

دور الأفكار اللاعقلانية في ظهور سلوكيات غير سوية لدى المراهق
The role of irrational thoughts in the appearance of abnormal
behavior in adolescents

تاريخ الاستلام: 2022/09/14 تاريخ القبول: 2023/05/14 تاريخ النشر: 2023/06/18

نبيل بن معمر*

جامعة عبد الحميد مهري - قسنطينة 2 (الجزائر)

Email : nabil.benmaamar@univ-constantine2.dz

الملخص:

تعد الأفكار اللاعقلانية من بين المحاور الأساسية في العمليات المعرفية لترجمة موقف معين أو التعامل معه، و التي أصبحت في الآونة الأخيرة منتشرة في مجتمعنا خاصة عند المراهقين، و بما أنها تحدث إختلالا أو تشوها على مستوى السيرورات المعرفية تصبح من العوامل الأساسية لظهور أعراض أو سلوكيات غير متوافقة مع النسق المتسمي له، لذلك تمحور هدف البحث في معرفة مدى مساهمة الأفكار اللاعقلانية في ظهور سلوكيات غير سوية لدى المراهق الجزائري
إرتكزت الدراسة على مقارنة إكلينيكية معرفية لمراهق من خلال دراسة الحالة و أدائها الملاحظة، المقابلة و الإختبار. و لقد بين تحليل الحالة أن المعاش النفسي للمراهق مبني على إدراك و ترجمة للمواقف في إتجاه خاطئ مسير من طرف الأفكار اللاعقلانية المستدخلة التي تترجم إلى سلوكيات تحول دون تكيف هذا المراهق مع محيطه أو المجموعة التي ينتمي إليها مما تساعد هذه الأفكار في ظهور أعراض إكلينيكية نفسية، و بالتالي فإن الأفكار اللاعقلانية تساهم في ظهور سلوكيات غير سوية و غير متوافقة متمثلة في عدوان موجه نحو الذات و الغير مما يفرض التكفل المتخصص للسماح بإعادة دمج هذا المراهق .
الكلمات المفتاحية : الأفكار اللاعقلانية ، السلوكيات الغير سوية ، المراهق.

Abstract:

Irrational thoughts are among the basic axes in the cognitive processes of translating or dealing with a specific situation. these irrational have recently become widespread in our society, especially in adolescents, and since they cause an imbalance or distortion at the level of cognitive processes, moreover, they become one of the main factors for the emergence of symptoms or behaviors which are not compatible with the pattern it belongs to, therefore the purpose of the research was to find out the extent to which irrational thoughts contribute to the appearance of abnormal compartments of the Algerian teenager.

The study was based on a clinical cognitive approach to an adolescent based on a case study and its tools the observation, the intrview and the test. And the analysis of the case showed that the psychological pension of the teenager is based on the perception and translation of behaviors in a wrong direction driven by the intrusive Cognitive distortions that are translated into behaviors which prevent this adolescent from adapting to his surroundings or the group to which he belongs, which helps these irrational in the emergence of clinical psychological symptoms. Thus, irrational thoughts contribute to the emergence of abnormal and incompatible manners, which imposes specialized care to permit the reintegration of this adolescent

Keywords: Irrational thoughts - Abnormal behavior - Adolescent.

* المؤلف المرسل: نبيل بن معمر

المقدمة

إن تكيف الفرد داخل المجتمع له دور أساسي في الوصول إلى درجة معينة من جودة الحياة، رغم ذلك تبقى هناك العديد من العوامل تحول دون ذلك، فإختلفت الدراسات والوجهات في تفسيرها، خاصة المقاربة المعرفية السلوكية التي ركزت على الجوانب المعرفية (الأفكار اللاعقلانية) في التعاملات اليومية للأشخاص التي أصبحت من أبرز المواضيع المدروسة، من خلال تقدير إنفعالاتهم و أفكارهم المسؤولة عن تحديد توافقهم النفسي و الإجتماعي، حيث هناك علاقة تفاعلية بين الفكرة ، الإنفعال و السلوك خاصة إذا إرتبطت هذه الأفكار بأعراض نفسية أخرى قد تكون متمحورة في إحدى الإضطرابات النفسية فمختلف الأعراض المعرفية المشوهة أصبحت من بين المحاور الواسعة الإنتشار. و لقد إهتم المعرفيون بهذه الأفكار الخاطئة بإعتبارها كعرض مرضي و يؤكدون على أهمية فهم العمليات المعرفية بدءا من تعرض الفرد للمثيرات إلى الإستجابات التي تترجم في سلوكيات ظاهرة . لكن رغم هذا فإن الفرد يعيش في مجتمع به أنظمة، قوانين و تقاليد، فيسعى إلى تحقيق أهدافه و إتباع دوافعه و حاجاته في المحيط الذي يعيش فيه التي ربما تتجرم من خلال معارف مبنية على أساس غير سليم، كما أن عدم القدرة على الترجمة العقلانية لجل المواقف للفرد قد تساعد في خلق عدم توافق نسقي، خاصة المراهق الجزائري الذي يعيش ربما صراع ناتج عن تداخل العديد من الجوانب.

1 - الإشكالية

إن الأفكار اللاعقلانية قد تكون مرتكزة بالأساس على تشوه السيرورات المعرفية لدى المراهق الذي يعاني من وضعيات نفسية و إجتماعية مختلفة ، فقد يكون هذا التشوه أساس ترجمة المواقف اليومية التي يعيشها. خاصة في مرحلة المراهقة التي تكون فيها مجموعة التغيرات الفسيولوجية ، النفسية ، الإجتماعية و الإنفعالية و غيرها حيث يقول (Debesse) " أن المراهقة تعتبر عادة مجموعة

من التحولات الجسمية والنفسية التي تحدث بين الطفولة و سن الرشد" (شراي،2006، ص 235)

فالتشوه المعرفي لدى الفرد هو تحريف التفكير عن ذاته وعالمه ومستقبله، بتضخيم السلبيات وتقليل أهمية الإيجابيات ، وتعميم الفشل ، وتوقع الكوارث، وكيفية إدراكه وتفسيره للأحداث، ويعد (Beck) أن المحتوى المعرفي لا يؤثر على إنفعال وسلوك الفرد حاضرا أو مستقبلا فحسب، وإنما يحدد مدى تمتعه بالصحة النفسية أو اضطرابه النفسي " (Beck , 2017 , p 17)

لذلك قد يعيش الفرد الجزائري أو المراهق بالأخص نوع من الخوف أو القلق الدائم شعوري أو لا شعوري الذي قد يكون من موضوع جد محدد، فيكون دائما مثبت حيث يعتبر المثير أو المنبه للقلق ، فإذا وجد هذا الموضوع في مختلف المواقف يكون العامل المفجر و المساعد في ظهور نوبات القلق (Laroux , 2010 , p 153)

فقد يعيش المراهق قلقا مستمرا يعرقل تفاعله بعبارة أن الدورة الأساسية للتكيف ليست مع المحيط، بل الوصول إلى تحقيق الذات داخل المحيط .

