



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الحمدانية

كلية التربية للعلوم الانسانية

الارشاد والصحة النفسية

للطلبة الصفوف الثالثة / الغير اختصاص

اعداد

نخبة من تدريسي قسم العلوم التربوية والنفسية



الفصل الاول

المقدمة:

يعد التوجيه والارشاد من الخدمات الاساسية التي يحتاجها الفرد والجماعة من اجل المساعدة على مواجهة متطلبات التكيف النفسي ، والاجتماعي، والثقافي ، التي تفرضها التغييرات الهائلة في مجال ثورة التكنولوجيا والمعلوماتية التي يشهدها عصرنا الحالي والتوجيه والارشاد يستهدف تقديم المساعدة الى الافراد في مراحلهم العمرية كافة فهو ضرورة للأطفال وللشباب والراشدين وكبار السن، كما انه ضرورة للرجال والنساء ولذوي الحاجات الخاصة كالمعوقين والموهوبين .

ويأتي اهتمام التوجيه والارشاد التربوي منصباً على حاجات المتعلم بشخصيته في جوانبها النفسية والاجتماعية والسلوكية اضافة الى عملية التحصيل الدراسي ورعاية المتأخرين دراسياً والمتفوقين والمبدعين، وكما يتطلب الارشاد التربوي معرفه في تطبيقه ودراية في الاستفادة من تقنياته وعلومه والاستفادة من الوقت والامكانيات المتوفرة للمرشد والاجهزة والمكان ، كما انه يتطلب من المرشد ان يتصف بالمرونة الكافية والخبرة اللازمة للتنويع في اساليب التوجيه والارشاد.

- معنى الارشاد :

هو عملية نفسية اكثر تخصصية وتمثل الجزء العلمي في ميدان التوجيه وتقوم على علاقة مهنية (علاقة وجه لوجه) بين المرشد والمسترشد في مكان خاص يضمن سرية احاديث المسترشد وفي زمن محدد ايضاً .

والارشاد عملية وقائية ونمائية وعلاجية تتطلب تخصصاً واعداداً وكفاءة ومهارة، كون هذه العملية فرعاً من فروع علم النفس التطبيقي وان خدمات الارشاد خاصة تجمل عادة في مفهوم واحد وهو التوجيه والارشاد
وظهرت تعريفات متعددة للإرشاد ومن هذه التعريفات:

١. علاقة شخصية وجهاً لوجه بين شخصين اولهما هو (المرشد) من خلال مهاراته وباستخدام العلاقة الارشادية يوفر موقفاً تعليمياً للشخص الثاني (المسترشد) وهو نوع عادي من الاشخاص حيث يساعده على تفهم نفسه وظروفه الراهنة والمقبلة وعلى حل مشكلاته وتنمية امكانياته بما يحقق إشباعه وكذلك مصلحة المجتمع في الحاضر وفي المستقبل.
٢. علاقة مهنية بين مرشد مدرب ومسترشد وهذه العلاقة تتم في اطار شخص لشخص رغم انها قد تشتمل احياناً على اكثر من شخصين وهي معدة لمساعدة المسترشد على تفهم ومساعدتهم على فهم نظرتهم في حياتهم وان يتعلموا ان يصلوا الى اهدافهم المحددة ذاتياً من خلال اختيارات ذات معنى وقائمة على معلومات جيدة ومن خلال حل مشكلات ذات طبيعة انفعالية او خاصة بالعلاقات مع الاخرين ذات طبيعة اجتماعية.

ويتضح من التعريفات السابقة ان الارشاد يشتمل على الخصائص التالية:

أ. الارشاد عملية : اي انها تمر في خطوات معينة بشكل متتابع ومتصل.
ب. الارشاد عملية تعليمية: اي انها تعلم الفرد على مواجهة مشكلاته وحلها وتركز على تغيير السلوك

ج. الارشاد عملية مساعدة : اي انها تقدم العون والمساعدة من المرشد الى المسترشد.

د. المرشد : هو المخطط للعملية الارشادية وهو شخص مؤهل تأهيلا علميا متخصصاً.

هـ. المسترشد: شخص عادي بحاجة الى مساعدة لحل مشكلاته مهما كانت نوعها.

و. العلاقة الانسانية: اي ان العلاقة بين المرشد والمسترشد تقوم على التعاطف بينهما.

ي. البيئة التي يتم فيها الارشاد هي بيئة العلاقة الارشادية وجهاً لوجه.

- مفاهيم في الارشاد النفسي والتربوي والتوجيه التربوي :

١. مفهوم التوجيه :

عملية مساعدة الافراد على فهم ذواتهم وعالمهم الذي يعيشون فيه فهو يقدم من النصائح او معلومات للأفراد او الجماعات بطريقة مبرمجة تمكنهم من تحديد الخيارات واتخاذ القرارات التي يجب عليهم ان يأخذوا بعين الاعتبار القيم العريضة للمجتمع الذي يعيشون فيه عند شروعهم باتخاذ القرارات.

ويمكن ان نستخلص العناصر التالية في التوجيه بانه عملية تتم بصورة منظمة وفق خطوات محددة وبانه مساعدة يرمي الى تقديم خدمات وقائية وانمائية وعلاجية لمشكلات الافراد، والافراد هم الفئة المستهدفة من التوجيه في مختلف مراحلهم العمرية من الطفولة الى الشيخوخة وفهم الذات والعالم المحيط هو الهدف الاساسي من التوجيه حيث انه تمكين الفرد من تعرف قدراته وامكاناته الذاتية بالإضافة الى تعريف البيئة المحيطة بما فيها من اشخاص وفرص متاحة ومن ثم التوصل الى قرارات سليمة توائم ما بين الفرد ومحيطه.

٢. التوجيه التربوي :

هو مجموع الخدمات التي تهدف الى مساعدة الفرد على ان يفهم نفسه ويفهم مشاكله وان يستغل امكاناته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات وميول ، وان يستغل امكانات بيئته فيحدد اهدافاً تتفق وامكانياته من ناحية وامكانيات بيئته من ناحية اخرى نتيجة لفهمه لنفسه وبيئته ويختار الطرق المحققة لها بحكمة وتعقل فيتمكن بذلك من حل مشاكله حاولا عملية ومنطقية تؤدي الى تكيف مع نفسه ومجتمعه.

٣. التوجيه المهني :

هو عملية مساعدة الفرد على اختيار المهنة الملائمة لقدراته وامكاناته بعد تحليل قدرات وامكانات الفرد ثم معرفة المهن الموجودة ثم القيام بعملية المواءمة حتى يشعر الفرد بالسعادة في عمله.

٤. الارشاد التربوي :

عملية منظمة ومخططة تهدف الى مساعدة الطالب لكي يفهم ذاته ويعرف قدراته ويطور مهاراته ويحل مشكلاته ويحقق اهدافه في اطار القيم المجتمعية والاهداف العامة للتعليم في المجتمع وبالتالي تحقيق التوافق النفسي والتربوي والمهني والاجتماعي المسترشد (الطالب).

٥. الارشاد النفسي :

عملية واعية مستمرة بناءة ومخططة ، تهدف الى مساعدة وتشجيع الفرد لكي يعرف نفسه ويفهم ذاته ويدرس شخصيته جسمياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً ويفهم خبراته ويحدد مشكلاته وحاجاته ويعرف الفرص المتاحة له وان يستخدم وينمي امكاناته بذكاء الى اقصى حد مستطاع وان يحدد اختياراته ويتخذ قراراته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته وخبرته بنفسه . او هو الاهتمام بالفرد السوي لمساعدته على التغلب على المشكلات التي تواجهه والتي لا يستطيع التغلب عليها بمفرده والتي تتصف بانها انفعالية في اساسها.

هو احد اعضاء الهيئة التدريسية المؤهل لدراسة مشكلات الطلبة التربوية والصحية والاجتماعية والسلوكية من خلال جمع المعلومات التي تتصل بهذه المشكلات سواء كانت هذه المعلومات متصلة بالطالب او البيئة المحيطة به لغرض تبصيره بمشكلاته ومساعدته على ان يفكر في الحلول المناسبة لهذه المشكلة او المشكلات التي يعاني منها لاختيار الحل المناسب الذي يرتضيه لنفسه .

- مبررات الارشاد التربوي في العملية التربوية :

لم يطبق الارشاد التربوي في المدارس والجامعات نتيجة لحاجات غير ضرورية وانما جاء تطبيقه نتيجة حاجة ماسة فرضتها ظروف ومستجدات الحياة. ويمكن اجمال مبررات التوجيه والارشاد التربوي بما يأتي :

١. التغيرات المصاحبة لنمو الفرد:

يمر الانسان خلال مراحل النمو بتغيرات حرجة كما يتعرض لتغيرات جسمية ونفسية واجتماعية وعقلية وغيرها مما يصاحب تلك التغيرات مشكلات يشعر معها بانه بحاجة الى من يساعده ويقف الى جانبه .

٢. التغيرات الاسرية :

هي تغيرات التي طرأت على الاسرة من خلال التغيرات التي طرأت على المجتمع بصورة مباشرة ادت الى اختلاف في عمليات التنشئة الاجتماعية وهذه التغيرات فرضت على الاب والام الابتعاد عن البيت او الاسرة ، وهذا ادى الى ضعف العلاقة بين الوالدين والانباء.

