

نظريات الأرشاد النفسي

counseling theories

المرحلة الثالثة / قسم الأرشاد النفسي

الصباحي- المسائي

أعداد

الأستاذ المساعد الدكتور

علي محسن العامري

٢٠٢٠ - ٢٠٢١

محتويات

- النظرية اهميتها ، والحاجة اليها، خصائص النظرية الجيدة
- نظرية التحليل النفسي
- نظرية ادلر
- نظرية التمرکز حول الذات
- النظرية الظاهرانية
- النظريات السلوكية
- النظرية السلوكية المعرفية
- النظريات المعرفية
- نموذج بيك
- نموذج بيكن بوم
- نموذج اليس
- نظرية العلاج الواقعي
- الاتجاه الانتقائي
- رؤية اسلامية في نظرية الارشاد النفسي

معنى النظرية :

تمثل النظرية الأساس الفكري الذي ينطلق منه المرشد النفسي الى الواقع ، أنها تمثل أطراً عاماً يضم مجموعة من الحقائق والقوانين العلمية والافتراضات والتعاريف والتي من خلالها يمكننا تفسير الظواهر النفسية.

ونظريات الارشاد والعلاج النفسي ليست الا وجهات نظر متميزة في مجال تعديل السلوك الانساني المضطرب، وصولاً الى التوافق النفسي والاجتماعي.

ولا بد من الإشارة بأنه لا توجد نظريات خاصة بالأرشاد ، ونظريات خاصة بالعلاج فمعظم المؤلفات الرئيسية في هذا المجال تشير الى نظريات الأرشاد والعلاج النفسي معاً.

ولكن ما هي النظرية ؟

وما دورها في العلم وما جدوى الالتزام بها ؟

النظرية مجموعة من المسلمات التي ابتكرها صاحب النظرية ، وافترض أن لها مقابل (نظري) في الواقع وتهدف النظرية دائماً إلى معاونة من يأخذ بها على استنباط الفروض التي تصلح للدراسة وإدراج النتائج الجديدة في النسق النظري للنظرية بهدف إثرائه وتجديده ، كما أنها تعمل على تنظيم وتكامل البيانات والمؤشرات المختلفة المتصلة بالواقع أو بالظاهرة (موضوع النظرية) وكذلك فإنها تعين على تفسير وفهم الوقائع والعلاقات المرتبطة بهذا الواقع من خلال ما تتضمنه من مجموعة القوانين العلمية (أو المبادئ) الثابتة نسبياً .

وهكذا يصبح التمسك بنظرية ما رهن بقدرتها على ربط الحقائق المتفرقة وعلى التنبؤ بحقائق إضافية ، وعلى إمكان التحقق من هذه التنبؤات بالتجارب المنظمة . فإذا جاءت نتائج هذه التجارب مؤيدة لما تقول به النظرية ازدادت درجة احتمال واقعتها ومن ثم كان تمسك العالم بها أكثر ، أما إذا تعارضت النظرية مع الواقع المشاهد لجأ العلماء إلى تعديلها أو تغييرها ، وعليه فإن وصف نظرية ما بأنها صادقة أو غير صادقة ليس صحيحاً من الوجهة المنطقية ولا يتلاءم مع وظيفة العلم .

وظائف النظرية من أهمها ما يلي:

- ١- تساهم في إيجاد بنية معرفية معينة ذات علاقة.
- ٢- تزيد الفهم حول بنية معينة من المعرفة.
- ٣- توفير أدوات للقيام بالتنبؤ.
- ٤- تشجيع الأبحاث الأخرى ، فالنظرية في تطور مستمر.
- ٥- يجب أن تؤدي الى أستنتاج مجموعة م الأقتراحات التجريبية التي يتحدد قبولها أو رفضها وبمدى جدواها.
- ٦- أن تسهم في ربط الأكتشافات التجريبية داخل إطار منطقي ومعقول.
- ٧- تساعد في بناء طرائق جديدة للسلوك في مواقف الأرشاد.

- ٨- تؤثر النظرية بشكل مباشر على توقعات المسترشد وعلى طريقة سلوكه أثناء عملية الإرشاد.
- ٩- تحديد الظواهر المدروسة.
- ١٠- تلخيص النتائج بعملية وموضوعية ودقة ووضوح.
- ١١- القدرة على التنبؤ بظواهر أو الوقائع جديدة.
- ١٢- إثارة الفضول والأهتمام في تنفيذ البحوث أو تطوير الحالية أو إيجاد نظرية جديدة.

أهمية نظريات الإرشاد والعلاج النفسي

- ١- تساعدنا الى فهم ما يحدث وما يمكن أن تقوم به.
- ٢- تفيدنا في بناء طرائق جديدة للسلوك في موقف الإرشاد.
- ٣- معرفة كيفية تقييم الأساليب القديمة والحكم عليها.
- ٤- تمدنا بفهم مناسب للطبيعة الإنسانية ، وفهم السلوك السوي والسلوك المضطرب وكيفية علاجه من أجل تحقيق أكبر قدر من الصحة النفسية للمسترشد.

خصائص النظرية الجيدة

- ١- الأهمية : لا بد أن تكون النظرية ذات أهمية ودلالة تطبيقية ومحددة.
- ٢- الدقة والوضوح : أي أن تكون متسقة داخلياً ويمكن أستيعابها وفهمها.
- ٣- الأقتصاد والبساطة : أي أن تتضمن النظرية الحد الأدنى الى التعقيدات والافتراضات
- ٤- الشمولية: يجب ان تغطي كل بيانات المعروفة في المجال.
- ٥- الأجرائية: أي قابليتها لأختصار أجراءاتها بهدف أختيار فروضها ، وأن تتصف مفاهيمها بالدقة الكافية لقياسها.
- ٦- الصدق التجريبي: أي أن تدعم البحوث التجريبية صدق النظرية ليتولد عنها معرفة جيدة.
- ٧- الأنتاجية: أي قدرة النظرية على أداء توقعات قابلة للاختيار والتجريب وتطوير معرفة جديدة.
- ٨- قابلية التطبيق: أي أن تكون مفيدة للمرشدين في ميدان الإرشاد النفسي ، ننزويدهم بأطار من المفاهيم النظرية.

نظرية التحليل النفسي فرويد Freud

من هذا نرى أن تكوين الشخصية ما هو إلا مفهوم التكامل بين منظماتها المختلفة فلقد نرى تكوين الشخصية لدى فرويد Freud على سبيل المثال ، فالشخصية لديه تتكون من قوى ثلاث منفصلة وغير منفصلة تعمل في وحدة تكاملية لأن كل منها لها خصائصها ووظائفها ومكوناتها ومبادئها وميكانزماتها ودينامياتها وغير منفصلة الآن كلها يتفاعل بعضه مع البعض الآخر ، ولا يمكن فصل تأثير أحدها عن الآخر ، لذلك فإن سلوك الإنسان إنما هو نتاج عمل هذه القوى الثلاث وهذه القوى هي السهو Id والأنا ego والأنا الأعلى superego .

الهو id

هو مستقر الطاقة النفسية والبيولوجية ويتكون من كل ما هو موروث أي ما هو فطري بما في ذلك الغرائز instincts ، ويسميه فرويد " بالواقع النفسي الحقيقي " لأنه محصلة تجربة مقصورة على الخبرة الذاتية للعالم الداخلي ويجهل كل شئ عن العالم الواقعي ، هو جانب لا شعوري عميق لا يعرف عن الأخلاق شيئاً ولا عن القيم ، وهو يتخلص من التوترات غير المرحة أي المؤلمة آتى تصيب الفرد بطريقة مباشرة أي يخفض التوتر أياً كان صورته وهذا المبدأ هو مبدأ اللذة Hedonism والهو من الجانب البيولوجي للشخصية ، ولكي يتغلب الهو على الألم ويحقق اللذة فإن هذا يتطلب " عملية أولية " التي تزود الفرد بصورة ذهنية لموضوع يزيل التوتر .

كما يحدث في الحلم الذي يكون غالباً محاولة لتحقيق رغبة ، على أن العمليات الأولية غير قادرة على خفض التوتر وأن كانت هي الواقعة الذي يعرفه الهو ، ولما كان الفرد لا يستطيع أن يحقق رغباته تحقيقاً حقيقياً في الحلم فإن هذه العمليات الأولية تلزم أن يكون إلى جانبها عمليات نفسية ثانية وهنا تبدأ الأنا في الظهور .

الأنا ego

الأنا تتكون بالفعل من التنشئة الاجتماعية ، ذلك أن حاجات الكائن الإنساني تتطلب طريقة مناسبة للتعامل مع العالم الخارجي ، أي تتطلب تعلماً لكيفية إشباع الفرد لحاجاته الفطرية دون معارضة من العالم الخارجي (العالم الواقعي) أو كف لها أو إحباط.

والأنا مركز للشعور والإدراك والتفكير وتبصر للعواقب ، لهذا فهو يقوم بالحد من اندفاعات السهو وتعديل سلوكه ، لذلك فإنه يخضع لمبدأ الواقع ويعمل طبقاً للعمليات الثانوية أي للتفكير الواقعي فيشبع هذا الدافع ويرجئ ذلك دون إسراف في الإشباع أوفى الإرجاء ، ويتميز بهذه الصفات أنا الراشد السوي،

بينما يكون أنا الطفل فجا ، يخضع لمبدأ اللذة .

والأنا يستعيد قوته من السهو وهدفه المحافظة على حياة الفرد والعمل على تكاثر النوع الإنساني ، أنه الشخصية الشعورية وأنه الجانب السيكولوجي للشخصية .

الأنا الأعلى Super - ego

ويمكن النظر إليه على أنه سلطة تشريعية تنفيذية أو هو الضمير Conscience

وهذه السلطة أو هذا الضمير هو ممثل للقيم كما تعلمه الطفل أثناء عملية التنشئة الاجتماعية عن طريق الثواب والعقاب ، والأنا الأعلى يبدأ من سن مبكرة ، لذلك فهو جانب لا شعوري . هو مثالي ينزع إلى الكمال فالطفل لكي يحصل على الثواب ويتجنب العقاب فإنه يتعلم أن يسلك السلوك الذي يرضيه والداه وينبذ ما ينبذه والداه ، فكل ما يعاقبانه عليه يستطبه ضميره، وكل ما يرضيانه يتوحد بأناه المثالية فالأولى تمثل شق الأنا الأعلى والآخر يشكل الشق الثاني له .

ويتم ذلك عن طريق الميكانزم أو الحيلة ، فالضمير يعاقب الفرد والأنا المثالي يجعل الفرد يشعر بالفخر بنفسه ، بذلك تتم عملية الضبط الذاتي ولا حاجة لعقاب أو ثواب الوالدين ، أي يتم تنشئة الأنا الأعلى .

من ذلك نرى أن في الشخصية ثلاث قوى متعاونة تعمل كفريق واحد متعاون قوة بيولوجية وقوة سيكولوجية وقوة اجتماعية والشخصية تكون قواها متعاونة في حالة السواء ، متصارعة في حالة المرض أو سوء التوافق ، وبهذا يسوء توافق الفرد ، ويصبح نهبا للصراعات والقلق والتوتر ، ولا يصبح متمتعاً بالصحة النفسية .

ميكانزمات الدفاع .

عندما يحدث صراع بين الدوافع الذي يلح في طلب الإشباع وبين القوى التي تعوق هذا الإشباع فيتصنع الأنا الأعلى ما يعرف بأساليب التوافق للوصول إلى حل ودي للصراع وبذلك فإن الأساليب التي يلجأ إليها تتسم بالمرونة والخداع والالتواء . وبذلك يحقق الأنا توفيق الشخصية ونجاحها اجتماعياً . ومن هذه الأساليب :

١ – القمع : عندما يقوم الأنا بتأجيل إشباع الدوافع أو التعبير عنه إلى أن تنتهي الظروف المناسبة لهذا الإشباع أو التعبير . لإذن فالقمع عملية استبعاد مؤقت والأنا يقيم بوعي تام بهذه العملية ويسيطر عليها . لذا فإن عملية القمع شعورية .

٢ – الكبت Repression : وهو عملية يقوم فيها الأنا باستبعاد الدوافع والذكريات والأفكار من منطقة الشعور إلى اللاشعور ومن هنا لم يعد يشعر بها الأنا وهذه الدوافع لا تموت بانتقالها إلى اللاشعور بل تظل حبيسة بطريق غير مباشر عن طريق هفوة أو حلم أو مرض نفسي إشباعاً محرفاً مقنعاً .

٣ – النقل Displacement : ويقوم الأنا في هذه العملية بنقل دوافع أو رغبة مرتبطة بموضوع معين إلى موضوع آخر . ويقوم الأنا بهذا النقل لا شعورياً أو شعورياً – مثل الزوج الذي يصب غضبه على زوجته عندما يهان من رئيسة وذلك لتصريف دافع العدوان الذي استثير لديه .

٤ – التسامي Sublimation : وهو إحدى العمليات التي يلجأ إليها الأنا في حله للصراع فينقل طاقة دافع من موضوع أصلي تريد أن تنطلق إليه إلى موضع آخر بديل مقبول اجتماعياً وتتم هذه العملية على مستوى لا شعوري ، مثل تحويل طاقة الدافع الجنسي لدى المراهقين إلى الرياضة والفن والخدمات الاجتماعية . ويحدث التسامي أيضاً في السلوك العدواني فبدلاً من العدوان والتدمير فيتسامى بها الأنا الأعلى فيصرفها في الرياضات العنيفة المحبذة اجتماعياً (الملاكمة – المصارعة)

٥ – الإسقاط Projection : فإذا حدث صراع داخل الشخص حول دافع معين فيقوم الأنا بأن يتخلص من هذا الدافع برميه على شخص خارجي أو أي شيء خارجي . وترى الشخص أن هذا الشخص أو الشيء الخارجي دوافعها هي واتجاهاتها هي وخصائصها الذاتية هي .

وهكذا نميل إلى أن نسقط دوافعنا وميولنا وأحاسيسنا التي لا نحب الاعتراف بها على غيرنا من الأشخاص بحيث نراها ملتصقة بهم بعيدة عنا (كما يعتقد المجنون أنه عاقل وما سواه مجانين) والإسقاط يحدث على مستوى لا شعوري وهو لا يشمل الدوافع والرغبات والخصائص المرفوضة اجتماعيا فقط بل والمقبولة اجتماعيا . فيدرك الشخص السعيد أن كل الناس سعداء وهكذا.

٦ – التوحد Identification: قبل أن نفهم التوحد لابد أن نفهم عملية المحاكاة والتقليد . . . فال تقليد يقوم به الشخص في تقليد حركات شخص آخر وتفكيره وهذه العملية مؤقتة (مثل الممثل وتقليده لدور شخصية تاريخية مثلا) إذن يصنع الفرد نفسه شعوريا في موقف الشخصية التي يقلدها بشكل مؤقت.

أما التوحد فهو عملية تلجأ إليها الشخصية بشكل شعوري فتتمثل بهذه العملية وتندمج اتجاهات ودوافع شخص آخر بحيث تصبح اتجاهات ودوافع أصيلة لها . . . ولهذا فإن التغيير الذي يحدث في الشخصية نتيجة عملية التوحد لا يكون مقصودا أو مؤقتا ومفتعلا مثل المحاكاة .

فالابن يتوحد بأبيه ولا يقلده وكذلك البنت والشخص يتوحد بالشخصيات التي يرى فيها مثله العليا . . . ويشبع دوافعنا ويحقق ميولنا كنوع من إشباع هذه الدوافع التي قد تكون محيطة في الواقع . . . فلا عجب أن نجد بين المشاهدين يسعد عندما ينجح البطل وينفجر باكيا عندما يلقى البطل مآسي لأن النجاح الذي يحدث لمن نتوحد بهم نجاحا لنا والعكس يكون إحباطا لنا.

٧ – التحول Teranference : يلجأ فيها الفرد إلى حل صراعه النفسي عن طريق تحويله إلى حل يبدو في عرض جسمي وتتم لا شعوريا – ونجدها في الهستيريا التحويلية كالشلل الهستيريا للذراع . والعلاج في هذا لا يفيد إلا العلاج النفسي .

٨ – التكوين العكسي Reaction Formation : وهو تكوين سمة شخصية مضادة لدافع غير مرغوب فيه يوجد دفينا في الشخص بحيث يطرأ تغير جوهري على هذا الدافع تقلبه إلى الضد تماما في شعور الشخص وفي هذه الحالة يكون ما في شعور الشخص مضاد لماه وموجود بلا شعوره (مثال عدم الاشتهاء الجنسي للمحارم عند الكبار كتكوين عكسي لاشتهائهم في الطفولة الأولى والشفقة المفرطة كتكوين عكسي للرغبة الجامحة في القسوة والاعتداء .

ونود أن نقول أن الرغبات والميول التي يعالجها الأنا باستخدام هذه العملية هي المنبوذة اجتماعيا وتتم لا شعوريا.

٩ – التبرير : يلجأ إليها الأنا ليبرر سلوك الشخصية أو ميولها أو دوافعها التي لا تلقى قبولا من المجتمع أو الأنا الأعلى بحيث يقدم الأنا مبررات وجيهة تقنع الشخص على المستوى الشعوري بها ويحاول إقناع الغير أيضا حتى لا يلام على ذلك (مثل التلميذ الذي يبرر رسوبه بتحدي المدرس له) .

وهذه العملية لتبريره تحفظ للشخص ثقته وتقديره لكفاءته ولنزاهة دوافعه وسلوكه وترفع قيمته لدى الآخرين ، وهذه العملية تتم لا شعوريا . . . وتكون الشخصية صادقة في إقناعها بما تقدمه من أسباب تبريره لسلوكها ودوافعها وهذا بخلاف التمويه الذي يلجأ إليه الشخص شعوريا .

١٠ – النكوص Regression: هو عودة الشخصية إلى أنماط من السلوك والإشباع النفسي لدوافعها لا تتفق مع مرحلة النمو التي وصلت إليها فتصبح كالشخص الراشد الذي ينطق الكلام بطريقة طفلي مثلا . وهذا السلوك يعتبر غريبا .

فالنكوص يلعب دورا أساسيا في الأمراض والانحرافات الجسمية حيث نجد أن الشخصية التي بلغت سن الرشد وقد تراجعت إلى دوافع وأساليب إشباع غير ناضجة لن تتفق والنضج الجسمي الذي وصلت إليه . وتلجأ الشخصية في ذلك إلى تحريف دوافعها وأساليبها الطفلية حتى تمورها على الآخرين وعلى الذات.

١١ – الاستدماج Interjection : هي أن يقوم الفرد بإستدماج الموضوعات التي يهتم بها داخل ذاته بحيث تصبح جزءا منه أي من ذاته وبذلك ينفصل الفرد عن العالم الخارجي المحيط بحالة شبه بالاكتماء الذاتي.

