دليل إرشادي حول كيفية التعامل مع حالات اضطراب الهوية الجنسية من منظور عملي

أ .إيمـــان الحميـدي

المكتبة الالكترونية

أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة

www.gulfkids.com

**المقدمة

إن ظهور مشكلة اضطراب الهوية الجنسية لدي بعض الطلاب والطالبات (مشكلة التشبه بالجنس الآخر) وتفشيها في الآونة الأخيرة في المدارس تستدعي التدخل السريع لمواجهتها والحد منها لما لها من إضرار نفسية واجتماعية وصحية على الفرد والمجتمع ، وقد يؤدي انتشارها إلى ظهور سلوكيات غريبة في المجتمع المدرسي خاصة والمجتمع المدني عامة ، وهنا يبرز دور وأهمية الخدمة الاجتماعية في تقديم المساعدة لأفراد المجتمع من أجل المحافظة على الصحة النفسية والاجتماعية لهم ، لذا دعت الضرورة لإعداد دليل إرشادي من منظور علمي وعملي يتناول تعريف المشكلة ومظاهرها والعوامل المؤدية إليها والوصول إلى وضع بعض الأساليب الوقائية ، مع اقتراح بعض برامج التدخل المهني لمساعدة الباحثات والباحثين الاجتماعيين والنفسيين في الميدان لمعرفة طرق التعامل مع هذه المشكلة داخل المدرسة على اعتبار أنها مشكلة حديثة وخطيرة وتستهدف أهم فئة بالمجتمع وهذه نبذة مختصرة لأهم ما يحتويه الدليل من مواد علمية وعملية .

ويمكن ايجاز الأسباب والعوامل المهيئة والمحدثة لاضطراب الهوية الجنسية بما يلي:-

تعدد الأسباب و العوامل المحدثة لهذا الاضطراب في الهوية الجنسية في حياة الطفل والمراهق ، فقد ترجع إلى متغيرات بيئية ، وقد يكون مصدرها الفرد نفسه ، أو طريقة إدراكه للظروف الاجتماعية والنفسية من حوله وكذلك قد تكمن في العلاقة التي تقوم بينهم وبين أسرهم ، وبينهم وبين أصدقائهم ، وبينهم وبين مجتمعهم ، وبينهم وبين القوى والمعايير الثقافية السائدة في أسرهم ومجتمعهم ، ولذا يمكن تحديد أهم الأسباب والعوامل المحدثة والمهيئة لهذا الاضطراب فيما يلي :-

أ ــ عوامل تعود إلى الطالب ذاته .

ب- عوامل تعود إلى الأسرة .

ج- عوامل تعود إلى المدرسة .

د- عوامل تعود إلى المجتمع ككل .

الأدوار المقترحة لكل من الأسرة ومؤسسات المجتمع في كيفية الحد من مشكلة اضطراب الهوية الجنسية : -

أولاً - دور الأسرة في كيفية الحد من مشكلة اضطراب الهوية الجنسية : -

1- ضرورة العناية والاهتمام بالتربية الدينية والأخلاقية والصحية والرياضية للأبناء .

2- العمل علي تهيئة المراهقين إلي النضج الجسمي والجنسي والتغيرات الجسمية التي تطرأ علي نموهم في هذه المرحلة .

3- الانتباه إلي ظهور أية مشكلة (انفعالية – جنسية – جسمية – اجتماعيه) والمبادرة إلي حلها وعلاجها قبل أن تستفحل .

4- تربية الأبناء بأسلوب يساعد على تنمية الثقة بالنفس لتحقيق التوافق الاجتماعي والانفعالي السوي .

5- مساعدة الأبناء علي شغل أوقات فراغهم بما هو مفيد من الأعمال والهوايات .

6- ضرورة توفير القدوة الصالحة للأبناء للإقتداء به .

7- العمل علي إتاحة الفرصة للأبناء علي تحمل المسؤلية لتحقيق اندماجهم في المجتمع .

8- ضرورة فتح باب الحوار مع الأبناء بعقل متفتح وتقبل آرائهم ومناقشتهم ، دون الإحجام في ذلك ، أو الزجر ، أو الوعظ والإرشاد الزائد قال تعالي " فبما رحمة من الله لنت لهم ولو كنت فظاً غليظ القلب لانفضوا من حولك " .

9- مساعدة الأبناء علي تبني قيم اجتماعية وروحيه وأخلاقية ودينية ، ومعايير سلوكية بما يساعدهم علي التوافق النفسي و التكيف الاجتماعي .

10- تحقيق التعاون بينهم وبين أبنائهم في كل شئون الأسرة .

11- مصاحبة الأبناء و المشاركة في النشاطات الاجتماعية (مناسبات – حفلات- مسابقات – رحلات ..الخ.)

12- مساعدة الأبناء علي اختيار الأصدقاء ، وتوجيههم لاختيار الصحبة الصالحة .

13- إعطاء الفرصة للمراهق في التعامل مع مشاكله وتصريف أموره .

14- ضرورة وجود الرقابة الأسرية المعتدلة والمتابعة المستمرة للأبناء مع إعطاء بعض الحرية لهم في بعض الأمور .

15- القيام بالقضاء علي أي نموذج قدوة سيء داخل الأسرة .

16- البعد عن :- التسلط والقسوة ، الحماية الزائدة ، التدليل الزائد ، التفريق بين الأبناء .

17- الحرص على إتباع أسلوب الوسطية والاعتدال في التربية .

18- الاهتمام بأداء فرائض الله من صوم وصلاة من قبل الوالدين أمام أبنائهم مع حث الأبناء على أدائها في أوقاتها باستمرار مع المشاركة والمتابعة التامة والمستمرة .

19 – ضرورة الاهتمام بالناحية التعليمية والنفسية والصحية للأبناء ، مع مراعاة مشاعرهم وأحاسيسهم ومساعدتهم على تخطيها لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لديهم .

20- توجيه الأبناء بالاطلاع على ما هو مفيد ، وانتقاء البرامج التي تنمي ذاتهم وقدراتهم خاصة البرامج التي تبث في القنوات الفضائية والانترنت .

21- توجيه ولي الأمر للاستشارة والاستعانة بالباحث النفسي والاجتماعي في حال عدم قدرته على مساعدة ابنه الذي يعاني من الاضطراب في الهوية الجنسية .

22-اهتمام ولي الأمر بتربية الأبناء تربية مباشرة وعدم ترك المسؤولية على الخدم .

22- تواجد الأب والأم مع الأبناء والاهتمام بهم وعدم الانشغال عنهم، عامل ضروري جدا لصحتهم النفسية والاجتماعية.

ثانياً – دور مؤسسات المجتمع في الحد من هذه المشكلة : -

ضرورة التعاون بين مؤسسات المجتمع لوضع خطة مدروسه لمواجهة المشكلة حتى يتسنى لهم مساعدة أهم فئة يرتكز عليها نمو المجتمع وأمنه وازدهاره ، وتوزع المهام كل حسب اختصاصه ومسؤولياته .

