

الأخ الفاضل / المرشد الطلابي - المربي - المعلم

وبما أن التربية مسؤولية الجميع..

أضع بين أيديكم تلخيصاً لبعض نظريات علم النفس والتي أنصح بالاستفادة منها
في تربية الطلاب والأبناء ..

والله الموفق ..

جمع وترتيب

فتحي باقادر

- تبوك -

١٤٤١هـ

تلخيص لبعض نظريات علم النفس

م	النظرية	صاحبها	نظرتها للإنسان	هدف النظرية	طريقة الإرشاد
١	الإرشاد العقلاني الانفعالي	البرت ايليس	تنظر للإنسان على أن هناك تشابكا بين العاطفة والعقل والتفكير والمشاعر.	١. مهاجمة الأفكار غير المنطقية ٢. أهمية الاستبصار	- يقوم المرشد بدور رجل الرعاية المضادة . - يبين للمسترشد أن أفكاره غير منطقية . - جعل المسترشد يغير تفكيره . - جعل المسترشد يبني فلسفة للحياة أكثر واقعية
٢	العلاج المعرفي	فيكتور ريمي	المفهوم الخاطي لدى الفرد والتصورات الخاطئة.	١. تمحيص الذات . ٢. التفسير. ٣. إظهار الذات . ٤. الاعتبار (النمذجة)	- تغيير التصورات الخاطئة . - الاهتمام بالأساس النظري . - التركيز على العناصر العلاجية للحالات النفسية
٣	الإرشاد المتمركز حول الذات	روجرز	أن البشر عقلانيون، اجتماعيون يتحركون للأمام، واقعيون، (النظرة إيجابية)	- الاحترام الإيجابي غير مشروط . - توفر شروط الأهمية يجعل الناس تستجيب لخبراتها .	- خبرة المسترشد للمرشد لموقف الإرشاد . - خبرة المسترشد للإرشاد وكيف يعيش الخبرة . - ممارسة الاستكشاف . - إعادة تنظيم الذات .
٤	الإرشاد السلوكي	بافلوف باندورا سكينو	ترى أن الطبيعة الإنسانية محايدة لا خير فيه ولا شر . ترى أن الإنسان نتاج البيئة وليس للفرد علاقة بسلوكه .	- التركيز على السلوك . - أهداف علاجية محددة . - يقوم على أساس تجريبي.	تستخدم هذه النظرية : ١-التحصين التجريبي . ٤- التدعيم والعقاب . ٢-النمذجة . ٥-التلاشي . ٣- الإطفاء . ٦- التدريب على السلوك التوكيدي .
٥	الإرشاد بالواقع	ويليام جلاسر	يجب على الإنسان أن يعيش كما هو واقع . الحاجة إلى أن يكون محبوب وأهمية الذات .	- تغيير السلوك غير المتوافق . - الوصول إلى هوية النجاح . - تقبل الواقع كما هو .	١-الاندماج . ٣-التركيز . ٢-التركيز على السلوك . ٤- الحكم على السلوك . ٥- التخطيط . ٦-الالتزام . ٧- الأعداء والتبريرات . ٨- المواجهة .
٦	التحليل النفسي	فرويد	غرائز الحياة وأهمها الجنس . غرائز الموت وأهمها العدوان . الهو - الأنا - الأنا الأعلى .	- تغذية أداء الأنا القائم على الواقع . - تحرير الرغبات الصحية . - تبديد محتويات الأنا الأعلى .	العمليات التي يتعامل معها الفرد مع التوتر وهي : -التقمص ، الإزاحة - الإعلاء - القلق . -العمليات الدفاعية : الكبت، الإسقاط، النوكس، التكوين العكسي .

نظرية الذات:-

وتعتمد هذه النظرية على أسلوب الإرشاد غير المباشر وقد أطلق عليها الإرشاد المتمركز حول المسترشد(العميل) وصاحب هذه النظرية هو كارل روجرز، وترى هذه النظرية أن الذات تتكون وتتحقق من خلال النمو الإيجابي وتتمثل في بعض العناصر مثل صفات الفرد وقدراته والمفاهيم التي يكونها داخله نحو ذاته والآخرين والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها وكذلك عن خبراته وعن الناس المحيطين به، وهي تمثل صورة الفرد وجوهرة وحيويته، لذا فإن فهم الإنسان لذاته له أثر كبير في سلوكه من حيث السواء أو الانحراف، وتعاون المسترشد مع المرشد أمر أساسي في نجاح عملية الإرشاد فلا بد من فهم ذات المسترشد(العميل) كما يتصورها بنفسه ولذلك فإنه من المهم دراسة خبرات الفرد وتجاربه وتصوراته عن نفسه والآخرين من حوله.

