

- توفير أماكن عامة لممارسة النشاطات الترويحية الهادفة مثل النوادي الرياضية، والثقافية، والمتاحف، والحدائق، وذلك لتخفيف من الضغوط النفسية التي يعانون منها نتيجة العمل أو الدراسة، بما يمكنهم من مواجهة مطالب الحياة بكفاءة عالية .
- توفير مراكز خاصة بالإرشاد والعلاج النفسي لاستقبال الأطفال والمراهقين والشباب والراشدين الذين يعانون من المشكلات والاضطرابات النفسية والعقلية.
- توفير مراكز خاصة لعلاج حالات الإدمان والأمراض النفسية والعقلية الشديدة (مستشفيات الصحة النفسية).
- توفير مراكز خاصة لرعاية المعوقين حسيًا وحركيًا وعقليًا.
- إنشاء مراكز لرعاية الأحداث الجانحين وتأهيلهم وإرشادهم.

الفصل الثالث

آليات الدفاع النفسية

- مفهوم آليات الدفاع النفسية
- بعض أشكال آليات الدفاع النفسية
 - الكبت
 - الإسقاط
 - التبرير
 - النكوص
 - الانسحاب
 - التعويض
 - الإبدال أو التحويل

الفصل الثالث

آليات الدفاع النفسية

Psychological Defense Mechanisms

مفهوم آليات الدفاع النفسية:

تحتل آليات الدفاع النفسية مكانة هامة في حياة الإنسان اليومية، وهي أكثر ما يلجأ إليها الإنسان في سعيه وراء التوافق وإبعاد أخطار التهديد. إنها موجودة في حياة الإنسان السوي، كما هي موجودة عند الإنسان غير السوي. فما هي هذه الآليات؟

يعرف الداهري والعيدي (1999 : 61) وسائل الدفاع النفسية بأنها "أساليب توافقية لا شعورية يستخدمها الفرد عند فشله في تحقيق أهدافه بفعل عوامل الإحباط والصراع هروباً من المواقف المؤلمة لهذه العوامل التي يعجز عن مواجهتها بأساليب مباشرة يبرز فشله وجعله فشلاً منطقياً أمام نفسه وأمام الآخرين، فيتخلص من التوتر، ويتحرر من القلق والشعور بالذنب، ويشعر بالارتياح والتوافق مع الموقف".

أشار علم النفس الحديث إلى أن "الأنا" لديها القدرة على تطوير نفسها بشكل خلاق وإبداعي، مما يجعلها أكثر فاعلية في حماية الصحة النفسية للفرد، كما أنها تنمو وتتغير خلال مجرى الحياة إلى أشكال أكثر إبداعية وحكمة، وهذا ما يسمى بوسائل الدفاع الناضجة (رضوان، 2009).

من خلال ما تقدم يمكننا تعريف آليات الدفاع الأولية بأنها : أساليب سلوكية مختلفة يلجأ إليها الفرد عند إخفاقه في تحقيق أهدافه أو إشباع حاجاته بصورة عادية، وعادة يلجأ إليها الإنسان السوي وغير السوي، وتستخدم على مستوى الشعور ومستوى اللاشعور بهدف تحقيق التوافق، ولكنه توافق مؤقت يساعد على التخلص من التوتر والقلق الناجم عن الموقف، ويرر فشل الشخص ويجعله في نظره فشلاً منطقياً، وقد يحصل ذلك من دون وعي.

نستج أن آليات الدفاع النفسية هي:

- 1 - أساليب سلوكية هدفها الدفاع عن الشخصية ضد أي تهديد خارجي أو داخلي، هدفها المحافظة على التوازن النفسي من أن يصيبه الاضطراب.
- 2 - ليست خاصة بأشخاص دون آخرين ولكنها عامة في شكلها السوي، ويلجأ إليها أيضاً المريض والشاذ.
- 3 - تصبح شكلاً من أشكال السلوك غير السوي عندما يصيبها التطرف ويمارسها الإنسان بعد ذلك من دون وعي .
- 4 - إنها عادات سلوكية مكتسبة يتعلمها الفرد في البداية بصورة شعورية من المحيط الذي يعيش فيه للتخلص من التوتر والقلق الناجم عن المواقف الإحباطية أو المواقف التي يدركها الفرد على أنها مهددة بالخطر.

