

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم العلوم الاجتماعية

## فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين إدراك الطالب الجامعي للمعاملة الوالدية السلطوية

مذكرة مكملة لمتطلبات نيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

إشراف الأستاذ:

د. سعدالله الطاهر

إعداد الطالبتان:

- ديدي نعيمة

- عزي حنان

أعضاء لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الصفة
د.	أستاذ محاضر أ	جامعة الشهيد حمه لخضر	رئيسا
د.	أستاذ محاضر ب	جامعة الشهيد حمه لخضر	مناقشا
د. سعدالله الطاهر	أستاذ محاضر ب	جامعة الشهيد حمه لخضر	مشرفا ومقرر

الموسم الجامعي: 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ  
عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ  
وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴾ سورة البقرة : الآية 286 .

" صدق الله العظيم "



## شكرًا وتقديرًا للمعلمة الأستاذة

بدراية توجّه بالشكر الجزيل إلى المولى تعالى الذي أنعم علينا بهذا وأعاننا على

إنجاز هذا البحث ووفّقنا فيه وإليه يرجع كل الفضل.

كما نتقدّم بالشكر الجزيل والتقدير إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل

ونخص بالذكر الأستاذ سعد الله الطاهر الذي أفادنا بنصائحه وإرشاداته

القيّمة وكان سنداً لنا. كما نتقدّم بالشكر الجزيل إلى كافة الأساتذة والدرّكاترة في

قسم العلوم الاجتماعية، الذين أفادونا بنصائهم وتوجيهاتهم العلمية ودعمهم

المعنوي حتى نهاية هذا المسار البحثي ونسأل الله أن يبارك هذا العمل

ويجعله خيرًا للبحث العلمي وأن يوفّقنا إلى ما فيه خيرًا وصلواتها.



## إلى من

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة... إلى نبي الرحمة ونور  
العالمين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم إلى القصة التي صاغت  
حروفها واقعات الزمن، إلى الدفء حيث صقيع الغياب، إلى روح  
والذي الكاهر رحمه الله رحمة واسعة وأسكنه الفردوس الأعلى.....  
إلى النور الهادي في وحشة الأيام، إلى الدافع في نجاحي  
وسندي وقوتي في الحياة أُمي حفظها الله وألصقها في عمرها....

إلى ورود الدنيا ورياضين حياتي...

إخوتي وأخواتي أدامهم الله سندا لي

الزملاء والصديقات الذين رافقوني وشجعوا خطواتي عندما غلبتها  
الأيام.... إلى من شجعنا في مشوارنا الدراسي أستاذي الغالي قيسي  
السعيد.... كثيرون أنتم لكم حبي وإمتناني أهدىكم هذا العمل....

نعمة

## الافتخار

إلى من بلغ الرسالة، وأدى الأمانة، ونصح الأمة إلى نبي الرحمة ونور العالمين  
♥ سيد المرسلين محمد صل الله عليه وسلم ♥

إلى ملاك في الحياة، إلى معنى الحب والحنان إلى بسمه الحياة وسر الوجود،  
إلى من كان دعاؤها سر نجاحي، وحنانها بلسم جرحي، إلى نور قلبي إلى نور

حياتي ♥ أمي الحبيبة ♥

إلى من كلفه الله بالمهبة والوقار إلى من علمني العطاء بدون انتهاز إلى من  
أحمل لسمه، بكل افتخار

♥ والدي العزيز ♥

إلى من هم شمعة تنير ضلوتي حياتي، إلى من بوجودهم أكتسب قوة ومحبة لا

حدود لها، إلى من عرفت معهم معنى الحياة... ♥ زوجي وعائلته ♥

إلى أصحاب القلوب الكريمة، والنوليا الصادقة، إلى من رافقوني منذ أن حملنا  
حقتاب صغيرة، وسرت الدرب معهم خضوة بخضوة، وما زالوا يرافقوني حتى الآن

♥ أشقائي وشقيقاتي ♥

إلى من تحطوا بالإخاء، وتميزوا بالوفاء والعطاء إلى يناديهم الصدق الصافي، إلى  
من معهم سعدت،

إلى من كانوا معي على طريق النجاح والخير... ♥ أصدقائي الأفاضل ♥

إلى أرواح شهداء فلسطين الحبيبة، إلى كل من وقف بجانبني مشاركاً  
وموجهاً وتامحاً

♥ أهدي هذا العمل المتواضع ♥

حناناً....



## ملخص الدراسة

تهدف هذه الدراسة الى الكشف عن طبيعة العلاقة الموجودة بين ادراك الطالب الجامعي لأساليب المعاملة الوالدية التسلطية لدى عينة من طلاب جامعة حمه لخضر بالوادي محاولين بذلك الكشف عن كيف يدرك أو يتفهم الطالب الجامعي لمعاملة والديه التسلطية، ومدى تقبله لهذه المعاملة، والذي من شأنه أن يلعب دورا هاما في مسارات حياته الاجتماعية، والأسرية، وكذلك النفسية والشخصية وفي دراستنا اعتمدنا على نظرية ألبرت أليس التي تعرف بنظرية العلاج العقلاني الانفعالي، وتسعى هذه النظرية الى تغيير المعارف لتعديل السلوك والتأثير على الانفعالات، حيث استخدمنا أسلوب التحليل العقلاني أحد الأساليب المعرفية التي استخدمها أليس في التحليل العقلي للأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية معتمدا على التفكير وعلاقته بالانفعال والسلوك. ومن خلال مقابلاتنا وطرح أسئلة المقابلة مع الحالات وتطبيقنا للاستبيان فان النتيجة التي خرجنا بها من أول مقابلة أن الحالتين تعانين من تسلط أبوي وبعد المقابلة الأولى تم استخراج الحاجات الإرشادية للحالتين، وبالمقارنة بين حاجات الحالتين تم تحديد الجلسات التي ستوظف في الدراسة وكان عددها 09 جلسات، تم ترتيبها حسب رغبة المسترشدين ومدى حاجتهم لكل جلسة، وذلك عن طريق مشاركتهم في ترتيبها.

وكان الترتيب كالتالي: الجلسة الأولى اكتساب القدرة للوصول الى الاستقرار الانفعالي، وكان الهدف منها التخفيف من الضغط داخل الاسرة ومحاولة التحكم في السلوكيات السلبية. أما الجلسة الثانية اكتساب مهارة الهوية الذاتية والهدف منها محاولة إيجاد مكانة داخل الاسرة. ثم الجلسة الثالثة اكتساب مهارة استرجاع الثقة والهدف اعادة الثقة بينها وبين والدها التي فقدتها بسببه. والجلسة الرابعة تضمنت مهارة تغيير الافكار اللاعقلانية والهدف منها محو الافكار الخاطئة والتسلطية وتغييرها بأفكار ايجابية، والجلسة الخامسة اكتساب مهارة اظهار حنان الأب والهدف منها اظهار حنان الاب وزيادة اهتمامه بأفراد الأسرة، أما الجلسة السادسة تضمنت اكتساب القدرة على ابداء الرأي والهدف ابداء الرأي في مختلف القضايا التي تتعلق بالأسرة وأمور الشخصية، وبإعطاء مساحة للرأي. والجلسة السابعة اكتساب القدرة على تحقيق الأهداف والهدف منها التخطيط لبناء أهداف مستقبلية، أما الجلسة الثامنة تضمنت اكتساب

القدرة على تغيير الأفكار السلبية نحو الزواج وكان الهدف تصحيح الافكار السلبية نحو الطرف الأخر ونحو فكرة الارتباط، أما الجلسة التاسعة وهي الجلسة النهائية والهدف مدى تحقق الاستبصار. وفي هذا اعتمدنا استخدام التقنيات التالية في البرنامج الارشادي وهي المناقشة والحوار، التعزيز الايجابي، الاسترخاء، العصف الذهني، التحليل العقلاني، والمراقبة السلوكية. ونظرا للظروف الطارئة لم نتمكن من اتمام الجلسات مع الحالتين، وكانت توقعاتنا لنتيجة هذه الدراسة أن نخرج بأن التسلط الوالدي ما هو الا خوف أو حب زائد على الابناء، وما على الابناء الا تقبل هذه التصرفات وأن ينظروا لها على أساس أنها خوف عليهم، أو حب زائد، أو اهتمام بهم وليس تسلط، وأن يتقبلوا هذه التصرفات ويغيروا من أفكارهم الخاطئة ونظرتهم السلبية لهذه التصرفات بنظرة ايجابية وعقلانية.

## **Résumé de l'étude**

Cette étude vise à révéler la nature de la relation qui existe entre la perception par l'étudiant universitaire des méthodes de traitement parental autoritaire parmi un échantillon d'étudiants de l'université Hama Lakhdar dans la vallée, en essayant de révéler comment l'étudiant perçoit ou comprend le traitement autoritaire de ses parents, et l'étendue de son acceptation de ce traitement, qui jouerait un rôle Important dans les chemins de sa vie sociale et familiale, ainsi que psychologique et personnelle, et dans notre étude, nous nous sommes appuyés sur la théorie d'Albert Alice, connue sous le nom de théorie de la thérapie émotionnelle rationnelle, et cette théorie cherche à changer les connaissances pour modifier le comportement et affecter les émotions, où nous avons utilisé la méthode d'analyse rationnelle, l'une des méthodes cognitives utilisées par Alice dans l'analyse. Pensées mentales de pensées irrationnelles et les remplacer par des pensées rationnelles en fonction de la pensée et de sa relation avec l'émotion et le comportement. Grâce à nos entretiens, en posant les questions d'entrevue avec les cas et en appliquant le questionnaire, le résultat que nous sommes sortis du premier entretien est que les deux cas souffrent d'intimidation parentale, et après le premier entretien, les besoins de conseil des deux cas ont été extraits, et par comparaison entre les besoins des deux cas, les séances qui seront utilisées dans l'étude ont été déterminées et il y a eu 9 séances. Les organiser selon le désir des guides et l'ampleur de leurs besoins pour chaque séance, en participant à son organisation.

L'arrangement était le suivant: la première séance était d'acquérir la capacité d'atteindre la stabilité émotionnelle, et le but était de réduire la pression au sein de la famille et d'essayer de contrôler les comportements négatifs. La deuxième session est d'acquérir la compétence de l'identité de soi et le but est d'essayer de trouver une place au sein de la famille. Puis la troisième séance est d'acquérir l'habileté de restaurer la confiance et le but est de restaurer la confiance entre elle et son père qu'elle a perdue à cause de lui. La quatrième session comprenait l'acquisition de la capacité de changer les pensées irrationnelles et le but était d'effacer les idées fausses et autoritaires et de les changer avec des idées positives, et la cinquième session comprenait l'acquisition de l'habileté à montrer la tendresse du père et l'objectif est de montrer la tendresse du père et d'accroître son intérêt pour les membres de la famille. Cela concerne les affaires familiales et personnelles, et pour donner de l'espace à l'opinion. La septième session comprenait l'acquisition de la capacité d'atteindre des objectifs et l'objectif de planifier pour construire des objectifs futurs, tandis que la huitième session comprenait l'acquisition de la capacité de changer les pensées négatives envers le mariage, et l'objectif était de corriger les pensées négatives envers l'autre partie et

envers l'idée de fiançailles, et la neuvième session, qui est la session finale, vise à obtenir un aperçu. Pour cela, nous avons adopté les techniques suivantes dans le programme pédagogique: discussion et dialogue, renforcement positif, relaxation, brainstorming, analyse rationnelle et surveillance comportementale. En raison des circonstances d'urgence, nous n'avons pas été en mesure de terminer les séances avec les deux cas, et nos attentes pour le résultat de cette étude étaient que nous concluions que le contrôle parental n'est rien d'autre que de la peur ou un amour supplémentaire pour les enfants, et que les enfants ne devraient pas accepter ces comportements et les regarder sur la base qu'ils ont peur d'eux, ou un amour supplémentaire. Ou bien, s'intéresser à eux et non l'intimidation, accepter ces comportements et changer leurs idées fausses et leurs perceptions négatives de ces comportements avec une perspective positive et rationnelle.

## فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	شكر وتقدير
ب	اهداء
د	ملخص الدراسة باللغة العربية
و	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
ح	فهرس المحتويات
ك	فهرس الجداول
ل	فهرس الأشكال
01	مقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>	
05	1- مشكلة الدراسة
08	2- فرضية الدراسة
08	3- أهمية الدراسة
09	4- أهداف الدراسة
09	5- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة
09	6- حدود الدراسة
10	7- الدراسات السابقة
<b>الفصل الثاني: العلاج المعرفي السلوكي</b>	
14	تمهيد
14	1- مفهوم العلاج المعرفي السلوكي
16	2- الخلفية التاريخية للعلاج المعرفي السلوكي
17	3- مبادئ العلاج المعرفي السلوكي
19	4- أهداف العلاج المعرفي السلوكي
20	5- مراحل العملية العلاجية في العلاج المعرفي السلوكي

21	6- الاتجاهات النظرية للعلاج المعرفي السلوكي
48	7- أهمية العلاج المعرفي السلوكي في التخلص من الضغوط النفسية
50	8- تقييم عام لنظريات المنحى المعرفي السلوكي
52	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث: الإدراك</b>	
54	تمهيد
54	1- مفهوم الإدراك
55	2- أبعاد الإدراك
56	3- محل الإدراك
56	4- النظريات المفسرة للإدراك
60	5- خصائص الإدراك
61	6- عوامل الإدراك
66	7- مراحل الإدراك
66	8- اضطرابات الإدراك
68	خلاصة الفصل
<b>الفصل الرابع: التسلط الوالدي</b>	
70	تمهيد
70	1- التسلط الوالدي وتعريفه
71	2- أسباب التسلط الوالدي
72	3- وصفات الأسلوب التسلطي
72	4- الآثار السلبية للتسلط الوالدي
73	5- أهم الحلول المقترحة للأسلوب التسلطي
74	6- أشكال التسلط الوالدي
83	7- تأثير الأبوان المتسلطان على الطفل
84	8- نتائج التسلط على الأطفال
	خلاصة الفصل

## الجانب التطبيقي

### الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

88	تمهيد
88	1- منهج الدراسة
88	2- أدوات الدراسة
90	3- الدراسة الاستطلاعية
91	4- عينة الدراسة
92	5- الدراسة الأساسية
94	6- الأساليب الاحصائية المستخدمة
95	خلاصة الفصل
97	الخاتمة
99	قائمة المراجع
	الملاحق

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
26	يمثل العلاقة بين العلاقة بين المخططات والافتراضات والأفكار التلقائية	01
90	يمثل عبارات المقياس الأصلي لـ مسعودة بن علية	02
92	يمثل حجم عينة الدراسة الاستطلاعية	03
92	يمثل أهم الخصائص المميزة لعينة الدراسة	04
94	يمثل الوسائل والفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي ومواقف استخدامها	05

## فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
62	يوضح الصورة والخلفية	01
62	يوضح اختلاط حدود الصورة	02
63	يوضح قانون التشابه.	03
63	يوضح قانون التقارب	04
64	يوضح قانون الاستمرار.	05
64	يوضح قانون الاغلاق	06

## مقدمة

تعد الأسرة الخلية الأولى في البناء الاجتماعي حيث يكتسب من خلالها الإنسان معارفه وخبراته وسلوكاته الاجتماعية الأولى من هذه المؤسسة وذلك من خلال ما يتعرض له من مثيرات تربوية، ايجابية أو سلبية خلال مراحل النماية التي تسهم في تكوين ملامح شخصيته الذاتية والاجتماعية في إطار شخصيته العامة.

ويذكر العيسوي أن للأسرة أهمية بالغة في حياة الفرد والمجتمع، كونها الخلية الأولى التي ينشأ فيها الفرد ويتربى، وهي التي تستقبل الطفل وهو مزال عجينة لينة قابلة للتكوين والتشكيل والصقل والتنمية، وفيها تتم أولى خطوات أهم عملية تربوية في حياة الإنسان وهي عملية التنشئة الاجتماعية والنفسية والأخلاقية والروحية والعلمية، وهي تلك العملية التي تحيل الطفل من مجرد كائن بيولوجي إلى كائن إنساني. فالأسرة هي صانعة الأجيال، وهي التي تتولى شخصية الطفل منذ نعومة أظافره بالرعاية والعناية والإشراف والتوجيه والتربية، وهي التي يتوفر فيها إشباع حاجات الطفل المادية والاجتماعية والنفسية والروحية والأخلاقية فيشعر في ظلها بالانتماء. فهي المأوى والمسكن والملاذ، وهي مصدر الدفء والحب والحنان والعطف، وهي تقدم لنا المثال الأعلى الذي يقتدى به، والنموذج الذي نحذو حذوه ونقتفي أثره، ونسير على هداه، وهي مصدر القدوة الحسنة (العيسوي، 2009).

وكون الأسرة هي المحضن الرئيسي لإشباع الحاجات البيولوجية والنفسية والاجتماعية للأبناء، ومن ثم التكامل الإشباعي لكل أفرادها، فإذا حدث خلل في البناء الأسري وأسلوب التنشئة الأسرية أو الوالدية، فإن ذلك سيجتري عليه زيادة المشكلات الأمر الذي يتيح للأبناء الفرصة للبحث عن الحب والقبول خارج نطاق الأسرة خاصة في مرحلة المراهقة وما تتطلبه هذه المرحلة من تحديات، فالأساليب الوالدية المتبعة تنعكس إيجابا وسلبا وفقا لنمط الأسلوب المتبع، حيث تعد الأساليب التي يتبعها الوالدين في معاملة أبنائهم لها أثر كبير في بناء شخصية الطفل ونموه النفسي والاجتماعي.

ذكر أحمد محمد (2003، ص238) يستخدم الآباء أساليب تربوية غير سليمة في تنشئة أبنائهم، فقد يسود التسلط والقسوة في أسلوب تربية الوالدين للأبناء، وقد يسود الإهمال أو

التذبذب في المعاملة، أو التفرقة بين الذكور والإناث في المعاملة، أو التفرقة بين الأخوة وغير ذلك من أساليب غير سليمة في التربية من شأنها أن تؤدي إلى اضطرابات نفسية لدى الأبناء. ويؤكد حامد المطيري (2006، 66) أن التلميذ المضطرب سلوكياً يربك العملية التعليمية في الفصل الدراسي ويعرضه سلوكه هذا للنبذ من قبل الأقران وتتطور حالته هذه في مرحلة الرشد، وتتفاقم الاضطرابات مع تقدم العمر، وفي مقدمتها السلوك العدواني والنشاط الزائد. وفي هذا الإطار هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن إدراك الطالب الجامعي للمعاملة الوالدية من خلال إعداد برنامج إرشادي قائم على النظرية السلوكية. وقد تضمنت هذه الدراسة جانبين: الأول نظري والثاني تطبيقي الجانب النظري يحتوي على أربع فصول:

الفصل الأول: يتم فيه تقديم إشكالية الدراسة وأهميتها وأهدافها وفي آخر الفصل سوف يتم ضبط المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة والتعريف بحدود الدراسة.

الفصل الثاني: سوف يتم التطرق إلى العلاج المعرفي السلوكي ويتم تعريفه مع ذكر الخلفية التاريخية للعلاج المعرفي السلوكي والمبادئ التي يقوم عليها وأهدافه ومراحل العملية العلاجية، والاتجاهات النظرية للعلاج وفي الأخير تقييم عام للنظريات المنحى المعرفي السلوكي.

الفصل الثالث: تناول المتغير الثاني للدراسة وهو الإدراك، تعريفه، أبعاده، محل الإدراك، النظريات المفسرة له، خصائصه، وعوامله ومراحله.

الفصل الرابع: وفي هذا الفصل تم التعرف على التسلط الأبوي وأسبابه وصفات الأسلوب التسلطي ثم التعرف على الآثار السلبية للتسلط الأبوي مع ذكر أهم الحلول المقترحة للأسلوب التسلطي، أشكال التسلط الأبوي، تأثير الأبوان المتسلطان على الطفل ونتائج التسلط على الأطفال.

# الجانب النظري

## الفصل الأول

### الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- فرضية الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة

6- حدود الدراسة

7- الدراسات السابقة

## 1- الإشكالية:

تتميز الأسر في مجتمعنا ببنيتها التقليدية، حيث تشكل السلطة الأبوية خاصية جوهرية. فالعلاقات بين أفراد الأسرة في هذا النمط تتسم بالسيطرة الواضحة للأب ليس كمركز حي للسلطة فحسب، بل كفكرة مهيمنة على تصورات الأفراد وممارستهم، حيث يقصى الحوار والإقناع بالحجة يحل محلها الأمر والنهي ووجوب الطاعة والخضوع والعمل وفق قواعد تؤكد شرعية علاقات السلطة القائمة وتحافظ عليها وتعمل على إعادة إنتاجها.

وقد يستخدم أحد الوالدين أو كلاهما في سبيل ذلك أساليب تتراوح ما بين الخشونة والنعومة كأن يستخدمها أنواع التهديد أو الإلحاح أو الضرب أو الحرمان أو غير ذلك ولكن النتيجة هي فرض الرأي سواء تم ذلك باستخدام العنف أو اللين. ويكون تسلط الأب بالأمر والنهي أو بالتهديد أو الحرمان أو الضرب أحيانا.... أما الأم فقد تتسلط باللين والمحايلة والإلحاح.

تحظى الأسرة بأهمية بالغة في حياة الطفل وفي تكوين شخصية فهي أساس توازنه النفسي والاجتماعي ومن خلالها يتخذ دوره في المجتمع بشكل ايجابي مما يجعله يسير في خط نمو سليم، ولكن لا تتوفر كل الأسر على نفس الخصائص، وليست كل الأسر على نفس الدرجة من الجودة في العلاقات ولا يحظى جميع الأطفال لأسر متوازنة ومتوافقة، فقد تحدث عدة عوامل بإمكانها تحل بهذا التوازن، كما جاء في دراسته روبر برجيس ورائد داكجي 1978 قام الباحثان بدراسة التفاعل العائلي في العائلات المتسلطة والعائلات السوية فكان هدف هذه الدراسة هو الكشف عن العلاقة بين المعاملات الوالدية وسلوك الأبناء فقام الباحث الأول بدراسة في جامعة في سلفانيا والباحث الثاني بجامعة جورجيا بالوم.أ وقد أختيرت لهذه الدراسة عائلات متسلطة وعائلات سوية، وتتكون العينة من 17 عائلة متسلطة وسوية فكان الباحثان يزوران هذه العائلات عدة مرات وعلى فترات متباعدة، إما خمسة عشر أو عشرون يوما وتكررت الزيارات أربع مرات لكل عائلة فتوصل الباحثان إلى النتائج التالية أن الآباء ذوي السلطة القاسية علاقتهم الاجتماعية محدودة جدا ويستعملون العقاب الجسدي لقيام الأبناء بأي عمل، أما الآباء والأمهات الأسوياء فيتعاملون مع أبنائهم فيقومون بشرح الموقف ويحاولون إقناع أبنائهم ويتمتعون بأسلوب ايجابي ويهتمون بمتابعة أبنائهم. (زغينة، 2015، 19)

وفي إحدى الدراسات الهامة قام أحد علماء النفس بدراسة مجموعتين، من الآباء تتصف احدهما بالتسلط والأخرى بالتسامح. ثم قام بدراسة خصائص أطفال كل مجموعة من المجموعتين، وقد وجدوا أن أطفال الآباء المتسلطين كانوا أكثر تأدبا وخضوعا ونظافة، لكنهم كانوا أكثر عدوانية وخجلا وانغلاقا على الذات، وميلا إلى الانقياد، وأكثر تعرضا للاضطرابات النفسية، وعلى خلاف ذلك اتصف أبناء الذين يعتمدون الديمقراطية، لمزيد من الحرية، بأنهم عدوانيون وأقل ميلا للإذعان وأكثر تمردا وأكثر رفضا للطعام ولكنهم كانوا أيضا أكثر ثقة بالنفس وأكثر قدرة على التعبير وأكثر ميلا إلى الحرية والاستقلال. (غفور، 2008، 18)

(دراسة جابر نصر الدين آخرون 2012 حول السلطة الوالدية وأثرها في بناء شخصية الأبناء) إلا أن التنشئة الاجتماعية التي يلقاها الطفل من أبيه هي ذات علاقة سلطوية، فأول ما يتعلمه هو احترامه، وطاعته والخوف منه، فسلطته كسلطة إلهية منبعها الطاعة والخضوع وهي مشبعة بالتقاليد تضع الأب على قاعدة أساسية وشخصية هي السائدة وأمام هذه السلطة المطلقة للأب، يجد الطفل نفسه أمام امتثال وخضوع لما هو موجود في التقاليد وبذلك يؤدي الأبناء الدور نفسه الذي أداه ويحظون بنفس المكانة التي حظي بها أبوهم وتقوم على أيديهم السلطة الأبوية في المستقبل، فتتعلم الفتاة الرضوخ للسلطة، سلطة الأب والأخ وفيما بعد الزوج وحتى سلطة أبنائها، أما الطفل فيخلق عنده إحساس القوة والتسلط والسيطرة على الجنس الآخر، فهو يجسد سلطة أبوية في صورة مصغرة. (سيار، 2019)

إن أساليب المعاملة التي يتبعها الوالدين يمكنها أن تحدث التأثير الإيجابي تماما كما يمكنها أن تحدث التأثير السلبي على شخصية الأبناء وبالتالي فإن التأثير السلبي للمعاملة الوالدية على الشخصية يتمثل في ظهور الاضطرابات النفسية المختلفة، ومهما كانت أساليب المعاملة الوالدية مقصودة أو غير مقصودة لأنها تؤثر في شخصية الأبناء لاحقا وذلك بحسب إدراك الطالب لهذه الأساليب، بحيث تفرض الفروق الفردية اختلاف الإدراك لأساليب المعاملة الوالدية ومن أهم الدراسات دراسة hauokins، m.scott ، 2005 حول السلطة الوالدية والضبط الأخلاقي للحصول على شهادة الدكتوراه في الفلسفة، اعتماد الباحث على عينة مقدارها 200 طالب بمعهد علم النفس بجامعة liberty university، بالوم.أ تتراوح أعمارهم

21،18 سنة، اعتمد الباحث في دراسته على نظرية (beaumrind2003) في السلطة الوالدية بجميع المعلومات على مقياس السلطة الوالدية PAQ، تهدف الدراسة إلى التعرف على أي أنماط السلطة الوالدية تأثيراً على نمو الضبط الأخلاقي توصل الباحث إلى النمط المتساهل ظهر أكثر تأثيراً لنمو الضبط الأخلاقي بينما النمطين التربوي والتسلطي لم يظهر أي دلالة. (حمودة، 2013، 29)

(دراسة سعاد مكي أبو زيد 2001) حول السلطة الوالدية والشباب لعينة من طلبة الجامعة أجريت هذه الدراسة على عينة حجمها 5 من الطلبة وطالبات جامعة فار يونس خلال العام الجامعي (2000،2001) بمعهد الكشف على أنماط السلطة الوالدية السائدة في الأسرة السيئة لمعرفة قاعدة هذه السلطة كوسيلة للضبط الاجتماعي والتعرف على اتجاهات الشباب منها، حيث اعتمدت الباحثة لجمع بيانات الدراسة استمارة مقابلة تضمنت 86 سؤال ومن أهم ما حصلت عليه الدراسة من نتائج:

- تطل السلطة الوالدية في عدة مجالات مجال الدراسة والأصدقاء، المظهر العام.
- تخف حدة السلطة الوالدية مع تقدم الأبناء في العمر إذا يميل الوالدان إلى التخلي فرض القرارات على الأبناء مع بلوغهم سن الرشد.
- سوء أنماط السلطة الوالدية في الأسرة السيئة نمط الوعظ والإرشاد ونمط التشدد في المعاملة. (مرجع سابق،36)

(دراسة زهير حطب عباس مكي، 1981) حول السلطة الأبوية والشباب دراسة ميدانية تقنية اجتماعية حول طبيعة السلطة وتمثلاتها أجريت على عينة مقدارها 250 شاباً ومن نتائجها الأساسية التي تم التوصل إليها:

- تشكل السلطة عائق غير صالح في الشباب وتطل مجمل حركاتهم وكيانهم
  - السلطة الأبوية تمنع على الإناث أكثر ما تمنع على الذكور في مجالات الحياة اليومية
  - الشباب أقل امتثالاً للسلطة الأبوية من الشابات بنسبة 50%. (مرجع سابق، 31)
- تعتبر دينا بورميند من أهم المهتمين بموضع السلطة الوالدية، حيث توصلت من خلال نتائج أبحاثها الميدانية على أسر من مجتمعات عديدة إلى إيجاد نموذج أسمته نموذج السلطة

الوالدية والتي من شأنها رسمت أساليب السلطة الوالدية وأبعادها وبذلك رسمت لنا منطلقا وفكرة من شأنها تعيد تأطير مفهوم السلطة الوالدية في باومريند 1967 من خلال نتائج دراسات فلريك وفلايك 1950 بالدويت 1948 بندور وليترز 1959 وآخرون وبناء على هذا تنطلق دراستنا الحالية نحو التعرف على إدراك الطالب الجامعي لمفهوم المعاملة الوالدية السلطوية (التسلط الأبوي).

ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة للكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على النظرية المعرفية السلوكية للتحسين من إدراك الطالب الجامعي للمعاملة الوالدية التسلطية وذلك للتحقيق والوصول إلى مستوى جيد من فهم الطالب لهذه المعاملة التي يتلقاها من والديهم والذي من خلاله ستجد هذا الطالب تغييرا في جميع شؤون حياته، ولتحقيق هذا الهدف انطلقت الدراسة من السؤال التالي:

ما مدى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على النظرية المعرفية السلوكية لتحسين إدراك الطالب الجامعي للمعاملة الوالدية؟

## 2- فرضية الدراسة:

- نتوقع من البرنامج الإرشادي تحسين إدراك الطالب الجامعي للمعاملة الوالدية.

## 3- أهمية الدراسة:

إن لكل دراسة أكاديمية أهمية تدفع الباحث إلى محاولة التوصل إلى نتائج تجيب عن تساؤلاته وتكون طريقته في تلك الأدوات المختلفة التي تستعمل في البحث العلمي ومناهجه، وتكمن أهمية الدراسة الحالية في النقاط التالية:

- تتناول هذه الدراسة دراسة مشكلة حقيقية يعاني منها الكثير من الطلبة وخاصة فئة الإناث بحكم أن هذه الفئة لديها مشاعر حساسة جدا على غيرها، وهذه الدراسة تلقي الضوء على معرفة مستوى إدراك الطالب الجامعي للمعاملة الوالدية التسلطية.

- إعداد وتطبيق برنامج إرشادي للتحسين من إدراك الطالب الجامعي للمعاملة الوالدية.

- توعية الطالب بقدراته على تحمل الواقع المعاش من جهة وكيفية التعامل معه من جهة

أخرى.

- التعرف على أساليب المعاملة الوالدية الخاطئة (التسلطية) وآثارها النفسية على الأبناء.