١٢ – الأحلام Dreams: هي عملية يلجأ إليها الفرد لإشباع دوافعه التي تلح على طلب الإشباع إذا كان هذا الإشباع مستحيلا في الواقع ويصدق هذا على أحلام اليقظة وأحلام النوم ٠٠٠ ففى أحلام اليقظة يحقق أهدافه عن طريق تخييلات ٠٠

أما في أحلام النوم فالأمر يختلف لأن الرغبات فيها مموهة مخفاة بحيث لا يعي الحلم نفسه هي عمليات وحيل من طبيعة خاصة تميز اللاشعور عن الشعور فيما يستخدم من منطق وحيل والتحليل النفسي هو أدى ينجح في كشف الدوافع التي تشبعها الأحلام.

١٣ – التعويض: تقوم بها الشخصية بشكل شعوري و أحيانا لا شعوري و أحيانا بالجمع بين ما هو شعوري ولا شعوري حيث تحس نقصا في جانب بتقوية جانب آخر للتغلب على هذا النقص والتعويض عنه . وغالبا ما تمعن الشخصية في استخدام حيلة التعويض هذه وتشتد فيتحول الأمر إلى ما يعرف بالتعويض الزائد (مثل الأعمى الذي يعوض هذا النقص في مجالات أخرى بحواس أخرى)

نقد نظرية التحليل النفسي في الإرشاد النفسي:

١. ركز فرويد على الميول الجنسية.
٢. معظم تجارب فرويد على المرضى.
٣. أكد فرويد على أن هناك ميول جنسية لدى الاطفال الشيء الذي يتنافى مع الدراسات البيولوجية.
٤. ركز فرويد على الخبرات اللاشعورية.

نظرية علم النفس الفردي Individual Psychology . الفريد- أدلر Alfred Addle

كان أدلر (١٨٧٠ - ١٩٣٧) تلميذا وزميلا في حركة التحليل النفسي التي أنشأها فرويد وفي عام ١٩١١ أنشق عن فرويد مكونا مع بعض زملائه " جماعة البحث الحر في التحليل النفسي " ثم غير اسمها في العام التالي لتصبح جماعة " علم النفس الفردي Individual Psychology .

وتركز نظرية أدلر على أن إرادة القوة وإرادة التفوق وإرادة بلوغ الكمال وقهر الإحساس بالدونية أو النقص أو بالقصور هي الدافع الرئيسي لدى الإنسان ، وكأن الإنسان في سعيه الدؤوب إنما يهدف إلى شئ واحد هو أن يكون محققا لذاته في مجتمعه كأفضل ما يكون التحقيق ، والتحقيق الأفضل هذا للذات سوف يكون معياره مختلفا بين الأفراد فبينما يراه البعض في القوة والغنى والأمور الأتانية الضيقة كالمرضى النفسيين ، يراه الآخرون في الأهداف النبيلة ذات الطابع الاجتماعي والتي تؤدي إلى تقوية المجتمع ومساعدته على النهوض وتحقيق القوة كما هو في الحال لدى أصحاء النفوس .

ولذا فإن نظرية أدلر في نمو الشخصية تتركز في أن كل منا يبدأ منذ ولادته مراحل نموه الهادفة تصاعديا إلى بلوغ الكمال أو الاقتراب منه ، فهو يتجه دائما إلى أعلى متخطيا مراحل الضعف محققا القوة .

ويعطى أدلر لشعور الفرد بالقصور الدور الأكبر في سعيه نحو القوة ، والسيطرة لتعويض هذا القصور ورد الاعتبار إلى الذات ومن أشهر الأمثلة للتعويض عن القصور أو النقص ديموستينيس آذى يعتبر أشهر خطباء اليونان قاطبة وآذى كان نطقه ضعيفا وغير سليم ويقال انه كان يضع الحصى في فمه وهو يتكلم حتى تخرج كلماته صحيحة النطق .

وهكذا ركز أدلر وأبرز أهمية التعويض الزائد كحيلة أو وسيلة من حيل التوافق التي تلجأ إليها الشخصية لعلاج موقف الإحباط الذي تكون فيه .

فلقد ركزت نظرية أدلر الشخصية على محور التعويض الزائد كحيلة تلجأ إليها الشخصية في مراحل نموها المختلفة لقهر عقدة النقص التي تصيبها من جراء إحساسها بالضعف والعجز ، وبهذا تعيد الشخصية ثقها بنفسها في امتلاك القوة والسيطرة والتفوق ، فتندفع في أنشطة معينة وتهيئ لنفسها من الظروف ما يمكنها من ذلك. ويمكن أن نلخص إسهامات أدلر في الشخصية فيما يلي:

• الاهتمام بالحوافز الاجتماعية كمحددات للسلوك

وهو بذلك يناقض بشدة ما ذهب إليه فرويد من افتراض أساسي مؤداه أن السلوك الإنساني تحركه غرائز فطرية ويناقض كذلك مسلمة "يونج" الرئيسية بأن سلوك الإنسان تحكمه أنماط أولية فطرية ولكن أدلر يقول "أن الاهتمام الاجتماعي فطري في الإنسان بمعنى أنه يتفق مع التحليل النفسي في الطبيعة الفطرية وتأثيرها".

• مفهوم الذات الخلاقة

والذات الخلاقة لدى أدلر عبارة عن نظام شخصي وذاتي للغاية يفسر خبرات الفرد ويعطيها معناها وبها يتم تحقيق أسلوب الشخص الفريد في الحياة، ومن الواضح هنا أن مفهوم الذات

الخلاقة جاء في مقبل الموضوعية المتطرفة لدى التحليل النفسي التقليدي أدى يفسر ديناميات الشخصية بناء على الحاجات البيولوجية والمنبهات الخارجية، وقد لعب مفهوم الذات الخلاقة فيما بعد دورا رئيسيا في الصياغات الحديثة المتعلقة بالشخصية.

- تفرد الشخصية : ويعنى بذلك أن كل فرد عبارة عن صياغة فريدة من الدوافع والسلوك والاهتمامات والقيم، وكل فعل يصدر عن هذا الفرد إنما يحمل طابع أسلوبه المتميز.
- الشعور مركز الشخصية : الفرد يشعر بذاته قادر على التخطيط والتوجيه لأعماله، وتبدو هنا أهمية هذا المفهوم حيث استبدل أدلر اللاشعور بالشعور كمركز للشخصية.

المفاهيم الرئيسية في نظرية أدلر

هناك نقطة هامة يجب أن إلا نغفلها قبل عرض أهم مفاهيم نظرية أدلر وهى أن أدلر كان من أصحاب نظرية الشخصية الذين بدعوا الصياغة في مجال علم نفس الشواذ Abnormal Psychology حيث كان تدريبه الأساسي في الطب، وكون نظريته في العصاب ثم توسع فيها ليشمل الشخصية السوية، وفيما يلي المفهومات الرئيسية في نظريته:.

١- الأهداف النهائية الوهمية

"مبدأ العلية في تفسير السلوك " وملخصها أن الإنسان تحركه توقعاته للمستقبل أكثر مما تحركه خبرات ماضية وذلك في مقابل تركيز فرويد على العوامل التكوينية وخبرات الطفولة المبكرة بوصفها عوامل محددة للشخصية وقد أخذ أدلر هذه العقيدة الفلسفية الوضعية المثالية عن هانز فاينهنجر الذي عرض هذه الفكرة في كتابه سيكولوجية كأن " The Psychology of As if " وهى أن الإنسان يعيش على أفكار وهمية لا مقابل لها في الواقع، والتي تمنح الإنسان مزيدا من الكفاءة ولكنها ليست فروض يمكن التيقن منها مثل (الأمانة خير سبيل- الغاية تبرر الوسيلة... الخ؟

٢- الكفاح في سبيل التفوق

"ما هي الغاية النهائية التي ينزع الإنسان إلى بلوغها؟ وقد مر تفكير أدلر فيما يتعلق بهذا الهدف النهائي للإنسان في ثلاث مراحل وهى أن يكون عدوانيا ثم أن يكون قويا، ثم أن يكون متفوقا، والتفوق هنا لا يعنى الامتياز الاجتماعي أو المنزلة المرموقة وإنما يعنى العمل من أجل بلوغ الكمال التام، أنه الدافع الأعظم إلى الأمام وهو فطرى بل أن أدلر فسر به أعمال فرويد ويونج مثل مبدأ اللذة والتعادل وأنها ليست إلا أعرابا فيهما لمحاولات التعبير عن الدافع الأعظم إلى الأعلى.

٣- مشاعر النقص والتعويض

جاءت هذه الفكرة لأدلر منذ البداية عند ملاحظته أن هزة المرض لدى المريض يتبعها الشكوى من نقطة معينة في الجسم وفسر ذلك بأن السبب في حدوث الخلل في منطقة بالذات إنما يرجع إلى نقص عضوي بهذه المنطقة نتيجة الوراثة أو شذوذ في النمو، وفكرة التعويض تعنى أن الشخص الذي يعانى من عجز في عضو ما دائما ما يحاول تعويض هذا الضعف بالعمل تقوية

هذا العضو. ومن أُل أمثلة الشهيرة على ذلك ("ديموسستين) أشهر خطباء عصره الذي كان يعاني من اللعثة في طفولته (وتيودور روزفلت) الذي كان ضعيفا في طفولته وقد عمم أدلر مفهومه عن العجز العضوي ليشمل أي مشاعر بالنقص.

٤- الاهتمام الاجتماعي Social interest

المقصود به هو مساعدة الفرد لبلوغ هدفه ألا وهو المجتمع الكامل ، فالعمل من أجل الصالح العام يعوض الإنسان ضعفه الفردي الاهتمام الاجتماعي فطري لدى أدلر، ولكن لا يظهر تلقائيا بل يحتاج إلى التوجيه والتدريب. "الإنسان الكامل في المجتمع الكامل" حيث يحل الاهتمام الاجتماعي محل الاهتمام الأناني".

٥- أسلوب الحياة Style of Life

أسلوب الحياة هو شعار نظرية أدلر في الشخصية هو مبدأ الأساس الفردي الأساس الفردي عن أدلر وهو مبدأ النظام الذي تمارس به الشخصية وظائفها إنه أكثر سمات النظرية تميزا حيث أن نظرية أدلر هي نظرية علم النفس الفردي، فسلوك الفرد ينبع من أسلوب حياته، ويتكون أسلوب الحياة في الفترة المبكرة من الطفولة قرابة السنة الرابعة أو الخامسة، وهنا أيضا تبرز أهمية اللسنين الأولى من العمر في تثبيت أسلوب الحياة لدى الفرد وهذه أخذها أدلر عن فرويد. ولكن ما الذي يحدد أسلوب الحياة لدى الفرد ؟ ، إنها النقائص التي يعانيها الفرد سواء حقيقية أو متوهمة، فأسلوب الحياة تعويض عن نقص معي، ومثال ذلك لقد تحدد أسلوب الحياة لدى نابليون بالقهر والغزو، ونشأ ذلك بفعل قصر قامته "نقص وتعويض" وعشق هتلر للاغتصاب والسيطرة "أسلوب حياته" نتج عن عجزه الجنسي.

٦- الذات الخلاقة:

الذات الخلاقة هي المفهوم الأول التي يدور حولها جميع المفاهيم في هذه النظرية، وجوهر هذا لمفهوم أن الإنسان يصنع شخصيته بنفسه، والذات الخلاقة مثل الأسباب الأولى نستطيع رؤية آثارها ولا نستطيع رؤيتها ذاتها.

ويتحدد أسلوب أدلر في الإرشاد والعلاج النفسي فكان يهتم بثلاث عوامل هامة وهي :

١- ترتيب الميلاد والشخصية: وتتلخص هذه النظرة في احتمال وجود اختلافات كبيرة بين شخصية كل من الطفل الأكبر والأوسط والأصغر، وذلك لاختلاف الخبرات المتميزة لدى كل منهم، فالطفل الأول يحظى بقدر كبير من الاهتمام حتى يأتي الثاني فيفقد عرشه ويكون لديه الاهتمام بالماضي مركز الاهتمام، والطفل الثاني يصبح الأوسط حينما يأتي الثالث وهو يتميز بالطموح فهو يحاول دائما التفوق على أخيه الأكبر، أما الأصغر فهو الطفل المدلل، ولكن النتائج لم تؤكد صحة هذه النظرية.

٢- الذكريات المبكرة: يعتقد أدلر أن أقدم ما يستطيع الشخص تذكره يعتبر مفتاح هام لفهم أسلوب حياته الأساسي، وقد استخدم أدلر هذه الطريقة مع الأفراد والجماعات لدراسة الشخصية.

٣- خبرات الطفولة : اكتشف أدلر ثلاثة عوامل هامة من المؤثرات المبكرة التي تؤثر بطريقة خاصة في أسلوب الحياة وهي:

١- أطفال يعانون من مشاعر نقص "نتيجة العجز العضوي مثلاً"

٢- أطفال مدللون " لا ينمو لديهم شعور اجتماعي"

٣- أطفال مهملون "يصبحون أعداء المجتمع وتسيطر عليهم نزعة الانتقام . ولكن إذا توفر لهؤلاء آباء متفهمون فأنهم يتحولون إلى الاتجاه الأفضل بتعويض النقص لديهم.

دور المرشد:

يعمل المرشد متعاوناً مع المسترشد من خلال

- ١- تكوين علاقة مهنية يسودها التعاطف والتقبل والاحترام والتقدير مستخدماً في ذلك مهارات الاستماع والإنصات والحضور لإيجاد جو مشبع بالثقة والاحترام بينهما.
- ٢- تحديد الأهداف كما يقوم المرشد بالعمل على مساعدة مسترشديه في تحديد أهدافهم.
- ٣- المعوقات والصعوبات التي منعتهم من تحقيق تلك الأهداف
- ٤- كما يمكن أن يساعدهم في الاتفاق من خلال عقد على تحقيق وإنجاز الأهداف المرغوبة والمرسومة.
- ٥- أن مهمة المرشد تتركز حول إيجاد عملية تفاعل مرنة مع المسترشد والمحافظة عليها مع التركيز

عملية الإرشاد:

وفقاً لهذه النظرية فإن عملية الإرشاد تمر بأربع مراحل أساسية هي:

- ١- تكوين علاقة مهنية تنسم بالتعاطف الذي يسمح للمسترشد بالإحساس والشعور بأنه مفهوم ومقبول من جانب المرشد.
- ٢- مساعدة المسترشد لفهم أفكاره ومشاعره ودوافعه وأهدافه التي تحدد أسلوبه في الحياة.
- ٣- مساعدة المسترشد لتكوين استبصار نحو أسلوب حياته ومساعدته على إدراك أخطائه المتعلقة بالأهداف وسلوكيات دحض النفس.
- ٤- مساعدة المسترشد للتفكير في الخيارات والبدائل المتاحة التي يمكن أن تسهم في إحداث التغيير، وحثه وتشجيعه على الالتزام ببرنامجه أو خطة عمل محددة.

أساليب الإرشاد:

تعطي هذه الطريقة أهمية بالغة لبعض أساليب التدخل منها: مهارات الحضور والتفسير ، والاستجابات التعاطفية ، والمواجهة ومن أهم أساليب هذه النظرية ما يلي:

١- التشجيع encouragement وهو أسلوب أساسي للاستجابة وقد أثبت فعاليته مقارنة بغيره ومن وجهة نظر (Dinkmeyer & Losoncy)، من أساليب التشجيع الاجتماعية فإن المسترشدين لا يعدون من المرضى بل من المحبطين فالتشجيع عند إذن يركز على جوانب القوة في شخصية المسترشد والتي لم يعترف بها ولم يقدرها حق قدرها.

٢- طرح السؤال ففي المرحلة الثانية من مراحل العملية الإرشادية يعتبر طرح السؤال التالي " كيف ستكون حياتك مختلفة لو لم تكن هذه المشكلة؟ " أسلوباً فاعلاً ومناسباً للعملية الإرشادية، فإجابة المسترشد لهذا السؤال يمكن أن تزودنا بمعلومات قيمة خاصة فيما يتعلق بطبيعة المشكلة وهل هي بدنية أو نفسية؟.

٣- المواجهة وذلك بمواجهة المسترشد بأفعاله وأقواله وسلوكياته الخاطئة مع بيان وإبراز دور المسترشد ومسؤوليته تجاه كل ذلك، وكذلك بيان الآثار السلبية المترتبة على هذه السلوكيات.

نظريه الذات كارل روجرز : Karl Rogers

تعتبر هذه النظرية من نظريات المنحى الانساني، ويعتبر كارل روجرز (Karl Rogers) المؤسس الحقيقي لهذه النظرية. وقد بدأ روجرز حياته المهنية كغيره من غالبية المعالجين النفسيين في العصر الحديث كمحلل نفسي. ظهرت نظريه كارل روجرز عام ١٩٥٢م، وكانت خبرته الأولى في علم النفس الاكلينيكي والعلاج النفسي. وتعد نظريه روجرز " الإرشاد المتمركز حول المسترشد " من النظريات المهمه في الارشاد النفسي ، تعرف نظريه روجرز في الشخصيه بنظريه الذات، الذي عرّفه على أنه نموذج منظم ومنسق من الخصائص المدركة (للانا) مع القيم المتعلقة بهذه الرموز. ينمو مفهوم الذات منذ الطفوله ويتطور هذا المفهوم ببطء ويجاهد الكائن البشرى لتحقيقه ، ويرى روجرز أن كل فرد يحتاج أن يحصل من الآخرين المهمين على الإعتبار الإيجابي والدفع العاطفي والقبول، فالفرد يعمل كل شئ لإشباع هذه الحاجات. ويرى روجرز أن الأفراد مدفوعون ليحققوا امكانياتهم كامله، وتنميه هذه الامكانيات تتطلب فهم الذات ونمط حياه سوي. إن الأفراد حسنو التوافق، لديهم مفاهيم واقعية عن الذات وأنهم واعون بدقه لعالمهم، منفتحون على كل الخبرات كما أنهم على درجة عالية من فهم الذات.

الاضطراب النفسي لدى روجرز:

يرى روجرز أن الأفراد المضطربين هم الذين اهملوا خبراتهم الشخصيه وحادوا عن ذواتهم الحقيقيه. وتبدأ الانماط غير التوافقية عاده في مرحله الطفوله حيث يتعلم الفرد - ربما من والديه - أن بعض الدوافع كالعدوان والجنس دوافع غير مقبولة، ومن ثم ينكر الفرد هذه الخاصية المهمة حتى يحظى بحب والديه، ونتيجة لذلك يتأثر النمو النفسي لديه وتنقصه القدرة على الابتكار ويصبح تفكيره عن نفسه تفكيراً سيئاً.

المفاهيم الأساسية لنظريه الذات:

الذات: يقصد بها ماهيه الفرد التي تنمو نتيجة النضج والتعلم والتفاعل مع البيئة، وهي تشمل الذات المدركة، والذات الاجتماعية، والذات المثالية، التي تسعى الى التوافق والاتزان.

مفهوم الذات: أو صورة الذات وهي تكوين معرفي منظم ومتعلق بالمدرجات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات. وهناك مفهوم الذات الاجتماعي الذي يتكون من المدرجات والتصورات التي تحدد صورته التي يعتقد أن الآخرين في المجتمع يتصورونها عنه والتي يمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

الذات المثالية: تشمل المدرجات التي تحدد الصورة المثالية للشخص أي ما ينبغي أن تكون عليه نفسه.