٣. التجديدات والتغيرات التربوية :

الحاجة الى الارشاد في المدارس والجامعات اصبحت اكثر الحاحا بسبب ازدياد اعداد الطلبة فيها او تنوع التخصصات الدراسية مثلا في مجال التعليم ، دخول التكنولوجيا الى المجال التربوي او تعدد التخصصات الدراسية والمجالات المهنية مما جعل الطلبة يشعرون بعدم القدرة على مسايرة تلك التغيرات.

٤. التغيرات التكنولوجية السريعة:

ادى التقدم العلمي الكبير وما صاحبه من منجزات علمية ومخترعات دخلت الى الاسرة والمنزل خاصة وسائل نقل المعلومات كالتلفزيون والانترنت ووسائل الترفيه كان له اثار سلبية على العلاقات بين الافراد في الاسرة والمجتمع ككل وادى الى تغير بعض الافكار والمفاهيم والاتجاهات والقيم .

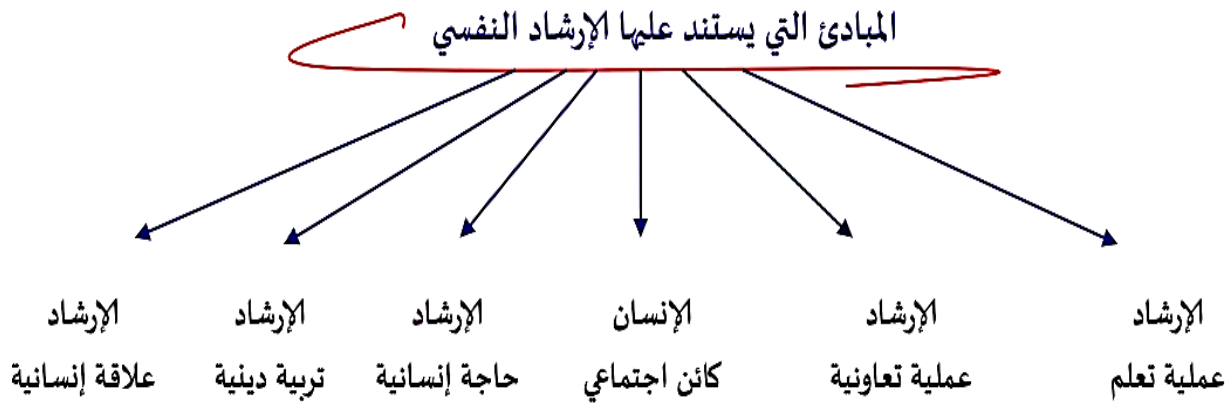
- اهداف الارشاد:

الهدف العام لعملية الارشاد التربوي والنفسي:

هو تحقيق اقصى درجات توافق الفرد وتكيفه سواء مع نفسه او مع بيئته ، بمعنى آخر تحقيق الصحة النفسية للفرد.

اهدافه:

١. احداث تغير ايجابي في سلوك المسترشد عن طريق فهم لذاته وادركيه لمدى قدراته ومهاراته واستعداداته وميوله مما يجعله قادرا على التكيف مع ظرف بيئته .
٢. المحافظة على الصحة النفسية ، يعمل الارشاد على ان يعيش الفرد حياة نفسية سليمة بعيدة عن التهديد والخوف الاضطرابات وبعيدة عن كل ما يجعل الفرد في حالة عدم الاتزان بكافة اشكالها.
٣. مساعدة الفرد في حل مشكلاته وذلك بمساعدته في ابتكار حلول فعالة للمشكلات الشخصية ومشكلات العلاقات الشخصية مع الاخرين .
٤. تحقيق الذات ، وذلك بمساعدة الفرد بالتحكم بالعواطف السلبية والمخيبة للذات مثل القلق الشعور بالذنب واحتقار الذات والوحدة وفقدان الامل وابدالها بكل ما من شأنه العمل على تحقيق المسترشد لذاته .
٥. المساعدة في اتخاذ القرارات المناسبة وذلك بمساعدة المسترشد على ان يعرف كيف ولماذا اتخذ هذا القرار بنفسه .



(١) الإرشاد عملية تعلم :

يعرّف التعلم بأنه : تغير ثابت نسبياً في السلوك سواء أكان في التفكير أو الشعور أو العمل ، وهذا يعني أن هدف المرشد ينبغي أن يتركز حول تغيير سلوك الفرد وبأبعاده الثلاث وبالشكل الذي يجعل بإمكاننا التنبؤ بما سيكون عليه سلوك الفرد في المواقف المختلفة .

(٢) الإرشاد عملية تعاونية :

أن تحقيق أهداف العملية الإرشادية يتطلب تضامن جهود كل من له صلة بالعملية التربوية والتعليمية ، فالمرشد بحاجة إلى الاستعانة بالطلبة والمدرسين والإدارة والآباء لتكوين صورة واضحة ومتكاملة عن جميع جوانب المشكلة التي يواجهها الطالب وبالتالي فإنه يستطيع مساعدة الطالب بالتبصر بجميع الحلول الممكنة لمشكلته .

(٣) الإنسان كائن اجتماعي :

يولد الإنسان وهو كائن بيولوجي ولكنه يتحول بفعل عملية التطبيع الاجتماعي إلى كائن اجتماعي ومن خلال الثواب والعقاب يكتسب القيم والأخلاق وينتمي إلى الأسرة ويؤدي دوره في البيت وطالباً في المدرسة وعضواً في نادي رياضي أو في أي اجتماعي ومن الطبيعي أن لكل دور وظيفة محكومة بقيم وعادات وتقاليد اجتماعية يكونها الفرد من خلال عملية التنشئة الاجتماعية وهذه الاتجاهات تؤثر في سلوكه تجاه الأفراد والجماعات والأشياء ، وبموجب هذا المبدأ فإنه على المرشد أن يقوم بتوعية الفرد إلى ما يحقق مصلحة الجماعة التي ينتمي إليها من خلال التمسك بقيمها وعاداتها وتقاليدها وبالشكل الذي يهيئه لتحقيق التوافق الاجتماعي .

(٥) الإرشاد تربية دينية :

لما كان الهدف الأساس للإرشاد يتمثل بمساعدة الفرد في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لذا كان لابد من الالتزام بالقيم والتعاليم السماوية لما لها من دور في تهذيب النفس البشرية واستقرارها . فضلاً عن ذلك فإن هذه القيم تشكل أحد المرتكزات الأساسية في الحفاظ على النظام والتماسك الاجتماعي ، وبموجب ذلك فإنه ينبغي على الفرد التمسك بهذه القيم والتعاليم السماوية تحقيقاً لتوافقه مع المجتمع ، وانطلاقاً من ذلك كان لابد للمرشد أن يضع في اعتباره هذا المبدأ تحقيقاً لأهداف العملية الإرشادية .

(٦) الإرشاد علاقة إنسانية :

ذكرنا سابقاً إن الإرشاد يمثل علاقة بين شخصين يدعى أحدهما بالمرشد والآخر بالمسترشد فإذا أريد لهذه العلاقة أن تحقق أهدافها ينبغي على المرشد أن يظهر الود والاحترام والتقبل للمسترشد بغض النظر عن لونه أو جنسه أو مظهره أو جنسيته أو بيئته الاجتماعية ، لأن ذلك سيوفر له الفرصة الكافية للتعبير عن مشكلته بكل ثقة وحرية ، فضلاً عن ذلك على المرشد ألا يملئ على المسترشد اتخاذ قرار معين بل عليه ان يترك له الحرية الكافية في اتخاذ القرار الذي يراه مناسباً لحالته وظرفه .

أسس التوجيه والارشاد النفسي

مقدمة:

إن الهدف الأساسي من دراسة الأسس للتوجيه والارشاد النفسي ، هو وضع الأسس الذي تقوم عليه موضوعات التوجيه والارشاد النفسي، حيث تعد هذه الأسس بمثابة فلسفة العمل الارشادي التي يجب ان يتخذ منها العاملون في هذا المجال منهجاً يستخدمونه أثناء الممارسة اليومية لعملهم. وبناءً على ذلك تتعدد أسس التوجيه والارشاد النفسي التي تستمد مكانتها من طبيعة الانسان وخصائص سلوكه . ومن اهم الأسس التي يقوم عليها التوجيه والارشاد النفسي:

اولاً: الأسس العامة:

من الأسس العامة التي يستند إليها التوجيه والارشاد النفسي ما يلي:

١ - الثبات النسبي للسلوك الانساني:

يمكن تعريف السلوك على انه كل نشاط يصدر عن الكائن الحي نتيجة لعلاقته التفاعلية مع البيئة المحيطة، سواء ان كان هذا النشاط ، نشاطاً عقلياً، اجتماعياً، حركياً، انفعالياً... الخ. والسلوك في مجمله مكتسب من البيئة الخارجية المحيطة بالفرد، وهناك عوامل عديدة تحدد السلوك الانساني، مثل التنشئة الاجتماعية للفرد ، والتعليم . كما يكتسب السلوك الانساني صفة الثبات النسبي والتشابه بين الماضي والحاضر والمستقبل. وكون السلوك الانساني ثابتاً نسبياً فانه يمكن التنبؤ به في المستقبل.