1 – وزارة الإعلام : –

1- اعتماد إعداد ونشر البرامج التي تهدف إلى توعية المراهقين والشباب بأضرار هذا الاضطراب الصحية والنفسية والاجتماعية .

2- ضرورة فرض الرقابة الشديدة على وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية التي تبث كل ما هو ضار بالشباب والتحكم فيها وتحويلها للمساءلة .

3- مراقبة برامج الإنترنت والفضائيات الخارجية التي تتناول ما هو محظور تداوله من أفعال منافيه لديننا الحنيف، والرد عليها ببث برامج مناهضة لها حتى نوضح الصورة الايجابية لشبابنا .

4- الاهتمام بتقديم برامج تثقيفية للمواطنين حول كيفية التعامل مع أبنائهم خاصة في مرحلة المراهقة لأنها أهم مرحلة في نشوء الاضطرابات النفسية والجسمية .

5- التعاون في تسهيل إصدار مجلات حول بعض الظواهر السلوكية السلبية وكيفية الحد منها ونشر مايساعد على تنمية الأسرة والمجتمع .

6- توعية المجتمع عن طريق الاهتمام بعرض الندوات والمحاضرات التي تتناول أهم الظواهر السلوكية من خلال الوسائل المسموعة والمرئية، حتى يتسنى لكل فرد معرفتها ومدى خطورتها على الفرد والمجتمع .

7- الحرص على ترسيخ المبادئ والقيم الأصيلة داخل المجتمع الكويتي بكافة وسائل الأعلام والتصدي لكل ألوان الثقافة الدخيلة على المجتمع وتدعيم الايجابي منها.

8- إنشاء قنوات لتلقى رسائل ومشكلات الشباب والمساهمة في حلها عبر وسائل الإعلام المختلفة .

9- تقديم برامج حوارية إرشادية مع المختصين حول السلوكيات السلبية في المجتمع .

10- ضرورة مواجهة المشكلة بتعتيمها إعلاميا وذلك للتقليل من أثرها على المراهقين وتفاديا لتفاقمها وانتشارها بين الشباب .

2 – وزارة الأوقاف : –

1- تقديم برامج وقائية دينية للشباب عن طريق الندوات التي تهتم بتعزيز الانتماء للجنس الفعلي .

2- التوعية بالبعد عن التحولات الجنسية التي تقضي علي إعمار الأرض بالنسل .

3- وضع خطط وبرامج دينية ينفذها الأئمة بالمساجد لمواجهة الظواهر السلوكية السلبية كاضطراب الهوية الجنسية من خلال دروس العلم وخطب المساجد وغيرها .

4- القيام بطبع كتيبات إرشادية حول رأي الدين في المتشبهين بالنساء من الرجال ، والمتشبهات من النساء بالرجال في كل شيء .

5- تفعيل دورها من خلال برنامج متكامل من الندوات الدينية ينفذ داخل المدارس بمختلف أنواعها بحضور المشايخ والخبراء في المجال التربوي (حكومية وأهلية) .

6- تقديم حملة إعلامية دينية للحد من الظواهر الدخيلة علي المجتمع الكويتي عامة ، والمجتمع المدرسي بصفة خاصة مثل اضطراب الهوية الجنسية والانحراف بأشكاله ، والدعوة إلي تعمير الأرض بالذرية الصالحة .

7- ضرورة القيام بتنفيذ برنامج تبادل زيارات لمؤسسات المجتمع (المدرسة) لمقابلة الحالات المضطربه لإقناعها دينيا بالآثار الضارة لهذا الاضطراب علي الفرد والمجتمع .

3- وزارة الشئون الاجتماعية والعمل ، وتتمثل في-

أ – الأندية الشبابية : -

1. تنفيذ مسابقات ثقافية واجتماعية وفنية ودينية لشغل أوقات فراغ الشباب .
2. إتاحة الفرصة لإشراك الأولاد والبنات في الأنشطة الرياضية التي تدعم الهوية الذكورية والأنثوية لديهم .
3. إقامة حفلات تكريم للأوائل في الشهادات الدراسية والأنشطة المتنوعة بالتعاون مع المدارس
4. تنظيم مسابقات رياضية فردية وجماعية لتدعيم روح الانتماء للجنس الفعلي والمجتمع .
5. إقامة معسكرات للطلاب وأخرى للطالبات لمساعدتهم على تفهم أدوارهم في المجتمع من خلال إعداد وتنفيذ برامج المعسكرات تبعاً لحاجاتهم ، وتدعيم القيادة والتبعية وتحمل المسئولية لديهم كلاً تبعاً لجنسه .
6. إقامة ندوات شبابية تناقش أهم مشكلات الشباب في ظل العولمة وأضرارها ، إما بالإيجاب أو بالسلب .
7. إتاحة الفرصة للمدارس البنين والبنات –كل على حدة– بإقامة المباريات الرياضية منافسة جيدة هدفها التدعيم القيمى الديني للهوية .
8. إعداد كتيبات إرشادية حول كيفية شغل وقت الفراغ لدى الشباب بكل السبل والموارد المتاحة
9. إعداد برامج تفوق رياضي لاكتشاف مواهب البنين والبنات الخاصة بهم وتدعيمها .
10. -الانفتاح على المدارس وتحقيق التفاعل والتعاون بينها بما يحقق الهوية الجيدة لدى الشباب .

ب- مراكز التنمية والرعاية الاجتماعية :-

1- تقديم الخدمات الإرشادية للأسرة لعلاج مشكلاتها .

2- المساهمة في رفع مستوي التربية الأسرية ، والعمل علي تحقيق استقرار الحياة الأسرية ، لتدعيم وتقوية دعائم الأسرة علي أسس وقيم دينية وأخلاقية ووطنية.

3- القيام بعقد المحاضرات والندوات التي تتولي التوعية الاجتماعية والثقافية والصحية للمرأة والرجل علي السواء .

4- تنظيم دورات تدريبية للنساء والرجال ، حول كيفية التعامل مع المشاكل الأسرية، وعن كيفية تربية الأبناء لتحديد أدوارهم وهويتهم في المجتمع .

5- الاستعانة بالجمعيات الأهلية والتطوعية في إقامة المحاضرات والندوات والدورات التدريبية حول العلاقات الأسرية وتقويتها ، ولوقاية أبنائها من التعرض لأي اضطرابات .

4- وزارة الداخلية :

1- تطبيق وتنفيذ القانون الذي جرم تشبه الشباب بالنساء والعكس .

2- الحفاظ علي المضطربين وإبعادهم عن المساجين المجرمين حتى لا يتعرضوا للإيذاء الجنسي والنفسي .

3- الاتصال بالمراكز الاجتماعية والنفسية المنوطه بالتعامل مع مثل هذه الفئات .

4- تنفيذ برامج تدريبية لتقوية دعائم الرجولة لدي الشباب عن طريق الندوات والمحاضرات التي تؤسس الشباب لمواجهة مثل هذه الظواهر .

5- التواجد والمتابعة المستمرة للأماكن التي تنتشر فيها هذه المشكلة كوسيلة للحد منها مثل (النوادي الليلية – والمراكز التجارية) .