#### 4- أهداف الدراسة:

لكل دراسة هدف أو غرض معين يجعله ذات قيمة علمية، والهدف من الدراسة يفهم على أنه السبب الذي من أجله قام الباحث بإعداد بحثه، والبحث العلمي هو الذي يسعى إلى تحقيق أهداف عامة غير شخصية ذات قيمة ودلالة علمية، وتهدف الدراسة الحالية إلى:

- الكشف عن أحد أساليب المعاملة الوالدية (التسلط) وأثره النفسي على الأبناء.

- بناء برنامج إرشادي يهدف إلى تحسين إدراك الطالب الجامعي للمعاملة الوالدية.

- التعرف على مستوى إدراك الطالب الجامعي للمعاملة الوالدية التسلطية.

- تقديم الإقتراحات الإرشادية المناسبة لتحسين إدراك الطالب الجامعي للمعاملة الوالدية التسلطية.

#### 5- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

5-1- العلاج المعرفي السلوكي: هو طريقة علاجية تعتمد على الحديث بين المريض

والمعالج، وذلك بهدف التغلب على المشاكل عن طريق تغيير طريقة التفكير والتصرف.

5-2- الإدراك: هو عملية عقلية يتم من خلالها تعرف الفرد على محيطه الخارجي، عن

طريق استقبال المنبهات الخارجية.

5-3- التسلط الوالدي: هو الإفراط السلبي في ممارسة السلطة ويعني ذلك استخدام

أساليب القمع والإكراه وأساليب العنف في السيطرة على الأبناء.

6- حدود الدراسة: تحدد الدراسة الحالية كما يلي:

6-1- الحدود الزمنية: أجريت الدراسة الحالية خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي

2019-2020.

6-2- الحدود المكانية: اقتصرت الدراسة الحالية في جامعة الشهيد حمه لخضر، الوادي.

6-3- الحدود البشرية: تتكون عينة الدراسة من طالبتين إناث في سن 21-32، المستوى

التعليمي: أولى ماستر علم النفس مدرسي وثانية ماستر علم النفس المدرسي.

## 7- الدراسات السابقة:

في هذا العنصر سيتم استعراض دراسات ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية:

7-1- دراسة مرابية نسيم (2002) الموسومة ب: السلطة الوالدية وتعامل الشباب معها: تناولت الباحثة هذا الموضوع من خلال طرحها لإشكالية حول إذا ما كانت الأسرة الجزائرية لا تزال محافظة على نمطها التقليدي الممتد وسلطة الأب المتشددة أم أنها زالت بفعل تأثير عدة متغيرات عملت على تغيير نمط هذه الأسرة وخفض لسلطة الأب، واستعانت الباحثة في دراستها على بعض المتغيرات مثل: المواقف وذهنية الآباء، تغير المحتوى الثقافي الأصلي، المستوى التعليمي للآباء، مشاركة الأم للسلطة مع الأب.

وبنت الباحثة دراستها على الفروض:

- تتغير نظرة الوالدين تجاه الأبناء الشباب ويعزز موقفهم كلما ارتفع مستواهم التعليمي.
- تتأثر سلطة الوالدين وأسلوب ممارستها على الأبناء الشباب كطبيعة انتمائهم الجغرافي إذ تأخذ الأسرة موقف المتحفظ والقهري في التربية كلما بعدت عن الوسط الحضري.
- كلما كان الدخل الاقتصادي للشباب مستقل عن الأسرة كلما مالت اتجاهاتهم إلى الفردانية والحرية في طريق العيش.

ولقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية نذكرها باختصار:

- تختلف استجابة الشباب في وسطهم الأسري حسب درجات الوعي لديهم وكذلك حسب التنشئة والمكانة الإجتماعية والاقتصادية وكذا المستوى التعليمي ومنطقة السكن.
- يعاني الشباب من مشكلات في محيطهم الأسري نتيجة لافتقار الآباء للمفاهيم مع أبنائهم ونتيجة للممارسة السلطوية عليهم كما أن للعامل الإقتصادي أثر كبير في ظهور توترات الشباب مع أسرهم.
- ويظهر أن التفكك الأسري والتقلص في وظائفها وعدم قدرتها على توفير احتياجات أبنائهم كانت من أكثر الأسباب في ظهور توترات الشباب مع أسرهم.
- كما أظهرت النتائج أن أكبر نسبة من العينة لم تكن رافضة للسلطة الأبوية ونفس الأمر بالنسبة للآباء ليس كلهم حريصين على فرض سلطتهم.

- كما يعي الشباب صعوبة مسؤولية الآباء نحو أبنائهم وحرصهم على المحافظة عليهم من المهالك والانحرافات مما جعلهم يقرون بضرورة ممارسة السلطة الوالدية ويعترفون كذلك بمكانة المرأة في الأسرة والمجتمع كما أكدوا على عدم ميولهم لفرض سلطة الذكور على الإناث.

2-7- دراسة كيلى: كان هدف هذه الدراسة هو فحص أثر الأساليب كالسيطرة، والتسلط والصراعات التي قد يمارسها الوالدان على توافق أبنائهم.

كانت عينة الدراسة مكونة من 30 أسرة مكونة من الأب والأم وابن أو ابنة تتراوح أعمارهم بين 11 و13 سنة، وكانت هذه الأم تنتمي إلى مستوى اجتماعي واقتصادي مرتفع أو متوسط يقطنون ولاية كولومبيا وجنوب كارولينا.

استخدمت أدوات البحث التالية:

- مقياس توماس . كايان لقياس الأساليب الوالدية اللاسوية من تسلط وصراع وضغوط وسيطرة.

- بروفييل "جوردن" للشخصية والذي يحتوي على أربع مقاييس فرعية وهي:

المسؤولية، الاتزان الانفعالي والاجتماعي، والارتقاء، وتمت مقابلة كل أسرة على حدا لتطبيق الأدوات المنهجية حسب معاملات ارتباط بيرسون بين الدرجة التي حصل عليها الوالدان على مقياس توماس كايان ودرجة الأبناء على مقياس الشخصية، واستخدام أسلوب التحليل التدريجي للإنحدار وذلك لتحديد قدرة الاتجاهات الوالدية اللاسوية على التنبؤ بتوافق الأبناء.

وكانت نتائج الدراسة كما يلي:

- الأمهات الأكثر استخداما للأساليب اللاسوية في معاملة الأبناء أكثر من الآباء.

- هناك ارتباط مرتفع دال بين ما تمارسه الأم من أساليب الضغط والتسلط والقسوة وبين توافق البنات، حيث بلغ معامل الارتباط 0,645 وهو معامل دال عند مستوى 0,01 بينما وجد ما يمارسه الآباء من أساليب لاسوية يرتبط ارتباطا سالباً بتوافق الإناث من الأبناء وأن ما تمارسه الأمهات من أساليب لاسوية يرتبط ارتباطاً سالباً بتوافق الذكور من الأبناء.

7-3- دراسة سافندرا 1978: تناولت الدراسة إدراك المراهقين الذكور للسلطة الأبوية وعلاقته بتقبل الذات لديهم، تكونت العينة من 208 من الذكور المراهقين تراوحت أعمارهم بين 13 و 19 سنة، طبق عليهم مقياس الإتجاه نحو السلطة الوالدية (متقبل- نابذ) (متساهل - متشدد) وكذلك مقياس مفهوم الذات، واتضح من النتائج أن من أدركوا السلطة الوالدية على أنها متسامحة معهم كان تقييمهم لذواتهم أكثر إيجابية، كما تبين وجود علاقة بين إدراك المراهق للتقبل ومفهوم الذات.

### التعقيب على الدراسات السابقة:

إن الشخصية هي نتاج لتأثير البيئة على الصفات الفطرية لدى الفرد مما يجعلها نتاجا مشتركا لهذين العاملين، حيث أن هناك علاقة بين البناء الاجتماعي والسلوك مما يجعل وسائل اكتساب السلوك لدى الطفل وكذلك طرق تدريبه يتشكلان وفقا للواقع الاجتماعي والثقافي. ولقد أثبتت الدراسات السابقة أن استعمال الوالدين لأساليب العنيفة المادية والمعنوية في تنشئة الطفل والمتمثلة في العقاب الجسدي، الإهمال، التسلط، الرفض تؤدي إلى تشكيل شخصية عدوانية والتي من خصائصها الأنانية، التمرکز حول الذات، وعدم الشعور بالمسؤولية، ونقص البصيرة، والقسوة، وعدم تحمل الإحباط، والنشاط الزائد.

وأكدت الدراسات السابقة أيضا على أن استعمال الوالدين لأساليب التسلط والإهمال والرفض يؤدي إلى زيادة معدلات القلق، ويقول ستاك سوليفان إن القلق له قوة لها أثرها في تكوين الذات والنفس غير أنها قوة معوقة، إذ تقلل من قوة الملاحظة، كما تقلل من القدرة على التمييز وتعوق الحصول على المعلومات، كما تعوق الفهم وتؤدي إلى قصر النظر وهي عادة تنزع إلى إبعاد الموقف الذي بعث عليها في مجال الوعي. (خلفاوي، 2009)

## الفصل الثاني

### العلاج المعرفي السلوكي

#### تمهيد

1. مفهوم العلاج المعرفي السلوكي
2. الخلفية التاريخية للعلاج المعرفي السلوكي
3. مبادئ العلاج المعرفي السلوكي
4. أهداف العلاج المعرفي السلوكي
5. مراحل العملية العلاجية في العلاج المعرفي السلوكي
6. الاتجاهات النظرية للعلاج المعرفي السلوكي
7. أهمية العلاج المعرفي السلوكي في التخلص من الضغوط النفسية
8. تقييم عام لنظريات المنحى المعرفي السلوكي

#### خلاصة الفصل

## تمهيد:

لقد اهتم الباحثون والمتخصصون في ميدان الصحة النفسية والعلاج النفسي بإعداد برامج متنوعة للتدخل العلاجي تستخدم لخفض وإدارة الضغوط التي يعيشها الأفراد، وذلك نظرا للتأثيرات السلبية المترتبة على الأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها، وهي تستند إلى نظريات ومدارس العلاج النفسي، ويشير مفهوم التدخل النفسي إلى مجموع الطرق والإجراءات العلاجية التي تتخذ لتغيير معارف الفرد حتى يتسنى له مواجهة المواقف الضاغطة، ويعد العلاج المعرفي السلوكي في ميدان العلاج النفسي من أكثر العلاجات نجاعة في خفض الضغوط النفسية الذي يركز على العمليات المعرفية بوجه عام، وعلى فكرة مفادها أن الأحداث التي يواجهها الفرد لا تسبب له الضغط أو القلق، وإنما إدراك الفرد وتفسيره لهذه الأحداث هو السبب في حدوث الضغط والقلق لديه، مما يسبب له آثار سلبية جسمية، فيزيولوجية، معرفية وسلوكية. لذلك ظهرت هذه الطرق العلاجية لإحداث تغيير في طريقة تفكير الفرد، وتعديل معارفه، وطريقة تقييمه للأحداث لخفض الآثار المترتبة عن الأحداث الضاغطة، ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى ثلاثة اتجاهات رئيسية في العلاج المعرفي السلوكي أثبتت فعاليتها في خفض الضغوط النفسية وهي: الاتجاه المعرفي لأرون بيك، الاتجاه العقلاني الانفعالي ألبرت آليس، التعديل المعرفي لميكنيوم.

### 1- مفهوم العلاج المعرفي السلوكي:

يشمل العلاج المعرفي السلوكي في صورته الواسعة كل الطرائق التي من شأنها أن تخفف الضيق النفسي عن طريق تصحيح المفاهيم الذهنية الخاطئة والإشارات الذاتية المغلوطة، ولا يعني التركيز على التفكير وإهمال الاستجابات الانفعالية التي تعد المصدر المباشر للضيق بصفة عامة، إنما يعني ببساطة أن نقارب انفعالات الشخص من خلال معرفته أو من طريقة تفكيره، وتصحيح الاعتقادات الخاطئة يمكن إخماد الاستجابات الانفعالية الزائدة وغير المناسبة أو تغييرها.

ويعرف العلاج المعرفي السلوكي في المعجم الموسوعي لعلم النفس "أنه شكل من أشكال العلاج الذي يستخدم عند إساءة تأويل الواقع لذلك تكون الأولوية الرئيسية في العلاج المعرفي هي تصحيح التصورات الخاطئة، وبالتالي تسمى استئصال الأفكار السالبة من التعلم الخاطئ". (السواط، 2008، 25)

ويعرفه كل من (جلاس وشيا 1986، Shea، Glass) على أنه "أحد التيارات العلاجية الحديثة والتي تهتم بصفة أساسية بالاتجاه المعرفي للاضطرابات النفسية، ويقوم هذا النوع من العلاج بإقناع المريض أن معتقداته غير منطقية وأفكاره السلبية وعباراته الذاتية الخاطئة هي التي تحدث ردود الفعل الدالة على سوء التكيف بهدف تعديل الجوانب المعرفية المشوهة، والعمل على أن يحل محلها طرقاً أكثر ملائمة للتفكير من أجل إحداث تغييرات معرفية وسلوكية ووجدانية لدى العميل".

والعلاج المعرفي السلوكي أسلوب جديد من أساليب العلاج النفسي، وهو علاج مباشر وتوجيهي تستخدم فيه آليات وأدوات معينة وفنيات ومهارات معرفية وسلوكية. (فرغلي، 2008، 15)

لقد تميز العلاج المعرفي السلوكي منذ نشأته على تأكيد موضوع (هنا والآن) وعلى ما يفعله المتعالج الآن للإبقاء على أفكاره وعواطفه وأفعاله المختلفة الاجتماعية والتاريخ المرضي لا يركز عليها إلا في حالة كونها مرتبطة مباشرة بتطور المشكلة واستمرارها. ويعتبر بيك (Beak) المعنى الخاص للحدث أنه جوهر النموذج المعرفي للانفعال واضطراباته لأنه يحدد الاستجابة الانفعالية له، هذا المعنى موجود في مفردة معرفية وهي عادة فكرة، صورة خيالية، أو حكم قيمي. (بكري، 2011، 115)

ويستمد النموذج المعرفي للانفعالات مادته من ملاحظات المتعالجين لأفكارهم ومشاعرهم، وخلال عملية الملاحظة، يكشف العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك باعتبارها علاقة تفاعلية ويتم التعرف على التشوهات المعرفية والاعتقادات المختلفة وظيفياً ورؤيته لذاته وللعالم وللمستقبل، وذلك من خلال منهج تساؤلي سقراطي يعرف باسم الاكتشاف الموجه لجعل التشوهات المعرفية تظهر بتتبع الأفكار التلقائية أو الأفكار العفوية المعقدة بالتعاون مع

المتعالج، من أجل معرفة محتواها ودرجة اعتقاده بها، وتأثيرها في مزاجه وذلك المساعدة المتعالج للتخلص من تشوّهاته المعرفية إن استطاع أو على الأقل الاستجابة لها بمرونة.

(بكري، 2011، 25-26)

## 2- الخلفية التاريخية للعلاج المعرفي السلوكي:

يشير فرغلي (2008) أن الفكرة الأساسية التي ينادي بها العلاج المعرفي السلوكي ظهرت قبل مئات السنين من ظهور العلاج نفسه، فقد لاحظ الفلاسفة اليونانيون أن الإدراك يلعب دورا هاما في تحديد نوع استجابة الإنسان للمثيرات التي يتعرض لها خلال حياته، وفي هذا الخصوص يقول أبيقورس "لا يضطرب الناس من الأشياء ولكن من الآراء التي يحملونها عنها" كما أنه من الممكن العثور على الجذور الأولى لهذا العلاج في الفلسفات القديمة، فقد مارس الافيثاغوريون تمارين عقلية لضبط النفس، ويحث الأفلاطونيون عن الحقيقة التي كانوا ينتظرون ظهورها فيما يدور من حديث بين المعلمين واتباعهم، وتعلم الرواقيون التحكم في انفعالاتهم ومارسوا تمارينات مكتوبة ولفظية في عمليات التركيز والتأمل.

وقد تنبه المسلمون للدور الذي يلعبه التفكير في توجيه سلوك الإنسان وفي سعادته وفي شفائه وقد اتصفت آراءهم في هذا الموضوع بالفهم المتمكن لطبيعة النفس البشرية والعوامل التي تتأثر تؤثر فيها، وقد سبقوا بذلك العلماء المحدثين في إبراز أهمية العوامل المعرفية في توجيه استجابات الفرد للظروف المحيطة به.

وفي أواخر القرن الثامن عشر وبداية القرن العشرين اجتاحت حركة الاستشفاء باستخدام العقل في أجزاء من أوروبا وشمال أمريكا والتي تؤكد قدرة التفكير على تحسين صحة الناس. ومع بداية النصف الأخير من القرن الماضي بدأ الاهتمام العقلي بالجوانب المعرفية ودورها في الاضطرابات والعلاج النفسي. ففي عام (1952) نشر بيك (Beak) مقالا حول تطبيق العلاج المعرفي على حالة فصام مزمن، وكانت بداية لإسهامات جلييلة لبيك في العلاج المعرفي للاكتئاب، وفتحت الباب أمام مساهمات أخرى لأليس (Albert Eliss) وهو من أشهر المحللين النفسيين في ذلك الوقت في نيويورك، وقد توصل إلى أن التحليل النفسي يستغرق وقتا طويلا ونتائجه غير أكيدة، لذا ابتكر علاج أكثر نشاطا وتوجيها وأقل مدة

وأطلق عليه العلاج العقلاني الانفعالي، والذي يهدف إلى تغيير الأفكار السلبية التي تؤدي إلى مشاعر غير منطقية مما يؤدي إلى معظم الاضطرابات النفسية.

وفي نفس الوقت توصل بيك من بنسلفانيا إلى وضع النموذج المعرفي للاكتئاب في الفترة من 1970-1972م، وقد حدد كل من بلوك وكوبسون (Dobson.Block، 1988) العلاج المعرفي السلوكي بثلاث أبعاد:

- أن النشاط المعرفي يؤثر في السلوك.
- أن النشاط المعرفي ممكن قياسه واختباره وتغييره.
- أنه من الممكن استبدال السلوك السلبي عن طريق تغيير الأفكار الخاطئة. ويطبق العلاج المعرفي على نطاق واسع، ويوجد أكثر من عشرين مجلة طبية دورية تنشر كل الدراسات الجديدة في هذا المجال. (بكيري، 2011، 115).

### 3- مبادئ العلاج المعرفي السلوكي:

يقوم العلاج المعرفي السلوكي على مجموعة من المبادئ التي يركز عليها في تحقيق أهدافه العلاجية، ومن هذه المبادئ:

#### 3-1- المشاركة العلاجية:

يعد التعاون بين المعالج والمتعالج مكوناً أساسياً في العلاج المعرفي السلوكي، أن التخبط في تحديد الأهداف العلاجية يحبط المعالج من جهة، ويجهد المتعالج من جهة أخرى. لذلك يكون من المهم الفهم المشترك للعلاقة العلاجية بينهما، ولحد من هذا التخبط يتوجب على كل من المتعالج، أن يصل إلى اتفاق في الرأي بصدده ماهية المشاكل التي تتطلب المساعدة، وما هو هدف العلاج، وكيف يخططان لبلوغ هذا الهدف والمدة الزمنية لبلوغه.

ويرى بيك (Beak 1976) أنه من المفيد اعتبار العلاقة بين المعالج والمتعالج جهداً مشتركاً فليست مهمة المعالج أن يحاول إصلاح المتعالج، بل أن يتحالف معه ضد المشكلة. كما أن تركيز الاهتمام على حل مشكلات المتعالج لا على عيوبه الشخصية المفترضة أو عاداته السيئة يساعده على أن يتفحص مصاعبه بموضوعية أكثر، ويذهب عنه مشاعر الخجل والدونية، ويساعد مفهوم التشارك المعالج على أن يحصل على تغذية راجعة قيمة عن كفاءة

التقنيات العلاجية، وعلى مزيد من المعلومات المفضلة عن تفكير المتعالج ومشاعره وسلوكه إن تنفيذ التعاون بين المعالج والمتعالج بهذا الشكل يستدعي أن يتصف المعالج بخصائص كالتقبل والدفء والتفهم تساعده أكثر في تحقيق أعراضه العلاجية، ويعد الواجب المنزلي جزءاً مهماً من العملية العلاجية، لزيادة مستوى النشاط لدى المكتئب من جهة ولإختبار التشوهات المعرفية الخاصة بعدم كفاءته المفترضة، ويستخدم لذلك جداول نشاط يومي وأسبوعي.

### 3-2- بناء الثقة:

يتطلب بناء الثقة تجنب المعالج الطرائق التسلطية التي تقود من جهة إلى تقبل أعمى من جانب بعض المتعالجين للتفسيرات والافتراضات، ومن جهة أخرى تقود إلى المقارنة والرفض لدى بعض المتعالجين. ويرى بيك (1976) أن أفضل أسلوب لبناء الثقة هو أن ينقل المعالج للمتعالج رسالة مثال: إن لديك أفكاراً معينة تضايقك، هذه الأفكار قد تكون صحيحة، وقد تكون خاطئة فدعنا نصححها. إن هذا الموقف المحايد يشجع المتعالج على أن يعبر عن أفكاره المشوهة ليبدأ بعد ذلك وباحتراس أسلوب المحاولة والخطأ. (بكييري، 2011، 116)

### 3-3- اختزال المشكلة:

ينطوي تخفيف المشكلة حسب باترسون (1990) على ثلاث خطوات هي:

- التعرف إلى المشكلات ذات الأسباب المتشابهة وتجميعها معا ليستطيع المعالج اختيار التقنيات المناسبة لكل مجموعة من المشكلات.

- التركيز على العناصر المحورية التي تشكل مفتاح الاضطراب.

- تحديد الحلقة الأولى في سلسلة الأعراض تأكديها لأنها قد تكون مشكلة صغيرة في حد ذاتها تمخضت عنها نتائج مثل الإصابة بعجز يعوق عن العمل أو فقدان للأهلية.

### 3-4- تعلم كيف تتعلم:

ليس من الضروري أن يساعد المعالج المتعالج على أن يحل كل مشكلة تزعجه، ولا من الضروري أن يتوقع المعالج كل المشكلات التي يمكن أن تحدث بعد انتهاء العلاج، ويحاول أن يحلها مقدماً لأن بالمشاركة العلاجية يساعد على استنباط طرائق جديدة ليتعلم من خبراته وسائل جديدة لحل مشكلاته، بمعنى أن المتعالج يتعلم كيف يتعلم. (بكييري، 2011، 114).

إن طريقة حل المشكلات في العلاج النفسي تعلم طرائق جديدة في تناول المشكلات، فهي تنقل عن كاهل المتعالج كثيرا من المسؤولية، وتدفع المتعالج نفعاً مباشراً إلى مواجهة مصاعبه بنشاط أكبر هذه الطريقة تزيد الثقة بالنفس وترفع من تقدير الذات لدى المتعالج.

إن تعلم التعلم يشمل أكثر بكثير من إتباع بعض تقنيات يستخدمها المتعالج في حل مجموعة كثيرة من المواقف. فهذه الطريقة تهدف في الأساس إلى إزالة العوائق التي تمنع المتعالج من الاستفادة من الخبرة ومن تنمية طرائق ناجحة للتعامل مع مشكلاته الداخلية والخارجية لأن معظم المتعالجين هم أناس أعاقق نموهم النفسي الاجتماعي مجموعة من الاتجاهات وأنماط السلوك سيئة التكيف، فالمتعالجون عموماً يحاولون أن يتجنبوا المواقف التي تسبب لهم الحرج ومن ثم فإنهم لا يتحدثون لديهم تقنيات المحاولة والخطأ التي هي شرط أساسي لحل جميع المشكلات، ومن ثم فإنهم لا يتعلمون أن يحرروا أنفسهم من ميلهم إلى التشويه والمبالغة. (بكري، 2011، 114).

#### 4- أهداف العلاج المعرفي السلوكي:

يلخص كل من (بيك 1994، فريمان 1994، بيلاك 1985، ميكينبوم 1977، باترسون 1990) أهداف العلاج المعرفي السلوكي في النقاط التالية:

- تعليم المتعالج كيف يلاحظ ويحدد الأفكار التلقائية التي يقرها لنفسه.
- مساعدة المتعالج على إدراك العلاقة بين التفكير والمشاعر والسلوك.
- تعديل الأفكار التلقائية والمخططات أو المعتقدات غير المنطقية المسببة للاضطراب.
- تعليم المتعالجين كيفية تقييم أفكارهم وتخييلاتهم وخاصة تلك التي ترتبط بالأحداث والسلوكيات المضطربة والمؤلمة.
- تعليم المتعالجين تصحيح ما لديهم من أفكار خاطئة وتشويهات معرفية.
- تحسين المهارات الاجتماعية للمتعالجين من خلال تعليمهم حل المشكلات.
- تدريب المتعالجين على توجيه التعليمات للذات، ومن ثم تعديل سلوكهم وطريقتهم المعتادة في التفكير باستخدام الحوار الداخلي.

- تدريب المتعالجين على استراتيجيات وفنيات سلوكية ومعرفية متباينة مماثلة لتلك التي تطبق في الواقع خلال مواقف حياتية أو عند مواجهة ضغوط طارئة.

(بكيري، 2012، 115-116)

#### 5- مراحل العملية العلاجية في العلاج المعرفي السلوكي:

إن العلاج المعرفي السلوكي اتجاها علاجيا مقننا يستغرق وقتا محددا في علاج المشكلات والاضطرابات التي يعاني منها الفرد، ويستخدم في سبيل ذلك قوة ثلاثية تضم إستراتيجيات معرفية، سلوكية، وإنفعالية، ويتوقف عدد الجلسات العلاجية والوقت الذي يستغرقه البرنامج على مدى حدة وتعقد المشكلة أو الإضطراب، ومدى رغبة الفرد في إقامة علاقة علاجية تعاونية مع المعالج ويمر عادة البرنامج العلاجي بالمراحل التالية:

#### 5-1- الجلسات التمهيديّة:

يتم غالبا خلالها إرساء دعائم تلك العلاقة والتي تعد ذات أهمية كبرى في تطور العملية العلاجية وفي تحقيق ما يخطط له من أهداف ويتم خلال هذه الجلسات ما يلي:

- تقييم المشكلة التي يعاني منها الفرد.
- تقييم العوامل تسهم في تطور المشكلة وتعمل على إستمرارها.
- مساعدة الفرد على التحديد الدقيق للمشكلات التي يعاني منها.
- ويتم ذلك من خلال المقابلات التشخيصية، كما يتم اللجوء إلى التقييم السيكو متري لمشكلات العميل، وما قد يرتبط بها من توترات ومشكلات ثانوية.

(يوسف، 2011، 239-240)

#### 5-2- المرحلة الثانية من العملية العلاجية:

والتي يتم من خلالها تقديم النصيحة من جانب المعالج، وتدريب الفرد على استخدام مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يمكن أن تساعد على إدارة ومواجهة خبراته المزعجة وردود فعله الانفعالية الحادة، أو ما قد يصدر عنه من أفعال اندفاعية، ويكمن الهدف هنا في تعزيز سلوك العميل وبث الأمل في إمكانية التغيير.

(يوسف، 2011، 239-240)

### 5-3- المرحلة الثالثة:

وتتمحور هذه المرحلة حول عرض العميل للصياغة المعرفية للأعراض المرضية التي يشعر بها والتي يتسم بها الاضطراب الذي يعاني منه، ويقوم المعالج هنا بإجراء العديد من المناقشات التي تدور حول مدى إسهام تلك المعاني والمفاهيم التي يكونها الفرد عن الأحداث والمواقف في حدوث خبرات معينة، ولذلك فإن المراحل الآتية تتركز حول تناول الأعراض المرضية ومحاولة التصدي لها من خلال تكوين مفاهيم واعتقادات وأفكار بديلة عن طبيعة تلك الخبرات، على أن تستند هذه الأفكار والمفاهيم إلى الواقع، وذلك بهدف تخليص العميل من الضيق والكرب والتوتر الذي يشعر به، وتعزيز محاولته لإعادة التوافق، ويتم ذلك من خلال إعادة البناء المعرفي عن طريق التخلص من الأفكار والاعتقادات اللاعقلانية أو الأفكار الأتوماتيكية السلبية ثم استبدالها بأفكار واعتقادات أخرى أكثر عقلانية، وإلى جانب ذلك يمكن استراتيجيات المواجهة والتي تلعب دورا جوهريا في مواجهة مشكلة العميل أو اضطرابه. (يوسفي، 2011، 239-241)

### 5-4- المرحلة الأخيرة:

تدور حول إقامة وتعزيز منظور جديد لمشكلة الفرد مع التأكيد على استراتيجيات المواجهة المعرفية والسلوكية وإعادة تدريب العملاء عليها من جديد، حيث أن القيام بذلك خلال هذه المرحلة تفيد في منع انتكاسته بعد إنهاء البرنامج، وتعرف هذه المرحلة بمرحلة الإقفال أو الإنهاء. (يوسفي، 2011، 239-241)

### 6- الاتجاهات النظرية للعلاج المعرفي السلوكي:

يستعمل مفهوم العلاج المعرفي السلوكي مناهج عديدة تتشابه في جوهرها وتختلف في فنياتها، وهناك أكثر من عشرين نوعا، ونذكر منها طريقة بيك، طريقة البرت، طريقة ميكينوم في التعديل المعرفي، طريقة كيلي، للتصورات الشخصية وطريقة لازاروس في العلاج المتعدد النماذج، ومنهج ماهوني في التعلم المعرفي، وأسلوب حل المشكلات الجولد فرايد.

(عبد الوهاب، 2006، 92)

وسنتناول في هذا الجزء ثلاثة اتجاهات تمثل العمود الفقري للنموذج المعرفي السلوكي، وهي:

### 6-1-1- نظرية (أرون بيك Aaron Beck) للعلاج المعرفي:

واضع هذه النظرية هو أرون بيك ولد عام 1921 حصل على دكتوراه الطب عام 1947 من جامعة (ييل Yale) الأمريكية، ثم تخصص في الطب النفسي عام 1958 وكانت آخر مناصبه أستاذ للطب النفسي ومدير مركز العلاج المعرفي، وأمين الأكاديمية التحليل النفسي. (فرغلي، 2008، 25)

### 6-1-1-1- المفاهيم الأساسية في العلاج المعرفي:

يشير حسين (2007) أن بيك استخدم عددا من المفاهيم والمصطلحات المعرفية الرئيسية التي تعين على فهم الشخصية والطريقة التي تتكون بها الاضطرابات الانفعالية وتتمثل أهمها في:

#### أ- الأفكار التلقائية (الأوتوماتيكية):

تعتبر الأفكار التلقائية مفهوما أساسيا في العلاج المعرفي عند بيك وتسمى بالحدث المعرفي ولقد عرفها بيك بأنها سياق من الأفكار والتأويلات التي ترد إلى العقل لا إراديا ودون وعي من الفرد، وتظهر أحيانا مع السياق الظاهري للأفكار وما هي المحصلة النهائية للعملية المعرفية، فهي الأفكار التي يشعر بها الفرد نتيجة التفاعلات بين المعلومات للفرد والأبنية المعرفية.

وهي أيضا عبارة عن الأفكار والتصورات والتخيلات والاعتقادات والمعاني السلبية التي يكونها الفرد نحو ذاته ونحو المواقف والأشياء من حوله ونحو العالم، وهي تحدث بشكل لا إرادي وتأتي إلى العقل تلقائيا عند مواجهة الموقف أو الحدث.

