

الإرشاد النفسي الواقعي



وتطبيقاته

الأسرية والمدرسية

الدكتور / هشام إبراهيم عبد الله
كلية التربية - جامعة قطر

قدم

الطبيب النفسي وليام جلاسر *W. Glasser* أسلوبه الإرشادي والعلاجي الجديد والذي أطلق عليه اسم العلاج الواقعي *Reality Therapy* وذلك في بداية الستينيات، وهو قابل للتطبيق على الأفراد الذين يعانون من مشكلات سلوكية وانفعالية بهدف تحقيق هوية ناجحة *Success Identity* لأنفسهم، وهو عملية تعلم يتم من خلالها التأكيد على الحوار العقلاني والمنطقي بين المعالج والمريض من خلال التركيز على الحاضر وعلى السلوك الحالي، وأن يواجه الواقع. وأساس النظرية هو تنمية السلوك المسؤول *Responsible Behavior* لدى الفرد، وهو ما يعادل في معناه الصحة النفسية. والعلاج الواقعي بذلك ملائم للأفراد الذين يعانون مشكلات سلوكية وانفعالية على قدر من الخطورة.

والإرشاد (العلاج) النفسي الواقعي كما وضع أسسه جلاسر هو منحى عقلي إلى حد كبير يتميز بالنشاط اللفظي الذي يمضي في اتجاه تغيير السلوك، وفي ضوء المصطلحات التي استخدمها هذا المنحى الإرشادي في خدمة الأفراد، نجد أنه يتبنى استراتيجية وقائية أكثر من كونه يستخدم استراتيجيات علاجية. وواقع الأمر يشير إلى أن مبادئ هذا المنحى وأساسه أصبحت تطبق على نحو متزايد في المدارس، بما يظهر الجهود الوقائية في

مجال الصحة النفسية، والحقيقة أنه إذا وضعنا في الاعتبار ما يتضمنه الإرشاد النفسي الواقعي من وجهة نظر ايجابية نحو الأشخاص، فإننا نجد في ذات الوقت يؤكد على أهمية المسؤولية الفردية، وإلى حد ما على البناء النظري المبسط ومن ثم يمكن أن نعتبره منحنى إنسانياً جيداً لتنمية ورعاية السلوك الإنساني والوقاية من الاضطرابات الانفعالية والسلوكية .

مبادئ الإرشاد النفسي الواقعي :

يشير جلاسر في كتاباته المتعددة إلى أن الإرشاد (العلاج) يقوم على عدة مبادئ أساسية هي : المسؤولية، الواقعية، الصواب، تحقيق الهوية، الحب والقيمة وذلك على النحو التالي :

١ - المسؤولية Responsibility :

يمثل نمو المسؤولية الشخصية محور ولب الإرشاد النفسي الواقعي، فالسلوك المسؤول يمكن من خلاله اشباع الحاجة للحب وللقيمة بما يؤدي معه إلى تحقيق الهوية الناجحة للعملاء ، ومن ناحية أخرى فإن السلوك غير المسؤول غالباً ما يكون سبباً في الشعور بالوحدة النفسية والألم بما يؤدي إلى وجود هوية فاشلة، كما تتضمن المسؤولية كمبدأً أساسياً في الإرشاد النفسي الواقعي كذلك المساءلة Accountability .

٢ - الواقعية Reality :

إن نمو المسؤولية الشخصية يتطلب من الأفراد أن يواجهوا الواقع، والسلوك بمعناه الحالي ، ويجب أن نؤكد على أنه جزء من الواقع لأنه الشيء الجدير بالملاحظة ولا سبيل إلى إنكاره في العالم الحقيقي.. وأما المشاعر والانفعالات فهي أقل واقعية، لذلك يؤكد الإرشاد النفسي الواقعي على السلوك الحالي أكثر مما يؤكد على المشاعر والانفعالات.

٣ - الصواب (الحق) Right :

ويشير جلاسر في ذلك إلى الاحكام القيمية Value Judgments والتي توجه سلوكيات الأفراد بما معه يؤدي إلى اشباع حاجاتهم إلى استحقاق الذات، فالأخلاقيات والقيم والمعايير فيما يتعلق بسلوكيات معينة تكون بمثابة القوة الدافعة للأفراد لتغيير السلوكيات غير المرغوبة .