فالفرد السوي الذي لديه مرونة كافية تسمح له بإستعمال طاقاته و تفكيره بطريقة صحيحة و منظمة و يتحكم في نقائصه، قد تكون لديه القدرة على التوافق أما الحالة التي تفرزها العمليات الإحباطية و الترجمات السلبية بما تحويه من معاناة نفسية قد تخلق سلوكات غير سوية ربما قد تكون عدوانية ، كمحاولة لتفادي الموقف و لتخفيف القلق و التعبير عن الضغوطات النفسية .

يشير بيك (Beck,1995) إلى أن الإفتراضات النظرية للنماذج المعرفية في التفكير تقترح بأن الأفكار المشوهة وغير السوية تؤثر على مزاج الأفراد وسلوكياتهم وعلاقتهم مع الآخرين. كما ظهرت العديد من المحاولات التي تهدف إلى تعديل هذه التشوهات المعرفية

لدى الأفراد، وذلك بهدف علاجهم من الاضطرابات النفسية، ومن بين هذه المحاولات ما قام به إيليس (Ellis) عندما استخدم البرامج الإرشادية السلوكية المعرفية بالتزامن مع الإرشاد النفسي الانفعالي العقلاني من اجل معالجة التشوهات المعرفية لدى الأفراد، وتقديم الإرشاد لهم . (Covino,2013 , p 89)

كما تؤكد وجهه نظر ألبرت إيليس على أن الأفكار الالعقلانية من أكثر أنماط الإبتهاجات الفكرية تعطيلًا لتقدم الإنسان وسعادته. فهي تبنى في مرحلة الطفولة المبكرة حيث يكون الطفل حساسًا للمؤثرات البيئية المحيطة وأكثر قابلية للإيحاء معتمداً على الآخرين وخاصة الوالدين. إذا أن الأفكار السلبية عبارة عن أفكار تتكون من خلال الحوار الداخلي و الذاتي و تؤكد من طرف العائلة بصفة عامة حيث تكون مجرد فكرة سلبية و لكن بعد تكرارها و توظيفها بكثرة، تصبح تلقائية تستحضر في المواقف بصفة غير واعية لتسمح بظهور سلوكات متماشية مع نوعية الفكرة و لكن في الإطار السلبي. (Cottraux , 2004).

و بما أنا مختلف الدراسات السابقة لم تتطرق إلى متغيرات الدراسة بالطريقة المرجوة تم محاولة معرفة مامدى مساهمة الأفكار الالعقلانية في ظهور سلوكات غير سوية لدى المراهق ؟ و هل تتمثل في ظهور سلوكات عدوانية موجهة نحو الذات أو الغير ؟

2 - أهداف الدراسة

- معرفة ما مدى مساهمة الأفكار الالعقلانية في ظهور السلوكات الغير سوية لدى المراهق.
- معرفة طبيعة السلوكات العدوانية موجهة نحو الذات أم نحو الغير .

3 - الإطار النظري للدراسة

1.3- الأفكار الالعقلانية

- كان للعلم التربوي والنفسي العديد من التعريفات لمفهوم الأفكار الالعقلانية لدى الأفراد، حيث يعرف برير و سبينزولا (Briere et Spinazzola) هذه الأفكار بأنها: " من

الإضطرابات التي يعاني منها الأفراد و تتضمن المكونات الآتية: الشعور بالعجز، لوم الذات ، وإنتقاد الذات ، وإخفاض مستوى تقدير الذات و والاكتئاب.
(Briere et Spinazzola , 2005 , p 40)

- يعرف إليس الإعتقادات اللاعقلانية بأنها " معارف غير واقعية يتم التعبير عنها في شكل كضروريات شولد موست (Shoulds-Musts) وأن هذه الضروريات هي التي تخلق الإضطرابات (كالغضب والعدوان). إن هذه الإعتقادات اللاعقلانية تمثل جوهر الإضطرابات التي يعيشها الفرد إذ تعتبر نتيجة لكل من الخصائص الفطرية والتعلم وهي التي تؤدي إلى هزيمة الذات وتدميرها، مما يتعارض مع توافق الفرد وسعادته، وإن هذه الإعتقادات لدى الفرد تتوسط العلاقة بين الإحداث النشطة وبين النتائج الإنفعالية والسلوكية " (بلان، 2007، ص 105).

- تعريف كوفين ، دوزيوس ، أوجنيكس و سيدز (Covin,Dozois,Ogniewicz et Seeds : هي "الأفكار التلقائية أو الإفتراضات حول الذات ، وحول الأحداث الخارجية التي يتم بناؤها من خلال المعالجة غير الفاعلة للمعلومات في البيئة المحيطة، حيث تتصف هذه التشوهات المعرفية بكونها مستمرة، وتؤثر بشكل سلبي على الحالات الإنفعالية للفرد، وهي الأخطاء المعرفية أو بعض أساليب التفكير الخاطئة التي تتكون وتشكل من عمليات معالجة المعلومات غير العقلانية التي تتضمن أفكارا مبالغ فيها وغير منطقية وسلبية"
(Covin et al 2011 , p 297).

2.3- أبعاد الأفكار اللاعقلانية :

تشير توريس 2002 torres إلى أنه يمكن دمجها في بعدين أساسيين :

1.2.3 – التشوهات الذاتية Narcissistic Distortions :

و يشتمل هذا البعد على توقعات الفرد الذاتية فيما يقوم به من أفعال وتصرفات، والتسرع في الإستنتاجات وعدم الإستناد إلى الأدلة والبراهين، والمبالغة والتضخيم لكل ما يقوم به الفرد من أفعال، وتبرير الفرد لكل ما يقوم به من أفعال وتصرفات، والحكم على الآخرين بناء على ما يحمله الفرد من أفكار فإذا إتفقوا معه في ما يحمله من أفكار يكونوا أفراد جيدين، ويتمتعون بدرجات عالية من الذكاء والفطنة وإذا إختلفوا معه فهم أغبياء.

