



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة تكريت/ كلية التربية للبنات  
قسم العلوم التربوية والنفسية  
للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤  
المرحلة : الثالثة

المادة العلمية: الارشاد التربوي  
م/ العلاج الواقعي ودوره في الارشاد التربوي

المحاضر

م.د. صفاء خيرالله إبراهيم

[Safaa.khairallah@tu.edu.iq](mailto:Safaa.khairallah@tu.edu.iq)

## نظرية العلاج الواقعي Reality Therapy

### مقدمة:

وليام جلاسر (ولد عام ١٩٢٥) هو مؤسس العلاج النفسي بالواقع، حيث كان طبيباً نفسياً استشارياً لمدرسة فينتورا للبنات في كاليفورنيا عندما حاول تطبيق العلاج الواقعي على عينة كبيرة لاقت هذه المحاولة ترحيباً واسعاً، عزز من الاهتمام بمصداقية هذا العلاج وبدأ العمل به على عينات منها: الأطفال أصحاب الجرح ومسيئي استخدام الأدوات، أولئك الذين يفتقدون الى المسؤولية. وفي عام ١٩٦١ نشر جلاسر كتابه الأول: الصحة النفسية ام المرض العقلي؟ إضافة الى كتب أخرى أسهمت في تطور العلاج النفسي بالواقع، حيث نشر العلاج الواقعي عام ١٩٦٥، والذي كان له دور في اظهار منهجه كعلاج رئيسي في الارشاد النفسي، كما عمل على تطبيق مبادئ العلاج الواقعي على التعليم محاولاً تطويره ليتضمن كل من: الإدمان الإيجابي، وصف جلاسر كيف يحل الإدمان الإيجابي محل الإدمان السلبي (Glasser,1979,p.114). بعدها بدأ جلاسر مرحلة أخرى بأهتمامه حول دور الضبط في الصحة النفسية، حيث طبق مفاهيم نظرية الضبط على التعليم في عام ١٩٩٠م بعد ذلك أستبدل جلاسر نظرية الضبط بنظرية الاختيار التي تعترف بأهمية مساعدة المسترشدون على تعلم كيفية القيام باختيارات فعالة لاشباع حاجاتهم بأسلوب مسؤول. ونشر جلاسر كتاب عام (٢٠٠٠) العلاج النفسي بالواقع الجديد، حيث يمثل هذا الكتاب دمجاً مباشراً لنظرية الاختيار في العلاج النفسي الواقعي، حيث يشير جلاسر الى ان ٩٩% من مشكلات في العلاقات تنتج من سيكولوجية الضبط الخارجي، وان نظرية الضبط يمكن أستخدامها للتغلب على القوى العكسية لسيكولوجية الضبط الخارجي، ويذكر ان الاختيار يحدد سعادة الفرد وأنجاهه. وان ضبط الاخرين لا يجلب السعادة ويلخص ذلك بمقوله له ( ما تختارة انت – وليس ما يختاره الاخرون) هو جوهر العلاج الواقعي( نيسنل، ٢٠١٥، ص ٣٢١) .

ويذكر كوري ان هدف الأساسي للعلاج الواقعي المعاصر يتمثل في مساعدة المسترشدون على الاتصال أو إعادة الاتصال بالآخرين الذين أختاروهم ليكونوا ضمن عالمهم (corey,2010,p.321).

## نظرية العلاج الواقعي:

يؤكد العلاج الواقعي على دور الاختيار والمسؤولية في الأداء الإنساني كما ان نظريته عن الشخصية تفترض ان الوعي بالأختيارات يساعد المسترشدون على تحمل المسؤولية عن سلوكياتهم اثناء تعلم المسترشدون القيام باختيارات مناسبة، فان بإمكانهم خلق عوالم نوعية تتميز بهويات النجاح والاشباع المناسب للحاجات ( نيسنل، ٢٠١٥، ص ٣٢٢).

يعتقد جلاسر ان القوة الدافعة المحركة لسلوك الافراد موجهة نحو اشباع حاجات نفسية وجسدية من بقاء، وحب، وانتماء، وقوة، وحرية، ومتعته، كما يؤكد على ان اختيار الناس لديهم الحياد لأشباع حاجاتهم، وتحديد مصائرهم (Glasser,2000,p.154).