الخبرة: هي موقف أو مجموعه مواقف يعيشها الفرد في زمان ما أو مكان معين ويتفاعل معها ويؤثر فيها ويتأثر بها.

الفرد: وهو الذي يكون صورته عن ذاته ويحاول تحقيق ذاته بالمثاليه التي ينشدها وهو الذي يتفاعل مع البيئة.

السلوك: أي نشاط موجه نحو هدف من جانب الفرد يسعى من خلاله لاشباع حاجاته.

المجال الظاهري: يوجد الفرد في وسط او مجال شعوري مدرك ويسلك الفرد بناء على ادراكه في هذا المجال ويتكون المجال الظاهري من عالم الخبرة ويتضمن المدرجات الشعوريه للفرد في بيئته.

وسائل الارشاد عند روجرز: تشمل وسائل الإرشاد عند روجرز مايلي:

١. **مهارة الإصغاء والانتباه والإستماع** الجيد بحيث يسمح للمسترشد أن ينفس عن مشاعره وانفعالاته.

٢. **التعاطف** أي يفهم المرشد المسترشد من خلال اطاره المرجعي أو كما ينظر هو إلى نفسه ومشكلاته.

٣. **الإحترام غير المشروط** وذلك بأن يحترم المرشد المسترشد احترام غير مقيد كانسان له قيمته بغض النظر عن مشكلاته الأخلاقية أو سواها .

٤. ألا يقيد المرشد المسترشد ويطلق عليه أحكاما.

٥. أن تكون العلاقة بينهما **علاقة مهنيه** قائمه على الثقة والاحترام.

٦. أن **يعكس مشاعر المسترشد** بكلماته الخاصه للتأكد من أنه قد فهم فهما عميقا طبيعة المشكلة، وأن يلخص مشاعر المسترشد بما تحتويه من معارف واتجاهات وانفعالات.

تعتبر نظريه روجرز من النظريات التي **لاقت رواجاً وشاع استعمالها** وذلك لأنها:

أ. تجذب المعالجين المستجدين لسماتها.

ب. تتناسب مع الأسلوب الديمقراطي في اعطاء المسترشد تمام الحريه.

ج. طريقه الإرشاد والعلاج في البدايه تكون اسرع في اعطاء النتائج.

دور وصفات المرشد في نظريه الارشاد المتمركز حول المسترشد :

يحاول المرشدون بطريقه الإرشاد المتمركز حول المسترشد مساعدة الأفراد على نمو ذواتهم لكي يستطيعوا مواجهه الواقع وتنميه مفاهيم ايجابية عن الذات. ويتجنب المرشدون عملية التقييم أو التشخيص، فهم لا يبدون اهتماما بالتفاصيل المتصلة بماضى المسترشد ومايهمهم هو حاضره ، وتتميز هذه العلاقه بثلاثة شروط هي: الصراحة ، وتقبل المسترشد ، والتقبل اللحظي.

تقبل المسترشد : يسعى المرشدون في هذه الطريقه الى قبول كل شئ عن المسترشد، ولايرتبط هذا القبول بأى شروط، فالارشاد بهذه الطريقه يرتكز على الاتجاه الايجابي للمرشد أكثر من الاساليب والطرق الفنية، وهذا الاتجاه الايجابي يسهل عمليه الإرشاد مع ملاحظه أن الشئ المهم والأساسى الذى يؤكد ايجابية المرشد هو سلوكه وتعامله مع الاخرين، حيث أن هذه الايجابية تظهر جليا عند مقابلة العميل واشعاره بأن له اهمية، وأنه انسان يستحق المساعدة والحياة والإحترام، وله الحق فى إداره نفسه وأعماله.

التفاهم اللحظي: يشار احيانا الى المرشدين المتمركزين حول المسترشد على أنهم مرايا للشعور، فهم يعكسون لفظيا الخبرات الشعورية ليجعلوا الفرد على اتصال بمشاعره، أى أن المرشد فى ضوء هذه النظرية يتبع طريق التفاهم اللحظي، فتغير السلوك هنا يأتى من خلال تقويم الفرد لقدرته وتجاربه، حيث هذا يوصله الى المعرفة العامة بنموه كشخص فيستطيع أن يتعلم قبوله لنفسه وللآخرين ايضا. والتفاهم اللحظي يجعل المرشد يركز على ادراك وفهم محيط المسترشد بالطريقه التى يدركها أو يراها المسترشد نفسه. والإبتعاد عن المفاهيم الخاصه والتركيز على أهميه ما يبادر به المسترشد وكيف ينظر الى العالم على المرشد أن لايعطى المسترشد حلاولا بل يقوده إلى اختيار حل مشكلته على ضوء خبرات المسترشد واتجاهاته وقيمه وعاداته وتقاليده.

نقد النظرية:

١. أعطى روجرز للفرد الحريه فى تحقيق أهدافه ناسيا أن هذه الاهداف قد لاتكون مشروع.
٢. يهمل روجرز اللاشعور ويركز فقط على الشعور.
٣. لايهتم روجرز بالاختبارات والمقاييس النفسيه.

أهداف النظرية:

- عدم وجود أهداف مسبقه للعمل مع المسترشد .
- وإن يقوم المسترشد بتحديد أهداف العلاقه الإرشادية من خلال تفاعله مع المرشد.
- الوصول بالمسترشد إلى درجة عالية من الاعتماد على النفس

دور المرشد:

في هذه النظرية يتلخص دور المرشد في كونه أداة تغيير تعتمد أساسا على علاقه مهنية حميمة تخلق جوا يساعد على توجيه عملية نمو المسترشد ، إلى أن علاقه المساعدة تنتج

للمسترشد فرصة التحدث عن مشكلاته والتوسع في معرفة جوانب حياته، كما تساعده لكي يكون أقل دفاعاً وأكثر انفتاحاً مع نفسه ومع العالم المحيط به، ويؤكد الباحث أيضاً على أن اتجاهات المرشد المتمثلة في الاهتمام والرعاية والاحترام والتقدير والتقبل والتفهم هي التي تسهم في جعل المسترشد أقل دفاعاً، وقيادته نحو مستوى عالٍ من الأداء الشخصي.

أساليب التدخل الإرشادي:

لا توجد أساليب تدخل محددة لهذه النظرية حيث تجنب روجرز استخدام أساليب محددة لإحداث التغيير إلا أنه أكد على أهمية أساليب معينة كالتعاطف والاحترام والتقدير والمصادقية والحب غير المشروط كعوامل فعالة ومؤثرة في عملية التدخل وإنجاز الأهداف. وتعتبر هذه النظرية إسهاماً جيداً وإيجابياً في مجال الإرشاد النفسي ومن أبرز إسهاماتها تأكيدها على تحمل المسترشد لمسؤولية إحداث التغيير.

النظرية السلوكية في الإرشاد النفسي:

تشكل النظرية السلوكية أحد الأساليب الإرشادية التي تستخدم مبادئ ونظريات التعلم التي تم إثباتها تجريبياً في علاج المشكلات السلوكية والإضطرابات النفسية بطريقة موضوعية وسريعة وفق أساليب خاصة بهذه النظرية. وتمثل هذه النظرية ثمره دراسات قام بها في البدايه بافلوف وواطسن وسكنر ثم تبع ذلك وولبي وايزنك وشابيرو وغيرهم. ومن النظريات السلوكية الرئيسية نظرية الإشرط الكلاسيكي برياده بافلوف ونظرية الإشرط الإجرائي برياده سكنر

مسلمات النظرية السلوكية في الإرشاد: تقوم هذه النظرية على مجموعه من المسلمات تم استقاؤها من خلال التجريب والملاحظه وهي على النحو التالي:

١. أن شخصيه الفرد ماهي إلا تنظيم من العادات والأساليب السلوكية يكتسبها الفرد خلال نموه عن طريق عمليه التعلم.
٢. تمثل الإضطرابات النفسيه والانحرافات السلوكية عادات متعلمه أو خاطئه أو سلوك غير توافقية تعلمها الفرد ليققل من قلقه وتوتراته، أو ليتوافق مع محيطه حسب ما يرى.
٣. يركز الإرشاد والعلاج السلوكي بوجه عام على مشكله الفرد الحاليه وعلى الأعراض المرضيه وكيف تبدو ولا تبحث في الأسباب الكامنه وراء الأعراض.
٤. يرفض السلوكيون مفاهيم التحليل النفسي مثل اللاشعور والخبره الذاتيه والصراعات الداخليه لأنها غير قابله للدراسه والتحقق.
٥. يرى السلوكيون في طبيعه الإنسان، أنه خالٍ من الخير والشر في طبيعته، وإن السلوك هو نتاج البيئه وخبراتها.

دور المرشد في الإرشاد السلوكي :

١. تحديد السلوك المضطرب المطلوب تعديله أو تغييره أو ضبطه.

٢. تحديد الظروف والخبرات والمواقف التي يحدث فيها السلوك المضطرب.
٣. تحديد العوامل المسئولة عن استمرار السلوك المضطرب .
٤. اختيار الظروف التي يمكن تعديلها أو تغييرها أو ضبطها.
٥. إعداد جدول التعديل أو التغيير أو الضبط.
٦. تنفيذ خطه التعديل أو التغيير أو الضبط.

أساليب الإرشاد السلوكي :

١. التخلص من الحساسيه أو التحصين التدريجي .
٢. الغمر وهو عكس التحصين التدريجي.
٣. الكف المتبادل ويقصد به كف كل من نمطين سلوكين غير متوافقين، ولكنهما مترابطان وإحلال سلوك متوافق محلها.
٤. الإشرط التجنبي ويعني تعديل سلوك المسترشد من الإقدام الى الإحجام والتجنب.
٥. التعزيز الموجب " الثواب "
٦. التعزيز السالب ويعني العمل على ظهور السلوك المطلوب.
٧. العقاب " الخيره المنفره "
٨. الثواب والعقاب ..
٩. تدريب الإغفال " الإطفاء "
١٠. الإطفاء والتعزيز.

مزايا الارشاد السلوكي:

١. يقوم على أساس دراسات وبحوث تجريبية معملية قائمه على نظريات التعلم.
٢. متعدد الأساليب لتناسب تعدد المشكلات والاضطرابات.
٣. يركز على المشكله أو العرض وهذا يوفر وجود محك لتقييم نتائجه.
٤. عملي أكثر منه كلامي ويستعين بالأجهزه العلميه.
٥. نسبة الشفاء عاليه قد تصل إلى ٩٠ % من الحالات.
٦. أهدافه واضحه.
٧. يوفر الوقت والجهد والمال.

٨. يمكن أن يعاون فيه كل من الوالدين بعد التدريب اللازم.

عيوب الارشاد السلوكي:

١. لايركز على مصدر المشكله العميق.
٢. أحياناً يكون الشفاء وقتياً وعبراً.
٣. الاضطرابات السلوكيه يصعب تفسيرها جميعاً في شكل نموذج سلوكي مبني على أساس الإشرط.
٤. يهتم بالسلوك المضطرب فقط ويركز على التخلص من الأعراض الظاهره دون المصدر الحقيقي .

رابعاً: نظريه العلاج العقلى الانفعالى السلوكي البرت أليس (Albert Ellis) :

مؤسس هذه النظرية هو البرت أليس (Albert Ellis 1913-2007) حصل على بكالوريوس الآداب إداره أعمال عام ١٩٣٤، وفي عام ١٩٤٧ حصل على الدكتوراه في علم النفس الاكلينيكي من كليه المعلمين بجامعة كولومبيا في التحليل النفسي. بدأ البرت أليس التدريب على نظام كارين هورنى في العلاج ثم أسس معهد العلاج العقلاني .

طبيعة الإنسان عند أليس **يولد بفطره تدفعه بان يحافظ على نفسه بصوره متكامله وأن يبحث عن السعاده ويحقق ذاته ، وفي نفس الوقت يولد باستعداد مقابل ذلك لتحطيم النفس.** ومن خلال نمو الفرد ونشأته يكون عنده استعداد كبير للاستجابه للإيحاءات التي تظهر في ذهنه. **والفرد يبدأ في تقييم نفسه في ضوء مايقوله الآخرين عنه.**

ويري أليس أن الناس يتحكمون في حياتهم بما يحملونه من أفكار ومعتقدات والتصرف **بموجبها، فعندما يفكر الشخص علي نحو عقلاني يكون سعيداً أما عندما يفكر علي نحو غير عقلاني فإنه يصاب بالاضطرابات النفسيه.** ويرى أليس أن التفكير اللاعقلاني ينشأ عند الإنسان من خلال **التنشئه الاجتماعيه ويتأثر بأفكار الآخرين من حوله خلال مراحل نموه.** إن الفكره الرئيسييه التي تعتمد عليها أساليب الإرشاد العقلاني الإنفعالي عند أليس هي انه لايمكن الفصل **بين تفكير الإنسان وبين إنفعاله وسلوكه.**

المفاهيم الأساسية التي تقوم عليها النظرية :

١. عقلانيه الفرد تقوده الى السعاده وعدم العقلانيه في التفكير تقوده الى الشقاء.
٢. إن السلوك العصابي والاضطرابات النفسيه ناتجه عن التفكير غير العقلاني.
٣. إن التفكير غير العقلاني ينشأ من خلال التعليم المبكر في سن الطفوله وللأسره دور في ذلك.
٤. العاطفه والتفكير يقودان حياه الفرد وكل واحد منهما يؤثر في الآخر.
٥. إن استمرار الاضطرابات النفسيه تقررهما المفاهيم والافكار.

٦. يجب مجابهة الافكار والعواطف السلبيه التي تهدم الذات عن طريق تنظيم التفكير والمدرجات بحيث يصبح التفكير عقلاً و منطقياً عند الفرد.

ويميز اليس إحدى عشر فكره غير عقلائية، ويعتبرها خرافيه لامعني لها ولكنها موجودة بشكل عام وهي تقود بشكل واضح إلى اشكال العصاب المختلفه وهذه الافكار هي :

١. من الضروري ان يكون الفرد محبوبا من كل المحيطين.

٢. لوم الذات.

٣. إن الاحباط امر طبيعي في حياه الانسان وملازم له.

٤. الشقاء يتسبب من عوامل خارجية، وان الفرد غير قادر على ضبط هذه العوامل، وأن السعاده تأتي من داخلنا وأن مايقوله الانسان لنفسه هو سبب سعاده أو شقائه.

٥. على المرء عدم مواجهه الصعوبات لان مواجهتها غالباً ماتكون أشد ايلاًماً من تجنبها.

٦. يجب ان نهتم بحدوث الاشياء المخفيه والخطرة لان القلق والخوف يمنعان الفرد من التفكير بعقلائية.

٧. يجب على الفرد ان يعتمد على نفسه وأن يرفض مساعدة الاخرين.

٨. أن الشخص يكون مهوساً ببلوغ الكمال في أي شي.

٩. إن خبرات الماضي مسئولة عن تقرير السلوك الحالي.

١٠. يجب ان ننزعج بمشاكل الآخرين.

١١. هنالك حلاً مثالياً لكل مشكله.

أهداف الإرشاد والعلاج العقلائي الإنفعالي:

١. تقليل أو تغيير النواتج اللاعقلانية أو الاضطرابات النفسية عند المسترشد عن طريق تغيير التفكير اللاعقلاني عنده واستبداله بتفكير عقلائي.

٢. تقليل القلق ولوم الذات والعدوانية والغضب.

دور المرشد في نظريه أليس:

١. إقناع المسترشد بأنه المسئول عن مشكلاته وطريقة تفكيره وان الاحداث الخارجية ليست هي المسئولة عنه.

٢. استبدال الافكار غير المنطقية لدى المسترشد بأفكار عقلانيه .

٣. دور المرشد هو دور المعلم وان علي المرشد اعاده بناء المفاهيم المعرفيه المنطقية لدي المسترشد ومن ثم تغيير حديثه الداخلي.

وسائل الإرشاد:

١. المنطق والإقناع.
٢. إعادته بناء المفاهيم.
٣. الحديث الإيجابي مع الذات.
٤. التعليم.
٥. المواجهة.

نقد النظرية:

١. أهمل أليس دور الثواب والعقاب في تعديل السلوك البشري.
٢. ألغى أثر البيئية في سلوكيات الانسان .
٣. قلل من تأثير الماضي علي الحاضر.

نظريات الإرشاد المعرفي:**١- نظرية الإرشاد والعلاج المعرفي فيكتور ريمي:**

ولد فيكتور شالز ريمي (١٩١٣-١٩٨٧) في مقاطعه هونولولو هاواي بالولايات المتحدة الأمريكية، وقد حصل علي الدكتوراه من جامعه ولاية اوهايو الامريكه عام ١٩٤٣. وتلمذ علي يد كارل روجز، ومن أهم مؤلفاته: التوجيه والتدريب في علم النفس السريري (١٩٥٠)، مفهوم الذات كعامل في تنظيم الشخصية والإرشاد (١٩٧١)، وسوء التوافق النفسي (١٩٧٥).

أوضح فيكتور ريمي من خلال نظريته **فرضيه التصور الخاطئ**، ويرى ريمي أن **التصورات الخاطئة تصحح لدي معظم الاشخاص عن طريق الخبرة، إما الاشخاص من ذوي السلوك المضطرب فإن مثل هذه التصورات تمتنع عن التصحيح عن طريق الخبرة والتدريب أو عن طريق التعليل المنطقي من قبل الآخرين، ونتيجة لذلك يكون الشخص تصورات الدفاعية الخاطئة، ولا يتمكن من التعرف علي التصورات الخاطئة الأكثر تهديداً.** فالتصورات الخاطئة تتجمع في شكل سلم هرمي، وعندما يتم التخلص من تصور خاطئ مركزي، فإنه من المحتمل أن تتغير تصورات أخرى نتيجة لذلك.

عمل المرشد النفسي:

يتمثل الإرشاد النفسي القائم علي فرض التصورات الخاطئة في **العثور علي التصورات الخاطئة التي تحكم السلوك والعمل علي تغييرها.** فالمرشد بعد ان يشخص المشكلات الرئيسيه للمسترشد، ويحدد المجموعات الأساسية من التصورات الخاطئة، **ينتقل بعدها إلي مهمة تغيير هذه التصورات الخاطئة الاساسية،** عن طريق مهاجمتها بالطريقة ذاتها. **ومن الطرائق التي يستخدمها المرشدون بطريقة ريمي لتقديم الأدلة او البراهين للمسترشدن مايلي:**

اختبار الذات: يقوم المرشد النفسي حسب هذه النظرية **بتشجيع المسترشد بالتحدث عن نفسه**، أي أن ينشغل في اكتشاف ذاته، وهو إجراء يتيح فيه المرشد للمسترشد بشكل غير مباشر فرصه التعرف علي الدليل من خلال تشجيع انعكاس المشاعر واستجلائها لتسهيل عملية اكتشاف المسترشد لذاته، ويمكن ان تؤدي عملية اكتشاف المسترشد لذاته **الي استبعاد التصورات الدفاعية الخاطئة وتحل محلها تصورات صحيحة حول علاقاته بذاته وبالآخرين.**

الإيضاح أو التفسير: يشتمل التفسير علي مجموعة من الاساليب التي تساعد المسترشد علي تحديد التصورات الخاطئة، وتوجيهه في عمليه **إظهار الذات.** ففي التفسير يعطي المرشد المسترشد المعلومات التي لاتكون متوفره له عن **طريق عكس المشاعر.** وترتكز عملية عكس المشاعر علي المعاني التي عبر عنها المسترشد بما فيها الجوانب المعرفية والانفعالات.

