

الفصل الأول

التعلم والصحة النفسية

- أولاً : تعريف الصحة النفسية
- ثانياً : أهمية التعلم للصحة النفسية
- ثالثاً : التعلم بالارتباط الشرطي والصحة النفسية .
- رابعاً : تدعيم السلوك والصحة النفسية .
- خامساً : التعلم بالقدوة والصحة النفسية .
- ١ - ماذا يتعلم الطفل بالقدوة
- ٢ - مراحل التعلم بالقدوة

أ) عمليات الانتباه : إدراك النموذج *attentional*

processes: perceiving the model

ب) عمليات الحفظ : تذكر النموذج *retention*

processes: remembering the model

ج) عمليات الأداء الحركي : ترجمة الذكريات إلى سلوك

motor processes: translating memories into behavior

الفصل الأول

التعلم والصحة النفسية

اولا : تعريف الصحة النفسية :

هناك تعريفات متعددة للصحة النفسية، ويذكر "بويهد" (١٩٥٥) أن الصحة النفسية هي : قدرة الفرد علي التعامل الناجح الفعال مع الجماعة التي يعيشها مع ما يؤدي إليه هذا التعامل من إشباع لحاجاته ودوافعه دون آثاره سخطها .

وهنا يلاحظ أن الإنسان يسمى دوما لإشباع دوافعه وبخاصة الأساسي منها كي يحقق التوافق مع بيئته، ولكن هناك ضوابط يفرضها المجتمع علي إشباع الأفراد لدوافعهم وحاجاتهم كي لا يكون هناك تضارب بين مصالحهم بقدر الإمكان وحتى لا يصبح الضعيف فريسة سهلة للقوى .

وتتمو هذه الضوابط عن طريق عمليات التطبيع الاجتماعي التي يفرضها الكبار في الأطفال ، ودوافع الإنسان منها ما هو فطري أو بيولوجي أوله أساس عضوي كالدافع إلي الطعام والماء والهواء والحركة والدفن والراحة ، ومنها ما هو مكتسب أو اجتماعي أو ليس له أساس عضوي كالدافع إلي التجمع والعطف والأمن والاستحسان الاجتماعي والتقدير والتقبل والمكانة الاجتماعية والسيطرة والنجاح والإنجاز وتقدير الذات وغيرها ، ومن دوافع سلوك الإنسان أيضا الميول والقيم وكثيرا ما يكون وراء تصرفاتنا الإرادية دافع ما أو مجموعة من الدوافع .

وحيثما يشعر الإنسان بدافع ما أو حاجة فإنه يقوم بنشاط معين لإشباع هذا الدافع ، وهذا النشاط يعرف بالتوافق ، فإذا ما تم بسلوك لا يثير مخطط المجتمع ولا

يتعارض مع قيمة^(١) كان توافقا صحيا، أما إذا ما أثار المخطط وتعارض مع القيم كان توافقا شاذا، وتتضمن الحياة عملية توافق مستمرة، فالإنسان لا بد وأن يشعر في وقت ما بالجوع أو العطش أو بالحاجة إلى الحركة، وهكذا بالنسبة للدوافع الاجتماعية كالدافع إلى التجمع والعطف فإن إشباعها يحقق التوافق، فالإنسان كائن اجتماعي بطبعه يميل إلى الاجتماع بغيره من الناس وبخاصة أفراد أسرته وأهله، ووجوده في وحده مستمرة أو بعيدا عن الناس لفترة طويلة هو أمر مؤلم للنفس، وفيما يتعلق بالحاجة إلى العطف فكل إنسان يرغب في أن يكون محبوبا من أسرته وأصدقائه بل وأحيانا من الناس عامة، فالطفل الذي يشعر بتحول الكبار عنه لاهتمامهم بأخيه الأصغر مثلا عادة ما يؤلمه ذلك، ويحاول أن يجذب انتباههم إليه بكثير من الحركات والأفعال المختلفة، فقد يكثر من القصص الخيالية أو يتعرض إلى التبول اللاإرادي، أو يحاول إظهار قوته البدنية أو مهارته في بعض الألعاب، أو قد يلجأ إلى المشاكسة والعناد (الخلفة) مما قد يسبب استياء الأبوين وسخطهما، وهناك العديد من الأمثلة عن إشباع الطفل لدوافعه بطريقة تسبب سخط الآخرين مما يعتبر توفقا سيئا، ومن أمثلة هذا إشباعه لدافع التملك عن طريق خطف الأشياء كاللعب والنقود من زملائه أو سرقتها أو إشباع دافع النجاح في التحصيل الدراسي بالغش أو إشباع دافع السيطرة والمكانة الاجتماعية عن طريق القوة بالاعتداء على الأطفال الأصغر منه وهكذا.

كما أن كثرة حرمان الطفل من إشباع حاجاته أو دوافعه الاجتماعية الأساسية قد يسبب له مشكلات نفسيه، وكثيرا ما يكون هذا الحرمان سببه أنواعا شاذة من التنشئة الأسرية يلقاها من الأبوين أو الكبار في بيئته، فضربه وسبه وإهانته وانتقلده باستمرار يحرمه من إشباع الدافع إلى المكانة الاجتماعية وإلى تقدير الذات وقد يؤدي إلى خضوعه واستكانته، أو تفضيله العزلة، والعزلة لها آثار مدمرة لأنها تحرمه من التفاعل الاجتماعي وإشباع الدافع إلى الاجتماعية مما يعوق نموه الاجتماعي، وقد أوضحت الدراسات أن كثيرا من الأفراد المجرمين و مرضي

(١) هناك معيار اجتماعي للحكم على أن السلوك سوى أو غير سوى، وقد يعد السلوك سويا في مجتمع ما ولا يعد كذلك في مجتمع آخر.

