

المخططات المعرفية اللاتوافقية المبكرة عند جيفري يونغ

دحماني ماما - جامعة ادرار

بلغالم محمد - جامعة تلمسان

لكحل مصطفى - جامعة سعيدة

المخلص: استخدم مصطلح المخطط المعرفي للدلالة على الاستراتيجيات المعرفية التي يقوم من خلالها الفرد بالتعامل مع المعلومات القادمة من المحيط الخارجي عبر الحواس، وفي نفس الوقت ردود الفعل الموجهة منه تجاه عالمه الخارجي، وكأنها عبارة عن عملية تكيف يقوم بها الفرد مع محيطه. في حين أن المخططات اللاتوافقية المبكرة، وأنماط لهزيمة الذاتية السائدة التي تبدأ في الطفولة وتكرر طوال حياة الشخص، التي تشكل الذكريات والعواطف، والإدراك، والأحاسيس الجسدية. من هنا وضع جيفري يونغ (Jeffrey.E.Young) سنة 1990 الفرضية المتعلقة بالمخططات المعرفية اللاتوافقية المبكرة للدلالة على الاستراتيجيات غير التكيفية التي يدرك ويتعامل بها الفرد مع ذاته والعالم الخارجي؛ وقد وضع ثمانية عشر مخططا لا توافقيا في خمس ميادين سوف نتطرق لها في مقالتنا هذه باختصار مع التطرق إلى نبذة تاريخية ومختلف التيارات المعرفية التي تطرقت إليها. وفي الأخير نتناول المخططات الشريطية وغير الشريطية مع التطرق إلى أساليب التكيف معتلة الوظيفة.

Abstract:The term cognitive schema to denote the cognitive strategies through which the individual to deal with the information adaptive from the external environment through the senses at the same time reactions directed him towards the outside of his world ،as if it is a process of adaptive carried out by an individual with its surroundings. Early maladaptive schemas are broad ،self-defeating ،pervasive patterns that begin in childhood and repeat throughout a person's life. By definition ،comprise memories ،emotions ،cognitions ،and bodily sensations.

Put Jeffrey Young (Jeffrey.E.Young) this hypothesis in 1990 eighteen early maladaptive schemas are broad consensus has developed in five areas we will address them in our article this every shortcut with addressing the historical overview and various cognitive currents that I touched upon in the last address conditional and non-conditional schemes with addressing the diseased Position adjustment methods ،has developed in five areas we will address them in our article this every shortcut with addressing the historical overview and various cognitive currents that I touched upon in the last address conditional and non-conditional schemes with addressing the diseased Position coping methods.

مقدمة:

إن الخبرات السابقة للفرد تُكوّن لديه مادة خاما؛ ليكتسب خبرات في حياته ويبني بها مجموعة من المعلومات الجديدة، كما تتجاوز هذا الحد وصولا إلى كيفية التعامل مع الذات والآخرين، فتندمج ضمن عمليات معرفية تسيّر مجموعة من المعارف، والعمليات التي تتكون من معطيات تمس وضعيات من نفس العائلة، أحداث، ومجموعة من المواضيع والأشياء التي نعرفها، فهذه الأشكال المعممة للمعارف تتناسب مع وضعيات وأحداث تسمى بالمخططات المعرفية، وهي عبارة عن صناديق مليئة بالملفات، الملفات تحتوي هي الأخرى على مجموعة من الأوراق كل ورقة تحتوي على استراتيجيات تخص مجموعة من المعطيات حول الإدراك، تفكير، السلوك، الحركة، الاستجابة، الانفعال، المزاج... إلخ من العمليات والوظائف، ففيها نخزن هذه المعلومات ومنها نستخرجها، والمخططات تكونت نتيجة للتعلم مما سبق، فتبنى من خلال معارفنا وخبرتنا السابقة، فمن خلالها نكوّن كيفية الاستجابة مع المثيرات الخارجية وفهم معطياتها والتعامل معها فيها يتكيف الفرد.

ولكن في بعض الأحيان تتكون لدينا مجموعة من المخططات الخاطئة غير المتوافقة حيث تقوم بالتكيف مع المواضيع بطريقة مختلفة للوظيفة، فيعطي الفرد تأويلات خاطئة عن الوضعيات فربما يدرك الموقف عكس حقيقته أو تصله المعلومة مشوهة حول ذاته وحول الآخرين وعالمه الخارجي.

وبدوره يؤثر على سلوكياته من جهة وعلى انفعالاته من جهة أخرى، فيصبح بذلك ينطوي تحت سوء التوافق النفسي وتعتل صحته النفسية بل وقد تصل إلى الاضطراب النفسي وخاصة على مستوى الشخصية وهذا ما

ذهب إليه جيفري يونغ (Jeffrey.E.Young) والذي وضع مصطلح المخططات المعرفية اللاتوافقية المبكرة وقد استخلص أعماله من أعمال بيك وأليس ومن دراسات سابقة في علم النفس في المجال المعرفي وبناء وتحليل وتخزين المعلومة وسوف نتطرق إلى أعماله كما سنتطرق إلى التسلسل التاريخي لهذا المفهوم وتطوره في مقالتنا هذه ومن هنا نطرح التساؤلات التالية:

ماهي المخططات المعرفية اللاتوافقية المبكرة؟ وكيف نشأت؟ وما هي أسبابها؟ وما هي مظاهرها؟.

1. المخططات المعرفية:

1.1. لمحة تاريخية:

استعملت كلمة مخطط من طرف المفكرين الإغريق، ولكن لم تظهر بشكل اصطلاحي حتى القرن التاسع عشر فقد وضع المفكر الفيلسوف إمنويل كانت (Emmanuel Kant) في كتابه نقد المنطق أول مفهوم اصطلاحي حيث يرى أن الأشياء تحدد في ذاتها وظاهرها، فكل فرد يضع ثلاث توقعات حول الأشياء في العالم الخارجي: الوقت، المكان والسببية. يستطيع الفرد تصنيف هذه المواضيع في محيطه، لكن لا يستطيع معرفة ما يقع داخل هذه التصنيفات لذا يعتبر كانت Kant أول من وضع مفهوم في علم النفس يخص معالجة المعلومات¹.

تتعلق المخططات المعرفية حسب جيفري يونغ² تاريخيا بـ: 1.بنية الجهاز العصبي، 2.تمثل المخططات المعرفية مبدأ منظم للحياة النفسية والمتعلقة بالمعتقدات الراسخة من خلال الخبرات السابقة؛ فمن خلال ذلك

¹Jeffrey.E.Young، 2006، p: 15

² J.E.Young، 2006، p:16، 17

استطاع المختصون في علم الأعصاب المعرفي الإجابة على تساؤلاتهم، فاستعمل هذا المصطلح لتحديد المواقع العصبية التي تمثل محور الهوية، لذا وضع هايد(Head) سنة 1918 مصطلح مخطط الجسد الذي أرجع هذه العملية إلى الفص الجداري والذي يؤمن استقرار صورة الجسد وتمثل الذات في موقع الحدث.

بعد تراجع أدلر Adler عن موقفه مع فرويد Freud وبدون منازع هو أول معالج نفسي أشار إلى المخططات المعرفية، كما تكلم عن مخططات الإدراك وذلك لتوضيح وجهة نظر كل فرد إلى عالمه وإلى ذاته، وذلك في كتاب تحت عنوان "علم الحياة" سنة 1929 كما استعمل أدلر Adler مصطلح المخططات المعرفية العصائبية، فلهذا المرجع أثر كبير على العلاج المعرفي في وقتنا المعاصر.

كما أن لـ"جورج كيللي" دور كبير في نشر هذا المفهوم في الولايات المتحدة الأمريكية سنة 1955 وذلك باستعماله مصطلح "بنية الشخصية" من أجل الدلالة على البنيات أو الأبعاد ثنائية القطب التي تعكس معتقدات وأحكام المتعلقة بذات الفرد، العالم، والآخرين، فيمكن لهذه البيانات أن تتراكم وتكون لنا سلوكيات مضادة كما نجد أنفسنا أمام تذبذبات سريعة بين القطبين وتظهر من خلال تناقض الأحكام مع الآخرين.

