرد ادلر :

ولد ( الفرد ادلر ) عام 1870 في فيينا ، كان ضعيف البنية اصيب في طفولته بالكساح ولم يستطيع المشي حتى الرابعة من عمره وتوفيت امه وهو في الثالثة من عمره ، حصل على شهادة في الطب من جامعة النمسا سنة 1895 ثم تحول الى العلاج النفسي .

اسس ادلر اتجاهاً نفسياً متميزاً اطلق عليه علم النفس الفردي لأنه يركز على فردية كل شخص ، وبرغم انه من المؤسسين لجمعية فيينا للتحليل النفسي الا انه ابتعد بأفكاره عن الافكار الفرويدية في الشخصية وابعادها والعوامل المؤثرة فيها .

واهتم ادلر بقضايا الاطفال والعناية بهم تربوياً ونفسياً وهو اول من افتتح مركز لتوجيه الاطفال في فيينا عام 1922 لتعليم الوالدين والمعلمين كيفية التعامل مع الاطفال وكان يعتقد بأن التعليم افضل اسلوب لمنع الاضطرابات الانفعالية وان الاتجاه التعليمي افضل الاساليب لعلاج الاضطرابات العاطفية .

سافر ادلر الى الولايات المتحدة الامريكية عام 1934 واستقر فيها بشكل دائم وظل يبذل جهوده ليقدم دعائم علم النفس الفردي ولم تطبع مجلداته الستة التي ألفها في حياته وتوفي بأزمة قلبية في اثناء القاء محاضرة في اسكتلندا عام 1937 .

#### \*- النظرة الى الانسان

تتلور نظرة ادلر الى الانسان من خلال النقاط الاتية :

- \*- الناس لديهم ميول فطرية للارتباط بالآخرين
- \*- اكد على العوامل الاجتماعية في تكوين الشخصية وليس على الحاجات البيولوجية
- \*- الكائنات البشرية لا تتشكل فقط بالوراثة والبيئة بل لديها القدرة على التفسير والتأثير وخلق الاحداث
- \*- الشعور هو محور الشخصية وليس اللاشعور
- \*- الظروف البيولوجية والبيئية تحد من قدرتنا على الاختيار وعلى الخلق

ويعد ادلر رائداً في تركيزه على المحددات الداخلية للسلوك مثل القيم والافكار والاتجاهات والميول وادراك الفرد للواقع

## \*- مفهوم الشخصية

لم يضع ادلر افتراضات حول الشخصية لأنها في نظره وحدة واحدة متكاملة ويرى ان اصعب شيء على الانسان هو ان يعرف نفسه او يسعى الى تغييرها ويتفق مع ( فرويد ويونك ) في ان الجزء الاكبر من شخصيتنا لا ندركه ، ويرى ان اللاشعور هو الجزء الذي لا نريد فهمه او معرفته ، وان الشعور واللاشعور متداخلان ومعقدان ولكن الشعور وليس اللاشعور هو مركز الشخصية .

ويرى ادلر ان الشخصية تتكون خلال السنوات الخمس الاولى من عمر الانسان وان هناك غرائز جنسية في الطفولة ، وان السلوك الجنسي في الطفولة شكل من اشكال محاولة التغلب على الشعور بالنقص ويرفض فكرة وجود مراحل محددة لنمو الشخصية .

اما العوامل المؤثرة في نمو الشخصية فيرى ان الام هي التي تعطي الدروس الاولى للطفل في التعاون ومن هنا يبدأ الاهتمام الاجتماعي بالتكون لدى الطفل وبتأثير من امه وان اول دروس للتعاون بين الناس يتعلمه الطفل يعود الى خبرته بعلاقة والديه معه ويرى في مشاعر النقص واهداف الحياة دوافع للسلوك .