ويمكن تحديد جوانب اهتمامات هذه النظرية من خلال التالي:-

- ١- إن الفرد يعيش في عالم متغير من خلال خبرته، ويدركه ويعتبره مركزه ومحوره.
- ٢- يتوقف تفاعل الفرد من العالم الخارجي وفقاً لخبرته وإدراكه لها لما يمثل الواقع لديه .
- ٣- يكون تفاعل الفرد واستجابته مع ما يحيط به بشكل كلي ومنظم .
- ٤- معظم الأساليب السلوكية التي يختارها الفرد تكون متوافقة مع مفهوم الذات لديه .
- ٥- التكيف النفسي يتم عندما يتمكن الفرد من استيعاب جميع خبراته وإعطائها معنى يتلائم ويتناسق مع مفهوم الذات لديه .
- ٦- سوء التوافق والتوتر النفسي ينتج عندما يفشل الفرد في استيعاب وتنظيم الخبرات الحسية العقلية التي يمر بها .
- ٧- الخبرات التي لا تتوافق مع مكونات ذات الفرد تعتبر مهددة لكيانها، فالذات عندما تواجهها مثل هذه الخبرات تزداد تماسكاً وتنظيماً للمحافظة على كيانها .
- ٨- الخبرات المتوافقة مع الذات يتفحصها الفرد ثم يستوعبها، وتعمل الذات على احتوائها وبالتالي تزيد من قدرة الفرد على تفهم الآخرين وتقبلهم كأفراد مستقلين .
- ٩- ازدياد الاستيعاب الواعي لخبرات الفرد يساعده على تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة التي تم استيعابها بشكل خاطئ وتؤدي إلى تكوين منهج أو سلوك خاطئ لدى الفرد .

ثانياً : نظرية الإرشاد العقلاني والانفعالي :

صاحب هذه النظرية البرت إليس وهو عالم نفسي إكلينيكي أهتم بالتوجيه والإرشاد المدرسي والإرشاد الزوجي والأسري، وترى هذه النظرية بأن الناس ينقسمون إلى قسمين، واقعيون، وغير واقعيين، وأن أفكارهم تؤثر على سلوكهم فهم بالتالي عرضة للمشاعر السلبية مثل القلق والعدوان والشعور بالذنب بسبب تفكيرهم ألا واقعي وحالتهم الانفعالية والتي يمكن التغلب عليها بتنمية قدرة الفرد العقلية وزيادة درجة إدراكه. التطبيقات النظرية:

يمكن للمرشد من خلال هذه النظرية القيام بالإجراءات التالية:

- ١- أهمية التعرف على أسباب المشكلة، أي الأسباب غير المنطقية التي يعتقد بها المسترشد والتي تؤثر على إدراكه وتجعله مضطرباً مثل أن يتصور الطالب بأنه غير قادر على الدراسة في قسم العلوم الطبيعية في المرحلة الثانوية .
- ٢- إعادة تنظيم إدراك وتفكير المسترشد عن طريق التخلص من أسباب المشكلة ليصل إلى مرحلة الاستبصار للعلاقة بين النواحي الانفعالية والأفكار والمعتقدات والحدث الذي وقع فيه المسترشد.
- ٣- من الأساليب المختلفة التي تمكن المرشد الطلابي من مساعدة المسترشد للتغلب على التفكير اللامنطقي هي :-
 - * إقناع المسترشد على جعل هذه الأفكار في مستوى وعيه وانتباهه ومساعدته على فهم (غير المنطقية) منها لديه .
 - * توضيح المرشد للمسترشد بأن هذه الأفكار سبب مشاكله واضطرابه الانفعالي.
 - * تدريب المسترشد على إعادة تنظيم أفكاره وإدراكه وتغيير الأفكار اللامنطقية الموجودة لديه ليصبح أكثر فعالية واعتماداً على نفسه في الحاضر والمستقبل.
 - * إتباع المرشد الطلابي لأسلوب المنطق والأساليب المساعدة لتحقيق عملية الاستبصار لكسب ثقة المسترشد.
 - * استخدام أساليب الارتباط الإجرائي والمناقشات الفلسفية والنقد الموضوعي في أداء الواجبات المنزلية مثلاً وهذه من أهم جوانب العملية الإرشادية.
- ٦- العمل على مهاجمة الأفكار اللامنطقية لدى المسترشد بإتباع الأساليب التالية:
 - ١/٦ رفض الكذب وأساليب الدعاية الهدامة والانحرافات التي يؤمن به الفرد غير العقلاني.
 - ٢/٦ تشجيع المرشد للمسترشد في بعض المواقف وإقناعه على القيام بسلوك يعتقد المسترشد أنه خاطئ ولم يتم، فيجبره على القيام بهذا السلوك .
 - ٣/٦ مهاجمة الأفكار والحيل الدفاعية التي توصل المرشد إلى معرفتها من خلال الجلسات الإرشادية مع المسترشد وإبدالها بأفكار أخرى مقبولة اجتماعياً.

ثالثاً: النظرية السلوكية:

يرى أصحاب هذه النظرية بأن السلوك الإنساني عبارة عن مجموعة من العادات التي يتعلمها الفرد ويكتسبها أثناء مراحل نموه المختلفة، ويتحكم في تكوينها قوانين الدماغ وهي قوى الكف وقوى الاستثارة اللتان تسييران مجموعة الاستجابات الشرطية ويرجعون ذلك إلى العوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد .

وتدور هذه النظرية حول محور عملية التعلم في اكتساب التعلم الجديد أو في إطفائه أو إعادته، ولذا فإن السلوك الإنساني مكتسب عن طريق التعلم، وأن سلوك الفرد قابل للتعديل أو التغيير بإيجاد ظروف وأجواء تعليمية معينة .

يقوم المرشد الطلابي بتحمل مسؤوليته في العملية الإرشادية وذلك لكونه أكثر تفهماً للمسترشد من خلال قيامه بالإجراءات التالية:

- ١- وضع أهداف مرغوب فيها لدى المسترشد وأن يستمر المرشد الطلابي بالعمل معه حتى يصل إلى أهدافه .
- ٢- معرفة المرشد الطلابي للحدود والأهداف التي يصبوا إليها المسترشد من خلال المقابلات الأولية التي يعملها مع المسترشد .
- ٣- إدراكه بأن السلوك الإنساني مكتسب عن طريق التعلم وقابل للتغيير .
- ٤- معرفة أسس التعلم الاجتماعي وتأثيرها على المسترشد من خلال التغييرات التي تطرأ على سلوك المسترشد خارج نطاق الجلسات الإرشادية .
- ٥- صياغة أساليب إرشادية إجرائية عديدة لمساعدة المسترشد على حل مشكلاته .
- ٦- توقيت التعزيز المناسب من قبل المرشد عاملاً مساعداً في تحديد السلوك المطلوب من المسترشد، وقدرته على استنتاج هذا السلوك المراد تعزيزه.

المبادئ التي تركز عليها هذه النظرية في تعديل السلوك :

في النظرية السلوكية بعض المبادئ والإجراءات التي تعتمد عليها ويحتاج المرشد الطلابي لتطبيقها كلها أو اختيار بعضها في التعامل مع المسترشد من خلال العلاقة الإرشادية على النحو التالي:-
١- الإشراف الإجرائي :

ويطلق عليه مبادئ التعلم أنه يؤكد على الاستجابات التي تؤثر على الفرد، لذا فإن التعلم يحدث إذا عقب السلوك حدث في البيئة يؤدي إلى إشباع حاجة الفرد واحتمال تكرار السلوك المشبع في المستقبل وهكذا تحدث الاستجابة ويحدث التعلم أي النتيجة التي تؤدي إلى تعلم السلوك وليس المثير، ويرتبط التعلم الإجرائي في أسلوب التعزيز الذي يصاحب التعلم وصاحب هذا الإجراء هو الإجراء إذا كان وجود النتيجة يتوقف على الاستجابة، ولهذا الإجراء استخدامات كثيرة في مجال التوجيه والإرشاد والعلاج السلوكي وتعديل سلوك الأطفال والراشدين في المدارس ورياض الأطفال والمستشفيات والعيادات ولها استخداماتها في التعليم والتدريب والإدارة والعلاقات العامة

٢- التعزيز أو التدعيم :

ويعتبر هذا المبدأ من أساسيات عملية التعلم الإجرائي والإرشاد السلوكي ويعد من أهم مبادئ تعديل السلوك لأنه يعمل على تقوية النتائج المرغوبة لذا يطلق عليه اسم مبدأ (الثواب أو التعزيز) فإذا كان حدث ما (نتيجة) يعقب إتمام استجابة (سلوك) يزداد احتمال حدوث الاستجابة مرة أخرى يسمى هذا الحدث اللاحق معزز أو مدعم.

التعزيز نوعان هما:

١/٢ التعزيز الإيجابي : وهو حدث سار كحدث لاحق (نتيجة) لاستجابة ما (سلوك) إذا كان الحدث يؤدي إلى زيادة استمرار قيام السلوك-
مثال: طالب يجيب على سؤال أحد المعلمين فيشكره المعلم ويثني عليه. فيعاود الطالب الرغبة في الإجابة على أسئلة المعلم .

٢/٢ التعزيز السلبي: ويتعلق بالمواقف السلبية والبعيضة والمؤلمة فإذا كان استبعاد حدث منفر يتلو حدوث سلوك بما يؤدي إلى زيادة حدوث هذا السلوك فإن استبعاد هذا الحدث يطلق عليه تدعيم أو تعزيز سلبي.

مثال: فرد لديه حالة أرق بدأ يقرأ في صحيفة فاستسلم للنوم نجد أنه فيما بعد يقرأ الصحيفة عندما يرغب النوم .