وبما ان المرشد لديه الكفاءة في تعديل السلوك وتغييره، لذلك فإن فهم السلوك ودراسة طرق تعديل هذا السلوك أمر ضروري في عملية التوجيه والارشاد النفسي.

٢- مرونة السلوك الانساني:

بالرغم من ان السلوك ثابت نسبياً ، إلا أنه قابل للتعديل و التغيير عن طريق التعلم و التعليم ، لأن التعلم ليس إلا عملية تعديل في السلوك ، سواء أكان هذا السلوك سوياً أم منحرفاً . وبما أن السلوك الإنساني مرن وقابل للتعديل و التغيير ، فهذا من شأنه أن يشجع العاملين في مجال التوجيه و الإرشاد النفسي ليكونوا أكثر تفاؤلاً لتغيير أو تعديل سلوكيات الافراد المضطرين نحو الأفضل . فمرونة السلوك عند الفرد تعني أن لديه القابلية والاستعداد للتغيير بشكل مستمر ولا يقتصر مبدأ مرونة السلوك على السلوك الظاهري ، بل يشمل التنظيم الأساسي للشخصية ومفهوم الذات أيضاً

٣- السلوك الإنساني فردي – جماعي :

يعد السلوك الإنساني فردياً – جماعياً بالرغم من تميزه الظاهر أحياناً بأنه فردي خالص أو جماعي خالص . فكل فرد يعد شخصاً متميزاً عن الآخرين حتي مع أخيه ، ولكن يبدو فيه تأثير الجماعة واضحاً ، كما أن سلوكه وهو مع الجماعة تبدو فيه آثار شخصيته الفردية . بالإضافة الى ذلك فإن لكل فرد أدواراً اجتماعية مختلفة ، فهو يؤدي دوره كأب أو كزوج وكأستاذ ولكل دور من هذه الأدوار وظائف مختلفة و معايير سلوكية يتقيد الفرد فيها و تحددها الجماعة . فالجماعة منظمة للسلوك الفردي ، ولا بد للمرشد النفسي أن يأخذ ذلك بعين الاعتبار حتى يتمكن من توجيه الأفراد الى ما يحقق مصلحة الجماعة التي ينتمي إليها ، ويحقق له التوافق و الصحة النفسية .

٥- حق الفرد في الإستفادة من التوجيه و الإرشاد :

من حق المسترشد (تلميذاً أو طالباً أو عاملاً الخ) على المجتمع الذي يعيش فيه في مراحل النمو جميعها ، و التعليم و الإستفادة من خدمات التوجيه والإرشاد ليحقق سعادته في حياته الشخصية و المهنية . ومن واجب الدولة توفير هذه الخدمات وتيسرها لكل فرد حسب حاجته إليها .

٦- حق الفرد في تقرير مصيره بنفسه :

من المبادئ الأساسية للتوجيه و الإرشاد النفسي ، الاعتراف بحرية المسترشد وحقه في تقرير مصيره بنفسه . فالشخص الحر هو الذي يتمكن من معرفة ذاته و ينميها ، ويسعى لحل مشكلاته حين يواجهها ، ويسعى لتحقيق مزيد من الحرية في إطار من المسؤولية في ضوء خبرات الماضي وظروف الحاضر و تطلعات المستقبل ، و أن من أهم مظاهر الحرية هي حرية الإختيار و حرية إتخاذ القرار وحرية تقرير المصير .

فالتوجيه و الإرشاد النفسي ليس إجباراً و إنما يقدم اختياراً ، فهو عملية تعاونية تهدف الى مساعدة المسترشد في المشكلة التي يعاني منها ، و اقتراح الحلول و إتخاذ القرار المناسب بشأن حياته ، فليس هناك من هو أعرف بالفرد من نفسه .

٧- تقبل المسترشد :

إن عملية الإرشاد النفسي هي عملية تعاونية كما سبق أن ذكرنا ، وهي تقوم على أساس تقبل المرشد للمسترشد من دون شروط و مهما كان سلوكه . ولكن لا يتقبل سلوك الشاذ أو المنحرف ولكنه يساعده في تغيير هذا السلوك و استبداله بسلوك سوي.

٨- استمرار عملية الإرشاد:

يحتاج الانسان الى التوجيه و الإرشاد النفسي من الطفولة وحتى نهاية الحياة ، وعادة ما يقوم الوالدان بمهمة التوجيه و الإرشاد في الطفولة المبكرة ، كما يقوم الوالدان و المعلمون بهذه المهمة في المدرسة ، و يحتاج الفرد الى التوجيه و الإرشاد في المرحلة الجامعية ، سواء أكان عند اختيار التخصص الدراسي ، أم عندما تواجهه مشكلات تتعلق بدراسته أو بعلاقاته مع الآخرين . كما تستمر عملية الإرشاد النفسي بعد تخرج الطالب من الجامعة عند ممارسته لمهنته أو عند أو عند الزواج أو عند التقاعد أو عندما تواجهه مشكلات شخصية ويعجز عن مواجهتها بنفسه . فالتوجيه و الإرشاد عمليتان مستمرتان ما دام الفرد على قيد الحياة ، وهذا يتطلب من الموجهين و المرشدين النفسيين القيام بمسؤولية التوجيه و الإرشاد وتقديم المساعدة اللازمة لكل محتاج إليها .

ثانياً - الاسس النفسية و التربوية :

من ضمن الأسس النفسية و التربوية التي يستند إليها التوجيه و الإرشاد النفسي ما يلي:

١- الفروق الفردية :

يختلف الأفراد كماً وكيفاً في جوانب الشخصية جميعها (الجسمية ، العقلية ، الإنفعالية ، و الإجتماعية) . فلكل فرد شخصيته المستقلة التي يتفرد بها عن الآخرين نتيجة العوامل الوراثية و العوامل البيئية بالرغم من وجود اتفاق نسبي بين الأفراد في كثير من الأمور نتيجة الخبرات المشتركة بين هؤلاء الأفراد ، بالرغم من اختلاف شخصياتهم ، وهذا ما يسهل عليهم التوافق مع البيئة الاجتماعية التي يعيشون فيها .
ولذلك لابد من مراعاة مبدأ الفروق الفردية أثناء ممارسة التوجيه و الإرشاد، وان المشكلة تختلف بطبيعتها من شخص لآخر وكذلك طريقة علاجها.

٢-الفروق بين الجنسين:

هناك فروق كثيرة بين الذكور والاناث ، ويختلفون في الميول والاتجاهات وحتى الفروق بينهما في التكوين الجسماني.

وبناءً على ذلك يكون واجباً على المرشد النفسي مراعاة الفروق الفردية بين الجنسين في مجالات التوجيه والارشاد النفسي.

ثالثاً: الاسس الاجتماعية:

من اهم الاسس الاجتماعية للتوجيه والارشاد ما يلي:

١ - الاهتمام بالجوانب الاجتماعية للفرد:

فالانسان كائن اجتماعي يعيش في مجتمع فيؤثر فيه ويتأثر به ويقوم بأدوار اجتماعية معينة، كما توجد مؤسسات اجتماعية مختلفة تسهم في تنشئة الفرد وتعدده للدور الاجتماعي المنوط به.

٢ - الاستفادة من المؤسسات الاجتماعية في العملية الارشادية:

كما ذكرنا ان للانسان دور اجتماعي يؤديه على نطاق محيطه الاجتماعي، فعلى الارشاد النفسي الاستفادة من المؤسسات الاجتماعية المختلفة، فمثلاً المدرسة من أكثر المؤسسات الاجتماعية التي يمكن أن تقدم الخدمات الارشادية لأكثر عدد من تلاميذ المدارس سواء ان كان عن طريق المرشدين او المعلمين. ومثل هذه المؤسسات تسعى لمساعدة الأفراد وتوجيههم لاجتياز التوافق النفسي والاجتماعي والمهني.

مجالات الإرشاد النفسي

هنالك العديد من المشاكل والاضطرابات النفسية التي تواجه الافراد نتيجة طبيعة الحياة الصعبة والظروف المتوترة التي يعيشها الناس ، كل هذه الاضطرابات والمشاكل النفسية لا بد ان تعالج وتتم تصويبها ليتمكن الشخص من ممارسة عاداته اليومية وحياته بشكل صحيح وسوي دون أي مؤثرات قد تؤثر عليه في اتخاذ قراراته ولهذا وجد تخصص الارشاد النفسي في الجامعات واصبحت هنالك الدورات التثقيفية في مجال الارشاد النفسي لما له الاثر الاكبر في تطور المجتمعات وتخلصها من الجريمة وغيرها من المشاكل ، لذلك خصص في المدارس قسم خاص للارشاد النفسي واصبح فيها مرشدة نفسية يلجأ اليها الطلاب والعاملين في مجال التعليم في المدرسة لحل مشاكلهم واعطاءهم نصائح في مشاكلهم وتوجيهات لهم. إن مجالات الإرشاد النفسي عديدة ومتنوعة ولكن نستعرض هنا بعضاً من أهم مجالاتها الرئيسية :

أولاً : تقديم خدمات توعوية وإرشادية للأطفال : ويعتبر أن من أهم المشكلات التي يتعرض لها الأطفال من مشكلات هي : مشكلات التغذية بشكل عام ، مشكلات انفعالية سلوكية ، ومشكلات اجتماعية متعددة ، ومشكلات مثل مص الأصابع وقضم الأظافر بشكل مرضي .