## \*- المفاهيم الاساسية للنظرية

تحدث ادلر في نظريته عن مفاهيم عديدة وبين اثرها في سلوك الانسان وفي شخصيته ومنها :

**1-التدليل :** ويقصد بالتدليل المبالغة في الاهتمام بالطفل وحمايته ومساعدته مما يفقده الاستقلالية والاعتماد على الذات ويشعره بالنقص في قدراته ويقلل ثقته بنفسه ويرى ان الطفل المدلل يخفق في ناحيتين هما :

- أ- لم يتعلم العمل لنفسه وسيكتشف فيما بعد انه ادنى من غيره
- ب- لم يتعلم اي اسلوب للتعامل مع الاخرين غير القاء الاوامر

ونتيجة لذلك فهم يواجهون الكراهية من المجتمع

## ب-الاهمال :

وهو عكس التدليل ، اذ تقل الرعاية والاهتمام بالطفل وتصل الى مستويات منخفضة لذلك لا يعرف الحب ولا التعاون ويرى الحياة قاسية وعدوة له وتتكون لديه عقدة النقص التي يعبر عنها بالشك والعزلة والعناد والحقد .

## ج-عوامل والدية اخرى :

مثل استخدام العقاب بأشكاله المختلفة في تعليم الطفل مما يولد لديه الشعور بالنقص ، ومثل عدم قدرة الوالدين على اظهار قدر عادي من الحنان ورقة المشاعر ، وفي مثل هذه الحالات فأن الطفل يهرب من مواقف الحياة ويتفادى كل مظاهر الحب ورقة المشاعر ويتولد لديه شعور بالنقص ، يظهر ذلك في كثير من مظاهر حياته .

## د-النقص العضوي والتدليل :

ان العجز البدني الواضح لدى الطفل او الامراض الصعبة والاعاقات الجسمية تولد شعور بالنقص لديه وتسبب مشكلات في حياته بسبب الضغوط التي تفرضها البيئة وقد تصبح عائقاً لأدائه السوي ومع ذلك فإنه يمكن لمثل هؤلاء الافراد التغلب على عجزهم وتحقيق النجاح مثل غيرهم من الاصحاء بالتركيز على وظائف اخرى تعوض هذا الضعف .

## هـ- ترتيب الميلاد :

يرى ادلر ان مركز الفرد في اسرته يقوم بدور كبير في تحديث شخصيته ويرى ان هناك اختلافات كبيرة بين الولد الاول والثاني والثالث في الاسرة ، فالطفل الاول غالباً ما يتمتع بفترة اهتمام لا منافس له فيها وتصل هذه الفترة الى نهايتها فجأة بولادة الاخ الثاني وما لم يكن هذا الطفل مهياً لتقبل ذلك مع استمرار الاهتمام به فقد تتولد فيه عقدة النقص .

اما الطفل الثاني فهو لم يجرب مركز السلطة والاهتمام ويكون مدفوعاً للحاق بأخيه الاكبر والتفوق عليه وهو اكثر تفاؤلاً بالمستقبل ، اما الطفل

الاصغر فهو طفل العائلة المحبوب والمدلل وهو ينمو بسرعة ملحوظة ويكون اكثر انجازاً في عمله واكثر طموحاً او قد يحدث العكس فقد يصبح اتكالياً .

اما الطفل الوحيد فهو مركز اهتمام الاسرة وغالباً ما يكون مدلل وقد يشعر بصدمة قوية او خيبة امل قاسية عندما يذهب الى المدرسة لأول مرة لأنه يدرك انه لم يعد مركزاً للاهتمام وغالباً ما يتسم بالخوف والجبن والاعتماد على الاخرين .

اما الطفل الوحيد الذي يكون وسط بنات او البنات الوحيدة وسط الاولاد فإنه يثور ويتمرد على الجو الاسري ويبالغ في اظهار خصائص جنسه وقد يكون على العكس من ذلك مستسلماً وخاضعاً .

ويوضح ادلر ان ترتيب الميلاد هو مجرد استعداد او ميل فقط وليس امراً مؤكداً ، ويحبذ ان تكون هناك ثلاث سنوات تقريباً بين ولادة الاخوة ، لأن هذه الفترة تكون كافية لنضج الطفل وتقبله لاستعداد الوالدين للمولود الجديد .

## و- اسلوب الحياة :

يشير هذا المفهوم الى الطريقة المتفردة التي يمارس بها الفرد حياته وكيفية معالجته لمشكلاته وعلاقاته الشخصية ، فكل فرد له نموذج معين في الحياة ولا يوجد شخصان متشابهان ويبقى اسلوب حياة الفرد ثابتاً تقريباً بالرغم من ان السلوك قد يتغير في المواقف المختلفة .