إظهار الذات: تعتمد عمليه اظهار الذات علي مواقف واقعية تدفع المسترشد الي مراقبة ذاته ومعايشة قناعاته وافكاره الخاطئة حول نفسه في علاقاته مع الآخرين.

التعليم بالنموذج: يتضمن هذا الاسلوب النمذجة، حيث يقوم المسترشد بملاحظه نموذج معين من النشاط، ويتخيل نفسه يقوم بالنشاط ذاته.

الجدير بالذكر إن هذه الاساليب تستخدم في معظم الاحيان متداخله مع بعضها البعض، ولايستخدم كل أسلوب في معزل عن الاسلوب الاخر.

عمل المسترشد: يتمثل عمل المسترشد في هذا النوع من الارشاد في القيام بالآتي:

المراجعة المعرفية: إن القاعده الاساسية في المراجعة هي: لكي يغير فرد ما تصوراً او مفهوماً من أي نوع فإنه ينبغي ان تتاح له الظروف لفحص الأدله المتوفرة حول هذا التصور أو المفهوم. فمع وجود العلاقه بين المرشد والمسترشد في عمليه الارشاد، تكون المراجعة المعرفيه سهله لامكانية اسهام المرشد فيها من جهة، ولأن المسترشد يقوم بتنظيم افكاره ويتبني اتجاهاً اكثر موضوعيه نحو مشكلاته، ولذلك ينجح كثير من الأفراد في حل مشكلاتهم النفسية اليومية من خلال عمليه المراجعة المعرفية. **أما التصورات المعقدة (الصعبة)** فإنه يكون من النادر تغييرها من اختبار واحد. أما المرشد الذي يشترك في مراجعة معرفية متكررة مع المسترشد فإنه يتمكن من الوصول الي حلول معرفية مناسبة. ومن أساليب المراجعة المعرفية مثلاً: **المراجعة اللفظية البسيطة، والمراجعه المعرفيه بالتخيل، ففي هذه الحاله يتم توجيه المسترشد ليشارك بشكل متكرر في تخيل التفاعل مع الأشخاص أو الأشياء التي تمثل مصدر للتصورات الخاطئة.**

الإستبصار: يكون الإستبصار في **اعتراف المسترشد بأن لديه مجموعة من التصورات الخاطئة المرتبطة ببعضها البعض.** مما يمثل تغييراً في الإدراك يساعد المسترشد علي نبذ تصوره الخاطئ. ولذلك يكون الإرشاد النفسي حسب هذه الطريقة سلسلة من الإستبصارات.

يقرر بيك صاحب أكثر نظريات الإرشاد المعرفي شيوعاً أن منهجه نسق إرشادي يقوم على أساس نظرية في السيكوباتولوجيا (علم نفس الأمراض) ومجموعة من الأسس والأساليب الإرشادية والمعارف المستمدة من البحوث الأمبيريقية، ما **مصطلح امبيريقية** فيعبر عن الخبرة والخبرة مصدرها الحواس وبالتالي فإن المعرفة الإنسانية تستمد شرعيتها من مرورها بهذه الحواس حتى تصبح بذلك قابلة للتحقق من صحتها **ومفهوم الامبيريقية يدل عن كل ما يتعلق بدراسة المجتمع الإنساني بالاحتكام إلى الواقع المحسوس سواء في اختيار المشكلة وجمع الحقائق** أو تصنيف البيانات وتحليلها. ويقوم الإرشاد حسب بيك على أساس نظري عقلائي، وهو الطريقة التي يحدد بها الأفراد أبنية خبراتهم كيف يشعرون وكيف يسلكون، فإذا فسروا موقفاً بأنه خطر فإنهم يشعرون بالقلق ويريدون الهروب.

أسس النموذج المعرفي :

يستند النموذج المعرفي إلى عدد من الأسس هي كما يلي طبقاً لبيك:

١. الطريقة التي يشكل بها الأفراد **بنيه الموقف تحدد كيف يشعرون ويسلكون.**
٢. **تفسير موقف يحمل في طياته مكانم الضغط**، عملية نشطة ومستمرة تشتمل على تقديرات متتابعة للموقف الخارجي وقدرات الشخص على مواجهة الموقف والمخاطر والتكلفة والكسب.
٣. **لكل فرد حساسيته الفردية التي تميل به إلى المعاناة السيكولوجية** كما أن الحساسية الخاصة للشخص المعين يستثيرها عادة نوع من الضغوط الخاصة بها.
٤. **تؤدي الضغوط في النشاط العادي للتنظيم المعرفي**، وحين تكون المصالح الحيوية للفرد مهددة، فإن النظم المعرفية البدائية والمميزة للفرد تنشط، وينزع الفرد إلى إصدار أحكام متطرفة ومطلقة ومنحازة وشمولية إلى جانب واحد.
٥. **تفسر الفروق في تنظيم الشخصية بعض التباين الكبير في حساسيات الافراد للضغوط.**
٦. **تتكون زملاات مثل اضطرابات القلق والاكتئاب** من مخططات Schemas منشطة بقدر زائد وذات مضمون خاص بالزلمة المعينة.
٧. **تحدث تفاعلات المعاناة مع الأفراد الآخرين في دورة من الاستجابات المعرفية اللاتوافقية التي تتبادل التدعيم**، وتؤدي ميكانزمات معينه مثل الطراز المعرفي المتمركز حول الأنا، والتشكيل framing والاستقطاب إلى زياده تنشيط الميكانزمات المرتبطة بالاكتئاب والقلق والبارانويا والاضطرابات النفسية الأخرى .
٨. **قد يظهر الشخص نفسه الاستجابة البدنية للتهديدات السيكولوجية الاجتماعية أو الرمزية التي يظهرها للتهديدات الفيزيقية.** وتتضمن تبعئه مسلسل (القتال- الهروب – التجمد) نفس النظم المعرفية الحركية سواء أكان مستوي التهديد أو التحدي هو هجوم فيزيقي أو نقد اجتماعي.

بدأ بيك بالأسلوب السلوكي المعرفي فهو لا ينفى أثر البيئه على السلوك كما أنه أقرب الى السلوكيين في علاجه المعرفي ، مهمه العلاج عند بيك في **علاج القلق هو أن يعلم المسترشد قدرات السيطرة على القلق وليس كيف يضع حداً للقلق او محوه نهائياً.**

الخطه الارشادية: يتم فيما يلي إستعراض ارشاد القلق كمثال حيث يسير بيك في علاجه للقلق وفق خطوات أساسيه كالآتي :

أولاً: يقوم بيك في خطته الارشادية **بتشخيص وتمييز الاضطرابات المصاحبه للقلق** ، إذ أن DSM-4 يميز بين ثمانية اضطرابات مرتبطه بالقلق.

ثانياً: بعد تمييز الإضطراب المصاحب للقلق يسير الإرشاد في الخطوات التاليه:

١. لا بد في البدء أن يميز المرشد بين **القلق والإضطراب المصاحب. والتحقق من درجة وشدة كل منهما قياساً أيهما ظهر أولاً**، ففي حاله إكتئاب والقلق هنالك مقياس H.A.D.S المقياس العيادي للقلق والاكنتاب.

٢. **أن يعطي المرشد المسترشد شرحاً لخطوات العلاج وأن يكون مفصلاً ومبرراً كتابياً على الورق مثل عدد الجلسات، تحديد الهدف، خطوات العلاج.**

قدم عالم النفس والمعالج النفسي بتلر (Butler 1985) نموذجاً لمعالجه القلق العام يشمل تصوراً لاسباب القلق وكيفية التعامل معه من منظور معرفي، حيث أن هنالك عوامل متداخله لظهور القلق العام وهي **تنقسم إلى قسمين أولهما في شكل ضغوط شديده يدركها ويحسها الفرد (الظرف)، وثانيهما في شكل قابلية للإستجابه القلقية (إستعداد).** وضح أن للقلق مستويان **الأول نتاج للعاملين (الظرف والإستعداد) والثاني نتاج للأول**، وفي كل منهما يظهر القلق في أربعه مظاهر كالآتي:

المستوى الأول:

أ. مظاهر فيزيولوجيه (توتر، قلق، ألم ظهر... الخ)

ب. مظاهر معرفيه (تفكير مضطرب).

ج. مظاهر سلوكيه (عدم القدره على التركيز)

د. مظاهر عاطفيه (الحركه الزائده، عدم القدره على الجلوس في مكان واحد) .

المستوى الثاني:

أ. الهروب والتفادي أي التهرب من كل أشكال الصراع.

ب. شده اليقظة والمراقبة أكثر من اللازم.

ج. التفسير الخاطئ للأحداث المحيطة.

د. الإحباط وتثبيط الهمة يدخل المريض في سلسلة من تأنيب الضمير والنفس.

ثالثاً: وضع بتلر أيضاً من أين يبدأ المرشد علاج القلق، وذلك بعد تحديد المستوى مع الأخذ في الاعتبار الفروقات الفردية، كما أكد بتلر **أن الهدف الأساسي هو التركيز على تدريب المسترشد على كيفية السيطرة على القلق**، وأن يبدأ المرشد في معالجته لاضطراب القلق العام بالإحباط Demoralization الذي يعبر عن الهمة المثبطة، وتأييب الضمير، ولوم النفس، وهذه أكثر المراحل تعقيداً فيجب أن يغير المسترشد اتجاهه وفكرته عن نفسه ويقوم المرشد بـ :

١. استخدام أمثله لاثبات ان ليس للمسترشد ذنب فيما حدث.

٢. توضيح أن المسترشد فقط يحتاج الى قوه عزيمه.

٣. يوضح المسترشد كيفية التعامل في الظروف التي يحدث فيها القلق.

٤. أن ينتقل من الافكار التي تتعارض مع المهمة إلى الفكره التي تساعد على إنجاز المهمة ، أي عندما تأتيه فكره محبطه يجب أن يذكر فكره ترفع الهمة.

ثانياً: المظهران الثاني والثالث معاً (شده اليقظه، والتفسير الخاطئ) يرى بيك أن على المسترشد أن يسأل المسترشد ثلاثة أسئلة الهدف منها المساعدة على التعامل مع إعادته بناء الشخصية وهي:

١. ما الدليل على الأفكار الخاطئة ؟

٢. ما الطريقة التي يمكن أن يقيم بها الموقف؟

٣. ماذا سيحدث ؟

بعد مناقشه الأفكار الخاطئة وتحديدها يطلب بيك من المسترشد أن يملأ اليوميات - واجب منزلي معرفي- أن يسجل المسترشد الأفكار السالبة، وبعد مناقشة هذه الجلسات يرى بيك أن تبدأ طريقه جديدة تهدف إلى الكشف عن أهداف المسترشد وفي الغالب أفكار المسترشد تكون سالبة لأنها ناتجة عن تفكير المسترشد، وهناك كما يرى بيك ثلاثة أهداف شائعة تمثل الخارطة في حياة الفرد المسترشد وهي:

أ. السعي لتحقيق القبول.

ب. تقبل جميع الناس.

ج. التحكم في الأشياء غير المتوقعه وهي تحوي أفكار غير عقلانيه.

ثالثاً: المظهر الأول: **الهروب من كل اشكال الصراع** واستراتيجيه بيك في هذه الحاله تتمثل في **المواجهه بالتدرج مصحوباً بالتحدث مع النفس وهذا هو المحتوى الفكري المعرفي.**

رابعاً: **المظهر الفيسولوجي: واستراتيجية بيك في هذه الحاله الاسترخاء العضلي** Muscles (Relaxation) لأن الاسترخاء في الجلسات الاولى يعطي المسترشد الفرصة للسيطرة على الموقف والاطمئنان قليلاً.

خامساً: **المظهر السلوكي**: تسمى استراتيجيه بيك بـ (Wasp) وهذه الحروف تمثل البداية لكلمات: **التمهل والتمعن والاستمرار بالهدوء مثال : مهلك، تمعن، أستم، بهدوء.**

٣-نظريه الإرشاد السلوكي المعرفي لمتشنيوم :

دونالد هيربرت ميتشنيوم امريكي الأصل ولد في مدينه نيويورك عام ١٩٤٠. حصل علي البكالوريوس من الكليه المدنيه عام ١٩٦٢، ثم التحق بجامعة إلينوي وحصل علي درجة الماجستير عام ١٩٦٥ والدكتوراه في علم النفس الكلينيكي عام ١٩٦٦. وقد عمل في جامعة واترلو في أونتاريو بكندا منذ عام ١٩٦٦. وقد كتب ميتشنيوم مجموعه من المراجع حول الارشاد والعلاج السلوكي المعرفي، وكذلك كتب عن طريقته التي أشتهر بها **التحصين ضد الضغوط النفسية.**

يؤكد ميتشنيوم علي الإتجاه المعرفي السلوكي كما عند البرت أليس وأرون بيك وغيرهما، حيث أشار بأن عمليه التعلم لايمكن أن تنحصر في مثير واستجابة كما تري النظرية السلوكية، لأن إمكانية حدوث أستجابات مختلفة لنفس المثير واردة، كما أنه يمكن حدوث استجابات متشابهة لمثيرات مختلفة، مما يشير إلي أن هناك عوامل أخرى غير المثير والإستجابة تلعب دوراً في عملية التعلم وهي :

أ. التفكير.

ب. الإدراك.

ج. البناءات المعرفيه.

د. حديث الفرد الداخلي مع نفسه.

هـ. كيف يعزو الفرد الاشياء.

وهذه كلها تتدخل في عمليه التعلم وتتوسط بين المثير والاستجابه، ولها دور في التأثير علي سلوك الفرد، لذلك فمن المفيد معرفه مايدور في تفكير الفرد، وكيف يدرك الموقف؟ وماهو مفهومه عنه؟...ألخ.

يعتبر التركيز علي فهم الفرد كمسئول عن إحداث سلوكياته أساس نظرية ميتشنيوم، وقد استنتج بأن للتفكير والمعتقدات والمشاعر والحديث الإيجابي مع النفس وتوجيهات الفرد لنفسه (إعطاء اوامر لنفسه) لها دور كبير في عمليه التعلم. فعندما كان ميتشنيوم يقوم بتجاربه وهو يعد للدكتوراه في جامعه إلينوي كان يقوم بتدريب المرضى الفصاميين بتعليمهم الكلام الصحي Healthy Talk عن طريق الاشارات الاجرائي وقد علم المرضى بأن يقوموا بتوجيه تعليمات لانفسهم بصوت عالي Self-Instructions كأن يقول الفرد منهم: (كن واضحاً وصريحاً، وتحدث في صلب الموضوع). أما التجربة الثانية فكانت علي احد المعاقين الذي كان يخرج لسانه للعاملين في المصحة، وقد نجح في تعديل سلوكه عن طريق الاشارات المنفر (Aversive Conditioning) أي يقوم المرشد باخراج لسانه للمريض لكي ينفر المريض هذا السلوك، وفي احدي المرات قال المسترشد (لماذا لا تطلب مني مباشره ألا أخرج لساني – إعطاء

وامر لانجاز المهمه – بدلا من ان تخرج لسانك لي) وعندها أتبع ميتشنيوم نصيحه المسترشد وطلب منه الكف عن إخراج لسانه فتعدل سلوكه ولم يعد يخرج لسانه.

وقد أدت الخبرات التي عاشها ميتشنيوم في تدريبيه مع المرضي الفصاميين وغيرهم في أن يفكر في تدريبيهم علي أن يتحدثوا إلي أنفسهم بطريقه تؤدي إلي تغيير سلوكهم. وقد ركز علي الحديث الداخلي Inner-Speech أوالمحادثه الداخليه Inner-dialogue حديث الذات أو الحوار الداخلي Self-Talk وكذلك اهتم بالتخييلات Images . كما بدأ في تطوير تفسير نظري لوظيفة هذه العوامل في تغير السلوك. ثم استخدم ميتشنيوم أسلوب التوجيه الذاتي (Self-Instruction) علي الأطفال ذوي النشاط الزائد من أجل ضبط سلوكهم، كما استخدم أسلوب التقليد والنمذجه لتحقيق هذه الغاية بالاضافه للتعزيز والعلاج المعرفي.

افتراضيات النظرية ومفاهيمها:

انطلق ميتشنيوم من الفرضيه التي تقول (بان الاشياء التي يقولها الناس لأنفسهم Verbal Libations تلعب دورا مهما في تحديد السلوكيات التي سيقومون بها، وأن السلوك يتأثر بنشاطات عديده يقوم بها الأفراد تعمم بواسطه الأبنيه المعرفيه المختلفه) . يخلق الحديث الداخلي الدافعيه عند الفرد، ويساعده علي تصنيف مهاراته وتوجيه تفكيره للقيام بالمهاره المطلوبه. ويري ميتشنيوم بان تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدوث ويبدأ بالحوار الداخلي والبناء المعرفي. إن السلوك الناتج عن الاتجاه المعرفي يركز علي كيفيه تقييم الفرد لسبب إنفعاله والي طريقه عزوه لسبب هذا الانفعال، هل هو سببه أم هم الاخرون؟ ويري ميتشنيوم إن هنالك هدفاً من وراء تغيير الفرد لحواره الداخلي. ويجب تحديد حاجه الفرد للشئ الذي يريد أن يحققه، والشئ الذي يرغب في إحداثه في البيئه وكيف يقيم المثيرات والي أي سبب يعزي سلوكه وتوقعاته.

يؤثر إدراك الفرد علي فسيولوجيته ومزاجه. ويري ميتشنيوم إن الانفعال الفسيولوجي ليس هو المعيق بحد ذاته الذي يقف في وجه تكيف الفرد، ولكن مايقوله لنفسه حول المثير هو الذي يحدد انفعالاته الحاليه. ويري ميتشنيوم حدوث تفاعل بين الحديث الداخلي عند الفرد وبناءاته المعرفيه هو السبب المباشر في عمليه تغيير سلوك الفرد، كما يرى أن عمليه التغيير تتطلب أن يقوم الفرد بعمليه الامتصاص – أي أن يمتص الفرد سلوكاً جديداً بدلا من السلوك القديم - وأن يقوم بعمليه التكامل بمعني أن يبقي الفرد بعض بناءاته المعرفيه القديمه إلي جانب حدوث بناءات جديده لديه. ويشير ميتشنيوم إلى أن البناء المعرفي Cognitive Structure يحدد طبيعه الحوار الداخلي، والحوار الداخلي هذا يعتبر أساسيا في البناء المعرفي الذي يسميه ميتشنيوم بالدائره الخيره (Virtuous Cycle). علي المرشد أن يعرف المحتويات الادراكية التي تمنع حدوث سلوك تكيفي جديد عند المسترشد، وماهو الحوار الداخلي الذي فشل الفرد في أن يقوله لنفسه، ويجب علي المرشد أن يعرف حجم ومدى المشكله، وماهي توقعات المسترشد من الإرشاد؟، وأن يسجل المرشد أفكار المسترشد قبل واثناء وبعد مرور المسترشد بالمشكله التي يواجهها. ثمه وظيفه ثانيه للحوار الذي يتم داخل الفرد وهي التأثير علي الأبنيه المعرفيه وتغييرها، والبنيه المعرفيه هي التي تعطي نسق المعاني أو المفاهيم (التصورات) التي تمهد لظهور مجموعه معينه من الجمل أو العبارات الذاتيه. يقول ميتشنيوم (ما أقصده بالبنيه المعرفيه

هو ذلك الجانب التنظيمي من التفكير الذي يبدو يراقب ويوجه الاستراتيجية للأفكار، وأقصد أن أستفيد من نوع من المشغل التنفيذي (Executive Processor) يمسك بخرائط التفكير ويحدد متي نقاط أو غير أونواصل التفكير. إن التغييرات تحدث بدون تغيير في البنية المعرفية، ولكن تعلم مهاره جديده يتطلب تغييراً في هذه البنية.) وتحدث التغييرات البنائيه عن طريق التشرب Absorption أو الاحلال او الازاحه Displacement أو التكامل والاندماج Integration .

