

الصراع التربوي يحدث عندما يكون لدى الفرد رغبتين أو حاجتين متضادتين، مما يؤدي إلى حالة من الإحباط والتوتر. على سبيل المثال، قد يرغب الشخص في النجاح المهني لكنه في نفس الوقت يشعر بالقلق من الفشل أو يتجنب المخاطر. هذه التناقضات الداخلية يمكن أن تعرقل التقدم الشخصي والمهني. الإرشاد التربوي يمكن أن يساعد الفرد على فهم هذه الصراعات واكتشاف حلول وسط تتيح له التقدم نحو أهدافه دون الشعور بالضغط التربوية.

٣ الإحباط : ويتفرع الى عدة فروع هي

- الإحباط الخارجي ينشأ نتيجة لعوائق مادية أو ظروف بيئية تمنع الفرد من تحقيق أهدافه. يمكن أن تكون هذه العوائق مثل فقدان وظيفة، مشاكل مالية، أو فشل في تحقيق هدف معين. يؤدي الإحباط الخارجي إلى شعور الفرد بالعجز والقلق، مما قد يدفعه إلى التوقف عن محاولة تحقيق أهدافه. يتطلب التعامل مع الإحباط الخارجي تطوير مهارات التأقلم وتحسين القدرة على التعامل مع الضغوط. من خلال الإرشاد التربوي، يمكن للأفراد تعلم كيفية مواجهة هذه التحديات بمرونة واستكشاف حلول بديلة.

- الإحباط الداخلي ينشأ نتيجة لعوائق نفسية أو عاطفية تعيق الفرد عن تحقيق أهدافه. قد يكون ذلك ناتجاً عن مشاعر العجز، انخفاض الثقة بالنفس، أو الصراعات الداخلية مثل الشك في القدرات. هذا النوع من الإحباط يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالاستسلام والانغلاق على النفس. يساعد الإرشاد التربوي في تمكين الأفراد من التغلب على هذه العقبات التربوية من خلال تعزيز الثقة بالنفس وتحديد الأسباب الجذرية للصراعات الداخلية.

مراحل مواجهة الإحباط

١ محاولة التعامل مع العوائق:

في هذه المرحلة، يحاول الفرد مواجهة التحديات أو العوائق التي تسبب الإحباط بطريقة مباشرة. قد يتطلب ذلك إيجاد حلول عملية أو تطوير مهارات جديدة لمواجهة المشكلة. على سبيل المثال، قد يقوم الشخص بتعلم مهارات جديدة إذا كان يواجه إحباطاً في حياته المهنية. هذه المرحلة تعتمد على قدرة الفرد على الاستجابة للضغوط بإيجابية واستكشاف البدائل المتاحة. الإرشاد التربوي يلعب دوراً في دعم الفرد خلال هذه العملية وتوجيهه نحو اتخاذ خطوات فعالة للتغلب على الإحباط.

٢ اللجوء إلى الدفاعات التربوية:

عندما يفشل الفرد في التعامل مع العوائق بطريقة مباشرة، قد يلجأ إلى استخدام الدفاعات التربوية مثل أحلام اليقظة أو الإنكار كوسيلة لتخفيف التوتر. هذه الدفاعات قد تساعد في حماية الفرد من الشعور بالإحباط على المدى القصير، لكنها لا تحل المشكلة الأساسية. يمكن أن تؤدي هذه الاستراتيجيات إلى تفاقم المشكلة إذا استمر الفرد في تجاهلها. الإرشاد التربوي يساعد الفرد على فهم استخدام الدفاعات التربوية والعمل على تطوير استراتيجيات أكثر فعالية للتعامل مع الإحباط.

عند مواجهة الإحباط، يلجأ الفرد إلى استخدام بعض الدفاعات التربوية مثل الإنكار، حيث يتجاهل وجود المشكلة أو يقلل من أهميتها كوسيلة لتجنب

الشعور بالألم أو القلق. على سبيل المثال، قد ينكر الشخص فشلاً معيناً في العمل لتجنب الإحساس بالإحباط والإحراج.

التسامي هو دفاع نفسي آخر يلجأ إليه الأفراد، حيث يحولون مشاعرهم السلبية إلى سلوكيات إيجابية أو مقبولة اجتماعياً. على سبيل المثال، قد يلجأ الشخص إلى ممارسة الرياضة أو الفن كوسيلة لتفريغ مشاعر الغضب أو الحزن.

من بين الدفاعات التربوية أيضاً **الإسقاط**، حيث ينسب الفرد مشاعره السلبية إلى الآخرين. على سبيل المثال، قد يشعر الشخص بالإحباط بسبب فشله في تحقيق هدف معين، ولكنه يسقط هذا الشعور على زملائه بالعمل، ويعتقد أن الآخرين هم السبب في عدم نجاحه.

بعض الأفراد يلجأون إلى **الكبت** كدفاع نفسي، حيث يحاولون دفع المشاعر السلبية إلى اللاوعي ونسيانها. هذا الدفاع قد يكون مفيداً على المدى القصير ولكنه قد يؤدي إلى مشاكل نفسية على المدى الطويل إذا لم يتم التعامل مع المشاعر المكبوتة بشكل صحي.

التبرير هو دفاع نفسي آخر شائع، حيث يحاول الفرد تقديم تفسيرات منطقية أو مقبولة لتبرير إخفاقاته أو شعوره بالإحباط. على سبيل المثال، قد يبرر الشخص فشله في الامتحان بأنه كان مشغولاً بأمور أخرى أكثر أهمية، بدلاً من الاعتراف بقلة التحضير.

٣ الانعزال أو النشاط الزائد:

بعض الأفراد قد يلجأون إلى الانعزال أو النشاط الزائد كوسيلة للتعامل مع مشاعر الإحباط. الانعزال يمكن أن يكون نتيجة لعدم القدرة على مواجهة المواقف الصعبة، مما يؤدي إلى الانسحاب من الحياة الاجتماعية. في المقابل، النشاط الزائد يمكن أن يكون محاولة للهروب من المشكلة من خلال الانشغال المستمر. كلا الحالتين قد تكون غير صحية على المدى البعيد. يلعب الإرشاد التربوي دوراً في مساعدة الأفراد على تطوير أساليب أكثر توازناً وفعالية للتعامل مع التوتر.

س- العلاقة بين الصحة النفسية والتعليم

تلعب البيئة التربوية الصحية دوراً مهماً في نجاح الطلاب أكاديمياً، حيث توفر لهم الأمان والدعم اللازمين لتجاوز التحديات الدراسية. الطلاب الذين يشعرون بالراحة التربوية في بيئتهم التعليمية يكونون أكثر قدرة على التركيز والإبداع. البيئة الداعمة تشمل العلاقات الإيجابية مع المعلمين وزملاء الدراسة، بالإضافة إلى توفير موارد نفسية للطلاب الذين يعانون من ضغوط نفسية. الإرشاد التربوي يساعد في بناء هذه البيئة من خلال تقديم الدعم والاستشارة للطلاب والمعلمين على حد سواء.

دور المعلم في تحسين الصحة النفسية للطلاب:

يعتبر المعلم عنصراً حيوياً في دعم الصحة النفسية للطلاب. يستطيع المعلم من خلال فهم احتياجات الطلاب التربوية توفير الدعم المناسب لهم في الأوقات الصعبة. المعلم الجيد يخلق بيئة صفية قائمة على الثقة والاحترام، مما يساهم في تعزيز التفاعل الإيجابي وتحفيز الطلاب على التفوق. يمكن للمعلمين