٤ - الهوية Identity :

ويرى جلاسر أن الإرشاد (العلاج) الواقعي يقوم على أساس أن هناك حاجة نفسية

أساسية لدى كل الناس في كل الحضارات ومنذ الولادة حتى الوفاة وهي الحاجة إلى الهوية Need for Identity أي الحاجة إلى شعور الفرد بأنه يختلف عن غيره من الناس على سطح هذه الأرض بصورة أو بأخرى ، وأنه بصرف النظر عن أي مكان نذهب إليه، فإننا لن نجد شخصاً آخر يفكر أو يتحدث أو يسلك كما نفعل تماماً، وهذه الحاجة عامه لدى كل الناس وتتجاوز كل الحضارات .

ه - الحب والقيمة Love and Worth :

ينظر جلاسر إلى الحب والقيمة على أنهما عنصران أساسيان لتحقيق الهوية الناجحة في مجتمع البحث عن الهوية الجديدة، أما الحاجة إلى محبة الآخرين وإلى أن يكون الإنسان محبوباً فمعناها الاندماج Involvement مع الناس والانهماك معهم حيث يجد الفرد معهم الرعاية والاحترام، وأما الحاجة إلى الشعور بالقيمة فمعناها أن الناس يجب عليهم القيام بأية أعمال تزيد من احترامهم لذواتهم وتدفعهم في غالب الأمر إلى معاونة الآخرين على أن يقوموا بنفس الشيء، وبالتالي تستلزم الحاجة إلى الشعور بالقيمة الاحتفاظ بمعيار مرض للسلوك (عبدالرحمن سليمان ، ١٩٩٦).

ويمكن توضيح المبادئ السابقة للإرشاد النفسي الواقعي كما يحدده جلاسر من خلال الشكل التالي والذي يتضمن مقارنة بين أنماط السلوك السوي (النجاح في تحقيق الهوية) وأنماط السلوك غير السوي (الفشل في تحقيق الهوية).

(١) مواجهة الواقع Facing Reality	(١) انكار الواقع Denying Reality
(٢) سلوك مسؤول Responsible Behavior	(٢) سلوك غير مسؤول Inresponsible Behavior
(٣) الحب والقيمة (الاندماج) Love and Worth (Involvement)	(٣) الوحدة النفسية والألم (نقص الاندماج) Loneliness and Pain (Lack of Involvement)
(٤) النجاح في تحقيق الهوية Success Identity	(٤) الفشل في تحقيق الهوية Failure Identity

شكل (١) مبادئ الإرشاد النفسي الواقعي من وجهة نظر جلاسر

(Nelson, 1982 : 42)

التطبيقات الأسرية والمدرسية للإرشاد الواقعي (*):

تأكدت فعالية برامج الإرشاد النفسي الواقعي على المستويين الفردي والجمعي في مجالات متعددة، فقد طبق المنهج بنجاح في مجال جناح الأحداث، وتنمية المهارات الاجتماعية لدى فئات عمرية مختلفة، وتنمية تقدير الذات لدى عينات من المراهقين، وعلاج بعض الاضطرابات الانفعالية لدى المسنين مثل القلق والاكتئاب والسلوك اللاتوافقي، وخفض الاضطرابات المعرفية، ويمكن القول إن أكثر مجالات استخدام الإرشاد الواقعي شيوعاً هو المجال المدرسي، حيث يمكن للمرشد النفسي الواقعي أن يستخدم هذا النوع من العلاج في معالجة المشكلات الانفعالية والسلوكية للتلاميذ مثل حالات التأخر الدراسي واضطرابات العلاقات مع الزملاء والخجل والعدوان والقلق الاجتماعي واضطرابات العادات، كما استخدم الإرشاد النفسي الواقعي بنجاح في تحسين العلاقة بين التلاميذ والمعلمين، وتنمية مهارات التعلم التعاوني لدى التلاميذ، وتحقيق الهوية الناجحة.

وفيما يتعلق بالمجال الأسري. تم تطبيق فنيات الإرشاد النفسي الواقعي بفاعلية في تحسين التوافق الأسري، وتنمية المشاركة الوالدية في تحقيق الهوية الناجحة ونمو المسؤولية لدى الأبناء، وتدريب الوالدين على إشباع حاجة الأطفال للحب والدعم النفسي والمساندة الاجتماعية والمشاركة الإنسانية الدافئة، ومعالجة المشكلات الزوجية وتعزيز التوافق الزوجي.