وتعتبر الأفكار التلقائية السلبية المادة الخام التي تتكون على أساسها الاضطرابات الانفعالية لدى الفرد وفي هذا الصدد يشير بيك "حالما انتابك شعور أو إحساس مؤلم حاول أن تستدعي الأفكار التي كانت لديك قبيل هذا الشعور". (فرغلي، 2008، 28)

وهي تتميز بمجموعة من الخصائص:

- تكون واضحة ومميزة بصفة عامة وغير غامضة.
- تصاغ هذه الأفكار بشكل اختزالي وهي تلقائية تدور حول منطوق واحد وإن اختلف منطوقها في الظروف المختلفة.
- أن هذه الأفكار تكون خالية من التحمل والتدبر والتفكر المنطقي الذي يتصف به التفكير الموجه نحو الهدف أو التفكير لحل المشكلات.
- تصاغ هذه الأفكار غالبا في ضوء "الينبغيات" مثل: ينبغي أن أكون سعيدا.
- تميل الأفكار التلقائية السلبية إلى الفظاعة فهي تنبئ بالكوارث وإدراك الخطر في كل شيء، وتجعل الفرد يتوقع الشيء الأسوأ.
- تعتبر هذه الأفكار من وجهة نظر المريض مقبولة ومعقولة حتى وإن كانت مستحيلة من وجهة نظر الآخرين، وهي تقاوم التغيير رغم وجود المنطق والدليل الذي يقتضي تفسيرها لأنها انعكاسية وتبدو أنها معقولة ومقبولة ظاهريا.
- هذه الأفكار تكون سابقة على انفعالات الفرد وأنها تتضمن تحريفا للواقع وتشويها له، فالأفكار السلبية هي التي تولد الاضطرابات الانفعالية.

#### ب- المخططات المعرفية:

لا شك أن مفهوم المخططات لم يكن مفهوما جديدا في الأدبيات المعرفية والإكلينيكية، وسبق بيك في استخدام هذا المصطلح بعض العلماء مثل سيجل وبياجيه (Biaget, Sigel, 1952) حيث كان هذا الأخير يستخدم كلمة مخطط للإشارة إلى الأبنية المعرفية لدى الطفل في لحظة معينة، وتشير الأبنية المعرفية إلى عمليات وطرق للتنظيم موجودة لدى الطفل تنظم عملية استجابته للمواقف والخبرات فالمخططات تتيح للفرد أن يقرر الطريقة التي يدرك بها البيئة.

ويرى (بياجيه Biaget) أن المخططات تتغير وتتعدل عن طريق التنظيم والتكيف ويعتبر بارتلليت (Bartlett) أول من استخدم هذا المصطلح. (حسين، 2007، 130).

ويشير مفهوم المخططات إلى الأبنية المعرفية الموجودة لدى الفرد وهي تتضمن الاعتقادات والافتراضات والتوقعات والمعاني والقواعد التي يكونها الفرد عن الأحداث والآخرين. أي أن المخططات المعرفية هي بناء معرفي يستخدم في تصفية وغرلة وتشفير وتقييم المثيرات التي تؤثر على الفرد، وهي تنمو في مراحل مبكرة من حياة الفرد من الخبرات الشخصية ومن التوحد مع الآخرين ذوي الأهمية في حياة الفرد ومن إدراك الفرد لاتجاهات الآخرين نحوه، وهذه المخططات قد تكون عامة أو محددة في طبيعتها وقد تكون كامنة من خلال المراحل غير الضاغطة من حياة الفرد، وتصبح نشطة وغير توافقية وغير توافقية، وتمثل المخططات غير التوافقية نماذج أولية مرضية لتفاعل الفرد مع الأفراد الآخرين، وبالتالي فهي تجعل الفرد عرضة للاضطرابات أي هي التي تسبب المشكلات السلوكية والانفعالية للفرد.

فمثلا الشخص الذي يعتقد أن كل الناس تكرهه من المحتمل أن يفسر استجابات الآخرين وتعليقاتهم على أساس هذه المقدمة المحرفة، وأن المخططات المختلفة لدى الفرد يسهم في تكوينها عدة عوامل أهمها:

- الخبرات المؤلمة التي يتعرض لها الفرد في الطفولة.
- أن هذه المخططات قد تم معالجتها بطريقة خاطئة.
- تأثير التعلم الاجتماعي.

وعلى هذا فإن المخططات المختلفة وظيفيا لدى الفرد تزيد من قابلية تعرضه للخطر والاضطرابات الانفعالية وتسهم في استمراريتها.

### ج- التوقعات / المعاني:

لا أنه لكل فرد منا توقعات تسبق مواجهة الأحداث والوقائع التي يتعرض لها، وغالبا ما تكون مرتبطة بتوقعات نحو الذات والآخرين ونحو المستقبل وهذه التوقعات قد تكون إيجابية ومن ثم يصاحبها خبرات انفعالية سارة، وقد تكون هذه التوقعات ذات طبيعة سلبية وبالتالي ترتبط بالاضطرابات الانفعالية للفرد.

وكذلك تؤثر المعاني الشخصية التي يضيفها وينسبها الفرد للأحداث والوقائع بشكل كبير على انفعالاته وسلوكه، كما أنها تحدد رؤيته لذاته ولعالمه ولمستقبله، فالاستجابات الانفعالية التي يخبرها الفرد سواء كانت إيجابية أو سلبية يكمن ورائها أبنية معرفية (معاني - قواعد- توقعات - أفكار - تخيلات) تسبق ظهورها، فإذا كانت هذه الأفكار والمعاني سلبية كانت سببا في حدوث الاضطرابات الانفعالية، إذ ينفعل الناس للأحداث تبعا للمعاني التي يسبغونها على هذه الأحداث فهذه المعاني تؤلف ما يسمى بالواقع الداخلي للفرد.

(حسين، 2007، 132)

فالفرد قد يفسر ويؤول الموقف الذي يتعرض له بطريقة خاطئة وسلبية بناء على معاني وتوقعات شخصية سلبية خاطئة كونها عن الموقف وهي بعيدة تماما عن الواقع، وتلك هي التحريفات المعرفية التي تسهم في ظهور الاضطرابات الانفعالية.

#### د- القواعد والاعتقادات:

لا شك أن استجابات الفرد إزاء الأحداث والمواقف غالبا ما تكون محكومة بمجموعة من القواعد حيث يضع الفرد لكل موقف قواعد معينة ويحكم على ذلك الموقف في ضوءها، ومن ثم تكون استجابته لذلك الموقف في إطار تلك القواعد التي تحكم الموقف، وهذه القواعد يستمدّها الفرد من خلال خبراته ومن خلال ملاحظته للآخرين، فهي تساعد الفرد على تحديد الطريقة التي يستجيب بها للموقف الذي يتعرض له، وهي أيضا تشكل الأساس الذي يبنى عليه تقديره للموقف وتوقعاته، كما أن هذه القواعد تزود الفرد بالمعايير التي يحكم بها على استجاباته من حيث فاعليتها وملائمتها للموقف.

وأيضا من خلال هذه القواعد يصدر الفرد أحكاما وتقييمات على سلوك الآخرين، وهي تفيد الفرد في تحديد معنى الأحداث والوقائع الخارجية.

وتعمل هذه القواعد بطريقة لا إرادية دون أن يفطن الفرد إليها، بمعنى أن الشخص يستجيب للموقف أو الحدث في ضوء مجموعة من القواعد التي يتبناها دون أن يقف على منطوق القواعد التي تحكم تفكير الفرد مصاغة في صورة مطلقة وغير توافقية. ومن ثم يتعين على المعالج إعادة صياغتها لتصبح أكثر واقعية وتوافقية، ويشير بيك إلى أن محتوى هذه القواعد

تدور حول محورين رئيسيين وهما الخطر في مقابل الأمان، والألم في مقابل اللذة، وهذا الجدول يوضح العلاقة بين المخططات والافتراضات والأفكار التلقائية.

جدول رقم (1) يمثل العلاقة بين المخططات والافتراضات والأفكار التلقائية:

المخططات	الافتراضات	الأفكار التلقائية
فقدان القيمة وعدم الاستحقاق	إذا كنت قادرا على التأثير في الناس فسوف يحبونني. لو بدأ الناس يعرفونني فسوف يعتقدون أنني خاسر.	هي لا تحبني. أنا منبوذ، أنا ممل
العجز	إذا لم يساعدني أي شخص فأنا لا أستحق العيش ولن أكون قادرا على دعم نفسي.	أنا لا أستطيع القيام بعمل أي شيء صحيح.
الهجر	إذا لم أحصل على طمأننة مستمرة فسوف أكون مهجورا ومن المستحيل أن أكون سعيدا.	إذا هي تركتني فمن المفزع أن أكون وحيدا. وسوف أكون دائما وحيدا.

(حسين، 2007، 132-142)

#### هـ - التحريفات المعرفية:

تعتبر التحريفات المعرفية هي همزة الوصل بين المخططات المعرفية والأفكار التلقائية لدى المريض، فأى تفكير تلقائي ينعكس في تشويه معرفي واحد أو أكثر، فالفرد عندما يفكر في حل مشكلة معينة أو فهمها تحدث أخطاء في الفهم والتفسير مما يشوه صورة الواقع وبالتالي تستثار الاضطرابات الانفعالية لدى الفرد. (حسين، 2007، 260-264).

ويقصد بالتحريفات المعرفية أن المعاني والأفكار التي يكونها الفرد عن الحدث أو الموقف تكون خاطئة ولا تمثل بالضرورة مكونات الواقع الفعلي، ويتضمن التشويه المعرفي أخطاء في المحتوى المعرفي للفرد، وهذه التحريفات المعرفية يمكن المبالغة فيها كما وكيفا، فعلى المستوى الإدراكي يكون المحتوى الكيفي للاعتقادات المختلفة وظيفيا بمعنى أن التحريفات المعرفية

تمثل عمليات مختلفة من خلالها يستطيع الشخص أن يلطخ أو يلوث المعلومات القادمة أو الداخلة بحيث تتزامن مع محتوى مخططاتها الكامنة، وتظهر التحريفات المعرفية عندما تكون معالجة المعلومات غير فعالة أو غير دقيقة، وبالتالي تكون الاعتقادات والمخططات لدى الفرد عرضة للتحريف المعرفي، وهناك عدة تحريفات معرفية نذكر البعض منها:

- **الاستنتاج الاعتبائي:** وهو يعني توصل الفرد إلى استنتاج معين دون وجود دليل كاف عليه.

- **التجريد الانتقائي:** وهو يعني التوصل إلى نتيجة استنادا إلى عنصر واحد فقط من عناصر الموقف أي أن الفرد يبني استنتاجاته على العناصر السلبية في حين يتجاهل الجوانب الإيجابية في الموقف.

- **المبالغة:** وتتمثل في الميل للمبالغة في إدراك الأشياء أو الخبرات الواقعية وإضفاء دلالات مبالغ فيها كتصور الخطر والدمار فيها، ومن المؤكد أن مجاهدة النفس على الإدراك الموضوعي للواقع دون مبالغة أو تقليل يعتبر بمثابة الوسط الذهني الذي يمنح الإنسان القدرة والبصيرة على التوجيه الفعال لمشاعره وسلوكه.

- **التعميم:** يلاحظ (بريتراند Britrand) أن اليقين المطلق من أكبر أخطاء التفكير المنطقي حيث يقول "إن البعد عن المطلقات يعتبر في نظري من الأشياء الجوهرية للتعقل والتفكير المنطقي" فاليقين كثيرا ما يكون مضلا إذ نلاحظ في تجاربنا العادية أن أكثر الناس يقينا هم عادة أكثرهم جهلا.

- **لوم الذات وانتقادها أو غزو الشيء للذات:** وهو الشعور بالإثم على حد قول بورنز إذ يعتبر الفرد نفسه مسؤولا عن حادثة سلبية لكن عمليا لا يوجد أساس منطقي لتحميل المسؤولية للذات، وتتتاب الفرد مشاعر الإثم والمسؤولية تجاه أخطاء الآخرين.

(حسين، 2007، 260-264)

6-1-2- التقنيات المعرفية: وتتمثل أهم هذه التقنيات فيما يلي:

#### أ- مقاومة المطلقات والينبغيات (تغيير القواعد):

غالبا ما يعرض العملاء مشكلاتهم في صورة تعبيرات وجمل من الينبغيات تعبر عن الاعتقادات المشروطة وعن القواعد الكامنة لديهم، مثل: إذا لم يحبني شخص ما فإن هذا يعني أنني غير محبوب، يجب أن أكون سعيدا، لكي يكون سعيدا لابد أن أكون محبوبا من الآخرين، ويمكن أن تكون في صورة تعبيرات متطرفة مثل: كل شخص في العمل هو أذكى وأحسن مني، فهذه الجمل التي تستخدم فيها كلمات مثل (كل، دائما، مطلقا، أبدا، في كل الأوقات تعبر عن المطلقات، ومن ثم يتعين على المعالج أن يعمل على مقاومة هذه التعبيرات المطلقة، بحيث يستطيع العميل أن يعرضها في صورة أكثر دقة، فبدلا من المطلقات والينبغيات تستخدم التفضيلات، بمعنى أنه لابد للمعالج من مساعدة المريض على التخلص من الينبغيات التي ينظر من خلالها إلى المواقف المختلفة والتي تسبب له الاضطراب الانفعالي والتي تعمل كقواعد منظمة للسلوك لديه، وأن يقوم بتعليم المريض أن يضع قواعد بديلة لذلك تكون أكثر توافقية ومنطقية. (حسين، 2007، 260-264)

#### ب- التقليل من التفكير المأساوي:

وتستخدم غالبا هذه الطريقة مع مرضى القلق وهذه الفنية تعرف ب: ماذا لو؟ فهي تساعد المريض على الاستعداد وأن يكون جاهزا للنتائج والعواقب الوخيمة، فالشخص المريض بالقلق ونوبات الهلع يميل إلى هذا التفكير المأساوي، فالحدث الصغير لديه يضخمه ويبالغ في حجمه وخطورته، ولذلك يحاول المعالج أن يقلل من التفكير المأساوي لديه، ويساعده على تكوين استراتيجيات وأساليب المواجهة للتعامل مع هذا التفكير.

(حسين، 2007، 260-264)

#### ج- فنية الأعمدة الثلاثة:

يستطيع العملاء التعرف على الأفكار الخاطئة لديهم وذلك من خلال هذه الفنية، ففي العمود الأول يصف المريض الموقف الذي يسبب له القلق أو الاكتئاب، وفي العمود الثاني بدون الأفكار التلقائية المرتبطة بالموقف، وفي العمود الثالث يدون البدائل أو الاستجابات الصحيحة

من التفكير والسلوك، ومن خلال مناقشة المعالج والمريض أثناء الجلسة للأفكار التلقائية لدى المريض، يستطيع المعالج التعرف على الأخطاء المعرفية (التحريفات المعرفية) لدى المريض ثم يعمل على مقاومته على تكوين البدائل أي أنماط جديدة من التفكير، والاستجابات المتوازنة الأكثر إيجابية ومنطقية، والتي تساعد في التغلب على أنماط التفكير الخاطئة لدى المريض فينخفض القلق والاكتئاب لديه. (حسين، 2007، 260-264)

#### د- المذكرات اليومية:

يطلب المعالج من المريض أن يحتفظ معه بمذكرة يومية يسجل فيها أفكاره ومشاعره وسلوكه عندما يتعرض لموقف مؤلم، ويقوم المعالج والمريض معا بمراجعة هذه المذكرة وفحصها وذلك لاستكشاف أنماط التفكير، وغير التوافقية، وكيف أن هذه الأفكار أثرت على سلوك المريض، فهذه الطريقة تساعد المريض على أن يكون على وعي بأفكاره وتأثيرها على سلوكه ومشاعره. (حسين، 2007، 260-264)

#### 6-1-3- وجهة نظر أرون بيك في الضغوط النفسية:

يذهب (بيك) في تعريفه للضغط النفسي على أنه "استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضعف من تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له احباطا وتعوق اتزانه، أو موقف يثير أفكارا عن العجز واليأس والاكتئاب، فطريقة تفكير وإدراك وتفسير الفرد للموقف تحدد مدى تأثيره وبذلك فالمتغيرات المعرفية هي التي تؤثر الفرد بالموقف الضاغط وقدرته على المواجهة، كما أنه تحدد رؤيته لنفسه ومستقبله وعالمه".

(عبد الوهاب، 2001، 40-41)

كما يفسر (بيك) الإحساس بالضغط على أنه ينتج من مجموعة من الأفكار التي ترتبط بفكرة الشخص وعالمه والمستقبل "الثالوث المعرفي" والواجبات التي يفرضها سواء على ذاته أو على عالمه وقد تكون هذه الأفكار من اللوم المستمر للذات أو التعميم الزائد أو المبالغة في تقييم الأحداث وكلها أمور تكون مكتسبة من خلال عملية التنشئة الاجتماعية.

ويذكر أن ردود الفعل الانفعالية ليست استجابات مباشرة ولا تلقائية بالنسبة للمثير الخارجي، يجري تحليل المثيرات وتفسيرها من خلال النظام المعرفي العقلي الداخلي، وقد ينتج من عدم الاتساق بين النظام الداخلي والمثيرات الخارجية وجود الاضطرابات الانفعالية. (الشناوي، وعبد الرحمان، 1998، 147)

ويقول كذلك بأنه عندما يقع الفرد تحت ضغوط أو يكون محبطا يفقد القدرة على التفكير السليم، وكثير من التحريفات تظهر عند التفاعل مع الأحداث التي يواجهها، فإذا كان سبب الإحباط والانزعاج من المفاهيم السلبية، فإن تصحيح هذه المفاهيم والمعتقدات المتسلطة ربما يرفع أعراض الخلل السلبي، وسيسيطر على توظيف العمليات المعرفية للأفراد المحيطين وبذلك تجعلهم يميلون إلى تحريف في اتجاه سلبي في تفسيرهم للأحداث الضاغطة. ويشير كذلك بأن البناء المعرفي للفرد في "هنا" بما يحتويه من معلومات ومعتقدات ومفاهيم وافتراسات وصيغ أساسية والتي يكتسبها خلال مراحل مختلفة تؤثر على إدراكات الفرد وتفسيراته للأحداث المختلفة، وبالتالي تؤدي إلى استجابات انفعالية، ويرجع بيك) تعدد استجاباته الفرد الانفعالية إلى اختلاف وتنوع الأبنية المعرفية لديه، وهذا وقد وضح (بيك) على أن لكل فرد حساسيته الفريدة التي تميل به إلى المعاناة النفسية، كما أن الحساسية الخاصة يستثيرها عادة نوع من الضغوط بها، ونظرا لأن الناس يختلفون اختلافا كبيرا في فهمهم للمواقف فإن ما يشكل مصدر ضغط لشخص قد لا يكون كذلك لآخر، وتؤدي الضغوط إلى النشاط العادي للتنظيم المعرفي، وحين يكون مهددة، فإن النظم المعرفية تنشط، وينزع الفرد إلى إصدار أحكام متطرفة ومطلقة ومنحازة، ومن ثم يفقد القدرة على التحكم الإرادي في عمليات التفكير، وتنخفض قدرته على التخفيف من التفكير الحاد أو المضطرب) ويصاحب ذلك نقص القدرة على التركيز والاستدعاء... الخ. (مليكة، 1990، 12)

كما أوضح (بيك) أن الأفكار الأتوماتكية (التلقائية) التي تسبق المشاعر السالبة تؤدي إلى التشويه المعرفي، كتفسير الأحداث من وجهة نظر شخصية (تطرف التفكير) والتفكير المستقطب أي التمركز عند أحد الطرفين والاستدلال اللامنطقي، والمبالغة، والتعميم نتيجة معينة على كل المواقف التخفيف، والتخفيف... الخ من التشويهات المعرفية التي يضفيها الفرد

على الأحداث مما يزيد من إحساسه الشديد للمواقف التي تواجهه وبذلك الإحساس بضغطها وتهديدها. (الشناوي، 2001، 106)

ولذلك فمبدأ العلاج عند (بيك) للتخلص من الضغوط هو تغيير الافتراضات والاعتقادات الخاطئة التي تعمل على بقاء الضغوط الانفعالية والسلوكية غير السوية، حيث يتمثل الهدف الرئيسي للعلاج المعرفي تسيير تفكير العميل عن طريق استبدال الأفكار أخرى أكثر فعالية، مستخدماً مختلف الأساليب والفنيات العلاجية التي يتضمنها منهجه للعلاج المعرفي.

### 6-2- نظرية البرت آليس في العلاج العقلاني الانفعالي:

صاحب هذه النظرية هو (ألبرت آليس Albert Ellis)، والذي بدأ نشاطه في العلاج النفسي كمحلل نفسي، إلا أنه تولى عن التحليل النفسي لاستغراقه وقتاً طويلاً ولا يؤدي إلى نتائج علاجية واضحة، وليس هذا فحسب بل بدأ رحلة استكشاف في كافة المدارس العلاجية الأخرى، وفي عام (1954) اهتدى آليس إلى طريقة في العلاج النفسي وذلك تأسيساً على نموذج فلسفي أكثر منه نموذج نفسي، وقد بدأ الكتابة عن أسلوبه الجديد في سلسلة من المقالات عام (1962) عندما نشر كتابه الهام: السبب والانفعال في العلاج النفسي، وقد واصل نشاطه في إرساء دعائم هذا النوع من العلاج، فألف العديد من الكتب والمقالات، كما أصدر مجموعة من الأشرطة المسجلة لطريقته ولنماذج من العلاج، كما أسس معهدين يقومان على تدريب الباحثين وإجراء البحوث على العلاج العقلاني الانفعالي، ويركز آليس على التفكير والحكم والتقدير والتحليل والفعل (السلوك أو التصرفات) بينما لا يهتم كثيراً بالتركيز على المشاعر. (غانم، 79)

### 6-2-1- أسس العلاج العقلاني الانفعالي:

يستند العلاج العقلاني الانفعالي في تفسيره للاضطراب على نموذج آليس المعروف بالأحرف (A B C). حيث يشير هذا الحرف (A) إلى الحدث النشط، ويشير الحرف (B) إلى نسق الاعتقادات لدى الفرد التي يكونها عن الحدث، أما الحرف (C) فهو يشير إلى النتيجة الانفعالية والسلوكية التي تنجم عن اعتقادات الفرد، وطبقاً لهذا النموذج فإن الحدث ليس هو السبب في حدوث الضغط لدى الفرد وإنما الأفكار والاعتقادات الخاطئة.

وتقوم هذه الفنية في جوهرها على إقناع الفرد بأن النتائج الانفعالية غير المرغوبة (C) ليست نتيجة حتمية للحدث، بل إن الأفكار والاعتقادات الخاطئة التي يتبناها الفرد (B) هي التي تحدد النتيجة الانفعالية، وبالتالي للتخلص من النتيجة الانفعالية غير المرغوبة لأبد من دحض وتفنيـد (D) الاعتقادات اللاعقلانية وصولاً إلى الأثر المرغوب (E) والمشاعر والانفعالات الايجابية، ويعني ذلك أن الفرد يستطيع خفض اضطرابه الانفعالي وذلك عن طريق توسيع نطاق النموذج بحيث يصبح (ABCDE) حيث يشير الحرف (D) إلى عملية دحض وتفنيـد الأفكار اللاعقلانية، ويشير الحرف (E) إلى النتيجة الانفعالية المرغوبة. (الشناوي، وعبد الرحمان، 1994، 97)

### 6-2-2- مسلمات العلاج العقلاني الانفعالي:

- يبين إجلال محمد (2000) أن العلاج العقلاني الانفعالي يستند إلى عدة مسلمات تساهم في تفسير سلوك الإنسان واضطرابه ونقص سعادته وفيما يلي هذه المسلمات:
- التفكير والانفعال جانبان لزاوية واحدة وكلاهما يصاحب الآخر في التأثير والتأثر.
  - يكون الإنسان عقلانياً أو غير عقلاني أحياناً وحين يفكر ويسلك بطريقة عقلانية يكون فعالاً وسعيداً، وحين يفكر ويسلك بطريقة غير عقلانية يكون غير كفء وغير سعيد.
  - ينشأ التفكير الغير العقلاني من خلال التعليم المبكر غير المنطقي حيث أن الفرد يكون نفسياً لاكتساب التفكير الغير العقلاني من الأسرة أو الثقافة أو البيئة.
  - يتميز الإنسان بأنه يفكر دائماً وأثناء التفكير يصاحبه الانفعال، وحيث يوجد التفكير الغير عقلاني يوجد الاضطراب الانفعالي (سيتم توضيحه في الشكل).
  - يؤثر التزمـت الديني وعدم التسامح ومشاعر الدونية، والتفكير الخرافي بدرجة كبيرة في أحداث الاضطراب الانفعالي.
  - ينشأ العصاب نتيجة للأفكار والمعتقدات اللاعقلانية، واللامنطقية والخرافية.
  - يجب أن تواجه وتهاجم الأفكار الخرافية والمعتقدات اللاعقلانية واستبدالها بالمعرفة والإدراك والتفكير العقلانية المنطقي.

### 6-2-3- الأفكار الغير عقلانية لألبرت أليس:

ويشير غانم إلى مجموعة الأفكار غير العقلانية التي وضعها أليس والتي تقود إلى الاضطراب الإنساني وهي:

الفكرة الأولى: "من الضروري أن يكون الشخص محبوبا أو مرضيا عنه من قبل المحيطين به بلا استثناء".

الفكرة الثانية: أن يكون الفرد على درجة كبيرة من الكفاءة والمنافسة والإنجاز حتى يمكن اعتباره شخصا ذا أهمية".

الفكرة الثالثة: "أنه لمن المؤسف أن تسير الأمور على غير ما يريد الإنسان".

الفكرة الرابعة: "أن التعاسة تنتج عن ظروف خارجية لا يستطيع الفرد التحكم فيها".

الفكرة الخامسة: "أن الأشياء الخطرة أو المخيفة تعتبر سببا للانشغال البالغ ويجب ان يكون الفرد دائم التوقع لها حتى لا تدهمه على حين غرة".

الفكرة السادسة: "أنه من الأسهل أن نتقأى بعض الصعوبات والمسئوليات الشخصية من أن نواجهها".

الفكرة السابعة: "ينبغي على الفرد أن يكون مستندا على آخرين وأن يكون هناك شخص أقوى منه يستفيد عليه".

الفكرة الثامنة: "أن الخبرات والأحداث المتصلة بالماضي هي المحددات الأساسية للسلوك في الوقت الحاضر، وأن تأثير الماضي لا يمكن استبعاده".

الفكرة التاسعة: "ينبغي على الفرد أن يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات وأحداث غير سارة". (البنى، 2011، 46)

الفكرة العاشرة: "هناك دائما حل صحيح أو كامل لكل مشكلة ويجب أن نبحث عن هذا الحل لكي لا تصبح النتائج مؤلمة".

## 6-2-4- فنيات العلاج الانفعالي العقلاني:

ويشير غانم إلى أن هناك عدة فنيات للعلاج العقلاني الانفعالي يمكن ذكر أهمها:

- العلاج النشط الموجه.
- الدحض والإقناع.
- الواجبات المنزلية.
- تبسيط الإهانة وحسن الظن بالآخرين.
- التنفيس عن الانفعالات.
- التبصير بالطرق الفعالة للتغيير السلوكي.
- ضبط النفس وترويضها.
- تعلم مهارات الكفاح رغم الشدة والتهديد.
- التحويل والإنهاء.
- استخدام الأساليب التربوية وإعطاء المعلومات.
- تقليل قابلية الفرد للتأثير بإيحاءات الآخرين.
- تبصير الفرد بانتقاء نماذج السلوك التي يفيد بها ويقلدها.
- القيام بالدور والتدريب السلوكي.
- التدريب على المهارات.

ويبين إجلال محمد (2000) أنه يمكن تلخيص فنيات العلاج العقلاني الانفعالي في

المحاور التالية:

- أ- **فنيات انفعالية:** وهي الفنيات التي تتعرض لمشاعر المريض وأحاسيسه وردد فعله تجاه المواقف والمثيرات المختلفة، وخبراته السابقة خاصة ما يتعلق منها بمشكلاته.
- ب- **فنيات سلوكية:** وهي الفنيات التي تساعد على تخلص المريض من السلوك غير المرغوب أو تعديله وتغييره إلى سلوك مرغوب وتدعيمه.

## ج- فنيات معرفية:

وهي الفنيات التي تساعد المريض على أن يغير أفكاره وطريقة تفكيره غير عقلانية وفلسفته غير المنطقية وغير العلمية وأن يستبدل مكانها أفكارا وطريقة تفكيره عقلانية وفلسفة منطقية علمية.

د- فنيات أخرى: وهي فنيات متعددة مثل: الدعاية والدعاية المضادة، والتشجيع، الحث، الاقناع، التلقين الايحاء، التعزيز، التدريب التوكيدي في المواقف الفعالة، المواجهة الشخصية والتدعيمية، التحصين التدريجي، المواجه المباشرة الاشرطيات الفعالة، تعليم المنطق والسببية، أسلوب التفكير العلمي والاستدلالي، قواعد السلوك الملائم، لعب الأدوار والمواجهة الغرامية والمراحل من خلال المحاضرات والمناقشات الجماعية. (شويخ، شراينكة، 2006، 73)

## 6-2-5- وجهة نظر البرت اليس في علاج الضغوط النفسية:

يشير اليس إلى أن نسق الاعتقادات لدى الأفراد يتكون من جزئين، وهما الأفكار العقلانية واللاعقلانية وهذه الأخيرة هي المسؤولة عن إحداث الاضطرابات الانفعالية للفرد، والسبب في معظم الأعراض المرتبطة بالضغوط، حيث تسيطر على تفكير الفرد وتوجه سلوكه، وهي عبارة عن معارف وأفكار غير واقعية وغير مرنة وغير ملائمة لأنها تؤدي إلى نتائج انفعالية سلبية، ويعبر عنها الفرد في شكل ينبغيات مثل: (يجب أن، ينبغي أن، من الضروري أن) وتؤدي إلى هزيمة الذات وذلك في مقابل الأفكار العقلانية التي تكون منطقية ومنسقة مع الواقع وتؤدي إلى التوافق والتحرر من الاضطرابات.

ويعني ذلك أن الضغط النفسي يكون نتيجة للأفكار اللاعقلانية والباطنة التي كونها الفرد عن الحدث، وأن الأحداث في ذاتها لا تؤدي إلى الإحساس بالضغط، وبذلك يعاني الأفراد الذين يتبنون أفكارا غير عقلانية وباطنة عن أنفسهم وعن البيئة درجة مرتفعة من الضغوط ويتعاملون معها بأساليب غير فعالة.

