

المحاضرة التاسعة

نظرية التعامل وأهميتها في التواصل الإنساني 2

بعد أن تعرفنا على أساسيات حول الأدوار النفسية (الأب، الراشد، الطفل) وكيفية تأثيرها في التفاعل بين الأفراد. في هذه المحاضرة سنتناول مفاهيم أكثر تعمقاً في نظرية التعاملات، مثل الألعاب النفسية و التحليل العاطفي للعلاقات، وكيفية تطبيق هذه المفاهيم في تحسين التواصل والتفاعلات بين الأفراد.

حيث أن نظرية التعاملات لا تقتصر فقط على تحليل الأدوار النفسية، بل تتناول أيضاً فهم العلاقات الإنسانية المعقدة من خلال فهم الأنماط السلوكية التي تظهر في التفاعل بين الأفراد. وأيضاً سنتعرف على كيفية تفاعل الأفراد في العلاقات الاجتماعية أو المهنية، وتحليل الألعاب النفسية التي قد تتسبب في خلق صراعات أو مشاعر سلبية.

أولاً: الألعاب النفسية في نظرية التعاملات

الألعاب النفسية هي نوع من التفاعلات التي تحدث بين الأفراد في سياقات اجتماعية أو مهنية، حيث يتبادل الأشخاص رسائل غير مباشرة قد تؤدي إلى خلق مشاعر التوتر أو العدائية. تمثل الألعاب النفسية مواقف تفاعلية معقدة حيث يُخفي الشخص نواياه الحقيقية أو مشاعره خلف رسالة ظاهرة معينة، مما يؤدي إلى نتيجة غير صحية في التفاعل.

إريك بيرن، مؤسس نظرية التعاملات، حدد مجموعة من الألعاب النفسية التي يشارك فيها الأفراد بشكل غير واع، وتؤدي إلى مشاعر سلبية أو انعدام الثقة بين الأطراف. معظم هذه الألعاب النفسية تحدث نتيجة للتفاعلات بين الأدوار النفسية المختلفة.

1.أنواع الألعاب النفسية:

1. اللعبة: "الضحية"(The Victim) "

- في هذه اللعبة، يتصرف الشخص في دور الطفل الضعيف أو المتألم، ويطلب المساعدة أو التعاطف، بينما يكون لديه القدرة على تصحيح الوضع.
- المثال: شخص يعبر عن عدم القدرة على إنجاز عمل أو مشروع، ثم يتلقى المساعدة من الآخرين رغم أنه يستطيع إنجازَه بمفرده.

2. اللعبة: "المنقذ"(The Rescuer) "

- في هذه اللعبة، يتصرف الشخص في دور الأب المسيطر، حيث يحاول حل مشكلات الآخرين بشكل مفرط، حتى في حالة عدم الحاجة إلى تدخل.

- المثال: شخص يتدخل بشكل دائم في شؤون الآخرين، معتقداً أنه يساعدهم، بينما في الواقع هذا التدخل يمكن أن يكون مضرًا أو متسلطًا.

3. اللعبة: "الجاني (The Persecutor)"

- في هذه اللعبة، يتخذ الشخص دور الأب المهاجم أو القاسي، حيث يقوم بالانتقاد أو إلقاء اللوم على الآخرين بشكل دائم.
- المثال: شخص دائماً ما يلقي اللوم على الآخرين في حالة الفشل أو التحديات، ويسعى للسيطرة على المواقف بشكل قاسي.

2. تأثير الألعاب النفسية على العلاقات:

تؤدي الألعاب النفسية إلى إضعاف الثقة بين الأفراد و إعاقة التواصل الفعال .على سبيل المثال:

- في لعبة "الضحية"، قد يشعر الشخص بأن الآخرين لا يفهمون احتياجاته بشكل صحيح، مما يزيد من مشاعر الإحباط.
- في لعبة "المنقذ"، قد يشعر الشخص الذي يتم مساعدته بالعجز ويبدأ بالاعتماد على الآخرين بشكل مفرط.
- في لعبة "الجاني"، يمكن أن يولد العداء أو التوتر بين الأفراد، مما يؤدي إلى انهيار العلاقة.