بعض أشكال آليات الدفاع النفسية:

تعدد أشكال آليات الدفاع النفسية، فهناك آليات الدفاع العدوانية، وآليات الدفاع الانسحابية، وآليات الدفاع الإبدالية. وفيما يلي عرض لبعض هذه الأشكال الأكثر انتشاراً.

الكبت Repression

يعد الكبت أساس آليات الدفاع النفسية جميعها، ويعود ذلك إلى المكانة التي يحتلها من نشاط اللاشعور؛ فهو عميق التأثير، وأكثر دفعا نحو التطرف، وإن مكانته في حالات الاضطراب المختلفة أوسع وأكثر فاعلية من آليات الدفاع النفسية الأخرى.

ينشط الكبت منذ السنوات الأولى في حياة الإنسان، حيث يعتمد عليه الطفل بدرجة كبيرة نظراً لإحراج الدوافع والحاجات الأولية عليه، ولعدم قدرته على مواجهة القلق والتهديد الناتجين عن الإحباط وعدم إشباع هذه الحاجات. ولذلك ينشأ الكبت في البداية لحماية الأنا وتخفيض مستوى توترها، ويستخدمه الناس في أعمارهم وأحوالهم النفسية المختلفة، إلا أن الاعتقاد على هذه العملية والإسراف في استخدامها له مضر كثيرة، أهمها تبديد الطاقة النفسية واستنزافها (القريطي، 1989).

فالكبت من وجهة نظر فرويد يحدث عند الناس جميعاً، إلا أن الأنا عند الأسوياء تكون قوية وتستطيع تحمل ضغوط الهو والأنا الأعلى، وتتحكم في الرغبات المكبوتة، أما عند الغصبيين (المرضى النفسيين) فتكون الأنا ضعيفة ولا تستطيع تحمل هذه الضغوط، وتظهر الرغبات المكبوتة على شكل أعراض مرضية (الهابط، 1989).

بناءً على ذلك يمكن تعريف الكبت بأنه عملية دفاعية لا شعورية يتم من خلالها استبعاد الرغبات والأفكار والذكريات المؤلمة والمستهجنة والمثيرة للقلق من حيز الشعور إلى حيز اللا شعور، ومنعها من التعبير عن نفسها بشكل صريح، حماية لنفسها من التوتر، والقلق والألم، والتهديد الناجم عن بقائها ماثلة في حيز الشعور.

● الإسقاط Projection

عملية لا شعورية يتم من خلالها إلقاء اللوم على الآخرين بالنسبة لعيوب وأخطاء تركبها من أجل التخفيف من مشاعر القلق والتوتر المرتبطة بها، والتماساً للراحة وتخفيف التوتر والقلق الذي أم بنا.

بناءً على ذلك نجد أن التلميذ يلقي اللوم على المعلم في حالة إخفاقه في الامتحان. كما يلقي الأبناء بأخطائهم على آبائهم وعلى المجتمع بدلاً من تحمل هذه الأخطاء، وما ينجم عنها. كما أن الشخص المنافق غالباً ما يرى غيره من الناس منافقين، والشخص الشكاك يرى غيره أنهم كذلك ويرى نفسه من الشك. والإسقاط كعملية لا شعورية تتم على مراحل ثلاث:

في المرحلة الأولى ينكر صاحبها وجود المواد المؤلمة والمثيرة للقلق والتوتر ويتبرأ منها.

وفي المرحلة الثانية يلصق الفرد هذه المواد المؤلمة بغيره.

وفي المرحلة الثالثة يصف الفرد الآخرين بصفات سيئة ويجعل من نفسه مصلحاً

ومعاقباً لهم (عودة ومرسى، 1986).