استخلص "بياجي Piaget" في مجموعة من الأعمال نشرها سنة 1964 سيرورتين تساعدان في النمو المعرفي هما:

التمثل: الذي يجعل العلم شبيه للمواضيع والمخططات السابقة. والمواعة: تكييف المخطط حسب العالم الخارجي؛ فهناك مجموعة من الموازنات المتتابعة التي تحفز الأخطوطات الفطرية الحس-حركية الأكثر بساطة -المص والمسك- وذلك للانتقال إلى المراحل الأكثر تعقيدا في

المعلومات (ما قبل العمليات، العمليات الملموسة وأخيرا المجردة)، واستعمل كل من التمثل والمواغمة من قبل المعالجين المعرفيين الذين وضعوا هذه المصطلحات في محور العلاج المعرفي لاضطرابات الشخصية. كما استعمل "بيك" مصطلح "مخطط" منذ سنة 1967 انطلاقا من ثاني كتاب له حول "الاكتئاب" الذي نشره سنة 1979، والذي وضح فيه أن المخططات المعرفية تمثل لنا تأويلا شخصيا وآليا للواقع، وهي تؤثر على استراتيجيات التكيف لدى الفرد والتعامل مع الموقف.

تعريف المخطط المعرفي:

يعرف معجم Larousse المخطط المعرفي حسب "هينريت بلوش" وآخرين¹، و الذي ربط بين المخطط و"الأخطوة" ووضع التعريف التالي: "هو عبارة عن مجموعة من البنيات المعرفية المجردة التي تمثل ميدانا خاصا بالأشياء والأحداث مع مميزات الخاصة أو الموصفات والعلاقة بينها، فالمخطط يمكن اعتباره مجموعة من المعلومات المخزنة في الذاكرة، كما أنه أيضا بنية وظيفية، إذا يحمل مخططات (plans) لمعالجة المعلومات المتعلقة بالميادين التي يتدخل فيها".

أعطى "جي تييرغين تعريفا للمخطط؛ وهو الآخر ربطه مع الأخطوة قال هو: "تمثلات عقلية تسمح لنا بحل المشكلات وتوجيه الأفعال دون الاهتمام بالأحداث الدقيقة"².

ويعرفه كل من "شامبون" و"كردين": "على أنه بنية معرفية ثابتة نسبيا تحتوي على ما يعرفه الفرد عن ذاته والعالم الخارجي، فهو يحتوي على

¹ HinrietteBloch et All 2008 p: 816

² " Guy Tiberghien ، 2002 p:269

المعتقدات، الانفعالات، كما يقوم بترتيب وتوجيه الانتباه والإدراك، ويسهل عملية التذكر.¹

وعرفه "مرجرت دلبليومتلين"²: "أنه بنية عامة للمعارف المتعلقة بشيء، موضوع، حدث تم تعلمه من خلال الخبرات السابقة".

3.1. دراسة نظرية للمخططات المعرفية:

هناك عدة دراسات أجريت على المخططات المعرفية، وسنعرض في بحثنا هذا خمس نظريات من مختلف المجالات في: علم النفس المعرفي، العلاج النفسي، معالجة المعلومات، النمو المعرفي، علم النفس المرضي، وعلم النفس العصبي، وهذه المجالات متداخلة بعضها مع بعض.

1.3. النمو المعرفي عند «بياجي» والأخطوط المعرفية:

يرى كل من "غويدتي" و"تورات"³ أن "بياجي" Piaget "وضع مصطلحا عبارة عن مكون شبيه لمخطط العقل، يقوم بتشكيل بناء وتنظيم الحركة. إذا لا ندرك الأخطوط بشكل مباشر، ولكن عن طريق الانتظام الدوري لسلوك الفرد. استعمل «بياجي» Piaget أمثلة عديدة لشرح الأخطوط خاصة في المرحلة الحس-حركية، كأخطوط المص والمسك، إذ حركاتنا بوصفنا راشدين راجعة إلى هذه الأخطوطات، كما لا يمكن رؤيتها ولكن نستخلصها من حركاتنا بالرغم أنها هي المسؤولة عنها، فالأخطوط تدعم وتحفظ بالحركة من خلال التدريب، ولكن يمكن تعديلها إما عن طريق التعميم بتطبيقها على أشياء، مواضيع ووضعية مختلفة أو تحت ضغوط العالم الخارجي.

¹ Chambon et Cardine 1994 p: 48

² M.W.Matlin 2001 p: 48

³ M.Guidetti et C.Tourette 2002 p: 12 a 15

هذا لا يكفي لتحديد الأخطوة فإن أخطوطات الرضيع البسيطة تحول وتعدل الحركات الانعكاسية إلى حركات أكثر تعميما (بناء مفهوم صنفى للحركات المتشابهة)، وأكثر كثافة (تطبق على أشياء ومواضيع مختلفة)، وأكثر نشاطا (الارتباط مع أخطوطات أخرى)، وهنا مرتبطة بذكاء الرضيع، ولتعديل الأخطوطات هناك سيوررات أساسية هي:

- التمثل: أخذ «بياجي» هذا المصطلح من البيولوجية وهو دمج عنصر خارجي داخل العضوية وهو نفس الشيء بالنسبة للذكاء، نقول إذا إن هناك تمثل كلما أدمج موضوع داخل موضوع جديد داخل أخطوطات حركية سابقة. إذا هو ميكانزم يسمح بدمج جميع العناصر الجديدة في البنات العقلية للفرد، وتمتد إلى جميع الميادين: الحركية الإدراكية، العقلية..... إلخ، ويأخذ عدة أشكال:

- التمثل الوظيفي: يقوم بتقوية أخطوة الحركة من خلال تكرار الحركة؛
 - التمثل التعميمي: وهو تطبيق نفس الأخطوة على المواضيع؛
 - تماثل إعادة التعرف: يسمح بتحديد مختلف المواضيع المتعلقة بأخطوة معينة؛

- التماثل المتبادل المتعلق بالسيرورة: وهو قدرة الأخطوة على دمج معطيات مختلفة مع بعضها البعض، كدمج الرضيع بين البصر والمسك، فهناك دمج بين الأخطوطات البصرية والحركية، أي يمسك ما يرى ويرى ما يمسك.

التمثل هو دمج المحيط الخارجي داخل الفرد ولكن هذا الدمج ليس دائم الحدوث، فالأحداث ليست متماثلة دائما من طرف العضوية التي يجب تعديلها ليتمكن دمجها لذا يوجد ميكانزم المواعمة.

- المواءمة: على المستوى البيولوجي يتعلق بتعديل العضوية للتكيف مع المحيط الجديد، مثلا: نقل نبتة من بلدها الأصلي إلى بلد ذي مناخ مغاير، يجب على هذه الأخيرة التكيف مع المناخ الجديد. نفس الشيء بالنسبة للذكاء فتحدث المواءمة بعد تمثل الأخطوة.

فالمواءمة تعدل وتطابق مع المعطيات الجديدة (الذكاء) مثلا: الطفل تعلم مسك الأشياء لكنه لا يستطيع حمل الأشياء الكبيرة أو السائلة فتدخل المواءمة بعد هذا التماثل فيستعمل الرضيع يديه الاثنتين ليحمل الأشياء الكبيرة والسائلة.

عندما يستطيع إنجاز هذه المواءمة يسمح بإدخال تمثيلات أخرى فيرفع من مجال خبرته، ووضع احتمالات مصادفة للأشياء المختلفة غير المتماثلة للأخطوطات الموجودة والتي تحتاج لتدخل المواءمة لتعديلها.

- التكيف أو الموازنة: إن ازدواجية سيرورتي التماثل والمواءمة، والتي تساعدان في عملية التكيف الذي يعتبر قاعدة نشاط الذكاء الفردي. أما بيولوجيا التكيف هو عبارة عن تغير متبادل بين العضوية والمحيط، كلما كان هذا التغير والتبادل شديدا وسريعا كلما كان هناك تكيف على مستوى الذكاء. نفس الشيء كلما زادت التغيرات بين الفرد والمحيط (التماثل والمواءمة) كلما يميل الفرد للتوازن داخل محيطه.

إن تحقيق التوازن لا يصله الفرد لأنه يتغير وينمو، والمحيط هو الآخر متغير لذا يفضل «بياجي» استعمال مصطلح أكثر ديناميكية " التنظيم الذاتي أو الموازنة " في مكان التوازن الذي يرجع إلى وضعيات أكثر استقرارا، فاسترجاع الموازنة متتابع على أن يتجاوز البنية السابقة بإدماجها في المركبات الجديدة فهذه السيرورة تسمى الموازنة.

هنا يمكن تعريف نمو الذكاء على أنه سيرورة موازنة في البحث عن التوازن المستمر إلى الأكثر فالأكثر استقرارا ومراحل النمو التي وضعها «بياجي» تتعلق بأرضية للحظات من الموازنة، كما لا يمكننا فصل التكيف عن وظيفة النظام لأننا نتكيف مع العالم عندما تنتظم الأفكار.

2.3.1. معالجة المعلومات والمخططات المعرفية.