## ز- الكفاح من اجل التفوق ( السيطرة ) :

يرى ادلر ان الهدف النهائي الذي يكافح الناس للوصول اليه هو التفوق والعلو ، وان النزوع للتفوق هو الحقيقة الاساسية في الحياة والتفوق يعني الكمال .

## ح- الاهتمام الاجتماعي :

يقصد به وعي الشخص وادراكه للمجتمع الانساني ، واتجاهاته نحو التعامل مع العالم الاجتماعي الذي حوله ويرى ان الناس بحاجة لأن يتعاونوا مع

بعضهم من اجل تحقيق اهداف شخصية واخرى اجتماعية ، والاهتمام الاجتماعي هو معيار الصحة النفسية عند ادلر لأنه المحرك للتعاطف والإيثار ويحمي الفرد من الانانية ويشعره بأهمية وجوده .

## المحاضرة السادسة

### تكملة نظرية ادلر

#### \*- دور المرشد

يعمل المرشد على ايجاد علاقة تفاعل مع المسترشد ، مع التركيز على تحمله للمسؤولية ويفترض ان يسود تلك العلاقة جو من الثقة والتعاطف والاحترام والتقبل والتقدير ، ويعمل المرشد على مساعدة المسترشد في :

\*- تحديد اهدافه

\*- تحديد المعوقات التي حالت بينه وبين تحقيق اهدافه

\*- ويمكن ان يتعاقد معه على تحقيق وانجاز الاهداف المرغوبة والمخطط لها

\*- بناء الثقة واستثارة الشجاعة التي تعني الارادة في العمل

ويركز المرشدون في هذه النظرية على المظاهر المعرفية للإرشاد لأنهم يعرفون ان المسترشد تنقصه الشجاعة الانفعالية ، وان سلوكه غير فعال بسبب معتقداته واهدافه الخطأ ، فعلى المرشد ان يعمل وهو يفترض ان المسترشد سوف يشعر ويتصرف بطريقة افضل اذا اكتشف اخطاءه الاساسية وقام بتصحيحها ، ولا يركز المرشد على استكشاف الاحداث الماضية بقدر تركيزه على كيفية استمرار هذه الاحداث في تأثيرها على الفرد .

ومن الادوار الاساسية للمرشد عمل تقييم شامل لوظائف المسترشد اذ يقوم بجمع المعلومات حول اسرته ومدى الانسجام والتألف بين افرادها مما يمكنه من تكوين صورة واضحة حول البيئة الاجتماعية المبكرة للمسترشد ومن خلال هذه المعلومات يستطيع معرفة مجالات النجاح والفشل والمؤثرات الاساسية في حياة المسترشد ، ويستخدم النتائج التي توصل اليها حول الحياة المبكرة للمسترشد كأداة تشخيص لحالته .

#### \*-اهداف الارشاد

لا ينظر المرشدون الادلريون الى المسترشد على انه مريض فهو يعيش في المجتمع بشكل عادي لكن اهدافه بحاجة الى اعادة تعلم ويعتقدون ان الناس يطلبون الارشاد لأن الاهتمام الاجتماعي لديهم يكون منخفضاً .



ويعمل الارشاد الادلري على خفض الاحساس بالنقص لدى المسترشدين للتغلب على المثبطات و لإتاحة الفرصة لهم لكي يعرفوا ويستخدموا ما لديهم من امكانيات وخبرات ، وبمساعدة الناس على الاسهام في الجهود المشتركة ، وبتغيير الدوافع الخطأ التي تشكل اساساً للسلوك المقبول وبتشجيع المساواة يسعى المرشدون لتغيير نمط حياة المسترشد ومدركاته واهدافه .

ويهدف المرشد الى تبصير المسترشد بأهداف حياته التي يسيء فهمها وعوامل الطفولة التي تؤثر على اختياره لهذه الاهداف والى ايجاد اناس يتصفون بالشجاعة ولا ينظرون الى المهمة او الموقف على ان فيه احتمال التهديد او الخطر .

وتستغرق العلاقة الارشادية حوالي سنة في بدايتها المسترشد او المريض طالباً العلاج رغبة منه في ذلك ويتوقع كثير من المسترشدين ملاحظة تحسن جزئي في غضون ثلاثة اشهر من بدء العلاقة الارشادية .