ثانياً : تقديم خدمات توعوية وإرشادية للمراهقين والبالغين والشباب : ومن أهم هذه المشكلات - النفسية و الاجتماعية - مثل : حاجات المراهق بشكل عام إلى تأكيد ذاته وتدعيم ثقته بنفسه او حاجة المراهق والشاب إلى تكوين صداقات جيدة مع الآخرين .

ثالثاً : خدمات إرشاد ذوي الاحتياجات الخاصة – المعاقين- : وهي تلك الفئة الضعيفة التي يعاني جميع أفرادها من إعاقات حسية متنوعة مثل الصمم ، وفقدان البصر ، أو إعاقات حركية مثل الشلل ،أو إعاقات عقلية .

رابعاً : خدمات الإرشاد المهني المتعددة : وهذه الخدمات تتعلق وتختص بتعريف الأفراد جميعاً بأنفسهم وبقدراتهم وأهدافهم ورؤاهم في الحياة ثم توجيههم بعد ذلك للتخصص المناسب لهم حتى يتم اختيار المهنة المناسبة . لكل واحد فيهم

خامساً : تقديم خدمات عديدة ومتنوعة للإرشاد الزواجي : حيث يقدم مجموع الخدمات الإرشادية والتوعوية التي تقدم وتشرح للأزواج بهدف تبيان كيفية اختيار الشريك المناسب ، وتحقيق الاستقرار والتوافق لهما فيما بعد وبشكل مستمر ومتواصل ، وحل المشكلات التي قد تعصف أو تؤثر بالحياة الزوجية.

الفصل الثاني

الطرائق الارشادية (الارشاد الفردي - الارشاد الجماعي)

يعتبر الارشاد الفردي والجماعي وجهين لعملة واحدة او عملية واحدة كل يكما الآخر ولا غنى عن اي منهما في اي برنامج متكامل للتوجيه والارشاد الجماعي قبل الارشاد الفردي وقبل الارشاد الفردي جلسات جماعية وقد يتخلل الارشاد الجماعي جلسات فردية.

اولاً. الارشاد الفردي :

هو عملية تفاعلية تنشأ عن علاقة فردين احدهما متخصص هو المرشد والآخر المسترشد، يقوم المرشد من خلال هذه العلاقة بمساعدة المسترشد على مواجهة مشكاة تغيير او تطوير سلوكه او اساليبه في التعامل مع الظروف التي يواجهها، فهو يتضمن مقابلة في مكان خاص يستمع فيه المرشد ويحاول فهم المسترشد ومعرفة ما يمكنه تغييره في سلوكه بطريقه او بأخرى يختارها ويقرها المسترشد ، ويجب ان يكون المسترشد لديه مشكاة ، ويكون لدى المرشد المهارة والخبرة للعمل مع المسترشد للوصول الى حل للمشكاة. ونستج من ذلك ان عناصر الارشاد الفردي هي:

١. مرشد، مسترشد.

٢. ورغبة من المسترشد في عميلة الارشاد .

٣. العلاقة الارشادية الودية بين المرشد والمسترشد تبني على اساس علاقة مهنية.

- أهم وظائف الرئيسية للإرشاد الفردي:

١. تبادل المعلومات وادارة الدافعية لدى المسترشد.

٢. تفسير المشكلات ووضع خطط العمل المناسب لحلها.

اما الحالات التي يستخدم فيها الارشاد الفردي فتكون في الحالات ذات المشكلات التي يغلب عليها الطابع الفردي والخاصة جداً وعندما تتطلب حالة المسترشد السرية التامة بحيث تنحصر بينه وبين المرشد وعندما يكون المسترشد خجولاً جداً وانطوائياً بمعنى اذا شعر المسترشد بان حالته تسبب له الخجل عند مناقشتها امام الغرباء ويمكن استخدام الارشاد الفردي عندما تكون حالة المسترشد معقدة وتحتاج الى تركيز شديد من المرشد.

- دور المرشد النفسي في الارشاد الفردي :

يختلف دور المرشد في عملية الارشاد الفردي باختلاف النظرية التي يتبناها المرشد ، ويتبعها في عملية الارشاد وتعتمد فاعلية العملية الارشادية بشكل رئيسي على العلاقة الارشادية التي تحدث بين كل المرشد والمسترشد وتبادل المعلومات وادارة الدافعية لدى المسترشد وتفسير المشكلات ووضع خطط العمل ، خاصة وان المرشد يعطي للمسترشد حرية عرض مشكلته والكشف عما لديه من افكار ومشاعر وخبرات.



ثانياً. الإرشاد الجماعي:

وهو عملية إرشاد مجموعة من المسترشدين الذين تتشابه مشكلاتهم، ويعد الإرشاد الجماعي عملية تربوية إرشادية لأنه يقوم على موقف تربوي. ويستعمل عادة في توجيه الوالدين للمساعدة في إرشاد أولادهم، والإرشاد المهني في المدارس والمؤسسات الأخرى.

- مزايا الإرشاد الجماعي

يمكننا إيجاز بعض مزايا الإرشاد الجماعي بما يلي:

١. يعد من أنسب الأساليب لإرشاد المسترشدين الذين لايتعاونون في الإرشاد الفردي.
٢. يوفر خبرات عملية وأوجه نشاط اجتماعي متنوعة مفيدة في الحياة اليومية.
٣. يتيح فرصة نمو العلاقات الاجتماعية في مواقف أكثر اجتماعية من الموقف الفردي.
٤. يجعل المسترشد يشعر بأنه يعطي ولا يأخذ فقط.
٥. يعد من أفضل أساليب الإرشاد في البلاد النامية وخاصة التي تعاني من نقص شديد في عدد المرشدين النفسين.

- عيوب الإرشاد الجماعي:

١. قد يحتاج إلى خبرة وتدريب خاص وهذا لا يتوافر لدى الكثيرين من المرشدين.
٢. لا يحدث تغييرات جوهرية في البناء الأساسي لشخصية المسترشد.
٣. صعوبة تطبيقه من الناحية الفنية.
٤. قد يشعر بعض المسترشدين بالخجل والحرج عندما يتكلمون عن مشكلاتهم أمام الآخرين.
٥. يتنافى وأخلاقيات الإرشاد النفسي من حيث سرية المعلومات.

- دور المرشد في الارشاد الجماعي:

يكمّن دوره في مساعدة اعضاء المجموعة على التعبير عما في داخلهم من خلال استخدام تقنيات متعددة في هذا المجال والتي تشمل النشاطات الحركية الجماعية والالعاب المشتركة والتعبير بالرسم او الطرق التشكيلية الاخرى ، وعادة ما يعقب تلك النشاطات حلقات نقاش يساهم فيها جميع اعضاء المجموعة للتعبير عن انفعالاتهم واحاسيسهم، وكما يستخدم المرشد خبراته المهنية والعلمية من اجل مساعدة المجموعة على فحص دوافعهم والكشف عن مصادر سلوكها وتفحصها بشكل شعوري وواعي بعيداً عن المخاوف او التهرب ، وينبغي على المرشد ان يتولى تفسير سلوك اعضاء المجموعة وفقاً للأسس والاصول المهنية من اجل تشجيعهم على تحليل سلوكهم واكتشاف اساليب التعامل الزائفة التي تعزلهم عن الآخرين او تمنعهم من رؤية ذاتهم بشكل واقعي وكما يقوم المرشد بحث اعضاء المجموعة على المشاركة الفعالية والمجدية وان يكسر حاجز الخوف والعزلة لدى بعض افراد المجموعة من اجل دفعهم للمشاركة وزيادة درجة تفاعلهم مع باقي افراد المجموعة .



وعليه نستنتج مما تم عرضه اعلاه ان هناك بعض اوجه شبه بين الارشاد الفردي والجماعي وتتمثل في :

١. كلاهما يهدف الى مساعدة وتربية الفرد على حل مشكلاته وفهمها .

٢. كلاهما يتعامل مع الاشخاص العاديين.

٣. كلاهما عرضة لحدوث طوارئ في عملية الارشاد.

- اما اوجه الاختلاف بين الارشاد الفردي والجماعي تتمثل في :

ت	الارشاد الفردي	الارشاد الجماعي
١.	يركز الاهتمام على مشكلات خاصة	يركز على مشكلات العامة
٢.	تكون المواقف فيه مصطنعة	تكون المواقف فيه طبيعية
٣.	دور المرشد يسير وغير معقد	دور المرشد صعب وفيه نوع من التعقيد
٤.	تكون مدته اطول .	تكون مدته اقصر .
٥.	يأخذ فيه المسترشد اكثر مما يعطي	يأخذ فيه المسترشد يعطي في نفس الوقت
٦.	يتركز الاهتمام على الفرد	يتركز الاهتمام على كل اعضاء الجماعة
٧.	اكثر فعالية في حالة المشكلات الخاصة	اكثر فعالية في حالة المشكلات العامة والمشاركة
٨.	خصوصية وعلاقة ارشادية اقوى بين المرشد والمسترشد	تفاعل اجتماعي مع الاخرين ويستغل القوى الارشادية في الجماعة وتأثيرها على الفرد.