ثانياً: التحليل العاطفي للعلاقات

تعتمد نظرية التعاملات بشكل أساسي على فهم كيفية استجابة الأفراد للمواقف بناءً على الأدوار النفسية. التحليل العاطفي للعلاقات يمكن أن يكشف عن الأنماط غير الصحية التي قد تتكرر في التفاعل الاجتماعي، ويمنح الأفراد القدرة على تفكيك تلك الأنماط وتحقيق تواصل أكثر نضجاً.

1. كيف تتطور العلاقات بين الأدوار النفسية؟

- في العلاقات الشخصية أو المهنية، يمكن أن تؤدي التفاعلات غير المتوازنة بين الأدوار النفسية إلى تعقيدات. على سبيل المثال:
 - إذا كان شخص في دور "الطفل" يتفاعل مع شخص آخر في دور "الأب"، فقد يشعر الطرف الأول بأن لديه دائماً القليل من السيطرة أو الحرية.

◦ إذا تفاعل شخص في دور "الراشد" مع آخر في دور "الطفل"، قد يظهر الطرف الأول التحكم أو التوجيه، مما يؤدي إلى انعدام التوازن بين الأفراد.

2. كيفية تطبيق التحليل العاطفي:

- **الوعي الذاتي:** من خلال فهم الأدوار النفسية التي نلعبها في العلاقات، يمكن للأفراد تطوير وعي ذاتي بالكيفية التي يتفاعلون بها مع الآخرين. هذا الوعي يساعد في تصحيح الأنماط السلوكية غير الصحية.
- **التواصل المباشر:** في العلاقات المتوازنة، يجب أن يكون التواصل واضحًا ومباشرًا من دور "الراشد". لا يجب السماح للأدوار الأخرى (الأب أو الطفل) بالتحكم في المحادثات أو المواقف.
- **إعادة التوازن:** عند ملاحظة وجود اختلال في الأدوار النفسية، يمكن إعادة التوازن في العلاقة من خلال التفاعل من دور الراشد، مما يؤدي إلى تواصل ناضج ومثمر.

ثالثًا: تطبيق نظرية التعاملات في الحياة اليومية

نظرية التعاملات تعتبر أداة فعالة لتحليل الأنماط السلوكية التي تظهر في مختلف أنواع العلاقات. يمكن تطبيقها في عدة سياقات لتحسين التفاعل الاجتماعي، ومنها:

1. العلاقات العاطفية:

- في العلاقات العاطفية، قد يكون لدى أحد الأطراف ميل للعب دور "الطفل" (مثل السلوكيات المتهورة أو الرغبة في العناية المفرطة)، بينما يتصرف الطرف الآخر كـ "الأب" (التحكم أو التوجيه المفرط). هذا يمكن أن يؤدي إلى خلل في العلاقة. بتطبيق نظرية التعاملات، يمكن لكل طرف تحديد دوراته النفسية وتحقيق توازن أفضل بين الأدوار.

2. العلاقات المهنية:

- في بيئة العمل، إذا كان المدير في دور "الأب" بشكل مفرط، بينما الموظف يتصرف في دور "الطفل"، قد يؤدي ذلك إلى علاقة متسلطة أو قمعية. بدلاً من ذلك، يُشجّع الأفراد في بيئة العمل على التواصل من دور الراشد، مما يعزز التفاعل المهني والمثمر.

3. العلاقات الأسرية:



Biskra university
Human and social Institut
Departement of Psychologie and Education science
Lecturer :Saloua Debbache

جامعة محمد خيضر -بسكرة-
معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية
الأستاذة: سلوى دباش

- في العلاقات الأسرية، يمكن أن تؤدي الأدوار غير المتوازنة إلى صراعات بين الأفراد. إذا كان أحد الأفراد في دور "الأب" يتصرف كـ "المنقذ" أو "الجاني"، قد يشعر الآخرون بالعجز أو الهجوم. لذلك، يجب أن يتواصل أفراد الأسرة بشكل صحيح من خلال دور "الراشد" لضمان توازن صحي في العلاقة.