تري مرجرت دبليو متلين¹ أن المخططات المعرفية توجه فهمنا أو تعرفنا على الأمثلة والمعطيات الجديدة ويرجع الفضل للتوقعات التي تضعها الأحداث القابلة للظهور مجددا، إذا المخططات ترجع إلى المعالجة الموجهة من طرف المفاهيم أو التمثلات المأخوذة من التجارب السابقة أو ما يسمى "معالجة المعلومات السالفة"، وأكثر من ذلك؛ فإن المخططات تسمح لنا بالتوقع أو التنبؤ بما سوف يحدث في الوضعيات الجديدة. في غالب الأحيان يكون هذا التنبؤ في محله، فالمخططات عبارة عن مكتشف (كاشف) أو بمعنى آخر هي مرجع للمعلومة الآتية، كما تؤدي بنا المخططات أيضا إلى تنبؤات خاطئة أو الانحراف نحو مسارات خاطئة، ولكن في أغلب الأحيان هذه الأخطاء لها معنى داخل المخطط نفسه. إن لفظ مخطط أصبح في علم النفس المعرفي مصطلحا عاما يحمل في طياته معاني شتى فمثلا نشير إلى أعمال بارتلت Bartlett سنة 1932 حول المخططات المعرفية والذاكرة عند الراشد².

1.2.3.1. المخططات المعرفية وعملية الانتقاء في الذاكرة:

إن الذاكرة تعمل بصورة جيدة عندما تكون المواضيع والمواد مطابقة للمخططات، فالفرد يتذكر الأشياء وفق خبرته السابقة، هنا يشير كل من

¹ M.W.Matlin 2002 p: 335 a 343

² M.W.Matlin p: 335 .

هاشر وألبا Hasher et Alba سنة 1983 إلى انتقاء المعلومات في الذاكرة حيث أرجعها إلى ثلاث شروط راجعة للمعلومات المختارة للتشفير:

- أن يكون لدي الفرد مخطط مناسب مثل مخطط المكتب؛

- أن يكون المخطط منشطا لعملية التذكر؛

- أن تكون المعلومات المأخوذة تكتسي نوعا من الأهمية مثل أهمية الكرسي بالنسبة للمكتب.

إن شروط التعلم المعرفي يمكن أن تكون ذو طبيعة ترجع لمعالجة الموضوع المملوءة بالأخطاء لذا يمكننا تذكر الأشياء بصورة جيدة عندما تتعلق بتوقعاتنا .

1.2.2.3. المخططات المعرفية وتجريد الذاكرة:

التجريد هو ميكانزم يقوم على تخزين المعلومات في ذاكرة المعاني للرسالة المستقلة عن المادة المكونة لها (الكلمة عن الجملة) فمثلا يمكننا استرجاع المعلومات المتعلقة بمفهوم (مميزات العائلة) بدون الحاجة لتذكر أي جملة لها علاقة بها تماما، فالشخص يستطيع تذكر اسم جهاز مسمى باسمه دون رؤية هذا الجهاز، فأبي واحد منا يمكنه تذكر مقطع من فيلم الرسالة، ولكن ليس كلمة بكلمة.

إن أعمال فرانكس وبرانسفورد Franks et Bransford هما اللذان وضعوا نموذجا بنائيا متعلقا بالمادة النثرية من خلال هذا النموذج. فإن دمج المعلومات من جملة معزولة، والتي تشكل لنا مواضيع لبناء أفكار أكثر عمومية، أظهروا في أعمالهما أن الأشخاص يظنون أن هذه الجمل قد صادفتهم في الماضي، لأنه تم تسجيل جميع المعلومات في الذاكرة، لذا فإن محاولة استرجاع الجملة كلمة كلمة يكون صعبا، إذا تم تفاوت الكلمة الأولى لأن الجملة مركب كلمات.

3.2.3.1. المخططات المعرفية وعملية الدمج في الذاكرة:

من خلال مختلف النظريات المتعلقة بالمخطط هناك تمثل واحد ووحيد يدمج المعلومات داخل الذاكرة، وانطلاقا من ترتيب المعلومات كمرحلة أولية، ثم تجريدها في مرحلة ثانية، ثم تأويلها في مرحلة ثالثة بمساعدة المعلومات السابقة.

إن مختلف الدراسات أكدت أن عملية الاسترجاع لا تتعلق بالمعلومات السابقة لأنه تم اختبارها مباشرة بعد تعلم المادة ولكن بعد مدة زمنية طويلة تدمج المادة في نفس المخططات التي وجدت في السابق فعملية التخزين في الذاكرة تكون بصورة تفصل الوحدات عن بعضها (غير مدمجة)¹.

4.2.3.1. المخططات المعرفية والذاكرة الأوتوبيوغرافية (السيرة الذاتية):

حسب متلين عبارة عن بنيات معرفية عامة متعلقة بمواضيع وأحداث تم تعلمها في السابق فإنها تحتوي كذلك على مجموعة كبيرة من الأحداث الخاصة المتعلقة بحياة الفرد اليومية وتلخص المميزات الأساسية لهذه الوضعيات فإذا أخذنا مثلا مخطط العشاء فإننا نجلس في مكان معين ومع نفس الأشخاص وربما يدور نفس الحديث. كذلك فيما يخص الذاكرة الأوتوبيوغرافية، المخططات تسمح بتنظيم عملية التخزين في الذاكرة لمعلومات يومية ومعالجتها في تاريخ حياتك الشخصية².

ففي هذا المعنى يجب تفسير حدود قدرات الذاكرة التي تسمح لنا باسترجاع التفاصيل الدقيقة عن حياتنا اليومية كما أن المخططات تسمح لنا بمعالجة أكبر حجم ممكن من المواد (المعلومات) لأننا نستطيع تلخيص منظمات

¹ M.W.Matlin 2002.

² M.W.Matlin 2002 p:220، 221

وجودنا، كذلك فإن المخططات تسمح وبطريقة خاطئة تذكر مجموعة من الأحداث لم تحصل أصلا، وقد تتعلق بالموازاة مع نمو هذه المخططات كما قد تختلط الأحداث التي مر عليها الزمن بالأحداث الراهنة.

3.3.1. تكون الذات والمخططات المعرفية:

حسب شامبون وكاردين¹ فإن بوليك Pulik سنة 1993 وضع تعريف للذات (self) كوحدة معرفية لمعالجة ودمج تمثلات عن ذاتها (soi) بالرجوع إلى الآخر والمحيط فتكون الذات الذي ينمو عند الفرد وعلاقته مع الآخرين فهو يعني الشخص ذاته، فيكون الشعور به سهل المنال عكس مخطط الذات (self-schema) فهو مفهوم عن ذات الشخص، ولكن الشعور والوعي به ليس سهل المنال، كما ينظم السيرورات النفسية اللاواعية تسمى السيرورات العقلية الداخلية أو الأوتوماتيكية.

الذات عبارة عن بنية معرفية تنتمي إلى ميدان ذاكرة المعاني كنظام لتمثلات طويلة المدى، إذا هو عبارة عن مجموعة أنظمة أساسية لدمج سياق وشخصية الفرد فينظم ويمركز المعارف والمعلومات الفردية حول ذاته، محيطه، وعلاقته مع الآخرين، فتعمل كوسط بين الأفراد والوضعيات التي تواجهه.

تكلنا حتى الآن عن الجانب الواعي، ولكن يجب التركيز على الجانب اللاواعي المتمثل في المخططات المعرفية.

مخطط الذات عبارة عن نظام لمخطط يرجع إلى الذات (soi) _ مجموعة مخططات الذات _ مخطط العلاقة مع الآخرين _ مختلف المخططات بين الأشخاص _ فتعتبر المخططات كالوحدة التي تبني الشخصية، فيعرفان المخطط على أنه بنية معرفية ثابتة نسبيا تحتوي على ما يعرفه الفرد عن

¹ O.Chambon et M.M.Cardin 1995 p: 47 a 54

ذاته والعالم الخارجي، فتحتوي على الرغبات المواقف، الانفعالات، كما تسهل عملية الانتباه والإدراك، وتسهل عملية الذاكرة؛ فتسمح بتمديد ميادين الحياة العقلية المستخدمة، قدرة الفرد على التغيير _ المرونة والصلابة _ أو على استمرارها في النظام المعرفي.

عندما يضع المخطط توقعاته لا يشارك في العملية المعرفية ولكن عندما يصل إلى أعلى مستوى من التكافؤ يقوم بتقنين _ وضعها داخل قنوات _ المعلومات من الأول إلى الآخر ويقوم بترتيب المعطيات حسب الموقف.