### المفاهيم الرئيسية التي تميز بها العلاج الواقعي هي:

١- الهوية (النجاح أو الفشل): هوية النجاح يقصد بها قدرة الفرد على أشباع حاجاته النفسية من حب، والشعور بقيمة الذات والخرين بأسلوب لا يتداخل مع حقوق الاخرين. وفي حالة عدم قدرة الفرد على أشباع حاجاته النفسية الأساسية تنتج هوية الفشل ( نيسنل، ٢٠١٥، ص ٣٢٣).

٢- المسؤولية: ان السلوك المسؤول يعد بمثابة هدف للعلاج النفسي، فالعلاج الواقعي يشجع المسترشدون على تقييم سلوكهم فيما اذا كان هذا السلوك ينفعم او يضرهم، ويرى جلاسر ان الصحة النفسية لا تؤدي الى السلوك المسؤول، وانما السلوك المسؤول هو الذي ينتج عنه الصحة النفسية، فأن التعاسة والمعاناة الشخصية هي ناتجة عن عدم المسؤولية وليست سبباً لها (بشرى، ٢٠٠٧، ص ٤٥).

٣- الإدمان الإيجابي: جلاسر (١٩٧٩) قدم محاولة لإعادة تعريف مفهوم الإدمان، في وقت كان الميل الى فهم الإدمان على أنه سلبي ول بد تجنبه لاحظ جلاسر ان هناك بعض السلوكيات الموجبة كالتأمل فهو سلوك يبدو ادمانه عند بعض الافراد، ويشير جلاسر الى ان الناس ذوي الإدمان السلبي مثل تناول الكحوليات يمكنهم محاولة اكتشاف الإدمان الإيجابي الذي يمكن ان يكون بديلاً له ( نيسنل، ٢٠١٥، ص ٣٢٣).

٤- نظرية الضبط: هذه النظرية كانت المفهوم الرئيسي في العلاج الواقعي، تشير هذه النظرية الى ان لدى كل فرد نظام ضبط يعمل من خلاله على ممارسة الضبط على البيئة كما ان هذه النظرية تمثل تحدياً مباشراً لفكرة المثير والاستجابة التقليدية التي تؤكد على استجابات الافراد مشروطة بالبيئة، ويؤكد جلاسر على ان ما يحدث في الخارج لن يحدثنا على عمل شيء، وان كل سلوكياتنا هي محاولتنا المثلى للتحكم في أنفسنا لأشباع حاجاتنا. بكل بساطة يشعر الناس بقيمتهم عندما يعتقدون بقدرتهم على ضبط حياتهم ويشعرون ان لهم قيمة عندما يفقدون السيطرة على حياتهم، لذا فإن المعتقد الرئيسي لنظرية الضبط يتمثل في ان كل سلوكنا ينتج من محاولة الناس أسباع حاجاتهم الأساسية والتي تشتمل على الحاجات النفسية المتمثلة ب (الانتماء، والحرية، والحب، والقوة، والمتعة، والحاجة الجسمية للبقاء).

٤- نظرية الاختيار: ان الهدف الرئيسي من نظرية الاختيار هو مساعدة المسترشدین على تعلم عمل اختيارات تساعدهم في أشباع حاجاتهم بأسلوب مسؤول، ان يحصلوا على ما يريدون عن طريق خلق "عالم من الجودة" كما يؤكد جلاسر على دور السلوك في تعلم كيف يقوم الافراد بعمل اختيارات مناسبة، مشيراً الى ان السلوك مدفوع داخلياً الى حد بعيد (Glasser,1995,p.154).

وحدد جلاسر (١٩٩٨) بعض البديهيات التالية لنظرية الاختيار:

- يمكن ان يتحكم الافراد فقط سلوكهم.
- المعلومات هي كل ما يتبادله الافراد، ولا بد ان يختار الافراد كيف يتعاملون مع المعلومات التي يحصلون عليها من الاخرين.
- المشكلات التي تستمر طويلاً تكون في الغالب مشكلات علائقية.
- التركيز على الماضي له تأثير ضئيل على تحسين علاقاتنا الحالية.
- الافراد مدفوعون لأشباع حاجاتهم للبقاء، والحب، والانتماء، والقوة، والحرية، والمتعة.
- يعتمد أشباع الحاجات على صورة صور ارضائية في عالم الجودة لدى الافراد.

