

الدور الإرشادي للأستاذ الجامعي في ظل الأزمة الراهنة (تعزيز المناعة النفسية أنموذجاً)

مهام الأستاذ الجامعي الإرشادية :

تعد الحياة الجامعية احد المراحل الرئيسية في حياة الطالب والذي من خلال تواجده فيها يستطيع بناء شخصيته الإنسانية والعلمية والمهنية والثقافية بدرجة كبيرة وفاعلة فيما لو أحسن التفاعل والانسجام والاستفادة داخل الحياة الجامعية التي تعتبر نموذجا مصغرا لحياة الطالب بصورة عامة في مجتمعه. وخلال تواجده الطالب في الجامعة يتعرض إلى العديد من المواقف الدراسية والحياتية سواء كان ذلك داخل أسوار الجامعة أم خارجها . وقد تصادفه بعض المشكلات التي قد تؤثر على نفسيته وأداءه الدراسي والاجتماعي وتنعكس إفرزاتها بصورة واضحة على شخصيته ومفردات تعامله مع الآخرين . وقد يصبح فكر الطالب مشغولا بها وكيفية حلها أو التخلص من النتائج التي أوجدتها هذه المشكلات وساهمت من خلالها في تعقيد حياة الطالب بما يؤثر على تصرفاته في الموقف المعني او المواقف المختلفة الأخرى داخل وخارج الجامعة.

هنا يأتي دور الأستاذ الجامعي كونه الشخص المقصود بكلامنا أعلاه ليكون مرشدا وموجها للطالب في تجاوز وحل المشكلات المختلفة التي تواجهه وهنا يبرز ما يسمى بعملية الإرشاد النفسي الذي يعتبر ذو أهمية كبيرة للطالب في الحياة الجامعية بمختلف مراحلها وتخصصاتها فالإرشاد التربوي عبارة عن علاقة طوعية يتفق عليها الطالب والأستاذ المرشد . فعندما يصاب الطالب بحالة قلق أو توتر نتيجة لتعرضه لمشكلة ما أو موقف معين أثر بدرجة ما على سلوكه وتصرفه فإنه سوف يلجأ إلى المرشد النفسي ويطلب منه تقديم المساعدة والعون له في حل هذه المشكلة أو التعامل معها بصورة ايجابية ويفترض من المرشد التربوي ان يبدي المساعدة لهذا الطالب بصورة تمكنه من حل هذه المشكلة وتطوير شخصية الطالب وقدرته على التعامل مع المواقف المختلفة وان تكون هذه العلاقة مباشرة وجها لوجه بينهما .

ونستطيع القول بأن الإرشاد التربوي يهدف إلى مساعدة الطالب في رسم الخطط الدراسية والحياتية التي تتلاءم مع قدراته وأهدافه وميوله وتساعده في تشخيص ومعالجة المشكلات التي تواجهه في الحياة والتي تجعله إنسانا متزنا وصالحا وان يكتشف إمكانياته العلمية والتربوية والاجتماعية ويحاول استغلالها بالصورة الأفضل لتطوير وتعديل سلوكه الدراسي والاجتماعي والأخلاقي . وكذلك يساعد الطالب على تحقيق النجاح والتفوق عن طريق معرفة الطالب وفهم سلوكه وتصرفاته ومساعدته في حل المشكلات التي تعترضه أثناء الدراسة والاستمرار فيها وتحقيق النجاح والتفوق. والعمل مع الطالب ومساعدته في تحقيق ذاته في ضوء فرص الحياة الواقعية المتاحة أمامه ، إضافة إلى أن الفرد لديه دافع أساسي يوجه سلوكه وهو دافع تحقيق الذات ونتيجة لوجود هذا الدافع فإن الفرد لديه استعداد دائم لتنمية فهم ذاته ومعرفة إمكانياته وتحديد اختياراته أي تقييم نفسه وتوجيه ذاته ، كما يساهم في تحقيق التوافق الشخصي أي تحقيق السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الأولية والفطرية والسيكولوجية والثانوية المكتسبة وتحقيق التوافق التربوي وذلك عن طريق مساعدة الطالب وتشجيعه وتحفيزه على مواصلة الدراسة لضمان مستقبله بعد تحقيق النجاح والتفوق وتحقيق التوافق الاجتماعي الذي يتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية.