وحدد (موساك 1995) الاهداف الاتية للإرشاد في نظرية ادلر :

- 1-تعزيز الاهتمام الاجتماعي
- 2-مساعدة المسترشد في التغلب على مشاعر النقص وعدم الشجاعة
- 3-تعديل اهداف المسترشد ووجهات نظره مما يساعد في تغيير نمط حياته
- 4-تغيير الدوافع الخطأ
- 5-مساعدة المسترشد على الاحساس بمساواته بالأخرين
- 6-مساعدة الناس كي يصبحوا اعضاء مسهمين في مجتمعهم

## اساليب الارشاد :

**1-التشجيع :** انطلاقاً من وجهة نظر ادلر التي ترى ان المسترشدين اشخاص محبطون ، لذلك فإن التشجيع يكون له دور فعال حينما يتم تركيزه على جوانب القوة في شخصية المسترشد او الجوانب التي تم اغفالها .

**2-طرح السؤال :** يقوم المرشد بطرح سؤال هو( ما الذي يمكن ان يتغير لو كنت سليماً ؟ هذا السؤال يتيح للمسترشد ان يصل بعمق الى الطريقة التي يمكن ان يتغير بها . مثلاً لو اجاب المسترشد على السؤال السابق بقوله سأصبح زوجاً لا يشتكى

كثيراً او ( سأتوقف عن وظيفتي وابدأ عملاً لحسابي الخاص ) وغالباً ما يطرح مثل هذا السؤال على المسترشد في المراحل الاولى من العملية الارشادية ويمكن طرحه في اي وقت .

**3-المتناقضات المتعمدة :** يقوم المرشد بتشجيع المسترشد على المبالغة في تأدية الاعراض او السلوك الذي يود تجنبه او غير المرغوب فيه فالمسترشدون الذين يشكون من كونهم غير قادرين على النوم مثلاً يطلب اليهم وقف محاولة النوم والتركيز على البقاء مستيقظين .

**4-المواجهة :** وتعني قيام المرشد بمواجهة المسترشد بسلوكه وافعاله واقواله غير السليمة وبيان الاثار السلبية المترتبة على كل تلك السلوكات مع التأكيد على دور المسترشد ومسؤوليته اتجاه ذلك .

## اسئلة خاصة بالمحاضرة السادسة

---

س1/تكلم عن السلوك المرضي من وجهة نظر ادلر

س2/تكلم عن مفهوم هو عكس التدليل في نظرية ادلر

س3/من وجهة نظر ادلر يخفق الطفل المدلل في ناحيتين اذكرهما

س4/تكلم عن ترتيب الطفل الثاني والاصغر في الاسرة

س5/ما لمقصود بالمتناقضات المتعمدة

## النظرية السابعة

### نظرية فرويد

#### سيجموند فرويد

ولد ( فرويد ) في مورافيا في عام 1856 وتوفي في لندن عام 1939 انتقلت أسرته الى النمسا وعاش فيها معظم حياته ، التحق عام 1873 بجامعة فيينا وحصل على بكالوريوس الطب عام 1881 والتحق بالمعمل السايكولوجي الذي انشأه استاذة ( بروك ) وسافر الى فرنسا في منحة دراسية لعدة شهور حيث درس في مستشفى لأمراض الأعصاب ، زار الولايات المتحدة الامريكية عام 1909 بدعوة من عالم النفس الشهير ( ستانلي هول ) والقى محاضرات مهمة في جامعة كلارك وذاعت شهرته في اوربا كعالم للأبحاث النفسية ، ولكنه اصيب بسرطان الفم والفكين بسبب التدخين واستمر في عمله وكتاباته بجد ونشاط حتى بلغت مؤلفاته حوالي 33 مجلد ، وصل الى لندن عام 1938 واستقبل هناك بحفاوة وتوفي فيها عام 1939 .

#### الشخصية

#### المفاهيم الاساسية في الشخصية

#### اولاً / الغرائز

يرى فرويد ان كثيراً من اضطرابات الفرد ومشكلاته ناجمة عن الغرائز ، وبين ان الغريزة هي قوة داخلية بيولوجية في الفرد ، هدفها التصدي لعوامل التوتر الناتج عن الحاجات البيولوجية ويرى ان هناك غرائز كثيرة يمكن تجميعها في مجموعتين رئيسيتين هما :

أ-مجموعة ايروس : وهي غريزة الحياة وتسمى الغريزة الجنسية ايضاً وتعمل على حفظ الذات وحفظ الكائنات الحية

**ب-مجموعة ثانتوس :** ويطلق عليها غريزة الموت وتسمى ايضاً غريزة التدمير او التخريب وتشمل العدوان والاندفاعات القهرية المتكررة .