ويستند العلاج العقلاني الانفعالي في تفسيره للاضطراب النفسي على نموذج آيس المعروف بالأحرف (ABC) والذي ملخصه أن النتائج الانفعالية السلبية المترتبة على حدث ما ليست بالضرورة نتيجة مباشرة نتيجة مباشرة له، بل مترتبة عن الأفكار التي تتوسط بين

الحدث والنتيجة والتي تحدد مدى إيجابية أو سلبية النتيجة وفقا لعقلانيتها أو عدم عقلانيتها، ويساعد هذا النموذج في التعرف على الأفكار العقلانية التي تسهم في الشعور بالقلق، الخوف والإحساس بالضغط وتعلم الفرد إستبدالها بأفكار إيجابية عقلانية يساعد على التخفيف من آثار الضغوط لديه. (ابو زيد، 2008، 102)

لقد أوضحت العديد من الدراسات فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض الضغوط النفسية، ولقد اشتملت هذه البرامج على عدة خطوات وهي تعريف المشاركين في البرنامج بمفهوم الضغوط وتأثيراتها السلبية على مختلف جوانب الشخصية الجسمية، النفسية الانفعالية، والسلوكية، ثم تحديد المواقف الضاغطة التي تعرضوا لها في السنة والتي جعلتهم يشعرون بالضيق والمشقة الانفعالية، وتحديد الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بهذه المواقف الضاغطة، والتي غالبا تكون مرتبطة بالينبغيات مثل "يجب أن أتجنب المواقف الضاغطة بدلا من مواجهتها"، وتكون أيضا مرتبطة بالشعور بالفشل والعجز في التعامل، وأيضا الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بلوم الذات وعدم القيمة لدى الفرد نتيجة الفشل في مواجهة المواقف الضاغطة. ثم توضيح العلاقة بين هذه الأفكار اللاعقلانية وبين ما يعانيه الفرد من مشقة وضيق انفعالي مع التأكيد على العلاقة الوثيقة بين التفكير، الانفعال، والسلوك بوصفها عمليات مترابطة، وشرح نموذج (A BCDE) وذلك بهدف توضيح أن الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد تعد هي المسؤولة عما يعانيه من شعور وإحساس بالضغط، وأن هذا الشعور سوف يستمر طالما استمرت هذه الأفكار اللاعقلانية وبالتالي لا بد من التخلي عنها وذلك باستخدام الفنيات المعرفية، السلوكية والانفعالية التي يقوم عليها العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي وذلك لدحض هذه الأفكار والأحداث بشكل منطقي وفعال، ومن الفنيات التي تتضمنها برامج العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تخفيف وإدارة الضغوط، المحاضرات والمناقشات التعلم الفردي كيف يفكر بعقلانية، وأيضا يستخدم الحوار والإقناع اللفظي والدحض حيث يتم تشجيع الفرد وإقناعه بالتخلي عن أفكاره اللاعقلانية وأن يمارس الفرد هجوما مضادا على هذه الأفكار، وكذلك التدريب على الاسترخاء وتخيل الفرد للمواقف الضاغطة التي تثير لديه الخوف والقلق والتدريب على الاستجابات التوكيدية في المواقف الضاغطة واستخدام المرح

والدعابة، حيث من خلال الدعابة يظهر المرشد للفرد سخافة هذه الأفكار بأسلوب فكاهي ويشرح له كيف يمكن استبدالها بأفكار أكثر عقلانية ويعلمه كيف يفكر بشكل منطقي، كما يتضمن العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي أيضا قدرا كبيرا من الواجبات المنزلية.

(حسين، وحسين، 2006، 264-267)

### 3-6- نظرية دونالد ميكينبوم للتعديل المعرفي السلوكي:

صاحب النظرية هو (دونالد هربت ميكينبوم Donalddo Herbert M)، وهو أمريكي الأصل التحق بجامعة الينوي) حصل على الماجستير عام (1965) ودرجة الدكتوراه في علم النفس الإكلينيكي عام (1966). تم انتخابه واحدا من العشرة الأكثر نفوذا من المعالجين النفسانيين في القرن العشرين من خلال دراسة قامت بها جمعية علم النفس الأمريكية.

ألف العديد من الكتب ويعتبر كتابه (التعديل المعرفي السلوكي - نهج تكاملي) مثال للكتاب الكلاسيكي في هذا المجال، وهو أحد مؤسسي مجلة البحوث والعلاج المعرفي) فضلا عن كونه مشاركا في هيئة تحرير العديد من المجلات، اختير كرئيس شرف لجمعية علم النفس الكندية. (أبو أسعد، 2011، 35)

إن التعديل السلوكي ليمكينبوم يقوم في جوهره على إعادة البناء المعرفي، حيث يتم مساعدة الفرد على تعديل أنماط تفكيره (التفكير سلوك السلبية واكتسابه وتعليمه مهارات معرفية جديدة للتعامل مع المواقف، ويؤكد هذا الاتجاه على دور الأحاديث الذاتية، حيث يشير أن ما يقوله الأفراد لأنفسهم عن أنفسهم والآخرين يؤثر بشكل كبير في تحديد طريق استجابته وسلوكه، ومشاعره وبناء على ذلك فإن تعديل التفكير من خلال ضبط أحاديث الذات الداخلية يؤدي إلى تعديل والسلوك. وأشار أيضا إلى أن وظيفة الحديث الداخلي الذي يتم داخل الفرد هو تغيير للأبنية المعرفية من خلال عمليات التمثل والتوافق، كما يرى أن البناء المعرفي يحدد طبيعة الحوار الداخلي ويغير الحوار الداخلي في البناء المعرفي بطريقة يسميها بالدائرة الخيرة.

### 6-3-1- مفاهيم النظرية:

يطلق على نظرية ميكينبوم اسم نظرية التعديل المعرفي السلوكي والتي بناها على مزج بعض المفاهيم السلوكية مع بعض المفاهيم المعرفية، ولذلك تعد هذه النظرية أوسع وأشمل من النظرية السلوكية، ويرى الباحثون أن هذا النمط العلاجي ليس مجرد سلوكي مضاف إليه بعض الأساليب المعرفية، أن طريقة ميكينبوم تتجه نحو المعرفية أكثر منها نحو السلوكية.

أن نظرية التعديل السلوكي المعرفي تقوم على أسس ومبادئ عامة منها:

- فهم وظائف الحوار الداخلي، والتعليمات الشخصية المتبادلة والملاحظة والأفكار المتنافرة أو غير المناسبة، واستخدام التقويم السلوكي المعرفي، وإعادة بناء البنية المعرفية والتدريب على حل المشكلات والتدريب على مهارات.

- المواجهة والتأقلم وضبط الذات مع التركيز على هدف إحداث التغيير في السلوك وفي المعرفة مع الجهد الذاتي، والتدريب على أنماط سلوكية مبنية على معارف عقلانية تفيد في التأقلم (أبو زيد، 2008، 151)

وقد اعتمد ميكينبوم على مقولة في تأويله للاضطراب النفسي وفي العلاج أيضا وهي "أن ما يقوله الناس لأنفسهم يحدد ما يفعلونه " فسلوك الإنسان يتأثر بالجوانب المختلفة التي توجه بتكوينات متنوعة مثل: المعارف، الاستجابات الفيزيولوجية في ردود الفعل الوجدانية، والتفاعلات الاجتماعية، ويعتبر الحديث الداخلي أو المحادثة الذاتية أحد هذه الأنشطة.

(مليكة، 1990، 245)

وانطلاقا من اهتمام النظرية بما يقوله الناس ودوره في تحديد سلوكهم، فإن محور الإرشاد والعلاج يركز على تغيير الأشياء التي يقولها الفرد لنفسه أي التي يحدث بها نفسه، وذلك بشكل مباشر أو ضمني الأمر الذي ينتج عنه سلوك وانفعالات تكيفية بدلا من السلوكيات والانفعالات غير التكيفية، وبذلك فإن العلاج ينصب على تعديل التعليمات الذاتية التي بها يحدث المتعالجون انفسهم، بحيث يمكنهم أن يتعلموا مع مواقف المشكلات التي يواجهونها، فبالإضافة إلى إمكانية استخدام الأساليب بنموذج ميكينبوم بشكل منفرد فإنه يمكن دمجها مع أساليب سلوكية معروفة. (الشناوي، وعبد الرحمان، 1994، 138)

## 6-3-2- مراحل العملية العلاجية:

حدد ميكينبوم (1977) ثلاث مراحل للعملية العلاجية وهي:

### أ- المرحلة الأولى:

الملاحظة الذاتية: حيث يكون لدى المتعالج قبل العملية العلاجية أحاديث سلبية وكذلك تخيلات غير مناسبة، ويحاول المتعالج أن يزيد من وعي الفرد وانتباهه ليركز على افكاره ومشاعره وردود الفعل الفيزيولوجية، والسلوكيات المتصلة بعلاقاته الشخصية أو المشكلات الخاصة به في صور مختلفة وانه يولد أفكارا وسلوكيا جديدة. (الخولي، 2004، 94)

### ب- المرحلة الثانية:

توليد سلوكيات جديدة تتنافى مع السلوكيات القديمة حيث يدرك العميل خلال هذه المرحلة ما يردده مع نفسه من أحاديث ذاتية يجب أن تعمل على توليد سلوكيات جديدة تتنافر مع سلوكياته القديمة غير المتوافقة المراد تغييرها، على أن يؤثر هذا الحديث الذاتي على العديد من العمليات لديه مما يؤثر على أبنية العميل المعرفية، مما يؤدي إلى تغيير سلوكياته المشكلة أو غير المتوافقة. (محمد، 2000، 123)

### ج- المرحلة الثالثة:

تطوير الجوانب المعرفية الخاصة بالتغيير وتشتمل هذه المرحلة في قيام العميل بسلوكيات (مهارات المواجهة بشكل يومي، وكذلك الأحاديث حول نتائج هذه التجارب الشخصية. مما سبق يمكن تقييم أهمية التحدث مع النفس من خلال النمذجة المعرفية، والتي يتم تعلمها من خلال التدريب على التعلم الذاتي، حيث يتم تعلمها على النحو التالي:

- يبدأ النموذج (العميل) بتأدية العمل المطلوب، بينما هو يتحدث إلى نفسه بصوت عال ويحاكي تغيرات ذاتية.
- يؤدي العميل العمل وهو يملئ على نفسه التعليمات بصوت عال (توجيه ذاتي ظاهر).
- يؤدي العميل العمل وهو يهمس بالتعليمات إلى نفسه بينما يتقدم في العمل (توجيه ذاتي ظاهر يتناقص تدريجيا).

- يؤدي العميل العمل بينما يوجه أداءه من خلال الحديث الخاص بصورة ذاتية (تعلم ذاتي داخلي).

ويراعي أن تكون التغييرات اللفظية والصور المرتبطة بها التي يتدرب عليها العميل خاصة بالمشكلة أو العمل المعين، وتعليمات توجيه الآراء وتدعيمات ذاتية تعين على مواجهة الإحباط. (مليكة، 1990، 175-176)

### 6-3-3- فنيات التعديل المعرفي السلوكي:

يعتمد هذا الاتجاه العلاجي على مجموعة من الطرق، والأساليب الفنية التي يمكن استخدامها بشكل فعال في هذا المجال وهي:

#### أ- التقدير المعرفي السلوكي:

ويشتمل التحليل الوظيفي للسلوك على تمحيص تفصيلي للمقدمات والنتائج (المثيرات والمعززات) في علاقتها بالاستجابات، ويتطلب ذلك تحديدا دقيقا لفئة السلوك ومعرفة لتكرار الاستجابات في المواقف المختلفة، وتوضيح الدور الذي يقوم الجوانب المعرفية في السلوك، كما يعتمد أيضا على تحليل المهمة لاكتشاف العوامل التي تؤدي إلى ضعف الأداء لدى العميل، ويتم أيضا خلال التقدير التعرف على تلك الجوانب التي يحقق فيها العميل في أن يقولها لنفسه وتؤثر بالتالي على أدائه، والتعرف أيضا على محتوى المعارف المشوشة التي تؤثر سلبا على سلوكه التكيفي، ويتم ذلك من خلال المقابلة الإكلينيكية والاختبارات السلوكية إلى جانب استخدام اختبارات إسقاطية ترتبط بالمشكلة التي يعاني منها. (محمد، 2000، 77)

#### ب- إدخال العوامل المعرفية في أساليب العلاج السلوكي:

يؤكد ميكينبوم على أن البحوث التي قام بها مع زملائه قد أوضحت أنه على الرغم من أهمية الأحداث التي تقع في البيئة قبل السلوك أو نتيجة له، فإنها ليس لها الأهمية الأولى وإنما الذي يؤثر في سلوك العميل هو ما يقوله أو يحدث به نفسه حول هذه الأحداث، ومع ذلك فإن أساليب تعديل السلوك يمكن أن يستخدم لتعديل الحديث الذاتي الداخلي وكذلك سلوكياته، إلا أنه كما يشير ميكينبوم عندما نضيف إلى الأساليب السلوكية المعروفة أساليب التوجيه الذاتي فإنها تصبح أكثر فاعلية، كما تكون الآثار أكثر استدامة.

ومن الأساليب السلوكية التي يستخدمها ميكنبوم مضافة إليها العوامل المعرفية أساليب التوجيه الذاتي) نجد:

- أسلوب اشراط التخلص من القلق: والذي يتم خلاله استبعاد مثير منفر يرتبط بإدخال كلمة معينة مثل "هدأ" ويطلب من العميل أن يستخدمها ويكررها على أنها حديث ذاتي أو تعليمات ذاتية.

- أسلوب التخلص المنظم من الحساسية لصاحبها جون وولبي (J.Wolbi) حيث يرى أن طريقة التخلص المنظم أو التدريجي من الحساسية تزيل الخوف والقلق لأن القلق لا يتوافق مع الاسترخاء، وقد تبين من الجلسات العلاجية التي قام بها مع حالاته أن هناك جوانب معرفية تدخل في العلاج، ويمكن تعديل هذه الطريقة لتستخدم الجوانب المعرفية بشكل صريح، وذلك من خلال التعريض التخيلي للمواقف بأن نجعل العميل يرى نفسه وهو يتعامل مع القلق عن طريق تخيل المنظر والتنفس ببطء وعمق والاسترخاء بالتعليمات الذاتية.

(الزباد، 2008، 199)

- النمذجة: التي تعد من الأساليب أيضا التي يستخدمها ميكنبوم: حيث يقوم العميل بتحويل تلك المعلومات التي يحصل عليها من النموذج إلى تخيلات معرفية إدراكية ضمنية وإلى استجابات لفظية متكررة (تعليمات ذاتية تستخدم كمؤشر للسلوك الظاهر، ومن ثم يمكن أن يؤدي ذلك إلى تغيير السلوك.

### ج- أسلوب إعادة البنية المعرفية:

يمكن إعادة بناء البنية المعرفية للعميل في ضوء الاتجاه العلاجي عن طريق مجموعة من الأساليب العلاجية التي تستخدم في هذا الصدد، إلا أن هذه الأساليب ليست جميعا من إعداد ميكنبوم ولا تخص اتجاهه على وجه التحديد، ولكنها أساليب مستمدة من اتجاهات علاجية أخرى وتستخدم لتحقيق هذا الغرض ومنها:

- إعادة البناء المعرفي العقلاني (لآليس) لأنه ينظر إلى الاضطراب باعتباره نظام تفكير غير عقلائي.

- إعادة البناء المعرفي (أسلوب بيك) والذي يركز على أنماط التفكير المشوه أو المنحرف وتشتمل التحريفات على استنتاجات خاطئة، ومبالغات في أهمية الأحداث ودلالاتها... الخ.

#### د- أسلوب حل المشكلات لدي زوريللا وكولد فرايد (Dzwillla. Godfried):

يرى الباحثان أنه لإعادة البناء المعرفي لابد من التركيز على التعرف على غياب مهارات تكيفية ومعرفية معينة (حل المشكلات)، وبذلك يهتم هذا الاتجاه على تعليم العميل مهارات حل المشكلات عن طريق التعرف على المشكلة، توليد البدائل الخاصة بالحلول، واختيار واحد منها ثم اختيار كفاءة هذا الحل. وفي أسلوب حل المشكلات فإن العميل يتعلم كيف يواجه ويحل مشكلة في مواقف مستقبلية، بينما تركز طريقة ميكينبوم على مهارات المواجهة، وبذلك يتم التعلم في موقف أزمة أو مشكلة حقيقية. (حسين، 2007، 14)

#### هـ- التدريب التحصيني ضد الضغوط:

يحدد هذا المفهوم على أنه تدخل وقائي يسعى إلى تقوية إمكانات الفرد على الاستجابة للمواقف الضاغطة وعلى التعامل مع آثارها وخبراتها مع الاحتفاظ بحالة أقل من الانفعالات المضطربة وبمستوى أعلى من التكيف السلوكي، وذلك من خلال التعرض التدريجي المنظم لجرعات من المواجهة للمواقف الضاغطة أو لذكرياتها، حيث تم في هذا السياق إعادة تنظيم الخريطة المعرفية، وتعلم المهارات المواجهة، أي تقوية إمكانات المناعة النفسية في مواجهة الضغوط وآثارها. (محمد، 2000، ص 66)

كما تعتبر هذه الفنية من أهم الفنيات والتي ارتبطت بطريقة ميكينبوم في العلاج النفسي، وتشبه هذه الطريقة عملية التطعيم البيولوجي ضد الأمراض، وهي تقوم على أساس مقاومة الضغوط عن طريق برنامج يعلم العميل كيف يواجه أو يتعامل مع مواقف الانضغاط ويمر التدريب التحصيني ضد الضغوط بثلاث مراحل أساسية هي: (عبد الوهاب، 2006، 95).

- المرحلة الأولى: التصويرية أو تكوين المفاهيم: هي مرحلة تعليمية تهدف إلى تحقيق ما يلي:

- إقامة العلاقة العلاجية مع الفرد أو المجموعة.
- عمل تقييم شامل لحالة الفرد ومشكلاته.
- مساعدة الفرد أو المجموعة على إعادة تصور ما يخبره من ضغوط وكيفية تقديره لها.
- تعريف الأفراد الضغط وما ينتج من مشكلات.
- المرحلة الثانية: اكتساب المهارات والتدريب عليها:

تهدف هذه المرحلة إلى تنمية مجموعة من مهارات المواجهة لدى الأفراد وتنقسم تلك إلى فئتين هما:

- المهارات الوسيلىة للمواجهة: ونعني بها مهارات التركيز على المشكلة وتتضمن عدة استراتيجيات مثل: مهارات جمع المعلومات، الاتصال، التوكيدية، المهارات الاجتماعية، مهارات الدراسة.

- مهارات التهدئة للمواجهة: هي مهارات تنظيم الانفعالات وتتضمن عدة استراتيجيات مثل: إعادة البناء المعرفي للأفكار اللاتكيفية المسببة للقلق، تحويل الانتباه، استخدام المساندة الاجتماعية، الاسترخاء، التعبير عن المشاعر والانفعالات. (عبد الوهاب، 2006، 96)

ويتم خلال هذه المرحلة كل من:

- التدريب النظري على المهارات الوسيلىة أو مهارات التهدئة.
  - إكساب الفرد مجموعة مهارات تيسر له الاستجابة المرنة وفقا لطبيعة الموقف.
  - التمرين على المهارات وتنفيذها عمليا من خلال التخيل ولعب الأدوار.
- بعد عملية التهدئة الانفعالية والمعرفية يسعى العميل إلى تحديد الأحداث الضاغطة على أنها المشكلة المراد التعامل معها ثم تجزئتها إلى وحدات قابلة للعلاج.

## - المرحلة الثالثة: مرحلة التطبيق:

وفيها يتم تشجيع العملاء على تطبيق ما تعلموه من مهارات لمواجهة وتنفيذها على أرض الواقع الحي أو البيئة الواقعية والجدير بالذكر أن بعض الأفراد قد يجدون صعوبة في حل ما يواجههم من مشكلات ومواقف صعبة نتيجة نقص مهارات التدريب على حل المشكلات لديهم، وفي ضوء ذلك يعتبر التدريب على حل المشكلات فنية معرفية فعالة في التعامل مع المواقف الضاغطة، وتتضمن هذه الفنية عدة خطوات وهي: التعرف على المشكلة، وجمع البيانات ثم وضع بدائل وحلول متعددة للتعامل مع المشكلة، وتقييم الحلول البديلة ووضع الحل النهائي موضع التنفيذ، فمن خلال هذا الاستخدام والتطبيق العملي للمهارات في البيئة يتم التأكد من مدى فاعليتها ومن ضمان عدم عودة الفرد إلى الشعور بالقلق، الضغط، والوقاية من الانتكاسة وفي النهاية يتم لفت نظر الفرد إلى ما حققه من نجاح أما كان نتيجة جهده الخاص وأنه المسؤول عما حدث له، وأنه بإمكانه خفض الضغوط والقلق لديه.

### 6-3-4- وجهة نظرية ميكينوم في علاج الضغوط النفسية:

يرى ميكينوم (1988) أن الضغوط عبارة عن قوة خارجية تؤثر على الفرد وينتج عنها توتر وانزعاج، كما ترتبط باستجابات الفرد عندما يتعرض لتهديدات بيئية مستمرة الأمر الذي يؤدي إلى اختلاف في التوازن النفسي والسيولوجي، وينتج عنه الإحساس بالغضب والاستثارة والقلق. (عوض، 2001، 41)

فالفرد يعاني من الضغوط نتيجة أحاديثه السلبية حسب وجهة نظر (ميكينوم) وكذلك التخيلات غير المناسبة اتجاه مصادر الضغوط. حيث أن هناك تأكيدا من وجهة نظره على أن الكيفية التي يستجيب بها الفرد إلى الضغط النفسي يتأثر إلى حد كبير بالكيفية التي يقوم بها مصدر الضغط، وبالكيفية التي يقوم بها نفسه وقدرته على الصمود أو المواجهة فالحديث الذاتي بموقف الضغط والقدرة على المواجهة تؤثر في سلوك الفرد في هذا الموقف، وقد أوضح ميكينوم أهمية الحديث الداخلي أو الذاتي والتخيل في علاج الضغوط، حيث يلعب حديث الذات دورا في تغيير الوجدان والتفكير والسلوك من خلال التأثير على عمليات الانتباه والتقدير التي يجربها الفرد حول الموقف الضاغط كما أكد على أننا إذا كنا بصدد إحداث تغيير في

السلوك فإنه علينا أن نفكر قبل أن نتصرف، ومثل هذا التفكير (هو نتيجة لحديث داخلي) يقلل من تلقائية السلوك غير المتوافق ويعطينا الأساس الذي نبني عليه سلوكا جديدا متوافقا.

(الشناوي، 2000، 127)

يعتمد منهج (ميكينبوم) في الجمع بين المنهجين المعرفي والسلوكي في اعتماده على النمذجة والمهام المتدرجة والتدريبات المعينة والتدعيم الذاتي، فقد توصل بأن التفكير الإدراكي والبناءات المعرفية السلوكية وحديث الذات وكيفية عزو الأشياء تدخل كلها في عملية التعلم، وهذه بالتالي لها دور في التأثير على سلوك الفرد، وقد ركز فيما بعد على أهمية الحوار الداخلي عند الفرد وتأثيره في العمليات الإدراكية وكيف يمكن تغييره (الحوار) وتغيير التفكير والمشاعر بحيث يتم تعديل السلوك في النهاية باستخدام أسلوب التوجيه الذاتي.

ويعتمد على الافتراض المتمثل في أن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تحدد الأفعال التي يقومون بها"، فسلوك الإنسان يتأثر بالجوانب المختلفة لأنشطته والتي توجه بافتراضات متنوعة كالاستجابات البدنية وردود الفعل الانفعالية، والمعرفية والتفاعلات الشخصية، ويعتبر الحوار الداخلي (الذاتي) أحد هذه الافتراضات وهذا هو هدف العلاج عند إعادة بناء البنية المعرفية للمتعالج من خلال إدراكه للعلاقة بين أحاديثه الداخلية وسلوكياته. (السقا، 2008، 175)

ولعل أشهر طريقة هي طريقة التدريب التحصيني ضد الضغوط حيث تعتبر طريقة هامة من طرق التعديل المعرفي السلوكي، وتشبه -كما أشرنا سابقا- عملية التحصين البيولوجي ضد الأمراض العامة، وتستند إلى فكرة رئيسية مفادها أن الضغوط تحدث عندما يدرك الفرد وجود تفاوت بين متطلبات الموقف وبين ما لديه من مصادر شخصية واجتماعية"، وتعمل على تزويد الفرد بالمعلومات واكتساب المهارات التي يستطيع من خلالها مواجهة المواقف الضاغطة في البيئة والتحصين ضد الضغوط أو التوتر، وهو الأسلوب الذي يهيئ للمتعالج فرصا للتعامل مع مواقف مثيرة للضغط متوسطة نسبيا ويقوم العميل بالتدرج بتطوير قدرة تحمله لدافع ومثير أقوى ويستند هذا التدريب على أساس أنه بإمكاننا التأثير على قدرتنا الاحتمالية للتعامل مع الضغط من خلال تعديل معتقداتنا وعبارتنا الذاتية في مواقف الشدة والضغط.

(السقا، 2008، 175)

ويرى (مكينبوم) أن تعديل السلوك معرفيا يتم عن طريق تقديم المعلومات والتعليمات الذاتية التي تركز على تعليم المتعالج كيفية التخطيط والتفكير قبل الاستجابة ومساعدتهم على استخدام الحوار الداخلي الإيجابي حيث أن التخلص من الضغوط يكون مرهونا بالتخلص من الأحاديث الذاتية السلبية واستبدالها بأحاديث ذاتية إيجابية وهكذا يهدف التدريب التحصيلي ضد الضغوط إلى تدريب الفرد على أحاديث الذات الإيجابية وتشتمل هذه الطريقة على ثلاث مراحل أساسية متداخلة هي:

#### أ- مرحلة التصور العقلي أو تكوين المفاهيم:

وهذه المرحلة تعليمية في طبيعتها وفيها يتعاون المعالج مع المتعالج على إقامة علاقة تعاونية إيجابية بينهم كما تتضمن هذه المرحلة تزويد العملاء بالمعلومات التي تمكنهم من فهم ماهية الضغوط وطبيعتها وتأثيراتها السلبية على جوانب شخصية الفرد فسيولوجيا، معرفيا، انفعاليا وسلوكيا ويستخدم في ذلك أسلوب المحاضرة والمناقشة ومما لا شك فيه أن المعلومات التعليمية التي يقدمها المتعالج تمثل أهمية كبيرة فهي تمثل جزء من العلاج حيث أن مناقشة كل مكون من مكونات البرنامج العلاجي يسهل من عملية تحقيق الأهداف ولقد ثبت أن الأفراد المشاركين في برامج إدارة الضغوط يتحسنون بشكل ملحوظ عبر جلسات البرنامج عندما يقرؤون نشرات أو كتيبات عن الضغوط أو عندما يحضرون المحاضرات والمناقشات كما تتضمن هذه المرحلة أيضا تعليم المشاركين كيفية تحديد الأفكار والأحاديث السلبية والانهازمية التي تساهم في شعورهم بالضغط ويلي ذلك مناقشة أهداف البرنامج وأساسه المنطقي وتفسير الفنيات التي تستخدم في إقناع العملاء بضرورة الالتزام بالبرنامج وأداء ما يطلب منهم من واجبات منزلية كممارسة عملية لما يتم التدريب عليه خلال البرنامج. (حسين، حسين 2006، 273)

#### ب- مرحلة اكتساب المهارات:

وتهدف بشكل أساسي إلى مساعدة المشاركين على تعلم واكتساب مهارات المواجهة المعرفية والسلوكية اللازمة للتعامل مع المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها في البيئة، وذلك من خلال تدريب المشاركين في برامج إدارة الضغوط على مجموعة من الفنيات مثل

التدريب على الاسترخاء، التحكم في التنفس، والتخيل وأحاديث الذات الايجابية وكذلك التدريب على حل المشكلات، وفي هذه المرحلة يتم التأكيد على الفنيات المعرفية حتي يتمكن المشاركون من دحض ومقاومة الأفكار السلبية والأحاديث الذاتية السلبية لديهم، كما تتضمن تدريبهم على كيفية التحكم في الاستثارة الانفعالية لديهم عن طريق استخدام الفنيات السلوكية مثل التدريب على الاسترخاء، والتدريب على الاستجابات التوكيدية، والواجبات المنزلية التي تتضمن تطبيق وممارسة ما تم تعلمه واكتسابه من مهارات الاسترخاء وتطبيقها في المنزل، ومن الفنيات الرئيسية التي يعتمد عليها ميكينبوم هي فنية الحديث الذاتي أو المحادثة الداخلية للتدريب عليها في التخلص من الضغوط، وهذه الفنية تقوم على فرضية أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل والصعوبات التي تواجهه إذا استطاع التخلص من الأحاديث السلبية والانهازامية التي يقولها لنفسه عن نفسه أثناء تعرضه للمواقف الضاغطة والمؤلمة والصادمة، وبالتالي لا بد للفرد من التعرف عليها وتحديدها واستبدالها بأحاديث ذاتية موجبة، حيث أن هذه الأخيرة تكون مفيدة في بناء الثقة بالنفس، فعلى سبيل المثال يستطيع الفرد أن يقول لنفسه أنا أستطيع مواجهة هذا الموقف بنجاح بدلا من القول أنا فاشل، الموقف صعب، ولن أستطيع مواجهته. وتتوقف فاعلية هذه الفنية على اقتناع الفرد بأن ما يردده من أحاديث سلبية تؤدي إلى تفاقم حدة القلق والخوف لديه ومن ثم عليه العمل على وقف هذه الأحاديث السلبية عن الذات واستبدالها بأخرى إيجابية.

### ج- مرحلة التطبيق:

وفيها يتم تشجيع المتعالجين على تطبيق ما تعلموه من مهارات لمواجهة الضغوط وتنفيذها على أرض الواقع الحي أو البيئة الواقعية. فمن خلال هذا الاستخدام والتطبيق العملي للمهارات في البيئة يتم التأكيد من مدى فاعليتها ومن ضمان عدم عودة الفرد إلى الشعور بالقلق والضغط والوقاية من الانتكاسة، وعموما فإن عملية الإرشاد والعلاج تبدأ بتحديد السلوك القديم المراد تغييره، والحديث السالب المتعلق به ومحاولة استبداله بحديث داخلي جديد متكيف ينتج عنه سلوكا متكيفا يؤثر في تكوين بناءات معرفية جديدة لدى الفرد بدلا من القديمة، ومن ثم إحداث السلوك المرغوب، وتعميمه ومحاولة تثبيته. (أبو أسعد، 2011، 320)

## 7- أهمية العلاج المعرفي السلوكي في التخلص من الضغوط النفسية:

يعد العلاج المعرفي السلوكي شكلا من أشكال العلاج النفسي الحديث نسبيا، ويركز على كيفية إدراك الفرد للمثيرات وتفسيراته لها، وإعطاء المعاني الخيرية المتعددة، وهناك العديد من الأساليب والفنيات التي تستخدم في العلاج المعرفي السلوكي بوجه عام، وتتنوع هذه الأساليب من بين أساليب معرفية وأخرى سلوكية وهناك من يضيف إلى ذلك الأساليب الانفعالية، ويرى الباحثون أنه من الفنيات المعرفية التي يمكن أن تستخدم في التعامل مع الضغوط الحوار الداخلي، توجيه التعليمات إلى الذات، التحليل المنطقي للأفكار، إعادة البناء المعرفي... الخ وهي بشكل عام أساليب تساعد في السيطرة على الأفكار الهادمة والتي تظهر خلال المرور بالمواقف الضاغطة. كذلك يعد البحث عن المساندة الاجتماعية من الفنيات الانفعالية الجيدة نظرا لما تقدمه من دعم انفعالي للشخص في مواقف الشدة. ويضيف دوبرت إلى أن هناك أساليب أخرى تسمى بالأساليب الجسمية تساعد على التعامل مع الضغوط تتمثل في تدريبات الاسترخاء، التمارين الرياضية وأجهزة الإرجاع الحيوي.