- مناهج التوجيه والإرشاد:

يعتمد التوجيه والإرشاد في تحقيق أهدافه على مجموعة من المناهج وهي المنهج النمائي، الوقائي، والعلاجي وفيما يلي توضيح لهذه المناهج:

أولاً : المنهج النمائي :

ويطلق عليه أحيانا بالمنهج البنائي أو الإنشائي ويهدف إلى توظيف كل ما لدى الفرد من إمكانيات واستعدادات وقدرات للوصول بالفرد إلى أقصى درجة ممكنة من النمو تسمح به قدراته وترجع أهمية هذا المنهج إلى خدمات التوجيه والإرشاد تقدم أساسا للأفراد العاديين لتحقيق زيادة كفاءة الفرد وإلى تدعيم الفرد المتوافق نفسيا إلى أقصى حد ممكن، ويتضمن المنهج النمائي الإجراءات التي تؤدي إلى النمو السوي السليم لدى الأسوياء والعاديين خلال مراحل العمر حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية والتوافق النفسي ويتحقق ذلك عن طريق معرفة وفهم وتقبل الذات ونمو مفهوم موجبا للذات وتحديد أهداف سليمة للحياة وأسلوب حياة موقف بدراسة الاستعدادات والقدرات والإمكانات وتوجيهها التوجيه السليم نفسيا وتربويا ومهنيا ومن خلال رعاية مظاهر نمو الشخصية جسديا وعقلياً واجتماعيا وانفعاليا وفي هذا الإطار تأتي جميع عمليات رعاية الطفل وتربيته إضافة إلى عمليات التنشئة التي تهدف إلى بناء الشخصية السوية للطفل وتساعد على التكيف مع مراحل نموه المختلفة.

ثانياً : المنهج الوقائي :

يحتل المنهج الوقائي مكانا في التوجيه والإرشاد النفسي، ويطلق عليه أحيانا منهج التحصين النفسي ضد المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية ويهتم المنهج الوقائي بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقبهم ضد حدوث المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية،

وقد قسم المنهج الوقائي إلى ثلاثة مستويات هي:

❖ الوقاية الأولية: وتتضمن منع حدوث المشكلة أو الاضطراب أو المرض بإزالة الأسباب حتى لا يقع المحذور.

❖ الوقاية الثانوية: وتتضمن محاولة الكشف المبكر وتشخيص الاضطرابات في مرحلته الأولى بقدر الإمكان للسيطرة عليه ومنع تطوره وتفاقمه.

❖ الوقاية من الدرجة الثالثة: وتتضمن محاولة تقليل أثر إعاقة الاضطراب أو منع إزمان المرض وتتركز الخطوط العريضة للوقاية من الاضطرابات النفسية فيما يلي:

١. الإجراءات الوقائية الحيوية: وتتضمن الاهتمام بالصحة العامة، والنواحي التناسلية

٢. الإجراءات الوقائية النفسية: وتتضمن رعاية النمو النفسي السوي ونمو المهارات الأساسية والتوافق الزوجي والتوافق الأسري والتوافق المهني والمساندة أثناء الفترات الحرجة والتنشئة الاجتماعية السليمة.

٣. الإجراءات الوقائية الاجتماعية: وتتضمن إجراءات الدراسات والبحوث العلمية وعمليات التقويم والمتابعة والتخطيط العلمي للإجراءات الوقائية.

ثالثاً : المنهج العلاجي :

يتضمن دور المنهج العلاجي علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية للوصول إلى حالة التوافق والصحة النفسية للفرد، ويهتم المنهج العلاجي بالاضطراب والمرض النفسي وأسبابه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المرشدين والمعالجين والمراكز والعيادات والمستشفيات النفسية والعلاج في عملية الإرشاد النفسي يعتمد على التشخيص الدقيق للمشكلة التي يعاني منها الفرد ثم اختيار أفضل الأساليب الإرشادية الملائمة للتعامل معها والتشخيص الدقيق يعني عدم الاختصار على وصف المشكلة والتعرف عليها وعلى أهم أعراضها ودرجة خطورتها واما يمتد لأسبابها وتطورها كمشكلة نفسية. وتتراوح الحالات التي تتطلب التدخل الإرشادي والعلاجي في درجة شدتها ما بين الاضطرابات السلوكية واضطرابات الشخصية إلى المرض النفسي والمرض العقلي بالإضافة إلى الحالات التي تتطلب تدخلا يجمع بين التعلم والعلاج، ويلاحظ أن المنهج العلاجي يحتاج إلى تخصص أدق في الإرشاد العلاجي إذا قورن بالمنهجين النمائي والوقائي، أكثر المناهج الثلاثة تكلفة في الوقت والجهد والمال.

الفصل الثالث

نظريات الارشاد

المقدمة:

يتفق المشتغلون بالتوجيه والارشاد على ان المرشد التربوي بحاجة كبيرة للتعرف على النظريات التي يقوم عليها الارشاد النفسي والتربوي والتوجيه التربوي وذلك يعود لأهمية تطبيقها اثناء الممارسة المهنية للعمل الارشادي ، وتمثل النظرية خلاصة ما قام به الباحثون في مجال السلوك الانساني والتي وضعت في شكل اطرار عامة تبين الاسباب المتوقعة للمشكلات التي يعاني منها المسترشد كما ترصد الطرق المختلفة لتعديل ذلك السلوك .

والنظرية بشكل عام هي عبارة عن نظام موحد ومبسط من المبادئ والتعريفات والمسلمات المتعلقة بظاهرة معينة او مجموعة من الظواهر المترابطة بحيث يسمح هذا النظام بشرح وفهم العلاقات بين المتغيرات بشكل مبسط تنتظم فيه الحقائق تنظيمياً منطقياً ومتربطاً.

ومن النظريات التي يمكن ان يمارسها المرشد التربوي بما يتناسب مع اساليبه وطرقه التي يمارسها مع المسترشد هي نظريه (التحليل النفسي، السلوكية، الوجودية والانسانية).

اولاً. نظرية التحليل النفسي :

يعد (فرويد) المؤسس الفعلي لمدرسة التحليل النفسي حيث يوضح فرويد ان التحليل يقوم على اساس التسليم بنظرية العقل الباطن والتي تفترض تقسيم الحياة العقلية الى الشعور واللاشعور وان تفكيرنا الظاهر وتصرفاتنا الشعورية ما هي الا نتيجة للعمليات اللاشعورية والتي تحدث في العقل الباطن ويمكن التدليل على وجوده بظواهر التنويم المغناطيسي والاحلام ، ويمكن ان يعرف التحليل النفسي بانه (فن دراسة العقل الباطن ، وهذه الدراسة تقوم على اسلوب فني خاص يسمى اسلوب التداعي الحر لسبر غور اعماق اللاشعور وكشف ما يحتويه من غرائز وميول فطرية او نزعات او شهوات مكبوتة يجهلها الفرد ولكنها ذات اثر فعال في حياته الشعورية).

المفاهيم الاساسية في النظرية التحليل النفسي:

١. منهج التحليل النفسي: يقوم على اساس استعادة حقيقية للأحداث القديمة عند الفرد وذلك لإخراج ما في اللاشعور الى الشعور
٢. الغريزة الجنسية: لها دور هام في نشأة الشخصية وبنائها وكذلك لها دور بالنسبة للأمراض النفسية العقلية.
٣. السنوات الخمس الاولى: من عمر الانسان ذات دور هام في الشخصية سواء في الانجاز نحو الشخصية السوية او المرض النفسي.
٤. توجد حياة نفسية: وهي الشعور وما قبل الشعور واللاشعور ، واما بالنسبة اللاشعور فيتم الكشف عنه من خلال الاحلام وزلات اللسان.
٥. مكونات الشخصية هي: الانا والهو والانا الاعلى ، ويتوقف مدى تحقيق الصحة النفسية على كفاءة الوظيفة التوفيقية للانا.

٦. يعتمد التحليل النفسي كطريقة لعلاج على التداعي الحر من قبل المريض وتفسير الاحلام من قبل المعالج وكذلك تنفيس الاضطراب الذي يهيئ تعبيراً او مصرفاً للانفعال المكبوت. اعتبر فرويد الغرائز (الدوافع البيولوجية) امور اساسية في نظريته وعرف الغرائز بانها ((عبارة عن قوة يفترض وجودها وراء جميع التوترات وحاجات الانسان ، وتهدف الغرائز الى القضاء على التوتر ثم انها هي التي تحقق الاشباع وتخدم البقاء للإنسان والعنصر البشري)). وتحدث فرويد عن:

- غريزة الحياة: وتهدف هذه الغريزة الى حفظ الذات وتحقيق البقاء وحب الحياة والزواج وحب الاولاد والحب الجنسي .
- غريزة الموت: وتهدف هذه الغريزة الى معارضة غريزة الحياة . وتدفع غرائز الموت الى التدمير والعدوان والحرب.

ويقال للغريزة لها (موضوع) وهو ما تتجه اليه لتحقيق الاشباع او توصل اليه.

ولها (هدف) وهو القضاء على التوتر بتحقيق الاشباع والوصول الى اللذة.