يعد الإسقاط آلية دفاع لا شعورية أساسية خطيرة خاصة إذا بلغ إلقاء اللوم على الآخرين درجة يصبح الشخص معها ملقياً باللوم على الحظ أو الآخرين، أو الظروف فيما يعترضه من سوء أو مشاكل. وهو من العمليات الأساسية التي تحكم لا شعورياً مريض البارانويا (هذيان الاضطهاد أو الملاحقة أو تأمر الآخرين)، حيث ينسب فيها المريض للآخرين الميل إلى إيذائه، أو التحدث عنه بسوء، أو ملاحقته والرغبة في اضطهاده، ويفترض أن مشاعر العداء والرغبة في الإيذاء هي من خصائص المريض نفسه، ولكنه ينفيها أو ينكرها ثم يكتبها وينسبها إلى الآخرين كوسيلة للتخلص منها (كفافي، 2003 ب).

● التبرير Rationalization

يعد التبرير عملية لا شعورية يحاول الشخص من خلالها تعليل السلوك أو تفسيره بأسباب تبدو معقولة ومنطقية ومقبولة اجتماعياً، وإخفاء الأسباب الحقيقية الكامنة وراءها التي تستثير قلقه وتؤدي لمشاعره.

لذلك فإن تقديم الشخص لهذه التبريرات تجعل من الفشل الذي لحق به، ومن التصرفات التي قام بها خارجة عن إرادته وطاقته ليعفي نفسه من اللوم والمسؤولية، ويحميها من الشعور بالعجز والقصور. ومثال ذلك التلميذ الذي يخفق في الامتحان فيعزل سبب إخفاقه بصعوبة الأسئلة، أو لضيق الوقت، أو لاضطهاد المدرسة. كما تعلل الفتاة التي فاتها قطار الزواج بأنها ليست راغبة فيه، لأن الحياة الزوجية ليس من ورائها سوى المتاعب.

الواقع أن التبرير يؤدي وظيفته الدفاعية في التخفيف من حدة الإحباط بالنسبة للأهداف التي لا يستطيع الشخص تحقيقها، وتخفف من مشاعر الذنب والقلق والتوتر الذي يلحق به.

لكرّ التبرير قد يصل إلى درجات شديدة تبعد بالشخص عن السلوك السوي وذلك عندما يتعوّد التبرير ويسرف فيه، مما يجعله في كل مرة ينتحل الذرائع الباطلة لتبرير فشله أو تقصيره ملقياً اللوم على الآخرين أو الحظ أو الظروف، مما يبعده شيئاً فشيئاً عن الواقع (القريظي، 1998).

• الانكوص Regression:

هو أحد وسائل الدفاع النفسية اللا شعورية يلجأ إليه الشخص عندما يصطدم بعائق يعوق إشباع دافع لديه ويصعب التغلب عليه مما يسبب له التوتر والقلق، وهذا ما يجعله يرتد إلى ممارسة بعض الأساليب السلوكية التي تميز مرحلة سابقة لنموه وغير مناسبة لمرحلته العمرية الحالية.

فالطفل ابن العاشرة من العمر قد ينكص إلى سلوكيات طفل صغير، فيمص إصبعه عند مروره بمواقف مثيرة وضاعطة لا يقوى على مواجهتها. والشاب الذي يعيش في أحلام اليقظة يقدو كالطفل في مرحلة الطفولة المبكرة يعيش في عالم الأوهام. وكذلك ميل بعض النساء المتقدمات في السن إلى الظهور بمظهر الفتيات الصغيرات في السن من حيث اللباس

والحركات... وكذلك حين يبالغ الشخص في الحديث عن الماضي الذي عاش فيه أو عاش فيه أباه وأجداده.

فالانكوص نوع من الهروب أمام التوتر وتعبير عن قلة الحيلة. ويرى المحللون النفسيون أن الانكوص من أهم أسس الاضطرابات النفسية والعقلية، يحدث نتيجة التثبيت Fixation على ما لم يتم إشباعه عبر مراحل النمو النفسي المتتابعة، حيث يحدث الانكوص في مواقف الصراع والإحباط فيعود المرء إلى الأساليب السلوكية السابقة المعتادة في مرحلة النمو التي تم عندها التثبيت.