المهارات التي يمكن تنميتها لدى المرشد النفسي

يمكن أن يوصف الإرشاد الواقعي على أنه ذو فعالية لفظية، وأنه أسلوب يركز على قوة وقدرات العميل التي ترتبط بسلوكه الحالي والتي يحاول بها أن ينجح في الحياة، وفي مساعدة العميل في صنع ذاتية (هوية) ناجحة، وعلى ذلك فالمرشد النفسي الواقعي يمكن أن يستخدم المهارات الإرشادية والعلاجية التالية:

- ١ - الاشتراك في تمثيل الأدوار مع العميل .
- ٢ - مساعدة العميل على صياغة خطط محددة للعمل .
- ٣ - مجابهة العميل بالتزاماته وتعهداته وعدم قبول أي عذر .
- ٤ - لعب أدوار كمعلم أو كنموذج .
- ٥ - استخدام النكتة والميل إلى الدعابة في الحوار مع العميل .
- ٦ - وضع وتحديد وتركيب الحالة العلاجية .
- ٧ - استخدام العلاج اللفظي الملفت للانتباه لمجابهة العميل بسلوكه غير الواقعي وغير المرغوب .

٨ - الارتباط مع العميل في البحث عن نمط من العيش يكون أكثر فعالية (كوري، ١٩٨٥):

وإضافة إلى ما سبق يمكن للمرشدين اكتساب المعلومات حول أسس ومبادئ نظرية الارشاد والعلاج النفسي الواقعي، واكتساب بعض المهارات المهمة في العملية الارشادية والعلاجية وفقاً لنظرية العلاج الواقعي والتي منها :

١ - تنمية القدرة على إقامة علاقة دافئة وشخصية مع العميل، فتلك العلاقة تعتبر بمثابة المدخل الحقيقي لنجاح العملية الارشادية أو العلاجية .

٢ - اكتساب بعض المهارات المرتبطة باشباع الحاجة إلى الحب والشعور بالقيمة لدى العميل، وهما من الحاجات الأساسية لتحقيق الذات والهوية الناجحة.

٣ - اكتساب القدرة على تنمية المسؤولية الشخصية للعميل، فالسلوك المسؤول هو اللب والمحرك في عملية الارشاد النفسي الواقعي، وقد يعادل شعور الفرد بالصحة النفسية.

٤ - تنمية القدرة لدى المرشدين على اشباع الحاجة إلى الهوية لدى العميل، وتعني من وجهة نظر جلاسر الحاجة إلى الشعور بالتميز والاختلاف عن الآخرين .

٥ - اكتساب المرشدين مهارة المشاركة الكاملة في المعاناة الشخصية للعميل، وقد أطلق جلاسر على تلك المهارة اسم «الاندماج» وهي المهارة الأساسية في عملية الارشاد النفسي الواقعي.

٦ - اكتساب مهارة تنمية القيم الشخصية لدى العميل، بحيث تصل إلى درجة من القوة التي تعمل معها على تعزيز السلوك المسؤول، ومهاجمة السلوك غير المسؤول، بما يؤدي في النهاية إلى تعزيز الصحة النفسية للعميل .

٧ - اكتساب مهارات إقامة الحوار العقلي المنطقي - النشاط اللفظي ، وإغراء العملاء بالمشاركة في محادثات ممتعة وشيقة .

كما يمكن تنمية عدد من الصفات والقدرات الضرورية لمساعدة المرشد النفسي الواقعي على أن يشارك العميل مشاركة كلية وفقاً لمنهج العلاج الواقعي ومن هذه الصفات والقدرات مايلي :

١ - تنمية القدرة لدى المرشدين على التركيز على السلوك الحالي Focus on Current Behavior ، فالمرشد النفسي الواقعي يهتم بما يفعله العميل، كما يركز على تغيير السلوك المضطرب أكثر من تركيزه على تغيير التفكير والمشاعر .

٢ - تنمية القدرة لدى المرشدين على تشجيع العميل على كشف الذات أو الافصاح الذاتي.

٣ - اكتساب مهارة التركيز على الحاضر Focus on Present ويقصد جلاسر بالحاضر الأحداث الجارية والنشاطات المختلفة في حياة العميل .

٤ - تنمية مهارة تقويم السلوك Evaluating Behavior ، واكتساب القدرة على تشجيع العملاء على اختبار وفحص نوعية ما يفعلونه، والتأكيد من خلال العملية

الإرشادية على مفهوم البدائل .