٣- التعليم بالتقليد والملاحظة والمحاكاة:

وتتركز أهمية هذا المبدأ حيث أن الفرد يتعلم السلوك من خلال الملاحظة والتقليد فالطفل يبدأ بتقليد الكبار يقلد بعضهم بعضاً وعادة يكتسب الأفراد سلوكهم من خلال مشاهدة نماذج في البيئة وقيامهم بتقليدها في العملية الإرشادية تغيير السلوك وتعديله إعداد نماذج للسلوك السوي على أشرطة (كاسيت) أو أشرطة فيديو أو أفلام أو قصص سير هادفة لحياة أشخاص مؤثرين ذوي أهمية كبيرة على الناشئة مثل قصص الصحابة رضوان الله عليهم لكونهم يمثلون قدوة حسنة يمكن الاحتذاء بهم وكذا قصص العلماء والحكماء من أهل الرأي والفطنة والدراية، وكذلك نماذج من حياتنا المعاصرة فمحاكاة السلوك المرغوب من خلال الملاحظة يعتمد على الانتباه والحفظ واستعادة الحركات والهدف أو الحافز، إذا يجب أن يكون سلوك النماذج أو المثال هدفاً يرغب فيه المسترشد رغبة شديدة، فجهود مثل هذا يمثل أهمية كبيرة للمسترشد وذا تأثير قوي عليه، ويمكن استخدام النموذج الاجتماعي في الحالات الفردية والإرشاد والعلاج الجماعي .

٤- العقاب:

ويتمثل في الحدث الذي يعقب الاستجابة والذي يؤدي إلى أضعاف الاستجابة التي تعقب ظهور العقوبة، أو التوقف عن هذه الاستجابة وينقسم العقاب إلى قسمين هما :

١/٤ : العقاب الإيجابي: ويتمثل في ظهور حدث منفر (مؤلم) للفرد بعد استجابة ما يؤدي إلى إضعاف هذه الاستجابة أو توقيفها ومن أمثلة ذلك العقاب (العقاب البدني) والتوبيخ بعد قيام الفرد بسلوك غير مرغوب إذا كان ذلك يؤدي إلى نقص السلوك أو توقفه . ونؤكد بأن أسلوب استخدام العقاب البدني محذور على المرشد الطلابي وكذا المعلمين.

٢/٤ العقاب السلبي: وهو استبعاد حدث سار للفرد يعقب أي استجابة مما يؤدي إلى إضعافها أو اختفاءها مثال:

حرمان الأبناء من مشاهدة بعض برامج التلفاز وتوجيههم لمذاكرة دروسهم وحل واجباتهم فإن هذا الإجراء يعمل على تقليل السلوك غير المرغوب وهو عدم الاستذكار ولكنه يحرمهم من البرامج المحببة لديهم ، يسمى عقاباً سلبياً، ويفضل المرشدون والمعالجون النفسيون أسلوب العقاب في معالجة الكثير من الحالات التي يتعاملون بها .

٥- التشكيل:

وهي عملية تعلم سلوك مركب وتتطلب تعزيز بعض أنواع السلوك وعدم تعزيز أنواع أخرى ويتم من خلال استخدام القوانين التالية:

١/٥ الانطفاء أو الإطفاء أو الإغفال أو المحو: وهو انخفاض السلوك في حال توقف التعزيز سواء أكان بشكل مستمر أو منقطع فيحدث المحو الانطفاء أو الإغفال: وتفيد في تغيير السلوك وتعديله وتطويره ويتم من خلال إهمال السلوك وتجاهله وعدم الانتباه إليه أو عن طريق وضع صعوبات أو معوقات أمام الفرد مما يعوق اكتساب السلوك ويعمل على تلاشيته مثال ذلك :

الطالب الذي تصدر منه أحياناً كلمات غير مناسبة كالتناوب بالألقاب مثلاً من وسائل التعامل مع هذا هو إغفاله وتجاهله تماماً مما يؤدي إلى الكف عن ممارسة هذا السلوك .

٢/٥ التعميم: ويحدث التعميم نتيجة لأثر تدعيم السلوك مما يؤدي إلى تعميم المثير على مواقف أخرى مثيراتها شبيهة بالمثير الأول أو تعميم الاستجابة أخرى مشابهة، ومن أمثلة التعميم .

(مثال على تعميم المثير). الطفل الذي يتحدث عن أمور معينة في وجود أفراد أسرته (مثير) قد يتحدث عن هذه الأمور بنفس الطريق مع ضيوف الأسرة (مثير) فسلوك الطفل تم تعميمه إلى مواقف أخرى، ولذا نجد مثل هذه الحالات في الفصل الدراسي ويمكن تعميم السلوكيات المرغوب فيها لبقية زملاء الدراسة .

مثال على تعميم الاستجابة: تتغير استجابة شخص إذا تأثرت استجابات أخرى لديه فلو امتدحنا هذا الشخص لتبسمه (استجابة) فإنه قد يزيد معدل الضحك والكلام أيضاً لذا فإن في تدعيم الاستجابة يحدث وجود استجابات أخرى (الابتسامة والضحك) عند امتداحه في مواقف أخرى.

٣/٥ التمييز: ويتم عن طريق تعزيز الاستجابة الصحيحة لمثير معين أي تعزيز الموقف المراد تعلمه أو تعليمه أو تعديله ومثال ذلك: عندما يتمكن الفرد من إبعاد يديه عن أي شيء ساخن كالنار مثلاً .