ويرى ان هناك صراع بين الغريزتين ينتج عنه اما سلوك متوافق غير مضطرب واما سلوك متعارض يؤدي الى اضطراب في شخصية الفرد .

### **ثانياً / مبدأ اللذة**

يرى فرويد ان الغرائز تعمل على اثاره السلوك وتوجيهه وهدف السلوك هو اشباع الحاجات لأن عدم اشباعها يسبب التوتر وبما ان التوتر غير سار فأن السلوك يوجه نحو تخفيف التوتر وتخفيفه يوفر اللذة وهذا هو مبدأ اللذة عند فرويد .

### **ثالثاً / الشعور والاشعور**

نتيجة لدراسة فرويد للأحلام فقد ميز بين الشعور والاشعور ، لكنه فيما بعد اضاف اليهما ما قبل الشعور .

**\*-الشعور :** يشير الشعور الى وعي الفرد لمدركاته الحالية ومشاعره وافكاره وذاكرياته واحلامه او أي حادثة في عالمه الخارجي وبهذا فأن مادة الشعور تأتي اما من العالم الخارجي واما من العالم الداخلي للفرد .

**\*-ما قبل الشعور :** يتصل بكل ما هو غير موجود في منطقة الشعور ولكن يسهل على الفرد استدعاؤه الى تلك المنطقة ومن امثلته الذكريات والمعارف .

**\*الاشعور :** يكون الاشعور معظم الجهاز النفسي ويعد خارج الوعي لكنه قوة محركة للسلوك ويقوم بخزن التجارب والذكريات والرغبات والافكار التي لا تتوافق مع الشعور وتم تحويلها الى الاشعور اما بسبب كبتها او لأن وجودها في الشعور يسبب المأ للفرد ، ويصعب استدعاء الخبرات الى الشعور لكنها تحاول التسلل او ايجاد منفذ لها نحو ولو بصورة رمزية كما يحدث في الاحلام .

## رابعاً / القلق

القلق هو حالة من التوتر تدفع لعمل شيء ما ، وظيفته اشعار الفرد بأن هناك خطر يهدده ، وبذلك فهو يعطي اشارة الى الأنا لتقوم بدورها في ازالة ذلك الخطر . واذا لم تستطع الانا السيطرة على القلق بأسلوب منطقي فأنها تلجأ الى اساليب غير واقعية مثل ميكنزمات الدفاع وينمو القلق نتيجة الصراع بين الهو وبين الانا وبين الانا الاعلى من اجل التحكم في الطاقة النفسية ويرى فرويد ان هناك ثلاثة انواع من القلق هي :

**1-القلق الواقعي ( الحقيقي ) :** وينتج من خطر واقعي موجود في العالم الخارجي للفرد ويتوقف مستواه على حجم الخطر المهدد

**2-القلق العصابي :** وهو الخوف من خروج الغرائز عن السيطرة وتصرفها بطريقة يمكن ان يعاقب عليها الفرد

**3-القلق الاخلاقي :** وهو الخوف من ضمير الفرد ( الانا الاعلى ) وشعوره بالذنب عندما يعمل شيئاً يتعارض مع اخلاقه وقيمه

## تكملة نظرية فرويد

### اسباب المرض النفسي

يرجع فرويد ظهور السلوك المرضي واضطرابات الشخصية الى الكبت اللاشعوري الناجم عن صراع الذات مع العالم الخارجي ، اي الصراع بين الانا وبين الانا الاعلى ، وكذلك الصراع بين الانا والهو .

ويرى فرويد ان العصاب ينشأ في مرحلة الطفولة ، وان اعراضه قد تتأخر في الظهور حتى يحدث ترسيب عن طريق ضغط او ازمة جنسية ، وبذلك ينشأ الاضطراب المكبوت ويحاول العودة الى الشعور مكوناً الاعراض المرضية والاضطرابات النفسية وتفسيراً لذلك يقول فرويد ( ان الطفل هو اب للرجل ) .