ويمكن الإشارة في الأخير إلى أن هناك تفاعل بين كل من الأساليب السلوكية، الانفعالية والمعرفية لتخفيف الضغوط واستخدام هذه الفنيات يتوقف على مجموعة من المكونات الأساسية التي يجب توفرها في كل جلسة علاجية لعلاج الضغوط وهذه المكونات تتمثل في أربع عوامل أساسية وهي:

### 7-1- تقديم معلومات حول الضغوط النفسية والتوتر:

وهذا يساعد المعالج على فهم العمليات التي تتم في الشعور بالضغط النفسي والتوتر أو القلق أو الاكتئاب فغالبا لا يدرك المتعالجين أن لهم دورا في تعقيد مشاكلهم وبمجرد إدراك ذلك يبدؤون في التغيرات الايجابية الآن معرفة ما لديهم يخفف من إحساسهم بالضغوط النفسية. (حسن، 2012، 175)

## 7-2- تعلم مهارات المواجهة:

يتدرب المتعالجين على بعض المهارات اللازمة للتحكم في الضغط النفسي وتقليل التوتر، ويتضمن ذلك بعض المهارات كالتخطيط لأهداف، وإعادة التفسير للأحداث، وتعديل الأفكار الخاطئة مما يساعدهم على الإحساس بسيطرتهم على أعراض الضغط.

## 7-3- وضع بعض المهام السلوكية المنزلية:

إن المرشد لا يستطيع سوى تقديم التدريب والنصيحة، وإن المسترشد مسؤول عن تجميع وتطبيق تلك المعلومات، وبالإضافة إلى ممارسة مهارات المساعدة الذاتية فإن الأفراد مع المرشد يضعون لأنفسهم بعض المهام والواجبات المنزلية لإنجازها، وبالنسبة للأفراد اللذين يعانون الضغط فإن هذه المهام تتضمن المراقبة الذاتية والحوار الذاتي بالإضافة إلى مراقبة مستوى الضغط والتفكير في التخطيط للتغلب عليه. (حسن، 2012، 175)

## 7-4- مقابلة بعض الأفراد من أصحاب المشكلات المتشابهة:

عادة ما يشعر المتعالج أنه الوحيد الذي يعاني المشكلة، وبمقابلة بعض الأفراد اللذين لديهم نفس المشكلة يقل شعور الفرد بالوحدة والاختلاف وقد يساعد ذلك على التقليل من التوتر، وأيضا تقدم الجماعة الفرصة لمشاركة الخبرات كما توفر نظام اجتماعي مساند. كما يعد استخدام البرامج العلاجية القائمة على العلاج المعرفي السلوكي مع الضغوط من أنسب الطرق التي تم استخدامها نظرا لما تمتاز به من العديد من الفنيات العلاجية والإرشادية في برنامج واحد يهدف إلى مساعدة الأفراد لاكتساب العديد من مهارات التعامل مع المشكلات والاضطرابات النفسية التي يعانون منها كنتيجة للتعرض للضغوط، ولقد أكدت الدراسات على فاعلية تلك البرامج الإرشادية والعلاجية بل وحتى في منع الانتكاسة مرة أخرى، فقد أكدت دراسات كلا من:

(Salwan، 1986)، إيدزفود (Eddisford، 1991)، فوا (Foa، 2000)، تاري وآخرون

(Tarier، 2006)، أنتوني (Antoni، 2001) على أهمية العلاج والإرشاد في علاج الانعصاب.

(أبو زيد، 2008، ص 164)

وكذلك توصلت دراسة لارسن (Larsen، 1990) وكوتي وآخرون (Cote et al) على سبيل المثال أن العلاج المعرفي السلوكي بشكل عام يعد من أقل الأساليب العلاجية والإرشادية في نسبة حدوث الانتكاسة وأن أثره يمتد لفترة طويلة بعد انتهاء العلاج.

(عبد الوهاب، 2006، 87)

#### 8- تقييم عام لنظريات المنحى المعرفي السلوكي:

حسب بعض الباحثين فإن قوة العلاج المعرفي السلوكي تتبع من منطقة ومعطياته التجريبية على الحيوان والإنسان وقابليته للقياس، ولقد لبي هذا النوع من العلاج تقريبا الآمال المتوقعة والواعدة في الممارسات السريرية في الاضطرابات النفسية، وبشكل خاص في اضطرابات الخوف والاضطراب السلوكية والعادات الضارة بالصحة كالتدخين، والإدمان وفي التعامل مع الضغوط النفسية والتدريب التحصيني ضد هذه الضغوط وغيرها، وفي عملية مسح أجرتها الجمعية الأمريكية للطب النفسي اتضح أن نسبة نجاح العلاج السلوكي المعرفي تجاوزت 80% من الحالات يقابل ذلك فقط من 40-50% من العلاج التحليلي، ونسبة الانتكاس في العلاج السلوكي لا تتعدى 7-9% من الحالات بينما نسبة الانتكاس في العلاج التحليلي الديناميكي بين 20-30% من الحالات. (محمد، 2000، 55)

أما ما يؤخذ على العلاج المعرفي السلوكي بشكل عام أنه يركز على الأعراض أكثر مما يركز على جذور المشكلة، وأنه لا يتعامل مع اللا شعور، وبالتالي يترك المكبوتات كما هي الأمر الذي يؤثر على المشكلة، وأنه يفيد أكثر في الحالات العصابية وتقل فاعليته مع الحالات الذهانية (رغم التطورات التي حدثت في هذا المنحى)، ذلك أن التفكير في الاضطرابات العصابية لم يتأثر بعد بنفس الدرجة التي يكون قد تأثر بها في حالة الاضطرابات الذهانية، وأن الشخصية لا تزال أكثر انتظاما وتكون أكثر قابلية للإيحاء مما يسهل للمتعالج مهاجمة الأفكار غير المتوافقة، وكذا استخدام الأساليب المعرفية المختلفة، كحل المشكلات، والتخيل وإعادة البناء المعرفي، والفنيات السلوكية كالاسترخاء والواجبات المنزلية، وكذا استخدام الوسائل المختلفة في عملية التعليم النفسي والتدريب كالمحاضرات، المناقشات، الحوار، التدريب على مختلف مهارات المواجهة الانفعالية والسلوكية والمعرفية. (السقا، 2008، 69).

من المعروف أن العلاج المعرفي السلوكي بخاصة سهل التعلم والتطبيق كما يبدو لأول وهلة، فالأساس النظري يمكن استيعابه وفهمه بسهولة، وحتى فنياته العلاجية سهلة التعلم، أما التطبيق على الأفراد المرضى خاصة من ذوي المستويات التعليمية المنخفضة يلقي صعوبات بالغة نظرا لما يركز عليه هذا المنحى من جوانب معرفية كهدف التغيير من أجل التخلص من الاضطراب.

البنية المعرفية للفرد والتي هي هدف التغيير في العلاج المعرفي السلوكي ذات طابع حضاري، فالمعتقدات الدينية لا نجد لها في سياق الأفكار المصححة لدى المعالجين المعرفيين الغربيين، بينما المسلمات الدينية القدرية (القضاء والقدر) هي جزء من المعتقد العربي المسلم ولها دورها المهم في تصويب الأفكار الخاطئة وإعادة بناء المعتقد الخاطئ لدى المتعالج.

وعن مدى ملائمة الاتجاه بنظرياته المتباينة للثقافة الإسلامية فإنه يؤخذ عليها إلى جانب ما سبق أنها تنظر إلى الشخصية على أنها عبارة عن أفكار أو تصورات تنمو مع الفرد من خلال التعلم، ويتحدد في ضوءها مدى سواء الشخصية أو عدم سوائها، في حين ينظر الإسلام إليها بشكل أشمل من ذلك يجمع فيه بين جوانبها المختلفة.

أما فيما يتعلق بالاضطراب فإنه يفسر ضمن هذا الاتجاه بأنه يرجع إلى اضطراب في التفكير والتصورات والاعتقادات حيث يؤدي الحديث السلبي للذات أو التفكير غير العقلاني أو الأفكار التلقائية السلبية إلى الاضطراب النفسي.

مما سبق يتضح أن العلاج المعرفي السلوكي يبدو سهلا ولكنه عمليا صعبا وهو كما وصفه بيك بالعلاج البسيط المخادع. (يوسفي، 2011، 289)

## خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق نستخلص أن العلاج المعرفي السلوكي من بين الاتجاهات الرائدة والحديثة نسبيا في علاج العديد من الاضطرابات النفسية، إذ تهدف إلى الحد من الألم النفسي والاكتئاب والقلق والمعاناة، وتنمية قدرات المواجهة لدى المتعالج كي يحقق تكيفا إيجابيا مع نفسه والآخرين وتوازنا أفضل في شخصيته عن طريق الجلسات المنظمة، حيث يعتبر هذا المنحى العلاجي تعليميا وموجها وقائما على الحوار وقد لاحظنا أن هناك تقاطع كبير بين مختلف الاتجاهات النظرية التي تم تناولها لعلاج الضغوط النفسية من خلال استخدام الفنيات المختلفة معرفية، انفعالية، سلوكية مع اختلاف فقط في أهمية استخدام هذه الفنيات المختلفة وكذا في طريقة العلاج المتبع.

## الفصل الثالث

### الإدراك

#### تمهيد

1- مفهوم الإدراك

2- أبعاد الإدراك

3- محل الإدراك

4- النظريات المفسرة للإدراك

5- خصائص الإدراك

6- عوامل الإدراك

7- مراحل الإدراك

8- اضطرابات الإدراك

#### خلاصة الفصل

## تمهيد:

سوف نركز في دراستنا لهذا المبحث على إدراك الفرد ويعتبر موضوع الإدراك من أكثر المواضيع التي نالت اهتمام علماء النفس عامة لما له من صلة مباشرة بحياة الناس اليومية، حيث تتكون قدرة الإنسان على الإدراك نتيجة تأويل وإعطاء معنى للإحساسات التي يحصل عليها عن طريق المستقبلات، وفي هذا الفصل سوف نتحدث عن الإدراك وخصائصه ومراحله متطرقين إلى أهم نظرياته.

### 1- مفهوم الإدراك:

- هو تلك العملية الشعورية التي تتضمن علاقة توافقية للفرد بالبيئة عبر أحاسيسه، إذ يتمكن هذا الفرد من خلال نشاطه الإدراكي من التعرف على بيئته والتفاعل معها بناء على قاعدة المعطيات التي يستخلصها عبر حواسه. (بلحاج، 2009، 71)

- الإدراك عملية عقلية معرفية لانعكاس الأشياء أو المثيرات بمجموع خصائصها وأجزائها وذلك في حالة التأثير المباشر لها على أعضاء الحس حيث يتم تنظيم وتوحيد الإحساسات المختلفة المنفردة في أشكال أو نماذج كلية ذات معنى. (عبد الفتاح، 2008، 49)

- الإدراك عملية عقلية كلية يتم بواسطتها معرفة الإنسان للعالم الخارجي المحيط به عن طريق إثارة منبهات هذا العالم حواسه وتفهم أو تأويل لهذه المنبهات الحسية.

(الداهري والكبيسي، 1994، 147)

- الإدراك هو عملية نفسية من خلالها نستطيع أن نتعرف على العالم والبيئة المحيطة بنا ونجمع عنها معلومات والإدراك هو انعكاس لخبراتنا الكامنة ولشخصيتنا. (فايد، 2005، 26).

- الإدراك عملية التواصل إلى المعاني من خلال تحويل الانطباعات الحسية التي تأتي بها الحواس عن الأشياء الخارجية إلى تمثيلات عقلية معينة، وهي عملية لا شعورية ولكن نتائجها شعورية. (زغلول، وزغلول، 2003، 111)

- الإدراك هو عملية ذهنية تسمح بفهم العالم من حولنا وذلك من خلال تفسير المعلومات الواردة عبر الحواس إلى الدماغ (صالح، 2006، 76)

تعددت تعريفات الإدراك واختلفت في تعريفه على أنه عملية عقلية أو على أنه عملية حسية. فهناك تعريفات اتفقت على أن الإدراك عملية عقلية كلية وشعورية، وهناك تعريفات أخرى اتفقت على أن الإدراك شعورية تحدث عبر الحواس.

## 2- أبعاد عملية الإدراك:

الإدراك عملية بالغة التعقيد تتألف من ثلاث أبعاد مرتبطة وهي:

### 1-2- العملية الحسية:

وتتمثل في الاستثارة للخلايا التي تستقبل المنبهات الخارجية حيث أن الخلايا الحسية تعتمد على شدة الطاقة المنبثقة عن المثيرات الخارجية فإذا كانت هذه الطاقة التي يحدثها المثير أقل من مستوى عتبة الإحساس، فمن الصعب حدوث الاستثارة لعصب الحسي المستقبل، وبالتالي تصعب عملية تمييزه وإدراكه.

وفي واقع الحياة العملية، عادة ما تتفاعل أكثر من حاسة في استقبال الخصائص المختلفة للمنبهات الخارجية، فنحن نحس ونسمع، ونرى، ونشم، ونتذوق في أن واحد. وهنا يعمل نظامنا الإدراكي على تجميع هذه الأشياء وترميزها مما يسهل بالتالي عملية إدراك الأشياء.

(زغلول، وزغلول، 2003، 116)

### 2-2- العمليات الرمزية:

وتتمثل في المعاني والصور الذهنية التي يتم تشكيلها للمنبهات الخارجية في ضوء ما تثيره العمليات الحسية فينا، والإحساسات عادة لا يتم التعامل معها بصورتها الأولية أو كما جاءت من مصادرها البيئية، وإنما يتم تحويلها إلى معاني أو رموز أو صور بحيث تحل هذه المعاني أو الرموز محل الخبرة الأصلية.

### 2-3- العمليات الانفعالية:

يتوافق الإحساس عادة بحالة انفعالية معينة تتمثل في طبيعة الشعور نحو الأشياء اعتماداً على الخبرات السابقة، فعند رؤية منظر طبيعي مثلاً فربما يثير هذا المشهد لدى الفرد مشاعر وجدانية أو يثير لديه ذكريات مؤلمة. (زغلول، وزغلول، 2003، 117)

### 3- محل الإدراك:

قال تعالى: ﴿ أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونُ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا ﴾ [الحج: 46].

صرح الكثير من العلماء والفقهاء والباحثين أن الحواس آلات لإدراك الجزئيات، أما "المدرک فهو النفس". وهذا مبني على تقسيم الإنسان من حيث الخلق إلى مادة وروح، فالمادة قطعاً هي ما يركب الأعضاء كلها، أما الإدراك فهو خاص بالنفس والروح، بدليل أن الجثث لا تدرك شيئاً.

وعبر عن محل الإدراك الكثير، منهم أبو حامد الغزالي "باللطيفة الروحانية" التي لا يعلم بحقيقتها أحد غيره تعالى، وهي جزء من عالم الغيب، دورها تلقي العلوم وحفظها والنظر فيها للاستنباط منها، فإذا تتبعنا آيات القرآن وجدنا أن المحل الذي وصف بالإدراك ونسبت له عمليات إدراكية هو (القلب) "ووفق هذا المعنى فإن القلب في نظر القرآن أداة من أدوات المعرفة، حيث يعتمد على مخاطبة العقل في معظم رسالاته". (إبراهيم، 2009، 102)

فقلب كل شيء خالصه، وهو أعظم شيء موصوف بالسعة وهو معدن الروح الحيواني المتعلق بالنفس الإنساني، ويسميه البعض بالنفس الناطقة والروح الباطنة، والقلب هو محل اللطيفة الروحانية المدركة.

فالقلب هو محل العلم والعقل والفكر والإدراك، أما كون ما يحصل في النفس "علماً" فلا إشكال، فهنا عندنا محل العلم هو القلب، وهو الموضوع للمعلوم.

### 4- النظريات المفسرة للإدراك:

#### 4-1- نظرية المدرسة الترابطية:

قدم جيستون وآخرون عرض لوجهة نظر المدرسة الترابطية في نظرتها للإدراك فيرى أنصار هذه المدرسة أن الإنسان يتعرض لعدد غير محدود من المثيرات التي تتراكم على أعضاء الحس فتترتبط في ذهنه ببعضهما البعض لتكون القدرة على الربط بين الإحساسات المختلفة فيدركها الشخص فهذه الأسس العقلية لترابط تكتسب بواسطة الخبرة فإدراك سيارة متحركة يتم وفقاً للرأي عن طريق انتقال سيارة في مجال الإبصار من لحظة إلى لحظة فيرتبط مدرك السيارة مع إحساس الانتقال وبهذا الحدث إدراك الحركة وبعبارة ثانية فإن حركة السيارة

هي ترابط من عدد السيارة يتابع أمام البصر، بل إن مدرك السيارة نفسه ليس أكثر من أطوال معينة ودرجات ضوء مختلفة وإحساسات لمسية معينة تتربط لندرك السيارة.

أشار راجح (1999) إلى أن هذه النظرية ظلت حتى آخر القرن الماضي حيث أنها كانت تعبر عن الفكر الفلسفي العملي البريطاني ولكن أوائل القرن كان هناك نقص موجه إليها وقدم العلماء نظرية مختلفة تقوم على الأسس الظاهرية ومن هؤلاء الباحثين كوهلر وفرتايمر وكوفكا، وذهب هؤلاء الباحثين أن الإدراك الحسي يكون لكليات وليس مجموع جزئيات مترابطة فعندما يدرك الفرد سيارة متحركة إنما يدرك ذلك ككل مندمج كسيارة ثم حركة.

(إبراهيم، 2009، 215)

#### 4-2- النظرية البنائية (المدرسة الجشتالطية):

قدم شبورد (1995) عرضاً لوجهة نظر هذه النظرية والتي تقوم على أن الإدراك الحسي يكون إدراك لصيغ كاملة بل إن العقل لا يدرك الجزئيات إلا بعد تحليل الكليات ولذلك سميت المدرسة الجشتالطية والجشتالط كلمة ألمانية معناها الصيغة، ويرى أنصار هذه المدرسة أن الإدراك الحسي ينمو ويتجه للاكتمال ليصبح صيغة غير ناقصة.

إلا أن العقل الإنساني لا يميل إلى العناصر المتتافرة ولا يستقر حتى يكتشف في هذه العناصر نوع من التنظيم الذي يصوغه في صيغة. فالسيارة المتحركة صيغة مختلفة عن صيغة السيارة الثابتة وكذلك السيارة كمدرك مستقل عن لونها وطولها، وقد أصبحت نظرية الجشتالط في الإدراك الحسي نموذجاً لنظريات الجشتالطية في التفكير والتعليم والذكاء والذاكرة مما يجعل علم النفس الحديث علم يؤخذ في دراسة الإنسان ذاته أصبح موضوعاً جشتالطياً بينما يذكر أنصار هذه النظرية حيث يرون أن العقل هو منظمة يحول ما يكون إلى نظام وذلك وفقاً لقوانين خاصة وتعرف هذه القوانين بقوانين التنظيم الإدراكي الحسي.

(إبراهيم، 2009، 216)

#### 4-3- نظرية التعرف على الشكل بناء على النموذج:

يلخص مؤلف الكتاب هذه النظرية في الشكل الذي سبق للفرد رؤيته يتكون له نموذج نجز في ذاكرة الفرد البصرية حيث تم إدراك الشكل الجديد لمقارنة معلومات النموذج المخزن عنه وحيث انه في الخبرة السابقة للفرد عن هذا السياق نجعل الفرد يدرك الأشكال المرتبطة بذلك السياق فمثلا إذا نظر الفرد من الخارج إلى مبنى مدرجات الكلية فإن خبرة الفرد السابقة به سوف توصله إلى مجموعة من التوقعات الذهنية عما يحتويه هذا المدرج مثل الأستاذ الذي يلقي المحاضرات والمتعلمين الذين يستمعون إلى هذه المحاضرات ولكن لن يتوقع الفرد أبدا أن يكون هناك مبرات كرة القدم داخل هذا المدرج وبذلك فإن الخبرة السابقة تلعب دورا هاما ومؤثرا في استعادة الصورة الذهنية، المعلومات السابقة المرتبطة بهذا السياق ويمكن تطبيق ذلك أيضا مع المثير السمعي والصوت السابق ووجود خبرة في ذهن الفرد عن هذا الصوت فيتعرف عليه بناء على النموذج السابق في ذهنه لصوت.

حيث أكدت هذه النظرية على أن الشكل الذي سبق للفرد رؤيته يتكون له نموذج يخزن في ذاكرة الفرد البصرية. حيث يتم إدراك الشكل الجديد بمقارنة المعلومات النموذج المخزن عنه. (إبراهيم، 2009، 220)

#### 4-4- النظرية الحسية:

وفقا لنظرية الحسية يتم إدراك من خلال ثلاث مستويات:

المستوى الأول: يتم فيه تحديد طبيعة المشكلة البصرية التي يعمل الجهاز البصري على حلها من خلال المعلومات البصرية إلى المستقبلات البصرية في شبكة العين. وكذلك تحديد المعلومات التي ينجم عنها الإدراك الجيد للشكل.

المستوى الثاني: فإنه يتعلق بالطريقة المختلفة التي يمكن تمثيل ومعالجة المعلومات الشكل والتي يتم من خلال عدة خطوات حسية.

المستوى الثالث: يتعلق بكيفية تنفيذ معالجة هذه المعلومات البصرية بطريقة حسية.

#### 4-5- نظرية تكامل الملامح:

وتفترض هذه النظرية أن الإدراك الشكل يتم خلال مرحلتين رئيسيتين وفقا لدور الإبصار في معالجة المعلومات الشكل، فالمرحلة الأولى تسمى مرحلة معالجة قبل المرئية، وهي تعني أن عملية معالجة معلومات الشكل في هذه المرحلة دون أن يكون الانتباه دور مؤثر فيها. حيث تقوم العينات بتجميع المعلومات المختلفة مرة واحدة من البصر من خلال مركبات العين مثال معلومات اللون والاتجاه والحركة ثم يقوم جهاز البصر ببعده ذلك بتكوين صورة البصر أما مرحلة الثانية فإنها تركز على دور الانتباه في معالجة الأشكال المختلفة التي يحتويها المشهد البصري حيث يتم بطريقة مثالية الأشكال المشهد البصري كل على شكل مدة ودور الانتباه في هذه المرحلة هو ان يتبقى شكلا ذا ملامح خاصة في موقع معين ويركز عليه تم تحول ملامحه إلى خصائص إدراكية ويقوم بتسجيلها في ملف خاص عن هذا الشكل.

بعد ذلك يقوم الجهاز البصري بمغايرة المعلومات التي يتم جمعها في هذا المعنى الخاص عن هذا الشكل بالمعلومات المقرونة عنه في الذاكرة البصرية. (إبراهيم، 2009، 221) من النظريات السابقة يمكننا القول أن كل نظرية ركزت على جانب وأهملت جانب آخر فعلى سبيل المثال ركزت النظرية البنائية على أن العقل الإنساني لا يميل إلى العناصر المتنافرة، كما ركزت نظرية المدرسة الترابطية على أن الإدراك الحسي يكون من خلال إدراك جزئيات وليس مجموع جزئيات مترابطة، وافترضت نظرية التعرف على الأشكال بناء على النموذج أننا ندرك الشكل الجديد بناء على خبرتنا السابقة لكن يؤخذ على هذه النظرية أن الأشياء التي يراها لأول مرة ليس لها نموذج مخزن عنها في الذاكرة البصرية.

وافترضت النظرية الحسية على أن الإدراك يتم في ثلاث مستويات، حيث يتم في المستوى الأول تحديد طبيعة المشكلة والمستوى الثاني يتم فيه تمثيل المعلومات وتنفيذ معالجة هذه المعلومات في المستوى الثالث، وأخيرا افترضت نظرية تكامل الملامح إن الإدراك يتم في مرحلتين الأولى لا يكون للانتباه أثر فيها والثانية يكون للانتباه الدور البارز في المعالجة.

## 5- خصائص الإدراك:

### 5-1- يعتمد الإدراك على المعرفة والخبرات السابقة:

حيث تشكل المعرفة أو الخبرة السابقة الإطار المرجعي الذي يرجع إليه الفرد في إدراكه، وتميزه الأشياء التي تتفاعل معها فمن دون هذه المعرفة يصعب على الفرد إدراك الأشياء وتميزها. (محمدي فوزية، 2012، 14)

### 5-2- الإدراك بمثابة عملية استدلال:

حيث في الكثير من الأحيان تكون المعلومات الحسية المتعلقة بأشياء ناقصة أو الغامضة مما يدفع نظامنا الإدراكي إلى استخدام المتوفر من المعلومات العمل الاستدلالات والاستنتاجات. (محمدي فوزية، 2012، 14)

### 5-3- الإدراك عملية تصنيفية:

حيث يلجأ الأفراد عادة إلى تجميع الإحساسات المختلفة في فئة معينة اعتمادا على الخصائص مشتركة بينهما مما يسهل عملية إدراكها. فالفرد الذي لم يري النورس سابقا من السهل عليه إدراكه على انه طائر نظرا لوجود خصائص مشتركة بين الطيور، مثل هذه الخصائص تساعدنا في إدراك وتمييز الأشياء الجديدة أو الغير المألوفة بالنسبة لنا حيث يعمل نظامنا الإدراكي على استخدام المعلومات المتوفرة لدينا ومطابقتها مع خصائص الأشياء الجديدة الأمر الذي يسهل عملية تصنيفها وإدراكها. (زغلول، وزغلول، 2003، 115)

### 5-4- الإدراك عملية علائقية:

حيث أن مجرد توفر خصائص معينة في الأشياء غير كافي الإدراكها لان الأمر يتطلب تحديد طبيعة العلاقة بين هذه الخصائص أن ارتباط الخصائص معا على نحو متماسك ومتناغم يسهل في عملية إدراك الأشياء فعلى سبيل المثال، الذيل في الغالب يقع في مؤخرة النورس والجناحان على الجانبين والعينان بيدوان على جانبي الرأس ومثل هذه الخصائص ترتبط معا على نحو منتظم ومتماسك مما يسهل عملية تمييز الطائر عن باقي الأشياء الأخرى. (زغلول، وزغلول، 2003، 115)

## 5-5- الإدراك عملية تكيفية:

حيث يمتاز نظامنا المعرفي بالمرونة والقدرة على توجيه الانتباه والتركيز على جوانب وخصائص معينة.

## 5-6- الإدراك عملية أوتوماتيكية:

حيث يتم على النحو اللاشعوري ولكن نتائجها دائما شعورية ففي الغالب لا يمكن ملاحظة عملية الإدراك ولكن يمكن ملاحظة نتائجها بشكل مباشر او غير مباشر.

(زغلول وزغلول، 2013، 116)

## 6- عوامل الإدراك

تتأثر عملية الإدراك بنوعين من العوامل، عوامل الخارجية وعوامل داخلية.

### 6-1- العوامل الخارجية:

وقد انتبخت معظم هذه العوامل من قوانين الإدراك الجشتالطية التي تركز على الفهم الكلي للمثيرات البيئية عند تفحصها وتحليلها، لان الإدراك أكثر من مجرد إحساس بالعناصر الأساسية للمثير.

### 6-1-1- الصورة والخلفية:

يعتبر المثير البصري وحده منظمة تتكون من صورة وخلفية، وبذلك فان الصورة هي مزيج التفاعل عناصر الصورة والخلفية معا والصورة هي الأكثر وضوحا وتنظيما، والأصغر حجما. وغالبا ما تتميز حدود الخلفية عن الصورة بسهولة ويسر، لكن هنالك الكثير من المواقف التي تخلط على الفرد حدود الصورة والخلفية، فتبدو الصورة على درجة من عدم الوضوح أو التداخل مع الخلفية مما يؤدي بالتالي إلى حدوث إدراك خاطئ أو ناقص وبالنظر إلى الشكل التالي نلاحظ أنك قادر على إدراك صورة الكأس أو الوجهتين المتقابلتين اعتمادا على ما تحدده كصورة أو خلفية. (العتوم، 2012، 113)



الشكل رقم 01: يوضح الصورة والخلفية

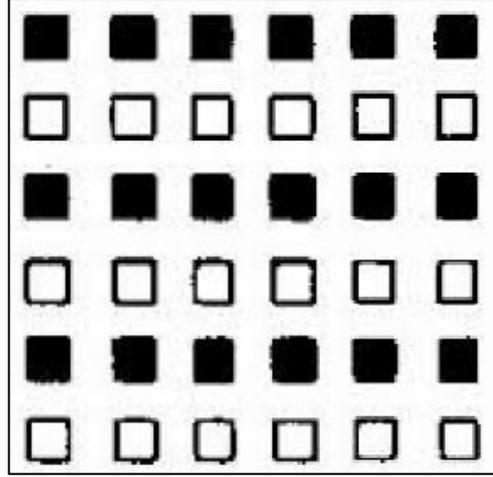
والشكل التالي كنموذج على عدم وضوح الصورة عن الخلفية، بحيث نلاحظ أن لديك إدراك الصورتين إحداهما صورة لعجوز والأخرى لصبيبة.