٦- التخلص من الحساسية أو (التحصين التدريجي) :

ويتم ذلك في الحالات التي يكون فيها سلوك مثل الخوف أو الاشمزاز والذي ارتبط بحادثة معينة فيستخدم طريقة التعويد التدريجي المنتظم ويتم التعرف على المثيرات التي تستثير استجابات شاذة ثم يعرض المسترشد تكراراً وبالتدريج لهذه المثيرات المحدثه للخوف أو الاشمزاز في ظروف يحس فيها بأقل درجة من الخوف أو الاشمزاز وهو في حالة استرخاء بحيث لا تنتج الاستجابة الشاذة ثم يستمر التعرض على مستوى متدرج في الشدة حتى يتم الوصول إلى المستويات العالية من شدة المثير بحيث لا تستثير الاستجابة الشاذة السابقة وتستخدم هذه الطريقة لمعالجة حالات الخوف والمخاوف المرضية .

٧- الكف المتبادل:

ويقوم أساسياً على وجود أنماط من الاستجابات المتنافرة وغير المتوافقة مع بعضها البعض مثل الاسترخاء والضيق مثلاً. ويمكن استخدامه في معالجة التبول الليلي حيث أن التبول يحدث لعدم الاستيقاظ والذهاب إلى دورة المياه، وإذا فإن الطفل يتبول وهو نائم على فراشه والمطلوب كف النوم فيحدث الاستيقاظ والتبول بشكل طبيعي واكتساب عادة الاستيقاظ لذا فإن كف النوم يؤدي إلى كف التبول بالتبادل، لذلك لابد من تهيئة الظروف المناسبة لتعلم هذا السلوك.

٨- الاشتراط التجنبي:

ويستخدم المرشد أو المعالج النفسي لتعديل السلوك غير المرغوب فيه وقد استخدم في معالجة الذكور الذين ينزعون إلى ملابس الجنس الآخر والتشبه بهم أو في علاج الإدمان على الكحول أو التدخين، ويتم استخدام مثيرات منفرة كالعقاقير المقيئة والصددمات الكهربائية وأشرطة كاسيت تسجل عليها بعض العبارات المنفرة والتي تتناسب مع السلوك الذي يراد تعديله .

٩- التعاقد السلوكي (الاتفاقية السلوكية):

ويقوم هذا الأسلوب على فكرة أن من الأفضل للمسترشد أن يحدد بنفسه التغيير السلوكي المرغوب، ويتم من خلال عقد يتم بين طرفين هما المرشد والمسترشد يحصل بمقتضاه كل واحد منهما على شيء من الآخر مقابل ما يعطيه له. ويعتبر العقد امتداداً لمبادئ التعلم من خلال إجراء يتعزز بموجبه سلوك معين مقدماً حيث يحدث تعزيز في شكل مادي ملموس أو مكافأة اجتماعية فعلى سبيل المثال نجد أن المسترشد على أن يودع الطرف الأول مبلغ من المال لنفرض خمسمائة ريال على أن تعاد إليه كل خمسين ريال إذا نقص وزنه كيلو جراماً أو أنه يفقدها في حالة زيادة وزنه كيلو جراماً واحداً. ويمكن تطبيق مبدأ التعاقد أو الاتفاقية السلوكية أثناء دراسة الحالة الفردية أو في الإرشاد الجماعي ويمكن الاستفادة منها في تناول حالات التأخير المدرسي .

رابعاً : نظرية التحليل النفسي:

وقد حظيت هذه النظرية بشهرة واسعة عند ظهورها في الدراسات النفسية وخاصة في مجالات الإرشاد النفسي والصحة النفسية وترى هذه النظرية بأن الوعي الإنساني صنف على مستويين هما الشعور واللاشعور، وكما أن تصورهما للشخصية يقوم على ثلاثة أبعاد هي:

١- ألهو وهو مستقر الغرائز والدوافع الأولية ومستودعها.

٢- الأنا العليا وهي مستقر الضمير أو القيم أو الأخلاق والمثل العليا فهي بمثابة سلطة عليا داخلية تراقب وتحاسب .

٣- الأنا وتحتل مكاناً وسطاً بين مستقر الغرائز ومستقر المثل العليا فهي مراكز الشعور والتفكير المشرف على السلوك ويعمل على التوفيق ما بين (الهو) الدنيا و(الأنا العليا) .

المبادئ التي تقوم عليها هذه نظرية التحليل النفسي:

١- الحتمية النفسية : أي أن لكل سبب نتيجة ولكل نتيجة سبب وقد يكون السبب ظاهر أو غير ظاهر وقد يكون منطقياً أو بعيد عن المنطق. أي أن هناك سببا يكمن وراء أي حدث يحدث.

٢- الحيل اللاشعورية: وتنجم من داخل الفرد نفسه لمواجهة الأخطار الأخلاقية من الأشخاص المحيطين بالفرد نفسه في بينته لتدافع عن شخصية هذا الفرد ويطلق عليها بين قوسين (ميكانيزمات الدفاع) ومنها:

١/٢ : التوحد: وهي محاولة الفرد للوصول إلى الهدف بأن يبرمج ذاته بصفات محددة أو بذات شخص آخر من خلال تقليده أو محاكاته ولذا فإن تقليد الوالدين ومحاكاتهم يخفف من درجة التوتر لدى الفرد .

