وزارة التعليـم العالـي والبحـث العلمي
المركز الجامعي مرسلي عبد الله - تيبــازة -
معهد العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم العلوم الاجتماعية

د/ غماري فوزية

د/ بوالقمح نزيهة

محاضرات مدخل إلى علم النفس (تابع)
المحور الثاني/ مدارس علم النفس

المحاضرة رقم5

3-النظرية المعرفية:

لقد كانت النظرية المعرفية تعرف على أنّها فرع من فروع الفلسفة، إذ أطلق عليها الكثيرون علم الأبستمولوجيا، إلا أنها تختلف عن الأبستمولوجيا في أنّها **عملية تأسيس المعرفة الإنسانية**، ومصادرها المختلفة والتي ترتبط في مجملها بالوظائف الدماغية من ذاكرة، وفهم، وانتباه، واستقبال للمعلومات ومعالجتها وتجهيزها بغض النظر عن مناهج البحث فيها، ودراستها من حيث طبيعتها ومصادرها، وقيمتها وعلاقتها بالواقع وحدود علاقتها بالواقع، بما ينتج عنها نتائج عقلانية أو مثالية أو مادية . وتذهب النظرية المعرفية إلى أنّ ما يحصل عند الفرد من تدريب أو خبرة أو معرفة عبر مصدر من مصادر المعرفة، تحدث تغييرًا في سلوكه من خلال العمل على البنية المعرفية.

ولقد ساهمَ العديد من النقاد في التأسيس للنظرية المعرفية، وتحديد مقولاتها الرئيسة وفقا لمجالات اهتمامهم، ومن خلالها قدموا تبسيطا للنظرية المعرفية في عدّة جوانب.

و يعتبر "**آرون بيك**" Aaron T. Beck من الذين اشتهروا بعلاج الاكتئاب، فقد طور طرقه في العلاج المعرفي، و كانت أكثر ما تكون موجهة و متخصصة في علاج الاكتئاب، بدأ "بيك" حياته كمعالج ينتمي للمدرسة التحليلة الفرويدية, و كان مهتما جدا بما **أسماه الأفكار الأوتوماتيكية للعميل** ويقصد بها مجموعة من الأفكار الشخصية التي تنطلق بسبب مثيرات خاصة تقود إلى استجابات انفعالية . وكان يتفحص محتوى أحلام العملاء المكتئبين فيما يتعلق بانفعال الغضب الذي أسقطه المرضى على أنفسهم كجزء من العملية العلاجية التحليلية .

و بدأ يلاحظ أن العملاء لا يجعلون الغضب يرتد عليهم كما اعتقد "فرويد" بل لاحظ أنهم كانوا يتقمصون اتجاها سلبيا و هم يقومون بتفسير أفكارهم، فطلب من العملاء ملاحظة الأفكار الأوتوماتيكية السلبية التي تصر على البقاء حتى لو كانت مناقضة للشواهد الموضوعية، ومن هذا المنطلق طور "بيك" نظرية شاملة جامعة للاكتئاب.

كما قام "**بيك**" Beck بتصميم العلاج المعرفي في نفس الوقت الذي كان "**إليس**" Ellis يطور فيه نظريته تقريبا، ولكن يبدو أن كلا منهما قد طور نظريته على حدا، وقد أظهرت ملاحظات "بيك" لمرضى الاكتئاب بأنهم يملكون تحيزا سلبيا يؤثر على تفسيرهم لأحداث الحياة مما يساهم في نشأة التشوهات المعرفية لديهم.

و يركز العلاج المعرفي على **دور العمليات العقلية بالنسبة للدوافع و الانفعالات والسلوك**، حيث تتحدد الاستجابات الانفعالية و السلوكية عن طريق كيفية إدراكه و تفسيره للحدث و المعنى الذي يكسبه له.

ويسلم العلاج المعرفي بأن كثيرا من الاستجابات الوجدانية و السلوكية و الاضطرابات النفسية تعتمد إلى حد كبير على **المعتقدات الفكرية الخاطئة** التي يبنيها الفرد عن نفسه و عن العالم المحيط به و من ثم يعتمد العلاج على تغيير مفاهيم العميل و إعادة تشكيل مدركاته حتى يتيسر له إحداث تغيير في سلوكه.

3-1-النظرة إلى الطبيعة الإنسانية:

يرى المعرفيون أن الإنسان **نفسه هو المسؤول** عما يقوم به من أعمال وليس الناس من حوله، وأن الانسان قادر على التخلص من الحالة التي هو عليها عن طريق تصحيح الاستجابات الخاطئة، كما أن الفرد قادر على حل مشكلاته ولكنه بحاجة إلى من يوجهه (محروس الشناوي،1994)

كما يرى "بيك" أن الشخصية تعكس التنظيم والبناء المعرفي للفرد والذي يتأثر بالجوانب البيولوجية والجوانب الاجتماعية و في حدود التشريح العصبي و الكيمياء الحيوية للفرد، فإن الخبرات التعليمية تساعد في تحديد كيفية نمو الفرد و كيفية استجابته.