5- وزارة الصحة :

1- القيام بالتوعية والتثقيف الصحي حول المشاكل والأضرار الصحية التي تتعرض لها هذه الفئة عن طريق الندوات وبرامج التوعية .

2- تقديم كتيبات إرشادية صحية ونفسية حول كيفية الحد من هذه المشكلة والوقاية منها.

6- وزارة التربية :

1- إدخال النظام العسكري في مدارس الثانوية بنين لتدعيم قيم الرجولة ،والاهتمام بتطوير مادة الاقتصاد المترلي للبنات لتدعيم قيم الأنوثة .

2- تنفيذ برنامج مؤتمرات وملتقيات يناقش من خلالها أهم الظواهر المدرسية السلبية التي تؤثر علي المجتمع بشكل سلبي وذلك للتوصل إلى أحسن وأفضل السبل للوقاية والعلاج .

3- الاهتمام بتكثيف البرامج العلمية والدورات التدريبية للتدخل المهني يستخدمها الباحثات والباحثين الاجتماعيات والنفسيين من شألها مساعدقم علي الحد من الظواهر السلوكية السلبية المنتشرة والدخيلة علي المجتمع المدرسي .

4- تشجيع البحث العلمي والإشراف الكامل علي تنفيذ أي دراسات علمية للظواهر المدرسية , ومتابعة المناطق التعليمية في عملية تنفيذ التوصيات .

5- ضرورة الاهتمام بإنشاء مراكز متخصصة لمعالجة تلك الحالات والإضطرابات السلوكية الشاذة اجتماعية كانت أو نفسية مثل (وحدات إرشادية في كل منطقة تعليمية) .

6- تقديم كتيبات إرشادية للحد والوقاية من أي مشكلة سلوكية أو مدرسيه أو اجتماعية أو نفسية

7- توعية الآباء والمعلمين حول كيفية التعامل مع الظواهر المدرسية الدخيلة عن طريق تفعيل دور المجالس المدرسية (مجالس الآباء والمعلمين –مجالس الطلبة) وتعاونه مع الجهات الأخرى لوضع إستراتيجية للمواجهة.

\ دور المدرسة (إدارة – معلمين) في كيفية الحد من هذه المشكلة : -

1-إعداد برامج تربوية مخططة لتهيئة الطلاب لمرحلة النضج الجسمي والانفعالي والجنسي والاجتماعي والتغيرات التي تطرأ عليهم وتوضيح معناها والفروق الفردية فيها لتقبلها والتوافق معها .

2- استثمار طاقة المراهق في أوجه النشاطات الرياضية والثقافية والعلمية والاجتماعية داخل المدرسة عن طريق المنافسات الجيدة بين الطلاب .

3- تنمية الثقة بالنفس لتهذيب انفعالات الطلاب والطالبات لتحقيق التوافق الانفعالي لديهم .

4- تشجيع وتنمية صفة القيادة واستغلال ميول الطلاب في تنمية شخصيتهم .

5- تشجيع الحوار بين المراهقين والمربيين لمناقشة المشكلات والموضوعات التي تهمهم وتواجه توافقهم النفسي والاجتماعي .

6- ترسيخ القيم الروحية والخلقية والمعايير السلوكية لدى الطلاب والطالبات لمساعدتهم على تحقيق الانسجام مع أنفسهم ومجتمعهم .

7- احترام وجهات نظر الطلاب وتقبلها ومناقشتها معهم لتدعيم الايجابي منها و تعديل الأفكار والمفاهيم الخاطئة التي يتبنونها.

8- مساعدة الطلاب على التخطيط من خلال تحديد أهداف وفلسفة واضحة لحياتهم عن طريق المناقشة والإقناع وانتقاء الافكارالمناسبة للدين والمجتمع .

9-العمل على غرس الوازع الديني في نفوس الطلاب وتقوية المعية لديهم بصلتهم بالله واستشعارهم بأن الله هو الخالق المطلع على كل أقوالهم وأفعالهم والمدبر لشؤونهم .

10-بث روح التعاون والاحترام والأخوة بين الطلاب وبين المعلمين وإشعارهم بكيانهم عند كل مناسبة .

11- القيام بزيارة الطلاب في الفصول والحديث عن السلوك وأهميته وبناء علاقات مهنية مع الطلاب قائمة على الاحترام والتقدير .

12- متابعة حصص التربية الرياضية وأوقات الفرص للوقوف على طبيعة الطلاب وتعاملهم فيما بينهما .

13- عدم السماح للطلاب بالتجول في الممرات ووقت الحصص وعمل بطاقة خاصة بالخروج من المدرسة .

14- إقامة مسابقات ثقافية وبحوث لبعض الظواهر السلوكية السيئة كالتدخين والمخدرات ورفاق السوء ، ومضطربي الهوية الجنسية .

15-الاستفادة من بعض المواد الدراسية في معالجة بعض الظواهر السلوكية الخاطئة مثل مواد : التربية الإسلامية ، واللغة العربية ، والنشاط والتربية الفنية .

16- تنظيم محاضرات وندوات في المدرسة لمناقشة بعض الظواهر السلبية ويقوم بها متخصصون في التربية والتعليم .

17- متابعة الطلاب متكررى الغياب والتأخير الصباحي ، والزى المدرسي المخالف ، والتعرف على أسباب ذلك.

18- ضرورة الاهتمام بالطلاب والطالبات في المرحلة الابتدائية حيث يتشكل السلوك والشخصية فيها ، ولما تترك لديهم هذه المرحلة العمرية من آثار ايجابية كانت أم سلبية تؤثر على حياتهم في المستقبل .

19- تفعيل الإشراف اليومي، وزيادة عدد المشرفين لمتابعة أي سلوكيات خاطئة ومحاولة مواجهتها قبل أن تتفاقم .

20-ضرورة زيادة عدد الباحثات والباحثين الاجتماعيين المدربين على التعامل مع حالات الاضطراب المتنوعة بالمدارس للحد من انتشار الظواهر السلوكية السلبية الدخيلة .

دور الباحث الاجتماعي في كيفية مواجهة مشكلة اضطراب الهوية الجنسية : -

1-تقديم برامج تعمل على تدعيم الجوانب الايجابية لمساعدة الطلاب على تكوين هوية جنسية جيدة بعيدة عن الاضطراب .

2- العمل على تشجيع البرامج والمسابقات الرياضية والثقافية التي تدعم هوية الفرد .

3- تفعيل دور مجالس الطلاب ومجالس الآباء والمعلمين لبحث واتخاذ القرارات المناسبة لمواجهة هذه المشكلة .

4- الاستفادة من الإمكانيات المتاحة بالمدرسة والجماعات المدرسية مثل (الإذاعة المدرسية ، الصحافة المدرسية ، التربية الموسيقية والمسرحية ، والرياضية ، والمكتبة) في تدعيم قيم الطلاب الروحية والقيمية والأخلاقية والدينية .

5- تقديم البرامج والمشروعات التثقيفية والتوعوية للطلاب من خلال الندوات والمحاضرات للعمل على تعزيز الجانب الديني .

6- السعي والمبادرة والاكتشاف المبكر للحالات السلوكية السلبية الصادرة من الطلاب ، لتحديد إمكانية المواجهة والتعامل معها بطريقة مهنية .

7- البعد عن : - ممارسة الأدوار الإدارية ، التعامل المتسلط مع الطلاب ، والسخرية منهم ، والاستهزاء بهم ، والتفرقة في المعاملة بين الطلاب ، والإهمال ، التباطؤ في تنفيذ الأنشطة المتنوعة والبرامج الهادفة .

8- القيام بإشراك الأسرة في علاج مشكلات أبنائهم ، ومساعدتها على كيفية التعامل معهم ، مع توجيهها على فهم سلوكياتهم ، من خلال تقديم البرامج وإرشادات للأسر مثل المحاضرات والندوات ، والأنشطة الجماعية والمقابلات المهنية .

9- القيام بتشكيل لجان وجماعات من شأنها ملاحظة السلوكيات الخاطئة المنتشرة منها، والدخيلة على المجتمع المدرسي ، والتصدي لها من البداية قبل أن تتفاقم .

10–فتح باب الحوار والمناقشة مع الطلاب ، وإعطائهم حرية التعبير عن أرائهم ومناقشتها بصورة ديمقراطية .

11–اقتراح بعض البرامج الوقائية التي تساهم في الحد من مشكلة اضطراب الهوية الجنسية مثل– برنامج رسائل توعية ومجلات حائط – برامج تعديل سلوك ـــ برنامج سيكودرامى مسرحي – عن طريق الإذاعة والرحلات وأنشطة جماعات الخدمة الاجتماعية .

12––القيام بحصر ودراسة الظواهر المنتشرة في المدرسة بأسلوب علمي، للوصول إلى وضع الخطط والبرامج الوقائية والعلاجية المناسبة لها.

13–مساعدة الطالب على تحقيق التوافق بين ما يشعر به الفرد من هويته الجنسية وبين الواقع الفعلي لجنسه ، من خلال تكوين العلاقة المهنية والمتابعة لسلوكياته وإرشاده وتوجيهه .

14– مراعاة التغييرات الانفعالية والجسمية والجنسية والاجتماعية التي تطرأ على مراحل النمو المختلفة لدى الطلاب .

15– اللجوء إلى الإقناع بدلاً من الأمر والنهى والزجر عند مساعدة الطلاب في حل مشاكلهم .

16– إقامة مسابقات ثقافية وبحوث ونشرات وقائية وعلاجية لبعض الظواهر السلوكية السيئة كالتدخين والمخدرات ورفاق السوء ، ومضطربي الهوية الجنسية .

دور الباحث النفسي في كيفية مواجهة مشكلة اضطراب الهوية الجنسية : -

1–القيام بدراسة المشكلة باستخدام المقاييس والاختبارات النفسية المقننة للوصول من خلالها على طرق وأساليب في كيفية التعامل معها والحد منها.

2–القيام بتطبيق برامج إرشادية علاجية لهذه المشكلة بأسلوب علمي وعملي وبإشراف متخصصين .

3–ضرورة الاهتمام بإصدار كتيبات إرشادية نفسية حول كيفية التعامل مع حالات اضطراب الهوية الجنسية.

4– تنفيذ الجلسات العلاجية الجماعية لهذه الفئة لمساعدتهم على تخطي مشكلتهم.

بعض برامج التدخل المهني الوقائية المقترحة للباحثات والباحثين الاجتماعيين والنفسيين للحد من مشكلة اضطراب الهوية الجنسية داخل المدارس :-

1 – إعداد برامج توعية موجهه للطلاب وأولياء الأمور والمعلمين .

2– اعتماد الأساليب والبرامج الغير مباشرة في توعية الطلاب (الإيحاءات) .

3 – تشكيل جماعة طلابية بالمدارس تحت مسمى يثر اهتمام الطلاب مثل اسم احد القادة العظماء أو المشاهير باعتبارهم قدوة حسنة للشباب، أوعلي سبيل المثال مسمى بسيط ويحمل معنى عميق مثل " من أنا ".

4 – برامج لأنشطة مدرسية تقدم دائماً دون انقطاع " نموذج لبرنامج ثقافي ديني " .

5 – برامج المسرح السيكودرامى بالمدارس .

6–العلاج المعرفي (الإدراكي)

7– برامج تعديل السلوك.

1 – إعداد برامج توعية موجهه للطلاب وأولياء الأمور والمعلمين: –

يستخدم هذا الأسلوب لتدعيم وتعزيز السلوكيات الإيجابية لدى البنين والبنات ، وحتى يتسنى لنا توعيه طلابنا بطريق مباشر لتحقيق الهوية الاجتماعية والنفسية والجنسية بصورة جيدة تقضى على الإضـــطرابات النفـــسية ، وبما يحقق الحاجات النفسية عن طريق التدعيم والتعزيز اللفظي وغير اللفظي من خلال عبارات تشجيعية تحقـــق التفاعل والتواصل الإجتماعى بين الطلاب والمعلمين وإدارة المدرسة .

** ومن أمثلة هذه العبارات ما يلي :–

- جميلا منك أن يكون لديك سعة صدر لتقبل الرأي الآخر والنقد حتى تتمكن من تـــصويب أفكـــارك وسلوكك للأفضل .
- موهبتك وقدراتك شئ جميل . . احرصي علي تنميتها وممارستها والتعبير عنها بشكل مناسب .
- بالنسبة للباحث الإجتماعى :–

1– يقوم بعمل أنشطة ورحلات ترفيهية وترويحية للطلاب تدعم فـــيهم الاعتـــزاز بالهويـــة الجنسية .

2– إتاحة الفرصة للطلاب لعرض مواهبهم وتنميتها إلى أقصى حد .

3– مساعدة المتفوقين دراسياً وتكريمهم مادياً ومعنوياً والاهتمام بالمتأخرين دراسياً وتوجيههم وإدماجهم مع باقي الطلبة .

4– تكوين جماعات من شأنها تحقيق المواجهة لمثل هذه الظواهر .

5– تنفيذ وعمل لوحات إرشادية عن أحسن طالب وطالبة مثالية من حيـــث أفـــضل ســـير وسلوك .

6– تقديم برنامج إذاعة مدرسية (توجيه جمعي) للطلاب حول مواجهة أي مشكلة تواجههم وتحفيزهم على عرض وتناول مشكلاتهم .

7– تنفيذ برنامج ندوات متكامل بهدف نشر وتدعيم هذه العبارات لـــدى الطـــلاب حـــتى تتحقق الهوية الجنسية والانتماء للجنس الفعلي بصورة جيدة .

2– اعتماد الأساليب والبرامج الغير مباشرة في توعية الطلاب (الايحاءات) .

يستخدم المربون والباحثين الاجتماعين والنفسين الأسلوب غير المباشر لتنفيذ البرنامج حـــتى يتـــسنى رعاية ومساعدة أبنائنا عن طريق الإقناع دونما الضغط كأن نتيح للطلاب الجلـــسات الحواريـــة لمناقـــشة مشاكلهم وكيفية اشباع حاجاتهم ، ويتاح لهم الفرصة باقتراح الحلول المناسبة لمواجهتها وفي هذا تـــشجيع لهم علي المبادرة لوضع الأسس والأساليب الوقائية لأي ظاهرة ممكن أن تواجههم في المستقبل.