النفس كانوا قد تعرضوا خلال طفولتهم إلى الحرمان من إشباع حاجاتهم الأساسية، كما أن التدليل الزائد يفسد نمو الطفل وينمي فيه الإتكالية ولا يتيح له فرصة تعلم أو اكتساب الخبرات اللازمة لإشباع معظم دوافعه ، والشجار الشديد والمستمر بين الأبوين والتهديد بالانفصال يهدد دافع الأمن عند الطفل ، وهذا يؤثر للتشئة الاجتماعية والبيئة الأسرية على إشباع دوافع الطفل وبالتالي على صحته النفسية، ويرى كثير من علماء النفس أن أفضل أسلوب للتشئة الأسرية هي أن يتبع الأبوان طريقة وسطا بين تقبل الطفل أو الحنو عليه ونبذة ، وبين السيطرة عليه أو الحد من تمكينه من إشباع رغباته والخضوع له وتلبية كل رغباته .

والصحة النفسية هي حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل أو الجسد ، وليست مجرد غياب أو خلو من الأعراض المرضية النفسية(حامد زهوان ١٩٧٧)، ويعرفها "القوصي" (١٩٦٦) بأنها " التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة والقدرة على مواجهة الصعوبات العادية المحيطة بالإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية " ، ويتحدث عن هذا التكامل فيقول بأنه توافق بين الوظائف النفسية المختلفة وخلو المرء من النزاع الداخلي نسبيا وما يؤدي إليه هذا النزاع من توتر نفسي وتردد ، والقدرة على حسم النزاع حال وقوعه .

ومن المعروف أن الشخصية تقسم وظيفيا عند علماء النفس إلى مكونات ثلاث

هي :

أ) وجدان affection ويحتوى على مكونات فرعية مثل

الانفعالات والعواطف والميول والقيم .

ب) معرفة cognition : ويضم مكونات فرعية مثل الإدراك والتذكر

والتفكير .

ج) إرادة وعمل conation : ويضم الإرادة والنشاط الحركي .

ونجد أن هذه الوظائف تسير - في الحالات العادية جنباً إلى جنب في توافق وانتظام شديدين - وكان الشخصية ساعة ذات ثلاثة تروس مرتبطة ببعضها ، ويكون وجه الساعة المظهر العام للإنسان . ولنضرب مثالا لكيفية سير هذه

الوظائف في اتفاق وتتابع : فإن الإنسان عندما يرى مصدرا للخوف - كلب مسعور مثلا - يعرف ويدرك (معرفة) إن هذا حيوان شرس مؤذ، فينفعل بالخوف (وجدان) ، ثم يطلق ساقيه للريح أو يحاول قتله والتخلص من أذاه (عمل) ، ونجد أمثله عديدة من حياتنا اليومية عن عملية التأزر في العمل بين هذه المكونات الثلاث من شخصية الإنسان ، فالطالب الغافل عن دروسه عندما يدرك قرب (معرفة) ميعاد الامتحان يعتريه انفعال القلق (وجدان) ، نتيجة لهذا يستذكر دروسه ويبذل في ذلك جهدا كبيرا (عمل) وهكذا ، فإذا ما أصيب الإنسان بمرض نفسي أو عقلي فإن نشاط هذه المكونات قد يضطرب ، أو قد تختل العلاقة بينها كما هو الحال في أمراض الهوس والاكتئاب عند الكبار أو مخاوف الأطفال أو أمراض الفصام .

واللصحة الجسمية أيضا أهميتها لصحة الطفل النفسية، فاضطرابات الغدد وبعض الأمراض المعدية كالحميات الشديدة طويلة الأمد (الحمى المخية الشوكية) أو إصابات الرأس أو العيوب والتشوهات أو العاهات الجسمية قد يكون لها أحيانا آثار نفسية عند الطفل .

وعموما يمكن القول بأن الصحة النفسية للفرد تتشكل نتيجة لتفاعل عددا من العوامل النفسية والجسمية الوراثية والبيئية ، وللعوامل البيئية سواء فيما يتعلق بتنشئة الطفل أو بالضغط التي يمكن أن يواجهها بعد نموه أثر هام علي صحته النفسية، لذلك يرى " القوصي" وكثير من علماء النفس أن مقاومة الصعوبات العادية المحيطة بالإنسان شرط أساسي لهذه الصحة، فقد تقابل إنسانا تعجبك آراؤه ورجاحة عقله وهدوء نفسه ومع هذا فإذا ما تعرض لضغوط العمل أو الحياة العائلية وجدته عنيفا غريب الأطوار يشوه الواقع ويفسره علي هواه كي يعتدى علي هذا ويبطش بذاك أو يتعرض للقلق والتوتر ويغالي في استخدام الميكانيزمات النفسية الدفاعية والأعراض المرضية النفسية .

لهذا نجد فريقا لا بأس به من علماء النفس يؤكد علي الجوانب الخلقية كمحددات للصحة النفسية ، إذ يرون أن الذين يتمتعون بصحة نفسية سليمة هم "من يعملون ما يرونه صوباً" ، علي أن يكون الصواب في نظرهم هو إنه لا ينبغي علي الفرد أن يكذب أو يغش أو يسرق أو يغتاب أو يقتل ، وبصفة عامة فالصواب هو

ما لا يهدد سير الحياة ونموها . ويؤكد " بارون Baron (١٩٧٧) و Maslow (١٩٦٢) وغيرهما أننا لا نستطيع أن نقدم تحديدا سيما لمعنى الصحة النفسية بمعزل عن الخلق .

والإدراك الصحيح المتحرر من تشويه الواقع تحت ضغط الحاجة أو الانفعال يعتبر من خصائص الفرد الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة ، فالشخص العدوانى قد يرى - تحت تأثير الكراهية أو انفعال الغضب - إن الآخرين نوى أخلاق وضيعة يستحقون العقاب ، والشخص القلق قد يبالغ في تضخيم خطورة ما يواجهه من مشكلات أو أحداث ، أما الإنسان السوى فهو الذي يتحرر نسبيا من حدة الانفعالات السلبية كالخوف والقلق ، وما قد يصحبهما من تحريف للواقع وهو أيضا قادر على تقبل الآخرين وحبه وتقدير ظروفهم^(١) ، ليس صلب الرأي ولا متعنتا .