فمثلاً: موضوع غريزة الجوع هو تناول الطعام ... وموضوع الغريزة الجنسية هو الجماع ... وهكذا، اما بالنسبة لمستودع ومكان الغرائز فهو (الهو)

ويعتبر فرويد ان الصراع بين غرائز الحياة وغرائز الموت هو صراع بين الحب والكراهية . ويؤكد فرويد ان سلوك الانسان مزيجاً متوافقاً او متعارضاً من الغريزتين (الحياة والموت) فان اي خلل فيهما يؤدي الى اضطراب في الشخصية.

مكونات الشخصية لدى فرويد:

تتكون الشخصية من ثلاثة أنظمة: (الهو) (والانا) (والانا الاعلى) وهي عبارة عن عمليات نفسية وهي أنظمة لا تعمل منفصلة عن بعضها البعض، ان شخصية الانسان ككل وليست كثلاثة اجزاء حيث يمثل الهو (العنصر البيولوجي) ويمثل الانا (العنصر النفسي) ويمثل الانا الاعلى (العنصر الاخلاقي - الاجتماعي). ان الشخصية نظام يتكون من الهو والانا والانا الاعلى:

١. الهو (ID):

هو المصدر الاساسي للطاقة البيولوجية والغرائز والدوافع ، وهذا النظام ينقصه التنظيم وهو اعمى وملح ويتطلب الكثير، وبما انه مثار دائما ويسعى نحو الاثارة فانه لا يستطيع تحمل التوتر، ويحكم الهو مبدأ (اللذة) والذي يهدف الى التقليل من الالم او ازالته والتخلص من التوتر والحصول على المتعة ، لان الهو غير منطقي وغير اخلاقي ويحركه اعتبار واحد هو اشباع الحاجات الغريزية بما يتماشى مع مبدأ المتعة واللذة ، ان الهو هو الجانب المدلل من الشخصية فهو لا يفكر بل يتمنى ويتصرف وهو بشكل عام لاشعوري و بعيد عن الوعي.

٢. الانا (Ego):

ان الانا هو العالم الواقعي الشعوري، وهي الجهاز التنفيذي ، يحكم ويسيطر ويدبر وينظم الشخصية للتكيف مع البيئة الخارجي ويسير الانا حسب مبدأ (الواقع) بمعنى يكون الاشباع منسقا مع القيم والمعايير الاجتماعية ، ووظيفتها تنسيق بين مطالب الهو ومتطلبات الواقع الخارجي واذا فشلت الانا في ضبط محفزات الهو يكون الفرد عرضة للمرض النفسي ،

٣. الأنا الأعلى (Super ego):

انه مستودع المثاليات والاخلاق والضمير والمعايير الاجتماعية وهو يمثل الجانب القضائي - الاخلاقي للشخصية وهو عبارة عن نظام يصدر الحكم حول ما اذا كان التصرف جيداً او سيئاً، صح او خطأ، خيراً او شراً، وتتكون نتيجة احتكاك الفرد وتفاعله مع البيئة الاجتماعية من خلال الاوامر والنواهي التي يتلقاها الفرد وتسير الانا الاعلى وفق مبدأ (ما يجب ان يكون) بمعنى (الاخلاق) ووظيفة الانا الاعلى الرقابة والضبط.

مكونات الحياة النفسية لدى فرويد :

١. الشعور:

هو منطقة الوعي الكامل والاتصال بالعالم الداخلي و الخارجي، ويرى فرويد ان الشعور يمثل الجزء الاعلى لقمة الجبل الجليدي داخل محيط من الماء وبمعنى اخر هو منطقة الوعي الكامل والاتصال بالعالم الخارجي، فالوعي الشعوري جزء صغير جدا من الحياة العقلية فقد يشعر الفرد بالدفء والبرد وقد يعي وجود القلم او الكتاب.

٢. ما قبل الشعور :

ويتضمن ذكريات الاحداث والتجارب التي يمكن تذكرها بجهد قليل مثل امتحان سابق تقدم اليه الفرد او مكالمة هاتفية لصديق ، كما انه يحتوي على ما هو كامن وليس في الشعور ولكنه متاح ويسهل استدعاؤه الى الشعور مثل الذكريات.

٣. اللاشعور:

هو يضم ما هو كامن او مكبوت ومن الصعب استدعاؤه ويقوم بخزن الذكريات والتجارب المؤلمة التي لا تتوافق مع الشعور مثل الشخص الذي يكره والده ولا يعي ذلك فهذا الكره يسعى دائماً لتعبير والظهور ولكن الشخص يبذل طاقة ليبقيه في اللاشعور وهذا يؤدي الى الصراع.

اهداف نظرية التحليل النفسي:

١. جعل اللاشعور . شعور

تقوية الانا من اجل جعل السلوك مبني اكثر على الواقع واقل على شهوات الاندفاعية والغرائز . ويرى فرويد ان هدف العلاج عنده هو اخراج اللاشعور المكبوت الى حيز الشعور لكي يعيه الفرد يتعامل معه ولقد لجأ فرويد الى طريقة التداعي الحر بهدف اعادة الذكريات البعيدة الى ساحة الشعور وبمعنى اخر حاول ربط الماضي بالحاضر عن طريق استدعاء الخبرات المكبوتة في اللاشعور الى الشعور واعادة وبناء وتوجيه الشخصية وبذلك يزيد وعي والشعور لدى المسترشد تجاه مشاكله وصعوباته واعادة تعلمه لما جرى له وهذا ما يؤدي الى احداث تغييرا في شخصية المسترشد فيما بعد.

التطبيقات التربوية لنظرية التحليل النفسي:

١. اعطاء الطالب الفرصة لتعبير عما يدور في ذهنه من خلال التداعي الحر حتى يتمكن من التحدث عن نفسه بطلاقة لإخراج المشاعر والخبرات المؤلمة المكبوتة بداخله
٢. الاستفادة من الالعب الرياضية بأنواعها المختلفة للطلاب الذين يظهرون ميولا عدوانية مثلا من خلال التعاون مع معلم التربية البدنية بالمدرسة
٣. الافادة من المعايير الاجتماعية التي تضبط مسلك المجتمع وتوجهه من خلال توضيح اهمية الالتزام بها للطلاب واولياء امورهم وحثهم على التعامل بها في حياتهم اليومية.
٤. امكانية وقوف المرشد على المشاعر الانفعالية التي يظهرها الطالب للكشف عن صراعه الاساسي المكبوت.

خطوات العلاج:

١. خلق جو وعلاقة علاجيتين:

ان يكون المعالج متسامح وذو اتجاه ودي ومقبول للمريض وآرائه حتى ينمي الثقة بالمريض.

٢. التنفيس الانفعالي :

ان اخراج الانفعالات من مخاوف وذنوب ومشاكل وغير ذلك هذا يؤدي الى نقصان التوتر والصراع المرتبط به.. ويقوم المحلل بذلك من خلال طرحه للأسئلة والتفسير والتداعي الحر.

٣. عملية الاستبصار:

يقصد به استبصار المريض بعدم ملائمة افكاره مثلا او نقص فهمه لبعض الامور وكذلك تفسيراته لها وعدم فهمه السابق لمشاكله.

٤. اعادة التعلم الانفعالي :

تقتضي هذه العملية ازالة تلك العادات الانفعالية الخاطئة التي تعلمها المريض واعادة التعلم تبدا بتعلم عادات بسيطة كتعلم الفرد التعبير عن عدواته بأسلوب مقبول اجتماعيا.

٥. توقف العلاج :

عندما تتحل مشكلات المريض يجب ان يبقى الباب مفتوحا له للمراجعة لكي يعود متى يشاء.

ثانيا. نظرية السلوكية :

وصاحب هذه النظرية هو عالم النفس الامريكي جون واطسون ويرى اصحاب هذه النظرية بان السلوك الانساني: متعلم يكتسبه الفرد من البيئة المحيطة سواء ان كان هذا السلوك سوي او غير سوي وبما انه متعلم فبالإمكان تعديله وتغييره ليصبح سلوكا مرغوب به.

المفاهيم الاساسية في النظرية السلوكية:

١. السلوك الانساني المكتسب: هو سلوك متعلم يكتسبه الفرد من البيئة المحيطة سواء ان كان هذا السلوك سوي او غير سوي او مضطربا وبما انه متعلم فبالإمكان تعديله وتغييره ليصبح سلوكا مرغوب به.

٢. الاقتران: هو التجاور الزمني لحدث مثيرين احدهما محايد لا يستجيب الاستجابة من قبل الكائن الحي والآخر يمتاز بقدرته على استجارت ردة فعل طبيعية من قبله اي الاستجابة ، والمثير يقسم الى قسمين هما المثير غير الشرطي (الطبيعي) وهو ذلك المثير الذي لا يحتاج الى التعلم، فهو يستجيب الاستجابة مثل رائحة الطعام او منظره تدفع الى اجابة غير متعلمة وغير شرطية وهي سيلان اللعاب والمثير الشرطي ويطلق عليه المثير غير الطبيعي وهو مثير محايد يتعلم اثره في السلوك من خلال عملية الاقتران التي تحدث عندما يقترن مثير ما مع مثير غير شرطي .