** ويمكن تحديدها فيما يلي :–

1– نعم للملبس المناسب لجنسنا .
2– نعم للسلوك السوي الملتزم .
3– نعم لممارسة ألألعاب التي تناسب جنسنا
4– نعم للتفكير المنطقي الواعي

5- نعم للاهتمام بالأنشطة وممارسة الهوايات 6- نعم للاعتزاز والافتخار بجنسنا.

7- والإيحاءات بـــ : الحلال والحرام – الصح والخطأ – الملتزم وغير الملتزم – المتدين والسيئ – القدوة الصالحة – الشاذ – المبدع والمبتكر – القائد – المتردد .

3 – تشكيل جماعة طلابية بالمدارس تحت مسمى " من أنا " : –

ويقوم الباحث الاجتماعي بتشكيل هذه الجماعة وذلك بهدف الوقوف على أهم الظـــواهر الـــسلوكية الغير سوية الموجودة أوالتي تطرأ على المجتمع المدرسي ، وذلك للتعامل معهـــا والحـــد منـــها وأهـــم الـــبرامج والمشروعات المقترحة لهذه الجماعة هي : –

1- التعرف على أهم المشكلات والظواهر السلوكية المدرسية الغير سوية كاضطراب الهوية الجنـــسية والقيام بحصرها .

2- الوقوف على أهم أسبابها ومظاهرها، ووضع خطة العمل لتنفيذها خلال العام الدراسي ومتابعتـــها وتقييم النتائج .

3- الوقوف على أهم البرامج الوقائية وإمكانية تنفيذها باستغلال كافة الامكانيات المتاحة بالمدرســـة بالتعاون مع مدير المدرسة ومعلم الفصل .

4- القيام بإصدار كتيبات ونشرات ولوحات إرشادية حول كيفية مواجهة مثل هذه الظواهر السلوكية .

5- إعداد الندوات والمحاضرات لتوعية الطلاب ومناقشة الحلول المناسبة لمواجهة المشكلة .

6- القيام بتنفيذ مسابقات متنوعة ثقافية ودينية وعلمية ورياضية لتنمية قدرات ومهـــارات الطـــلاب وتوسعة مداركهم .

7- إعداد وتنفيذ برنامج تبادل زيارات لمؤسسات المجتمع (عيادات طـــب نفـــسي – مستـــشفيات – مدارس أخرى نفذت تجربة معينة ،أندية رياضية رجالي أونسائي) .

8- إصدار صحيفة مدرسية ونشرها بالمدرسة حول أي ظاهرة لمواجهتها وتشجيع المواهب للمـــشاركة فيها ويمكن تحقيق التواصل مع جميع الشرائح في المدرسة من خلالها.

9- تخصيص حصة نشاط تعرض فيها الجماعة دورها داخل المدرسة حتى يتم تحقيق التفاعل بين الطلاب وبعضهم البعض .

3 – برامج لأنشطة مدرسية تقدم دائما دون انقطاع :مثال (نموذج لبرنامج ثقافي ديني)

1- تحديد موضوع البرنامج : إضطراب الهوية الجنسية .

2- الهدف من البرنامج : –

أ- تعريف الطلاب بالمشكلة.

ب- توضيح رأى الدين والقانون والطب في هذه المشكلة.

ج- التعرف على آراء الطلاب في هذه المشكلة .

د- تقديم أسبابها ومظاهرها ، وكيفية مواجهتها .

ه- تنمية مهارة الطلاب والطالبات على كيفية التعامل مع هذه الحالات .

3- عدد الأعضاء : الجماعة التي تمارس البرنامج يتراوح عددها من (**24**) إلى (**30**) طالب .

4- الجهات المشاركة :- يتم التعاون مع جماعات الأنشطة الأخرى في المدرسة .

5- خطوات التنفيذ :-اقتراح البرامج والأنشطة التي تحقق أهداف المشروع باستخدام كافة الأجهزة والأدوات والوسائل المتاحة في المدرسة .

6- التقويم :- يقوم المشرف على إصدار الحكم الدقيق على جهد الطلاب / الطالبات وتحديد أوجه الجهد الجيد والسيئ .

5-برامج المسرح السيكودرامى بالمدارس :-

وذلك للعب أدوار من شانها تنمية قدرات وإمكانيات الطلاب والطالبات للتمسك بجنسهم وذلك عن طريق التمثيل للأدوار على المسرح ، كمساهمة في علاج بعض المشكلات التي تؤثر على طلابنا كمضطربي الهوية الجنسية ، والتدخين والعدوان، وغيرها من المظاهر السلوكية الشاذة ، وكطريقة لتنمية بعض المهارات الإجتماعية كالتواصل والترابط الإجتماعى – المنافسة الجيدة – القيادة – الإيثار- المشاركة الإجتماعية – تنمية الفكر العقلاني للقضاء على الأفكار اللاعقلانية- تدعيم الذات وتوكيدها وضبطها ، وذلك عن طريق تعزيز السلوكيات المرغوبة التي يرضى عنها الفرد والمجتمع ، ويريد إحداث تغيير فيها، مع محاولة التخلص من السلوكيات غير المرغوبة ، وكذلك استخدامها كطريقة للعلاج وذلك من خلال فنية وقف الأفكار اللاعقلانية لضبط الأفكار التخيلية والغير منطقية ، عن طريق إستبعاد أو منع هذه الأفكار السلبية عندما تراود الإنسان هذه الخواطر والأفكار ولا يستطيع السيطرة عليها .

**أهم مميزات استخدام السيكودراما هذه هي :-

1- التفريغ عن الكبت الداخلي لدي الأبناء عن طريق تمثيل أدوار وأفعال من شأنها تحقيق ذلك .
2- وسيلة سهلة ويسيره للفهم والاستيعاب لما تعرضه من أفكار واتجاهات ايجابية.
3- يساهم في تنمية القدرات الذاتية لدى الفرد ومواهبه .
4- يساهم في تحقيق التفاعل والتناغم للمشاعر الأنثوية لدى البنت ، والمشاعر الذكرية لدى الولد .
5- إتاحة الفرصة للطلاب والطالبات في وضع محاور وتنفيذ الأدوار مع الإعداد والتنفيذ لما هم يرغبون دون فرضها عليهم بل مساعدتهم فى ذلك .
6- تساهم في القضاء على الظواهر السلوكية السلبية ومحاولة تقديم الحلول لها .
7- المساهمة في تعديل السلوك والأفكار الغير مرغوبة واللاعقلانية .
8- تدعيم القيم الروحية والأخلاقية والقيمية والاجتماعية لدى الطلاب والطالبات .
9- تحقيق التجربة الذاتية لمساعدة الطلاب والطالبات على تحقيق الذات وتأكيدها بما هو مرغوب ورفض لما هو سئ وغير مقبول .

10- تساهم في ارتفاع مفهوم الذات لدى الطلاب والطالبات ، وتحقيق الثقة بالنفس وتقدير الذات.