و تتكون الشخصية من **مخططات Schémas** أي من بنيات معرفية تتمثل من المعتقدات والافتراضات الأساسية للفرد و التي تنمو في مرحلة مبكرة من حياته من الخبرات الشخصية و من تطابقه مع الآخرين ذوي الأهمية، و يصوغ الأفراد مفاهيم حول أنفسهم و الآخرين و كيف يعمل العالم، و تعزز هذه المفاهيم من خلال الخبرات التعليمية الإضافية و من ثم تؤثر على تكوين المعتقدات والقيم والاتجاهات الموجودة لديهم.

و قد تكون هذه المخططات العقلية توافقية أو مضطربة، و قد تكون ذات طبيعة عامة أو محددة. والمخططات عبارة عن بنيات معرفية دائمة تكون كامنة في المراحل العادية، و تصبح نشطة عندما تتداخل مع مثيرات أو ضغوط أو ظروف معينة. (نفس المرجع السابق، 412)

و يرى "ألبرت ايليس" Albert Ellis بأن البشر يميلون إلى أن يفكروا و يتعاطفوا و يتصرفوا في وقت واحد، ولذلك فهم ذوو رغبة و إدراك و حركة، و هم نادرا ما يتصرفون بدون إدراك مادامت أحاسيسهم أو أعمالهم الحالية يتم فهمها في شبكة من التجارب السابقة و الذكريات و الاستنتاجات، و هم نادرا ما يتعاطفون دون تفكير مادامت مشاعرهم محددة بموقف معين و بأهميته، كما أنهم نادرا ما يتصرفون دون تفكير، مادامت هذه العمليات تزودهم بأسباب للتصرف، كما أن سلوكياتهم هي وظيفة لتفكيرهم وتعاطفهم وعملهم (أحمد عبد اللطيف،2020 نقلا عن الزيود، 1998)

3-2-بعض المفاهيم الأساسية في النظرية المعرفية:

يرى أنصار هذه المدرسة أن الأفكار تلعب دورا أساسيا في حدوث و استمرار وعلاج الاكتئاب الإكلينيكي ويعتبر نموذج "بيك" من أكثر النماذج المعرفية أصالة و تأثيرا حيث تمثل الصيغة المعرفية حجر الزاوية في نظرية "بيك"، فجميع الأفراد يمتلكون صيغا معرفية تساعدهم على استبعاد معلومات معينة غير متعلقة ببيئاتهم و الاحتفاظ بمعلومات هامة، أما الافراد المكتئبون فيمتلكون كذلك صيغا ذاتية معرفية سلبية تستبعد على نحو انتقائي المعلومات الإيجابية عن الذات و تبقي على المعلومات السلبية، و يقترح "بيك" أنه عند نقطة معينة من الطفولة ينمي الأفراد المكتئبون مثل هذه الصيغة و ذلك بسبب النقد المتزايد من الوالدين أو ربما بسبب شدة الحياة السلبية، و حينما تقع أنواع مماثلة من تلك الاحداث في مرحلة الرشد فإن الصيغة السلبية تنشط المكتئبين في غربلة خبراتهم الشخصية السلبية.

و من أهم الأفكار المشوهة التي تحدث عنها "بيك" :

1- التفكير الثنائي: بمعنى إما كل شيء أو لا شيء (مثلا إما الحصول على العلامة الكاملة أو الرسوب)

2- التعميم الزائد: هنا يستخلص الفرد قاعدة أو فكرة على أساس خبرة أو حادث معين و تعميمها على مواقف مماثلة فيستنتج طالب (بما أن أدائي في الجبر سيئ فسيكون أدائي في الرياضيات و العلوم سيء).

3- التكبير و التصغير: يخطئ الفرد في تقييم حدث معين من خلال المبالغة في العيب و تضخيمه (مثلا بسبب شد عضلي بسيط لن أكون قادرا على اللعب اليوم).

4- التسمية أو فقد التسمية: فنظرة الفرد عن نفسه تنتج عن تسمية الذات نتيجة بعض الأخطاء، فالفرد الذي لديه حوادث من عدم اللباقة مع بعض الأقارب قد يقول(أنا لست محبوبا)

5- لوم الذات: و هو إساءة تفسير الوقائع وفقا لأفكار سلبية واستنتاجات غير منطقية وفيه يحمل الشخص نفسه مسؤوليات الفشل عن كل ما يدور حوله ويعتبر نفسه مسؤولا عن فشل الآخرين بشكل مبالغ فيه في تعميم و تضخيم الأمور.