وهناك تعاريف أخرى للصحة النفسية تعبر عن مظاهر سلوكية معينة مثل: تقبل الفرد لحدود إمكانياته وقدراته ، لأن تكبره أو غروره وجهله بهذه الإمكانيات قد يدفعه إلى اختيار أهداف ليس بمقدوره التوصل إليها مما^(٢) يسبب له الإحباط ، ومن التعاريف أيضا إقباله على الحياة بوجه عام ، واستمتاعه بالحياة الاجتماعية مع الآخرين ومشاركتهم وجدانيا وتعاطفه معهم ، كما أن مشاركة الشخص البناء للآخرين في العمل واللعب والعلاقات تعد أيضا من مؤشرات الصحة النفسية .

ويتضح من التعاريف السابقة أن الصحة النفسية تتوافر عندما يعيش الفرد في ونام مع نفسه ومع الناس وحيث تتسق أفكاره مع انفعالاته وأفعاله ثم توجه نحو الخير ، وعندما لا يتعدى على حقوق الآخرين وهو في سبيل إشباع حاجاته ، كما تبدو الصحة النفسية في قدره المرء على تحمل المشاق بنفس راضيه ، كما أن الخلق القويم هو عنصر هام لوجود الصحة النفسية .

وقد عالج الإسلام مثل هذه الأمور وغيرها بأسلوب يتسم بالعمق والإعجاز حيث أوضح ما يجب أن يكون عليه الإنسان المؤمن من التمييز بنفس مطمئته

(١) عن الإمام علي كرم الله وجهه " أعقل الناس أعزهم للناس " .

(٢) رحم الله امرئ عرف قدر نفسه .

راضية صابرة علي المكارة قانعه بما قسمه الله لها، وعليه أن يكون رحيما بأخواته الفا ومألوفاً، لأن المسلم هو من سلم المسلمون من لسانه ويده، ولأن الإيمان ينبغي أن يقرن بالعمل الصالح، كما نرى في المسلمون الأوائل قدوه في تحمل الصعاب والمشاق وبالتالي نموذجاً واقعياً للصحة النفسية بفصل تشبعهم بالعقيدة الإسلامية الصادقة، وهي عقيدة كما يري كثير من علماء المسلمين تقوم علي عوامل ثلاث أساسية هي: الوجدان والعقل والإرادة (محمد بيصار ١٩٧٢) .

ثانيا : أهمية التعلم للصحة النفسية

أعتقد فلاسفة الإغريق بما فيهم ارسطو بأن النفس الإنسانية هي غبار الهواء أو البخار الذي تتشأ منه سائر الأشياء وقسموها إلي شهوانية وغضبية وغذائية ومولده ، وتكلم ارسطو في الفلسفة والعلوم فيهر مواطنيه وأعجبوا بعبقريته، ولما جاء عصر النهضة أكتشف العلماء خطأه ، واليوم يعتبره المفكرون أنه المسئول عن تأخر العلوم قرابة ألفي عام لأنه اتبع منهاجاً نظرياً خالصاً لا شأن له بالتجارب العلمية ، وإنه قد عطل الفكر السيكلوجي إذ كان يرى في إصرار أن كل الأمراض النفسية ذات أصل جسمي أو عضوي .

وظهر "فرويد" الطبيب النمساوي وخرج علي الناس بأراء أعجب بها الكثيرون ، وقال بأن الغريزة الجنسية وموطنها "إلهي" في اللاشعور هي سر الطاقة الموجهة للإنسان وعزى "فرويد" كل المشكلات والأمراض النفسية إلي الجنس وما يرتبط به من أمور كعقدة الخضاء ونمو الطاقة النفسية الجنسية والصراع بين الغريزة الجنسية والضمير أو المثل أو بين "إلهي" والانا العليا" .

ولم تعجب هذه الآراء وما تضمنته من مفاهيم علماء السلوكية وقالوا بأنها ليست علمية ولا تخضع للتجربة، لأن علم النفس في رأيهم هو " العلم الذي يدرس سلوك الإنسان والحيوان" ، وعرفوا سلوك الإنسان بأنه " كل أوجه نشاط الفرد التي يمكن أن تخضع للملاحظة العلمية" ، فالكلام والمشي سلوك يخضع للملاحظة أو الدراسة العلمية المباشرة ، والأفكار والانفعالات أيضاً سلوك ولكنهما يخضعان للملاحظة العلمية غير المباشرة ، هذا عن علم النفس كعلم ، أما عن الصحة النفسية

أو للسواء والمرض النفسي فقالوا بأن الإنسان يتعلم السلوك السرى وأيضاً السلوك المرضي ، وتختلف كلمة تعلم في معناها عن كلمة تعلية والتي يراد بها التحصيل الدراسي في المدرسة ، أما كلمة تعلم فهي تعنى ذلك المعنى الذي يقصده عامه الناس عندما يقولون بأن شخصاً ما قد تعلم البخل أو الجبن من أبيه أو أن فتاة ما قد تعلمت المكر أو الكذب من أمها أو خالتها ، ويعرف علماء النفس التعلم بأنه تغيير شبه دائم في سلوك الكائن الحي نتيجة الخبرة والممارسة والتدريب ، وهم يرجعون اختلال الصحة النفسية عند الفرد إلى فشله في تعلم السلوك الصحيح الذي يمكنه من التوافق الناجح مع نفسه ومجتمعه ، وعدم وجود أطفال آخرين يتحدث الطفل معهم في مرحلة الطولية المبكرة قد يؤدي إلى تأخر الكلام عنده وذلك لنقص التدريب عليه ، كما أن قسوة الآباء وضرب الطفل الصغير باستمرار أو تعنيفه عندما يتكلم قد يسبب له اللجاجة أو التهمة أو الخجل ، مما يؤدي إلى فشله في التعلم الصحيح للكلام والاختلاط بالآخرين وهو سلوك هام للاتصال والتفاعل الاجتماعي ، وقد ينتج عن هذا صعوبة توافق الطفل وشعوره بالقلق والإحباط .