٣. المثير والاستجابة: المثير اي حدث او تغير محدد في البيئة اما يكون مثير طبيعي مثل رائحة الطعام او مثير شرطي تم اقترانه مع المثير الطبيعي.

٤. الشخصية: يقصد بالشخصية في النظرية السلوكية هي عبارة عن مجموعة من الاساليب السلوكية المتعلمة الثابتة نسبيا والتي تؤدي الى ان يتميز الفرد عن الآخر.

المبادئ او الإجراءات التي تركز عليها النظرية السلوكية:

١. الاشتراط الاجرائي: ويطلق عليه مبدأ التعلم اذ انه يؤكد على الاستجابات التي تؤثر على الفرد، فالتعلم يحدث اذا عقب السلوك حدث في البيئة يؤدي الى اشباع حاجة الفرد واحتمال تكرار السلوك المشبع مستقبلا، وهكذا يحدث التعلم اي ان النتيجة تؤدي الى تعلم السلوك وليس المثير، ويرتبط التعلم الاجرائي في اسلوب التعزيز الذي يصاحب التعلم.

٢. التعزيز (التدعيم): هو اجراء يعمل على تقوية السلوك المرغوب فيه وزيادة حدوثه في المستقبل. والتعزيز نوعين هما:

أ. تعزيز ايجابي: هو ذلك المعزز الذي عند ظهوره او اعطاؤه للفرد يزداد تكرار السلوك في المستقبل. مثال (اذ قام الطالب بعمل ما وكان ذلك العمل مقبولا ومبادرة جيدة، فشكره المعلم على ذلك ، فاذا الطالب سيعاود الرغبة في القيام بمثل هذا العمل الجيد والمقبول).

ب. تعزيز سلبي : ويتعلق بالمواقف المزعجة والمثيرة للقلق بمعنى ازالة مثير مؤلم او منفر يكرهه الفرد بعد حدوث السلوك المرغوب. مثال (اذا استخدم الدواء في توقف الالم ففي كل مرة يشعر فيها الفرد بالألم زاد احتمال الشخص استخدام الدواء)

مثال: (اذ كان الطالب يشعر بتوتر شديد ليلة الامتحان ولم يتمكن من النوم لكنه استسلم لنوم عميق وهو يستمع الى موسيقى هادئة فانه سيعاود سماع الموسيقى الهادئة حينما يشعر بالقلق)

٣. التعلم بالتقليد والملاحظة والمحاكاة: يركز هذا المبدأ على ان الفرد يتعلم السلوك من خلال المشاهدة والملاحظة والتقليد، فالفرد عادة ما يكتسب سلوكه من خلال مشاهدة نماذج في البيئة وقيامه بتقليدها، فمحاكاة السلوك المرغوب تتم من خلال الملاحظة وتعتمد على الانتباه والحفظ مثال: (طفل يخاف من القطط) يمكن عرض فلم امامه.

٤.العقاب: اجراء يعمل على اضعاف وايقاف السلوك غير المرغوب. والعقاب يكون على نوعين:

- عقاب ايجابي: هو الذي يتم بإضافة حدث سلبي نتيجة سلوك غير مرغوب.
مثال: عندما يتكلم الطالب في الصف اثناء الشرح ، فالمدرس يعاقب الطالب بالخروج من الصف او بالعقاب لفظي، كالصراخ...

- عقاب سلبي: يتم بإزالة حدث جيد مرغوب فيه نتيجة سلوك غير مرغوب فيه.
مثال: عندما يتشاجران اخوان على لعبة جديدة يريد كل منهما ان يحتفظ بها لنفسه فيكون العقاب بأخذ منهما لعبة فيحرمان معاً من اللعبة.

مثال: يحرم الطالب من المشاركة في سفرة مدرسية بسبب مخلفاته تعليمات المدرسة.

٥. الانطفاء: هو الامتناع عن تعزيز الاستجابة على نحو يؤدي الى اطفائها.

مثال: ام تحمل طفلها كلما بكى فان حمل الطفل معزز ايجابي لسلوك البكاء سوف يؤدي الى زيادة احتمال تكراره واذا توقفت الام عن حمله عند بكاءه اي وقفت التعزيز سوف يؤدي الى تقليل احتمال بكاء الطفل في المستقبل.

٦. التشكيل: هو ذلك الاجراء الذي يعمل على تحليل السلوك الى عدد من المهمات الفرعية وتعزيزها حتى يتحقق السلوك النهائي .

مثال: مهارة تنظيف الاسنان.

التوجه للمغسلة ➡ اخذ الفرشاة ➡ اخذ المعجون ➡ فتح المعجون ➡
وضع غطاء المعجون ➡ وضع المعجون على الفرشاة ➡ يعيد وضع غطاء
المعجون ➡ ينظف اسنانه ➡ يضع الماء في فمه ينظف ➡ الفرشاة
➡ يضع الفرشاة في مكانها ➡ يجفف فمه ويده.

٧. التعميم: يحدث التعميم نتيجة لأثر تدعيم السلوك مما يؤدي الى تعميم المثير على مواقف اخرى مشابهة للمثير الاول .

مثال: يتحدث الطفل عن امور معينة في وجود افراد اسرته (مثير) وقد يتحدث عن هذه الامور بنفس الطريقة امام ضيوف الاسرة (مثير) فسلوك الطفل تم تعميمه على مواقف اخرى.

٨. التمييز: يتم عن طريق تعزيز الاستجابة الصحيحة لمثير معين اي تعزيز الموقف المراد تعلمه او تعديله.

مثال: عندما يتمكن الفرد من ابعاد يديه عن اي شيء محرق كالنار .

٩. الكف المتبادل: هو كف نمطين من سلوكين مترابطين بسبب تداخلهما واحلال استجابة متوافقة محل الاستجابة غير المتوافقة بمعنى استبدال عادة سلوكية بعادة اخرى.

مثال: تزال عادة الاهمال بعادة القراءة والاستذكار .

١٠. الاشتراط التجنبي: يستخدم لتعديل السلوك الغير المرغوب فيه باستخدام مثيرات منفرة

كالعقاقير التي تثير الاشمئزاز وتسبب التقيؤ او استخدام بعض الاشرطة المسجل عليها عبارات تحذير ونفور او عرض بعض الافلام والتي تتناسب مع السلوك المراد تعديله.

١١. التخلص من الحساسية او (التحصين التدريجي): تستخدم في حالات القلق والمخاوف

المرضية مثل الخوف من الاماكن المغلقة او المرتفعات ، حيث يتم بعرض الموقف المسبب للقلق او الخوف على شكل سلسلة تبدا من الموقف البسيط الى الموقف المخيف جداً.

مثال: طفل يخاف من الظلمة.

تواجد الام مع الطفل بغرفة نصف مظلمة ————— تواجد الطفل في نفس الغرفة نصف

مظلمة بوحده ————— تواجد الام مع الطفل في غرفة مظلمة ————— تواجد الطفل في غرفة مظلمة لوحده.

التطبيقات التربوية لنظرية السلوكية:

١. استخدام التعزيز الايجابي

٢. ضبط المثيرات المنفرة في غرفة الصف الدراسي وتقليلها حتى لا يزداد استخدام اسلوب عقاب او التعزيز السالب

٣. ضرورة تقديم التغذية الراجعة سواء ان كانت في صورة تعزيز موجب او سالب او عقاب فور صدور سلوك المتعلم.

٤. الحرص على تسلسل خطوات للاستجابات التي يجريها المتعلم وتتابعها وتقديم التغذية الراجعة في كل ما يتعلمه الطالب.

ثالثاً: نظرية الوجودية:

ينظر الوجوديون الى الشخص على اساس أنه كائن بيولوجي اجتماعي سيكولوجي هدفه الاساسي هو البحث عن الحقيقة وان سلوك الانسان يتأثر بالخبرة الماضية للشخص وبالظروف المحيطة به والحرية المعطاة له من الآخرين وان كلاً من التفسيرات النظرية والسلوك الظاهر يكون ثانوي مقابل الخبرة نفسها.

ويعتقد الوجوديون ان الحياة إما أن تكون متألقة ومشرقة واما ان تكون معتمة وذلك تبعاً لسلسلة القرارات التي نتخذها ويجب ان نقرر ما الحقيقي وما الزائف؟ ما الصحيح وما الخاطئ؟ أي الافكار التي يمكن قبولها وأيها التي ترفض؟ ما الذي نعمله والذي لا نعمله؟.

وعلى الرغم من أهمية هذه القرارات فإن الوجوديين يعتقدون أنه لا توجد معايير أو قوانين موضوعية تحكمنا لدى اتخاذنا للقرار ويجب على كل منا ان يحدد المعايير التي يقبلها والمعايير التي يرفضها. فالإنسان يفضل أن يعيش في عالم يكون له الحق في ان يتخذ قراراته حتى لو كانت غير صائبة.

ومن أبرز علماء النظرية الوجودية:

أولاً: فرانكل

ثانياً: روللو مي

المفاهيم الاساسية للنظرية:

١. القدرة على الوعي بالذات:

الانسان قادر على الوعي بالذات وقادر على التبصر في معرفة أسباب حدوث سلوكه وكلما كان وعيه بالذات وبأسباب السلوك أكبر كلما كانت احتمالات الحرية وقوة الاختيار لديه أكبر.