• الانسحاب Withdraw:

الانسحاب وسيلة دفاع لا شعورية يستخدمها الفرد لتجنب مواقف الألم والتوتر والقلق التي يشعر بأنها صعبة ولا يستطيع تحمل الصراع والتهديد والضغط الناجمة عنها، مما يجعله ينسحب من هذه المواقف تجنباً لتحمل المسؤولية أو الفشل في التغلب على الصعوبات التي تواجهه. فالانسحاب كما يعده علماء النفس من العلامات المنذرة بالخطر والتي تؤدي إلى سوء التوافق، وتأخر في نضج الشخصية ويؤدي إلى الشعور بالنقص، والخلل والانطواء، وخاصة عندما يشعر الفرد بعدم الكفاءة في مواجهة مواقف الحياة اليومية.

يأخذ الانسحاب أشكالاً عديدة منها: الانطواء، وأحلام اليقظة، وتعاطي الخمر والعقاقير. فالانطواء يكون هروباً مادي ومعنوي، واعتزال للعالم الخارجي والانكفاء على العالم

الداخلي، حيث يصل في الحالات المرضية إلى العزوف عن أي تفاعل أو اتصال بالآخرين (مثل مرضى الفصام).

كما أن أحلام اليقظة والاستغراق المستمر في التخييلات واعتيادها كوسيلة للهروب من مواجهة الواقع تؤدي إلى إغراق الفرد في عالم من الوهم.

من صور الانسحاب أيضاً لجوء الفرد إلى الكسل والخمول وعدم بذل الجهد، حيث يجد راحته بالتعاطس عن العمل والاستسلام للنوم. ومثال ذلك ما نجده عند بعض طلاب المدارس، حيث يغلب النعاس عليهم أثناء الحصة الدراسية، لأن المدرس يشكل بالنسبة لهم مصدراً للإحباط، أو أن المادة الدراسية عصبية على فهمهم.

من أشكال الانسحاب أيضاً لجوء الفرد إلى تعاطي العقاقير المدمنة والخمور للتخفيف من المشكلات التي يعاني منها أو من مشاعر القلق والتوتر التي تنتابه.

علاوة على ذلك فإن من صور الانسحاب ابتعاد الشخص عن منزله والاستغراق في عمله لساعات طويلة نتيجة ما يواجهه من مشكلات وإحباطات وصراعات في منزله، فلا يعود إلى المنزل إلا في ساعات متأخرة من الليل هروباً من هذه المشاكل.

• التعويض Compensation:

يُعتبر التعويض عن مجموعة ردود الفعل التي يلجأ إليها الفرد عندما يعاني الشعور بالنقص أمام ضعف أو قصور واقعي أو متخيل، من أجل التغلب على الشعور بالدونية والظهور بصفة أخرى أفضل للتخفيف من الشعور بالتوتر والقلق الناجم عن ذلك. ومثال ذلك سعي

الفرد للظهور بالشخصية الجذابة المرحلة لتغطية القصور الموجود به. وسعي الطفل المنبوذ إلى سلوك عدواني من أجل لفت الانتباه. وسعي الطالب الذي يعاني اضطرابات انفعالية ناتجة عن فشله الدراسي إلى التفوق في ميدان آخر كالكمبيوتر، والرسم، والرياضة.

ولكن السلوك التعويضي قد يتطرف فيأخذ سلوكاً غير اجتماعي يزعج صاحبه ويزعج الآخرين. ومثال ذلك ما نلاحظه من إيذاء لحق المجتمع نتيجة رغبة أحد الأشخاص في لفت نظر الآخرين إليه نتيجة عيب أو نقص يعايناه.

• الإبدال أو التحويل:

يطلق على هذه الآلية الدفاعية اسم التحويل Transference أو الإزاحة أو الإبدال Displacement، وهي عبارة عن آلية دفاعية لا شعورية يتم فيها نقل موضوع العاطفة أو التخييلات من موضوعها الأول إلى موضوع آخر، وذلك استكمالاً لعملية الكبت ضد المواد غير المرغوب فيها التي تحدد بالظهور إلى مستوى الشعور، حيث يجد الفرد متنفساً لهذه العاطفة أو التخييلات في الموضوع الجديد.