- ينخرط الافراد في العلاقات المرتبطة بالعقل، والتفكير، وشعور الوظائف الجسدية خلال الحياة.

- الوعي بالاختيار المرتبط بالسلوك يعززه استخدام اللغة مثل "انا اختار ان أكون قلقا" او "انا اشعر بقلق" كمقابل ل "انا اعانى القلق".

- للأفراد تحكم مباشر في تفكيرهم، وسلوكهم وتحكم غير مباشر في المشاعر ووظائف الجسد (نيستل، ٢٠١٥، ص ٣٢٤).

### العملية الإرشادية للعلاج الواقعي:

أن الهدف الرئيسي للعملية الإرشادية في العلاج الواقعي هو مساعدة المسترشدين على ان يحبو حياتهم بأسلوب مسؤول ولا يتدخل مع حقوق الاخرين. العملية الإرشادية تعليمية في طبيعتها، يتعلم فيها المسترشدون كيف يطبقون نظرية الاختيار على حياتهم اليومية. كما يؤكد العلاج الواقعي على العلاقة الإرشادية الإيجابية والتي بدورها تعزز الفعالية في العملية الإرشادية. فهو يركز على السلوك الحالي، ولا يقوم بعمل أي محاولة لاستكشاف الاحداث الماضية مثل صدمة في مرحلة الطفولة، كما انه لا يعترف أيضاً بالاضطرابات العقلية لأنها تمثل تصنيفات ضارة. (نيستل، ٢٠١٥، ص ٣٢٥).

حديثاً أكد جلاسر على أربع خطوات في العلاج الواقعي والتي يتم التعبير عنها في كلمة تتألف من الحروف الأولى منها (WDEP) وهي:

١- W ترمز الى (wants) رغبات المسترشد، وحاجاته ومدركاته في هذه المرحلة الأولى من الإرشاد النفسي، يستكشف المرشد النفسي ما يريده المسترشد من الحياة من خلال طرح أسئلة مثل ماذا تريد؟ (من وظيفتك، من زوجتك، وهكذا) يمكن استخدام العديد من الأساليب والإجراءات في هذه العملية مثل استكشاف "اليوم الصور" الداخلي للمسترشد، والذي يعكس مدركات رغبات المسترشد وحاجاته.

٢- D ترمز الى ما يفعله (Doing) المسترشد، والاتجاه الذي يتخذه في حياته، وفي هذه المرحلة يمكن أن يسأل المرشد النفسي ماذا يفعل؟ أو "الى أين ستذهب بحياتك لو ظللت تفعل ما تفعله الآن؟ الوقت الحالي (بدلاً من البحث في الماضي).

٣- E ترمز الى التقييم الذاتي "Evaluation-Self" والذي يعتقد جلاسر انه مفهوم رئيسي في العلاج الواقعي، يتمثل التقييم الذاتي بمساعدة المسترشد على الانخراط في عملية التحليل الذاتي لتحديد ما اذا كان "ما يقوم به يفيد" وبالتالي تحصل الدافعية للمسترشدين للانخراط في عملية التغيير.

٤- p ترمز الى "plan" حيث ينطوي المسترشدون على التخطيط لعمل التغييرات اللازمة لإشباع حاجاتهم بشكل أكثر فعالية. الخطط موجهة نحو الاستبصار التي يتم الحصول عليه من التقييم الذاتي (Glasser & bolding, 2003, p.187).

### الفنيات المستخدمة في العلاج الواقعي:

١- الاندماج: يقدم الاندماج المساعد للأفراد على تحقيق حاجاتهم الأساسية من الحب والشعور بالقيمة والأهمية، الخطوة الأولى في العلاج تكوين الصداقة مع المسترشد وخلق الاتصال الذي الأساس في العلاقة العلاجية، وهي مرحلة مهمة جداً في العلاج، فبغيا ب الاندماج يصبح العلاج أقل فاعلية، ولهذا على المسترشد ان يكون دافئاً ومتهماً ومتفهماً لكي يساعد المسترشد على أن يدرك دوره في الحياة، ويفهم ان الحياة فيها أشياء أهم من التركيز على أعراض المرض او السلوك غير المسؤول الانهزامي. ويرى جلاسر ان الاندماج يعد مطلباً بيولوجياً لإشباع الحاجات الأساسية (بشرى، ٢٠٠٧، ص ٧٥).