ويرى ان هناك مظهران للشخصية السوية : الاول ان يكون في استطاعة الفرد ان يحب وان يعمل اي ان يقدم الحب للآخرين وان يتلقاه منهم ، والثاني ان يكون قادر على العمل والانتاج ، ولا يتم ذلك الا بوجود توازن بين وظائف الانا النفسية .

ويمكن ان ينتج سوء التوافق لدى الفرد اذا كانت الانا الاعلى ضعيفة ، مما يؤدي الى اندفاع الهو لإشباع حاجاته وغرائزه بطرق لا اخلاقية دون رداع لها من الانا الاعلى .

### دور المرشد ( المعالج )

ان احد اهم الادوار الاساسية للمعالج التحليلي مساعدة المسترشد في الحصول على الحرية في الحب والعمل واللعب ومساعدته في الحصول على ادراك الذات واقامة علاقات شخصية فعالة ، ولا تتحقق هذه الوظائف الا باقامة علاقة مهنية بين المرشد والمسترشد ، وعلى المرشد ان يستمع باهتمام لما يقوله المسترشد ، ويلاحظ الانقطاع في حديثه وعدم الاتساق في اقواله وان يستنبط المعاني من الاحلام ومن التداعي الحر وعليه ان يقرر متى يقوم بالتفسيرات المناسبة لما سمعه او لاحظته وبمعرفة المرشد لهذه العمليات العلاجية وبفهمه لبناء الشخصية ودينامياتها يستطيع ان يتعرف الى مشكلات المسترشد .

وعلى المعالج تقديم المساندة الانفعالية للمسترشد بإتاحة الفرصة للتنفيس الانفعالي مما يخفف من توتره ويمهد الطريق للاستبصار وعليه ان يقدم ايضاً المساندة العقلية عن طريق اعطاء المسترشد الفرصة لمناقشة مشكلاته بصورة موضوعية .

## اساليب العلاج والتحليل النفسي

### ١-التداعي الحر

يقوم التداعي الحر على ترك الفرد يقول اي شيء يخطر بباله حتى لو كان كلامه غير مقبول او غير منطقي او دون معنى ويبدأ المرشد والمسترشد الحديث حول قضية او مشكلة معينة ثم يترك للمسترشد حرية انسياب افكاره واتجاهاته ورغباته وصراعاته واحاسيسه بهدف الكشف عن الموضوعات المكبوتة في اللاشعور ، وعلى المرشد او المعالج ان يراقب ويستمع عن كثب في اثناء تلك العملية وان يلاحظ بعناية فلتات اللسان او زلات القلم لانها تعبر عن الافكار والمشاعر اللاشعورية المكبوتة .

وتعد عملية التداعي الحر اسلوباً لاسترجاع الخبرات السابقة وتقريغ الشحنات العاطفية ويساعد المعالج في اكتساب معلومات حول حقيقة نفسه .

### ٢-تحليل التحويل

يرى فرويد انه خلال المعالجة التحليلية تنشأ علاقة قوية بين المعالج والمريض وقد تكون علاقة حب وحنان شديدين وهذا هو التحويل الايجابي ولكن بعد ان يتقدم العلاج تنمو مشاعر العداة والكراهية الشديدة للمعالج وهذا ما يسمى بالتحويل السلبي ثم يتطور التحويل الى رغبة شديدة لدى المريض في الشفاء وعلى المعالج ان يستغل هذه الرغبة في التأثير على المريض ليخرج ما في اللاشعور من مكبوتات .

### ٣-تحليل المقاومة

تتضمن المقاومة اي شيء من كلمات المريض او سلوكه يمنع من الوصول الى ما في اللاشعور والمرشد التحليلي الفعال يولي اهتمام كبير لهذه المقاومة ، وتظهر مقاومة المريض للعلاج عندما يبدأ اللاشعور بالتحرك وبالرغم من ان الرغبة في التغيير تكون شعورية لدى المريض ، غير ان مقاومة جهود مساعدته تكون لا شعورية ويتم التعبير عن المقاومة بطرق كثيرة .

ويحتاج المرشد او المعالج الى وقت وجهد كبيرين للتغلب على هذه المقاومة وعليه ان يقوم بتفسيرها بمهارة للمسترشد حينما تبدأ بالظهور حتى يعرف اسبابها ويتمكن من التعامل معها وحتى تقل احتمالية رفض المسترشد للإرشاد .