الشكل رقم 02: يوضح اختلاط حدود الصورة

### 6-1-2- قانون التشابه:

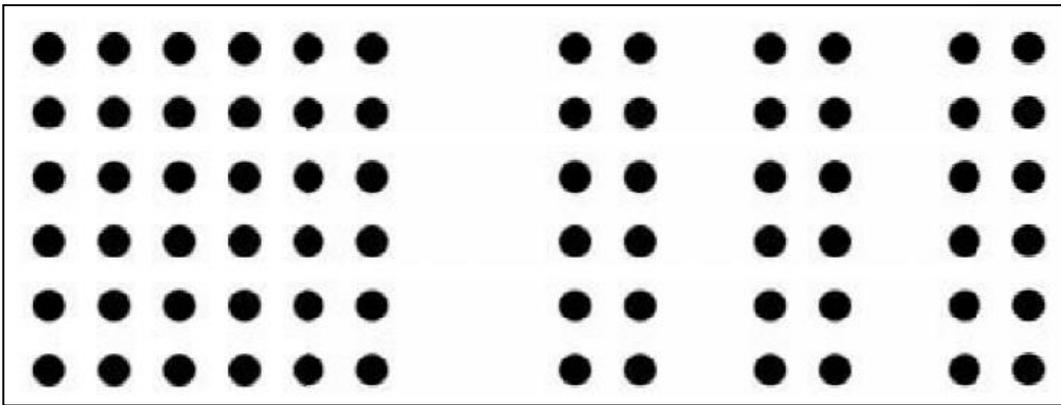
ينص هذا القانون على أن الفرد يدرك المثيرات التي تبدو متشابهة من حيث اللون أو الشكل أو الحجم أو السرعة أو الشدة على أنها وحدة واحدة والشكل التالي يوضح ذلك، حيث يرى معظم الناس أسطر أفقية من المربعات غير ملونة والمربعات الملونة وليس أعمدة منها. (العتوم، 114، 2012)



الشكل رقم 03: يوضح قانون التشابه

### 6-1-3- قانون التقارب:

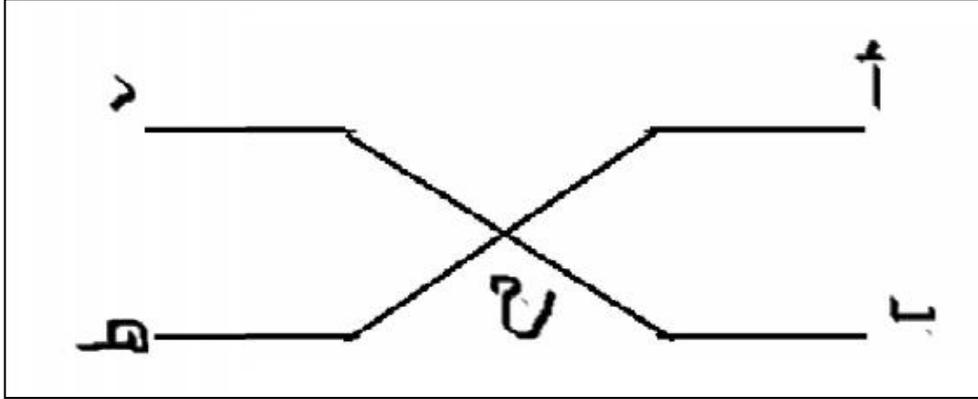
ويشير هذا القانون إلى أن المثيرات المتقاربة أو المتتالية مكانيا أو زمانيا تدرك كوحدة واحدة ويشير الشكل أدناه إلى أن الأفراد يدركون الدوائر المتقاربة على أنها وحدة واحدة.



الشكل رقم 04: يوضح قانون التقارب

#### 6-1-4- قانون الاستمرار:

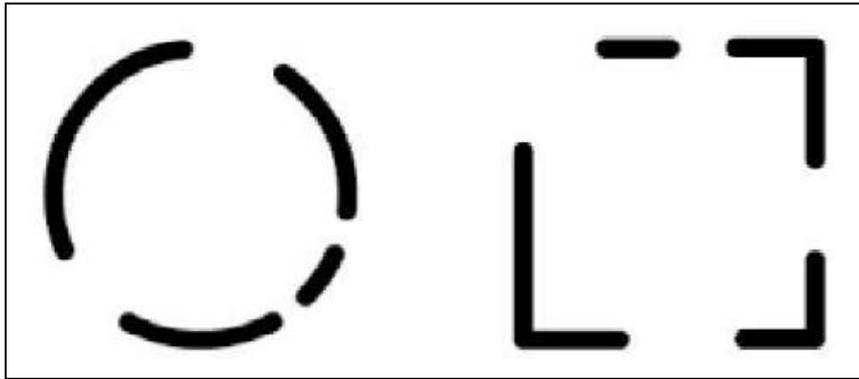
ويشير هذا القانون أننا ندرك المثيرات وكأنها استمرار المثيرات أخرى تسبقها على أنها وحدة واحدة. (العتوم، 115، 2012)



الشكل رقم 05: يوضح قانون الاستمرار

#### 6-1-5- قانون الإغلاق:

ويشير هذا القانون إلى ميل الأفراد إلى إكمال المثيرات الناقصة فمعظم الناس تستطيع قراءة خط الآخرين مع أن هنالك أحرف ناقصة في كتابتهم، أو يرى المربع أو الدائرة كاملة مع أنهما ناقصان هندسيا كما يبدو في الشكل التالي. (العتوم، 116، 2012).



الشكل رقم 06: يوضح قانون الإغلاق

## 2-6- العوامل الداخلية:

تحتاج العملية الإدراكية الا من يدركها فمن المعروف أن الفرد الذي يدرك لا يقيم على حال واحدة جسديا ونفسيا من حيث المزاج والخبرة والحاجات والوعي والتوقع بل لعل حالة تغير من لحظة إلى أخرى، فالحالة العامة التي يكون عليها الفرد تختلف لديه هيئة إدراكية وهي حالة تساعد على صفاء الإدراكات ووضوحها وسلامتها أو قد تكون مدعاة لسوء الإدراك وتشوّهه أما العوامل التي تخلق هذه الحالة من الهيئة الإدراكية.

### 2-6-1- الخبرة:

فالأمر المألوفة للفرد شديدة التأثير على إدراكه فالإنسان يدرك ما اعتاد رؤيته وإما اعتاد سماعه ومع ذلك فإن تأثير الخبرة يظل ضمن حدود. (الوقفي، 237، 1997).

### 2-6-2- الحاجات الفيزيولوجية والنفسية:

كثيرا ما يلاحظ أن الجائع مثلا يدرك بعض المنبهات الغامضة، كما يحدث عند عرض صورة منبهة من الخلف حاجز زجاجي غير معقول، كما لو كانت طعاما بينما تنقل هذه الاستجابات لدى أفراد صادريين لتوهم على الطعام.

### 2-6-3- التوقعات:

ينزع الفرد إلى توقع ما يتوقع حدوثه ومن ذلك أنك عندما تذهب لاستقبال صديق مسافر منذ فترة زمنية طويلة نسبيا، فإنك قد تخطأ في بعض الوجوه معتقدا أن هذا الصديق الذي تنتظره ولولا توقعاتك رؤية هذا الصديق لما اختلط عليك أمر الوجوه الغريبة.

### 2-6-4- المزاج:

تختلف إدراكنا باختلاف الحالة المزاجية التي تكون عليها وقد عرضت في هذا المجال ست صور على ثلاث أشخاص وهم من حالات مزاجية مختلفة، وكانوا يصفون في كل هذه الحالات التنويم المغناطيسي والإيحاء لهم بما يضعهم في كل مكان، فظهر أنهم يؤولون الصورة الواحدة تأويلا مختلفا ينسجم مع الحالة المزاجية التي يكونون عليها. (الوقفي، 1991، 238)

## 7- مراحل الإدراك:

من أجل إدراك العالم أو التعرف على شيء ما، هناك على الأقل ثلاث مراحل كبرى وضرورية نمر بها أثناء معالجة المعلومة.

المرحلة الأولى: الميكانيزمات المتدخلة خلال هذه المرحلة متوقفة على المعلومات المقدمة من طرف المثير، وبخصائص النظام الحسي. خلال هذا المستوى المبكر ترميز المعلومات الحسية لا يستدعي تدخل الانتباه، ويتم تحليل الخصائص المختلفة للمثير بصفة منفصلة.

المرحلة الثانية: تقتصر على تجميع المعلومات وبنياتها في وحدات أكثر شمولية.

المرحلة الثالثة: معرفية محضة، ويتعلق الأمر بالتعرف على الأشياء أو الأحداث وذلك بترجمة المعلومات الحسية المشتقة والمركبة من المرحلتين السابقتين. وانطلاقاً من المرحلتين الأوليتين اللتان تم ذكرهما، نجد أن المعالجة تركز فقط على ميزات المثير وعلى خصائص الأنظمة الحسية - العصبية، ولكن التعرف على شيء ما ينبغي لجسمنا ترجمة المعلومات المتوفرة ويتم هذا خلال المرحلة الثالثة أين تتدخل ميكانيزمات معرفية محضة وبالأخص التصورات، أي المعارف المخزنة في الذاكرة. (عوايجية، 2008، 42)

## 8- اضطرابات الإدراك:

تبدوا أعراض تشتت الإدراك في سوء التفسير أو التأويل للواقع المدرك، والاضطراب الذي يرجع إلى سوء التكوين أو قصور الوظيفة في أعضاء الحس ذاتها مثل:

قصر البصر أو العمى اللوني، ولا يعتبر اضطراب في الشخصية رغم أنه قد يكون مصدر للضيق لدى الفرد وينبغي التمييز بين عرضين للاختلاف المعرفي وهما الخداع والهوسات. فالخداع هو إدراك زائف لمثير موجود أو كان موجود في الواقع الخارجي والاستجابة تكون عامة يمكن التكهن بها وتوضيحها تجريبياً مثال انثناء العصا عندما ينغمس جزءا منها في الماء. وقد يحدث الخداع نتيجة ارتباك نفسي في التنبؤ.

أما الهوسات فهي إدراكات ليس لها مثيرات في الواقع الخارجي، مثال أصوات تسمع دون تسمع دون وجود شخص يتكلم، أو الشعور بوجود حشرات تزحف على الجلد بينما لا يوجد شيء منهما، وخبرة الهلوسة التي يمر بها الفرد تعتبر ظاهرة ذاتية كلية فريدة لهذا الشخص

والهلوسات المستمرة أو المكررة التي تعاود الفرد هي أعراض مميزة للمرض العقلي ويقع بين الخداع والهلوسة نوع من الخطأ في الإدراك يتضمن تشويها لبعض المنبهات الموضوعية تحت تأثير سمات انفعالية للفرد، مثال رؤية ظل الشجرة كأنه شخص يهدده، أو سماع صوت ملول للرياح كأنه صيحة استغاثة جميع هذه الأخطاء نتيجة لحالات انفعالية عارضة وليس بالضرورة دليل اضطراب عقلي خطير. (المليجي، 98، 2004)

إدراكية ويقوم بتسجيلها في ملف خاص عن هذا الشكل. بعد ذلك يقوم الجهاز البصري بمغايرة المعلومات التي يتم جمعها في هذا المعنى الخاص عن هذا الشكل بالمعلومات المقرونة عنه في الذاكرة البصرية. (إبراهيم، 2012، 221)

## خلاصة الفصل:

ومما سبق يمكننا ان نستخلص ان الإدراك هو القدرة على إدراك ومعالجة المعلومات الآتية لحواسنا بطريقة نشيطة. الإدراك المعالجة المعرفية التي تسمح لنا تفسير بيئتنا من خلال المحفزات التي ندرك بالأعضاء الحسية. هذه القدرة مهمة جداً لأننا نستعملها يومياً. ويعد الإدراك من العمليات النشطة والمعقدة جداً، فهو يتضمن الإحساس والانتباه والوعي والذاكرة وتجهيز المعلومات واللغة.

## الفصل الرابع

### التسلط الوالدي

#### تمهيد

- 1- التسلط الوالدي وتعريفه
- 2- أسباب التسلط الوالدي
- 3- وصفات الأسلوب التسلطي
- 4- الآثار السلبية للتسلط الوالدي
- 5- أهم الحلول المقترحة للأسلوب التسلطي
- 6- أشكال التسلط الوالدي
- 7- تأثير الأبوان المتسلطان على الطفل
- 8- نتائج التسلط على الأطفال

#### خلاصة الفصل

## تمهيد:

تتميز الأسرة الجزائرية برغم التحولات الاجتماعية التي طالت المجتمع في السنوات الأخيرة ببنيتها التقليدية حيث تشكل السلطة الأبوية خاصية جوهرية. فالعلاقات بين الأفراد الأسرة تتسم بالصرامة والتسلط ويقصي الحوار والإقناع بالحجة يحل محلها الأمر والنهي ووجوب الطاعة والخضوع مما يؤدي إلى رفض القيم والمعايير المرتبطة بهذه المؤسسة من قبل المراهقين، ونستعرض في هذا المبحث إلى مفهوم التسلط الأبوي وأسبابه وأشكاله.

### 1- التسلط الوالدي وتعريفه:

يعرف التسلط الوالدي على أنه نمط من التنشئة الأسرية الذي يستخدمه الآباء وهم لا يؤمنون بالأخذ والعطاء مع الأبناء، ويحرصون على فرض الطاعة على الأبناء دون مراعاة لفرديتهم، وينصب جل اهتمامهم على التحكم بالأبناء فهم لا يشجعون استقلاليتهم، وبوجه عام يتصف الأبناء في هذه الحالة بعدم السعادة والانسحاب الاجتماعي وعدم المبادرة والشعور بالضيق.

(العمر، 2004، 151)

ويقصد باتجاه التسلط الوالدي المبالغة في الشدة دون الاهتمام بحاجات ورغبات الطفل وفرض الطاعة المعتمدة على أساليب قسرية كالتهديد والعقاب الجسدي والألقاب أكثر من أساليب الشرح والتفسير لتنظيم سلوك الطفل وغن من أهم أهداف التربية تنمية الضبط الذاتي لدى الطفل أو تنمية الضمير فالضمير هو السلطة الداخلية التي تحدد الصواب والخطأ من منظور التنشئة التي تلقاها الطفل وما تمثله من معايير وقيم. والتسلط قد يؤدي إلى نمو الضمير التعسفي الذي يجعل الطفل يشعر بالذنب بسبب أفكار وتصرفات قد لا تكون خاطئة من منظور ما. ويصبح متردد في اتخاذ قراراته خوفاً من أن يرتكب خطأ يلام عليه وبذلك قد يفقد تلقائية الفطرية لحب الإطلاع والاكتشاف. (الكناني، 2000، 81)

وكذلك يقوم هذا الاتجاه على مبدأ الالتزام والإفراط في استخدام السلطة الأبوية ويقوم على مبدأ العلاقات بين القوي والضعيف وقد يمارس العنف بأشكاله المادية والنفسية. ويقوم على أساس استخدام أساليب القسوة لدى الأب والأم والجمود العاطفي بين الآباء والأبناء... ويسود جو من عدم الصراحة والصدق ووجود الحواجز بين الآباء والأبناء، ويساعد هذا الاتجاه على

تكوين شخصية تخاف السلطة وحساسة وخجولة تشعر بعدم الكفاءة والحيرة، تفتقد الثقة في نفسها خصوصا عند مواجهة المواقف الصعبة. ويطلب الآباء في هذه المعاملة التي تقوم بالتشدد الخضوع التام من قبل الأبناء ولأن الخضوع التام يكون مرفوضا من قبل الأبناء، فإن العقاب هو الوسيلة لإخضاع الطفل مما يؤدي إلى توليد شعور الخوف والقلق وقد يعتمد الطفل على أمه ليأمن نفسه من العقاب (رحمة، 1968، 175) ويمكن أن يكون الاتجاه التسلطي من جانب الأم أو الأب. ويكون تسلط الأب بالأمر والنهي أو التهديد والضرب أحيانا، أما الأم فقد تتسلط باللين والمحابة والإلحاح والسخرية. وقد يتمثل ذلك في أن تفرض على الطفل التعامل الأغنياء أكثر من الفقراء أو ارتداء ملابس معينة أو تفرض الأم على ابنها نوعية ملابس معينة، وهي تفعل ذلك دائما حتى يسلم الطفل نفسه للأخرين، فعندما يكبر الطفل يفرض الوالدان عليه دخول القسم العلمي بدلا من القسم الأدبي أو العكس أو الالتحاق بكلية لا يرغبها الابن.

وهذا الأسلوب يستمر من الطفولة إلى ما بعدها وهو يلغي رغبات وميول الطفل من الصغر وكما يقف عقبة في ممارسة هواياته، ويحول دون تحقيق ذاته فلا يشبع حاجاته ورغباته. (رمو، 1997، 210)

## 2- أسباب التسلط الوالدي:

**أولا: أسباب ذاتية:** ترجع إلى شخصية القائم بالتسلط إذا كان شديد كأن يكون لديه خلل في الشخصية بمعاناته من اضطرابات نفسية أو تعاطي المسكرات والمخدرات، أو يكون لديه مرض عقلي.

**ثانيا: أسباب اجتماعية:** (الظروف الأسرية التي يقوم بها القائم بالتسلط التي ربما تتمثل في الظروف الاجتماعية الاقتصادية، مثل الفقر أو الدخل الضعيف الذي لا يكفي المتطلبات الأسرية، أو حالة المسكن أو المنطقة التي يعيش فيها أو نمط الحياة الأسرية بشكل عام، كثرة المشاحنات نتيجة الضغوط المحيطة أو عدم التوافق الزوجي، كذلك المستوى الثقافي وكيفية قضاء وقت الفراغ، والمستوى العلمي لأفراد الأسرة ونوع المهنة التي يقوم بها، الوازع الديني، العلاقة بين الطرفين.

ثالثاً: أسباب مجتمعية (كالعنف المنتشر والأحداث العربية والعالمية التي تنتقل عبر الفضائيات والانترنت فالتغيرات التي تحدث في المجتمع الكبير تنتقل وبشكل غير مباشر إلى المجتمعات الصغيرة).

### 3- صفات الأسلوب التسلطي:

وفيه يسيطر الوالدين على الطفل في جميع الأوقات وفي جميع مراحل النمو ينوبان عنه في القيام بما يجب أن يقوم هو به ويتحكما في كل أعماله ويحولان بينه وبين رغبته بالاستقلال لكي يأخذ مكانه كفرد ناضج في المجتمع. والتسلط والاستبداد قد لا يأتي من كره أو من نبذ الوالدين للطفل بل قد يكون ناتجا عن اهتمامهم وحبهم له لكنهما يضطرانه للخضوع غالبا لأنهما يعتقدان أن ذلك في مصلحته.

وقد عرف (سيموندر) الآباء المتسلطين: بأنهم الذين يفرضون قدرا كبيرا من السيطرة على الطفل وهم يمتازون بالصراحة والاستبداد، حيث يحاولون دفعه إلى مستويات لا تلائم سن نموه، وغالبا ما يحاول الطفل مقاومة السيطرة الأبوية فتتحول هذه المقاومة إلى نضال من أجل النفوذ بين نفسه وبين والده. (خزعل، 2001، 43)

### 4- الآثار السلبية لتسلط الوالدي:

إن الهدف من التربية عملية هو تحقيق النمو والتكامل والازدهار في شخصية الانسان ومما لا شك فيه ان الطفل يتشكل وجدانية وعقلية وجسدية في إطار الاسرة بالدرجة الأولى، وإن علماء النفس والتربية يجمعون على التأثير الحاسم للتربية في السنوات الأولى من عمر الطفل ويذهب بعضهم للقول بأن سمات وخصائص الشخصية تتحدد في السنوات الخمس الأولى من عمر الطفل. والعلاقة بين الطفل والأسرة تتم من خلال الإحساس الجسدي أولاً، ثم تصبح الكلمة هي المحور الأساسي للعلاقة وبالتالي تتطور هذه العلاقة إلى مستوى الأيحاء والموقف وغير ذلك. والطفل ينظر إلى نفسه وفقا لنظرة الآخرين إليه. ويقوم نفسه كما يقومه الآخرون وفي كل الأحوال فإن العقوبة الجسدية والمعنوية تمثل عوامل هدم وتشويه للشخصية عن الأطفال، كأن تؤدي إلى فقدان الثقة بالذات وانعدام المسؤولية، وتعمل على تعطيل طاقات العقل والتفكير والابداع لديهم. (أحمد السيد، 1995، 88)

إن الهدف من التربية عملية هو تحقيق النمو والتكامل والازدهار في شخصية الإنسان ومما لا شك فيه إن الطفل يتشكل وجدانية وعقلية وجسدية في إطار الأسا مرة بالدرجة الأولى، وإن علماء النفس والتربية يجمعون على التأثير الحاسم للتربية في السنوات الأولى من عمر الطفل ويذهب بعضهم للقول بأن سمات وخصائص الشخصية تتحدد في السنوات الخمس الأولى من عمر الطفل. والعلاقة بين الطفل والأسرة تتم من خلال الإحساس الجسدي أولاً، ثم تصبح الكلمة هي المحور الأساسي للعلاقة وبالتالي تتطور هذه العلاقة إلى مستوى الإيحاء والموقف وغير ذلك والطفل ينظر إلى نفسه وفقاً لنظرة الآخرين إليه. ويقوم نفسه كما يقومه الآخرون وفي كل الأحوال فإن العقوبة الجسدية والمعنوية تمثل عوامل هدم وتشويه للشخصية عن الأطفال، كأن تؤدي إلى فقدان الثقة بالذات وانعدام المسؤولية، وتعمل على تعطيل طاقات العقل والتفكير والإبداع لديهم.

#### 5- أهم الحلول المقترحة للأسلوب التسلطي

✓ تنمية وتطوير الوعي التربوي على مستوى الأسرة والمدرسة، ويتم ذلك من خلال وسائل الاعلام المختلفة، ومن خلال اخضاع المعلمين والآباء الدورات اطلاعيه وعلمية حول أفضل السبل في تربية الأطفال ومعاملتهم.

✓ تحقيق الاتصال الدائم بين المدرسة والأسرة وإقامة ندوات تربوية خاصة بتنشئة الأطفال.  
✓ تعزيز وتدعيم تجربة الارشاد الاجتماعية والتربوي في المدارس وإتاحة الفرصة أمام المرشدين من أجل رعاية الأطفال وحمايتهم وحل مشكلاتهم ومساعدتهم في تجاوز الصعوبات التي تعترضهم.

✓ ربط المدارس بمركز الرعاية الاجتماعية والنفسية التي يحتوي على عدد من الاختصاصيين في مجال علم النفس والصحة النفسية والخدمة الاجتماعية، حيث تتم مساعدة الأطفال الذين يعانون من صعوبات كبيرة في تكيفهم المدرسي، وحل المشكلات السلوكية والنفسية التي يعجز المرشد عن ايجاد حلول لها، أي أن يكون مرجعية تربوية نفسية واجتماعية لكل محافظة، أو مدينة على الأقل. هذا ما تفضل به الباحث التربوي والاجتماعي الدكتور علي وطفة كنقاط اساسية في معالجة هذه الظاهرة، لكنها في الحقيقة

برنامج عمل يحتاج إلى استعداد لبذل جهود مخصصة من وسائل الاعلام المختلفة والمنظمات والمؤسسات التربوية كلها، لتعمل معا في آن واحد لعلها تساهم في تعديل الاتجاهات بالذهنية الاجتماعية والموروث الاجتماعي والفكري لدى بعض الآباء. لكن السؤال الأهم نتركه مفتوحة!! من يحمي؟ وكيف نحمي الأطفال من عنف الآباء والأمهات!!؟ من يعاقب؟ وكيف يعاقب المعلم الذي يحمل خرطوم أو سلك كهربائي أو عصا ضخمة كوسيلة وحيدة للتربية ويفرض النظام قسرا مما يحدث الأذى فعلية على جسد الطالب، ناهيك عن الأذى المعنوي والاحباط الذي يحفر أخدودا عميقة في شخصية الطالب فنشوه العلم والمدرسة والمعلم!!؟؟ كانت المدرسة ولا تزال بناء، مرحلة لشخصية التلميذ كالمراحل التعليمية والتربوية تماما تبعا للمراحل النمائية التي يعيشها الانسان. وتربية، لترقى بالطفل والتلميذ نحو الشخصية النافعة والسوية وتعليم، لتقديم العلم والمعرفة عبر وسائل تربوية حديثة، وبكم موضوعي، ومعلمين مؤهلين يعشقون رسالتهم السامية، ويقدرون الإنسان، لأن الرسالة انسانية تربوية صرفة (عبد الكريم بكار، 2011، 51-52)

## 6- أشكال التسلط الوالدي

وقد كشفت بومريند (Boumring) عن ذلك النمط من أنماط السلوك الوالدي، وأشارت إلى أن الوالدين يستخدمان فيه الضبط الصارم والعقاب البدني، فالوالدان يقدران الطاعة من أطفالهما طبقا لمعايير من السلوك، ويكبحون إرادة الطفل كما أنهم لا يشجعان الاستقلال مع القليل من الأخذ والعطاء اللفظي مع أطفالهما، أقل دفئا ونادا ما يمدحان أطفالهما.

(أحمد السيد، 1995، 88)

ومن مظاهر هذا الأسلوب القسوة والصرامة والعنف والحرمان، والأمر والنهي، والعقاب المستمر، إضافة إلى تكليف التلاميذ بمهام وواجبات تفوق طاقتهم وإمكانيتهم بدعوى أنهم تحملها رجال يجب عليهم. (محمد الشيخ، 2010، 17-18)

ومن أشكال التسلط الوالدي نذكر:

### 6-1- الضرب:

من المؤسف والخطير أن بين حين وآخر من المربين من يدعو علانية إلى مناقشة استخدام الضرب كوسيلة للضبط سواء كان ذلك في البيت أو المدرسة والسؤال الذي يطرح نفسه هل وصل اليأس والضعف بالإنسان لاتخاذ أسهل وأقصر الطرق مهما كانت مؤلمة ومهينة للإنسان والطفل وهل يعطينا ضعف الطفل الحق في استخدام سلطتنا الجسدية عليه ونستخدم ما نهوى من أساليب للتحكم به؟

وتجدر الإشارة إلى معظم الدراسات التي بحثت في استخدام الضرب كوسيلة للضبط توصلت إلى أن الضرب والعنف لا يولد إلا العنف والقسوة وقد يخاف الطفل وينصاع في تلك اللحظة إلى ما يطلب إليه إلا أنه سرعان ما ينسى سبب ضربه والذي يبقى من كل ذلك هو الأثر الذي تركه الضرب عليه. (وظفة، 1996، 56)

يعتقد بعض المؤيدون لسياسة العقاب البدني أنه من أنجح الوسائل كدافع وحافز لكثير من الأطفال للبحث عن الوسائل التي تكفل لهم رضا الكبار وهم يرون أيضا لا مانع أن يبدأ المربي أبا أم معلمة في حمل الطفل على اتباع السلوك القديم عن طريق العقاب البدني إذا استدعى الأمر حتى تكون النتيجة في النهاية هي أن يقدم سلوك سوي وسليم يرضي عنة هؤلاء المربين. (أبوجادو، 1998، 247)

هناك عدد كبير من الآباء والأمهات يفكرون بشكل جدي في العقاب البدني (الضرب) فيبحثون دائما عن أنجح الوسائل المستخدمة في العقاب، متى يستخدمونها؟ ومدى تأثيرها؟ وهؤلاء الآباء المهتمون بهذا الأمر ليسوا ممن قست قلوبهم وغلظت أو ممن يعوزهم التفكير الصائب، فلربما عاقبوا أبنائهم بالضرب، ثم أخذوا يعانون مرارة الندم لمبالغتهم أحيانا في القسوة على الأطفال. (الكناني، 2000، 299)

### 6-1-1- أشكال الضرب:

الحبس أو الربط بالحبل الصفع على الوجه أو الضرب بالعصا وغيرها مما ترفضه النفس الإنسانية ويسبب ألماً للطفل أو قهراً له بل يتسع ليشمل جذب الطفل بعنف أثناء المشي من يده إطعامه بشده والقصر وحضن الطفل بشده بحجة المحبة ويتولى اضطهاد الطفل الجسدي عن طريق إلباسه الملابس الخانقة وغير العملية لأنها جميلة أو إلباسه ملابس ثقيلة وفي الوقت نفسه لا يبالي الوالدان بإلباسه حزام الأمان أو أبعاده عن مصادر الخطر.

(العلواني، 112، 1997)

### 6-1-2- أسباب الضرب:

قد يلجأ الآباء والأمهات لعقاب الطفل خوفاً من الظهور بمظاهر الضعف وحباً في ممارسة السلطة، وهذا الأسلوب يتضح بجلاء حين يقترف الطفل تصرفاً خاطئاً في وجود الغرباء، فيحدث الكثير من المتناقضات، فالأمهات اللاتي يملن عادة إلى اللين في معاملة الأطفال يكشفن عن غضب انفعالي فيه حين يكون ذلك على مسمع ومرأى الناس، ومن هنا تكثر تحذيراتهن ونواهيهن وتعليماتهن: لا تفعل- لا تقرب- لا تتلمل- لا تلمس.... الخ.

يحدث ذلك بكثرة ملحوظة في الوقت الذي لا يلتفت الطفل فيه إلى هذه النواهي والتحذيرات كما هو الحال عادة، لأنه يصدر علناً وعلى هذا النحو لهذه المناسبة فقط ولا بوصفه جزءاً من التهذيب العادي للطفل، بل قد يلجأ الآباء إلى العقوبة القاسية في مثل هذه الظروف، ويصحب ذلك غريزية تتوقع شيء من استحسان الناس حين تقول الأم مثلاً: "أنا لست مثل سائر الأمهات الضعيفات أمام اولادها". وقد يكون عقاب الأولاد نتيجة الانفعالات الشديدة، فعندما تقول الأم: "أنا أعاقب طفلي لأنه أخرجني عن صوابي" فإن الأم في هذه الحالة تكون قد استثيرت. وهذا يكشف عن النظرة الحقيقية لعقاب الطفل. (نصير، 1994، 242)

### 6-1-3- الأثار السلبية للضرب:

عندما يعاقب الطفل تكون باعثة السلوك في أيدي الآخرين وليست بيده. ومن ثم تكون النتائج زائفة غير حقيقية والضرب لا يثمر بالطبع اقتناع، فلا اقتناع بتطبيق أي نوع من أنواع العقاب، بل قد يكون العكس، فكثير ممن كان يضربون بسبب حرص المربين على تفوقهم العلمي فشلوا في تحصيلهم الدراسي ولم يتحمسوا له ومن ثم كان الضرب عامل كف عن النجاح والتفوق. والعقاب البدني المؤلم يتضمن انكسار مبدأ التربية الذاتية حيث يقوم الفرد فيها بتعديل سلوكه بنفسه بحيث لا يتلقى التربية من المربين فقط بل أنه يشارك فيها وعلى هذا فلا يجب أن ننسى أن الضمير يلعب دورا واسعا في تعديل سلوك المرء وعتابه عما يصدر عنه من أخطاء، أو انحرافات عن السوية، أما استخدام القسوة في العقاب فيطفئ فيهم القدرة على نقد سلوكهم وإذ يجعلهم يعتادون أن يتلقوا من الكبار قواعد السلوك المطلوبة، فلا يكون سلوكهم من والى ضمائرهم، والعقاب لسي ضرورية أن يؤثر سلوك الطفل الخاطيء كي يعتدل كما يتصور الآباء إذا قد يحدث العكس فيعاند الطفل فقد يصبح عدوانية وقد ثبت أن كثرة تعاطي العقاب قد يولد في الطفل المعاقب ميلاً للمحاكاة، أي يتمثل المعاقب الضارب ثم يميل الطفل إلى إيذاء الآخرين من الأطفال وهكذا يصبح الطفل عدوانية أكثر كلما زاد العدوان عليه من قبل المعاقب وقد أثبت الدراسات أن العقاب القاسي يولد لدى الطفل المعاقب عدوان مماثل. (الكناني، 2000، 82)

أن القسوة في التربية تؤدي إلى خلق ضمير أرعن، وهي تولد كراهية الطفل للسلطة ولكل من يمثلها وتجعله يقف من المجتمع فيما بعد موقف أعدائية، أو يرى الخلاص في تملق الكبار، أو الخضوع لهم، ثم يميت في نفسه الثقة بالنفس وتقتل روح المبادأة، وتجعله يتحاشى القيام بأي عمل يدافع عن نفسه ويؤدي زيادة استخدام العقاب البدني إلى النجاح واللجوء إلى العقاب يؤدي إلى الخوف الذي ينشأ عادة من جراء تجارب سابقة غير سارة أو مترسبة في حالة تحت شعورية، أو أنه يتولد من صدمات نفسية عنيفة. والعقاب البدني بالقطع يؤدي إلى فقدان ثقة الطفل بنفسه، كما أن الإفراط في النقد والتوبيخ والبحث عن الأخطاء له أثر بالغ الأهمية في إضعاف الاعتداد النفس والثقة بها والضرب كعقاب بدني يؤدي إلى انكماش

الطفل على نفسه والتفوق بعيدا عن الناس فهو يخاف مثلا من الانطلاق مع أصحابه وبمساراتهم في لعبهم ولهوهم الطفولي البريء، خوفا من عقاب والديه بحجة أن اللعب قد يعيقه عن إنجاز ما هو مطلوب منه من تحصيل على حين أن اللعب مع الآخرين يعمل على تقوية المخيلة وقد يصاب الأطفال الذين يتعرضون للعقاب البدني بعدة أمراض نفسية مثل الاكتئاب وهو يصيب الأطفال الذين يتعرضون لعقاب بدني أو نفسي.