٢/٢ الاستبدال والإزاحة : وهي عملية توجيه الطاقة من هدف إلى آخر لتوضيح قدرة الفرد على تغيير هدف نشاطه من موضوع نفسي إلى آخر وتتم عملية التغيير هذه عندما يكون الهدف الجديد لا يكفي لإزالة التوتر ولذا فإنه يظل يبحث عن الأفضل لتخفيف ذلك التوتر لديه وهذا يفسر تنوع أشكال سلوك الإنسان .

ومن أمثلة الإزاحة التسامي وهو أسلوب تسلكه الدوافع العدوانية أو الجسمية لتتخذ طريقاً ثقافياً أو إنسانياً أو حضارياً أو فنياً ويحتاج الفرد لمزيد من النضج حتى يمكنه التسامي بطاقته وتحويلها إلى موضوعات تشبع حاجاته وتساعد على نمو مجتمعه أيضاً .

٣/٢: الكبت: وهو محاولة الفرد التحفظ عن دوافع مثيرة للقلق، ويرفض ببساطة الاعتراف بوجودها، الأفراد الذين يعترتهم الكبت تكون شخصياتهم متوترة متصلة وتسيطر (الأناتاليا) لديهم على (الأناتاليا) ويعمل الكبت في مرحلة الطفولة على تقوية (الأناتاليا) وتساعد حينما يكبر وتسبب له بعض المشكلات النفسية.

٤/٢: الإسقاط: وهو إنكار صفة معينة في الفرد وإلصاقها بفرد آخر وهو مرتبط بحيلة الإنكار، فمثلاً عندما يكره طالب أحد زملائه فيدعي بأن زميله يكرهه ويستخدم هذا الأسلوب أحياناً في حياتنا اليومية غير أن الإفراط في استخدامه يعوق معرفة الفرد لنفسه ويفسد علاقته الاجتماعية أيضاً لأنه قد يصل به الحد للحظ من شأن الآخرين مما يؤدي إلى اختلاف في الإدراك أو إدراك أشياء لا وجود لها .

٥/٢: النكوص: وهي تراجع الفرد إلى ممارسة أساليب سلوكية في مرحلة سابقة من حياته لا تناسب مع مرحلة نموه الحالية ليجنب ذاته الشعور بالعجز والفشل أو المخاوف أو الحرمان وهذه العملية تجنب الفرد الشعور وبالقلق ولكنها تعيق النمو ومن الأمثلة: الطفل الصغير الذي ينكص إلى أنواع السلوك الطفلي المبكر عندما يواجه خطر فقدان الحب ويعتقد أنه يعود إلى هذه المرحلة من النمو التي تحقق له الحب.

٦/٢: التثبيت: عندما ينتقل الفرد من مرحلة نمو إلى مرحلة أخرى يواجه مواقف محبطة ومثيرة للقلق تعوق استمرار نموه بصفة مؤقتة على الأقل ويثبت على مرحلة معينة من مراحل نموه ويخاف الانتقال منها ويتخلى عن شرط سلوكي معين على إشباع حاجاته، لعدم تأكده من السلوك هل يستحق الإشباع أم لا ؟ .

٧/٢: التكوين العكسي: تحاول (الأناتاليا) تكوين سلوك على النقيض عندما يكون هناك موقف يثير القلق فإذا كان الفرد يشعر بكراهية شخص ما، فقد يظهر مشاعر الود والحب تجاه هذا الشخص، وعادة ما ترجع أشكال متطرفة من السلوك إلى تكوين العكس .

٨/٢: التعويض: وهو أسلوب المبالغة الذي يبدو على سلوك الفرد فمثلاً فرد دميم الخلقة أو شخص قصير القامة على شكل قزم فنجد بأن كلاً من هذين الفردين يحاول إظهار السيطرة والتسلط بصورة مبالغ فيها في شكل عملية تعويض عن مشاعر مكبوتة تؤلم الفرد إذا شعر بها على شكل استعراضات يقوم بها، ويرجع السلوك التعويضي لبعض الأفراد إلى عوامل لا شعورية لا يعيها الفرد وتدفعه إلى أساليب سلوكية غير متكاملة مبالغ فيها قد تؤدي إلى اضطرابات انفعالية .