6-العلاج المعرفي (الإدراكي):-

يعتبر من الأساليب المهنية للتدخل يمكن للباحثات والباحثين الاجتماعيين والنفسيين استخدامها لتقديم المساعدة للعميل في علاجه سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة من خلال تغيير الاعتقادات الخاطئة التي تكونت لديه عن ذاته وعن الآخرين بحيث نصل إلي تعديل السلوك الغير مرغوب (الشاذ) وذلك من خلال وضع مجموعة خطط علاجية ومنها :-

****تعديل أخطاء التفكير**

لا يمكن في الحقيقة عزل اضطرابات الطلاب ومشكلاتهم السلوكية عن الطريقة التي يفكرون بها وعما يحملونه من أراء واتجاهات ومعتقدات نحو أنفسهم ونحو المواقف التي يتفاعلون معها ، ولذلك تعد مثل هذه الاضطرابات في العلاج السلوكي المعرفي هي نتيجة مباشرة للطريقة التي يفكر بها الشخص عن نفسه وعن العالم .

ويمكن بذلك تحديد أربعة مصادر رئيسية من القصور المعرفي يرتبط ظهورها باضطرابات الطفولة وهي:

1- نقص المعلومات وقصور الخبرة والسذاجة في حل المشكلات .

2- أساليب التفكير وما تنطوي عليه من أخطاء كالتعميم والتطرف .

3- ما يحمله الطفل من أراء وأفكار ومعتقدات عن نفسه وعن الآخرين والمواقف التي يتفاعل معها .

4- التوقعات السلبية .

*****الأساليب المستخدمة في تعديل أخطاء التفكير :-**

حيث يقوم الباحث الاجتماعي والنفسي باستبدال أفكار الطالب المضطرب غير المنطقية عن نفسه وعن الآخرين بأفكار منطقية تتناسب والصحة النفسية .

1- التوجيه المباشر والتربية وإعطاء المعلومات الدقيقة عن الموضوعات، ويشمل العناصر الآتية :-

أ- إعطاء معلومات دقيقة عن موضوعات الخوف من أجل أن يكتشف العميل مخاوفه غير الموضوعية .

ب-تربية الطالب علي مواجهة المواقف المعقدة كيف يهرب من الخطر مثلا ؟

ت- تدريب الطالب علي بعض النشاطات الاجتماعية التي تعمل علي تحسين وتنمية علاقاته بالآخرين.

ث-التدريب المباشر وإعطاء معلومات موضوعية عن مظاهر قلقه ومخاوفه واضطرابه حتى يمكن التعرف إلي مصادرها ويستبق حدوثها ويقيس مدي تفوقه في علاجها.

ج- الحوارات مع النفس (المونولوج) :-

يبين مايكنباوم أن من أنجح الوسائل للتغلب علي المعتقدات الخاطئة أن ننبه العميل إلي الأفكار أو الآراء التي يرددها بينه وبين نفسه عندما يواجه بعض المواقف ، ويري هربرت أيضاً أن الحوار مع النفس عند أداء نشاط معين من شأنه أن ينبه العميل إلي تأثير أفكاره السلبية في سلوكه ويقترح علي المعالج أن يطلب من العميل أن يردد عبارات مضادة للفكرة الخاطئة مثل (توقف) (فكر قبل أن تجيب) .

2- الوعي بالذات ومراقبتها :-

ويتضمن هذا الأسلوب تمكين العميل من مشاهدة نفسه من خلال مرآة أو كاميرات تصوير وهو يتصرف في مواقف اجتماعية مختلفة وبهذه الطريقة يستطيع العميل أن يطور قدراته علي ضبط ذاته وتصرفاته من خلال مراقبته لنفسه ولكن يمكن أن يكون له نتائج انفعالية سيئة عند البعض لذا يجب الحذر .

3- تخيل النتائج :-

ويتطلب هذا الأسلوب تشجيع العميل علي تخيل الموقف المهدد الذي يحدث وأن يصف ما يراه من انطباعات ذهنية وأن يتحدث عن مشاعره والتغيرات الفسيولوجية التي تعتريه وما يصحبها من أفكار وحوارات ذهنية حتى يمكن إخضاع أفكاره اللاعقلانية للتعديل .

4- استخدم أسلوب التشبع بالفكرة الخاطئة :-

ويتطلب هذا الأسلوب حث العميل بعد تحديد الفكرة أو مجموعة الأفكار المسئولة عن اضطرابه علي أن يعيشها بكل قوة ويتصور أقصي ما يمكن أن تؤدي إليه من نتائج والهدف ليس استخفاف بالعميل ولكن الهدف هو الوصول إلي إدراك أن التفكير في الأشياء قد يكون أسوأ من الأشياء ذاتها وأن الخوف من الأشياء وتجنبها قد يزيد من سوئها وذلك لابد أن يكون بعد تكوين علاقة مهنية جيدة مع العميل .

5- توليد البدائل واستكشاف الإمكانات المختلفة للحل :-

وهو أسلوب لتشجيع العميل علي إفراز أكبر قدر ممكن من الحلول .

6- التقليل من أهمية بعض الأهداف التي يسعي لها العميل :-

مثل أن يشعر العميل أن حب الجميع مطلب ضروري وحتمي من مطالب السعادة والرضا عن النفس مما قد يوجده في مواقف مكروهه ويمكن مساعدته علي التقليل من أهمية هذا الهدف ونمكنه من تطوير قدراته علي تحمل الرفض والقدرة علي توكيد الذات وغيرها من الخصائص المرتبطة بالصحة .

7- لعب الأدوار :-

وهو أسلوب يتيح للطالب أن يعبر عن اتجاه جديد أو معتقد عقلاني ومناسب وإذا تأتي له أن يعيد ويكرر ذلك فإن الاتجاه الجديد سيتحول في الغالب إلي خاصية دائمة وسيتصرف في المواقف بثقة أكبر فضلا عن هذا فإن المشاعر الايجابية التي تسيطر علي الطفل بعد أن يتقن تمثيل الدور بطريقة انفعالية وسلوكية ملائمة ، وهو يساعد العميل على تعلم ومباشرة المهارات الاجتماعية المصاحبة للدور .

8- الواجبات المترلية والخارجية :-

لكي نقوي وندعم أفكاره أو معتقداته الصحية الجديدة يتم توجيهه وتشجيعه علي تنفيذ بعض الأعمال أو المجازفات الخارجية وتعد هذه الواجبات بطريقه خاصة بحيث تكون مرتبطة بالأهداف العلاجية ، وقد تكون الواجبات المترلية معرفية أو سلوكية كأن نطلب منه أن يدخل في سلسله من المواقف ثم يوجه إلي أن يتصرف نحوها بطريقه مغايره لطرق سلوكه السابقة . (عبد الستار إبراهيم ، 1993 ، ص 119 – 113)

7- برامج تعديل السلوك (النظرية السلوكية) : -

الأهداف العامة لتعديل السلوك:-

1- مساعدة الطالب على تعلم سلوكيات جديدة غير موجودة لديه .

2- مساعدة الطالب على تعزيز السلوكيات المقبوله إجتماعياً .