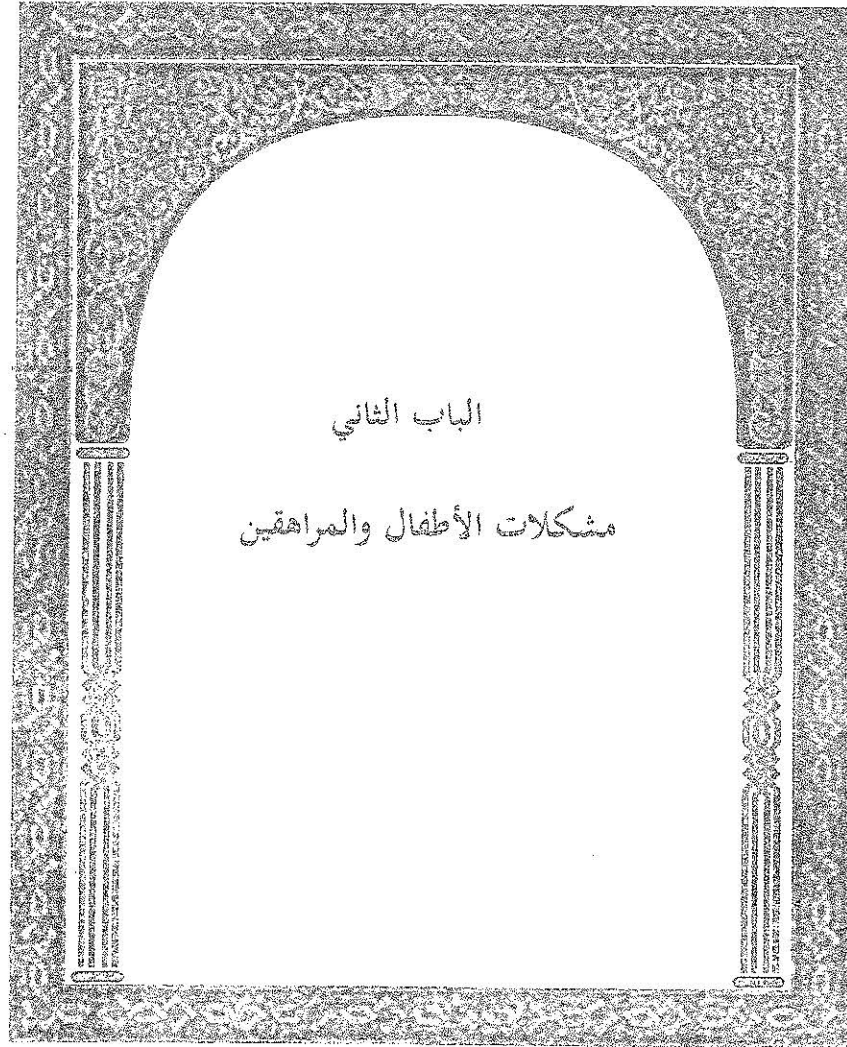
فمشاعر العداة التي يكنها المعلم تجاه مدير المدرسة أو الزوجة، يحولها إلى تلاميذه الأبرياء فينتقم منهم ويعاملهم بقسوة، أو يحولها إلى زملائه وكل من يتعامل معهم. وفي هذه الآلية الدفاعية يتم التعبير عن المشاعر والانفعالات نحو مصدر بديل وليس نحو المصدر الأصلي الذي ينبغي أن يتوجه نحوه (عبد الغني، 2001).

تبدو آلية الإبدال أو التحويل مسيطرة بشكل واضح على سلوك بعض المرضى النفسيين كما هو الحال في المخاوف المرضية، حيث يستبدل انفعال الخوف الناتج مما كبت أصلاً في اللا شعور ويتحول عن موضوعه الأصلي إلى موضوعات أخرى خارجية قد تبدو بالنسبة للعاديين من الناس غير مخيفة أصلاً.