2.2.3 – التشوهات المعادية للمجتمع Antisocial Distortions:

و يشتمل هذا البعد على تعميم الفرد أفكاره على كل ما يحدث معه من مواقف وأحداث بالإعتماد على أن هذه الأفكار هي الأفكار الصحيحة وأن أفكار الآخرين هي الأفكار الخاطئة، وأن ما يقوم به من أفعال لا يمكن أن تؤدي إلى عواقب سلبية، والتبرير الإنفعالي لكل ما يحدث معه، مستندا على أن ما يشعر به هو نفس ما يشعر به الآخرين، وأن الأفراد الآخرين غير قادرين على مواجهة التحديات والمواقف كما يواجهها هو ، وأن كل ما يحدث من مشكلات وصعوبات مصدرها الأفراد الآخرين .

بينما يشير كورالين وبروقمان وكويس (2008) إلى أن التشوهات المعرفية تتكون من أبعاد مختلفة و التي تتوافق مع بيك . (Coralin et al , 2008 , pp 66-70)

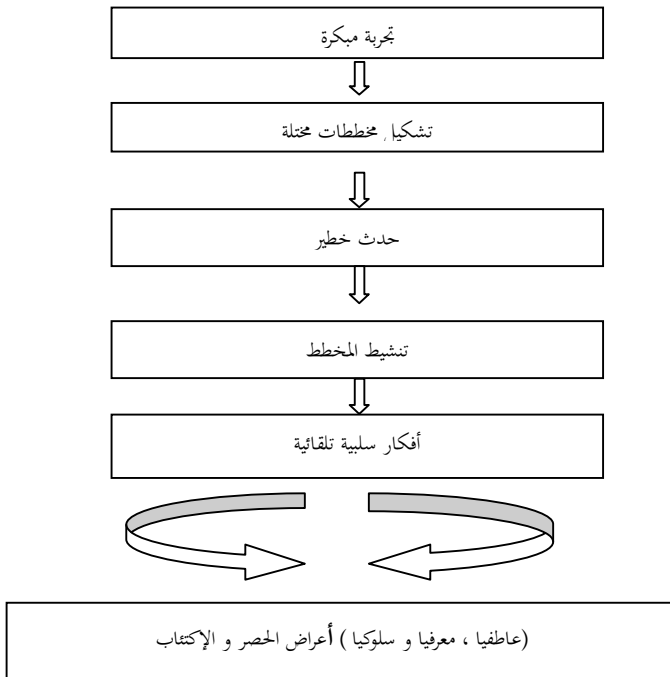
3.3 – السلوكيات الغير سوية :

– لقد إختلفت التعاريف في تحديد السلو السوي و الغير سوي داخل بيئة معينة، فما هو سوي في مكان ليس سوي في مكان آخر و هذا راجع إلى عدة عوامل دينية ، ثقافية ، إجتماعية إلخ
فيمكننا أن نعرف بأن السلوك الغير سوي هو كل ما لا يتوافق مع النسق الذي ينتمي إليه الفرد بكل مكوناته.

السلوكيات العدوانية و مظهر سلوكي للتنفيس الإنفعالي أو الإسقاط لما يعانيه الطفل أو المراهق من أزمات إنفعالية حادة حيث يميل بعض المراهقين إلى سلوك تخريبي أو عدواني نحو الآخرين سواء في أشخاصهم أو في المنزل ، المدرسة أو في المجتمع. (حافظ بطرس ، 2008 ، ص 237)

4.3 - نموذج تفعيل المخطط المعرفي للحصر

يوضح لنا هذا النموذج كيف تكون سيورة تفعيل المخطط المعرفي للحصر في جميع الإضطرابات النفسية من خلال المرحلة الأولى المتمثلة في التجربة المبكرة إلى غاية ظهور أعراض و دور الأفكار اللاعقلانية في تحديد سلوك معين و التي تصبح تلقائية غير متحكم فيها .

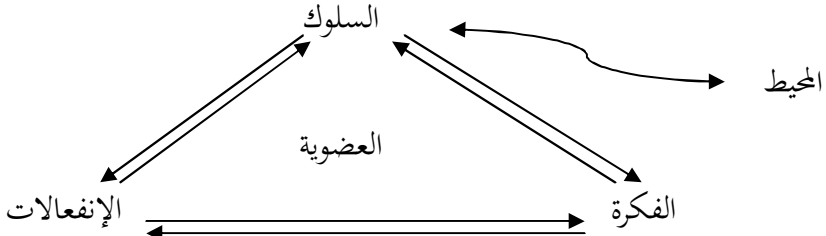


إعداد و تفعيل مخطط معرفي للحصر حسب Wells et Mathwes

(Rusinek , 2006 , p 37)

5.3- النموذج التفاعلي حسب Cottraux.J

و الذي يوضح العملية التفاعلية بين ثلاث عناصر السلوك ، الإنفعالات و الفكرة ، حيث هناك حلقة تأثر و تأثير كما هو ممثل .



Modèle interactionnel selon Cottraux (Cottraux , 2004 , p 4)

6.3 - تفسير النظرية المعرفية :

تري المدرسة المعرفية أن الناس يكتسبون مخزونا كبيرا من المعلومات والمفاهيم والصيغ للتعامل مع ظروف حياتهم ، وتستخدم هذه المعرفة من خلال الملاحظة ، تنمية وإجراء الأحكام والتصرف بشكل أقرب ما يكون إلى العالم الواقعي .

وعلى هذا فالمعارف لدى الفرد تؤثر في إنفعالاته وسلوكه بطريقتين وهما : من خلال محتوى المعارف ، ومن خلال معالجة المعارف ، فمحتوى المعارف يؤثر في الإنفعالات والسلوك ، والجوانب الفيسيولوجية للفرد ، وذلك من خلال تقديرات الفرد لذاته وللآخرين وللعالم من حوله ، وتفسيرات الفرد للأحداث فمثلا لو إعتقد الفرد أنه شخص فاشل فإنه يشعر بالإكتئاب فيكون شخص فاشل ، أما معالجة المعارف (العمليات المعرفية) فهي تؤثر في خبرات الفرد عن العالم، وذلك من خلال درجة المرونة التي تكون لديه في التغيير بين أساليب المعالجة المختلفة .

وعندما يقوم الفرد بالقراءة الذاتية للمواقف الحياتية من خلال العمليات الذهنية التي يتمكن بها من إدراك العالم الداخلي والخارجي، قد يعترضها أو يعترض جزء منها خلل أو تحريف ، يؤدي إلى بلورة أفكار وتصورات مشوهة عن النفس أو عن الآخر أو عن العالم

المحيط به ، وتكون سببا في نشأة العديد من المشاكل النفسية وصعوبات التوافق، و الواقع أن مظاهر التشويه والتحريف اليومية راجعة بالأساس إلى القراءات والتأويلات الخاطئة وسوء فهم الرموز والعلامات الخارجية والسلوكيات الصادرة عن الآخرين ، وهذا ما قد يؤدي إلى إشارات وتعلمت مشوهة، يقوم الفرد بإسقاطها على مواقف وسياقات جديدة .

ويتشكل النمو المعرفي للفرد خلال مراحل نموه ومنذ الطفولة المبكرة حيث تعمل الخبرات التي يمر بها الفرد على تشكيل عدد كبير من المخططات يتعلق البعض منها بالفرد والبعض الآخر بالبيئة والتعامل مع مثيراتها ، حيث تصبح هذه المخططات الأداة التي يدرك ويفسر بها ما يمر به من خبرات، وفي ذات الوقت يقرر من خلالها أي السلوكيات ستنتوي عليها ردود أفعاله تجاه واقعه .

وتكون المخططات إما متكيفة أو سيئة التكيف ويعتبر المعرفيون أن هذه الأخيرة هي المسؤولة عن إمكانية تعرض صاحبها للإضطرابات النفسية المختلفة .

وعلى هذا فإن النموذج المعرفي يفترض أن الحالات المرضية المختلفة تتميز بمخططات معرفية محددة ، فمثلا الإكتئاب يرتبط بالمخطط السلبي للفشل والضياع والفراغ، أما القلق فيتميز بالتهديد والتوجس والغضب، وتتميز البرانويا بموضوعات تتعلق بالريبة والخوف من السيطرة ومؤامرات الآخرين. (ميرفن، 2006، ص 28)

ويظهر الرهاب الإجتماعي عندما يندفع الفرد لتشكيل إنطباع مفضل لدى الآخرين، لكنه يشك في قدرته على ذلك، ويتوقع منهم ردود فعل تقييمية غير مرضية ، حيث يرغب الفرد في تقييم ذاته في أفضل صور (جذاب، قوي...)، فيكون رد فعل الآخر كتغذية راجعة حول إن كان الفرد أدى الإنطباع المرغوب أم لا ، ويعمل كمييار لتقييم مدى نجاحه في تحقيق هدف تقييم الذات.

ويؤكد هذا النموذج أن ثمة عوامل متعددة تعمل كمنشط لتوليد الشك لدى الفرد في قدرته على إعطاء صورة مرضية عن ذاته ، جزء من هذه العوامل يتعلق بصفات الفرد وصفات الطرف الآخر، وجزء يتعلق بصفات الموقف والظروف المحيطة به، ونذكر هذه العوامل فيما يلي:

- الشعور الدائم بعدم القدرة على تشكيل الإنطباع المرغوب .
- إدراك الفرد لإستنكار الآخر أو ما يمس هويته .
- إدراك العجز أو عدم القدرة على التنبؤ والضبط للوصول إلى نتائج مرغوبة.
- صفات الآخر (قوته وثقته بنفسه ومركزه الاجتماعي..)، سياق الموقف ، المجال المحيط وعدد المستمعين جميعها تتفاعل مع خصائص الفرد في ذلك الموقف ، وتؤثر في مدى شعوره بالقلق .
- مدى أهمية الصور التي يرغب الفرد في إظهارها عن ذاته بالنسبة إليه.
- شدة الوعي بالذات العامة.
- حاجة الفرد لتوجيه الآخر، أو دافعه العالي لأن يكون مقبولا من الآخرين.
- الخوف من التقييم السلبي يزيد من شك الفرد في قدرته على تشكيل الإنطباع المفضل لدى الآخر.
- عدم معرفة الصفات التي يرغبها الآخرون.
- إدراك التباين بين أداء الفرد والمعايير المتعلقة بالسلوك المناسب.
- غموض الموقف، أو جدته يؤدي إلى عدم معرفة القواعد المطلوبة في الموقف الاجتماعي، ويجعل من الصعب عمل خطة معينة للسلوك ، وهنا تظهر الفروق الفردية بين الأفراد في مدى إدراكهم للغموض.
- نقص في إعتبار الذات.

وطبقا لتطوير ليري (Leary) لهذا النموذج ربما ينشط هؤلاء الأفراد بشكل زائد عن الحد من أجل خلق إنطباع شخصي خاص بسبب حاجته الشديدة لإستحسان الآخرين له ولفت نظرهم إليه وإحترامهم إياه، ومن ناحية ثانية يمكن أن تؤثر عوامل عديدة أخرى على توقعات الشخص حول مواجهة أهداف إدارة هذا الإنطباع وتطويره وتتضمن هذه العوامل اضطرابات مدركة أو اضطرابات حقيقية في المهارة الإجتماعية وتقدير متدني للذات ، وآمال متواضعة في النتائج المرتقبة . (هوب و هيمبرغ ، 2002، ص 249)

ويمكن القول أن أول ملمح مميز لهذا النموذج هو أن القلق الإجتماعي يبدو أن له وظيفة معرفية هامة تتمثل في تحذير وتنبيه الشخص عندما تكون علاقاته مع الآخرين في خطر وشيك إلى التهديدات التي قد تحدث في علاقاته الإجتماعية، كما يؤكد " ليري " على أهمية تقدير الذات بوصفه يعمل كمراقب يكشف عن مدى تقبل ورغبة الفرد في الجماعة.

وأن إنخفاض تقدير الذات يعمل كإشارة تنبيه وتحذير للفرد من النبذ الإجتماعي .