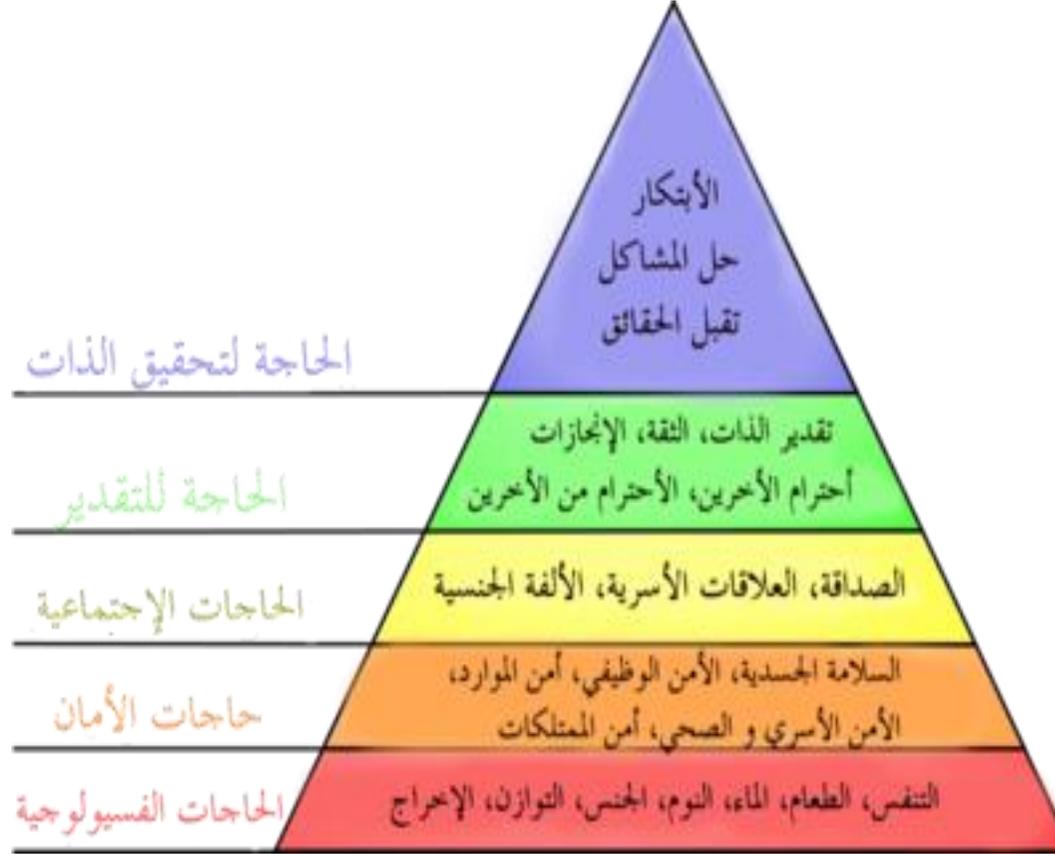
٩/٢: التبرير: وهو عملية نستطيع من خلالها إيجاد أسباب منطقية لسلوكنا ولكن هذه الأسباب غالباً ما تكون مخالفة للواقع وذلك لكون الفرد يرى بأن ما يراه لنفسه قد يراه الآخرون فيهم، ولذا فإن التبرير في بعض الأحيان يمثل عملية لا شعورية لأن صاحبها لا يدرك بأنه مشوه الواقع، يصعب عليه مناقشة مبررات سلوكه لأن (الأناتاليا) تخشى الكشف عن الأسباب الحقيقية لذا فهي تعمل على كبتها،

ومثال ذلك الطالب الذي يغش في الاختبار يبرر فشله بصعوبة أسئلة الاختبار وذلك لحفظ ماء الوجه. ويمكن للمرشد الطلابي أن يتعرف على الحيل الدفاعية التي يقوم بها كثير من الطلاب فعلى ضوءها يمكنه التعامل مع المشكلات الطلابية المتعددة .

تطبيقات نظرية التحليل النفسي في التوجيه والإرشاد:

- ١- قيام المرشد الطلابي- بطمأنة المسترشد وتأكيد ثقته بنفسه وتكون علاقة مهنية سليمة معه تعتمد على التقبل .
- ٢- إعطاء المسترشد الفرصة للتعبير عما يدور في ذهنه من خلال التداعي الحر وهذا ليس بالأمر السهل حتى يتمكن من التحدث عن نفسه بطلاقة لإخراج المشاعر والخبرات المؤلمة المكبوتة بداخله.
- ٣- إمكانية الاستفادة من الألعاب الرياضية والتمارين السويدية يشتمل أنواعها للطلاب الذين يظهرون ميولاً عدوانية مثلاً من خلال التعاون مع معلم التربية الرياضية بالمدرسة .
- ٤- الإفادة من المعايير الاجتماعية التي تضبط وتوجه سلوكيات المجتمع من خلال توضيح أهمية الالتزام بها للطلاب وأولياء أمورهم وحثهم على التعامل بها في حياتهم اليومية.
- ٥- إمكانية وقوف المرشد الطلابي على المشاعر الانفعالية التي يظهرها المسترشد للكشف عن صراعاته الأساسية المكبوتة الدفينة .

هرم ما سلو للحاجات الإنسانية



هرم الاحتياج لدى الإنسان

تتدرج الحاجات حسب أهميتها في شكل هرمي ويتكون هذا الهرم من :

• الحاجات الفسيولوجية/

وهي الحاجات اللازمة للحفاظ على الفرد وهي:

الحاجة إلى التنفس

الحاجة إلى الطعام

الحاجة إلى الماء

الحاجة إلى ضبط التوازن

الحاجة إلى الجنس

الحاجة إلى الإخراج

الحاجة إلى النوم

والفرد الذي يعاني لفترات من عدم إشباع الحاجات الفسيولوجية، قد يرغب في المستقبل عندما يصبح قادراً أن يشبع هذه الحاجات في أن يشبعها بشكل مفرط، فمثلاً قد نجد أن الفقير عندما يزداد غنى فإن معظم نفقاته قد تتجه إلى الأكل والشرب والزواج.

• حاجات الأمان /

وفق هرم ماسلو، فإنه بعد إشباع الحاجات الفسيولوجية، تظهر الحاجة إلى الأمان وهي تشمل:

السلامة الجسدية من العنف والاعتداء

الأمن الوظيفي

أمن الإيرادات والموارد

الأمن المعنوي والنفسي

الأمن الأسري

الأمن الصحي

أمن الممتلكات الشخصية ضد الجريمة.

• الحاجات الاجتماعية/

بعد إشباع الحاجات الفسيولوجية والأمان، تظهر الطبقة الثالثة وهي الحاجات الاجتماعية، وتشمل:

العلاقات العاطفية

العلاقات الأسرية

اكتساب الأصدقاء

والبشر عموماً يشعرون بالحاجة إلى الانتماء والقبول، سواء إلى مجموعة اجتماعية كبيرة (كالنوادي والجماعات الدينية، والمنظمات المهنية، والفرق الرياضية، أو الصلات الاجتماعية الصغيرة (كالأسرة والشركاء الحميمين، والمعلمين، والزملاء المقربين)، والحاجة إلى الحب (الجنسي وغير الجنسي) من الآخرين، وفي غياب هذه العناصر الكثير من الناس يصبحون عرضة للقلق والعزلة الاجتماعية والاكئاب.

• الحاجة للتقدير/

هنا يتم التركيز على حاجات الفرد في تحقيق المكانة الاجتماعية المرموقة والشعور باحترام الآخرين له والإحساس بالثقة والقوة.

• الحاجة لتحقيق الذات/

وفيها يحاول الفرد تحقيق ذاته من خلال تعظيم استخدام قدراته ومهاراته الحالية والمحتملة لتحقيق أكبر قدر ممكن من الإنجازات.

مناهج واستراتيجيات التوجيه والإرشاد

• المنهج الإنمائي :

ويطلق عليه المنهج الإنشائي أو التكويني ويحتوي على الإجراءات والعمليات الصحيحة التي تؤدي إلى النمو السليم لدى الأشخاص العاديين والأسوياء والارتقاء بأنماط سلوكهم المرغوبة خلال مراحل نموهم حتى يتحقق أعلى مستوى من النضج والصحة النفسية والتوافق النفسي عن طريق نمو مفهوم موجب للذات وتقبلها ، وتحديد أهداف سليمة للحياة ، وتوجيه الدوافع والقدرات والإمكانات التوجيه السليم نفسياً واجتماعياً وتربوياً ومهنياً ورعاية مظاهر الشخصية الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية . الهدف منه مساعدة الطلاب على النمو السليم ويمكن أن يتحقق عن طريق :

- تنمية مهارات الطالب عن طريق اكتشافها أولاً وبالتالي إتاحة الفرصة لهذه القدرات والإمكانات للنمو السليم والتطور عن طريق الوسائل المتاحة لدى المدرسة وحسب نوعية هذه القدرة أو الموهبة .
- عن طريق القدوة والحب يمكن للطالب أن يتعلم القيم الحقيقية للمعايير الأخلاقية .
- إعطاء الطالب حرية كاملة في التعبير عن رايه والبعد عن القسوة والكبت .

• المنهج الوقائي :

ويطلق عليه التحصين النفسي ضد المشكلات والاضطرابات والأمراض ، وهو الطريقة التي يسلكها الشخص كي يتجنب الوقوع في مشكلة ما . ويهدف إلى منع حدوث المشكلات أو الاضطرابات ومعرفتها إذا حدثت والتخفيف من آثارها بعد ذلك ويمكن أن يتحقق ذلك بإذن الله عن طريق :

التوعية التي يجب نشرها بين الطلاب عن طريق النشرات والندوات والمحاضرات والملصقات والإذاعة المدرسية التي تهدف إلى التعريف بأسباب المشكلة أو الاضطراب واهم الوسائل لتجنبها .

- يهدف إلى العمل على اكتشاف السلوكيات والمشاكل في وقت مبكر.

• المنهج العلاجي :

ويتضمن مجموعة الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الشخص لعلاج مشكلاته والعودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية ، ويهتم هذا المنهج باستخدام الأساليب والطرق والنظريات العلمية المتخصصة في التعامل مع المشكلات من حيث تشخيصها ودراسة أسبابها ، وطرق علاجها ، والتي يقوم بها المتخصصون في مجال التوجيه والإرشاد .

• يهدف إلى مساعدة الطالب إلى العودة إلى حالة التوفيق ويمكن أن يتم ذلك عن طريق دراسة الحالة .

والله الموفق لكل خير..

أبو أسامة ..
FT2o2o@