3- مساعدة الطالب على تقليل أو ترك السلوكيات غير المرغوبة إجتماعياً.

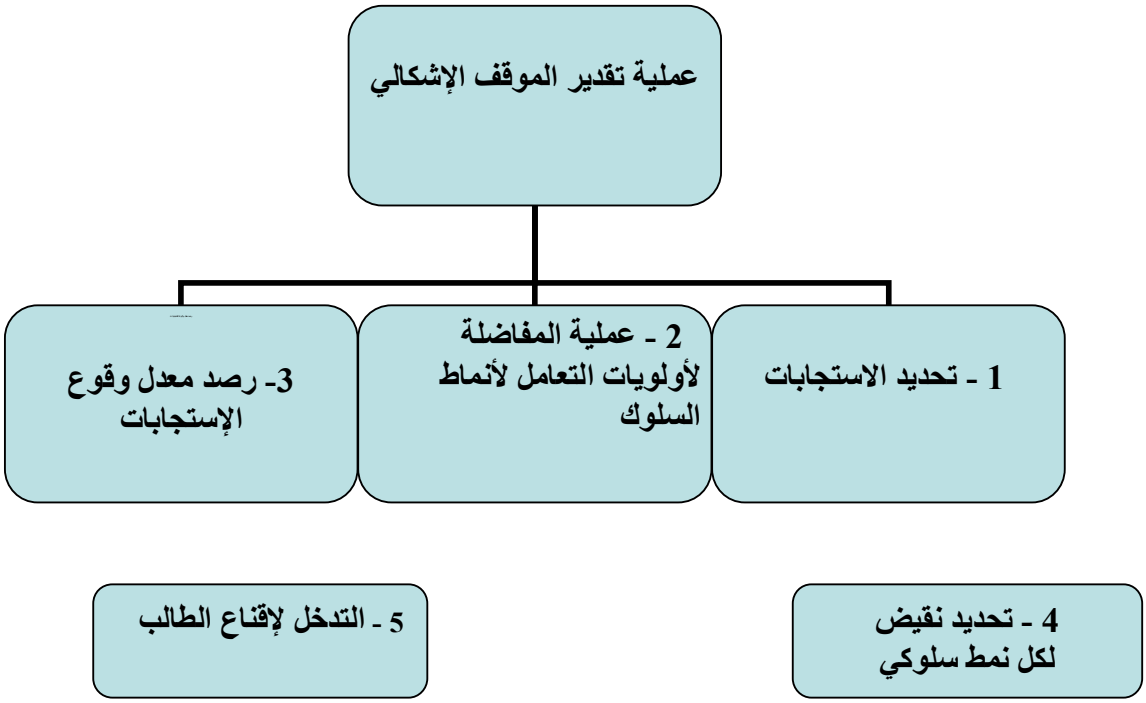
4- تعليم الطالب أسلوب حل المشكلات مساعدة الطالب على التكيف.

5- مساعدة الطالب على أن يتكيف مع محيطة المدرسي وبيئته الاجتماعية .

***** أهم برامج تعديل السلوك :**

أولاً: عملية تقدير الموقف الإشكالي :-

وهذه الخطوة تمر بعدد من المراحل الفرعية لإتمامها وهى :-



****ولتطبيق تلك الخطوات والمراحل فإنه يمكن إعطاء أمثلة من ضمنها ما يلي :-**

1- تحديد الاستجابات :-

وهى الإستجابات السلوكية التي تكون هدفاً للتغيير منها على سبيل المثال :-

أ- إستخدام المساحيق ج- الملبس والمظهر المخالف لجنسهم

ب- القيام بألعاب الجنس الأخر . د- الحديث والكلام (الخشونة – النعومة).

2- عملية المفاضلة :-

تتم عملية مفاضلة بين أولويات التعامل مع الأنماط السلوكية المشكلة باشتراك الطالب مع الأخذ في الاعتبار أن يكون النمط السلوكي المختار أكثر أنماط السلوك أهمية – أن يكون سلوك يسهل ملاحظته ورصده وبناء على ذلك فقد يتم تحديد أولويات التعامل مع السلوك كالتالي :-

أ- عدم رضا الفرد عن جنسه . **ج- الملبس والمظهر المخالف لجنسهم.**

ب- القيام بألعاب الجنس الأخر . **د- الحديث والكلام (الخشونة – النعومة).**

3- رصد معدل وقوع الإستجابات :-

بعد ذلك يقوم الباحث الإجتماعى برصد معدل وقوع الاستجابات المشكلة بشكل متكرر " أي كم مرة تحدث " بمعنى عدد تكرار حدوثه :-

م	السلوك	عدد مرات تكرارها
1	عدم رضا الفرد عن جنسه .	يرى عدد مرات تكرار كل استجابة .
2	الملبس والمظهر المخالف لجنسهم .	
3	القيام بألعاب الجنس الأخر .	
4	الحديث والكلام (الخشونة- النعومة).	

4- تحديد نقيض لكل نمط سلوكي :-

يقوم الباحث الإجتماعى بتحديد نقيض لكل نمط من أنماط السلوك المشكل مثال كالأتي :

م	السلوك	عكس السلوك
1	عدم رضا الفرد عن جنسه .	رضا الفرد عن جنسه الفعلي .
2	الملبس والمظهر المخالف لجنسهم .	الالتزام بالملبس والمظهر الخاص لكل جنس .
3	القيام بألعاب الجنس الآخر .	تفضيل الألعاب التي تناسب نوع الجنس .
4	الحديث والكلام (الخشونة – النعومة).	الحديث والكلام بأسلوب يليق بنوع الجنس .

***تحديد المؤشرات السلوكية :-

النمط السلوكي الإيجابي المراد تحقيقه ويتم تحديد المؤشرات السلوكية لكل نمط كالآتي :-

م	نمط السلوك الإيجابي المراد تحقيقه	خطوات تنفيذيه لإحداث التغيير
1	الإمتناع عن وضع المساحيق .	* تبصيرة بنظرة المجتمع اليه عند إستخدام المساحيق
		* توضيح رأى الدين في وضع المساحيق .
		* توضيح رأى الطب لإستخدام المساحيق .
2	الإلتزام بالملبس والمظهر الخاص لكل جنس	* تشجيعه على إستخدام الملابس الخاصة ببنى جنسه
		* تبصيرة بعدم تقليد الحضارات في ثقافتها مما لا يتفق مع طبيعة المجتمع .
		* توضيح رأى الدين في ارتداء ملابس مخالفة لنوع الجنس
3	تفضيل الألعاب التي تناسب نوع الجنس	* الإشتراك في الألعاب الخاصة المناسبة لنوع جنسة
		* توضيح خطورة ألعاب الجنس الآخر بالنسبة للبنات
		* توضيح الفوائد الصحيه عند ممارسة الألعاب الخاصة بنفس الجنس
4	الحديث والكلام بإسلوب يليق بنوع الجنس .	* اعتزاز كل جنس بصفاته (الرجولة – الأنوثة) أثناء الكلام لكل منها
		* توضيح نظرة المجتمع في حالة عدم الالتزام بالصفات المميزة لكل جنس سواء في الحديث أو الكلام
		* توضيح رأى الدين .