4 - الإجراءات المنهجية للدراسة

1.4 - منهج الدراسة

إستعمال المنهج الإكلينيكي بما أنه "أحد المناهج الدراسية في مجال الدراسات النفسية ، حيث أن المرض حالة يستحيل إحداثها تجريبيا من حيث المبدأ و من ثم كانت ضرورة اللجوء إلى المنهج الإكلينيكي الذي يقوم على أسلوب دراسة الحالة بصورة كلية شاملة لكونها منفردة في خصائصها و بنائها الدينامي (فرج، 2003، ص 810)

كما إعتدنا على أدوات دراسة حالة من المقابلة النصف موجهة بغرض البحث و الملاحظة العيادية التي أجريت من خلال شبكة الملاحظة.

2.4- أدوات الدراسة:

أ - الملاحظة العيادية من خلال شبكة الملاحظة.

ب- محتوى دليل المقابلة النصف موجهة بغرض البحث تمثل في:

- البيانات الشخصية

- معلومات عن مشكلة المريض

المشكلة الحالية كما يعبر عنها المراهق، مدة و إستمرار المشكل، كيف بدأت مشكلك، هل هناك حوادث معينة، هل تعاني من سلوكات غير عادية بالنسبة لك، هل تعاني من أمراض عضوية

- التاريخ العائلي

هل توجد أمراض عقلية، نفسية، أو عضوية، التكوين الأسري، علاقة المراهق بأفراد العائلة، كيف مرحلة الطفولة..

- فحص الحالة الظاهرة

المظهر و السلوك العام، الجانب اللغوي، المزاج، شكل الأفكار، مضمون الأفكار.....

- الأفكار الالاعقلانية

ما يثير القلق، تحديد الأفكار السلبية، هل تعتقد الحالة بأنها عادية أم لا مع التفسير، ماذا يدور في ذهنك في المواقف الإجتماعية، الإنفعالات و الأحاسيس، العوامل، الأفكار التي أصبحت تلقائية.....

ج - تقديم الإختبار

إختيار التقييم الذاتي أثناء التفاعلات الإجتماعية (Test d'auto evaluation des

:pencées en interaction sociale)

من إعداد (Glass) سنة (1982) ، ولقد ترجم للفرنسية من طرف « Cottraux » ، و يعتبر من أحسن الإختبارات التي تكشف عن الرهاب الإجتماعي و عن الأفكار السلبية و الإيجابية أثناء التفاعل الإجتماعي .

يحتوي على 30 بند من أجل التقييم الذاتي لأفكار التفاعل الإجتماعي ، حيث سوف تجد في هذه القائمة مجموعة من الأفكار التي تحدث لك (ي) شخصا في أوقات معينة (قبل ، أثناء و بعد) لقاء إجتماعي ، و تقوم بإيجاد الأفكار التي تتطابق معك أثناء اللقاءات الإجتماعية .

فنجد أن الإختبار يحتوي على 15 بند يعبر عن التفكير السلبي ، و 15 بند يعبر عن التفكير الإيجابي .

- تفكير إيجابي من (15 إلى 75 نقطة) يحتوي على : 2 ، 4 ، 6 ، 9 ، 10 ، 12 ، 13 ، 14 ، 17 ، 18 ، 24 ، 25 ، 27 ، 28 ، 30 .

- تفكير سلبي من (15 إلى 75 نقطة) يحتوي على : 1 ، 3 ، 5 ، 7 ، 8 ، 11 ، 15 ، 16 ، 19 ، 20 ، 21 ، 22 ، 23 ، 26 ، 29 . (Bouvard et Cottraux , 2000 , p 88)

3.4- عرض الحالة :

- البطاقة الإكلينيكية :

- الإسم : ص .
- السن : 19 سنة .
- المستوى الدراسي : ثانوي .
- الرتبة : الثانية و أختها و أخوها.
- الحالة الإقتصادية : جيدة .
- السوابق العائلية : / .

- ملخص المقابلات :

تبلغ - ص - 19 سنة حيث عبرت عن الحالة التي تعيشها من خلال أنها تعيش في عالم آخر ، و لا تستطيع القيام بأي شئ و أنها لا تستطيع التركيز و التكلم مع الأشخاص بالطريقة الأصح ، كما ترى مشكلتها في الهروب من الأشخاص و لا تستطيع تقبلهم أو تحملهم سواء كانوا من نفس جنسها أو من الجنس الآخر ، بدأت في كره هذه الوضعية التي تعيشها و كره نفسها ، و أنها تصبح سلبية في تفكيرها في جل المواقف، حيث أنها أصبحت لا تتكلم حتى مع صديقتها المقربة ، و لا تتقرب من قريناتها في فترة زمنية معينة. عندما تتكلم - ص - تشعر بخوف شديد و أن هذا الخوف معبر عنه في عينها ، إذ سوف يلاحظون بأنها خائفة، مع كل هذا ترى إن تكلمت فكل حوارها بدون فائدة ، فهي تعبر بأن لديها أفكار تسلطية سلبية كثيرة و مسبقة عن كل شئ تفعله أو تتكلم به ، و لهذا لديها الخوف و القلق .

تقول - ص - أن حالتها هي يوميات عذاب مع كل هذه الأفكار و السلوكيات التي تأتي للواقع رغما عنها، مع ذلك أنها حاولت التغلب عليها و لكن لم تستطع، و حسب تقديرها فحالتها في تطور للأسوء ، و هذه المواقف التي تعيشها يجعلوها تشعر بالذل . كما أنها بدأت تعاني من هذه المشاكل منذ عامين حيث كانت غير ظاهرة لها بشدة، فخلال السنة الأخيرة فقط أصبحت هذه الأفكار و السلوكيات تؤثر عليها من جميع النواحي تقريبا في الإيطار السلي.

إن المفحوصة لا تعاني من أي سلوكيات أخرى مضطربة غير التي ذكرتها ، إلا أنها تعاني الكثير من الظلم من طرف الأشخاص ، مع الرغم أنها لا تعاني من أي أمراض عضوية إلا إصابتها بإهتبار عصبي تركها تأخذ مهدئات ، أما بخصوص تواجد حالة مشابحة في العائلة فلا توجد .

علاقة - ص - مع أبوها عادية و كذلك مع أمها، أصبحوا يتقربون لي ، أما تواصلها مع الأقارب و الأصدقاء شبه منعدمة تماما إلا في حالات الضرورة، و كذلك يتضح أن مناخها الأسري مرات متفكك و مرات مرتبط و مستقر مع العلم أن أبوها متسلط.

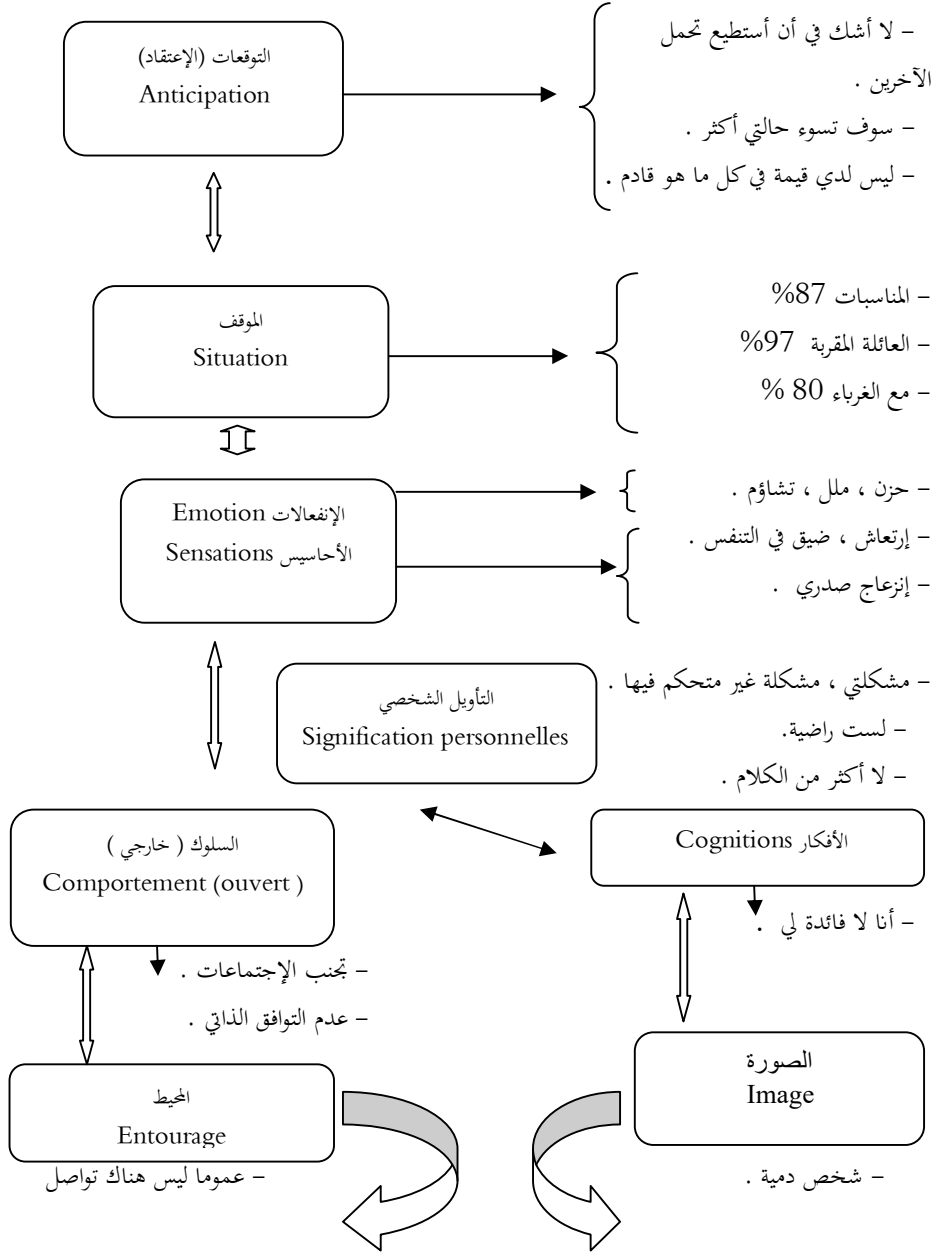
- ص - كان مضمون أفكارها مركز حول إيذاء ذاتها و المتمثل من خلال الأفكار الإنتحارية ، حيث تميزت بإنتباه و تركيز سليم ، لكن لديها أفكار خاطئة جد واضحة حيث كانت دائما ينتابها القلق و الحصر في بعض المواقف الإجتماعية و ذلك من خلال أفكارها و إنفعالاتها المسبقة.

حيث ترى بأن هذه الأفكار ليست عقلانية ، و بأنها تخضع إلا لها و لكن لم تستطيع التحكم في نفسها أو في هذه الأفكار ما تركها تعيش هكذا ، المفحوصة - ص - خلال تعرضها لموقف إجتماعي معين يدور في ذهنها كل ما هو سلبي موجه لها ، لذلك تخطط كيف تتعامل للتخلص من هذه المواقف لتفادي الوقوع في هذا التفكير.

- الحالة كانت طفولتها غير متوازنة على المستوى النفسي من خلال إختلال علاقتها مع الأب و تسلطه حتى أن مرحلة الطفولة المتأخر فيها عدة أحداث أدى بها إلى المرور لتكوين علاقات و القيام بسلوكات غير متوافقة. كما إشتكت من الكراهية الذاتية الشديدة.

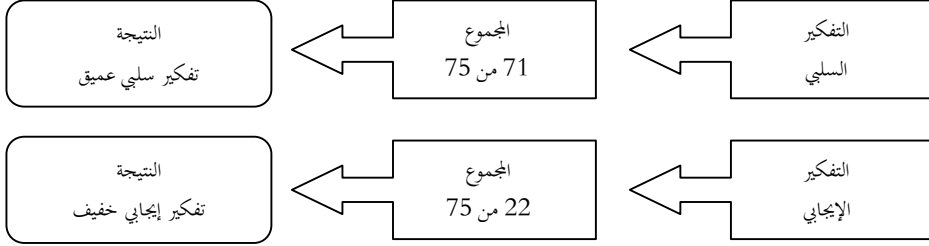
- عرض النتائج و مناقشتها

تطبيق شبكة سيكا SECCA على الحالة



- عرض نتائج إختبار التقييم الذاتي لأفكار التفاعل الإجتماعي :

حيث يحتوي الإختبار على نتيجتين (من 15 إلى 75) :



- يتبين لنا بأن الحالة تعاني من تفكير سلبي غير عقلائي بدرجة عميقة و هذا ما يؤدي بها إلى عدم التوافق النفسوإجتماعي.