و تجدر الإشارة في هذا السياق بشيء من الاختصار إلى المدرسة المعرفية الانفعالية بزعامة "ألبرت إيليس" Albert Ellis الذي بدأ مشواره البحثي في علم النفس مع المدرسة التحليلية، ثم تزعزعت قناعاته بطرحها النظري، و ظهر اهتمامه بنظرية التعلم و الإشراط(السلوكية) لكنه لاحظ من خلال مرضاه بأن سلوكياتهم ليست نتيجة مطلقة للتعلم كما ترى السلوكية بل بسبب استعدادات اجتماعية بيولوجية للإبقاء على أفكار واتجاهات غير منطقية، و في عام 1954 بدأ "ايليس" طريقه نحو أسلوب منطقي للعلاج النفسي، فقدم من خلال مجموعة من الأبحاث و المقالات ما أسماه (بالعلاج النفسي العقلاني) و هو علاج مباشر موجه يستخدم فنيات معرفية و انفعالية لمساعدة المسترشد أو المفحوص على تصحيح معتقداته الغير عقلانية والتي يصاحبها خلل انفعالي سلوكي إلى معتقدات عقلانية يصاحبها ضبط انفعالي و سلوكي. (بتصرف أحمد عبد اللطيف، 2020نقلا عن زهران 2002،)

4-المدرسة الإنسانية:

يشكل التيار الإنساني القوة الثالثة في علم النفس المعاصر بعد التحليل النفسي والسلوكية،وهو يضم مجموعة اتجاهات صاغها علماء ذووا خلفيات متباينة ورؤى مشتركة،و الحقيقة أن ذلك الاتجاه قد بدأ بجهد طائفة منا لمعالجين النفسيين الذين يعرفون في الوقت الحالي باسم طائفة علماء النفس الإنساني Human Psychologists عندما اخذوا يعيدون تفسير نظريات العلاج النفسي بالتأكيد على قدرة الإنسان على توجيه نفسه ذاتيا من خلال قدرته على التعلم الذاتي وتوظيفه لقدراته وإمكانياته.

ومن أهم رواد هذا الطرح، "كارل روجرز" الذي لم يكن راضيا عن مداخل التحليلية والسلوكية وبدأ في تنمية مدخل خاص به، مستلهما ذلك من واقع خبرته في العلاج النفسي.

تقوم فلسفة هذه النظرية على الإيمان بأهمية الفرد، وأنه مهما كانت مشكلته فإن لديه العناصر الطيبة في مكونات شخصيته التي تساعده على حل مشكلته بنفسه، وأن الطبيعة البشرية خيرة، كما أن الفرد قادر عل تقرير مصيره بنفسه. (أحمد عبداللطيف، 2020 ، ص258)

ترى المدرسة الإنسانية أن الفرد يعيش في عالم متغير من خلال خبرته، يدركه ويعتبره مركزه ومحوره وأن تفاعله واستجابته مع العالم الخارجي وفقا لخبرته وإدراكه لها يتوقف على حسب ما يمثل هذا الواقع لديه، كما يكون تفاعل الفرد واستجابته مع ما يحيط به بشكل كلي ومنظم.

كما ترى أن تفاعل الفرد مع العالم الخارجي واستجابته مع ما يحيط به يكون بشكل كلي ومنظم، فمعظم الأساليب السلوكية التي يختارها الفرد تكون متوافقة مع مفهوم الذات لديه، والخبرات التي لا تتوافق مع مكونات ذات الفرد تعتبر مهددة لكيانها، فالذات عندما تواجهها مثل هذه الخبرات تزداد تماسكا للمحافظة على كيانها. (نفس المرجع السابق)

لقد اهتم "روجرز " في الخمسين سنة الأخيرة من عمره بفكرة أساسية في نظريته للشخصية والعلاج النفسي والمتمثلة **في ميل الإنسان للنمو** و تحقيق النضج و الرفاهية شرط أن تتوفر بيئة ملائمة لذلك، كما استخلص من أعماله أن المرشد الذي يتمكن من التوغل في شخصية العميل، سوف يجد هذا الأخير يتميز **بصفات إيجابية** كالقدرة على توجيه الذات، و القدرة على العيش و الإنتاج و الإبداع و الحب...