٢- التخطيط لتعلم السلوك المسؤول: على المرشد بناء خطط محددة لتغيير سلوك المسترشد من الفشل الى النجاح، فعندما يكون سلوك المسترشد غير مسؤول او لا يفي بالحاجات

الأساسية، فإن المرشد يساعده على تطوير خطة واقعية، ويجب أن تكون الخطة إيجابية للفعل والعمل، وتشبع الحاجات وتكون بسيطة وواقعية ( نيسنل، ٢٠١٥، ص ٣٣٢).

**٣- التركيز على الحاضر:** يتعامل المرشد مع ما يجري في الوقت الحاضر في حياة المسترشد على أساس ان الماضي قد تم تثبيته ولا يمكن تغييره، أما الذي يمكن تغييره فهو الحاضر المباشر. والحاضر ينظر اليه أيضاً على أنه جزء في تعريف الواقع، وان ليس بمقدورنا ان نغير الماضي، ومحاولات فهم الماضي تجعلنا نبتعد عن واقع الحاضر (بشرى، ٢٠٠٧، ص ٧٦).

**٤- الفعالية والمرح:** يشجع جلاسر على استعمال المرح في العلاج النفسي الواقعي، مع تأكيده على ان يكون هذا المرح ذو فعالية في الجلسات الارشادية، لكي يكون له أثر في العلاج، من خلال خلق علاقة جيدة بين المرشد والمسترشد، مع التقيد بالخطوات العلمية وعدم تحول الجلسة الى ضوضاء، فالمرح يبعد الجلسة الارشادية من الجمود والسلبية، فالمرح والدعابة جزء من حياة كل فرد وعلى المرشد اخذ ذلك بعين الاعتبار (Glasser,1986,p.36).

**٥- الالتزام:** يعتبر الالتزام عنصر أساسي في العلاج الواقعي، فمنم خلال أعداد الخطط والمضي في تنفيذها يأتي أحساس المسترشد بالأهمية الذاتية والنضج، بمعنى بعد أعداد الخطة من قبل المرشد فيبقى على المسترشد أن يلتزم بتنفيذ الخطة ويكرس نفسه وجهده على ذلك (بشرى، ٢٠٠٧، ص ٧٩).

**٦- لا اعتذارات (لا تبريرات):** عندما لا يفي المسترشد بالتزامه يتوجب عليه إعادة النظر في حكمه القيمي، فاذا كان هذا الحكم صحيحاً فيجب مراجعة الخطة، فاذا كانت الخطة منطقية عليه إعادة التزامه بها اما اذا رفضها، عليه أعداد خطة جديدة، ويجب على المرشد ان لا يلقي اللوم على المسترشد لفشل الخطة، يجب ان لا نقبل اعتذارات ولا نبحث عن سبب فشل الخطة لأن ذلك يعزز هوية الفشل لديه، وانما علينا ان نعد خطة معقولة تتسم بالواقعية (نيسنل، ٢٠١٥، ص ٣٣١).

٧- **مواجهة المسترشد:** طريقة علاجية وفنية ضرورية فعالة، لتحقيق ما هو مطلوب من العلاج، ان هدف المواجهة هو مساعدة المسترشد ولا تعني القصاص منه. وفي بعض الأحيان تبدو صعبة على المرشد، لكنها ضرورية، وعلى المرشد مراعاة اختيار الألفاظ المناسبة لهذه الفنية لأنها تدفع المسترشد نحو السلوك المسؤول، فهي تركز على السلوك الحالي للمسترشد وليس على ما حصل في الماضي، كما تؤكد على السلوكيات وليس على المشاعر (corey,2010,p.321) .

٨- **استبعاد العقاب:** ان العقاب كوسيلة لتغيير السلوك لا يؤدي الى النتيجة المطلوبة، لان العقاب كأداة اجتماعية غير مؤثرة، كما ان العقوبة تدمر فرصة الاندماج، لذا من المهم ألا يعاقب المرشد المسترشد بعبارات انتقادية، إذ ينتج عن ذلك تأكيد الهوية الفاشلة، وفي الحقيقة فأن العقاب يعتبر سلوكاً ذا أثر ضئيل في تغيير سلوك الافراد الذين لديهم هويات فاشلة او منهزمين نفسياً (بشرى، ٢٠٠٧، ص ٨١).