- مناقشة عامة للحالة:

يتضح لنا أن - ص - تعاني العديد من الأفكار الخاطئة الغير مرتبة و التي خلقت لها أثارا سلبية حول الوضعيات التي هي تعيشها الآن و كذلك في تعاملها مع موقف إجتماعي معين ، و أن عدم قدرتها على تقبل الوضعية العائلية التي مرت بها عامل في عدم قدرتها على تخطي هذه السلوكات الغير سوية، المرتكزة علر التشوه العرفي الذي قد كان سببا في تأكيده، و لكن إحساسها و عدم شعورها بالأمن و الإستقرار جعلها تبحث عن جماعة توفرهم لها، مما قد تكون مستغلة في هذا الجانب فتعرض ربما إلى التحرش أو الإدمان أو الهروب من البيت، هذه المشاكل جعلت منها شخصية هشة تماما و حساسة لأي كلمة أو أي موقف خاصة في مرحلة المراهقة .

حيث أن نماذجها السلوكية المختلفة هي نتيجة الظروف المختلفة خلال طفولتها شبابها. كما أحست المبحوثة بتجزئتها و ذلك بأنها جزء لا يتتمي إلى أي مجموعة ، و هذا إحساس غير مرغوب فيه، الذي يجعلها تدخل في وضعية تلغي فيها كل عناصر الواقع و

تصبح غير مدركة لذاتها و تصرفاتها مما يؤدي بها إلى إستحضار الأفكار اللامنطقية التي تعاني منهم بصفة دائمة .

كما أن المستوى العاطفي في مراهقتها ولد لها فراغ عاطفي كبير في مرحلة يجب أن يكون فيها الجانب العاطفي متوازن من أجل المرور بهذه المرحلة بصفة عادية ، حيث وجدت صعوبة في التخاطب و بناء علاقات مع الآخرين و هذا راجع إلى أحكامها المسبقة الغير عقلانية .

فوجود هذه الأفكار الخاطئة تجعلها تتلقى صعوبة في معالجة المواقف و الأحداث التي تعرضت لها، حيث أن للحالة أفكار إنتحارية مبنية على مخططات معرفية خاطئة قد تقودها إلى الفعل الإنتحاري كحل أساسي حيث يعزز هذه المحاولة أعراض نفسية تكون مصاحبة، مع أنها فاقدة للتعزيز النرجسي لذاتها و لديها الشعور بالمسؤولية و الذنب.

و هذا ما يراه كل من كوفين ، دوزيوس ، أوجنيكس و سيدز (Covin,Dozois,Ogniewicz et Seeds) "الأفكار التلقائية أو الإفتراضات حول الذات ، و حول الأحداث الخارجية التي يتم بناؤها من خلال المعالجة غير الفاعلة للمعلومات في البيئة المحيطة، حيث تتصف هذه التشوهات المعرفية بكونها مستمرة، وتؤثر بشكل سلبي على الحالات الإنفعالية للفرد، وهي الأخطاء المعرفية أو بعض أساليب التفكير الخاطئة التي تتكون وتتشكل من عمليات معالجة المعلومات غير العقلانية التي تتضمن أفكارا مبالغ فيها وغير منطقية وسلبية" (Covin et al 2011 , p 297).

و في الوقت نفسه السوكات الغير سوية كانت كرد فعل لتبين مقدار الضيق الذي تعاني منه الحالة و ضعف شخصيتها و قدراتها الفردية التي أدت بها إلى تضيق الخيارات عليها للخروج من إعتقادها السلبية .

كما أن العديد من الأفكار تعبر عن عدوانية موجهة نحو الذات بسبب إضطراب شخصيتها و عدم قدرتها على التكيف، مما أدى إلى ظهور هذه السلوكيات التي لم تكن في البداية إلا حلا من الحلول الموجودة، لكن سرعان ما أصبحت المسيطر و المسير لسلوكاتها. مما جعلها تسلط الضوء على التفاصيل السلبية و تركيزها عليها لأنها أصبحت تسيطر عليها، كما أنها و بناءا على الحوادث التي حدثت لها قامت ببناء إستنتاج عام مبني على فكر لا عقلاني، فقامت بتعميمه على مختلف مواقف الحياة اليومية.

كذلك نجد بأنها تعاني من قلق شديد و هذا ما تحصلنا عليه من خلال المقابلة و الملاحظة حيث أن القلق كان مصاحبا له التجنب بصفة دائمة و مستمرة ، فيكون لديها نوعية حياة جد سلبية، و تنعكس من خلال عدم الإستقرار النفسي و الإجتماعي و كذلك التراجع الأكاديمي و ظهور الإضطرابات المعرفية، كما يتبين شعورها بالهجر و الميل إلى العزلة و الرفض لإقامة العلاقات و عدم تقبل الصدقات الأخرى .

كما أن تفاعلها الإجتماعي كان جد سلبي و غير متقبل، خاصة و قد تمثلت على إختبار التقييم الذاتي لأفكار التفاعل الإجتماعي بدرجة عميقة لهذه الأفكار و التي بالأساس تمس بالعمليات المعرفية و مما قد تعبر عنها بفجوات في الذاكرة و صعوبة التركيز، كما أن هذا التفكير السلبي أصبح إعتقادات لدى الحالة عكس التفكير الإيجابي الذي تحصلت عليه بدرجة خفيفة، فهذه الأفكار سوف تكون هي المسؤول الأول في ترجمة الأحداث .

و في الأخير يمكننا القول بأن أهداف البحث تحققت و تمثلت في أن الأفكار اللاعقلانية تساهم بدرجة أو بنسبة معينة في ظهور سلوكيات غير سوية و غير متماشية مع النسق الذي ينتمي إليه المراهق، كما يتضح أن الحالة إستجابة بسلوكيات عدوانية موجهة نحو الذات.