كذلك يرجع علماء النفس اختلال الصحة النفسية عند الفرد إلى تعلمه لسلوك ضار به أو بمجتمعه ، فقد يتعلم الطفل من الآباء الشجار أو استخدام الألفاظ البذيئة أو الشعور بالكابة وفقدان الثقة بالنفس عند طريق تقليدهم ، وهي أنواع من السلوك لا تساعد على التوافق الناجح .

ويرى بعض علماء النفس أن جانباً من السلوك الفصامي متعلم إلى حد كبير وكثيراً ما يظهر لدى الأشخاص الذين يتعرضون للكف في طفولتهم ، بسبب الضغوط والشدة في المعاملة ، ونتيجة لذلك يتعلمون العزلة عن الأطفال الآخرين تدريجياً ، وتكون هذه العزلة في الواقع نتيجة فشلهم في اكتساب وتعلم المهارات الاجتماعية التي تساعد على التوافق الفعال وأيضاً نتيجة سمات موروثية من الشخصية ، ويرى بعض علماء النفس أن الفصامين يأتون من أمهات كثيرات الغضب ، ولكنهن مسرفات في الرعاية في الوقت نفسه ، ويترتب عن هذه المعاملة تخلف الطفل عن الفهم الكافي للعلاقات الاجتماعية وعجزه عن التواصل بالناس ، ويقول أيضاً هؤلاء العلماء بأن الفصامي لم يجد في طفولته أشخاص كنماذج في

الاتصال الاجتماعي الجيد داخل الأسرة كي يتعلم منها أو يحاكيها في تفاعله مع المواقف الاجتماعية المختلفة .

ونقدم بعض مبادئ التعلم التي اكتشفها علماء النفس والتي لها علاقة بما سوف نعرضه عن التليفزيون والصحة النفسية للطفل .

ثالثا : التعلم بالارتباط الشرطي والصحة النفسية

إذا لاحظت موقف الطفل الصغير من الطبيب قبل أن يحقنه بالمصل وبعد أن يحقنه به تجد فارقا كبيرا ، فقبل الحقن يكون لطيفا ودودا لا يخاف الطبيب ، ولكن بعد الحقن أصبح الطبيب بالنسبة للطفل منفرا مخيفا مؤلما وذلك لارتباطه بالحقن الذي سبب للطفل الألم ، أي أنه قد حدث ارتباط بين الطبيب والحقن ، ولما كان الحقن (كثير) قد أدى إلي استجابة مؤله فإن الطبيب أيضا يصبح مثيرا يستدعي نفس الاستجابة التي كانت للحقن ، وهنا نقول أن الطفل قد تعلم شيئا جديدا لم يكن يعرفه من قبل وهو الخوف من الطبيب .

وتستهلك المخاوف طاقة هائلة من الطفل لأنه يوجه كل نشاطه تقريبا نحو تجنب الظروف التي يكون لها أدنى اتصال بالشئ الذي يخيفه أو الهرب منه ، وبخاصة في حالة المخاوف الشاذة والمعروفة " بالفوبيا " مثل فوبيا المدرسة وفوبيا الآلات الحادة والحيوان ، فالطفل إذا ما اصطحبه أبوه إلي المدرسة لأول مرة ثم تصادف إن تعرض في اليوم الأول إلي عقاب من المدرسة أو إيذاء من طفل آخر مشاكس عنيف قد يتعلم الخوف من المدرسة ، وقد يصحب هذا الخوف آثارا جسمية كالآم المعدة والأمعاء والقئ ، وتظهر هذه الأعراض عادة في الصباح وتكون علي درجة من الشدة بحيث تمنع الأب من أن يبعث بأبنه إلي المدرسة ، وهناك أيضا "فوبيا" الأماكن الضيقة وقد يعاني الطفل منها إذا ما تعرض للحبس داخل المصعد عند بداية استعماله له ، وفوبيا الماء التي قد ترجع إلي خبره التعرض لحوادث الغرق .

ويقال أن الفيلسوف الألماني " شوبنهاور " (١٨٦٠) كان يعاني من فوبيا الآلات الحادة ، إذ كان يحرق دقته دائما بالنار بدلا من حلقها بالأمواس الطويلة التي كلن