أساليب الإرشاد:

١. إشراف إبدال القلق: Anxiety-Relief Conditioning : يتمثل هذا التكتيك في اقتران المثير المنفر مع تعبير الفرد وحديثه الداخلي مع نفسه كأن يقول " اهدأ واسترخ "، اذا تحمل الفرد مثيرا غير مستحب لمدة قليلة ثم توقف أو أوقف المثير مباشرة بعد إشارة معينة فان هذه الإشارة تصبح مشروطة مع التغيرات التي سوف تلحق وهي ايقاف المثير غير المستحب.

٢. أسلوب تقليل الحساسيه Systematic desensitization: هذا الأسلوب مأخوذ من نظريه الكف بالنفيض Reciprocal inhibition ويطلب المرشد من المسترشد أن يكتب هرماً بالأشياء التي تخيفه ويطلب منه أن يبدأها من الأقل أخافه الي الأكثر أخافه ، بعد أن يكون المرشد قد وضعه في حاله استرخاء فعندما يتخيل اشياء مخيفه في جو استرخاء فإن هذه الاشياء المخيفه سوف تنطفئ وسيكون الفرد أكثر قدره علي التحكم في مشاعر هو أفكاره المخيفه.

٣. النمذجه Modeling :هي طريقه يحصل فيها المسترشد علي معلومات من الشخص النموذج ويحولها إلي صور ومفاهيم معرفية ضمنية وإلي حوار داخلي عنده ليعبر عنها بسلوك خارجي وهو تقليد النموذج، ويعطي تعليمات وأوامر لتوجيه المسترشد ليقوم بالعمل المطلوب منه.

٤. الإشراف المنفر Aversive Condition : ومثال ذلك تعريض الشخص المتبول الي لسعة كهربائية لتنفره من عمليه التبول. وعندما يقترن ويرتبط التبول بالعقاب وهو الصدمة الكهربائية مع تكرار عبارات : " أن التبول شئ غير محبب " "أنا لا أحب أن أكون غير محبوب".

التطبيقات أو الطرق والأساليب الفنية:

أولاً: طريقه التقدير السلوكي المعرفي: من المعتاد في العمل مع حالات الإضطرابات النفسية والعقلية أن يستخدم أحد أسلوبين:

المقابله الاكلينيكية: تبدأ المقابله الاولي باستكشاف مشكله المسترشد علي النحو الذي يعرضها المسترشد نفسه وكذلك التعرف علي توقعات المسترشد من الارشاد.

الاختبارات السلوكية: يشترك المسترشد في هذا النوع من الاختبارات في سلوكيات تشتمل علي مشكلته سواء في المختبر أو في موقف حياه واقعي ويتبع ذلك استكشاف الافكار والمشاعر خلال هذه الخبره.

ثانياً: مرحله التدريب التطبيقي:

يستخدم المرشد اساليب المواجهة فيعرض للمستترشد سلسله من الضغوط المهدده للأنا والمهدده بالألم بما في ذلك وجود صدمات كهربائية غير متوقعة. يقوم المرشد بنمذجة استخدام مهارات المواجهة يكون التدريب في صور متعدده حيث يشتمل علي مجموعه من الأساليب الإرشاديه والتي تشتمل علي التدريب والمناقشة والنمذجة وتعليمات للذات وعملية تكرار السلوك وكذلك التعزيز.

ثالثاً: أساليب أعاده البنيه المعرفيه:

هناك مجموعه من الطرق الإرشاديه توضع تحت مسميات الإرشاد بإعادة البنية المعرفية أو الإرشاد بالدلالات اللفظيه (Semantic Therapy) وتركز هذه الطرق علي تعديل تفكير المسترشد واستدلالاته وافتراضاته والإتجاهات التي تقف وراء الجوانب المعرفيه لديه. وينظر في هذه الحالات الي المرض العقلي علي أنه اختلالات محرفة في التفكير تؤدي الي رؤية تحريفية للعالم، وإلي انفعالات غير ساره وصعوبات ومشكلات سلوكية، وتسمى هذه الطرق بإسم الارشاد الموجه (Insight Oriented counseling) وفي الواقع فإن هذه المجموعه الواسعه من الطرق لاتمثل طريق أونظريه واحده للإرشاد وإنما طرق مختلفه. ورغم كونها تهتم بالجوانب المعرفية لدي المسترشد فإن المرشدين يصورون هذه الجوانب المعرفية للمسترشدين بطرق تختلف من مرشد لآخر مما يؤدي إلي أساليب إرشاديه متنوعه. وفيما يلي بعض **التصورات حول الجوانب المعرفيه لدي المسترشدين:**

العمليات المعرفيه باعتبارها انظمه تفكير غير عقلاني: يدخل في هذا التصور ذلك النموذج الذي وصفه ألبرت إيليس الذي يري أن الافكار غير العقلانيه هي التي تؤدي الي الاضطراب السلوكي والاضطراب الانفعالي.

العمليات المعرفيه باعتبارها إنماط تفكير خاطئ: ويدخل في هذه المجموعه ذلك النموذج الذي قدمه وارون بيك والذي يركز علي انماط التفكير المشوه أو المنحرف الذي يتبناه المسترشد أو المريض. وتشتمل التحريفات علي استنتاجات خاطئة لايقوم عليها دليل وكذلك علي مبالغات في أهمية الاحداث ودلالاتها أو رؤية الاشياء علي انها ابيض واسود، خير أوشر، صحيح أوخطأ، دون وجود نقطة وسط، وكذلك المبالغه في التعميم. ويدرب المسترشدون علي التعرف علي هذه التحريفات من خلال الاساليب السلوكية واستخدام الدلالات اللفظية.

الجوانب المعرفيه وسيله لحل المشكلات ومهارات التعامل: اقترح دي زوريلا وجولد فرايد وغيرهم التركيز علي التعرف علي غياب مهارات تكيفيه ومعرفيه معينه وعلي تعليم المسترشدين مهارات حل المشكلات عن طريق التعرف علي المشكله، وتوليد البدائل الخاصه بالحلول، واختيار واحد من هذه الحلول ثم اختبار كفاءه هذا الحل. ويركز معالجون آخرون ومن بينهم ميتشنيوم علي مهارات المواجهه. وفي أسلوب حل المشكلات فإن المسترشدين يتعلمون كيف يواجهون ويحلون مشكله ما، في مواقف مستقبليه، بينما في مهارات المواجهه فإنهم يتعلمون حل مشكله في موقف أزمة أو موقف مشكله حقيقيه. يقول باترسون ١٩٨٦ إن الارشاد السلوكي المعرفي عند ميتشنيوم ليس مجرد إرشاد سلوكي مضافا إليه بعض الاساليب المعرفية كما حدث في مجموعه من الطرق التي اقترحها بعض المعالجين السلوكيين الذين قرروا أهمية الأساليب المعرفيه مثل: جولد فرايد، ودافيسون، وكذلك أوليري، وويلسون. وإنما طريقة

ميتشنيوم تتجه نحو المعرفية أكثر من اتجاهها نحو السلوكية، وتهتم نظرية ميتشنيوم بما يقوله الناس لأنفسهم ودوره في تحديد سلوكهم. وبذلك فإن محور الإرشاد يركز علي تغيير الأشياء التي يقولها المسترشد لنفسه – أي التي يحدث بها نفسه – وذلك بشكل مباشر أو بشكل ضمني الأمر الذي ينتج عنه سلوك وإنفعالات تكيفيه بدلا عن السلوك والإنفعالات غير المتكيفة. وبذلك فإن الإرشاد ينصب علي تعديل التعليمات الذاتية التي يحدث بها المسترشدون أنفسهم بحيث يمكنهم ذلك من التعامل مع المشكلات التي يواجهونها. وبالإضافة إلي إمكانية استخدام الأساليب الخاصة كنموذج ميتشنيوم بشكل منفرد فإنه يمكن إدماجه مع الأساليب السلوكية المعروفة، وكذلك مع الطرق الخاصة بإعادة البناء المعرفي.

نظريه الإرشاد الواقعي لويليام جلاسر:

ولد ويليام جلاسر William Glasser عام ١٩٢٥ في كليفلاند بمدينة أوهايو Cleveland, Ohio، وحصل علي درجة البكالوريوس في الهندسة الكيماوية، ودرجتي الماجستير والدكتوراه في علم النفس الإكلينيكي. في عام ١٩٥٦ أصبح جلاسر طبيب استشاري بكلية فننور للبنات، وفي عام ١٩٥٧ اصبح رئيس المعالجين النفسيين في مركز جنوح الأحداث. عمل جلاسر في الستينيات كمرشد عام في مجال التعليم، وفي ذلك الوقت طبق مفاهيمه الأساسية للإرشاد بالواقع علي وسائل التعليم والتعلم، وكان اهتمامه ينصب علي تفاعل الطلاب مع المعلمين وكيفية ربط الحياة بالتعليم. أسس مركز تعليمي تدريبي يتلقى من خلاله المعلمون تدريباً حول هذا النوع من الإرشاد ولقد أشرت جلاسر في تأليف عدد من الكتب.

طور جلاسر طريقه في الإرشاد أسماها الإرشاد الواقعي Reality Counseling عام ١٩٦٥، تقوم هذه الطريقة علي استخدام منهج خاص يقوم علي مبادئ التدريب والتعليم، ويهدف إلي بناء ماكان يجب بناؤه خلال مراحل نمو الفرد السابقة، ويقوم هذا الإتجاه علي أساس تعميق مبادئ المسؤولية، ويرى أنه كلما قلت المسؤولية أصبح سلوك الفرد أكثر اتجاها نحو الخطأ. كما طور نظرية أخرى في الإرشاد أسماها الإرشاد الإنتخابي عام ١٩٩٦.

لقد استفاد جلاسر بشكل مباشر من العالم بول دودوس- صاحب الطريقة المسماة بالتفسير الاخلاقي الطبي، وهذه الطريقة تعمل علي تعليم المرضى فلسفه الحياة، وتركز علي الصحة وليس علي المرض - وقد تأثر جلاسر بطريقه غير مباشرة بالعالمين ادلر وموهلر، كما تأثر وتبني نظرية الضبط للعالم ويليام باور والتي تشرح عمل الدماغ الإنساني كنظام ضابط للسلوك الإنساني ١٩٧٧.

نظريه جلاسر في الشخصية:

يعتقد جلاسر إن هناك حاجة نفسية واحدة يمتلكها كل الناس في كل الثقافات ومن المهدي الي اللحد وهي الحاجة الي الهويه (من أنا؟). وقد حدد أربع حاجات نفسيه لتحقيق هذه الهويه وهي الإنتماء، القوة، والحرية، والحاجة إلي المتعة. ويرى جلاسر أن الفرد يسعى للاستفادة من طاقة الشخصية في التعليم والنمو، ويمتلك التصميم النفسي بكامل أبعاده أكثر من اعتماده علي الموقف.

ويشير جلاسر إلي أن هدف الواقعية هو تعليم الأفراد أفضل الطرق وأكثرها فعالية للحصول علي مايريدون من الحياة. مع أن المسترشد ين يعيشون في الخارج الا إنهم يحاولون التحكم به

ليكون أقرب للعالم الداخلي لهم، ويؤكد جلاسر علي أن قيمة الفرد فيما يفعله وهو الا يفعل إلا ما يقرره أو يميل إليه عقله.

ويؤكد جلاسر إنه إذ قام الأفراد ببذل مجهود ذاتي فإنهم سوف يستطيعون إجراء التغيير بفاعلية أكبر، ويمكن لهم تحديد هدف عام وهو تشكيل بيئتهم بحيث تتناسب مع صورهم التي يريدونها. وعندما يقوم الأفراد بعمل خيارات قد تتعدي علي حرية الآخرين، فإنهم يسلكون بطريقة غير مسؤولة. وتساعد الواقعية الأفراد علي تعلم تحقيق الحرية بحيث لا يكون هناك آخرون يعانون من هذه الحرية (Gorey1977).

ويري جلاسر أن السلوك البشري هادف وينبع من داخل الفرد لامن قوه خارجية، علي الرغم من تأثير القوى الخارجية. وكل سلوك الفرد هو محاوله أفضل للحصول علي مايريد وذلك لاكتساب سيطره فاعلة على حياته. ثم أن سلوك الفرد موجه في الأساس لإشباع حاجاته. ويشير جلاسر إلي أن البحث عن الماضي ليس ذا أهمية وذلك لأن المرشد لا يستطيع تغيير الماضي وإنما يعمل في ضوء الحاضر والمستقبل، وإن إحياء الماضي في التعلم يقلل من قيمة الإرشاد، وقد ركز جلاسر علي الماضي بالقدر الذي يخدم الحاضر.

المفاهيم الأساسية للنظرية:

المسؤولية Responsibility : هي جوهر العلاج بالواقع فقد قال عنها جلاسر: بأنها قدرة الفرد علي تحقيق حاجاته وأهدافه بطريقة لاتحرم الآخرين من قدراتهم علي تحقيق أهدافهم وحاجاتهم. والشخص المسؤول هو الشخص المستقل فردياً، ولديه دعم نفسي داخلي كافي لتحديد ماذا يريد من الحياة. وجوهر العلاج في الواقع يقوم علي تعليم الناس المسؤولية وكيف يصلون إلي أهدافهم وغاياتهم دون إيذاء الآخرين، ويري جلاسر أنه من الضروري أن نعلم المسترشدين كيف يصيغون أهدافهم ويشبعون حاجاتهم بطريقة مسؤولة، دون أن يتضرر الآخرون من ذلك

الاستقلالية Autonomy : يرتبط هذا المفهوم بالنضج حيث يشير إلي قدرة الفرد علي استعمال الدعم الذاتي أي أن يقوم الفرد بتحمل المسؤولية الشخصية، وأن يكون مندمجاً، وأن يعطي وأن يحب وأن يتخلي عن دعم البيئة المحيطة به وخصوصاً الأسرة (Gorey1977).

الإندماج Involvement : يقترب هذا المفهوم من مصطلح التعاطف ولكنه يختلف عنه في أنه يتضمن التواصل مع الآخرين وليس مجرد عاطفه، ويري جلاسر أن هذه المهارة يجب أن توجد لدي المرشد، وهي أساس نجاح العلاقة بينهما، كما أنها مهمة من أجل نجاح العلاقات مع المجتمع المحيط بالفرد مثل: الأم، الأب الأخوه، المعلمين ، الطلاب وغيرهم (الزيود ١٩٩٨)

الحاجات (إشباع الحاجات) Needs : يري جلاسر إن السلوك غير المسؤول ينتج عندما يفشل الأفراد في أن يتعلموا القدرة علي إشباع حاجاتهم بطريقة صحيحة، فيلجأون لأي وسيله لإشباعها - أي تصبح الغاية تبرر الوسيلة- وبغض النظر عن نوعية السلوك الذي يختارونه، فمثلاً: هناك من يخاف من الأماكن المزدحمة أو الضيقة أو الطائرات أو المصاعد مع أنهم يعرفون عدم عقلانية مخاوفهم، ويختار البعض الهروب بدلاً من مواجهه الواقع مع أنهم كان بمقدورهم مواجهة مشكلاتهم من خلال سلوك أكثر مسؤوليه. صنف جلاسر أربعة حاجات أساسيه نفسية عند الإنسان هي التي تقوده الي البقاء وهي:-

١. الحاجة إلى الانتماء: تتضمن الحاجة إلى الأهل والأصدقاء والحب أي مجتمع يحبه الفرد ويعيش فيه ويحس إنه ينجذب إليه دائماً، أي يحب ويحب مما يستدعي إقامة علاقات مع الآخرين لتحقيق هذه الحاجة ولو بأقل شكل ممكن.

٢. الحاجة إلى القوة: وهي تتضمن إحترام الذات وتقدير المنافسة أي أن يستمد الفرد قوته من إحترامه لذاته ومن تقدير الآخرين له، ومن منافسة الآخرين والتفوق عليهم.

٣. الحاجة إلى المتعة: و تتضمن المتعة: اللعب، والضحك، وكذلك المتعة في الأكل، والجنس وهي أكثر مايجذب الفرد إلى الحياة مع أن هناك من يري أن الحياة نفسها متعة.

٤. الحاجة إلى الحرية: أن يكون الفرد حراً في تحديد مصيره.

حين يفشل الفرد في تحقيق هذه الحاجات النفسية فانه دائماً ما يلجأ إلى استخدام سلوكيات سلبية مثل: شرب الكحول والإدمان والعدوان وغيرها. وبالتالي يكون هدف الإرشاد الوقائي هو تعلم طرق مناسبة لتحديد الأهداف وتحقيق الحاجات بطريقة فعالة.

الهوية: Identity : وهي حاجه نفسيه يسعى إلى تحقيقها كل فرد وتميزه عن غيره، وتنتج الهوية من الكيفية التي يري الانسان نفسه بالنسبة للآخرين، وقد ميز جلاسر بين نوعين من الهوية وهما:

١. هوية النجاح: تري أن الفرد يعرف نفسه ويرى نفسه مقتدراً وقادر علي كل شئ وله أهمية للأشخاص الذين لديهم هوية ناجحة يشعرون بأهميتهم بالنسبة للآخرين ولديهم القدرة علي التأثير في بيئتهم، ويستطيعون التحكم في المجتمع والاندماج مع الآخرين وتحقيق حاجاتهم .

٢. هوية الفشل: هي الهوية التي يكونها الأشخاص الذين لم تكن لهم علاقات وثيقة مع الآخرين، والذين لايتصرفون بمسؤولية، ويرون أنفسهم غير محبوبين ولا أهمية لهم ولديهم شعور دائم بخيبة الأمل (الزيود ١٩٩٨).

الواقع Reality : وهو السلوك الحالي للفرد و يركز جلاسر في نظريته علي السلوك الحالي للفرد أكثر من تركيزه علي السلوكيات الماضية، ويرى أن السلوك الحاضر هو الذي يعمل المرشد علي تغييره والتحكم به.