يلجأ الشخص إلى التحويل بسبب ضغط داخلي ومقاومة خاصة من موضوع الضغط ويندفع نحو إطلاق التوتر، ولكن مصدر التوتر خطر أو مخيف فيحوّله إلى مصدر آخر أقل خطراً ويجعل منه موضوعاً للتنفيس عن توتره. ومثال ذلك الابن الذي يضرب الباب بشدة بدلاً من مواجهة والده بالكلام، مما يوفر على نفسه نقاشاً حاداً مع أبيه وعقوبة فيما لو واجهه بالكلام وهو غضبان. ولكن التحويل يصبح انحرافاً عندما يعتاد الشخص عدم مواجهة الأمور دائماً بما يجب، ويعتاد النزوع العدواني نحو من يواجهه بمقاومة ضعيفة (الرفاعي، 1987).

• التسامي: Sublimation

تتم هذه الآلية من خلال تحويل الدوافع والرغبات المهددة للذات كالعدوان مثلاً إلى طاقة إبداعية أو فنية مقبولة ومرغوبة من المجتمع، وتكون محط تقدير وإعجاب من محيط الفرد الذي يلجأ للتسامي كبديل عن الدوافع الأولية غير المرغوبة من قوانين البيئة أو المحيط الاجتماعي الذي ينتمي إليه (شريف، 2012: 124).



الفصل الرابع

غياب الطلاب عن المدرسة

مقدمة:

يُعدّ غياب الطلاب عن المدرسة من المشكلات التربوية التي تدل على سوء توافقه في المدرسة، ودليلاً على ضعف الشعور بالمسؤولية، وضعف الدافعية للدراسة. فغياب الطالب عن المدرسة معناه تكرار عدم انتظام حضور التلميذ إلى المدرسة وعدم استمراره في الدوام خلال اليوم الدراسي دون عذر مقبول بنسبة تزيد عن 20% خلال فصل دراسي واحد. يؤثر غياب الطلاب عن المدرسة في تحصيلهم ويعيق استفادتهم من البرامج المدرسية، وقد يؤثر في خطة المعلم وتوزيعه للمنهج الدراسي، كما يؤدي إلى قلة الاستفادة من أساليب التنشئة السليمة التي تنتهجها المدرسة، إضافة إلى قلة احتكاك التلاميذ المتغيين بالمجتمع الطلابي وهيئة التدريس، وقلة مشاركتهم في الأنشطة الطلابية المدرسية التي تساهم في بناء شخصيات الطلاب بشكل سليم.

أسباب غياب الطلاب عن المدرسة :

توجد أسباب متعددة لغياب الطلاب عن المدرسة، بعضها يعود إلى التلاميذ أنفسهم، وبعضها يعود إلى أسر التلاميذ، والآخر يعود إلى المدرسة، بالإضافة إلى أسباب أخرى متنوعة، ويمكن تصنيف هذه الأسباب وفقاً للآتي:

أولاً: أسباب ذاتية - شخصية:

من الأسباب الذاتية التي تؤدي إلى غياب بعض الطلاب عن المدرسة مثلاً:

1. الإهمال وقلة الاهتمام بالدراسة.

2. ضعف الدافعية للتعلم.

3. ضعف الذكاء بما لا يمكنه من متابعة الدراسة والاستمرار فيها.

4. الإصابة ببعض الأمراض المزمنة (الأنيميا الحادة - السكري الخ).

5. الخوف من الامتحانات بسبب ضعف الإعداد والمذاكرة.

ثانياً: أسباب مدرسية:

توجد أسباب مدرسية عديدة تؤثر في انتظام الطالب في الدراسة وتؤدي إلى تغيبه عنها

منها:

1- أسباب خاصة بالمعلمين :

-قسوة بعض المعلمين في التعامل مع التلاميذ، مما يجعل التلاميذ يشعرون بالخوف

من المدرسة ويتعمدون الغياب عنها تجنباً لعقوبة المعلمين وقسوتهم.

-تكليف التلاميذ بواجبات مدرسية تفوق قدراتهم.

-قلة حماس بعض المعلمين للتعليم، وقلة تشجيعهم للمتعلمين لمواصلة التعليم.