يستعملها الحلاقون ، في ذلك الوقت ، وكان لصداقاه يندهشون من آثار التسلسلات التي يرونها علي وجهه ، ويفسر أصحاب نظرية التحليل النفسي المخاوف المأداة تفسيراً يقوم علي فكرة الكبت ، فهم يرجعون مثلاً الخوف من الآلات الحادة إلي أن الشخص الذي يعاني منه يكبت ويقاوم رغبة مكروهة لا شعورية هي : قتل أو نبح شخص عزيز لديه ، ويقولون بأن والخوف من الأماكن المرتفعة هو أيضاً نتيجة لرغبة لا شعورية يخشاها الشخص وهي : أن يلقي الإنسان بنفسه من هذه الأماكن ، أما أصحاب المدرسة السلوكية فلم يفسر آخر قائم علي التجربة أكتشفه العالم الروسي "بافلوف" الذي كان طبيباً ثم أصبح بعد أكتشافه هذا من أشهر علماء النفس ، كان "بافلوف" يدرس إفرازات الغدد اللعابية عند الكلاب حيث كان يثبت الكلب علي منضدة ويخدره ويقوم بعمل فتحه أسفل فكه لكي يوصل أنبوبه ينزل فيها إفراز اللعاب ، وقد استرعى انتباهه إن الكلب كلما شاهد الحارس الذي يحضر له الطعام أو سمع صوته سال لعابه ، فبدلاً من أن يكون الطعام هو المثير لمسيلان اللعاب أصبح الحارس هو المثير لللعاب سواء قدم الطعام أم لم يقدمه ، وهنا صمم تجربة مضبوطة، كان يبدأها بإضاءة مصباح أو قرع جرس ثم يقدم الطعام للكلب (خلال فتحه معينة في جدار خشبي أمام الكلب) ، وبعد تكرار هذه التجربة عدة مرات تعلم الكلب شيئاً جديداً هو أن يفرز لعابه بعد إضاءة المصباح أو قرع الجرس ، وإفراز اللعاب هذا هو شعور لا إرادي مثل الانفعال ، فهو لا يتم بإرادتها وإنما نتعرض له بسبب منبهات معينة في البيئة ، وقد أطلق أسم المنبه الشرطي علي صوت الجرس أو ضوء المصباح ، أما الطعام فهو المنبه الطبيعي الذي كان يثير استجابة إفراز اللعاب ، ومن خصائصها إنها سلوك لا إرادي سار ، وقد توصل عالم روسي آخر إلي نفس النتائج هو "بشريف" بأن علم كلباً أن يتألم ويخاف من ضوء المصباح أو صوت الجرس . لأنه بدلاً من تقديم الطعام كان يعرض الكلب إلي صدمة كهربائية مؤلمة (منبه طبيعي غير سار) بعد أن يقدم أي من هذين المنبهين إلي الكلب . ويعرف هذا بالتعلم بالارتباط الشرطي ، وهذا النوع من التعلم قابل للتعميم ، فيمكن أن يخاف هذا الكلب مثلاً من أي أضواء مصابيح أخرى أو من أصوات أجراس مشابهة ، والطفل الذي تعرض إلي عضه قطعة أو

كلب ، يتعلم بسبب هذه العضة - أي بالارتباط الشرطي - الخوف من كل القطط أو الكلاب أو الحيوانات عموماً ، ويمكن أن يكتسب الأب أو الأم خصائص المنبه الشرطي المؤذى في ظروف معينة إذا ما كانت معاملة أي منهم للطفل الصغير تتسم بالإهانة أو الضرب علي الدوام (منبه طبيعي غير سار) فيتعلم الخوف من أي منهم ثم يعمم مخاوفه هذه فيشرب علي الخوف من الناس بصفة عامة ، وقد تم توليد الخوف من الأرنب لدي طفل صغير في ٤ مراحل كما هي موضحة بالشكل (١) .

١- الأطفال الصغار عادة ما يلعبون مع الأرانب ولا يخافون منها وهذا الطفل يلعب مسروراً مع الأرنب (الأرنب هنا منبه شرطي) .

٢- ولكن إذا ما تم أحداث صوت عالي بواسطة المطرقة ولوح الصاج (كل الأطفال الصغار يخافون من الأصوات العالية) كلما اقترب الطفل من الأرنب .

٣- تعلم الطفل الخوف من الأرنب .

٤- عمم الطفل خوفه هذا وأصبح يخاف من هذا الرجل العجوز لأن لحيتيه بيضاء مشابهة لشعر الأرنب وجسمه .



شكل (١) تعلم الخوف من الارنب بالارتباط الشرطى

رابعاً: تدعيم السلوك والصحة النفسية

كانت "ميرى" وهي من تلميذات الصف الرابع الابتدائى تبدو مهذبة مواظبة علي حضور حصص المواد الدراسية بالمدرسة ، إلا إنها كانت في حصة الحساب

تتعرض لمشكلة غير مألوفة ، فبعد انقضاء فترة وجيزة من بداية الحصّة تتقن بشدة وكأنها تخرج كل ما في بطنها ، وبصوت مثير للشفقة ، ولا تملك المعلمة مع هذا إلا أن تسمح لها بالخروج من الفصل وحتى نهاية الحصّة ، وتكرر هذا الأمر ، وبعد الفحص الطبي لم يجد الطبيب سببا عضويا لهذا وأحالها إلى الأخصائي النفسي الذي درس حالتها ثم نصح المعلمة بالا تخرجها من الفصل عندما تتقن وتتجاهل سلوكها هذا ، وبالفعل توقفت هذه التلميذة عن التقبوء عندما لم تعيرها المعلمة أي اهتمام .

وقد فطن هذا الأخصائي النفسي إلى أن " ميري " كانت تكره مادة الحساب ثم وجدت في سلوك التقبوء هذا ملاذا تلجأ إليه بطريقة غير واعية للخروج من هذه الحصّة البغيضة إلى نفسها ، وكانت المعلمة في واقع الأمر تقدم لها ما يعرف بالتدعيم أو المكافأة بالسماح لها بالخروج مما دفع التلميذة إلى تكرار هذا السلوك .

إن من الحقائق المألوفة أننا نميل إلى تكرار السلوك الذي يعود علينا بالنتائج المفيدة أو السارة وخلصنا من الألم أو الضيق ، ويعرف هذا في علم النفس بالتدعيم أو المكافأة (الإثابة) وهناك نوعان من التدعيم : الأول وهو التدعيم الإيجابي وله أيضا نوعان مادي كالهدايا والنقود وقطع الحلوى والطعام وغير ذلك ، ومعنوي كالمدح وإظهار الإعجاب وما شابه ذلك ، أما النوع الثاني من التدعيم فهو التدعيم السلبي ، وهو عبارة عن تخلص الشخص من منبه غير مرغوب فيه كإغلاق النافذة في يوم بارد وتغيير قناة الإرسال التليفزيوني كي يتخلص الشخص من برنامج ممل ، ومثال ذلك أيضا حاله الطفلة " ميري " التي كانت تلجأ إلى التقبوء (سلوك) للهروب من حصه الحساب الكريهة إلى نفسها .