## ٤-تحليل الاحلام

يقول فرويد ان تفسير الاحلام هو الطريق الملوكي لمعرفة النشاطات اللاشعورية ، فالاحلام وسيلة يحقق بها الفرد رغباته التي لم يستطيع تحقيقها في الواقع ، كما انها تعبر عن الرغبات والدوافع الممنوعة من الظهور ، لذلك تعد اكثر الاجزاء اهمية لعمل المحلل النفسي ونتيجة لما يعترى احداث الحلم ووقائعه من تشويه وتكثيف فلا يستطيع تفسيره الا الاختصاصي المتمرس في فنون التحليل النفسي .

## ٥-التفسير ( التحليل )

يستخدم هذا الاسلوب في تحليل وتفسير التداعي الحر او الاحلام او المقاومة ويقوم التفسير على ربط الموضوعات اللاشعورية بما هو مفهوم بالفعل لدى المرشد ويكون التركيز في التفسير على ما حدث للمريض في الماضي وتم نسيانه وعلى ما يحدث له الان دون ان يفهمه وعلى المعالج ان يفسر للمريض حقيقة عملية التحويل وعملية المقاومة فيصبح لديه استبصار بها .

## التطبيقات الارشادية للنظرية

يمكن ان تزود هذه النظرية المرشد النفسي بإطار عام لفهم السلوك وفهم الاساس الوظيفي للأعراض المرضية وبالرغم من ذلك فأن هناك عدة عوامل تجعل من هذه النظرية محدودة التطبيق في مجال الارشاد النفسي بشكل عام والارشاد المدرسي بشكل خاص منها :

١-يحتاج الارشاد فترة طويلة من الزمن فقد يستغرق عدة جلسات في الاسبوع ولعدة سنوات وهذا لا يتناسب مع ارشاد الطلاب في المدارس لعدة عوامل منها : كثرة عدد الطلاب بالنسبة لعدد المرشدين مما لا يتيح الوقت الكافي للمرشد لمتابعة كل حالة على انفراد ولمدة طويلة

٢-يحتاج المعالج التحليلي الى تدريب خاص ومميز وخبرة والى معرفة طرق واساليب التحليل النفسي وهذا غير متوافر لمعظم مرشدي المدارس

٣-توحي عملية العلاج التحليلي بانها تناسب المرضى النفسيين وانها لا يمكن ان تتم الا في العيادات النفسية لذلك فهي لا تصلح للارشاد المدرسي .

وبالرغم من ذلك فأن في هذه النظرية بعض الافكار والمفاهيم التي يمكن للمرشد المدرسي ان يستفيد منها في عمله ، منها:



١-يزود التحليل النفسي المرشدين بإطار عمل مفاهيمي للسلوك الانساني وفهم جذوره مما يساعد في فهم الاعراض ووظائفها

٢-ان وجهة النظر التحليلية مفيدة للارشاد المدرسي في النواحي الاتية :

أ-فهم مقاومة المسترشدين من الطلاب للارشاد والتي تظهر مثلاً على شكل اهمال مواعيد المقابلات الارشادية او الانهاء المبكر للارشاد قبل تحقيق اهدافه

ب-فهم قيمة ودور التحويل الذي يظهره المسترشد للمرشد المدرسي

ج-فهم كيفية عمل الدفاعات القوية لانا في كل من العلاقات الارشادية او في مواقف الحياة اليومية ومدى تأثير ذلك على قيام المسترشد بوظائفه .

اما بالنسبة لارشاد الاطفال في المدارس باستخدام مدخلات النظرية التحليلية فقد اشار ( روتر ١٩٧٥ ) الى اربعة تعديلات في هذه المدخلات لتصبح مناسبة للاطفال وهي :

١-استخدام الارشاد المختصر الذي يساعد في التركيز على المشكلات وعلى تحديد الاهداف والمدخلات

٢-اعطاء اهتمام اكبر بالصراعات الشعورية وضغوطات البيئة الحالية

٣-التحول من معالجة الفرد نحو التركيز على العائلة والجماعة

٤-اعطاء اهمية اكبر للعلاقة الارشادية نفسها كعنصر علاجي رئيس