والضرب شديد القسوة يثير الأخيلة العدوانية والانتقامية لدى الطفل ومن الآثار السيئة التي يسببها الضرب ويلحق الضرر بشخصية الطفل هي الاتكالية وفقد روح المبادرة.

(رحمة، 1968، 306)

#### 6-1-4- الحلول المقترحة للضرب:

افضل الحلول هي الوقاية والرجوع إلى التربية الإسلامية للجيل الناشئ الذين سوف يكونوا آباء وأمّهات المستقبل ليكونوا قادرين على التعامل مع ابنائهم ومع بعضهم بشكل سليم وهناك اساليب مختلفة لحل النزاعات يجب أن نتعلمها وهناك عدة برامج للتعرف على درجة الخطورة مثل خطوط الارشاد وتوعية المجتمع وعدم قبول الضرب كوسيلة مقبولة اجتماعيا وتوعية قادة المجتمع على مثل هذه الظواهر في المجتمع ومنعها، وعمل برامج وقائية لكيفية التعامل مع الإساءة عند وقوعها وتأهيل المجني عليه ومحاولة معالجته نفسيا وإلا سيكون لها آثار سلبية مدى الحياة فمعالجة الجاني مهمة وإعادة تأهيل الضحية ودمجه في المجتمع مهمة أيضا.

(محمد الشيخ، 2010، 23)

#### 6-2- التهديد:

يلجأ بعض الأهل المربين إلى استغلال التعلق العاطفي للطفل به في محاولة التأثير عليه وتوجيه سلوكه فيكررون عبارات أنا زعلانة منك لأنك قمت بكذا أو كذا أو ابوك سيسافر ويتركك لأنك قمت بكذا أو كذا وأنا أحبك وأحب فلانا لأنه قام بكذا وهكذا تتوالى هذه الجمل في محاولة التأثير على الطفل من أجل ضبط سلوكه ولكن للأسف فإن هذا النوع من الضوابط وأبدا فعلا في سرعة استجابة الطفل الا أن فاعليته تزول سريعا وما يتبقى في ذاكرة الطفل هو هذه الكلمات التي تؤثر سلبيا في ثقة الطفل في عواطف مربية تجاهه فالطفل لا يستطيع

دائماً أن يضغط سلوكه بسهولة وتكون الرسالة الوحيدة التي تصله أنه فقد الحب لأنه لم يستطيع القيام بما طلب منه والطفل لا يستطيع أن يدرك أن ذلك التهديد وقتي وأن أمة لا تعني ما تقوله ذلك لأن الطفل في المراحل العمرية الأولى لا يدرك غير محسوسات من المعارف وبذلك يتعرض الطفل للأخطاء بتهديده بالحرمان من كثير من الحاجات كالطعام مشاهدة التلفاز واللعب والمصرف وهي منة الحاجات الأساسية للطفل (رمو، 1997، 55)

### 6-2-1- أسباب التهديد:

قد يلجأ الأهل إلى هذه الوسيلة من الوسائل التسلط لمنع الطفل من ممارسة بعض الأعمال أو تدريبه على أشياء ويعتقد حقا أنها مفيدة ويخوف الطفل وهو صغير بالجشع والأشياء المجهولة حيث تتفاعل في عقله لتولد عنده خوفاً من المجهول يقضي مضجعه كل ليلة وعندما يكبر قلبي " يعده أبوه بالطرد من المنزل بالنسبة للذكر ويهددون الفتاة بخروجها من المدرسة أو بضربها وهذا عمل يدعو

عمل يدعو للشك في صندوق محبة أهله وقد يستخدم الأهل التهديد لمنع الطفل من الخروج من المنزل حافي القدمين وإلباسه بعض الثياب التي يرغبون بها دون تقدير لرغبة الطفل ومشاعره وذلك بحرمانه من مشاهدة التلفاز ويعد أنه عندما يكسر شيء ثمين أو عندما يضرب أخوه الأصغر أو يمتنع عن تناول الطعام يهددان بأساليب التهديد المتعددة.

(خزعل، 2001، 34)

### 6-2-2- الآثار السلبية للتهديد:

يؤدي التهديد إلى الألم النفسي والوجداني الذي يشعر به الطفل والنقص نتيجة لعدم القدرة على فعل شيء على فعل ما يرغب به خلافاً لرفاقه الذين ينعمون بالحرية وحرية الاختيار. ومن أهم المظاهر السلبية للتهديد هو الخوف الذي يطارد شخصية الطفل نتيجة لكلام والديه كأن تقول أمه (سيأكلك الشبح أن لم تفعل ذلك) وأن الطفل يخاف من هذه الكلمات التي يعتقد بأنها صحيحة فيبقى هذا الشبح يطارد هذا الطفل ليل نهاراً فيصبح الطفل عصبية ومتقلب المزاج وشخصية مرتبكة أكثر الأحيان حتى عندما يكبر هذا الطفل وقد تعد الأم طفلها ببعض

الوعد ولا تفي بها أو تهدد بعقاب طفلها إذ افعلى امرأ ما ثم تنسى أو تتناسى وعودها عليه وتهديداتها، فيتعجب الطفل من تلك الأمور ويفقد بالتالي الثقة بأمه.

وقد تعمل الأم على تهديد طفلها بأنها ستخبر والده أو أصدقائه عند فعلته هذه هذا يولد لديه القلق من المستقبل والكرهية لأمه بل قد يصبح الطفل انعزالية خجولا من الآخرين.  
(اسماعيل، 1976، 87)

### 6-2-3- الحلول المطروحة للتهديد:

ينبغي ألا تستخدم الأم هذا الأسلوب اللاديمقراطي إلا عند الضرورة القصوى بعد فشلها باستخدام الأساليب الديمقراطية المناقشة والأسئلة والحوار، ولكي لا تكبد الطفل أعباء قد ترافقه مدى الحياة وأن تكون علاقة الطفل بوالديه تقوم على الحب والمسالمة وأن لا تحقق الأم رغبتها بطفلها عن طريق التهديدات الكثيرة التي تفرض عليه وأن تجبره على تحقيق ما ترغب هي به ولكن ينبغي أن تترك مجالاً لضرورة رغبات الطفل ويولد عند اختيار أعباءه وثيابه وحتى نوع الطعام الذي يرغب بتناوله وعدم اجباره ومضايقته عندما يرفض شيء ما بتهديداته المخيفة بالأشباح والتشوية أو الضرب... الخ. مثلاً إخبار والده بعدم تناول الطعام أو عدم خروجه معهم إلى الحديقة ولكن أسلوب التهديد الذي يتبعه الوالدين يدل على عدم الوعي بشخصية ومكانة الطفل الهامة. (نصير، 1994، 126)

### 6-3- السخرية:

تشمل السخرية توبيخ والانتقاد والتأنيب، وتتجلى السخرية في عدم تقبل الطفل ومعاملته بقسوة وبتوضيحه بصورة دائمة، مما يجعل الأطفال يكرهون البيت وقد يقصدون التشرذم ليتخلصوا من تلك المعاملة ومن ذلك الحطام في البيت ومن ذلك الشعور أن الطفل غير محبوب وغير مقبول من والديه. (نصير، 1994، 167)

والسخرية تدل على معاملة الوالدين القاسية لأبنائهم عند ارتكابهم خطأ أو عندما لا ترتكبون خطأ، لأن الوالدان يتعودان على هذا الأسلوب في العقوبة المفروضة على الأبناء.  
(العمر، 2004، 156)

### 6-3-1- الآثار السلبية للسخرية:

يمكن أن يصاب الطفل بأمراض عصبية يكون آخرها مشكلات نفسية وذلك بسبب طرق الانتقاد والتوبيخ والسخرية والاحتقار التي تشعر الطفل بالنقص لذا يجب تجنبها لأنها تلحق الأذى بالطفل وتجرح مشاعره، والطفل الذي يهزأ منه ويستهان بقيمته الأخلاقية استهزاء يومية مع السخرية المعتاد عليها ليصبح في المستقبل مستهينة بقيم المجتمع يعتدي على الآخرين وقد يصبح مجرم خطير والشخص الذي يعرض للسخرية المستمر فيشعر بالإحباط، إذ يفسر التعليقات عليه على انه غير مرغوب وفي بعض البيوت يكون كل يوم هو طويل ملئ بالمعاتبات وعليه فأن الطفل يعاني من صعوبات دائمة. إن بعض الآباء لا يتفوهون بالكلام إلا بالنقد، وانه لمن الخطأ السخرية من أي طفل، لأن هذا التصرف يخلق مشاعر سيئة بين طفل وطفل آخر مما يؤدي إلى أثاره مشاعر الغيرة وعدم الأمان. (خزل، 2001، 40)

ومن أساليب السخرية المسيئة للطفل الصراخ عليه يقصد حسم النزاع، مما يعدم في الطفل أجمل مشاعره ويشوش جهازه العصبي، وينذر انحداره نحو الخجل والغدر والعدوانية الإرادة المسلوبة. أن أساليب السخرية واللوم والنقد تمثل في استمراريتها دعوه للطفل تكرار سلوكه الذي ستحقق عليه اللوم أو العقاب.

أن السخرية من الطفل على كل عمل يقوم به تولد لديه روح الأشياء التذمر والتمرد كذلك استهزاء الأم من طفلها بشده وقسوة ويثير لديه الخوف ويقيد تصرفاته مما يترتب عليه كبت حرية الطفل وإشعاره بالحرمان فيصاب بالتردد والجبن. (رحمه، 1986، 247)

### 6-3-2- الحلول المطروحة للسخرية والاستهزاء:

وجدت الكثير من الدراسات آثار سلبية عديدة للسخرية كما أظهرنا سابقا. لأن لا فائدة منها ولا بد من اللجوء إليها ينبغي أن تكون علاقة الوالد بولده أو علاقة الأم بولدها أو علاقة تشحنها بمشاعر العاطفة والسرور والحب والاعتزاز، فلا بد من ألا تسخر الأم من طفلها، بالتعبير عن غضبها لتشجيعه على فعل ما تريده وتساعدته بذلك، بالكلام لا يكون نتائجه كبيره مثل العمل.

وينبغي الابتعاد عن السخرية وخاصة في المعاملة الأطفال لأنها تشعرهم بالنقص الذي يؤدي للكبت وبالتالي نمو الطفل نمواً سليماً، وبالتالي بناء المجتمع بناءاً سليماً.

(الكتاني، 2000، 98)

#### 6-4- الألقاب وتعريفها:

والألقاب أو الشتم هي أسلوب من أساليب التسلط الوالدي اللذان يستخدمان للضبط الصارم وفرض آراءهم على الطفل والإنقاص من شخصيته. (علواني، 1997، 256)

#### 6-4-1- أسباب استخدام الألقاب:

قد يلجأ الوالدان إلى بعض الألقاب التي ينادون بها أطفالهم نتيجة لبعض الصفات السيئة الموجودة في شخصيه مثل، (التبول ألاً إيرادي. وقضم الأظافر أو الصراخ بصوت مزعج أو البكاء المستمر... الخ).

وقد يستخدمه الأبوان نتيجة للإحساس بالنقص الموجودة في داخل الأب أو الأم والذي يرغبان برؤيته في أطفالهم، ويستخدمان الألقاب لاعتقادهم إن هذا يمنعه من فعل أشياء لا يرغبان بها.

وقد يستخدم اللقب السيئ مثل. (الشقي، الكذاب، الكسول)... الخ لأن الأم قد تكون عصبية المزاج، وكثيرة الغضب فعندما منه تلجأ إلى تلقيبه بعض هذه الصفات لكي تهدي غضبها وتطفي نارها منه.

وقد يستخدم الآباء النعومة البذيئة التي تؤدي مشاعر الطفل أثناء نوبات غضبهم، ومن الآثار السلبية أيضاً للألقاب مثل ذو الشعر الأجدد، ذو الأنف الطويل أو القزم للتعبير عن قصر طوله فيشعر بشيء ينقص من شخصيته خلافاً لأقارنه.

وبالتالي قد يصبح الطفل انطوائية منعزلاً مغلفة على ذاته يبتعد عن الآخرين لكي لا يلقبوه

بما ينقصه. (العمر، 2004، 149)

#### 6-4-2- الحلول المطروحة الألقاب:

من الأفضل عدم استخدام الألفاظ النابية والقاسية خاصة لدى الأطفال الصغار والذين لا يعرفون حتى معنى كلمة لقب وقد لا يعرفون لماذا يلقبون؟ وما معنى اللقب الذي يلقبون به؟ لذلك ينصح الكثير من المربين والمسؤولين عن تربية الطفل وإعداده الابتعاد قدر الإمكان عن شتم الطفل وخاصة الأشياء التي تشعر بالدونية والاستصغار في ذاته وغيرها حتى وان لم توجد في شخصيته حقا ولكنها تشجعه على أن يصبح هكذا.

كما ينبغي الابتعاد عن استخدام أسلوب التقليل قدر الإمكان لكي تصبح صفة من صفات الشخصية وعادة من عاداتها، والتعويض عنها عندما يخطئ الطفل بأساليب سليمة كتوضيح للطفل الخطأ الذي ارتكبه، ولماذا غضبت منه وأخذت الوعد بعدم العودة إليه، وبذلك يتعود الطفل على الصراحة والثقة بالنفس والآخرين. (رحمة، 1968، 263)

#### 7- تأثير الأبوان المتسلطان على الطفل:

لا شك أن الأب الذي يعاني من العصبية والتوتر، فانه ينقل هذه المظاهر إلى أطفاله، لأن الطفل في حقيقة الأمر يلاحظ سلوك أبيه وينقل تصرفاته، وبذلك فانه يتعلم أساليب جديدة للاستثارة الانفعالية.

والأم الثائرة تعلم أطفالها العصبية والتهور والرعوننة، بدلا من تعليمهم مجابهة الحياة دون فيها انفعال وعصبية مبالغ.

والأم التسلطية تصبح مصدر محبطا للطفل فيقاومها كلما تمكن من ذلك، بعكس الأم المرنة الهادئة التي يثق فيها الطفل وينفذ مطالبها باقتناع وهدوء ومعنى هذا أن كل الانفعالات والأساليب السلوكية والعادات والاتجاهات سواء أكانت مرضية أم صحية السوية أم الشاذة تتمركز حول الآباء باعتبارهم مصدر السلطة. (وفيق صفوت 2001، 24)

## 8- نتائج أسلوب التسلط على الأطفال:

أظهرت الدراسات التي ربطت بين السلوك الوالدين وسلوك أطفالهما وشخصياتهم إلى ارتباط أسلوب التسلط بسمات الشخصية الايجابية المرغوبة للأبناء ارتباطا سالباً، كما كانوا يتميزون بتقلب الانفعالات وصعوبة ضبط الذات، كما ارتبط التسلط في دراسة أخرى بمشكلات الأطفال السلوكية مثل كبت العدوان والعزلة وكبت الجنس. (أحمد السيد، 1995، 90) وبنه وبيق مختار إلى أن الأساليب التسلطية الصارمة تعمل على تفرغ الإنسان من محتواه، واستلاب جوهره الإنساني وقتل التفكير المبدع، وحرمانه من هامش الحرية الذي حقق شخصيته الإنسانية.

وذكر عبد العزيز الشخص أن براتسيويك (pratsurik1953) قد توصل إلى أن الذي يعامل بقسوة أثناء الطفولة يتسم سلوكه في المستقبل بالتسلطية والصلابة كما توصل داركي (Daraky-1946) إلى أن الذين ينشؤون في بيوت تتسم بالتسلط يكونون أكثر حبا للتسلط والشجار. (محمد الشيخ، 2010، 17-18)

وخلصة ذلك أن القسوة والسيطرة الدائمة على تصرفات الأطفال وكلامهم يؤدي إلى نتائج سيئة على شخصية الأطفال بحيث تتسم هذه الشخصية بما يلي:

- شخصية متمردة عادة ما تخرج على القواعد.
- شخصية عدوانية كنوع من التنفيس.
- شخصية مخربة للممتلكات الغير.
- شخصية قلقة خائفة دائماً من السلطة.
- لا يشعر بإنسانية نحو الآخرين.
- يشعر الطفل بعدم قدرته على إبداء الرأي والمناقشة.
- شخصية ترغب بتعذيب الطيور والحيوانات.
- الانطواء والانزواء والانسحاب مع معترك الحياة الاجتماعية.
- صعوبة تكوين شخصية مستقلة نتيجة منعه من التعبير عن نفسه ورغباته.
- شعور حاد بالذنب والفشل الدائم. (نوفل، 2014، 105).

## خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل المتمثل موضوعه في العوامل الأسرية وظهور الاضطرابات السلوكية الظاهرة عند الطفل، والذي كان هدفه التعرف على العلاقة بين التسلط الوالدي وظهور الاضطرابات السلوكية الظاهرة عند الطفل، ومن خلال العناصر التي قمنا بسردها وجدنا ان الطفل يتأثر بكل ما يحدث داخل الأسرة لذا فهو بحاجة لمناخ أسري سوي، لينمو بشكل سليم، وبحاجة لإشباع حاجاته النفسية التي كثير ما تهملها الأسرة لتجنب المشكلات التي من شأنها أن تؤدي إلى اضطرابات نفسية وسلوكية.

# الجانب التطبيقي

## الفصل الخامس:

### الاجراءات المنهجية للدراسة

#### تمهيد

1- منهج الدراسة

2- أدوات الدراسة

3- الدراسة الاستطلاعية

4- عينة الدراسة

5- الدراسة الأساسية

6- أسلوب معالجة متغيرات الدراسة

#### خلاصة الفصل

## تمهيد

بعد تطرقنا في الجانب النظري عبر الفصول النظرية الخاصة بكل متغيرات موضوع الدراسة سنتطرق إلى الجانب الميداني حيث يتم الكشف عن الاجراءات المنهجية المعتمدة في الدراسة من حيث الدراسة الاستطلاعية، ونوع المنهج المتبع، والتطرق إلى عينة البحث وأيضاً أدوات البحث، والاساليب الاحصائية المستخدمة، وهذا الكشف عن العلاقة بين متغيرات الدراسة.

### 1- منهج الدراسة:

لا تخلو أي دراسة علمية من الاعتماد على منهج من أجل القيام بدراسة وفق قواعد وأسس، ويعرف المنهج أنه الطريق المؤدي للكشف عن الحقيقة بواسطة مجموعة من القواعد لتحديد العمليات للوصول إلى نتيجة معلومة. (عبد الخالق، 2007، 76)

وفي دراستنا اعتمدنا على المنهج الاستكشافي أو الدراسة الاستطلاعية مناسبة للكشف واستخلاص الملاحظات والنتائج، ويساعدنا في فهم المشكلة بشكل أفضل نظراً لما يوفره من طرائق وأساليب تستجيب لمتطلبات البحث.

### 2- أدوات الدراسة:

بعد أن يختار الباحث الظاهرة موضوع الدراسة ويحدد الهدف والغرض منه، كذلك وحدة جمع البيانات، فعليه أن يحدد أسلوب جمع البيانات اذ أن اجراء البحث يجب أن يتضمن الوسائل والاساليب والأدوات التي تستعمل في جمع المعلومات وكذلك طرائق تبويبها وتفسيرها. فقد يعتمد الباحث على أداة واحدة لجمع البيانات، أو قد يعتمد على أكثر من أداة أو وسيلة وقد يجمع بين طريقتين أو أكثر من طريقة لجمع البيانات ليدرس الظاهرة من جميع نواحيها فكما هو معروف أن طبيعة البيانات أو المعلومات التي ينوي الباحث الحصول عليها ترتبط بشكل مباشر بنوع وعدد الادوات المستعملة لتحقيق ذلك، وقد حاولنا استعمال أكثر من أداة لغرض الحصول على أكبر قدر من الدقة في البيانات، أما الادوات التي استعملناها فهي:

## 2-1- الملاحظة:

استخدمنا الملاحظة في بحثنا هذا للكشف عن السلوكيات والانفعالات التي اتخذتها الحالة أثناء اجراء المقابلة معها، وفي طريقة كلام الحالة وتغير ملامحها عند بعض المواضيع.

## 2-2- المقابلة النصف موجهة:

تعتمد على توطيد العلاقة بين المرشد والمسترشد ويترك المرشد الحرية للمسترشد للإجابة على الاسئلة الا أنه يوجهه من مرة لأخرى.

وقد اخترنا في بحثنا المقابلة النصف موجهة لأنها تخدم بحثنا فنستطيع التحكم في سير المقابلة وتجنب الخروج عن الموضوع.

## • مقياس أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الابناء:

### وصف المقياس:

أعدت هذا المقياس مسعودة بن عليا 2015 لاستخدامه في رسالة علمية لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس العيادي، ويقيس أساليب معاملة الاب وأساليب معاملة الام كل على حدى، صورتين (أ) و (ب)، يحتوي المقياس على (30) عبارة، يتم تقديرها بالتوزيع الخماسي (دائما - كثيرا - أحيانا - قليلا - نادرا)، وكل عبارة من عبارات المقياس تصنف ضمن بعد معين، حيث قسمت الباحثة المقياس إلى ثلاثة أبعاد كالتالي: (التسامح /التشدد)، (التسلط)،(الحماية /الاهمال) أما عن طريقة تصحيح المقياس كان يعتمد على التدرج الخماسي للعبارات (دائما - كثيرا-أحيانا-قليلا-نادرا) وتعطى كل عبارة من العبارات من أسلوب درجة: 1/2/3/4/5 على التوالي، ولقد قامت معدت المقياس بحساب صدقه باستخدام كل من الصدق الظاهري (صدق المحكمين) من خلال مهامل لاوشي 0.80 والتي نجم عنه التعديل في عباراتها عن طريق صدق الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية وأبعاد أساليب المعاملة الوالدية الصدق الذاتي: 0.95، أما ثباته فتم حسابه باستخدام طريقة التجزئة النصفية فجاء معامل الارتباط بيرسون 0.85، ومعامل الفا كرونباخ بلغت قيمة الثبات 0.85، وبعد تصحيح الطول بمعامل سبيرمان براون 0.75.

الجدول رقم (02): عبارات المقياس الاصلي ل مسعودة بن علية

المجموع العام	العبارات		أبعاد المقياس	
	10	الأم	الأب	التشدد
46- 34- 31		16 -4-1		
الأم		الأب	التسامح	
-49-43-40-37 58-55-52		-13- 10 - 7 28-25-22-19		
10	الأم	الأب	التسلط	
	-41-38-35-32	-11-8-5-2		
	-53-50-47-44	-20-17-14		
	59-56	29-26-23		
10	الأم	الأب	الحماية	الحماية / الاهمال
	-54-48-36-33	-24-18-6-3		
	60-57	30-27		
	الأم	الأب	الاهمال	
51-45-42-39	21-15-12-9			
10	10-9-8-7-6-5-4-3-2-1		عدم الاتساق	
40	80		المجموع	

(بن علية، 2015، 147)

### 3- الدراسة الاستطلاعية:

تمثل الدراسة الاستطلاعية نقطة البداية في البحث العلمي بشقيه النظري والتطبيقي من خلال الوقوف على المشكلات وضبط المعوقات التي تعيق البحث والاستمرار فيه، وذلك على المستويين النظري والميداني، وبالتالي فهي عمل مكمل ومدعم للدراسة الاساسية، تظهر اهمية الجولة الاستطلاعية خاصة في الدراسات الميدانية، كونها تساعد على التعرف على ميدان البحث والتأقلم معه، ومعرفة جوانبه التي لا تظهرها حتما القراءات والادبيات المتعلقة بالظاهرة محل البحث (سبعون، جرادي، 2012، 17)

تهدف الدراسة الاستطلاعية في هذا البحث الى:

- تعطينا نظرة أولية حول المتغيرات التي نريد تحديدها.
  - وضع فروض البحث وتحديدها بدقة والتي نجيب من خلالها على التساؤل المطروح في اشكالية البحث والتي تتلخص في محاولة الكشف على مدى إدراك الطالب الجامعي للمعاملة الوالدية المتسلطة (التسلط الأبوي)
  - التحضير لبناء استمارة البحث في شكلها النهائي والتي أساسها نتائج التحليل الذي أجري على مستوى الاجابة على اسئلة الدراسة الاستطلاعية التي تمت في هذه المرحلة.
- تمت دراستنا الاستطلاعية بجامعة حمه لخضر الوادي وكان ذلك بهدف التعرف على امكانية توفر الحالات التي نحتاجها في بحثنا، ومن خلال بحثنا واطلاعنا وجدنا العديد من الحالات الذين لديهم مشاكل سلوكية وأسرية، ومن خلال تعاملنا مع هذه الحالات تم اختيار الحالتين المناسبيتين للدراستنا، وتم احاطتنا بتوقيت محدد للمقابلات..
- وكان هدفنا من هذه الدراسة مساعدة الطلبة الذين يعانون من مشكلات اسرية، وسلوكية والتي تظهر في تسلط بعض الأسر على ابنائهم من إدراك وتقبل هاته المعاملة بطريقة ايجابية، وتغيير بعض السلوكات السلبية.

#### 4- عينة الدراسة:

دراسة أي ظاهرة تربوية أو اجتماعية ونفسية تعتمد على العينة المأخوذة من هذه الظاهرة بهدف التعرف على خصائص المجتمع الذي تمثله طبيعة ونوع المشكلة.

وفي دراستنا تم الاعتماد على العينة العشوائية، ولقد شملت عينة بحثنا طالبتين تتراوح أعمارهم بين 21 و32 سنة من جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي، وكانت طريقة اختيارنا للعينة بطريقة عشوائية من الجامعة.

#### مواصفات الحالات المدروسة:

الحالات طلبة أعمارهم بين 21-32 سنة، متمدرسين بجامعة حمه لخضر بالوادي، مكونة من حالتين تعاني من عوامل اسرية وهي (التسلط الوالدي).

**الحالة الاولى: (م) تبلغ من العمر 32 سنة، تدرس سنة ثانية ماستر علم نفس مدرسي، لديها اضطراب سلوكي متمثل في عدم الثقة، وتعاني من تسلط أبوي شديد.**

**الحالة الثانية: (ك) تبلغ من العمر 21 سنة، تدرس سنة أولى ماستر علم النفس المدرسي تعاني من الخوف ولديها تسلط والدي.**

**الجدول رقم (03): حجم عينة الدراسة الاستطلاعية**

عينة الدراسة	المؤسسة التعليمية
02	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

**الجدول رقم (04): أهم الخصائص المميزة لعينة الدراسة**

التخصص	الجنس	السن	العينة
ماستر علم النفس المدرسي	أنثى	32	
ماستر علم النفس المدرسي	أنثى	21	

**5- الدراسة الأساسية:**

**5-1- مكان الدراسة:**

تمت في نفس مكان الدراسة الاستطلاعية جامعة حمه لخضر الوادي يوم 2019/11/27.

**5-2- عينة الدراسة الأساسية:**

تقوم هذه الدراسة على أساس معرفة مدى إدراك الطالب الجامعي لمعاملة والديه التسلطية لطلبة جامعة حمه لخضر بولاية الوادي، حيث يتكون مجتمع الدراسة من طلبة الجامعة، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية، وبالتالي استخراج عينة الطلبة الذين يعانون من تسلط أبوي. وقد ركزت الدراسة على المعاملة الوالدية المتسلطة، وعليه فان عينة الدراسة ستكون متمثلة على طابقتين، وركزت الدراسة على الطالبة كوحدة للدراسة وذلك لتحليل وتشخيص هذا الواقع ومنه فإن وحدة الدراسة تضم كل من طلبة ماستر.

## 1. مخطط الجلسة الإرشادية.

يتكون كل مخطط جلسة ارشادية من جلسات البرنامج الارشادي على:

1. رقم الجلسة.
2. عنوان الجلسة.
3. الهدف المراد تحقيقه في الجلسة الإرشادية..
4. الوسائل والفنيات المستخدمة في الجلسة لتحقيق أهدافها.
5. تاريخ الجلسة ووقتها ومدتها الزمنية..
6. محتوى الجلسة الإرشادية.
7. مكان انجاز الجلسة.
8. كيفية انجاز الجلسة.
9. المنفذون للجلسة.
10. الفئة المستهدفة
11. الواجب المنزلي.

## 2. خطوات تطبيق الجلسة الارشادية:

يمر تنفيذ كل جلسة من جلسات برنامج الارشاد الفردي بالخطوات التالية:

1. افتتاح الجلسة والترحيب.
2. مناقشة الواجب المنزلي ان وجد وتقديم التغذية الراجعة المناسبة.
3. تقديم المحتوى الرئيسي للجلسة، وممارسة الاساليب والأنشطة والاجراءات.
4. انتهاء الجلسة بتقديم ملخص الجلسة الحالية، وتقديم الواجب المنزلي.
5. تقييم الجلسة.

## 3. الفنيات المستخدمة في البرنامج الارشادي:

نستخدم في هذا البرنامج مجموعة من الوسائل والفنيات التي من خلالها تحقق أهداف البرنامج الارشادي، والجدول (4) يوضح هذه الوسائل والفنيات المستخدمة في هذا البرنامج اضافة إلى المواقع والجلسات الارشادية التي استخدم فيها:

**الجدول (5): الوسائل والفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي ومواقف استخدامها**

الرقم	الفنيات	التعريف	المواقف والجلسات المستخدمة فيها
1	المناقشة والحوار	حديث متبادل بين المرشد والمسترشد يشمل مجموعة من الاسئلة والاجوبة المثارة حول موضوع الجلسة الارشادية	لزيادة التفاعل الايجابي بين المرشد والمسترشد، استخدم في جميع الجلسات..
2	التعزيز الايجابي	الثناء على سلوك المسترشد وتقديم المديح والتشجيع عند اتقان المهارة المطلوبة.	يقدم في حالة التفاعل ويكون هذا التعزيز بصورة فردية أو جماعية بهدف الوصول إلى تفاعل ايجابي وناجح يستخدم في اغلبية الجلسات الارشادية.
3	الاسترخاء	مجموعة من التمارين التي تساعد المسترشد على الشعور بالارتياح وتحسين الحالة المزاجية الانفعالية، وخفض التوتر العضلي والانفعالي والعقلي لديه.	تخفيف التوتر العضلي والانفعالي والعقلي، استخدم في معظم الجلسات.
4	المراقبة السلوكية	المراقبة الذاتية للسلوك المراد تغييره، وتسجيل عدد مرات تكرار السلوك.	استخدم في الجلسة (1- 2- 4- 5).
5	العصف الذهني	توليد وانتاج افكار ابداعية من الأفراد لحل مشكلة معينة (مقبوله بنت ناصر بن مصبح البوسعيدية، 2014، ص 106).	تدريب المسترشد على ايجاد أكبر قدر ممكن من الحلول والبدائل الممكنة، استخدم في الجلسة (2- 6).
6	التحليل العقلاني	أحد الاساليب المعرفية التي استخدمها اليس في التحليل العقلي للافكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية معتمدا على التفكير وعلاقته بالانفعال والسلوك.	تحليل المعتقدات والافكار اللاعقلانية من خلال كشف العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك ولايجاد افكار بديلة لتفسير الموقف استخدم في الجلسة (4- 8)

**6- الأساليب الاحصائية المستخدمة:**

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.