التعلم Learning : التعلم يظهر من خلال الحياه وهو مفهوم أساسي في الإرشاد الواقعي (رمضان ٢٠٠٢) والإطار النظري في الإرشاد الواقعي يحدد هوية الفرد بسلوكياته المتعلمه وغير المتعلمه فالأفراد يعرفون بما يفعلونه أو يتعلمون فعله.

البدائل Alternatives : يصعب على الأشخاص الذين يعانون من مشاكل انفعاليه من إيجاد حلول وبدائل لمشاكلهم. وهنا تأتي مهمه المسترشد في شرح وتفسير البدائل ويساعد علي وضع قائمة تشتمل علي عده بدائل محتمله للمشكلة، ومن غير أي حكم مبدئي علي أهميتها ثم يساعده المسترشد علي اختيار وتقييم أكثر هذه البدائل موضوعية ومنطقية وأكثرها توافقاً مع الهدف.

الحب Love : الحب عند جلاسر هو مانفعله وليس مانشعر به، وهو الإهتمام أكثر والمركز في الشئ والذي لاينقطع ويستحوذ علي مجمل إهتمام الفرد.

فردية الفرد: فردية الفرد ترتبط مباشرة بالهويه الناجحه وتعتبر الفردية ضروريه لتحقيق الدافعيه.

القوه النمائية Growth Force : يرغب كل فرد بأن يكون لديه هويه ناجحه وأن يكون علاقات جيده مع الآخرين. وعندما يعجز الفرد عن ذلك عليه أن يغير هويته وشعوره وتفكيره وسلوكه، ويقول جلاسر نحن كما نعمل وإذا إردنا تغيير مانحن عليه علينا تغيير مانعمله ونبدأ بطريق جديد لسلوكنا.

بناء الشخصية وتفسير السلوك الإنساني لدى جلاسر:

لتوضيح تكوين الشخصية أو تركيبها قال جلاسر: أهم حاجات الإنسان هو أن يحب غيره وأن يحبه غيره، وبالتالي لابد من وجود شخص أو أكثر يشاركونه حياته رغم أن الحاجتين منفصلتين إلا ان بينهما عناصر مشتركة، حيث أن تحقق أحدهما يساعد علي تحقق الآخر. ودمج جلاسر هاتين الحاجتين بحاجه واحده اسمها الهويه. ويفسر جلاسر مفهوم السلوك الكلي بعمل السيارة فهناك أربعة مكونات للسلوك يتحدد بها اتجاه الفرد في الحياه وقد شبهها بعجلات السيارة الأربعة وهي:

١. العمل (مثل النهوض من النوم والذهاب الي العمل).

٢. التفكير(الأفكار والجمل الذاتيه).

٣. الشعور(الفرح ، القلق ، الغضب ، الإحباط).

٤. السلوكيات الفسيولوجيه (التعرق).

ومن هذه المكونات الأربعة يتم تشكيل السلوك المتكامل، إلا إنه قد تبرز سلوكيات أكثر من غيرها وقد قامت النظرية الواقعية علي أساس انه من الصعب اختيار سلوك كلي من غير اختيار مكوناته أو عناصره، وقال جلاسر إن العمل والتفكير هما العجلات الأماميه اللتان تقودان السيارة وتوجهاتها. وإن المفتاح الكلي للسلوك هو اختيار مانفعله أو نفكر في فعله أو فيه. والسلوك هو هدف ونحن نقوم به منذ الولادة وحتى الموت. وتركز الواقعية علي السلوك لأنه هو الأمر الذي نستطيع تغييره ونسعى الي تغييره لأنه يسهل ضبط السلوك وتغييره والتحكم به ومنع ارتباطه مع المشاعر، كما أنه من السهل للمسترشد ضبط سلوكياته مع ضبط عواطفه ومشاعره. ويركز الإرشاد بالواقع علي السلوكيات الحالية للفرد ولايركز علي الفشل السابق للفرد، فلو كان المسترشد ناجح في السابق لما احتاج الي الإرشاد.

مراحل تطور الشخصية لدى جلاسر :

تتطور شخصية الفرد من خلال محاولاته لإشباع الحاجات النفسية الأساسية، فالأفراد الذين يستطيعون تلبية هذه الحاجات بالطريقة الطبيعية تتشكل لديهم شخصية ناجحة، في حين أن

الأفراد الذين لا يستطيعون تلبية هذه الحاجات تتشكل لديهم شخصية فاشلة. أكد جلاسر علي أهمية مرحلتين في حياة الطفل تؤثر علي تطور الشخصيه هما:

١. المرحلة الأولى: وهي من ٢-٥ سنوات، وهنا يكون للأسره تأثير واضح علي عملية تطور الشخصية، وعلي الآباء في هذه المرحلة تعليم ابنائهم المهارات الضرورية، وكذلك تدريبهم علي تحمل جزء من المسؤولية وألا يستخدمون العقاب في تربية ابنائهم، وأن يسمحوا لهم بأن يتعلموا من تجاربهم الخاصة، وهذا كله يخلق البيئة المناسبة التي تمكن الطفل من ترسيخ هويته ناجحه.

٢. المرحلة الثانية: وهي من ٥-١٠ سنوات وهنا تلعب المدرسة دور مهم في عملية تكملة بناء الشخصية، وهذا يكون من خلال تفاعل المعلمين مع الطفل وتقديره بحيث يفسح له المجال لتعلم تحمل المسؤولية، وكيفية إشباع حاجاته بطرق مناسبة. فعندما يتم توفير التنشئة السليمة للطفل وكذلك البيئة المدرسية الداعمة فهذا يساعده في تكوين هويته.

الإضطرابات النفسية:

يري جلاسر إن السلوك اللاتكفي ينشأ في حاله فشل الفرد في أشباع حاجته للحب وتقدير الذات. ويبدأ الفرد في هذه الحالة بالشعور بالقلق والتوتر والألم والضرر ويتصرف حيال هذا الفشل بمحاولته الاندماج مع الآخرين، وينجح في ذلك إذا حافظ علي هذا الاندماج وإذا لم يستطع فإن شعوره بالألم سوف يزداد. الإخفاق في الاندماج مع الآخرين يؤدي إلي أن يندمج الفرد مع ذاته، هذا النوع من الاندماج يأخذ شكل أعراض نفسيه إجتماعيه وجسميه مثل: الكبت، الإكتئاب، الخوف المرضي، الإدمان علي المخدرات، والأمراض الجسميه وذلك لإن مثل هذا النوع من الاندماج الذاتي يحل محل الاندماج مع الآخرين. هؤلاء المندمجين ذاتيا يعتبرون أنفسهم فاشلين لأنهم لم يتعلموا كيف يلبوا حاجاتهم بطرق واقعية، ولعدم قدراتهم علي تحمل مسؤولية سلوكياتهم. تبدأ مرحلة الهوية الفاشله عندما يذهب الطفل إلي المدرسه في سن ٤-٥ سنوات حيث يصير الكبار علي طلبات معينة دون إعطاء أي تفسير للطفل. وإذا فشل الطفل في تحقيق هذا يبدأ عندها بمواجهة هوية فاشلة.

العملية الإرشادية:

يري جلاسر إن السلوك يمكن تغييره والإنسان غير المندمج يمكن أن يندمج والشخص الذي يذهب إلي المرشد بنفسه هو شخص يسعي لتغيير إنكاره لذاته وعدم، مسؤوليته وللتخلص من الألم النفسي. فكل شخص يسعي إلي أن يري نفسه ناجحا ومسؤولا. والهدف الرئيسي للإرشاد بالواقع هو تخفيض السلوك غير المسئول والانتهزامي ووضع صورته إيجابية عن الذات. ويعتبر منهج جلاسر في الارشاد الواقعي منهجا تعليميا يؤكد علي الحوار العقلاني بين المرشد والمسترشد حيث يقوم المرشد بطرح أسئلة عن حياة المسترشد وميوله وسلوكياته من أجل وضع خطه تتضمن سلوكيات أكثر مسؤوليه.

أهداف العملية الإرشادية:

الهدف الأساسي من الإرشاد الواقعي هو أن يتعلم الفرد كيف أن يكون مسئولاً عن سلوكه وأن يكون قويا عاطفيا وعقليا وأن يزيد وعيه وقدرته بمواطن القوه لديه دون أن يلتفت إلي مواضع الضعف. ويمكن تلخيص هذه الأهداف فيما يلي:

١. تخفيض أو إزالة السلوكيات غير المسئولة واستبدالها بسلوكيات مسئولة وهادفة ومقبولة إجتماعيا.

٢. تزويد المسترشد بمهارات تمكنه من التعايش والإندماج مع الآخرين ومواجهة الواقع الذي يعيشه.

٣. مساعده المسترشد على إمتلاك القدره علي السيطرة علي ظروفه، وإمتلاك مهارات عملية تساعده على إتخاذ القرارات وحل المشكلات.

٤. مساعدة المسترشد علي تقييم أهدافه وسلوكياته وقراراته، ومعرفة مايريده.

العلاقة الإرشادية:

علي المرشد أن يشعر المسترشد بأنه مهتم بقضيته وموضوعه، ويسعي جاهداً إلي مساعده. ركز جلاسر علي الشخصيه القويه للمرشد وقال (إن الراحة والفهم والقبول والإحترام والإهتمام أقدر علي تطوير علاقه جيده مع المسترشد مع الأستماع والتفاعل مع المواضيع الخاصه جداً أو المهمه للمسترشد)

دور المرشد:

يعتبر المرشد مربيا ومعلما وصديقا وأبا للمسترشد، فهو يهدف إلي إعاده تربية المسترشد ليصبح أكثر مسؤوليه ويساعده ويدربه ويعلمه كيف يضبط ذاته حتي يتمكن من تحقيق صورته ذهنية واقعية. لم يحدد جلاسر أي استراتيجيات إرشادية بل ترك الحرية للمرشدين للأستفادة من كافة التقنيات المتوفرة ضمن الإطار الذي حددته العملية الإرشادية. وهناك مجموعه من الخصائص التي وضعها جلاسر عن المرشدين الواقعيين:-

١. أن يكون مسئولا وقويا ومهتما وإنسانيا وحساسا.

٢. أن يكون قادرا علي تحقيق حاجاته الخاصه ولديه رغبه في مشاركة الآخرين.

٣. قادر علي الإندماج شعوريا مع المسترشد لتسهيل الأمور.

٤. قادر على التركيز علي نقاط القوه لدى المسترشد.

٥. قادر علي مساعده المسترشد على تحمل المسؤوليه الشخصيه والقدره علي التصرف بطرق تحقق حاجاته.

مبادئ الإرشاد الواقعي:

هنالك أربعة مبادئ للإرشاد الواقعي علي المرشد الالتزام بها من أجل تسيير الخطه بكل دقه وكفاءه وهي:

١. بناء علاقه بناءه بين المسترشد والمرشد في حدود العمليه الإرشاديه.
٢. التركيز علي السلوك الحاضر.
٣. تشجيع المسترشد لتقييم سلوكه لكي يحدد إلي مدى كان سلوكه محبباً ومفيداً أو غير ذلك
٤. مساعده المسترشد لبناء خطه جديده ومن سماتها:
 - أ. أن تكون في إطار حدود وإمكانيات المسترشد.
 - ب. ذات بدايه ونهايه محدده في المكان والزمان.
 - ج. قابله للتقييم والتفسير والإعاده.
 - د. بسيطه وسهله ، قصيره وقابله للتجزئه.
 - هـ. أن يستطيع المسترشد أن ينفذها في الحال.
 - ز. أن تعتمد علي مايفعله المسترشد ممايقنضي معرفه دقيقه بسلوك المسترشد وقدراته.
 - و. أن تكون قابله للتكرار وأن ينفذها في اليوم أكثر من مره.
 - ح. الالتزام من المسترشد بتنفيذ الخطه.

إستراتيجيات الإرشاد: إن إستراتيجيات الإرشاد الواقعي مرتبطه بالمبادئ الأربعة السابقه وهذه الإستراتيجيات هي:

١. الإندماج.
٢. هنا والآن.
٣. العيش مع خبره الواقعيه.
٤. الإيجابيه.
٥. التجاوب مع تعاسه العميل.
٦. استخدام الدعابه.
٧. مواجهه العميل.
٨. التعامل مع التفكير الشعوري.
٩. مساعده المسترشد علي فهم وتقبل ذواته و السلوك المسئول.

الإرشاد والعلاج النفسي متعدد الأبعاد - (أرنولد لازاروس) ...

العلاج متعدد الوسائل هو طريقة نسقية وشاملة للعلاج النفسي في حين تخدم النظرية الفرضية التي تدعو إلى التزام الممارسة بقواعد وأساليب ونتائج علم النفس باعتبار علما تجريبيا، فإن النظرية تتفوق على التقليد السلوكي بإضافة أساليب قياس وتقويم متفردة . وكذلك في تعاملها بعمق وتفصيل مع العوامل الحسية والتخيلية والمعرفية وجوانب العلاقات الشخصية، باعتبارها عوامل مؤثرة في تفاعلها مع بعضها البعض ، ومن الفروض الاساسيه للنظرية إن المسترشدين يعانون عادة نتيجة مجموعة من مشكلات معينة، والتي يجب على المرشد أن يتناولها أيضا بمجموعة من العلاجات المحددة وفي التقويم الذي يتم في هذا الموضوع من العلاج فإن كل جانب من جوانب القياس يجيب عن سؤال عن ماذا يصلح؟ ولمن؟ وتحت أي ظروف؟ وهذا بشكل إجرائي، وهذه الجوانب للتقدير قد لخصها لازاروس في الحروف التالية BASIC-ID حيث :

B ترمز للسلوك (Behavior)

A ترمز للوجدان Affect

S ترمز للإحساس Sensation

I ترمز للتخيل Imagery

C ترمز للمعرفة Cognition

I ترمز للعلاقات الشخصية Interpersonal Relationships

D ترمز للأدوية والعقاقير Drugs وكذلك للجوانب البيولوجية Biology

النظرة للطبيعة الإنسانية:

* لا يشير لازاروس إلى موقف محدد له عن طبيعة الإنسان ولكنه يرى أن سلوك الإنسان يتأثر بعدة عوامل داخلية بالإضافة إلى عوامل البيئة فهو يقرر أن للوراثة دورا مهما، وكذلك للتكوين البيولوجي للفرد، وأن للتعلم دوراً مهماً أيضاً وبصفة خاصة التعلم الذي يتم من خلال التفاعل مع الآخرين.

نمو الشخصية:

* يرى لازاروس أن الشخصية تنبع من التفاعل الذي يحمله الفرد من جهاز الوراثة والبيئة الطبيعية التي يعيش فيها ، وكذلك نتيجة تاريخه الاجتماعي ، ويرى أن مثلث التعلم الاجتماعي الذي يدخل فيه الفرد والمتمثل في الإشراف الكلاسيكي والإجرائي والنمذجة لا تأخذ بالحسبان أن الناس بوسعهم تجاوز الخطط التي تعد لتعزيز سلوكهم، أو ربطه بالمثيرات ، وكذلك بإدراكهم للنماذج السلوكية المعروضة لهم ، والناس عادة لا يستجيبون للبيئة الواقعية حولها وإنما يستجيبون للبيئة المدركة ذاتيا من جانبهم، ويشتمل ذلك على الاستخدام الشخصي للغة والمعاني والتوقعات والترميز والانتباه الانتقائي ومهارات حل المشكلات والأهداف ومعايير الأداء وتأثير القيم والمعتقدات .

السلوك غير السوي:

* يرى لازاروس أن الاضطراب النفسي وسلوك عدم التكيف يرجع إلى ظروف التعلم ، حيث يحدث أثناء تعرض الفرد للمؤثرات الخاصة والظروف والمترابطات الشرطية وكذلك التعرض للنماذج التي يتطابق معها ويقلدها ،سواء عن تروى وقصد أو عن غير قصد، وإن اكتسب الفرد معلومات متصارعة أو معلومات خاطئة، وتحدث أنواع من الكف كما تنشأ دفاعات لا حاجة لنا بها.

* كما قد تنشأ الاضطرابات النفسية عن وجود تعلم غير مناسب أو غير كاف، وهنا نجد أن المشكلات لا تنشأ من صراعات أو من أحداث سببت صدمة و من تأثير الآخرين أو الأفكار الخاطئة وإنما من الفجوات الموجودة في ذاكرة الشخص والتي لم تزود بالمعلومات الضرورية والعمليات الخاصة بالتعامل مع المواقف ، مما يجعلها غير مجهزة للتعامل مع المطالب الاجتماعية .

ويحدث الاضطراب النفسي بالشكل التالي :

* يكون الشخص عند مولده محصلة من الإرث الجيني وتأثير بيئة الرحم وغيرها من المؤثرات البيئية .

* تمضي الحياة نحو المعيشة الاجتماعية المتكيفة .

* تحدث صراعات مختلفة واكتساب معلومات خاطئة أو مواجهة أحداث مؤلمة

* يقوم عائق في طريق الشخص .

* ينحرف الشخص عن مسار التكيف وقد يتسم بمجموعة من الاستجابات الانهزامية للذات وغير المتكيفة.

أساليب الإرشاد والعلاج النفسي لنظرية متعدد الأبعاد:

* تنوع الأساليب في العلاج المتعدد حيث يمكن استخدام أكثر من وسيلة وأكثر من طريقة على النحو التالي :

* في الجانب السلوكي : الانطفاء ،الممارسة السلبية ، منح الاستجابة ، العلاج بالإفازة

* تقليل الحساسية التدريجي ، التعزيز السلبي .

* في الجانب الوجداني : التنفيس عن الجوانب الانفعالية المخزونة في وجود علاقة مساندة .

* في جانب الإحساس : تحرير التوتر من خلال التغذية الراجعة الحيوية ، الاسترخاء ،التدريبات البدنية .

* في جانب التخيل : تغيير صورة الذات ، تخيلات المواجهة الإيجابية للمواقف والضغط .

* في الجانب المعرفي: إعادة البناء المعرفي والفكري للشخص .

في الجانب العلاقات الشخصية : النمذجة والتقبل غير المشروط.

* في جانب العقاقير : الفحوص الطبية والعلاجات والتمارين الرياضية والتغذية والإقلاع عن تعاطي المواد الضارة ، واستخدام الأدوية النفسية أحيانا .

* تغيير السلوك إلى سلوكيات إيجابية وفعالة .

* تغيير المشاعر إلى مشاعر إيجابية .

* تغيير الإحساس السلبي إلى آخر إيجابي .

* تغيير الجوانب المرضية غير المنطقية إلى جوانب منطقية وتصحيح الأفكار الخاطئة.

* إكساب المسترشد المهارة في تكوين علاقات اجتماعية طيبة .

* تغيير الصورة العقلية السلبية للذات إلى صورة ايجابية

يتميز عن بقية الأساليب :

* التركيز على السلوك الظاهر ومشاكل المسترشد الحالية .

* الدقة وتوضيح الأهداف العلاجية وتحديد ما بدقة .

* صياغة أسلوب علاجي ملائم إلى مشاكل معينة .

* تثمين موضوعي لحصيلة العلاج .

* سؤال المعالج هنا ما هو السلوك المحدد الذي يريد الفرد تغييره أي يجب أن يحدد السلوك الذي يرغب الفرد في تغييره والغموض مرفوض .

* يعتمدون على المبادئ المستمدة تجريبيا من التعلم .

* الإجراءات السلوكية فصلت لتناسب الحاجات الفردية لكل مسترشد .

النقد الموجه للنظرية

* يغير سلوكيات ولا يغير مشاعر .

* يتجاهل أهمية عوامل الاتصال في العلاج ولا يقيمون وزنا لمتغيرات العلاقة .

* لا يزود بالتبصر .

* يتجاهل الأسباب التاريخية للسلوك الحاضر .

* يستخدم الضبط لسلوك المسترشد .

* أن العلاج المتعدد النماذج يأخذ بعين الاعتبار وجهة نظر التقييم والتشخيص الشاملين مع التأكيد على هذه الأبعاد السبعة ، وقد أورد لازاروس المبادئ التالية للتعبير عن وجهة نظر الأسلوب العلاجي متعدد النماذج:

* إن البشر يتفاعلون ويسلكون من خلال المجالات السبعة السابقة الذكر .

* أن هذه النماذج المتعددة هي مترابطة ومتداخلة مع بعضها البعض ويمكن اعتبارها نظام تفاعلي موحد

* إن التقييم الدقيق والجيد والمنظم يساعد في تشخيص المشكلة وأثرها على شخصية الفرد بشكل شمولي وكلي

* إن منهج العلاج الشامل من شأنه أن يحدد إرشادات معينه وذات دلالة للمشكلات في كل النماذج السابقة الذكر كل على حده .

* تنشأ الاضطرابات النفسية من عوامل مثل صراع المشاعر ونقص المعلومات أو سوء فهمها أو نقص في المهارات الشخصية وكذلك الضغوطات الخارجية بالإضافة إلى المتطلبات والاهتمامات الملحة والموجودة في عالم الفرد الذاتي أو الخارجي .

* يركز هذا العلاج المتعدد النماذج أيضا على فردية المسترشد وأن حاجاته وتوقعاته تتطلب مدى واسع من النماذج العلاجية تعتمد على افتراض أن الكثير من المسترشدين يأتون للعلاج وهم بحاجة لتعلم المهارات المختلفة ، وهنا فإن على المعالج أن يقوم بدور المعلم الجديد ، والمدرّب والنموذج والموجه إضافة الى تزويد المسترشد بالمعلومات ، والتدريبات ، وردود الأفعال ، فهو يتحدى ينفذ الاعتقادات الذاتية ويوفر التدريبات والمهارات وكذلك التغذية الراجعة كما يزود المسترشد بالتحفيز الإيجابي ويساعده على كشف الذات .

* لقد أخذ أسلوب العلاج المتعدد النماذج من مناهج علاجية ونظريات إرشادية أخرى حيث وظفت بعضاً من تكنيكاتهم مثل علم النفس الفردي إضافة إلى التدريب على إدارة القلق والعلاج بالقراءة Bibliotherabey

* واستخدام أسلوب التغذية الراجعة الجسمية، والتعاقدات السلوكية ، كما استفاد هذا النموذج من أسلوب التنويم المغناطيسي والتخيل الإيجابي ، وكذلك التعزيز الإيجابي ، والتدريب على الاسترخاء العضلي وكذلك الإسقاط والكرسي الفارغ ووقت التفكير .

" لازاروس " : من الصعب العلاج بإحدى النظريات لأنه لا يوجد نظرية كاملة

" لازاروس " : ركز على السلوك وهي تصرفات ظاهرة وواضحة على الفرد

العلاج المتعدد النماذج أنطلق من فكرة أن الأساليب ينقصها بعض الشيء لذلك لابد من دمج هذه الأساليب لذلك سمى نظريته (basic I.D)

كيف نستخدم العلاج متعدد النماذج multimodal therapy في التشخيص و العلاج :

* يعتبر هذا الأسلوب العلاجي من الأساليب العلاجية الشاملة والمنظمة وهو منهج متكامل في العلاج السلوكي طوره لازواروس وهو نظام مفتوح ويعتبر من أفضل الأنظمة والأساليب يجب هذا النموذج على أسئلة مثل :

- من هو ؟ أو ما هو أفضل شيء يمكن تقديمه لهذا المسترشد ؟ لتحديد ماهية العلاقة وما هي إستراتيجيات العلاج التي يجب تطبيقها مع المسترشد .

* أن هذا النظام هو مثال للمعالج السلوكي الذي يمكن من خلاله أن يطبق وينفذ مناهج العلاج السلوكي الثلاثة وهي منهج الاشراف الكلاسيكي والإجرائي وكذلك العلاج السلوكي المعرفي ، ويشتمل هذا الاسلوب

* من خلال الأساسية لكلمة (basic I.D) ،والذي يشير إلى أن محتوى (شخصية الانسان) يمكن أن ينقسم:

إلى سبعة أجزاء حسب الآتي :

B = behavior n السلوك .

A = Affective n الاستجابات الانفعالية .

S = sensations n الأحاسيس .

I = Images n التخيلات .

C = Cognitions n المعارف .

I = Interpersonal relationship n العلاقات الشخصية .

D = drugs n العلاج والوظائف الحيوية والتغذية والتمارين

مما سبق نلاحظ أن كل نظريه انطلقت من مسلمات معينه وقد رأى بعض الباحثين تبني وتجميع نواحي القوه في النظريات السابقه والجمع بينها بطريقه متكامله ومتسق. يعتبر انولد لازاروس من أوائل من تبني هذا الأسلوب وهو عالم نفس إكلينيكي كان من مؤيدي العلاج السلوكي إلا أنه انفصل عنه .

نظرية الانتقائية

يمثل الاتجاه الانتقائي في الإرشاد والعلاج النفسي جهداً منظماً للاستفادة من مبادئ المدارس المختلفة التي يمكن أن توجد بين النظريات المختلفة **بقصد إقامة علاقات وثيقة متبادلة ومتكاملة بين الحقائق ذات العلاقة الوثيقة فيما بينها مهما اختلفت أصولها النظرية**. لذا فهو منهج استقرائي أكثر منه استدلالي فبدلاً من البدء بأفكار قبلية أو تصورات نظرية والتأكد من مدى صلاحية الحقائق للنموذج الفكري المقترح، فإن الأخصائي النفسي يقوم بإجراءات استقرائية فهو يجمع الحقائق ويحللها ثم يحاول إقامة بناء نظري يفسر هذه الحقائق. وقد شهد هذا الاتجاه تطوراً كبيراً عن طريق العالم الأمريكي فريدريك ثورن.

تطبيقات النظرية الانتقائية في الإرشاد :

١. إن الإرشاد في هذه النظرية يشتمل على تكامل الأفكار والإستراتيجيات من الطرائق والوسائل المتوافرة جميعها لمساعدة المسترشد.
٢. التعرف على العوامل الصالحة في أنظمة الشخصية جميعها ودمجها في كل متماسك لتمثل في السلوك وذلك من أجل تفسيرها.
٣. تؤكد هذه النظرية على استيعاب النظريات وأساليب التقييم جميعها بوصفها من العوامل المساعدة في علاج العميل وحل مشكلاته.
٤. عدم التركيز على نظرية واحدة بل يكون المرشد ذا عقل متفتح عن طريق تجاربه المستمرة التي تؤدي إلى نتائج صالحة.

طرائق الإرشاد النفسي

هناك طرائق متعددة للإرشاد من أهمها:

١. الإرشاد المباشر: وهو الإرشاد الممركز حول المرشد وفيه يقوم المرشد بالدور الايجابي النشط وفيه يتحمل المرشد المسؤولية كاملة ويعد نوع من أنواع الإرشاد القسري أو المفروض. ويستعمل في حالة نقص معلومات المسترشد وعجزه عن حل مشكلاته وهدفه محصور في حل مشكلات المسترشد، وكذلك يستعمل مع المسترشدين الذين تنقصهم المعلومات وتكون مشكلاتهم واضحة ومحددة، ويستعمل أيضاً في مجال الإرشاد العلاجي. ومما تجدر الإشارة إليه أن الإرشاد المباشر يعطي حلاً جاهزاً، وهذه الحلول قد تناسب المسترشد وقد لا تناسبه.

خطوات إجراء الإرشاد المباشر:

يمكن إيجاز أهم الخطوات عند إجراء الإرشاد المباشر بمايلي:

- أ. التحليل: أي تحليل البيانات بعد جمعها.
- ب. التركيب: أي تجميع، وتلخيص، وترتيب المعلومات.
- ت. التشخيص: أي تشخيص المشكلة وتحديد أغراضها.
- ث. المتابعة: أي يقوم المرشد بمتابعة الحالة بعد أن ينتهي من العملية الإرشادية.

عيوب الإرشاد المباشر:

إنه يتنافى وأخلاقيات الإرشاد النفسي إذ إنّ من أخلاقيات الإرشاد النفسي هو عدم إعطاء حلول جاهزة.

٢. الإرشاد غير المباشر

وهو الإرشاد الممركز حول المسترشد وحول الذات وهو أقرب طرائق الإرشاد النفسي إلى العلاج النفسي، والهدف الأساس من هذا الإرشاد هو مساعدة المسترشد على النمو النفسي السوي والتطابق بين مفهوم الذات الواقعي ومفهوم الذات المدرك ومفهوم الذات المثالي ومفهوم الذات الاجتماعي.

ويمكن استعمال الإرشاد غير المباشر مع المسترشدين الذين ذكاؤهم متوسط أو أكثر طلاقة لفظية. ويمكن أن يفيد في مجال الإرشاد العلاجي والإرشاد الزواجي وكذلك مع حل المشكلات الشخصية للشباب.

عيوب الإرشاد غير المباشر:

١. قد يراعي الإنسان على حساب العلم.
٢. يهمل عملية التشخيص على رغم إجماع معظم طرائق الإرشاد النفسي عليها.
٣. يعطي حرية كبيرة للمسترشد بحيث يكون هو القائد للعملية الإرشادية.

الفرق بين الإرشاد المباشر وغير المباشر:

يمكن أن نوجز أهم الفروق بين الإرشاد المباشر وغير المباشر فيما يأتي:

الإرشاد المباشر	الإرشاد غير المباشر
يتمركز حول المرشد النفسي	يتمركز حول المسترشد.
قد يستغرق وقتاً أقل نسبياً	يستغرق وقتاً أطول نسبياً
المرشد هو المسؤول الأول عن العملية الإرشادية ويقودها	المسترشد هو الذي يقوم جلسات الإرشاد وهو المسؤول أكثر
المرشد هو الذي يقيم سلوك المسترشد ويدفعه إلى اتخاذ القرارات	المسترشد هو يقيم سلوكه وهو الذي يتخذ قراراته بنفسه من دون تدخل المرشد

٣. الإرشاد الانتقائي (الخيارى)

وهو أسلوب اختياري توفيقى بين أساليب الإرشاد المختلفة يأخذ منها بحياذ ما يناسب ظروف المرشد والمسترشد والمشكلة والعملية الإرشادية بصفة عامة ويبدو أنّ أسلوب الانتقائي وجدت للتوفيق بين الإرشاد المباشر والإرشاد غير المباشر بما يخدم عملية الإرشاد.

والمرشد التربوي على وفق أساليب الإرشاد الخيارى لابد أن يعرف أساليب الإرشاد كلها وأن يكون قادراً على التوفيق بينها إذا اقتضى الأمر.

- خطوات إجراء الإرشاد الخيارى:

- أ. تجميع كل ما هو معروف في مجال أساليب الإرشاد.
- ب. وضع تعريف إجرائي عملي لكل أسلوب.

ت. التعرف على أفضلية استعمال أسلوب معين في موقف ما دون غيره.

ث. تحقيق الصدق التنبؤي أو إثبات الصدق في أثناء التطبيق العملي.

- مزايا الإرشاد الانتقائي أو الخياري:

تتلخص أهم مزايا الإرشاد الخياري فيما يأتي:

أ. أداء أكبر فائدة إرشادية وبأي أسلوب.

ب. يمثل الانفتاح العقلي من دون تحييز أو جمود فكري.

ت. يوسع أفق المرشد ويجعله يحترم الأساليب كلها، ويجعلها أكثر حرية من الناحية المنهجية.

ث. يمكن المرشد من تقديم خدمات الإرشاد بأسلوب أكثر فاعلية.

- عيوب الإرشاد الانتقائي أو الخياري:

١. يرى البعض بأن هذا النوع من الإرشاد ليس له فلسفة واضحة وأسس ثابتة ولا تتخذ فيه بوضوح معالم عملية الإرشاد.

٢. يرى البعض أنه عبارة عن عملية توفيق بين أساليب الإرشاد الأخرى، والواقع أنه أسلوب غريب غير متكامل.

- أنواع الإرشاد الانتقائي أو الخياري:

١. الاختيار بين الأساليب: يتعامل المرشد النفسي مع أساليب متعددة ومختلفة بحياد ولا يتحيز لأسلوب معين دون آخر، ولذا عليه أن يختار بمرونة وذكاء الأسلوب المناسب للحالة أو المشكلة.

٢. الجمع بين الأساليب: قد يجمع المرشد النفسي بين الأساليب فيختار من كل أسلوب أفضل ما فيه ويمزجها معاً ليخرج أسلوباً جديداً يكون مناسباً لحل المشكلة.

وهناك أنواع أخرى من الإرشاد أهمها الإرشاد السلوكي، الإرشاد باللعب، والإرشاد وقت الفراغ، والإرشاد العرضي.

نظرية الإرشاد المتمركز حول الحل

ويعرف الإرشاد المختصر المرتكز حول الحل على أنه يركز على بناء الحلول بدلاً من التركيز على المشاكل والمهمة العلاجية الرئيسية هي مساعدة المسترشد على تخيل كيف يود أن تكون الأمور مختلفة وما يمكن أن يستخدم لجعل ذلك يحدث، والعلاج يعطي اهتماماً ضئيلاً للتشخيص واخذ التاريخ أو اكتشاف المشكلة، فهو يركز على الحل وعلى وضع الحلول الجديدة بدلاً من التفكير بالماضي فهو علاج مركز ومختصر للتفكير بالحلول وتنفيذها ويتم ذلك باستخدام فنيات ابداعية لمساعدة المسترشدين لرؤية حياتهم بطرق مختلفة (Trepper&et.al,2011:2).

ويمكن تعريف الإرشاد المختصر المرتكز حول الحل (SFBT) بأنه عملية تعاونية تركز على المسترشد، كذلك يعرف على أنه علاج يركز على الحلول وهو نهج مختصر وغالباً ما يكون هناك تشابه بين الاجل المختصر والعلاج المختصر المرتكز حول الحل فالإرشاد المختصر يكون وفق نظرية (النظريات النفسية كالعلاج المعرفي وغيره) ويستخدم كمحفز للتقدم وحسب اطار زمني محدد وعدد محدد من الجلسات والمرشد هو الذي يحدد المشكلة واهداف العلاج ببساطة يعني العلاج الذي يستغرق بضع جلسات (Simon&Berg,2015:2).

اما الإرشاد المختصر المرتكز حول الحل فهو علاج يختلف عن العلاجات او النهج التقليدية لأنه يركز على نقاط القوة بدلاً من الاخفاقات في الماضي و المشاكل يستخدم دي شازر (De.shazer1985-1991)) استعارة قفل ومفتاح لشرح هذا النهج العلاجي فمشكلات المسترشدين هي مثل الاقفال على الابواب التي لم يتم فتحها، والعلاج هنا لا يريد التركيز على سبب قفل الباب او لماذا الباب لا يفتح بدلاً من ذلك فهم يساعدون المسترشد للنظر الى مفتاح المشكلة وهم لا يريدون الحصول على اسباب المشكلة او انهم يريدون معرفة الاسباب لإيجاد سبل للحد من عدم الرضا او التعاسة وهكذا فإن كله يركز على الحل، والعلاج يركز بشكل خاص على توقعات الافراد من التغييرات الإيجابية والحلول وممكن ان تكون عدد الجلسات من خمسة الى عشرة من اجل ان تخلق تغيير بالمقارنة مع غيرها من العلاجات الاخرى مثل العلاج المعرفي (sharf,2012:457).

ويركز الإرشاد على حياة المسترشد الحالية الذي هو مفيد اكثر من الماضي ويحركهم نحو تحقيق اهداف الإرشاد فبدلاً من الحديث عن كيفية العيش في الحياة هم يركزون على الحياه فالحلول وفق (SFBT)) تنشأ من الفرد و من حياته و بهذه الطريقة من التفكير يقدم المزيد من المرونة في تطوير الحلول، وهذا ما أكدته نتيجة دراسة وينر ديفس و دي شازر وجينجرش (Weiner-Davis,De.Shazer&Cingerich) المسحية على ٣٠ شخص إذ اظهرت نتائج الدراسة ايجابية بنسبة ٦٦% .

المبادئ الأساسية للإرشاد المختصر المرتكز حول الحل :

١. يقوم على بناء الحلول بدلاً من الاهتمام بالمشاكل.
٢. يساعد المرشد المسترشدين على ايجاد بدائل لأنماط السلوك غير المرغوب او للإدراك او للتفاعل التي تكون في ذخيرة المسترشد.
٣. (SFBT)) يساعد المسترشد على تطوير الرؤية المرغوبة للمستقبل حيث يتم حل المشكلة وتضخيم الاستثناءات ونقاط القوة وكل فرد يجد حل لمشكلته على طريقته الخاصة استناداً الى تعريفاته للمشكلة (Trepper&et.al,2011:4).
٤. التغيير ثابت ولا مفر منه فالتغييرات الصغيرة تؤدي الى تغييرات اكبر، وبما انك لا تستطيع تغيير الماضي ركز على المستقبل، اذ ان كل مشكلة لديها استثناء واحد على الاقل ((Sharf,2012:79).

المفاهيم الأساسية

الإرشاد المختصر المرتكز حول الحل يختلف عن العلاجات التقليدية لأنه يهمل جانب الحديث عن الماضي ويركز على الحاضر والمستقبل ونرى المعالجين يركزون على ما هو ممكن وليس لديهم ادنى اهتمام لمحاولة فهم المشكلة، يقترح دي شازر (De.Shazer,1998)) انه ليس هناك ضرورة لمعرفة سبب المشكلة حتى نخطط لحلها ولا لجمع المعلومات عن المشكلة الا اهم هو البحث عن حلول صحيحة (Corey,2012:378). وفيما يلي اهم مفاهيم الإرشاد المختصر المرتكز حول الحل (SFBT):

١. التوجه الايجابي Positive Orientation

تأسس الإرشاد والعلاج المختصر المرتكز حول الحل على فرضية تفاؤلية ترى الناس يتمتعون بصحة جيدة وانهم اكفاء ويتمتعون بالقدرة لإيجاد حلول تعمل على توسعة افاق حياتهم والفرضية الاساس لديهم هي ان لدينا القدرة على حل مشكلات الحياة وما فيها من ازمانات و لكن احياناً يمكن ان نفقد شعورنا بالاتجاهات التي تدفعنا هنا وهناك وكذلك الوعي بكفاءتنا، ويعتقد بيرج (Berg) ان المسترشدين اكفاء وان دور المرشد مساعده المسترشدين ان يتعرفوا على المهارات التي يمتلكونها ويركز جوهر الإرشاد والعلاج على امل المسترشدين وتفاؤلهم وخلق توقعات ايجابية تعمل على احداث التغيير وأن الإرشاد والعلاج لا يتعامل مع الجانب المرضي فهو يركز على المهارات وليس العيوب وعلى نقاط القوة وليس الضعف عند المسترشد ويتطلب ان يتقبلوا الناس اينما وجدوا ثم مساعدتهم في ايجاد الحلول ويتضمن هذا التوجه الايجابي العمل على تنمية التوجه لحل مشاكل الحياه وتوسيع افاق الحياه للناس وليس التوجه والتركيز على المشاكل المرضية في الجانب الحياتي للناس، وبسبب إن المسترشدين يأتون الى الإرشاد في حالة التوجه نحو المشكلة نلاحظ ان الحلول التي يمكن التوصل اليها هي ايضاً مقيدة ومخنوقة بسبب حالة التوجه والانغماس في المشكلة، ان المرشد يتبع احاديث تفاؤلية التي تسلط الاضواء على التزامهم بالأهداف المفيدة ومن الممكن تحقيقها والمرشد يشجع المسترشد .

فالمرشد لا يركز على التشخيص او النظر الى الجوانب السلبية للمسترشد انما يركز على الحل مع ما يمكن تنفيذه، ويستفيد العلاج من نقاط القوة للمسترشد ويركز على النظرة الإيجابية الى المستقبل وسبل ايجاد حلول للمشاكل المتنوعة .

٢. النظر الى ما يمكن عمله Looking for What is working

ان تركيز الإرشاد والعلاج المختصر المرتكز حول الحل ينصب على ما يمكن عمله في حياة المسترشدين وهذا التركيز يمثل مقارنة قوية بالنماذج التقليدية للعلاج التي تميل الى ان تكون متمحورة حول المشكلة، يأتي الافراد الى العلاج ومعهم قصص وبعض هذه القصص تستخدم لتبرير معتقدهم بأن الحياة يصعب جداً تغييرها وحتى أن الوضع أسوأ عندما يصورون الحياة تأخذهم بعيداً وبعيداً جداً عن تحقيق اهدافهم

أن (SFBT) والمرشدين فيها يساعدون المسترشدين لتركيز انتباههم على الاستثناءات الموجودة في طبيعة مشكلتهم فهم يزيّدون في املهم عندما يساعدون المسترشدين على اكتشاف الاستثناءات في الاوقات التي تكون فيها المشكلة اقل انتشاراً وتغلغلاً في حياتهم، أن (SFBT) تركز على ايجاد ما يمكن للناس ان يعملوه ثم مساعدتهم على تطبيق هذه المعرفة للتخلص من المشاكل في

أقصر وقت ممكن، فهي تشجع الناس على الابتعاد عن تحليل طبيعة المشكلة وكيف نشأت وبدلاً من ذلك العمل على بدء إيجاد الحلول والقيام بالأعمال التي تعمل على حلها.

هناك الكثير من الطرق تساعد المسترشدين في التفكير حول انماط السلوكيات التي حملت عناصر ايجابية في ادائهم وجهودهم ونجاحهم، ويفضل دي شازر (De.Shazer,1991) اشراك المسترشدين في الانغماس في احاديث تقود الى افاصيص وحكايات نلاحظ فيها الناس يصممون مواقف تمكنهم من المضي قدماً تجاه اهدافهم ويمكن ان يقول "اخبرني عن الاوقات عندما شعرت بأنك افضل وبوضع أحسن ولو قليلاً وان الامور تمشي كما تريد وتهوى وفي مثل هذه الاحاديث تروق الحياة وتتم حيث نرى ان قوة وسلطة المشاكل تنهار وتظهر بدلها حلول جديدة تعمل على تحقيق كل ما هو ممكن .

٣. افتراضات اساسية توجه الممارسة

نظر كل من وولتر وييلر (Walter&Peller,1992-2000) الى ان الإرشاد والعلاج المرتكز حول الحل كأنموذج يفسر كيف يتغير الناس وكيف يحققون اهدافهم وهذه بعض من الافتراضات:

- ان الافراد الذين يأتون طلباً للإرشاد يتمتعون بإمكانية السلوك الفعال حتى وان هذه الفعالية قد تخمد مؤقتاً بسبب ظروف سلبية وأن التفكير الموجه كلياً نحو المشكلة يمنع الناس من التعرف على الطرق الفعالة التي تساعد على حل المشاكل.

- هناك فوائد موجودة في التركيز الايجابي على الحلول وعلى المستقبل واذا استطاع المسترشدين اعادة تأهيلهم او تثقيفهم تجاه مواطن قوتهم باستعمال الحديث نحو الحل هناك فرصة جيدة لان يكون العلاج مختصراً.

- هناك استثناءات لكل مشكلة وعند الحديث عن هذه الاستثناءات يتمكن المسترشدون من السيطرة على ما كان يعتقد بأن المشكلة لا يمكن معالجتها، إذ ان المناخ الذي يحيط بهذه الاستثناءات يسمح بإمكانية خلق حلول، ان التغيرات السريعة تصبح ممكنة عندما يحدد المسترشدون الاستثناءات لمشكلاتهم.

- يتحدث المسترشدون في العادة عن جانب واحد في انفسهم، ويقوم المرشدون في مقاربة التركيز حول الحل بدعوة المسترشدين لفحص الجانب الاخر من القصة التي يطرحونها.

- يريد المسترشدون التغيير، وان تكون لديهم القدرة على التغيير ويعملون كل ما بوسعهم لأحداث التغيير وعلى المرشدين ان يتبنوا موقفاً تعاونياً مع المسترشدين وليس تصميم استراتيجيات للسيطرة على سلوك المقاومة حيث نلاحظ عندما يجد المعالجون الطرق للتعاون مع الناس تختفي ظاهرة المقاومة.

- يمكن ان نضع ثقتنا بالمسترشدين فيما يتعلق برغبتهم في حل مشاكلهم وليس هناك حلول صحيحة لمشاكل معينة او محددة والتي يمكن تطبيقها على كل الناس ان كل شخص فريد من نوعه وكذلك ايضاً كل حل.

نلاحظ ان كل من وولتر وبيبلر (Walter&Peller,2000) قد ابتعدا كثيراً عن استعمال تعبير علاج وانطلقاً على ممارستهما تعبير ارشاد شخصي وشجعا الاحاديث حول التفضيلات وامكانيات مسترشديهم لمساعدتهم على خلق مستقبل ايجابي وبالابتعاد عن اخذ موقف الخبير، نلاحظ ان وولتر وبيبلر قد غمرهما الاعتقاد بأن باستطاعتهم ان يتميزوا بالاهتمام وحب الاستطلاع والتشجيع للكشف مع المسترشدين عن رغباتهم وحاجاتهم .

العملية الارشادية في الإرشاد المختصر المرتكز حول الحل:

اكد كل من بير تولينو واوهانلون (Bertolion&O'Hanlon,2002:23) على فكرة ان المسترشدين هم خبراء مسؤولون عن حياتهم، ولديهم احساس بما حدث لهم في الماضي سواء من الجانب الايجابي او السلبي، بالإضافة الى شعورهم بما يمكن ان يحدث لهم في المستقبل، ووصف وولتر وبيبلر (Walter&Peller,1992) اربع خطوات تميز عملية (SFBT):

- ١ . ابحت عن ما يريده المسترشدين وليس البحث في ما لا يريده.
 - ٢ . لا تبحت عن عوامل المشكلة واسبابه ولا تحاول ان تلخص حالة المسترشد الى مجرد تصنيف تشخيص بدلاً عن ذلك انظر الى ما يفعله المسترشدين بنجاح وما سبق ان نجحوا فيه ثم قم بتشجيعهم للمضي في الاطار العلماني.
 - ٣ . اذا اكتشفت ان اداءات المسترشدين وسلوكياتهم لا توصلهم الى اهداف قم بتشجيعهم بعمل شيء اخر مختلف.
 - ٤ . حاول ان يكون الإرشاد مختصراً وان تضع في الحسبان ان كل جلسة علاجية قد تكون هي الاخيرة.
 - ٥ . قد تبدو هذه الخطوات واضحة وبسيطة الا انه من الافضل ان لا ننسى ان العملية التعاونية بين المسترشد والمرشد للوصول الى حلول ليست مجرد المعرفة والخبرة في بعض التقنيات.
- ويعتقد دي شازر (De.Shazer,1991) ان المسترشدين يملكون القدرة ليينوا حلولاً لمشاكلهم بدون القيام بأي نوع من التقييم لطبيعة مشكلاتهم وفي هذا الاطار نقول ان الهيكل لبناء الحلول يختلف تماماً عن العلاجات التقليدية لحل المشكلة والذي سوف يظهر في الوصف المختصر في الخطوات التالية:

- ١ . تُعطى الفرصة للمسترشدين ان يصفوا مشكلتهم ويستمع المرشد بكل حرص وعناية الى المسترشد وهو يجيب عن سؤال المرشد كيف يمكن ان اساعدك؟
- ٢ . يتعاون المرشد مع المسترشدين في تطوير اهداف محددة بأسرع ما يمكن.
- والمسؤال الذي يفرض نفسه: ما الذي سوف يتغير في حياتك عندما تحل مشاكلك؟
- ٣ . يسأل المرشد المسترشدين عن تلك الايام عندما خلت من هذه المشاكل التي يعاني منها الان او عندما كانت المشاكل اقل حدة من الان، يساعد المرشدون مسترشديهم في البحث عن هذه الاستثناءات مع تركيز خاص على معرفة ما فعلوه حتى حصل ما حصل.

٤. بعد نهاية كل حديث يتعلق بالوصول الى حل، يقدم المرشد التغذية الراجعة لما فعله المسترشد ويؤكد له الدعم والسند، ثم يقترح ما يمكن للمسترشد ان يلاحظوه او يعملوه قبل الجلسة التالية مما تساعد في حل مشكلتهم.

٥. يقوم المرشد والمسترشدين بتقييم شامل للتقدم الذي يتم احرازه للوصول الى الحلول المرضية وذلك باستعمال سلم الدرجات.

٦- يسأل المرشد مسترشديه عن ما الذي يجب فعله قبل ان يلمسوا نهاية مشكلتهم والوصول الى حل لها وكذلك عن الخطوة التالية بعد حل المشكلة. فالمرشد يركز على الحل ويفترض ان المسترشد يريد التغيير ولديهم القدرة على تصور هذا التغيير ويقدم افضل ما لديه لجعل التغيير يحدث.

اهداف الارشاد في العلاج المختصر المرتكز حول الحل:

الهدف الاهم من (SFBT) هو بناء وتنفيذ الحلول اذ يركز المرشد تركيز اكبر على استكشاف الحلول بدلاً من الاستفسار عن المشاكل، ومن المهم ان نفهم ما يصيب المسترشد من اجل فهم التغيير الذي يريده المسترشد ولكن يقول دي شازر وكيم بيرج (Berg,2002) انه من الممكن في بعض الحالات البدء بالإرشاد بالبحث مباشرة عن الحلول وتخطي مرحلة استكشاف المشكلة وهذا يوضح اهمية الحل وعندما يتحدث المرشد والمسترشد عن المشكلة ويتم تعريفها بوضوح فانهم يتابعون بالحديث عن الاستثناءات من المشكلة ويطلب من المسترشد تحديد المشكلة ويطرح العديد من الاسئلة عن كل ما هو مختلف خلال هذه الحالة اذ يفكر المسترشد بحالة عندما تكون الامور افضل حتى اذا كانت هذه الاستثناءات قليلة او بعيدة.

وللقيام بعمل جيد في (SFBT) فمن الاساسي استكشاف الى اين يريد المسترشد الوصول وماذا يريدون ان يروا في حياتهم بدلاً من التفكير في المشكلة، اذ يعد وضع الاهداف الواضحة واحدة من اهم جوانب هذا العلاج ويجب ان يكون مفيد جداً لأنه بقياس التقدم الذي يصل اليه المسترشد، ويجب ان يحدد الهدف من قبل المسترشد ويساعده المرشد على توضيح الهدف وهناك طريقة هامة لمساعدة المسترشد على تحديد الاهداف من خلال الاسلوب الاكثر شهرة في (SFBT) ((سؤال المعجزة) (Sharf,2012:10). واكد كل من وولتر وبيبلر (Walter&Peller) على اهمية مساعدة المسترشدين على تصميم اهداف محددة تتميز بـ:—

١. صياغة ايجابية وبنفس لغة المسترشد.

٢. التوجه نحو الاداء والعمل.

٣. امكانية تحقيقها وملموسة ومحددة.

٤. الصياغة والتوجه نحو الحاضر والمكان (الان هنا).

٥. سيطرة المسترشد عليها.

ومع ذلك يحذرون من اللجوء الى فرض قائمة تحوي اهدافاً محددة قبل ان يعطى للمسترشدون فرصة للتعبير عن اهتماماتهم ومتاعبهم ويجب ان يشعر المسترشدين ان اهتماماتهم تجد طريقاً لها لان تفهم وتسمع قبل ان يتفرغوا لتشكيل اهداف شخصية ذات معنى، وان العلاج المختصر الموجه نحو الحل لديه اهداف عدة منها: تغيير النظرة الى الموقف او الاطار المرجعي، ثم العمل على اطلاق مواقف القوة والمصادر لدى المسترشد، يشجع المسترشدين على الانخراط في الحديث عن التغيير او الحل وليس الحديث عن المشكلة وذلك بناءً على الفرضية التي ترى بأن ما نتحدث عنه اكثر هو ما سوف نكسبه ونجنيه، اذ ان الحديث عن المشكلة يتبعه الاستمرار في وجود المشكلة والحديث عن التغيير ينتج عنه التغيير الذي نريده، وحالما يتعلم الافراد ان يتحدثوا بالمواضيع التي يستطيعون انجازها بالكامل وكذلك عن المصادر وجوانب القوة لديهم والانجازات التي حققوها مسبقاً نستطيع القول انهم انجزوا وحققوا الهدف الرئيسي للعلاج.

ويتم صياغة اهداف الارشاد بحيث تكون دقيقة ويمكن ملاحظتها ويمكن قياسها هذه الاهداف تسمح بالتقييم المستمر للعملية الإرشادية ، ويمكن استخدام سؤال المعجزة لصياغة الاهداف الإرشادية ويسأل المسترشد ان يتخيل حدوث معجزة في اثناء نومه وادت الى حل مشكله ما الذي يتغير في حياه المسترشد وكيف يعرف ان المعجزة حدثت، في بداية العلاج الأسئلة تجعل الاهداف اكثر وضوحاً وان تكون الاهداف صغيرة بحيث يمكن تحقيق العديد من الاهداف بسرعة، والمعلومات حول الاستثناءات والمعجزات تساعد على تطوير اهداف محددة من خلال معرفة ما سيكون مختلف في حياة الفرد وكيف يتم تحقيق هذه الاهداف من خلال تقييمها في عده نقاط، وفي اثناء الارشاد اذ يتم تقييم التقدم في الاهداف من خلال اسئلة المقياس من (٠ الى ١٠) واسلوب اخر من خلال اعطاء مهمة للمسترشد في نهاية الجلسات تشمل مجاملات حول التقدم او تشمل اقتراحات تساعد المسترشد في حل مشاكلهم .

وهدف (SFBT) ان يجمع اي تغير بسيط مثلاً قد يكون الهدف ان يتحدث ابنائنا اجمل منا افضل من اريد ان يكون ابناء افضل مني ولا يلعني، الجزء المهم في (SFBT)) هو ربط اوصاف كل من الادراك المطلوب والعواطف والسلوك والتفاعل مع بعضها البعض في ادراكات منطقية .

دور المرشد ووظيفته في العلاج المختصر المرتكز حول الحل

في البنائية الاجتماعية يكون المرشد متعاون وينظر الى المسترشد على انه هو الخبير في ما يخص حياته وهذه الفكرة توضح بشكل واضح في فكرة ديونج و بيرج (De.Jong&Berg) عن مهمة المرشد، والعلاج المختصر المرتكز حول الحل لا يعتبر المرشد خبيراً في تقييم مشكلة المسترشد بشكل علمي ثم يبدأ بالتدخل للارشاد وانما يضع كل جهوده لأن يكون فعالاً خبيراً في محاولة الكشف عن الاطارات المرجعية للمسترشد ثم تحديد ووضع يده على ما يدركه المسترشد وكيف يستخدم هذا الادراك لخلق انماط من الحياة اكثر سعادة ورضا واشباع للحاجات، وان اهم ما في العلاج هو الاهتمام بتفكير المسترشد حول مستقبله والذي يرغب به لأنه يتغير ويختلف في حياته، ويجتهد المسترشدون لأن يخلقوا علاقات تعاونية مشتركة لاعتقادهم بان هذا الاسلوب يفتح مدى واسعاً من الامكانيات للتغير حاضراً او مستقبلاً ويختلف المسترشدون في الاحترام المتبادل والتأكيد على الجوانب التي يكون بها المسترشدون احراراً في ما يريدون فعله والكشف عنه، اذ ان بناء علاقة هي خطوة حساسة في (SFBT)) اذ من الضروري خلق شعور بالثقة

حتى يرجع المسترشد الى العلاج والمتابعة عن طريق القيام بعمل التدريبات المنزلية، وكذلك احد الطرق لخلق شراكة علاجية فعالة هي ان يقوم المرشد في الشرح للمسترشدين في كيفية استخدام جوانب القوة لديهم والمصادر التي بحوزتهم ليقوموا بأنفسهم بإيجاد الحلول، ويشجع المسترشدين على عمل شيء مختلف وان يكونوا مبدعين في تفكيرهم في كل ما يتعلق باهتماماتهم الحاضرة والمستقبلية .

ووصف دي شازر ثلاثة انواع من العلاقات التي يمكن ان تأسس بين المرشدين والمسترشدين:

١. الزبون Customer: يجتمع المرشد والمسترشد معاً ويحددوا المشكلة وطريقة حل المشكلة، ويُعرف المسترشد انه حتى يحقق اهدافه هناك متطلبات وجهود شخصية يجب القيام بها.

٢. المتذمر او الشاكي Complaiant: هنا يقوم المسترشد بوصف المشكلة لكنه غير قادر او راغب في ان يقوم بأي دور في التفكير بالحل اذ يعتقد بان الحل يقوم به الشخص الاخر، وفي هذا الموقف يتوقع المسترشد من المرشد بان يقوم بتغيير الشخص الاخر الذي عزا اليه المشكلة.

٣. الزائر يحضر الى العلاج بناءً على توصية شخص اخر اذ يشعر الشخص الاخر بان المسترشد يعاني من مشكلة قد لا يوافق المسترشد بانه يعاني من مشكلة وقد لا يحدد اي شيء يمكن الكشف عليه في العلاج، ولقد اسست الباحثة مع المسترشد علاقة الزبون في هذا البحث.