4.3.1. المخططات المعرفية والعلاج المعرفي:

1.4.3.1. حسب أ. بيك (Beck):

يشير أ. بيك (Beck)¹ إلى أن المخططات عبارة عن بنيات معرفية موجودة لدى الفرد تتضمن الاعتقادات والافتراضات، التوقعات، المعاني، والقواعد التي يكونها الفرد عن الأحداث، الآخرين والبيئة.

وعلى هذا تمثل الإطار الأساسي الذي يستخدمه الفرد لفهم الذات والعلم والعلاقة الاجتماعية مع الآخرين إذ أنها تؤثر في الكيفية التي تدرك بها الأشياء والناس، والأحداث والاستجابات نحوه وهي المسؤولة عن تنشيط الأفكار التلقائية ونشأتها، كما يمكن أن تكون هذه المخططات ضمنية أو ظاهرة وتختلف من شخص لآخر.

ومن ثم نجد أن طرق تأويل وتفسير المواقف الواحد تكون بطريقة مختلفة إذ أن مضمون كل مخطط يختلف من شخص لآخر حسب خبرات هذا الفرد، ويختلف الأفراد في عدد المخططات أو البنيات التي يتضمنها كل

¹ _ طه عبد العظيم، 2008، ص: 144

مخطط، وتبعاً لذلك يظهر تبايناً في استجاباتهم نتيجة لاختلاف المخطط لديهم.

ويذكر أ.بيك A.Beck¹ أن محتوى هذه المخططات المعرفية يحدد العمليات الدفاعية والوجدانية والمعرفية داخل الأفراد وأن هذه المخططات عندما تكون غير توافقية فإنها تشكل عقبة وحاجز في بناء الشخصية لأنها تؤثر في صيغة الاتجاهات والقيم والاعتقادات لدى الفرد نحو الآخرين كما يمكن لبعض المخططات أن تكون كامنة ضمنية وغير نشطة لفترة من الزمن، التي تثيرها أحداث ترتبط بها من حيث الموضوع أو الفكرة. بمعنى أن هذه المخططات تنشط عندما تكون هذه المثبرات البيئية المرتبط بهذه المخططات، تمثل اعتداء على الفرد أو تمسه.

وقد أشار بيك وكلارك Beck et Klarck إلى أن هناك خمس أنواع من المخططات المعرفية وهي: مخططات معرفية إدراكية، سلوكية، دفاعية، وجدانية، فسيولوجية. تتضمن المخططات المعرفية الإدراكية (التخزين، التفسير، والمعاني التي يكونها الفرد عن العالم) وتعتبر الاعتقادات من المخططات المعرفية الإدراكية. أما المخططات الوجدانية فتتضمن كل من المشاعر الموجبة والسالبة.

في حين أن المخططات الفسيولوجية تتضمن إدراك الوظائف الجسمية أو الفيزيائية مثل استجابة الألم التي تتضمن زيادة سرعة التنفس. بالنسبة للمخططات السلوكية مثل سلوك الهرب عند الشخص المفزوع أو الخائف. وترتبط المخططات الدفاعية بالمخططات السلوكية وهناك أمثلة عن

¹ ينظر، طه عبد العظيم، العلاج النفسي المعرفي (مفاهيم وتطبيقات)، دار الوفاء، الإسكندرية، ط1. 2008، ص: 118.

المخططات الدفاعية التي تتضمن الرغبة في تجنب الألم والرغبة في الأكل والدراسة واللعب.

2.4.3.1. حسب جيفري يونغ (Jeffrey Young):

وضع يونغ¹ الفرضية أن بعض المخططات تنمو نتيجة الخبرات المؤلمة التي تحدث في مرحلة الطفولة والمراهقة والتي تشكل لب اضطرابات الشخصية ومشكلات الطبع والعديد من الاضطرابات المتعلقة بالمحور الأول.

4.1. أنواع المخططات المعرفية:

كل فرد وفي مراحل حياته الأولى وحسب التجارب المعاشة يكون مخططا معرفيا يستمد مكوناته من هذه التجارب المعاشة وهذه المخططات التي يكونها الفرد تنقسم إلى قسمين:

1.4.1. المخططات غير المكيفة السلبية المبكرة: Schémas précoces inadaptés négatifs

إن الأشخاص الذين لديهم أحد المخططات الأكثر تأثيرا وضروا على الفرد والمتمثلة في: الإهمال والاستقرار الاستغلال والحذر، الخجل وعدم الكمال أو الحرمان العاطفي، فهؤلاء الأفراد تم معاملتهم بشكل سيء أوتم التخلي عنهم في مرحلة الطفولة، ففي سن الرشد يتم تنشيط هذه المخططات من خلال مجموعة من الأحداث الصادمة التي عاشها هؤلاء الأفراد أثناء طفولتهم، فعندما ينشط المخطط تترافق معه مجموعة من الانفعالات السلبية المتمثلة في الحزن، الخجل، الخوف والغضب. وجدير بالذكر أنه ليس كل المخططات غير المكيفة منشؤها الصدمات والإساءة التي يتلقاها

¹ Jeffrey.E.Young، 2006، p: 34

الطفل في مرحلة الطفولة، بل قد يتلقى الطفل كل الرعاية والحماية إلا أن مخططه يكون سلبيا غير مكيفا مثلا: التبعية وعدم الخبرة¹.

2.4.1. المخططات المكيفة الإيجابية المتأخرة: **Schémas tardifs** :adaptés positifs

كما يكون الفرد مخططا سلبيا يستطيع أن يكون مخططا ايجابيا، كما يمكن للمخطط أن يكون مكيفا أو غير مكيف، حيث يسمح هذا المخطط الإيجابي للفرد بتكوين نظرة ايجابية ومتفائلة عن نفسه وعن الآخرين، والعالم الخارجي.

يتكون هذا النوع خلال مرحلة متأخرة من فترة المراهقة إلى بداية سن الرشد فكلما كان تشكّل المخطط مبكرا كلما كان تأثير كبيرا وسيء على شخصية الفرد لاحقا والعكس صحيح².

2. المخططات المعرفية اللاتوافقية: **Schémas cognitifs** **inadaptés**

1.2. تعريف المخططات المعرفية اللاتوافقية:

يرى يونغ³ أن هذا النوع من المخططات تنمو نتيجة الخبرات المؤلمة التي تحدث في مرحلة الطفولة والمراهقة والتي تشكل لب اضطرابات الشخصية ومشكلات الطبع والعديد من الاضطرابات المتعلقة بالمحور الأول، ويعرفها:

- موضوع مهم ويسيطر على الفرد؛ - تتكون من ذكريات، انفعالات، معارف، وأحاسيس جسمية؛

¹ Jeffrey.E.Young ،2006.

² Jeffrey.E.Young ،2006.

³ J.E.Young ،2006 ،p: 34

- تتعلق بذات الفرد وعلاقاته مع الآخرين؛ - تتكون في مرحلة الطفولة والمراهقة؛

- تستمر وتنمو طيلة حياة الفرد؛ - خلل وظيفي ذا معنى. إذاً فإن المخططات المعرفية اللاتوافقية هي طراز معرفي وانفعالات غير واثق من نفسه ومتشائم، والذي يظهر في مراحل النمو المبكرة ويتكرر طيلة حياة الفرد.

2.2. مميزات المخططات المعرفية اللاتوافقية:

- ليس جميع المخططات لديها أصول راجعة إلى صدمات ولكنها جميعا هادفة، كما تحدثها الخبرات المؤلمة والتي تتكرر بصورة منتظمة في مراحل الطفولة والمراهقة؛

- المخططات المعرفية اللاتوافقية تقاوم من أجل البقاء وذلك من خلال بحث الفرد في ذاته على استمرارها فهي تمثل للفرد ما هو مألوف لديه واتجاه الأحداث المؤلمة، فتتدخل لتصبح هذه المواقف مألوفة ويرتاح لها الفرد، ولكنها ترسخ من خلال المواقف التي تنشطها وهذا ما يصعب تغييرها، فتصبح تمثل له الواقع فتؤثر على الخبرات المتكررة كما تؤثر على طريقة تفكير الفرد، إحساسه وطريقة تعامله مع الآخرين، فتقوده بطريقة متناقضة وآلية في حياته؛

- تظهر في مراحل الطفولة والمراهقة من خلال محيط الفرد الذي يكون خبرته السابقة، فهذه المخططات تدفع الفرد إلى التعامل مع المواقف بنفس الطريقة في نفس الموقف السابق؛

- تظهر طبيعة الوظيفة المختلة (فيما بعد) للمخططات في حياة الفرد حيث أن هذه الوظيفة تؤثر على التفاعل مع الأفراد بطريقة خاطئة وغير متكيفة، فيقوم بسلوكيات تسمح بالتكيف معها مثلما يحدث في الأعراض

المزمنة للمحور الأول، كالفلق، الكآبة، الإفراط في الإدمان، الاضطرابات السيكوسوماتية؛

- المخططات متعددة الأبعاد من حيث المدى والشدة، وهذا يعني أن هناك مستويات مختلفة للخطورة بحيث كلما تعددت المواقف التي تغذي مخطط معين يدعو ذلك إلى تضخمه .