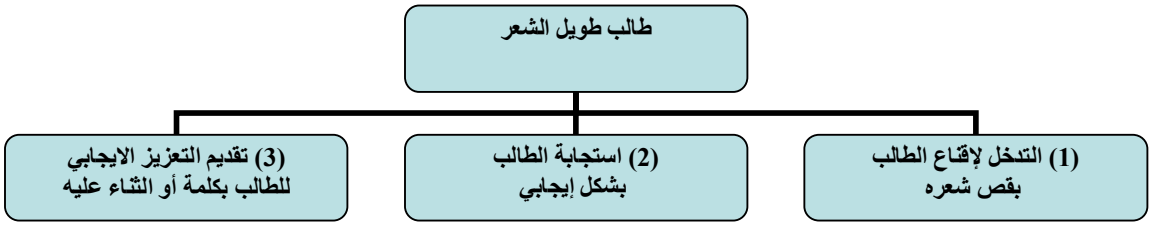
5- وهناك العديد من أساليب التدخل لتعديل السلوك نذكر منها على سبيل المثال وليس الحصر هذه الأساليب حتى يتمكن الباحث العمل من خلالها لتنمية قدراته والارتقاء بعمله في مجال العمل المدرسي ، ومن هذه الأساليب ما يلي :-

1- التعزيز ، وينقسم إلى قسمين نوجزهما بما يلي:-

أ- التعزيز الإيجابي :-

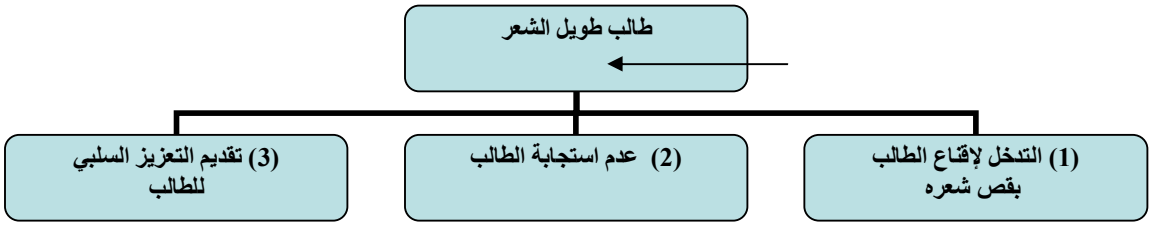
هو إثابة الطالب بكلمة طيبة أو ابتسامة والثناء علية إمام زملاؤه أو إشراكه في رحلة ، مع مراعاة أن يكون هذا التعزيز فورى بعد حدوث السلوك ومنظم وفق قوانين معينة وأن يكون متنوع حتى لا يـــؤدى إلى التـــشبع عند الفرد .

***** مثال تطبيقي (طالب طويل الشعر) :-**



ب- التعزيز السلبي :-

وهو عكس الأسلوب السابق ويمكن استخدامه بعد إستنفاذ الأساليب الايجابية فقد ثبت أن العقاب يـــؤدى إلى إنقاص السلوك غير المرغوب فيه ونوضحه في نفس المثال السابقَ ، مثال تطبيقي (طالب طويل الشعر)



(ممدوح الكناني وآخرون،1994،ص292-295)

3- التنفير :-

هو إسلوب يستخدم فيه ربط الاستجابة بشئ منفر بهدف كف الاستجابة والابتعاد عنها ، ويقوم علـــى ممارسة الطالب لأدوار اجتماعية تساعده على الإستبصار بمشكلته من خلال توضيح فسيولوجية جسم الرجـــل والمرأة .

*****مثال تطبيقي :-**

يتم توضيح وشرح الطبيعة الجسمية والخصائص الفسيولوجية لكل جنس والتى تجعل كل جـــنس يعتـــز بجنسة ويبتعد عن التشبة بالجنس الآخر .

1- العلاج بالإفاضة :-

هو أسلوب يعتمد على مواجهة العميل لمخاوفه وجهاً لوجه إما بالواقع أو الخيال عن طريـــق تعريـــضه لمثيرات القلق إلى اقصى حد ممكن .

***مثال تطبيقي :-

الطالب أو الطالبة الذى يعلن أن بداخله جسم مخالف يمكن إقناعه بتوقيع الكشف الطبى عليه لمواجهته لواقع ذاته ، وحتى يتم وضعه على حقيقة ذاته .

2- استخدام الأنشطة :- هي وسيلة لمساعدة الأفراد على تنمية قدراتهم وميولهم وإتجاهاتهم وتعمل على تفريغ الطاقات البدنية والإنفعالية والذهنية وذلك عن طريق الإستفادة من جماعات النشاط داخل المدرسة . وداخل مؤسسات المجتمع المحيط مثل جماعة (الصحافة – الإذاعة – الخدمة العامة ...الخ)وذلك من خلال التعاون بين الباحث الإجتماعى ورواد النشاط المدرسى بحيث يكون لدى رائد النشاط الأهداف العلاجية التي يريدها الباحث الإجتماعى .

***مثال تطبيقي :-

"طالبة تريد أن تقوم بألعاب خشنة من ألعاب الجنس الآخر " فيتم وضع خطة بالاتفاق مع مدرسات الأنشطة داخل المدرسة على إشراكها في الأنشطة الخاصة بالطالبات وتتميز بالنعومة والأنوثة مثل " موسيقى – خياطة – تدبير منزلي ..... الخ

3- وقف الأفكار :-

ويستخدم هذا الأسلوب لمساعدة الطالب على ضبط أفكاره وتخيلاته غير المنطقية أو القهرية للذات عن طريق استبعاد أو منع هذه الأفكار السلبية أو عندما تراود الإنسان خواطر وأفكار لا يستطيع السيطرة عليها .

7 – ضبط الذات:-

هو أسلوب يعتمد على تعزيز السلوكيات التي يرضى عنها الفرد . والتى يريد إحداث التغيير بها . ومعاقبة السلوكيات الغير مرغوبة ويعتمد على تغيير سلوكيات الفرد نفسه بنفسه ويعتمد هذا الأسلوب على مجموعة من الإستراتيجيات هي:

أ- مراقبة الذات : -

" بمعنى أن يراقب الفرد سلوكياته موضوع التعديل " .

ب- تقييم الذات :-

" بمعنى ترتيب السلوك من أجل زيادة أو خفض احتمالية حدوث هذا السلوك".

ج- تعزيز الذات :-

" مراقبة الذات وفق معيار معين يحدده الفرد نفسه لحدوث السلوك الغير مرغوب فيه" .

(عدنان أحمد الفسفوس،2006،ص82-96)

وإلى هنا نصل إلى نهاية الموضوع فالوسائل كثيرة ومتعددة ولا نغفل بأن التدخل المهني للباحث الاجتماعي والنفسي يقتصر على المساعدة للعميل (الجوانب الذاتية– الجوانب البيئية)وذلك بتوجيهه وإرشاده نحو الوصول لحل المشكلة من خلال العلاقة المهنية مع مراعاة عدم تحولها إلى علاقة شخصية .