-قلة مشاركة بعض المعلمين للتلاميذ أثناء الحصص الدراسية، والاعتماد على

الإلقاء، مما يجعل الدروس مملة ولا تلبّي احتياجاتهم.

-ضعف بعض المعلمين في المقررات التي يدرسونها، وعدم الإعداد والاستعداد الجيد

لإعطاء الدروس.

2 - أسباب خاصة بالمنهج الدراسي:

من الأسباب المرتبطة بالمنهج الدراسي وتؤدي إلى غياب الطلاب عن المدرسة :

- صعوبة بعض المقررات الدراسية وحلوها من الأنشطة التعليمية والصور الإيضاحية.

- قلة مناسبة المقررات الدراسية للقدرات العقلية والمعرفية للتلاميذ.

- ضعف ارتباط المناهج الدراسية بالحياة العملية أو اليومية للتلاميذ مما يجعلها غير

مفيدة من وجهة نظرهم.

3- أسباب خاصة بالبيئة المدرسية :

- سوء العلاقة بين المعلمين والتلاميذ وقيامها على التسلط والعقاب في ضبط

سلوك التلاميذ.

- سوء العلاقة بين التلاميذ، واعتداء التلاميذ الأقوياء على الضعفاء، وإهمال المدرسة

عملية الضبط .

١ - محابة بعض المدرسين لبعض التلاميذ، مما يثير الشعور بالغبين والحقد عند التلاميذ الآخرين.

٢ - الافتقار إلى الجو النفسي المريح داخل المدرسة، وشعور بعض التلاميذ بالقلق والتوتر أثناء الدوام المدرسي.

ثالثاً: أسباب أسرية:

من الأسباب الأسرية التي تؤدي إلى غياب بعض التلاميذ عن المدرسة:

١ - اتجاهات الوالدية السلبية من المدرسة والمدرسين .

٢ - ضعف متابعة الوالدين لدراسة أبنائهم، و قلة اهتمامهم بتوفير الجو المناسب لدراسهم.

٣ - انشغال الوالدين بأعمالهم الخاصة، وامتناعهم أحياناً عن إرسال أبنائهم إلى المدرسة لمساعدتهم.

٤ - انخفاض الدخل الشهري للأسرة، مما يضطر بعض الأبناء إلى الغياب عن المدرسة بهدف العمل ومساعدة الأسرة.

٥ - الخلافات المتكررة بين الوالدين مما يجعل الجو الأسري غير مناسب للمذاكرة والاستعداد للدراسة.

٦ - الافتقار إلى المكان المناسب للمذاكرة، وازدحام البيت بعدد كبير من أفراد الأسرة.

الوقاية والعلاج

إن غياب التلميذ المتكرر عن المدرسة من الأسباب المؤدية للرسوب والتسرب والارتداد إلى الأمية، و ل نقص الكفاءات العلمية، بالإضافة إلى الأضرار الاجتماعية والنفسية والاقتصادية ذات العلاقة بالتلميذ والأسرة والمجتمع بأكمله. ومن أهم المقترحات للوقاية والعلاج من غياب التلاميذ عن المدرسة ما يلي:

١ - استخدام المعلم لأساليب التعزيز في الوقت المناسب، مما يحجب التلاميذ بالدراسة والمدرسة.

٢ - تشجيع المعلم للتلاميذ على المشاركة في الأنشطة المدرسية الصيفية وغير الصيفية.

٣ - تحسين اختيار المعلمين وإعدادهم تربوياً ونفسياً.

٤ - وضع مناهج دراسية مناسبة لقدرات التلاميذ وميولهم.

٥ - اشتغال المناهج الدراسية على أنشطة ميدانية مناسبة لميول التلاميذ للتخلص من الملل الذي يعانيه بعض التلاميذ.

٦ - مساعدة التلاميذ على تكوين اتجاهات إيجابية نحو المدرسة والمدرسين

واستبعاد أسلوب التهكم والسخرية الذي يلحق الضرر بالتلميذ.

٧ - توفير المدرسة الأنشطة التعليمية والترفيهية المختلفة بما يمكن التلاميذ من ممارسة هواياتهم المختلفة التي تتناسب مع قدراتهم وميولهم.