الخلاصة :

إن الأفكار اللاعقلانية التي يتبناها المراهق الجزائري تقوم بدور العامل المنبه لظهور سلوكات غير سوية، فهذه الأفكار ذات محتوى مشوه سلبي يعتقد المراهق ، أيضا هي أفكار غير مكيفة و غير ملائمة سواء بين الشخص و ذاته أو إذا ظهرت في شكل سلوكات على المستوى الظاهر للجماعة و ذلك طبعا حسب تواتر و شدة هذه الأفكار و مدى تكرارها من خلال الحوار الداخلي مع الذات و التأكيدات التي يتلقاها من طرف الآخرين ، كذلك تكون هذه الأفكار راجعة إلى العديد من العوامل المختلفة كالتنشئة الإجتماعية و مدى قدرة و إستيعاب و ترجمة الموقف من طرف المراهق .

و من هذا المنطلق تتجلى الأهمية الكبيرة في معرفة هذه الأفكار اللاواقعية الموجودة لدى المراهق لكي تكون هناك سهولة في التعامل مع جل السلوكات الغير متوافقة من خلال مضمون أساسه التشوهات المعرفية، كما تظهر فائدة البحث في الوصول إلى التعامل الجيد في المواقف الإجتماعية لهذا المراهق على المستوى الأكاديمي ، الإجتماعي و الإقتصادي ، باعتبار أن في هذه المرحلة هناك هشاشة تتمثل من خلال عدم إيجاد التوافق داخل مختلف الأنساق .

فالتفكير المرضي أو المشوه يتدخل بصفة معتبرة في تحديد السلوكات إتجاه المواقف الإجتماعية ، لأن صاحب الشخصية السوية تكون له القدرة أكثر على التحمل أو التسامح في ترجمة مختلف المواقف الإجتماعية في إطار إيجابي، عكس الشخصية المرضية التي تكون لها ترجمة خاطئة و مشوهة في إدراكها و تكون ترجمة سلبية بنسبة كبيرة، كما نرى بأن وجود و تأكيد الفكرة اللامنطقية لدى المراهق الجزائري خاضع للعلاقات مع العالم الخارجي من عائلة ، مجتمع، و غيرها .

إنطلاقا من هنا فإن تبني المقاربة المعرفة السلوكية في الوصول إلى مثل هذه النتائج يعد جوهرى لما تقدمه من بحوث و تقنيات ملموسة على مستوى العمليات المعرفية ، و خاصة

في تركيزها على الوضعية الحالية و إستهداف الأفكار المشوهة بصفة مباشرة، لإعادة بنائها من جديد، و في عصرنا الحالي المقاربة المعرفية السلوكية لديها نتائج إيجابية سواء بالنسبة للفرد السوي في حل مشكلاته اليومية أو الشخص الذي يعاني من اضطراب نفسي معين.

و من هنا نلاحظ أنه و أخيرا تحققت أهدافنا، حيث أن هذا البحث يؤكد لنا بصفة معتبرة ما قد وضعناه في هذه الدراسة، كما لا ننسى الفروقات الفردية و الخصائص النفسية لكل حالة .

لذلك يجب الأخذ بعين الإعتبار بعض النقاط الأساسية كتوصيات و آفاق للبحث :

- ضرورة إجراء دراسات أخرى تتناول العلاقة أو مدى مساهمة الأفكار اللاعقلانية بإضطرابات نفسية كالإكتئاب و الخوفات إلخ .

- إجراء دراسات أخرى تكشف عن العلاقة بين الأفكار اللامنطقية و جودة الحياة .

- ضرورة البحث في الأفكار اللاعقلانية لدى المراهق و العمل عليها من أجل تفادي و لو نسبيا بعض الإضطرابات النفسية أو عدم تفاقمها ، لأنها تكون عامل مفجر لظهور أعراض عصبية .

- تحديد هذه الأفكار بالنسبة للمراهق الجزائري باعتبارها مسؤول في تحديد طبيعة السلوكات الظاهرة.

المراجع:

- 1- بلان، ك (2007). نظريات الإرشاد النفسي ، ط.1. سوريا : منشورات جامعة دمشق .
- 2- حافظ بطرس، ح (2008). المشكلات النفسية و علاجها، ط 1 . مصر: دار المسيرة.
- 3- شرادي، ن . (2006). التكيف المدرسي لطفل و المراهق على ضوء التنظيم العقلي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .
- 4- فرج، ع . (2003). علم النفس التطوري الطفولة و المراهقة، ط2. الأردن: دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة.
- 5- ميرفن، ر (2006). اضطراب كرب ما بعد الصدمة . ترجمة : جمعة يوسف و مُجد الصبوة ، ط1، القاهرة : الأنجلو مصرية .
- 6- هوب، أ و هيمبورغ، ج (2002). اضطراب الرهاب الإجتماعي ، ترجمة : صفوت فرج . القاهرة: الأنجلو مصرية.
- 7- Bouvard.M et Cottraux.J (2002). *Protocoles et échelle d évaluation en psychiatrie et psychologie* , 3eme éd , France , Masson.
- 8- Beck.A (2017). *La thérapie cognitive et les trouble émotionnels* , 2eme éd , traduit par : Bernard Pascal , Bruxelles , Royale de Belgique .
- 9- Breier.J et Spinazzola.J (2005). *Phenomenology and psychological assessment of complex : Posttraumatic stress* , Journal of traumatic stress , 8(5), 401-402.
- 10- 10 - Cottraux.J (2004). *les thérapie comportemental et cognitive* , 4eme éd , Paris , France , Masson .
- 11- 11- Covin.J , Ogniewiez.A , Seeds.P (2011). Measuring cognitive errors : *initial development for the cognitive distortions scale (CDS)* , International journal of cognitive therapie , 4 , 297-322 .
- 12- 12- Cvino.F (2013). *Cognitive distortions and gender as perdictors of emotional intelligence*, Disseratation subnitted to nothcentral university graduate faculty of the school of psychlogy requirements for degree of doctorat oh phisolophy .
- 13- 13- Covin.J , Ogniewiez.A , Seeds.P (2011). Measuring cognitive errors : *initial development for the cognitive distortions scale (CDS)* , International journal of cognitive therapie , 4 , 297-322 .
- 14- 14- Coralyn.N , Brugman.D , Koops.W (2008). *Measuring self-serving cognitive distortions with the how I think questionnaire* , European journal of psychological assessment , 24(3),181-189
- 15- Laroux.N (2010). *Processus psycho-pathologique* ,1er éd , France , Larousse .
- 16- Rusinel.S (2006). *Soigner les schémas de pensée* , 1er éd , paris , France , Dunod.