٥ - تنمية القدرة لدى المرشدين على استبعاد العقاب كنتيجة لفشل العميل، فالتعليقات العقابية كثيراً ما تعزز هوية العميل الفاشلة، وعلاوة على ذلك فإن العقاب قد يلحق بعض الأضرار بالعلاقة الإرشادية بين المرشد والعميل .

٦ - اكتساب المرشدين مهارة «لا للاعتذارات - لا للتبريرات» في العلاقة مع العملاء الذين يفشلون في الالتزام بتعهداتهم، ويتعين على المرشد أن يسأل العميل قائلاً «متى تنوي الوفاء بالتزامك؟».

وفيما يتعلق بالأدوات المستخدمة في الإرشاد النفسي الواقعي يقترح الباحث استمارة للمقابلة الإرشادية وفقاً لبرنامج الإرشاد الواقعي في سلسلة من الجلسات الإرشادية أو العلاجية، ويشير جلاسر إلى أن المعالج بصورة عامة يرى العميل مرة في الأسبوع لمدة (٤٥) دقيقة في الجلسة الإرشادية (العلاجية) وذلك في العلاج الفردي.

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١ - جيرالد كوري (١٩٨٥) : الإرشاد والعلاج النفسي بين النظرية والتطبيق. ترجمة طالب الخفاجي ، مكة المكرمة ، المكتبة الفيصلية .
- ٢ - عبد الرحمن سيد سليمان (١٩٩٦) : العلاج النفسي الواقعي - مفاهيمه النظرية وتطبيقاته الإرشادية أسرياً ومدرسياً. جامعة قطر ، حولية كلية التربية ، العدد الثالث عشر .
- ٣ - لويس كامل مليكة (١٩٩٠) : التحليل النفسي والمنهج الإنساني في العلاج النفسي. القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية .

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 4 - Baldeli, M.V., Pirani, A., Motta, M., & Abati, E., (1993): Effects of Reality Orientation Therapy on Elderly patients in the Community. Archives of Gerontology and Geriatrics, Vol. 17 (3) 211-218.
- 5 - Chung, M.L., (1994) : Can Reality Therapy help Juvenile Delinquents in Hong Kong? J. of Reality Therapy, Vol. 14 (1) 68-80.
- 6 - Comiskey, P.E., (1993): Using Reality Therapy Group Training with at Risk High School Freshmen. J. of Reality Therapy, Vol.

- 12 (2) 59-64.
- 7 - Glasser, W., (1965): Reality Therapy. New York, harper and Row.
- 8 - Glasser, W., & Zunin, L., (1973): Reality Therapy (In) Corsini, R (Ed.) Current Psychotherapies, Itasca, Illinois, Peacock.
- 9 - Mickel, E., (1993) : Reality Therapy Based Planning Model. J. of Reality Therapy, Vol. 13 (1) 32-39.
- 10 - Nelson, R. J., (1982) : The Theory and Practice of Counselling Psychology. London, Holt, Rinehart and Winston.
- 11 - Protheroe, D., (1992) : Reality Therapy and the Concept of Cognitive Developmental Stages. J. of Reality Therapy, Vol. 12 (1) 37-44.
- 12 - Stehno, J. J., (1995) : Classroom Consulting with Reality Therapy. J. of Reality Therapy, Vol. 15 (1). 81-86.
- 13 - Sullo, R.A., (1990) : Introducing Control Theory and Reality Therapy Principles in Cooperative Learning Groups. J. of Reality Therapy, Vol. 9 (2) 67-70.
- 14 - Williamson, R.S., (1992) : Using Group Reality Therapy to Raise Self-Esteem in Adolescent Girls. J. of Reality Therapy, Vol 11 (2) 3-11.

الهوامش :

(*) تجدر الإشارة إلى أن جلاسز أنشأ عام ١٩٦٩ أول معهد للعلاج الواقعي، وينظم هذا المعهد دورات تدريبية لفئات مهنية مختلفة ممن يعملون في مؤسسات متنوعة في لوس انجلوس وفي غيرها من المدن الأمريكية، وتشمل هذه الدورات موضوعات متنوعة مثل التفاعل في الجماعات الصغيرة والكبيرة، والمشكلات العائلية والزواجية، ومشكلات جنوح الأحداث، وتعاطي المخدرات والكحوليات... إلخ، وكذلك يقدم المعهد خدمات استشارية للمحاكم وللمؤسسات الرعاية وللمجتمعات المحلية والمدارس، (لويس مليكة، ١٩٩٠: ٣٥١).