وفي ظل التحديات التي فرضت علينا مع إطلالة عام ٢٠٢٠ والتي جاءت في مقدمتها انتشار فيروس كورونا وتعرض العالم لأكثر من موجة بسبب تحولات هذا الفيروس، الذي وقف الجميع أمامه حائرا، ولم يتوصل لحد هذه اللحظة للقاح أو علاج له. وجل ما مقدمه المختصون نصائح وإرشادات تركز على أهمية تحصين الأفراد ورفع مناعتهم الجسمية كوقاية من المرض، ومن تجارب الكثيرين أدركنا العلاقة الجدلية بين المناعة الحيوية والمناعة النفسية. إذ يذهب منطوق باربانيل (Barbanell, 2009) إلى أنه أسوة بنظام المناعة الحيوية الذي يعمل دون توجيه من الفرد لمهاجمة الأجسام الغريبة، فالإنسان يمتلك نظام مناعي نفسي يعمل على حمايتنا من الاعتداءات النفسية من البيئة عبر التكيف مع الضغط الوجداني. يسمى نظام المناعة النفسية ("Psychology Immune System "PIS).

كما توصل الشريف(2015) إلى أن بقاء الفرد قائم على امتلاكه نظام نفسي وقائي علاجي لاشعوري ي يتفاعل مع نظام المناعة الحيوية في الحفاظ على حياة الفرد، وأن هذا النظام يحدث في إطار العمليات والآليات المعرفية باللاوعي، للحفاظ على الحالة الوجدانية من الأحداث السلبية المتطرفة الناتجة عن التعرض للخبرات صادمة، وتعتمد فاعلية هذا النظام على الحد من تطوير أعراض ما بعد الخبرات الصادمة.

ويعرف بأنه "القدرة على التكيف الايجابي اللاوعي التي تعمل بنظام معقد ومنظم وانعكاسي، أسوة بنظام المناعة الحيوية، من أجل حماية الفرد من الاعتداءات النفسية والبيئية، ويتفاعل معه للحفاظ على البقاء عبر التكيف مع الضغط الوجداني".

• أبعاد المناعة النفسية : بشكل عام هناك ثلاث أبعاد للمناعة النفسية: (الحارس الوجداني - ميكانيزمات الدفاع النفسي - القناع كسمة)

أولاً- الجانب الوجداني : ويتمثل بقدرة الفرد على تحمل الضغط الوجداني ويشمل : (استيعاب -تحويل مضاد- المرونة النفسية -التحكم الوجداني-السيطرة على الانفعالات - الحارس الوجداني)

ثانياً - الجانب المعرفي: قدرة الفرد على استيعاب الأحداث وخلق سلوكيات قادرة على تجاوز المحنة التي يعيشها، ويشمل بعد (الصمود والصلابة - القدرة على حل المشكلات -تأكيد الذات -فعالية الذات -التفكير الإيجابي).

ثالثاً- هي مجموع سمات شخصية وأنماط حياتية قادرة على تنظيم المعارف والأفكار بقدر قدرتها على تنظيم المشاعر السلبية الحادة (التفاوض - التزامن -المثابرة -الإبداع-قوة الإرادة.)

• خصائص نظام المناعة النفسية:

تحدد خصائص مكونات المناعة النفسية التي تساعد على تقوية العمليات الانفعالية والتفاعلية بين الفرد وبيئته، فيما يلي:

- 1 ظهور سلوكيات واستجابات إيجابية عند توقع أحداث سلبية.
- 2 التصور الخطأ عن قدرات جهاز المناعة النفسية يحد من قوة استجاباته.