3.2. مصدر المخططات المعرفية اللاتوافقية:

1.3.2. الحاجات الانفعالية الأساسية:

وهي الحاجة الانفعالية الأساسية التي نحتاج إليها في مرحلة الطفولة وتوجد خمس حاجات أساسية هي:

- الشعور بالأمن المتعلق بالارتباط بالآخرين ويحتوي الاستقرار، الأمن والتربية المتعلقة بالتقبل؛

- الذاتية، الكفاءة والشعور بالهوية؛ - الحرية في التعبير عن الحاجات والانفعالات؛

- التلقائية واللعب؛ - معرفة الحدود والتحكم بالذات.

توجد هذه الحاجات عند جميع الأفراد من حيث الأهمية، من خلال التفاعل الموجود بين المزاج الفطري للطفل ومحيطه في المراحل المبكرة من النمو، والذي ينجم عنه الإحباط في مكان اللذة في مجال الحاجات العاطفية الأساسية.

2.3.2. دور الخبرات المبكرة في الحياة:

الخبرات المؤلمة في مرحلة الطفولة هي أصل المخططات المعرفية اللاتوافقية، فكلما ظهرت بشكل باكر كلما كان تأثيرها أكبر، ويعود أصلها بنسبة لبعض الأطفال إلى بنية وديناميكية عائلته التي تمثل له عالما

واسع، فعندما تصادف أحداث تنشط لديها هذه المخططات يعاودون عيش هذه الأحداث الدرامية. ولاحظ يونغ Young أربع أشكال من الخبرات:

- إحياء الرغبات: وتحدث عندما يتم إهمال رغبات وحاجيات الطفل في مرحلة مبكرة من العمر داخل محيطه كالأستقرار العاطفي، التفهم والحب، فيبني مخطط مثل النقص العاطفي/التخلي؛

- التعرض إلى المواقف الصادمة أو يكون ضحية اعتداء: يكون الطفل هنا ضحية للمعاملة السيئة فينمو لديه مخطط عدم الثقة/الحرمان، عدم الكفاءة/الخجل، أو الخوف من الخطر والأمراض؛

- الإفراط في تحقيق الرغبات: هناك إفراط من طرف الوالدين في إعطاء الطفل جميع الأشياء الجميلة التي يريدها وبصورة مفرطة، حيث نجدها في المخطط تبعية/عدم الجدارة، الحقوق الشخصية المبالغ فيها/التكبر، فتكون نتيجة حماية زائدة أو بالعكس هناك إفراط في إعطاء الحرية والذاتية بدون حدود؛

- التماهي لسلوكيات الأشخاص المهمين في الحياة: الطفل يتماهي إلى أحد الوالدين أو كليهما حيث يقوم بالتماهي إلى السلوك العدواني للوالدين، وانفعالاتهم، وحتى سلوكياتهم المرضية ولكن هذا لا يعني أن يكون دائما ممثلا لهذا السلوك بل توجد حالات تمثل دور الضحية أو عدم تأثرها بهذه السلوكيات.

3.3.2. دور المزاج الانفعالي:

هناك عوامل أخرى في محيط الطفل تلعب دورا مهما في تكوين المخططات، فالمزاج الانفعالي للطفل بصورة عامة مهم، فكل طفل مزاج وانفعالات تخصه وتميزه عن الآخرين وذلك بصورة فطرية، فهناك من يتميزون بسرعة الغضب وآخرين أكثر خجلا، كما يتميز البعض بالعدوانية،

إن بعض الدراسات أكدت أهمية هذا الموضوع خاصة البحوث في مجال البيولوجية والوراثة مثل أعمال كاجن Kagan وزملاؤه الذين قاموا ببحوث حول خصائص ومميزات المزاج الملاحظ في مرحلة الطفولة، واكتشفوا أنها تبقى ثابتة في معظم الوقت.

وهناك سبع أبعاد مفترضة لنوعية المزاج الانفعالي والتي تعتبر فطرية ونسبيا غير متغيرة من خلال العلاج النفسي: - انفصالي / متفاعل؛ - متشائم / متفائل؛ - قلق / هادئ؛ - وسواسي / غير مبالي؛ - سلبي / عدواني، - سريع الغضب / مرح؛ - خجول / اجتماعي.

وهذا راجع إلى سوء المعاملة الوالدية أو الإفراط في التدليل ويأخذ مستويات مختلفة من التماهي الإيجابي إلى التماهي السلبي فقد تكون المعاملة السيئة جراء عدائية الطفل إلى ظهور سلوكيات هادئة وسلبية كما قد يزيد من عدائته.

4.2. ميادين المخططات اللاتوافقية:

وضع يونغ¹ ثمانية عشر مخططا في خمس مجموعات كبرى للحاجات العاطفية غير المكتملة والتي تدعى ميادين المخططات وسنعرضها كالتالي:

1.4.2. الميدان الأول: الرفض والانفصال:

في هذا المجال، الحالات تعاني من مخططات حيث نجد فيها عدم القدرة على تشكيل روابط متينة ومرضية مع الآخرين، فيظن أن الحاجات كالاستقرار، الأمن، الاهتمام، الحب والانتماء لا تكون دائما كاملة ومستمرة، وهنا نجد مخططات من نفس العائلة: عدم الاستقرار (عدم الاستقرار/ التخلي)، سوء المعاملة (عدم الثقة/ الرفض) برودة (النقص

¹J.E.Young, 2006, p:18a 41

العاطفي)، الرفض (عدم الكفاءة/ الخجل)، الانفصال عن العالم الخارجي (الانعزال الاجتماعي)؛ فهذه المخططات التي سوف نعرضها هي الأكثر خطورة حيث عاشوا معظمهم طفولة صادمة:

- مخطط التخلي/عدم الاستقرار:

هي إدراك نقص الاستقرار في العلاقات والروابط العلائقية بين الفرد والأشخاص المهمين له في محيطه، وتكون مصحوبة بالشعور بعدم مساندة الأشخاص له في ربط العلاقة، القوة، أو الحماية لأن الأشخاص غير مستقرين عاطفيا ومتغيرين انفعاليا كما أنهم غير مستقرين في علاقتهم لأنهم سوف يموتون أو يهجرونه نحو شخص أفضل منه¹.

- عدم الثقة/ المعاملة السيئة(الاستغلال):

لدى الفرد انتظارات أن الآخرين يسببون لهم الأذى ويعاملونهم بسوء، يحتقرونهم، يكذبون عليهم، ويستغلونهم عموما يرى أن هذه المعاناة مفروضة عليه وأنه غير مهم أو أنه ضحية إهمال، فينتج لديه إحساس أنه غير مقبول من طرفهم .

- مخطط النقص (الحرمان) العاطفي:

يشعر الفرد في هذا المخطط أن الآخرين لا يعطونه الدعم العاطفي الذي يحتاجه ونجد ثلاث مجموعات أساسية:

+ نقص القاعدة العاطفية، غياب الاهتمام، العاطفة، الحنان، الدفء والحضور الودي؛

+ نقص في علاقة التفهم، غياب شخص يفهمه، الذي يصغي إليه ويستطيع التحدث معه في الأمور الشخصية ويتبادل معه الأحاسيس؛

+نقص الحماية، غياب شخص قوي يوجهه ويعطيه النصائح.

¹ J.E.Young, 2006.

-مخطط النقص/ الخجل(العار):

يحكم الفرد على نفسه أنه ناقص، سيئ، دوني، وغير قادر، إن التصريح بعيوبه يُدخل عليه فقدان العلاقة الودية مع الآخرين وهذا قد يدخل الإحساس المفرط للانتقاد، للرفض والتأنيب، فيما قد يجد إزعاج بمقارنته بالآخرين، فقد يشعر بالخجل من إظهار عدم جدارته (كفاءته) والتي قد تكون [داخلية] مثل: الغضب، رغبة جنسية غير مقبولة [خارجية] مثلا: تشوه خلقي، أو إزعاج اجتماعي.

- مخطط الانعزال الاجتماعي:

هو الشعور بالانعزال، الانقطاع عن باقي العالم، مختلف عن الآخرين، أو عدم الانتماء لأي جماعة أو مجموعة خارج العائلة .

2.4.2. الميدان الثاني: النقص في الذاتية (الاستقلالية) والأداء:

الذاتية هي قدرة الفرد على الانفصال عن العائلة والتعامل بشكل مستقل عنها، فالأفراد الذين لديهم مخطط من هذا الميدان لديهم توقعات عن أنفسهم وعن العالم الخارجي لا تتناسب وقدراتهم الذاتية [الاستقلالية] عندما كانوا في الطفولة كان الأبوان يقومان بجميع الأعمال بدلا عنهم، ويوفرون لهم حماية مفرطة أو عكس ذلك -غالبا ما يوفرون الحماية- .

ملاحظة: غالبا الآباء هم المسؤولون عن تكوين هذا المخطط لدى

هؤلاء الأفراد، وعن نقص ثقتهم بأنفسهم.

- مخطط التبعية/ عدم الجدارة:

يعتقد الفرد أن ليس لديه القدرة على مواجهة المسؤوليات الحياة اليومية بدون مساعدة الآخرين، مثلا: تسير النقود حل المشكلات اليومية، اتخاذ القرارات، ويقولون أنهم غير قادرين على القيام بها بمفردهم، هذا المخطط يظهر غالبا بالسلبية ونقص في المبادرة .

- مخطط الخوف من الأخطار والأمراض:

هو الخوف المبالغ فيه بحدوث كارثة متوقعة في أي لحظة والتي لا يستطيع مواجهتها، وهو الخوف من إحدى المستويات التالية:

- + على المستوى الصحي: نوبة قلبية، السيدا، السرطان؛
- + على المستوى الانفعالي: فقدان القدرة على التحكم، مرض عقلي؛
- + الكوارث الطبيعية والفوبيا: الخوف من المصعد، الطائرة، جريمة¹

- مخطط التفكك وضمور الشخصية:

ونعني به الارتباط العاطفي بشخص أو مجموعة من الأشخاص وفي أغلب الأحيان يكون الوالدين؛ وتحدد بتكيف اجتماعي طبيعي واستقلالية عادية، في أغلب الأحيان يعتقد هؤلاء الأشخاص أنهم لا يستطيعون العيش دون الآخرين أو عيش حياة سعيدة بدونهم وفي الحالات المعقدة يسألون عن وجودهم الذاتي.

- مخطط الفشل:

يرتبط هذا المخطط مع الاعتقاد أن الفرد قد فشل ولديه احتمالات أنه سوف يفشل في المستقبل وأنه ليس لديه القدرة على النجاح كالأخرين - مجال دراسي، رياضي، مهني... - في أغلب الحالات لديهم اعتقاد أنهم أغبياء ليسوا أكفاء، وبدون موهبة.

3.4.2. الميدان الثالث: نقص معرفة الحدود:

الأفراد الذين لديهم هذه المخططات من هذا الميدان، لم ينمو قدراتهم على معرفة حدودهم المناسبة في مجال التبادل والتحكم الذاتي، كما يمكن أن يكون نقص في معرفة الحدود الداخلية، نقص في معرفة مسؤولياته تجاه الآخرين أو قدرتهم على تسطير أهداف في المستقبل، هناك صعوبات في

¹ Jeffrey.E.Young، 2006.

تقدير حقوق الآخرين ومساعدتهم أو الالتزام بارتباطات أو حتى الصبر والانتظار، تظهر هذه الحالات على أنهم أنانيين، مدللين، غير مسؤولين ورجسين

- مخطط الحقوق الذاتية المبالغ فيها/ التكبر (العظمة):

هذا المخطط يتعلق بالتأكيد أنهم أفضل من الآخرين وأسمى منهم، وأن لديهم حقوق خاصة وامتيازات إضافية هؤلاء الأشخاص ليس لديهم الشعور أو الإحساس بالارتباط بالقوانين المتبادلة التي توجه العلاقة الاجتماعية العادية، إذ يعتقدون أن لديهم الحق بأن يحصلوا على ما يريدونه دون اعتبار للآخرين، كما أن لديهم ميلاً مبالغاً فيه لتأكيد قوتهم أو وجهة نظرهم، أو يتحكمون بالآخرين حسب طريقتهم، كما يتميزون بالمبالغة والهيمنة¹

- مخطط التحكم في الذات/ نقص ضبط الذات:

المشكل المركزي هو عدم القدرة أو نقص ضبط الذات الكافي، كذلك ليس لديهم القدرة على تحمل الإحباط خاصة إحباط رغباتهم، كما يبتعدون عن التوبيخ ويجتنبون الألم والصراعات، المواجهة، المسؤولية، الالتزام الشخصي، والاندماج.

4.4.2. الميدان الرابع التوجه نحو الآخرين:

الأشخاص الذين نجد لديهم هذه المخططات من هذا الميدان يوجهون اهتماماً مبالغ فيه تجاه اهتمامات الآخرين حتى ولو كان فيها خسارة لحاجياتها، يهدفون إلى تحصيل رضا الآخرين؛ كما لديهم ميول متمركزة بشكل آني حول إجابة الآخرين على حساب وجهة نظرهم الخاصة. هؤلاء الأشخاص عندما كانوا أطفال لم تكن لديهم الحرية لتتبع حاجياتهم

¹ Jeffrey.E.Young، 2006.

الطبيعية، إن نوع التنشئة الأسرية لهذا المخطط هو التقبل الشرطي فإذا أرادوا أن يشعروا بحب ورضا الوالدين يجب عليهم خفض وبصورة كبيرة من حاجياتهم ورغباتهم الشخصية¹.

- مخطط الخضوع:

مخطط الخضوع متعلق بالامتثال التام للآخرين وتوجيهاتهم مما جعل الفرد نفسه مجبرا على التصرف بصفة عامة حسب أوامر الآخرين وذلك لاجتناب غضب أو مجادلة أو تخلي الآخرين عنه، وهناك شكلان أساسيان:

- الخضوع للرغبات: إلغاء رغباته الشخصية وأخذ رغبات الآخرين بالأولوية؛

- الخضوع الانفعالي: إلغاء الاستجابات الانفعالية وخاصة الغضب فانفعالات ورغبات الفرد ليس لها أي أهمية فيظهر الانقياد المبالغ فيه وبالمبادرة لإرضاء الآخرين فإذ به غضب مكبوت يثير لديه أعراضا مثل السلوكيات السلبية/ العنف، انفجارات انفعالية غير متحكم فيها، أعراض سيكوسوماتية أو انطواء عاطفي²

- التضحية بالذات:

الأشخاص الذين يعانون من هذا المخطط لديهم اهتمامات لإتمام حاجيات ورغبات الآخرين على حساب رغبتهم، ويتصرفون كذلك بهدف توفير وتجنب الأذى والمعاناة عن الآخرين وتجنبهم الشعور بالذنب، الأتانية والرفع من تقدير الذات، وربط علاقات عاطفية مع أشخاص نرجسيين [يظن الآخرون أنهم نرجسيين] كما يظهرون حساسية مفرطة تجاه آلام

¹ Jeffrey.E.Young ،2006 .

² Jeffrey.E.Young ،2006.

الآخرين وشعورهم بعدم تحقيق حاجياتهم من خلال الأشخاص الذين يهتمون بهم¹.

مخطط البحث عن الرضا ورد الجميل:

المشكل الرئيسي هو رغبة مبالغ فيها بإثارة الاهتمام، التقدير ورضا الآخرين على حساب بناء شخصية قوية وحقيقية، فيكون تقدير ذاتهم من خلال آراء الآخرين، وليس حسب رأيهم الخاص؛ فالأشخاص يعطون أولوية مفرطة في طريقة حياة، المظهر، النقود، المنافسة، أو النجاح (أن يكون الأفضل والأكثر شعبية) ليحصلوا على الاهتمام، الإعجاب والرضا في النهاية، فيقومون بتأدية نشاطات لا تؤدي بهم إلى السعادة، هذه الحالات حساسة للرفض، وحسد الأشخاص الأفضل منهم².

5.4.2. الميدان الخامس: اليقظة المفرطة والكف:

في هذا الميدان الأشخاص يكبحون التعبير التلقائي لأحاسيسهم ودوافعهم، فالمشكل الرئيسي هو التحكم المفرط في ردود الأفعال، الأحاسيس ومواضيع أخرى من أجل تجنب الأخطاء، أو التشبث في القوانين الشخصية الصارمة تتعلق بالسيارة والأداء، أو معطيات أخرى عن الحياة التي تحقق اللذة والراحة، العطل، الصداقة.

التنشئة الأسرية لهؤلاء مرت بدون مرح، معتدلة مع الصارمة في التحكم بالذات ونفيها على حساب التلقائية والراحة، هؤلاء الأطفال لم يشجعوا على اللعب أو البحث عن السعادة، بل على عكس ذلك تعلموا على أن يكونوا جد يقظين تجاه الأحداث السلبية للحياة، واعتبار الحياة محزنة.

¹ Jeffrey.E.Young ،2006.

² Jeffrey.E.Young ،2006.

في الحياة العائلية للطفل: العمل، الواجبات الأداء، الطاعة، كتمان الأحاسيس وتجنب الأخطاء هي الاعتبارات الأكثر أهمية من السعادة، والراحة، والاسترخاء. فنجدهم متشائمين ومشغولي البال، يظنون أن كل شيء في حياتهم قد يتفكك [يضمحل] إذا لم يكونوا يقظين وحذرين¹.

- مخطط السلبية والتشاؤم:

يهيمن هذا المخطط وبصورة متمركزة حول المواضيع السلبية للحياة، مثل: الألم، الموت، الضياع، فقدان الأمل الصراع، الخيانة، الشعور بالذنب، خلق مشاكل بدون حل، الأخطاء المتوقعة، ويقللون الاهتمام بالمواضيع الإيجابية فتدخل توقعاتهم المبالغ فيها في مختلف المواقف - العمل، الوضع المالي، العلاقة مع الآخرين - سرعان ما يصبح كل شيء سيئا.

هؤلاء لديهم خوف مبالغ فيه بالوقوع في الأخطار والقلق من النتائج (خراب، خسارة، موقف غير لائق) كما يضخم الأحداث الجزئية السلبية، هؤلاء يقضي معظم وقته مشغول البال، غير راض ومتردد².

- التحكم المفرط في الانفعالات:

تتحكم هذه الحالات بردود الأفعال التلقائية وبصورة مفرطة في الانفعالات والأحاسيس والكلام، وهدفها تجنب فقدان التحكم بالدوافع أو لوم الآخرين ومن أهم المجالات نجد:

- كف الغضب والعدوانية؛

- التحكم في الدوافع الإيجابية كالفرح والأحاسيس العاطفية والرغبات الجنسية؛

¹ Jeffrey.E.Young ، 2006.

² Jeffrey.E.Young ، 2006.

- الصعوبة في التعرف على نقاط ضعفهم أو سهولة التعبير عن رغباتهم أو أحاسيسهم؛

- الاهتمام المفرط بربط الأحداث بالمنطق والعقل على حساب الانفعالات. تتميز هذه الحالات كونها مملّة صارمة، باردة وجافة.¹

- الأفكار المثالية المفرطة والنقد المفرط:

يرسخ هذا المخطط الاعتقاد انه يجب عليه الوصول والتثبت بمستوى مرتفع من الكفاءة والأداء، في الغالب يكون بهدف تجنب لوم الأشخاص لهم أو الإحراج. هذه المبالغة تؤدي به إلى ضغوطات مستمرة ونقد دائم للذات والآخرين.

يعاني هؤلاء الأشخاص من بعض الاضطرابات على مستوى الصحة، تقدير الذات والعلاقة مع الأشخاص وإرضاء الذات والراحة. يتميز هذا المخطط ب:

- المثابرة والجدية: يحتاج هؤلاء إلى إتقان الأشياء والأعمال يهتمون بالجزئيات والتدقيق المفرط فيها كما يقيمون درجة كفاءتهم؛

- القواعد الصارمة: يجب القيام بأعمالهم، كما تكون هذه القوانين مطبقة في مجالات مختلفة من الحياة: الأخلاقية، الثقافية، والدينية؛

- انشغال البال بالزمن والأداء فيجب دائما القيام بالأكثر والأفضل.

- العقاب:

هؤلاء الأشخاص لديهم ميولات متعصبة، ناقدة، نافذة الصبر ويعاقبون أنفسهم والآخرين إذ لم يحققوا المستوى المطلوب من الأداء كما لديهم صعوبات في مسامحة الآخرين في عدم الكفاءة (فيما يخص الذات أو الآخرين) فلا يوجد في رصيدهم قدرة على الملاطفة، ولديهم نقص في

¹ Jeffrey.E.Young، 2006.

العلاقة الوجدانية، والمرونة، أو القدرة على تبادل وجهات النظر مع الآخرين¹.

5.2. المخططات الشرطية واللاشرطية:

يرى يونغ² أنه في البداية كان يعتبر المخططات اللاتوافقية لا شرطية على عكس أ.بيك A.Beck الذي يعتبرها شرطية، ولكن حاليا يعتبر بعض المخططات شرطية وأخرى غير شرطية. إن المخططات المبكرة والأكثر تمركزا عبارة عن اعتقادات لا شرطية، وعلى عكس ذلك فإن المخططات التي تنمو فيما بعد تعتبر شرطية.

فيرى أن المخططات اللاشرطية لا تترك أي أمل للحالة فمهما تفعل تتحصل على النتيجة نفسها، فالشخص يصبح غير كفاء، متفكك، غير قادر على أن يكون محبوب، غير متكيف، معرض للخطر، سيء، ولا يستطيع أن يغير أي شيء. فكل من مخطط التخلي / عدم الاستقرار، عدم الثقة / المعاملة السيئة، النقص العاطفي النقص / الخجل (العار)، العزلة الاجتماعية، الخوف من الأخطار والأمراض، التفكك وضمور الشخصية الفشل، السلبية والتشاؤم، العقاب، الحقوق الشخصية المبالغ فيها / التكبر، التحكم في الذات / ضبط الذات.

المخطط يعبر على تعلم الطفل بدون أي خيار، على غرار تلك المخططات الشرطية تعبر عن بعض الأمل فالفرد له إمكانية تغيير نهائي للوضعية، فالخضوع، التضحية بالذات، البحث عن الرضا، التحكم المفرط في الانفعالات المثالية المفرطة تستطيع الحالة تجنب النهايات السلبية على الأقل بصورة مؤقتة، فالمخططات الشرطية تمثل في معظم الأحيان تكيف

¹ Jeffrey.E.Young ،2006.

² J.E.Young ،2006 ،p:49،50

ينمى انطلاقا من المخططات اللاشرطية تحت هذا المفهوم أو المعنى المخططات الشرطية هي ثانوية. فمثلا:

- الأفكار المثالية المفرطة استجابة للنقص: "إذا أصبحت كفوًا سيحبني الجميع".

- الخضوع استجابة لمخطط الانسحاب - التخلي - فالحالة تعتقد: " أنها إذا قامت بكل ما يطلب منها الآخر وإذ لم يقم بإغضابها سيبقى هذا الشخص معه";

- التضحية بالذات استجابة للنقص: "إذا حققت جميع رغبات الآخر وتجاهلت رغباتي، هنا يتقبلني هذا الشخص رغم عيوبي ولا أشعر أنني غير قادر على أن أكون محبوبا" ؛

إن المخططات الشرطية هي المدخل للمخططات المركزية فسرعان ما تفشل الحالة، فتجد نفسها تواجه المخططات المركزية من جديد.

6.2. نماذج التكيف مختلفة الوظيفة:

تنمي الحالات طيلة حياتها نماذج تكيفية مختلفة الوظيفة، الذي يسمح بالتكيف مع مخططاتها، وذلك لتجنب الإحساس بشحنات انفعالية حادة والتي لا تحتل إذا حدثت.

فإذا ساعدت هذه النماذج التكيفية الفرد على تجنب المخطط، هذا لا يعني أنه شفي منه، فجميع النماذج التكيفية مختلفة الوظيفة عبارة عن سيوررات تساعد في بقاء هذه المخططات.

كما أن السلوكيات لا تنتمي إلى المخطط هي تابعة للاستجابات التكيفية لكن المخطط يوجه السلوك. معظم الاستجابات التكيفية كانت سلوكية أولا، فالحالات تتكيف من خلال الاستراتيجيات المعرفية والانفعالية فيظهر

النموذج التكيفي من خلال المعارف، الانفعالات والسلوكيات وليس من خلال المخطط نفسه.

وضع يونغ Young هذا الاختلاف بين المخططات والنماذج التكيفية لأن كل حالة تستعمل أسلوب تكيفي مختلف وفي وضعيات مختلفة وفي فترات زمنية من الحياة لتكيف مع نفس المخطط. فالنماذج التكيفية التي يضعها الفرد ليست ثابتة عبر الزمن، لكن المخطط الأصلي لا يحدث عليه أي تغير، فمن خلال ملاحظتنا للأفراد نكتشف أن المخطط الموضوع للتكيف يظهر عن طريق نماذج سلوكية مختلفة، وفي بعض الأحيان متناقضة.