## خلاصة الفصل:

تم من خلال هذا الفصل التطرق إلى حيثيات الاجراءات الميدانية، من أجل التطبيق الأساسي للدراسة، والتي تم الوصول إليها من خلال جملة من النتائج، التي سوف تعرض في الفصل التالي.

الخاتمة

## خاتمة

تعد الأسرة التنظيم الاول للوليد البشري، والتي تقوم على الرعاية والتنشئة السليمة للفرد، وهذا ليس بالأمر الهين خاصة إذا تعلق الأمر بتوجيه الأبناء في مجالات الحياة، خاصة مجال التعامل الأسري.

ولقد تطرقنا في موضوعنا هذا الى أساليب المعاملة الوالدية وكيفية إدراك الطالب الجامعي لهذه المعاملة، ويعتبر موضوع التسلط الأبوي من المواضيع ذات الابعاد المتعددة، وهذا للترابط الكبير بينه وبين مجالات الحياة الاجتماعية، والنفسية، والاسرية ومدى تأثيره على سلوك الفرد، ولقد فمنا من أجل اختباره بالاستعانة بمقياس أساليب المعاملة الوالدية.

ومن خلال الدراسة الميدانية للكشف عن طبيعة العلاقة الموجودة بين إدراك الطالب الجامعي لأساليب المعاملة الوالدية التسلطية ومدى تقبله لهذه الافكار والمعاملات، والتي من شأنها أن تلعب دورا هاما في مسارات حياته الاجتماعية، والأسرية، وكذلك النفسية والشخصية ونظرا للظروف الطارئة لم نتمكن من اتمام الجلسات مع الحالتين، وكانت توقعاتنا لنتيجة هذه الدراسة أن نخرج بأن التسلط الوالدي ما هو الا خوف أو حب زائد على الابناء، وما على الابناء الا تقبل هذه التصرفات وأن ينظروا لها على أساس أنها خوف عليهم، أو حب زائد، أو اهتمام بهم وليس تسلط، وأن يتقبلوا هذه التصرفات ويغيروا من أفكارهم الخاطئة ونظرتهم السلبية لهذه التصرفات بنظرة ايجابية وعقلانية.

لذلك تجدر الاشارة الى أن نتائج هذه الدراسة تعتبر كبداية لإجراء مزيد من الدراسات للبحث في هذه الظواهر.

# قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع

### ▪ القرآن الكريم برواية ورش عن نافع

أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (2011). تعديل السلوك الإنساني. النظرية والتطبيق- (ط.1). عمان: دار المسيرة للنش والتوزيع.

أبو جادو، صالح محمد علي (1998). سيكولوجيا التنشئة الاجتماعية. الرياض: دار الفيصل للثقافة.

أبو زيد، مدحت عبد الحميد (2008). العلاج النفسي وتطبيقاته الجماعية موسوعة العلاج النفسي، الجزء الثاني، القاهرة مصر: دار المعرفة الجامعية.

إجلال محمد، سري (2000). علم النفس العلاجي(ط1). القاهرة: علا للكتب 174.

أحمد السيد (1995). مشكلات الطفولة السلوكية(ط1). الاسكندرية: دار الفكر الجامعي.

بكييري، نجيبة. (2011). أثر برنامج علاجي معرفي سلوكي في علاج بعض الأعراض النفسية للسكربين المراهقين، رسالة دكتوراه في علم النفس العيادي، جامعة باتنة.

بلحاج، عبد الكريم (2009). المدخل إلى علم النفس(ط1). الرباط: دار أبي رقرق للطباعة والنشر.

حسن، أنعام هادي (2012). الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية(ط1). عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

حسين طه عبد العظيم (2007). العلاج النفسي المعرفي مفاهيم وتطبيقاته. الاسكندرية: دار الوفاء

حسين طه عبد العظيم (2008). العلاج النفسي المعرفي: مفاهيم وتطبيقات(ط1). الإسكندرية، مصر: دار الوفاء.

حسين طه عبد العظيم، وحسين، سلامة عبد العظيم (2006). استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية(ط1). عمان: دار الفكر.

حمدان زيادة (1997). مفاهيم ومشاكل التحصيل الدراسي(ط1).

حمودة سليمة (2013). التغيرات الإجتماعية الاقتصادية وانعكاساتها على السلطة الوالدية كما يدركها الأبناء في الأسرة الجزائرية، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه، في علم النفس، جامعة محمد خيضر بسكرة.

خزعل وحسام يعقوب (2001). أثر أساليب التنشئة الاجتماعية الأسرية طلاب المرحلة الاعدادية في تحصيلهم الدراسي. دمشق.

الخولي، هشام عبد الرحمان. (2004). فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، مجلة الارشاد النفسي، (العدد 21).

الداهري، صالح حسن أحمد، والكبيسي، وهيب مجيد (1999). علم النفس العام(ط1). الاردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.

رحمة أنطون (1968). أثر معاملة الوالدين في تكوين الشخصية. دمشق: دار الحياة.

رموز أحمد (1997). إساءة معاملة الأطفال. دمشق: منشورات وزارة الثقافة.

الزراد، فيصل محمد خير (2008). العلاج النفسي السلوكي. بيروت: دار العلم للملايين.

زعلول رافع النصير، زعلول عبد الرحمان (2003). علم النفس المعرفي(ط1). عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

سعيد سبعون، وحفصة جرادي (2012). الدليل المنهجي في إعداد المذكرات والرسائل الجامعية في علم الاجتماع. الجزائر: دار القصة.

السقا، صباح (2008). العلاج النفسي. جامعة دمشق. كلية التربية.

السواط، وصل الله، النضج المهني وتنمية مهارات اتخاذ القرار المهني لدى طلاب الصف الاول الثانوي - دراسة تجريبية - رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية، 2008.

الشناوي، محمد محروس (2001). بحوث في التوجيه الاسلامي للإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.

الشناوي، محمد محروس، وعبد الرحمان، محمد السيد (1994). المساندة الاجتماعية والصحة النفسية، مراجعة تطبيقية ونظرية. القاهرة: الانجلو المصرية.

- الشناوي، محمد محروس، وعبد الرحمان، محمد السيد (1998). العلاج السلوكي الحديث . أسسه وتطبيقاته. القاهرة: دار قباء.
- شويخ كلاوس، شراينكة غيرت (2006). الكرب أو الشدة النفسية- أفكار نظريات مشكلات (إلياس حاجوج، مترجم). (ط1). دمشق: دار علاء الدين.
- صالح محمد إبراهيم (2006). علم النفس اللغوي والمعرفي (ط1). عمان: دار البداية.
- الصالح مصلح أحمد (1996). التكيف الاجتماعي والتحصيل الدراسي. الرياض: دار الفيصل للثقافة.
- عبد الباقي غفور (2007)، التسلط التربوي في الأسرة والمدرسة وعلاقته بإجرام الأحداث، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة ابي بكر بالقايد، تلمسان.
- عبد الكريم بكار (2011). مشكلات الأطفال (ط3). الرياض: دار وجوه للنشر والتوزيع.
- عبد الوهاب، خالد محمود (2006). مدى فاعلية برنامج علاجي في تعديل أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة لدى عينة من مرضى الإدمان السعوديين. القاهرة.
- العتوم، عدنان يوسف (2012). علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق (ط3). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- عزيزة خلفاوي، (2009)، بعض أساليب العنف الوالدي وأثرها على شخصية الفرد، مجلة العلوم الإنسانية، مجلد، أ، ص، ص. 89. 108، العدد32.
- عد الفتاح فوقية (2008). علم النفس المعرفي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علواني، عبد الواحد (1997). تنشئة الأطفال وثقافة التنشئة، دمشق: دار الفكر.
- عمار زغينة (2004)، التوجيه المدرسي والجامعي والتحصيل وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية، رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراة، جامعة منتوري قسنطينة.
- العمر معن (2004). التنشئة الاجتماعية. دار الشروق.
- عوايجية، حميدة.(2008). اثر الصور البصرية في التعرف على الكلمات المكتوبة لدي الحسي رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، الجزائر.

عوض، رئية رجب (2001). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة - التشخيص والعلاج - القاهرة: مكتبة النهضة.

غانم حسن محمد. الإتجاهات الحديثة في العلاج النفسي - العلاج النفس الجمعي بين النظرية والتطبيق. كتاب الكتروني.

فايد، حسين (2005). علم النفس العام. القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.

فرغلي، علاء الدين (2008). مهارات العلاج المعرفي السلوكي(ط2). القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

الفقي إبراهيم (2009). قوة الفكر(ط1). الجزائر: مكتبة عراس للنشر والتوزيع.

فوزي عبد الخالق، علي إحسان شوكت (2007). طرق البحث العلمي المفاهيم والمنهجيات، وتقارير نهائية. عمان: المكتب العربي الحديث.

الكتاني فاطمة (2000). الإتجاهات الوالدية في التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بمخاوف الذات لدى الطفل. دار الشروق

الكردي، فوزية إبراهيم رباح.(2012). علم النفس الارشاد الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى أفراد الجالية الفلسطينية ورسالة ماجستير جامعة فلسطين فلسطين.

لبنى، أحمان. (2011). دور المساندة الاجتماعية ومصدر الضبط في العلاقة بين الضغط النفسي والمرض الجسدي، رسالة دكتوراه، جامعة باتنة.

محمد الشيخ، (2010)، "أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالسلوك العدوانى، رسالة دكتوراه، السودان.

محمد عادل عبد الله (2000). العلاج المعرفي السلوكي - أسس وتطبيقات - (ط1). القاهرة: الرشاد.

محمدي فوزية (2012). الإدراك والذاكرة البصرية(ط1). عمان الأردن: دار ابن بطوطة للنشر.

مسعودة بن عليا (2015). أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالإغتراب النفسي لدى المراهق الجزائري. مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي.

مقبولة بن ناصر، بن مصبح البوسعيدية (2014). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية التفاوض وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين بسلطنة عمان. رسالة ماجستير، استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص إرشاد نفسي، جامعة نزوى.

المليجي حلمي (2004). علم النفي المعرفي (ط1). بيروت: دار النهضة.  
مليكة، لويس كامل (1990). العلاج السلوكي وتعديل السلوك. الكويت: دار القلم.  
ناهد علي السيار، (2019)، دور التنشئة الاجتماعية في التسلط على الإناث في مجتمع الإمارات - دراسة ميدانية من وجهة نظر الفتيات، مجلة الآداب، ص29، العدد128.  
نصير، فتيحة أحمد (1994). المعاملة الوالدية واثرها على التحصيل الدراسي الجامعي القاهرة: عين شمس.

نوفل نوفل، (2014)، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية مجلد 36، العدد6.  
وفيق صفوت (2001). مشكلات الأطفال السلوكية (ط1). دار العلم والثقافة.  
الوقفي، راضي (1997). مقدمة في علم النفس (ط3). عمان: دار الشروق.  
يوسفي، حدة. (2011). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية بعض المتغيرات الواقية من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه، جامعة باتنة.

الملاحق

## ملحق (1) المقابلة

المقابلة كما وردت مع الحالات

كيف هي علاقة الأب بالأم ؟

كيف كانت علاقة ارتباطهما؟

كيف ترين والدك /أمك ؟

ما هو سبب اختيارك لتخصص دراستك ؟

كيف تتظرين للتصرفات التي يقوم بها والديك ؟

هل عاش والديك في أسرة متسلطة؟

ما هي النواحي التي ترينه متسلط فيها ؟

هل يترككم تتصرفون على راحتكم ؟

هل تستطيعين التصرف برأيك الخاص ؟

من هم الأشخاص الذين تثقين بهم ؟

أي من الفئات تجدين راحتك معهم ؟

ممن أخذت عدم الثقة أو من غرس فيك عدم الثقة ؟

ما سبب مصادقتك للرجال ؟

هل تثقين في الغير ؟

كيف تتصرفين مع والديك ؟

ما هي الأساليب التي تستعملينها للوصول إلى ما تريدين ؟

ما هي حالتك في الوقت الحالي ؟

هل تحبين النقد ؟

هل والدك يحب الدراسة ؟

هل تتأثرين بكلام الغير ؟

هل تفكري في الزواج ؟

هل تجدين راحتك في التسلط ؟

هل لديك مواهب ؟

هل تستطيعين إخفاء شيء عن والديك ؟

كيف سيكون رد فعلك لو علم والدك انك تخفين عليه شيء ؟

ما الشيء الذي تريدان تغييره في والديك ؟

هل تريدان التغيير ؟

ما الذي تريدان تغييره في نفسك ؟

هل تخافان والدك ؟.

## ملحق (2) ملخص المقابلات

### ✚ ملخص المقابلة للحالة (م):

اسم الحالة (م)

السن 32 سنة

المستوى التعليمي ماستر علم النفس المدرسي

المستوى المعيشي: جيد

عدد الإخوة: 8

الرتبة بين الإخوة: 6

الوجدان والعاطفة هادئة طوال المقابلة /قليل من التوتر في بعض المواقف

ملامح الوجه الثقة بالنفس /قليلة الابتسامة / حزن

الذاكرة: جيدة تتذكر أبسط التفاصيل

عند قيامنا بالمقابلة مع الحالة (م) كانت جيدة ومتجاوبة حيث صرحت الحالة بقسوة أبيها الشديدة عليها وعلى جميع أفراد أسرتها، فوالد الحالة يمارس أسلوب التسلط على الحالة من خلال سيطرته عليها في كل الأشياء، فعند سؤالنا لها كيف تتظرين إلى والدك؟ أجابت فكره تسلطي. وترى أن التسلط لديه يظهر عندما لا تسمع كلامه، كما يرى والد الحالة أفراد أسرته وكأنهم آلة وليس لديهم الحق أن يطلبوا أبسط الأشياء، كما أنه لا يقبل أفكارهم إلا التي تعجبه، كما أن والد الحالة لا يحرم نفسه من أي شيء وأهل البيت لا يهتمون به. وسؤالنا كيف تتظرين لهذه التصرفات من طرف والدك؟ أجابت قله اهتمام وعدم تحمل مسؤولية، الحالة (م) لا تستطيع التصرف برأيها الخاص حيث قالت لا يتركك على راحتك ويحبك مثل الهاتف تركتك 40 أجدك 40. وعند سؤالنا كيف كانت علاقتك مع أبيك سابقا أجابت قبل سن 16 علاقة جيدة علاقة أخ بأخته، ثم تغيرت العلاقة في 2009، بعد نجاح الحالة في السنة التاسعة أساسي، فوالد الحالة كان يعطيها أمل كبير في مواصلة الدراسة وهو ما صدمها عندما أوقفها عن إكمال دراستها، حيث دخلت الحالة في صدمة، تقول الحالة (م) أن والدها نزع منها الثقة في الآخرين حيث كانت تضع من قبل الأمان في الأشخاص فهي صريحة

وعفوية. وبسؤالنا أي الفئات تثيقين فيهم كانت إجابتها أصادق الذكور أكثر من الإناث حيث تجد لديهم الراحة كما قالت تعويض لأبي فهو كان صديقها وعندما تركها أرادت تعويضه، تتصرف الحالة (م) من أجل الوصول إلى غايتها عن طريق الكذب، الفوضى والمزاح لأن أبيها لا يحب المزاح، وعندما قلنا هل عاش والدك في أسرة متسلطة؟ قالت لم يكن يعيش في أسرة متسلطة بل كان هو المسيطر في الأسرة، كما ترى أن تسلط والدها يظهر من ناحية الدراسة حيث يرى أن الدراسة تبعدهم عن الزواج والقيام بالأعمال المنزلية. الحالة (م) لا تحب التقيد فقالت درست أخصائية نفسانية على أساس العمل الحر أكملت دراستها في الخفاء دون علم والدها، قالت الحالة أنها تخذرت ولم تعد تشعر بالخوف حتى ولو علم والدها لأنها تحس أنها عملت انجاز عندما أنهت ليسانس، وعند سؤالنا ما هي حالتك النفسية الحالية؟ قالت لم تعد تتحمل ولم تبقى لديها طاقة كافية لإكمال المشوار، تحس بالضغط لأنها لم تتعود إخفاء أي شيء عن والدها، الحالة (م) تخاف من الزواج لأنها تجد فيه صورة الأب المتسلط. تكتب الحالة (م) الخواطر من أجل الفضفضة والبحث عن الذات. الحالة (م) تريد التغيير في أفكار والدها التسلطية وإكمال مشوارها الدراسي دون ضغط أو خوف.

## ✚ ملخص المقابلة للحالة (ك):

اسم الحالة (ك)

السن 21

المستوى التعليمي: ماستر علم النفس المدرسي

المستوى المعيشي: عادي

عدد الإخوة: 6

الرتبة بين الإخوة: 03

الوجدان والعاطفة: هادئة طوال المقابلة

ملامح الوجه: توتر /شرود/إجابات غير واضحة

الذاكرة: بطيئة التذكر وقليلة التفاصيل

من خلال المقابلة مع الحالة (ك) صرحت أن علاقتها مع أمها جيدة ومع أبيها عادية حيث ترى أن والدها لديه سيطرة في الرأي ولا تعجبها تصرفاته، كما أوضحت من خلال كلامه عنه أنه إنسان متمسك بالرأي، من خلال تساؤلنا لها هل تستطيعين التصرف برأيك الخاص؟ كانت الإجابة الرأي الأول هو رأي أبي. لم تتحدث الحالة (ك) عن أمها إلا عند السؤال وتكون الإجابة محدودة، صرحت الحالة أنها لا تحب التقيد وفي نفس الوقت لا تخالف رأي والدها، تستعمل أسلوب الكذب للوصول إلى غايتها مع الخوف من نزع الثقة التي يضعها أبيها فيها، حيث قالت أضع ثقتي بأمي ولا أثق بأبي. عاش الأب تحت سيطرة زوجة الأخ وعمره خمس سنوات إلى غاية الاثنان والعشرين عاما حيث تأثر بأفكارها. الحالة (ك) لا تثق في جميع الأشخاص وهي تقول أنه سلوك مكتسب قبلي. وعند سؤالنا مع أي الفئات تجدين راحتك؟ أجابت مع فئة الرجال أكثر من النساء، قالت الحالة أنها تتأثر بكلام الغير حتى أنها تخسر أقرب وأعز الأشخاص لديها. وعند سؤالنا هل تجدين راحتك في التسلط؟ كانت إجابتها لا أجد راحتي في تسلط أبي وأوضحت أنها تريد تغيير أفكار أبيها في إعطاء الحرية في الرأي الخاص وكذلك تبين الحنان والمشاعر المكبوتة، وقالت أنها تريد التغيير في نفسها من خلال تقوية شخصيتها لتكون سندا لوالدها التي لا تبدي رأيها أمام والدها.

### ملحق (03) المقارنة بين الحالتين (الحاجات الإرشادية)

الحالة (ك)	الحالة (م)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مترددة في الإجابات</li> <li>• علاقتها مع أبيها عادية</li> <li>• تراه مسيطر في الرأي</li> <li>• لا تعجبها تصرفاته خاصة مع والدتها</li> <li>• لا تحب التقيد</li> <li>• لا تخالف رأي والدها</li> <li>• تستعمل أسلوب الكذب للوصول إلى غاياتها</li> <li>• تخاف من نزع ثقة أبيها فيها</li> <li>• عاش والدها تحت سيطرة زوجة الأخ</li> <li>• تتأثر بكلام الناس</li> <li>• تخسر أعز وأقرب الأشخاص لمجرد آراء الغير</li> <li>• تصادق الرجال أكثر من النساء</li> <li>• تريد تغيير أفكار والدها بإعطاء الحرية في اتخاذ القرار والرأي الخاص</li> <li>• تريد التغيير في أفكارها وتقوية شخصيتها</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تعاني قسوة شديدة من طرف الأب</li> <li>• أسلوبه التسلطي وأفكاره المتسلطة</li> <li>• قلة الاهتمام من طرف الأب</li> <li>• كان سببا في دخولها صدمة نفسية</li> <li>• نزع الثقة لديها</li> <li>• الحالة (م) لا تخاف والدها ولا تهتم لرأيه</li> <li>• تستعمل أسلوب الكذب، الفوضى، والمزاح للوصول إلى غايتها</li> <li>• لم يعيش والدها في أسرة مسيطرة بل كان هو المسيطر والمتسلط في الأسرة</li> <li>• يظهر تسلط والدها في الدراسة</li> <li>• تكتب الخواطر من أجل الفضفضة والبحث عن الذات</li> <li>• تصادق الرجال أكثر من النساء</li> <li>• تريد تغيير أفكار أبيها التسلطية</li> <li>• تخاف من الزواج</li> <li>• تحقيق طموحاتها</li> </ul>

## ملحق (04) أوجه تشابه واختلاف الحالتين:

أوجه التشابه	أوجه الاختلاف
<ul style="list-style-type: none"><li>• استعمال أسلوب الكذب للوصول إلى الغاية</li><li>• لا يحبان التقيد</li><li>• لا تعجبهما تصرفات والدهما</li><li>• تصادقان الرجال بدل النساء</li><li>• الحرية في ابدأ الرأي</li><li>• تغيير أفكار والدهما</li><li>• نزع الثقة لديهما</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• عاش والدها في أسرة مسيطرة</li><li>• كان والدها المسيطر في أسرته</li><li>• تتأثر بكلام الغير</li><li>• تخوف من الزواج</li><li>• تحقيق طموحها دون ضغط</li><li>• البحث عن الذات</li><li>• لا يظهر حنانه</li></ul>



										أقابل بالتسامح بصدد سلوك العدوانى .	19
										من مصلحتى تنفيذ قواعد التربية بجديّة .	20
										يندمج مع الاقارب والاصدقاء على حساب مطالب الاسرة .	21
										أسلك فى المنزل كيف أريد .	22
										تكون الاسرة مثالية عندما يتحكم فى زمام الامور .	23
										يحيطنى بالرعاية .	24
										يعاملنى كصديق له .	25
										لا يحب أن أفعل شيئاً الا اذا طلبه منى .	26
										يحرص على أمورى الخاصة .	27
										يتسامح فى مواعيد خروجى ودخولى للمنزل .	28
										يعلمنى أن أضبط مشاعرى .	29
										يضع ضوابط على ما أتعلمه خارج المنزل .	30

ملحق (06) جلسات البرنامج الإرشادية إدراك الطالب الجامعي لأساليب المعاملة  
الوالدية التسلطية لطلاب جامعة حمه لخضر الوادي

اعداد الطالبتان:

نعيمة ديدي

حنان عزي

اشراف الدكتور:

جلسة ما قبل البرنامج الإرشادي

الجلسة التمهيدية

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة
الأربعاء	2019/11/27	الحادية عشر صباحا	60 دقيقة

الهدف العام للجلسة:

تهيئة الأعضاء المشاركة في البرنامج الإرشادي.

الهدف الأول:

أن يجيب الأعضاء المشاركين على المقياس القبلي.

الأساليب والفنيات الإرشادية:

- المناقشة والحوار.

- التعزيز.

الوسائل المستخدمة:

- مقياس أساليب المعاملة الوالدية.

إجراءات التنفيذ:

تستفتح المرشدة الجلسة بالترحيب بالأعضاء المشاركين في البرنامج الإرشادي، وشكرهم على حضورهم الجلسة، ثم تقديم نفسها إليهم، وتعريفهم بالبرنامج الذي سيطبق في هذه الدراسة، وبعد المناقشة والحوار قمنا بتوزيع مقياس أساليب المعاملة الوالدية وطلبنا من كل

عضو الإجابة على المقياس بعد قراءة التعليمات الواردة في الصفحة الأولى، مع الإجابة على جميع فقرات المقياس بصدق، وصراحة، وموضوعية والاستفسار على كل غموض في المقياس.

### **الهدف الثاني:**

أن يتفق الأعضاء المشاركة في البرنامج الإرشادي على مكان وزمان تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي.

### **الأساليب والفنيات الإرشادية:**

- المناقشة والحوار

### **اجراءات التنفيذ:**

نناقش أفراد المجموعة الإرشادية حول مواعيد تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي حيث تم الاتفاق معهم على يومي الأحد والخميس من كل أسبوع بواقع جستان في الأسبوع ولمدة شهرين متتابعين، ويتراوح زمن تطبيق كل جلسة (60/45) دقيقة، وتم تحديد وقت تطبيق جلسات البرنامج في الساعة الحادية عشر صباحاً، كما تم تحديد مكان تطبيق الجلسات في مكتب.

### **الهدف الثالث:**

أن يعرف أعضاء الجلسة الإرشادية أهمية حضور جلسات البرنامج الإرشادي.

### **الأساليب والفنيات الإرشادية:**

المناقشة والحوار.

### **اجراءات التنفيذ:**

التوضيح لأعضاء المجموعة الإرشادية أهمية الالتزام بحضور جميع جلسات البرنامج الإرشادي كما ركزنا على الالتزام بالمواعيد والوقت المحدد لكل جلسة، وفي الأخير شكرناهم على الالتزام بالحضور، ومشاركتهم البرنامج، وذكرناهم بموعد الجلسة القادمة.

## الجلسة الارشادية الأولى

### اكتساب القدرة للوصول إلى الاستقرار الانفعالي

الأولى	رقم الجلسة
اكتساب القدرة للوصول إلى الاستقرار الانفعالي	عنوان الجلسة
التخفيف من الضغوطات داخل الاسرة ومحاولة التحكم في السلوكيات السلبية	الهدف
	الوسائل
المناقشة والحوار، التعزيز الايجابي، الاسترخاء، المراقبة السلوكية	الغنيات
	المحتوى
	مدة الانجاز
مكتب خاص	مكان الانجاز
	كيفية الانجاز
	المنفذون
	الفئة
	المستهدفة
	التقييم
	الواجب المنزلي

## الجلسة الارشادية الثانية

### اكتساب مهارة الهوية الذاتية

الثانية	رقم الجلسة
اكتساب مهارة الهوية الذاتية	عنوان الجلسة
محاولة ايجاد مكانة داخل الاسرة	الهدف
	الوسائل
المناقشة والحوار، التعزيز الايجابي، الاسترخاء، العصف الذهني، المراقبة السلوكية	الفنيات
	المحتوى
	مدة الانجاز
مكتب	مكان الانجاز
	كيفية الانجاز
	المنفذون
	الفئة المستهدفة
	التقييم
	الواجب المنزلي

## الجلسة الارشادية الثالثة

### اكتساب مهارة استرجاع الثقة

الثالثة	رقم الجلسة
اكتساب مهارة استرجاع الثقة	عنوان الجلسة
استرجاع الثقة بينها وبين والدها التي فقدتها بسببه	الهدف
	الوسائل
المناقشة والحوار، التعزيز الايجابي، الاسترخاء	الفنيات
	المحتوى
	مدة الانجاز
مكتب	مكان الانجاز
	كيفية الانجاز
	المنفذون
	الفئة المستهدفة
	التقييم
	الواجب المنزلي

## الجلسة الارشادية الرابعة

### اكتساب مهارة تغيير الأفكار اللاعقلانية

رقم الجلسة	الرابعة
عنوان الجلسة	اكتساب مهارة تغيير الافكار اللاعقلانية
الهدف	محو الافكار الخاطئة والتسلطية وتغييرها بأفكار ايجابية
الوسائل	
الغنيات	المناقشة والحوار، التعزيز الايجابي، الاسترخاء، المراقبة السلوكية، التحليل العقلاي
المحتوى	
مدة الانجاز	
مكان الانجاز	مكتب
كيفية الانجاز	
المنفذون	
الفئة المستهدفة	
التقييم	
الواجب المنزلي	

الجلسة الارشادية الخامسة  
اكتساب القدرة على اظهار حنان الأب

الخامسة	رقم الجلسة
اكتساب القدرة على اظهار حنان الاب.	عنوان الجلسة
اظهار حنان الاب وزيادة اهتمامه بأفراد الاسرة.	الهدف
	الوسائل
المناقشة والحوار، التعزيز الايجابي، الاسترخاء، المراقبة السلوكية.	الفنيات
	المحتوى
	مدة الانجاز
مكتب.	مكان الانجاز
	كيفية الانجاز
	المنفذون
	الفئة المستهدفة
	التقييم
	الواجب المنزلي

الجلسة الارشادية السادسة  
اكتساب القدرة على ابداء الرأي

السادسة	رقم الجلسة
اكتساب القدرة على ابداء الرأي	عنوان الجلسة
ابداء الرأي في مختلف القضايا التي تتعلق بالاسرة، والامور الشخصي باعطاء مساحة للرأي	الهدف
	الوسائل
المناقشة والحوار، التعزيز الايجابي، الاسترخاء، العصف الذهني	الفنيات
	المحتوى
	مدة الانجاز
مكتب	مكان الانجاز
	كيفية الانجاز
	المنفذون
	الفئة المستهدفة
	التقييم
	الواجب المنزلي

## الجلسة الارشادية السابعة

### اكتساب القدرة على تحقيق الأهداف

السابعة	رقم الجلسة
اكتساب القدرة على تحقيق الأهداف	عنوان الجلسة
التخطيط لبناء أهداف مستقبلية	الهدف
	الوسائل
المناقشة والحوار، التعزيز الايجابي، الاسترخاء	الغنيات
	المحتوى
	مدة الانجاز
مكتب	مكان الانجاز
	كيفية الانجاز
	المنفذون
	الفئة المستهدفة
	التقييم
	الواجب المنزلي

## الجلسة الارشادية الثامنة

### اكتساب القدرة عل تغيير الأفكار السلبية نحو الزواج

رقم الجلسة	الثامنة
عنوان الجلسة	اكتساب القدرة على تغيير الافكار السلبية نحو الزواج
الهدف	تصحيح الافكار السلبية نحو الطرف الاخر ونحو فكرة الارتباط
الوسائل	
الغنيات	المناقشة والحوار، التعزيز الايجابي، الاسترخاء، التحليل العقلاني
المحتوى	
مدة الانجاز	
مكان الانجاز	مكتب
كيفية الانجاز	
المنفذون	
الفئة المستهدفة	
التقييم	
الواجب المنزلي	

## الجلسة الارشادية التاسعة

### الجلسة النهائية

رقم الجلسة	التاسعة
عنوان الجلسة	الجلسة النهائية
الهدف	مدى تحقق الاستبصار
الوسائل	
الغنيات	المناقشة والحوار، التعزيز الايجابي، المراقبة السلوكية، الاسترخاء.
المحتوى	
مدة الانجاز	
مكان الانجاز	مكتب
كيفية الانجاز	
المنفذون	
الفئة المستهدفة	
التقييم	
الواجب المنزلي	