1-4-صورة الطبيعة الإنسانية وفقا ل"روجرز" :

يرى "روجرز" أن الطبيعة الإنسانية إيجابية و يرفض الفكرة السلبية، و يؤمن بشكل عميق بالإنسان وطبيعته حيث يرى الفرد اجتماعيا و ذو حوافز تدفعه إلى الأمام، و يكافح من أجل أن يستخدم وظائفه بصورة كاملة وهو إيجابي في ذلك وفريد في طبيعته، وباختصار فإن الفرد يجب أن يولى الثقة، وعندها لا حاجة إلى السيطرة على الدوافع العدوانية. (نفس المرجع السابق)

و انطلاقا من هذا فنظرته للإنسان **هي نظرة إيجابية** حيث يعتبره كائن عقلاني، اجتماعي و مبدع ذو نظرة مستقبلية و هي معاكسة لنظرة "فرويد" للطبيعة الإنسانية التي تركز على الصراعات و العدوان و الغرائز.

ويمكن اختصار نظرة "روجرز" للطبيعة الإنسانية إضافة لما سبق ذكره في النقاط التالية:

- ✓ في أن طبيعة الانسان خيرة وفعالة ويضطرب الإنسان عندما يكون هناك تدخلات من الخارج تحاول تقييمه.
- ✓ هناك جانب داخلي للإنسان يحاول تحقيق امكانياته الفردية.
- ✓ البشر عقلانيون و يتحركون إلى الأمام و واقعيون.
- ✓ كل السلوكات الإنسانية إنما هي ناتجة عن هذا الجانب الداخلي " وهي الذات التي تحاول تحقيق الإمكانيات".

- ✓ البشر بطبيعتهم بناءون ومتعاونون ويمكن الوثوق بهم، وعندما يتحررون من الدافعية فان استجاباتهم تكون إيجابية.
- ✓ كل فرد أكثر حكمة مما يظهره أمام الآخرين.

و يعتقد "روجرز" **أن التعلم الفعال** يتم عندما لا تكون هناك مقاومة من طرف المتعلم و عندما يكون المتعلم مقتنعا بعمله خاصة إذا شعر أن الآخرين راضيين عن عمله و ذاته، و عندما يحصل الشخص على **هذه النظرة الإيجابية الغير مشروطة** من طرف الآخرين لا يكون هناك مجال للاضطراب ويكون الشخص قادرا على النمو و التطور.

كما أن السلوك من وجهة نظر "روجرز" يعد نمائيا (أي قابلا للنمو) يسعى من خلاله الفرد إلى تحقيق الذات ويساعد على الوصول إلى السلوك السوي، على اعتبار أن الانسان في حالة خبرة و تفكير مستمرين وأن حياة الانسان تتمثل في الحاضر وليس في الماضي، كما يهتم بالعلاقة مع الآخرين و يعتبرها من الأساسيات.

و نشير في ذات السياق إلى أن فلسفة هذا الاتجاه تقوم على الإيمان بأهمية الفرد مهما كانت مشكلاته، فلديه عناصر طيبة تساعده على حل مشكلاته، وتقرير مصيره بنفسه.

4-2-المفاهيم الأساسية لنظرية "روجرز " في الشخصية:

لا يركز "روجرز " في نظريته على بناء الشخصية بل يركز على تطور الشخصية التي هي نتاج للتفاعل المستمر وهي ليست ساكنة بل دائمة ومتغيرة وتتكون من (الانسان، الذات، المجال الظاهري)

الإنسان: وهو كل منظم يتصرف بشكل كلي في المجال الظاهري بدافع تحقيق الذات، والسلوك الهادف لتحقيق النمو والتحرر من مقومات تطوره، والانسان خير في جوهره ولا حاجة للسيطرة عليه.

الذات: وهي تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد، ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته، ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكينونته الداخلية أو الخارجية.

المجال الظاهري: وهو الواقع المحيط بالفرد والذي يدرك أهميته، لأن الفرد يختار استجابته على أساس ما يدركه، لا على أساس الواقع، فالمجال الظاهري هو الإطار المرجعي الذي يمكن للفرد أن يعرفه ولا يمكن لشخص آخر أن يعرفه إلا من خلال الاستنتاج القائم على التعاطف، والمجال الظاهري ليس مماثلا للمجال الشعوري لأن هذا الأخير يشمل الوعي لبعض خبراتنا، أما الظاهري فيشمل الخبرات الواعية والغير واعية. (بتصرف أحمد عبد اللطيف،2020، ص262-261)

و نستنتج من خلاصة كل ما تم الإشارة إليه عن مدارس علم النفس أن هناك اختلافا جوهريا في الطرح من حيث أهم المبادئ والمفاهيم التي تتبناها كل مدرسة، والزاوية التي

تنظر من خلالها إلى الانسان في تركيبته المتفردة عن باقي المخلوقات. فكل مدرسة تركز على جانب معين في الانسان وترى بأنه الأساس في بناء شخصيته ومن خلاله فسرت السلوك الإنساني، و أسست لعلم النفس.