- ٣ التعامل مع الأحداث المؤلمة كخبرات جديدة.
- ٤- تعزيز التفاؤل والنظرة الايجابية للحياة.
- ٥ تعمل بشكل أفضل عند تركها تمارس مهمتها الفطرية .
- ٦ تعمل على حدوث التكيف والموائمة مع الأحداث المؤلمة .
- ٧ فهم نواتج السلوك وتفسيرها .
- ٨ تفريغ الطاقة السلبية النفسية على شكل أع ارض جسدية مما يخفف الألم النفسي .
- ٩ تعزيز استراتيجيات المواجهة الكيفية الواعية لرد الفعل على حساب ميكانزمات الدفاع اللاشعورية.
- ١٠-إجادة استخدام المعرفة وتوظيفها ادراك النواتج الإيجابية الممكنة للوصول لحياة أكثر إيجابية.
- ١١-تضمن اختيار استراتيجيات التكيف المتناسبة مع خصائص الموقف وحالة الفرد.
- ١٢- تراقب مصادر التكيف للفرد وسرعة ودقة السلوك المناسب .

أهداف التدخل الإرشادي لتعزيز المناعة النفسية :

إن تعرض الفرد للكثير من الخبرات المؤلمة والصادمة قد تفرز لديه العديد من الاضطرابات النفسية، التي تختلف في درجتها وقوتها باختلاف بنائه النفسي وتكوينها، واتسامه بنظام مناعي نفسي متكامل يحول بينه وبين تحول هذه المشكلات النفسية إلى اضطرابات ثابتة . وعليه يمكن للمختصين والتربويين من اعتماد تداخلات إرشادية تقوم على تدعيم نظام المناعة النفسية كمدخل وقائي علاجي.

إن فعالية التدخل المجتمعي عن طريق الجامعة بهدف إعادة الإحساس بالأمان للمسترشدين، وتوثيق الدعم العائلي والتعبير عن المشاعر السلبية المتعلقة بالحدث، والتعبير عن الغضب للتأقلم مع الأحداث والأزمات. لذا يعدّ يكون التدخل الإرشادي فاعلا إذا ما كان يخاطب احتياجات الأفراد، ويعزز قدرتهم على التعبير عن ذاتهم، ويساعدهم في امتلاك العديد من المهارات التي تساعدهم على استيعاب الأزمة، وتحويلها إلى خبرة يمكن الاستفادة منها في تطوير سبل تكيف جديدة، بالإضافة إلى تمتعها بتخطيط منظم وتنفيذ يراعي ثقافة أفراد المجتمع.

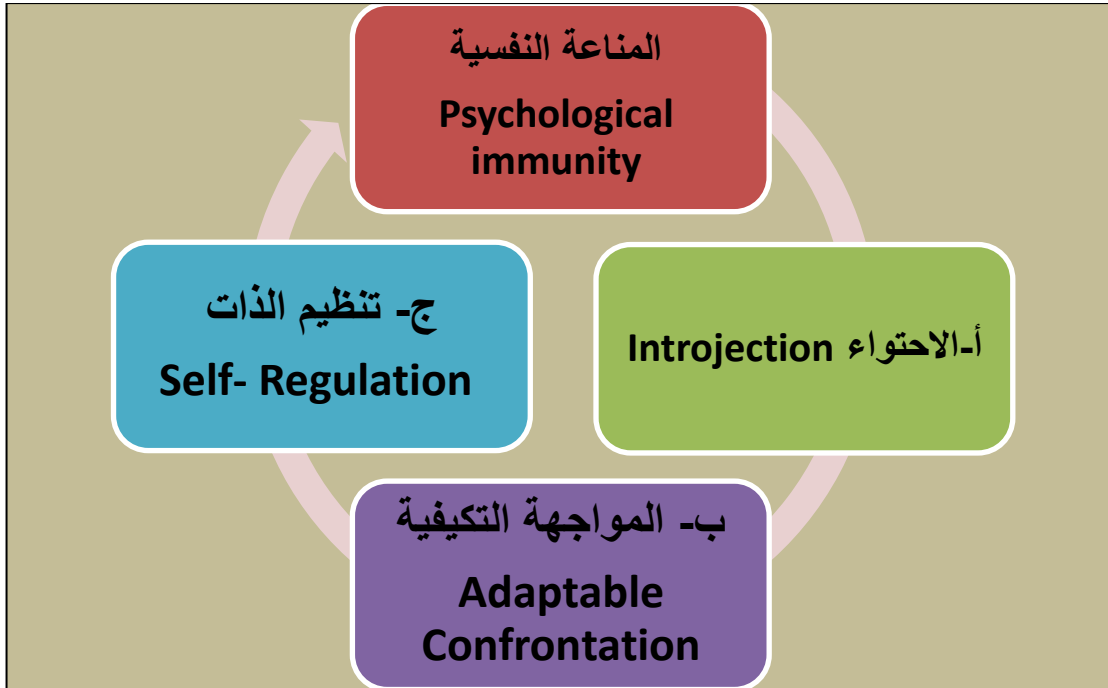
أن أهداف التدخل الإرشادي تعتمد على ثلاث مستويات يتم من خلالها مساعدة المسترشد باستبصار ذاته ومشكلته وهي:

مستوى معرفي: من خلال تناول التفكير، والمدرجات، والتصورات، والمعارف، والخبرات، والمعتقدات. ويمكن للأستاذ المرشد من تحفيز الأفكار الإيجابية لدى طلبته وتضمين محاضراته الكثير من الإرشادات التي تبث روح التفاؤل والحماسة لتجاوز الأزمات. ويمكن الاستشهاد بنماذج تاريخية كسيرة الرسول الكريم وكيفية تعامله مع الأزمات عند نشره للدعوة الإسلامية، وصور الثبات والإصرار التي تجلت بصمود الإمام الحسين وال بيته في واقعة الطف .

مستوى وجداني: من خلال تناول القضايا المتعلقة بالمشاعر أو الأحاسيس والانفعالات، والوجدانيات بشكل عام . وفسح المجال أمام الطلبة للتحدث بحرية عن مخاوفهم في ظل هذه الأزمة، والعمل على بث روح الطمأنينة والتعامل بواقعية مع تلك المخاوف.

مستوى سلوكي : من خلال تناول عمليات اكتساب الخبرات والمهارات وكل ما يتعلق بالممارسة والأداء العملي متضمنا مبادئ تعديل السلوك. وذلك من خلال توعيتهم بالممارسات العملية الصحيحة والإجراءات الاحترازية التي من شأنها المحافظة على سلامتهم، وعدم الاستخفاف بها.

إن تلك الإجراءات يمكن أن تسهم بتحقيق الأهداف التي ستقود إلى تعزيز المناعة النفسية وهي :



فالاحتواء هو القدرة الوجدانية على تحييد وجدان الفرد من الانهيار نتيجة للحدث . كما وتكمن فعاليته في تسهيل استيعاب الموقف وترتيب البيئة على متتالية من الإدارة الإيجابية ذات فائدة يمكن التعامل معها ، وسلبية فوضوية ومهددة لا يمكن التعامل معها . ثم ننتقل إلى المواجهة التكيفية التي تتضمن استراتيجيات تعتمد على آليات دفاع اللاوعي التوافقي بهدف حماية الفرد من مستويات الضغط التي تتراوح بين القلق والمعاناة العميقة، وهي ترسانة فطرية تهدف إلى بقاء تقدير الذات . وصولاً إلى تنظيم الذات والذي يتناول القدرة على التعامل مع الأحداث البيئة كمدخلات معرفية ومعلومات موجّهة لانتقاء الاختيار بالخبرات الجديدة بعد دمجها في البنية المعرفية من أجل التشجيع على انتقاء الفرص ، والتي تساعد على استخدام مصادر التكيف بفعالية .

تم بعون الله

أ.د مائدة مردان محي الطعان
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي