

جودة الحياة في القيادة التربوية

The Glasser Quality School
INNOVATIONS IN
EDUCATIONAL LEADERSHIP

نظرية الاختيار: الأسس والممارسات

مع د. أسماء الشروقي

• ISTANBUL, TURKEY •
8,9 NOVEMBER 2018

نظرية الاختيار والعلاج الواقعي

تعتبر نظرية الاختيار من النظريات الإنسانية التي تنظر للإنسان من منظور يتصف بالإيجابية والحرية، وامتلاكه القوة للصحة والنمو، وبالتالي بوسعه أن يتخذ القرارات المهمة في حياته وأن يكون مسؤولاً عنها، وبإمكانه تغيير حياته من خلال تغيير سلوكه من منطلق القدرة على الاختيار.

نظريتي تشرح الطريقة التي من خلالها نتحكم في حياتنا، وكيف نقوم بعملية الاختيار، إن علم نفس التحكم الخارجي هو اتجاه يقضي على العلاقات الشخصية، لأنه يحطم الحرية الفردية، ويعتمد معاقبة الأفراد الذين نعتقد أنهم يتصرفون بشكل سيء، وإجبارهم على فعل ما نعتقد أنه الأحسن، ومكافأتهم أيضاً لكي يستمروا على فعل ما نريد، ومن المحزن جداً أن الأغلبية لا يبالون بالأضرار النفسية التي يلحقها بمن يمارس عليه "جلاسر"

مسلمات نظرية الاختيار

1. الشخص الوحيد الذي يمكن التحكم فيه هو أنفسنا.
2. كل ما نزود به الآخرين هو المعلومات، وكل ما نحصل عليه عبارة عن معلومات.
3. كل المشاكل النفسية طويلة المدى تنبع عن مشاكل في العلاقات.
4. لا نستطيع إشباع الحاجات إلا في ظل الحاضر ونستطيع التخطيط للاستمرار في إشباعها في المستقبل.
5. كل ما نفعله عبارة عن سلوك.

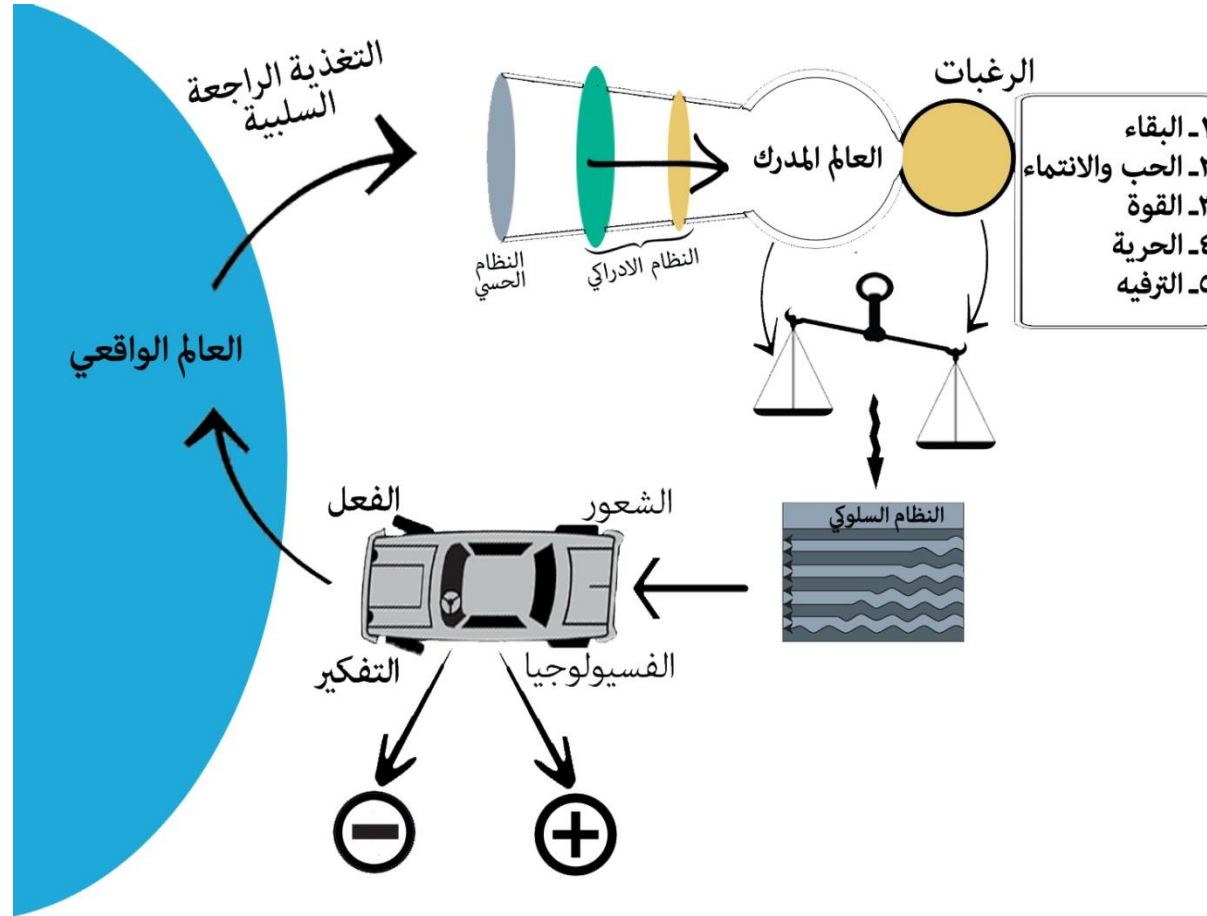
مسلمات نظرية الاختيار

6. دوافع السلوك الإنساني داخلية تتمثل في الحاجات الإنسانية: البقاء، والحب والانتماء، والقوة، والحرية، والمرح.
7. لا نستطيع إشباع الحاجات إلا من خلال إشباع الصور الموجودة في العالم النوعي.
8. كل سلوك هو عبارة عن سلوك كلي بمكوناته الأربعة.
9. كل سلوك مختار، ونتحكم بشكل مباشر في التفكير والحركة وبطريقة غير مباشرة نتحكم في الفسيولوجيا والانفعالات.
10. كل سلوك كلي يعرف بالمكون الأكثر وضوحاً أو الأكثر ظاهريّة.

نظام التحكم

نحن عبارة عن نظام تحكم، نصارع من أجل الحصول والمحافظة على الأشياء التي نعتقد أنها تتحكم بشكل فعال في حياتنا ولا يمكننا إيقاف هذا النظام عن العمل ما دمنا على قيد الحياة، وكل ما نستطيع فعله هو أن نستخدم هذا النظام بشكل فعال قدر الإمكان وكلما فهمنا آلية عمله كلما أصبحنا ناجحين أكثر في مساعدة أنفسنا والآخرين.

نظام التحكم



كيف ولماذا نتصرف؟

تعتمد نظرية الاختيار من خلال المخطط الذي وضعه "جلاسر" على فهم "لماذا وكيف نتصرف" أي فهم منشأ السلوك والدوافع الحقيقية للسلوك بالإضافة إلى مراحل تكوينه، ومن خلال فهم المخطط تساعد أنفسنا على إدراك مدى ملكيتنا للخيارات وأن سيكولوجيا التحكم الخارجي والتي يتم استخدامها في العالم الواقعي مدمرة للعلاقات.

كيف ولماذا نتصرف؟

تنص نظرية الاختيار على أن جميع الكائنات الحية لها هدف ما وأنها مدفوعة داخلياً من جانب الحاجات الأساسية: البقاء والحب والانتماء والقوة والحرية والترفيه، ويعتبر التصرف هو كل ما يمكن أن نفعله لإشباع هذه الاحتياجات، وتعتبر جميع السلوكيات سلوكيات كلية، وهي هادفة ومرنة وإبداعية.

"نريد أن نطلعك على القاعدة البديهية الخاصة بنظرية الاختيار (كل ما
نفعله منذ مولدنا وحتى وفاتنا يندرج تحت مسمى السلوك، وكل
سلوك اختياري) "جلاسر"

كيف ولماذا نتصرف؟

يعد السلوك عبارة عن محاولتنا لبذل أفضل ما لدينا من أجل التعامل مع العالم الحقيقي بطريقة نتمكن من خلالها من إشباع هذه الحاجات، والحصول على الأشياء التي نريدها أياً كان الألم أو التدمير الذاتي الناتج عن تلك السلوكيات، فإما نكون في حالة عدم التحكم الفعال "أ" أو في الحالة التي نحصل فيها على تحكم أكثر فاعلية "ب".

كيف ولماذا نتصرف؟

وبالتالي سواءً كنا نقوم بمهمة الإرشاد أو التعليم أو التوجيه أو الإدارة فإن دورنا هو تقديم المساعدة للناس ليتمكنوا من إشباع حاجاتهم بطريقة أفضل، واستعادة التحكم في حياتهم من خلال الانتقال من الحالة "أ" الى الحالة "ب".

العلاج الواقعي

طور "جلاسر" منهجاً خاصاً به سماه "العلاج الواقعي" باعتباره التطبيق العملي لمفاهيم نظرية الاختيار، والذي يقوم على أساس تعميق مبادئ المسؤولية من أجل استعادة التحكم، والتي كلما قلت كلما أصبح سلوك الفرد أقل فاعلية.

العلاج الواقعي

يحدد "جلسر" الهدف الأساسي للعلاج الواقعي في مساعدة الأفراد على اكتساب تحكم فعال في حياتهم، وسيطرة أكثر تأثيراً عليها بدرجة أكبر مما كانوا يتصفون به قبل الانتظام في عملية التغيير، ويتم تحقيق هذا الهدف من خلال توسيع خياراتهم وتحمل مسؤولياتهم تجاه سلوكياتهم، واكتساب القدرة على تقييم اتجاهاتهم وأفعالهم ووضع خطة مستقبلية مع متابعة تنفيذها وتقييمها.

تطبيقات نظرية الاختيار والعلاج الواقعي