والفرد عادة في وسطه الاجتماعي لا يكف عن سلوك معين ، فهو يتكلم أو يصمت يبتسم أو يغضب أو يكشر ، فإذا ما حقق سلوكه هذا الآثار المرغوبة من الآخرين ، نقول بأنه كوفئ أو لقي تدعima ، ونتيجة لهذا التدعيم يزداد سلوكه رسوخا وشيوعا ، أما إذا ما تجاهله الآخرون فإن احتمال تكراره يكون ضعيفا بعد ذلك .

فأنت إذا ما طرحت فكرة معينة ووجدتها تلقي هوى من زملائك فأغلب الظن أن حماسك سوف يزداد لرأيك وسوف تعرض آراء أخرى ، وقد يقبل التلميذ علي

للمادة الدراسية وهو كاره لها ويتحمل المشاق كي يحوز علي التّقبّل الاجتماعي لو لإرضاء الأبوين أو إحراز إثابه مادية أو معنوية هي النجاح ، والطفل الصغير وهو في مرحلة التّغيم أو المناغاة **crouching or babbling** (وهي في مراحل بداية تعلم الكلام والتي ينطق فيها بحروف لا معنى لها) إذا ما استطاع ان ينطق بكلمه ماما ثم ابتسمت أمه (تدعيم معنوي) تركت كلمته هذه أثرا طيبا في نفسه وتعلمها بعد ذلك ، كما يساعده التدعيم علي تعلم كلمات مثل : مم ، لبن .. عندما يلقي الطعام ، وهكذا بالنسبة لأي كائن حي إذ تتدعم وتتقوى لديه أنماط السلوك التي توصله إلي الطعام باعتباره مكافأة أو تدعيم إيجابي ، وكذلك أنماط السلوك التي تبعده عن الألم وهو تدعيم سلبي .

وقد أستغل عالم النفس " سكينر " هذا المبدأ واستطاع أن يعلم الحيوانات مهارات معقدة كتلك التي تلاحظ مع لاعبي السيرك اليوم ، فقد علم "سكينر" الحمامة أن تعلقب تنس الطاولة بمنقارها ، والفأر (وهو حيوان يصعب السيطرة عليه) أن يدرج بليه ويتعقبا إلي أن يدخلها في ثقب معين ، وكان يحقق هذا بتقسيم المهارة المعقدة إلي عدد من الخطوات البسيطة ، ثم يعطي التدعيم للحيوان - وهو الطعام - عقب كل خطوة يخطوها إذا ما أداها بالشكل المطلوب.

وكما يساعد التدعيم علي تعلم السلوك السوي فإن أيضا يساعد علي تعلم السلوك الشاذ أو المرضي ، فالاستجابة للطفل كلما بكى بحمله وعناقه ستؤدي في غالب الظن إلي أن يصبح البكاء أسلوب حياة مفضل لدى هذا الطفل كلما احتاج تحقيق رغبة معينة ، ويمكن كذلك أن يزداد السلوك العدوانى ثبوتا عند بعض الأشخاص إذا ما صانف نجاحا في إرغام الآخرين علي الإذعان لمطالبهم ، كذلك العزلة وجلس الطفل بعيدا عن الآخرين تجنبيا لمضايقاتهم وازعاجهم (تدعيم سلبي) ، وهذا السلوك وإن كان يحقق له راحة نفسيه مؤقتة إلا أنه غير سوى وأساسي لكثير من الاضطرابات النفسية علي المدى البعيد . وعند تشغيل الطفل لجهاز التلفزيون وجلسه أمامه يلقي تدعيما قد يكون علي شكل قصص مواره أو مناظر خلايه ربما تبعده ايضا عما يعانية من ألم ووحده ، ولكنه إذا ما اعتاد أن يجلس ساعات طويلة أمام التلفزيون فقد يحرمه هذا من فرصة اللعب والتفاعل الاجتماعي مع زملائه كي ينمي المهارات الاجتماعية الضرورية له .

خامسا : التعلم بالقدوة والصحة النفسية :

١. ماذا يتعلم الطفل بالقدوة :

كانت المعلمة تستعد لإلقاء درسا في روضة من رياض الأطفال عن الضفدعة، وكانت هي تخاف الضفادع ، ولكنها تشجعت وأخذت معها ضفدعة في صندوق صغير ، ولما فتحته قفزت الضفدعة ففزعت المعلمة وصرخت فصرخ كثير من الأولاد والبنات ، ورفض معظمهم بعد ذلك أن يقرّبوا الضفادع .

وهكذا تعلموا بالقدوة أن يخافوا من الضفدعة ، فحالة الفرع انتقلت إلي الأطفال عن طريق المشاركة الوجدانية ، وبفعل إحياء سلوك شخص له مكانته في نظرهم هو المعلمة ، وانتقلت إليهم فكرة أن الضفدعة حيوان مخيف ، وهناك كثير من المخاوف الشاذة كالخوف من الحشرات أو الحيوانات تنتقل إلي الأطفال عن طريق التقليد - وبخاصة تقليد الأم ومحاكاتها كنموذج modeling .

ويلعب التقليد دورا هاما في حياة الأطفال الصغار ومن الأدلة علي هذا الطفل الوحشي في "أفيرون" **Wild Boy Of Aveyrone** والأطفال الذئاب **Wolf Children**، الذين عاشوا وتربوا في الغابات مع الحيوانات وقد ذكرت بعض التقارير عن أمثال هؤلاء الأطفال أنهم استطاعوا البقاء والاحتفاظ بحياتهم أما عن طريق جهودهم الخاصة أو بمساعدة الحيوانات المتوحشة التي تبنتهم بوصفهم من جملة صغارها ، وكان هؤلاء الأطفال يجدون صعوبة في المشي العادي منتصبين ويجرون علي الأربع بسرعة كالحيوانات ، ولم يظهر عليهم أي مظاهر للخجل من وجودهم عرايا ، وكانوا في سلوكهم وتناولهم للطعام كالحيوانات يلعقون الطعام بغمس الفم فيه .