مثلا: هناك ثلاث أطفال يتكيفون مع مخطط النقص بطرق مختلفة، بالطبع فإن الأطفال الثلاثة يشعرون أنهم مليئون بالأخطاء، فنجد أحدهم يبحث عن رفاق وأصدقاء ينتقدونه، والآخر يجتنب العلاقات المقربة والثالث يتبنى النقد والتعالي تجاه الآخرين، إذا فالسلوك التكيفي ليس محتوى جوهرية في مخطط (ينبع منه).

أ. مختلف نماذج التكيف مختل الوظيفة:

وضع يونغ¹ ثلاث وظائف تكيف مختلفة للاستجابة أمام أي تهديد: المواجهة الهرب، الاستسلام ففي محتويات النماذج التكيفية، يرى يونغ Young أن المواجهة تعني التعويض والهرب يعني التجنب والاستسلام يعني الخضوع. ففي تاريخ الطفل المخطط المبكر اللاتوافقي يمثل وجود تهديد إما عن طريق إحباط الرغبات العاطفية الأساسية للطفل، أو الخوف من الشحنات الانفعالية الحادة الناجمة عن المخطط فلمواجهة هذا التهديد يختار أسلوب من الأساليب الثلاثة للتكيف إما يخضع يتجنب

¹ J.E.Young ،2006 ،p: 62

أو يعوض، إن أي نموذج من هذه النماذج الثلاثة يستعمل بطريقة آلية ولاشعورية من طرف الحالة.

- الخضوع للمخطط اللاتوافقي:

يرى يونغ¹ أنه عندما تصبح الحالة خاضعة للمخطط اللاتوافقي تستسلم له فلا تحاول أن تجتنبه أو تواجهه، فتقتنع بالفكرة أنها حقيقية فتشعر الحالة مباشرة بالآلام انفعالية مرتبطة بالمخطط فأسلوب تصرف الحالة واستجابتها تؤكد رسوخ المخطط.

الأفراد لا ينجزون ما يريدون، ولكن يكررون نفس الحدث ويعيشون الخبرات الطفولية التي أدت إلى ظهور المخطط اللاتوافقي. فعندما تواجه الأحداث التي تنشط المخطط اللاتوافقي تكون لديها استجابات انفعالية غير متجانسة وتعيش الحالة بكل وعي انفعالاتها وعلى المستوى السلوكي في الطفولة وبصورة مهينة.

- تجنب المخطط اللاتوافقي:

حسب يونغ² تستعمل الحالات التجنب كنموذج تكيفي وذلك بعدم مواجهة أي منشط للمخطط اللاتوافقي فتجتنب التفكير فيه وتحاول العيش بدون الشعور بهذا المخطط وكأنه لا يوجد فإنها توقف الأفكار والصور التي تضمن أنها تنشط المخطط اللاتوافقي، فعندما تهدد أي أفكار أو صور الحالة تقوم بتحويلها وصرفها عن بالها فتجنب المخطط.

عندما تظهر الانفعالات يتعاملون معها بطريقة آلية فيقومون بشرب الكحول بصورة مفرطة، العقاقير، يبحثون عن حياة جنسية غير مستقرة، يأكلون بطريقة مفرطة ويغتسلون بطريقة قهرية.

¹ J.E.Young,2006 ,p: 63

² J.E.Young ،2006 ،p:64

- تعويض المخطط اللاتوافقي:

حسب يونغ¹ عندما يقوم هؤلاء الأفراد بالتعويض يقاومون ويواجهون المخطط اللاتوافقي عن طريق أفكار، انفعالات، سلوكيات ونماذج علائقية التي تناقض المخطط اللاتوافقي.

إنهم يحاولون وبكل قواهم أن يصبحوا عكس ما كانوا عليه في طفولتهم عندما ظهر هذا المخطط، إذا كان غير معترف به ولا قيمة له في طفولته فإنه يحاول في سن الرشد أن يكون جديرا، إذا كان خائفا وخجولا في طفولته يصبح متمردا، وإذا كان في طفولته متحكما به يصبح متحكما في الآخرين أو يرفض أي شكل من أشكال التأثير، إذا كان يعامل بسوء يعامل الآخرين بسوء أيضا، ففي المظهر الخارجي يظهر متحكما في ذاته ولكن داخليا يشعر بالحمل الثقيل للمخطط الذي يهدده. حسب يونغ Young التعويض يكون محاولة نسبية صحيحة وصالحة لمواجهة المخطط اللاتوافقي، ولكن من سوء الحظ ليتجاوز الهدف، فهو يقوم بتعزيز المخطط بدلا من علاجه.

ب. العوامل المحددة لنماذج التكيف:

حسب الفرضية التي وضعها يونغ² المزاج الانفعالي هو من أهم العوامل المحددة لاختيار نماذج التكيف عند الفرد، فيلعب دور نسبي جد مهم في تحديد نماذج التكيف عند الحالات وحتى على حساب المخطط، فالحالات التي تعاني من مزاج سلبي نجدهم أكثر تبعية للخضوع أو التجنب، بينما الحالات التي لديها مزاج عدواني نجدها تستخدم التعويض. حيث وضع يونغ Young توجهات هذه الحالات نحو نماذج معينة من التكيف وذلك

¹ J.E.Young ,2006 ,p: 64 ،65

² J.E.Young ،2006 ،p: 66

من خلال الإدخال والامتصاص أو النمذجة: فالطفل يدخل ويمتص السلوكيات التكيفية لأحد الوالدين الذي يتماها إليه.

ج. الاستجابات التكيفية:

الاستجابات التكيفية هي عبارة عن سلوكيات واستراتيجيات خاصة التي توضح لنا وظيفة النماذج التكيفية الثلاث. فهي تحتوي على جميع الاستجابات السلوكية للفرد وجميع الطرق أو الطبع الذي من خلاله يظهر الفرد أساليب التكيف الثلاث، فعندما يستخدم الفرد نموذج التكيفي يصبح سمة وخاصة مميزة، بينما الاستجابة التكيفية هي عبارة عن وضعية. النموذج التكيفي إداً هو مجموعة من الاستجابات التكيفية يستعملها الفرد مميزة له من أجل التجنب، التعويض أو الخضوع. الاستجابة التكيفية هي سلوك استراتيجي خاص يستعمله الفرد في وضعية ما من الزمن¹.

خلاصة:

نستنتج مما عرضناه أن المخططات المعرفية اللاتوافقية تكتسب في مرحلة الطفولة والمراهقة إثر خبرات أليمة وصادمة وتنشط حتى في مرحلة الرشد، فتؤثر في حياتنا المهنية الاجتماعية والعلائقية وحتى في حياتنا الدراسية وتعرقل مجرى حياتنا النفسية بصفة عامة، فيصبح الفرد حبيس مخططاته اللاتوافقية رهينة لتكيفاتها مختلة الوظيفة، ويصبح عاجزاً غير قادر على تجاوزها، لذا وضع جيفري يونغ علاجاً متخصصاً بهذه المخططات والتي تمس جانباً من شخصيتنا يدعى بالعلاج بالمخططات المعرفية وذلك من أجل تجاوزها وتعامل بطريقة سليمة ومتكيفة مع المواقف ولا يصبح رهينة لمخططاته المبكرة اللاتوافقية.

¹ Jeffrey.E.Young، 2006

قائمة المراجع:

1. طه عبد العظيم حسن، 2007، العلاج النفسي المعرفي (مفاهيم وتطبيقات)، دار الوفاء، الإسكندرية، ط.1
2. Antoine Porot ،1996 ،Manuel Alhabétique de Psychiatrie ، PUF ، Paris.
3. Guy Tiberghien ،Dictionnaire des Sciences cognitives ، Armand Colin ،Paris 2002.
4. Hinritte Bloch ،R. Chamama ،E. Depret ،A. Gallo ،et all ، 2008 ،Larousse de la Psychologie ،Paris.
5. Jeffrey.E.Young ،2006 ،sous la traduction de Bernard Pascal ،préface de Jean Cottraux ،La Thérapie de Schémas Approche Cognitive de la Personnalité ،De Boeck Université ، Paris.
6. Margaret.W.Matlin ،2000 ،sous la traduction de Alain Brossard ،La Cognition une Introduction à la Psychologie Cognitive ،4 édition ،De Boeck Université.
7. M.Guidetti ،et C.Tourette ،2002 ،La Psychologie de Développement ،Armand Colin ،Paris.
8. O.Chambon ،et M. Marie Cardine ،préface de Jean Cottraux ، 1995 ،Psychothérapie Cognitive des Psychoses Chronique ، Masson ،Paris.