وكما يتعلم الطفل من بيئته الاجتماعية وبخاصة الأيوين اللغة وعادات السلوك وذلك عن طريق القدوة يتعلم كذلك أساليب السلوك السوي وغير السوي ، فإذ ما كان الأيوين مثلا يتسمان بالتفاؤل والنضج والاتزان الانفعالي والاجتماعية استطاع الطفل أن يتعلم منهما هذه الصفات السوية ، أما الأباء القلقون فأبنائهم في معظم الأحيان قلقين يرون الخطر في كل ما يحيط بهم من مواقف ، والأم العصبية أو

المدرسة الثائرة يعلمان الطفل العصبية والتهور ، وقد يعاني الطفل من أفكار اكتئابية تشاؤمية إذا كان الوالدان يغلب عليهما الضمير القوي الصارم أو يعانيان من هذه الأفكار ، وقد اتضح إن أطفال الأم الصامته غير السعيدة يعانون من الكآبة ، وإن الأبوين الخجولين الهادئين غالباً ما ينتجان أطفالاً خجولين إذا ما كانت هناك عوامل وراثية عندهم تحمل استعداداً للخجل بالإضافة إلى العيش مع هذين النموذجين الخجولين ، كذلك يتعلم الطفل وسائل التعبير المتهورة عن الغضب عندما يفشل أحد الأبوين في ضبط غضبه أمامه ، وهكذا يغلب التعلم بالقوة دوراً هامة في الصحة النفسية للطفل .

وقد وصف القرآن الكريم تمسك كثير من الناس في جميع عصور التاريخ بأفكار آبائهم وعباداتهم - بالرغم مما كان فيها من أوهام وخرافات ، وعدم قدرتهم علي النظر في عقيدة التوحيد التي كان يدعوهم إليها الأنبياء والرسل بفكر متحرر من قيود العادات والتقاليد والأفكار القديمة ، فنجد في آيات قرآنية نقداً لا ذعاً إلى المشركين الذين كانوا يقتلون آبائهم في أفكارهم وعقائدهم ويلغون عقولهم ، ويعطلون تفكيرهم وهكذا نجد أن التربية الصحيحة تتطلب جهداً من الآباء والمربين بأن يحاولوا أن يكونوا قدوة حسنة لأطفالهم ، فلا ينهونهم مثلاً عن شيء ما ويستبيحونه لأنفسهم ، ولقد كان للقدوة الحسنة أهمية كبرى في غرس الإيمان وبالتالي الشعور بالأمن والطمأنينة في نفوس المسلمين ، فكان النبي عليه الصلاة والسلام قدوة حسنة للصحابة رضي الله عنهم وكانوا جميعاً قدوة لساكني المسلمين^(١).

٢ - مراحل التعلم بالقوة :

يتكون التعلم بالقوة من مراحل ثلاث هي : **الانتباه attention** ثم **حفظ المعلومات retention** ثم **الأداء الحركي** لما سبق أن احتفظ به الشخص **motor reproduction** ، والشخص الذي يتعلم بالقوة قد يقتنع بأنه إنما اكتسب سلوكه

(١) قال تعالى : لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة لمن كان يرجو الله واليوم الآخر ونكر الله كثيراً صدق الله العظيم. الآية ٢١ من سورة الأحزاب.

نتيجة عملية واعية بناءه وليس نتيجة تقليد ثم بطريقة إليه ميكانيكية كما تفعل للقرود ، ويمكن تلخيص هذه المراحل كالآتي :

١- عمليات الانتباه : إدراك النموذج : attentional processes
perceiving the model

يرى باندورا Bandura (١٩٩٧) أن الشخص أحياناً لا يمكنه أن يتعلم كثيراً من النموذج، فلا يمكن أن يتم التقليد من مجرد الملاحظة العابرة للسلوك، وعندما يلاحظ الإنسان سلوكاً ما فقد يستخلص منه معلومات تختلف عن تلك التي يستخلصها شخص ما آخر، لأن الانتباه هو عملية انتقائية إلى حد كبير، والناس يختلفون فيما ينتبهون إليه وفيما يحبونه أو يكرهونه، فقد أشاهد مثلاً مطرباً يغنى فأعجب به وأسر بصوته بينما يشمئز غيرة من صوته ولا يلتفت إليه.

عمليات الانتباه	عمليات الاحتفاظ والتذكر	عمليات الأداء المشابه
الشخص ينتبه إلى النموذج ويلاحظ سلوكه جيداً .	يتذكر الشخص (من الذاكرة طويلة المدى) سلوك النموذج الذي سبق أن لاحظته .	يترجم الشخص المعلومات المشفرة والمخزونة في الذاكرة إلى السلوك المشابه للنموذج.

جدول (١) يبين مراحل التعلم بالملاحظة (القدوة)

وهناك عدة عوامل - بعضها يتضمن الملاحظ والآخر يتضمن القدوة أو النموذج وأنشطته والبعض الثالث يشمل التفاعل الإنساني - يمكن أن تؤثر على عملية التعلم بالقدوة، فمثلاً فيما يتعلق بالقدوة أو النموذج فهم في البيئة المنزلة عادة الأشخاص الذين يتفاعل معهم الطفل ، وعلي هؤلاء كقدوة يتوقف نوع السلوك الملاحظ والمتعلم ، فلا شك أن السلوك الذي يتعلمه الطفل إذا ما كان يعاشر أسرة

متدنية أفرادها نوى خلق طيب يختلف عن ذلك الذي يتعلمه إذا ما كان يعيش مع مجموعة من المجرمين نوى أخلاق فاسدة. كما أن قيمة الساعات ذاته له أهمية كبرى عند الطفل وذلك من حيث الإثابة أو العقاب، وهذه القيمة هي التي تحدد أي من السلوك يقلده الطفل أو يتجاهله، كذلك سلطة الشخص القوة وما يستطيعه من إثابة أو عقاب في نظر الطفل له أيضا أهمية فيما إذا كان الطفل يقلده أو يتجاهله، كما أن انتباه الطفل إلى النماذج الأشخاص التي يقلدها يتوقف أيضا على مقدار جاذبيتها بالنسبة له، فهو يقلد الأشخاص الذين يرى فيهم جانبية بينما يتجاهل نوى الصفات غير السارة بالنسبة له، كما بينت الدراسات أيضا أن الشخص يعيل إلى الاقتداء بالأشخاص المشابهين له في الأهداف وأسلوب الحياة أكثر من المختلفين عنه في ذلك، لذا يزداد اقتداء الأفراد بالمثلثين الذين يظهرون في أنوار تعبر عن نفس أهدافهم وأسلوب حياتهم.

٢- عمليات الحفظ : تذكر النموذج : retention processes :

remembering the model

وهي عبارة عن عمليات تخزين المعلومات الخاصة بالسلوك الذي تم ملاحظته في الذاكرة طويلة الأمد ، فلا يمكن تقليد السلوك الذي تم ملاحظته دون أن يخزن في ذاكرة الفرد ، ولكي يخزن في الذاكرة لابد وأن يشفر بشكل رمزي encoded ، ويرى علماء النفس أن هذا التشفير أو التحويل الشفري يؤديه الفرد بطريقة آلية بعد إدراك عناصر المعلومات التي تعرض عليه . وفيه تتحول المعلومات إلى شفرة لها مدلول خاص بهذه المعلومات بحيث تظهر في الذاكرة فترة طويلة و يسهل على الفرد استرجاعها ، وبدون استرجاع الفرد لهذه المعلومات لا يمكن أن يؤدي سلوكه ليتم وفقا لسلوك النموذج ، أي لن يحدث التعلم بالملاحظة .

ومن المعروف بين علماء النفس المعرفي إن الإنسان طفلا كان أم راشدا يستخدم اللغة أحيانا في التفكير وأيضا في التذكر وتخزين المعلومات في الذاكرة، وليس التشفير قاصر على الصور العقلية للأحداث والمواقف والأشياء بل يتضمن أيضا اللغة ، ونحن أحيانا نستخدم التشفير اللفظي verbal coding كي نخزن في ذاكرتنا المعلومات التي سبق لنا ملاحظتها . والطفل (بعد سن الخامسة تقريبا)

عندما يلاحظ النموذج الذي سبقه فيما بعد قد يقص على نفسه لغويا ماذا يفعل هذا النموذج ، وهذه الأوصاف شبه الصوتية subvocal تعد بمثابة شفرات codes ، تصف سلوك النموذج وأحيانا مراحل هذا السلوك أو خطواته وبخاصة إذا ما كان سلوكا حركيا معقدا ، وقد يتذكر الطفل هذا الوصف شبه الصوتي عن طريق الذاكرة السمعية عندما يريد تقليد النموذج أو تأدية الطفل هذه الخطوات ، وهكذا فاللغة قد تساعد الأطفال أحيانا على التعلم عن طريق ملاحظة القدوة ، ويؤكد "باندورا" وغيره من العلماء أن التفسير اللفظي يسهل عمليات التعلم بالملاحظة لأنه يساعد على تخزين كثير من المعلومات في ذاكرة الإنسان .

٣- عمليات الأداء الحركي : ترجمة الذكريات إلى سلوك motor processes: translating memories into behavior.

وتتضمن الخطوة الثالثة في التعلم بالملاحظة ترجمة الذكريات المشفرة رمزيا إلى السلوك المناسب ، فبالرغم من أن الإنسان استطاع أن يخزن في ذاكرته رموزا تمثل سلوك النموذج وربما احتفظ أيضا بألفاظ لغوية معبرة عن هذا السلوك ، إلا أنه قد لا يستطيع في بعض الأحيان أن يؤدي السلوك الذي شاهده بطريقة صحيحة ، ويظهر هذا الخطأ بوضوح في تعلم المهارات المعقدة مثل قيادة السيارة أو الدراجة وكثير من الألعاب الرياضية ، وقد يحتاج الأمر في مثل هذه المهارات إلى إعادة السلوك عدد من المرات حتى يحدث التعلم الصحيح ، حيث تكون حركات المتعلم مفككة غير دقيقة في بادئ الأمر ويلزم تكرارها وتصحيحها . ويفيد في هذا الإصرار الذاتي على أداء الحركة الصحيحة مع التغذية المرتدة - أي الإثابة عقب كل أداء صحيح .

ولا يشترط بالإثابة هنا هو تشجيع الآخرين للمتعلم بل أن مجرد شعوره بالإرتياح عقب كل أداء صحيح يحقق هذه التغذية ، فالحركات المؤدية إلى سير السيارة بالشكل المطلوب أو إلى توازن الدراجة تدفع الشخص إلى التمسك بها دون غيرها من الحركات الأخرى مما يساعده على تعلم . وقد يفيد أيضا مع التغذية المرتدة إعاده المشاهدة كي يتم التعلم ، وكان السلوك منبسطا أمكن



شكل (٢) تقليد الأطفال للكبار

اكتفاء المتعلم بعدد قليل من المرات التي يشاهد فيها النموذج القدوة كي يحدث التعلم وقد يكفي في بعض الأحيان مشاهدة النموذج مرة واحدة كي يقلده المتعلم إذا ما كانت خبراته السابقة تمكنه من ذلك، وإلى جانب هذه المبادئ التي تم عرضها اكتشفت السلوكية العديد من مبادئ التعلم الأخرى لتبين أهمية العلم والتعلم في حياة الإنسان، كما توصلت إلي أساليب لقياس السلوك الإنساني المتعلم تأييداً للمبدأ العلمي المعروف وهو : أن كل شئ يوجد بمقدار.