٢. الحرية والمسئولية:

ترى الوجودية أن لدى الناس الحرية في الاختيار من البدائل ولهم دور كبير في تشكيل اقدارهم ولكن لا خيار لهم في وجودهم في هذا العالم فالطريقة التي يعيش بها الفرد وما سيكون عليه هو نتيجة اختياره، وبما ان الحرية واقع أساسي في حياتنا فيجب علينا أن نقبل بتحمل مسئولية توجيه حياتنا ولا يجوز أن نتجنب هذه الحقيقة بإعطاء مبررات حينما نتحدث عن قدرنا السيئ أو حظنا العاثر.

٣. الكفاح من اجل الذاتية والعلاقات بالآخرين:

يهتم الناس بالاحتفاظ بتفردهم وتمركزهم حول ذواتهم وفي نفس الوقت لديهم اهتمام بالانطلاق خارج انفسهم للارتباط بالآخرين وبالطبيعة من حولهم ويجب على كل واحد منا ان يكتشف نفسه بمعنى ان يجد نفسه وهذه ليست عملية اوتوماتيكية بل تحتاج الى الشجاعة ونحن في الوقت نفسه نعمل بقوة للارتباط بالآخرين ولكن المشكلة لدى الكثيرين هي اننا نطلب

التوجيهات من اشخاص لهم اهمية في حياتنا ونطلب منهم الاجوبة على كثير من تساؤلاتنا وقيمنا وافكارنا ونثق بهم اكثر مما نثق بأنفسنا كما اننا نخون انفسنا حينما نكون كما يتوقعه الآخرون منا وان وجودنا عند ذلك يصبح تبعاً لتوقعاتهم وبذلك نصبح غرباء عن أنفسنا.

٤. البحث عن المعنى:

يعد الكفاح من اجل الاحساس بأهمية الحياة وغايتها من الصفات البارزة للإنسان وكثير من الصراعات الكامنة التي تدفع الناس الى الارشاد تتركز حول اسئلة وجودية مثل لماذا انا هنا؟ ماذا اريد من الحياة؟ ما الذي يعطي حياتي معناها؟ والارشاد الوجودي يزودنا باطار عمل لمساعدة المسترشد في تحدي المعنى في حياته ويمكن للمرشد ان يطرح اسئلة على المسترشد مثل هل تحب الاتجاه الذي تسير فيه حياتك؟ هل انت سعيد بما انت عليه الان وبما ستكون عليه في المستقبل؟

حينما يشعر الفرد بان العالم الذي يعيش فيه بلا معنى فانه يكون في حيرة ويتساءل هل يستحق مثل هذا العالم الكفاح فيه والعمل او حتى مجرد الحياة فيه؟ ان عدم وجود معنى للحياة يقود الى الفراغ أو الى حالة اطلق عليها فرانكل (الفراغ الوجودي).

٥. القلق كشرط للحياة :

ينشأ القلق حينما يكافح الواحد من اجل البقاء ليؤكد على وجوده عندها لا يمكن تجنب القلق ويصبح حالة انسانية ويفرق المرشدون الوجوديون بين القلق الطبيعي والقلق العصابي ويعدون القلق مصدراً كامناً للنمو.

ويرون ان القلق الطبيعي هو استجابة مناسبة لحادثة تواجه الانسان وهذا النوع من القلق لا يكبت ويمكن استخدامه كدافع للتغيير، اما القلق العصابي فهو على النقيض من القلق الطبيعي لا يتناسب مع الموقف وهو خارج الشعور ويعمل على تعطيل حياة الانسان. ولا يستطيع الانسان العيش دون شيء من القلق.

أهداف الارشاد في النظرية الوجودية:

١. جعل المسترشدين اكثر وعياً بوجودهم.
٢. اظهار تفرد المسترشد.
٣. تحسين مواجهات المسترشد بالآخرين.
٤. تقوية الحرية لدى المسترشد.
٥. تقوية المسؤولية.
٦. مساعدة المسترشد ان يجد معنى للحياة.

الاساليب العلاجية الوجودية:-

١. أسلوب المفاهيم والمعاني المتناقضة

استبدال الانفعالات غير الصحيحة يعني استبدال الانفعالات الخاطئة بالانفعالات الصحيحة ويسمى هذا الأسلوب بالترجع الى الانفعال السليم ففي حالة القلق يزداد حتى يصل الى العصاب وهذا الأسلوب لا يعتمد على مواجهة القلق والهروب منه وانما تغيير اتجاه المريض وليس تغيير السلوك. وهذا السلوك يُشجع لكي يرى اعمال نفسه ويتبين ما بها وبالتالي يؤدي الى كسر الدائرة غير السليمة في اعماقه مما يدفعه الى التخلص من الاعراض وان ينظر الى الموقف ككل ومساعدة المسترشد على ان يتعامل مع كل المعاني حتى لو كانت متناقضة.

٢. أسلوب خفض التفكير:

يقوم هذا الأسلوب على تفسير اسباب الفشل عند المسترشد لزيادة ثقته بنفسه وتركيز تفكيره واهتمامه في الحياة المليئة بالمعاني والقيم والملائمة مع امكاناته الشخصية وبالتالي تحويل النشاط الخاطئ الى نشاط سليم.

٣. اسلوب المواجهة أو اسلوب لماذا لا ؟

ويهدف هذا الاسلوب الى تفسير اساليب الفشل عند المسترشد لتحمل حياته الغير سعيدة وزيادة ثقته بالنفس ويقوم هذا الاسلوب على الاستفسار عن المسترشد لماذا لا؟ اذا كنت وحيداً لماذا لا تجد اصدقاء اذا كنت غير مقتنع بوظيفتك لماذا لا تجد لنفسك وظيفة اخرى تتجز فيها بصورة افضل؟ ومن خلال الاسئلة سيواجه المسترشد الفشل ليجث عن أشكال اخرى من الوجود ذو المعنى.

٤. تمرين الضحك:

لتحويل المواقف المؤلمة الى خبرات مضحكة يمكن أن تساعد المسترشد في النظر لمشكلاته بطريقة جديدة ومختلفة.

دور المرشد:

يهتم المرشد الوجودي بشكل اساسي بفهم العالم الذاتي للمسترشد لكي يتمكن من مساعدته في الحصول على فهم جديد للعالم فهو يتركز على الحاضر وعلى اقامة علاقة صادقة ومتعاطفة مع المسترشد حتى يتمكن من اكتشاف الذات الحقيقية للمسترشد وتسعى هذه العلاقة الى جعل المسترشد اكثر وعياً بذاته ومن خلال هذه العلاقة يعرف المسترشد امكانياته.

مراحل العلاج الوجودي :

١. عملية الاسترجاع - مساعدة المرشد والمسترشد على تحدي وتوضيح المسلمات الاساسية للحياة.

٢. عملية الاستبصار-يشجع المرشد والمسترشد على فحص مصدر المصادقية للنظام القيمي الذي يمتلكه.

٣. عملية التنفيذ-يساعد المسترشد على وضع ما تعلمه عن نفسه موضع الفعل.

مزايا النظرية الوجودية :

١. تركز على ضرورة تحمل الفرد المسؤولية الكاملة عن القرارات التي يتخذها.
٢. تعارض الافكار التسلطية في التأثير على الانسان وسلوكه.
٣. تؤمن بأن الانسان يعيش في عالم دائم التغير والتطور وان الافراد يتمتعون بحرية مطلقة ويساهمون مساهمة فعالة في التأثير على هذا التغير والتطور.
٤. تتصف الوجودية بالمرونة وتتنظر الى الموقف على انه كل متكامل في محاولة لفهم والتعرف على كل الاحتمالات المحيطة به كخطوة اساسية في سبيل اتخاذه قراراً بشأنه.

انتقادات النظرية الوجودية :

١. إن الوجودية تضع على كاهل الفرد المسؤولية في البحث عن الاحتمالات الممكنة المحيطة بمشكلة ما دون أي مساعده له في التوصل الى القرارات التي سيتخذها.
٢. لا تركز الوجودية على ضرورة مشاركة الافراد في اتخاذ القرارات العامة التي قد تتعلق بهم لإيمانها بذاتية الفرد وبعدم تقييده بقرارات عامة وشاملة وكذلك تركز على الفرد على حساب الجماعة فالفرد وذاتيته اهم من الجماعة.

فصل الرابع

وسائل جمع المعلومات في الإرشاد النفسي

تعتبر وسائل جمع المعلومات في الإرشاد النفسي حجر الزاوية في عملية الإرشاد. لكونها تجمع معلومات عن شخصية المسترشد وأبعادها، وسماتها، وتوافقها واضطرابها، وتكاملها، وتفككها والعوامل المؤثرة فيها، وبنائها ديناميا ووظيفيا "جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا"، هذه المعلومات يمكن الحصول عليها عن طريق الملاحظة، والمقابلة، ودراسة الحالة.

أولاً:- الشروط العامة لوسائل جمع المعلومات:

من الشروط العامة لوسائل جمع المعلومات ما يلي:

- ١- السرية: يجب تأكيد سرية وأمن المعلومات التي تجمع عن المسترشد عن طريق جميع الوسائل وطمأننته عن طريق تدوينها وتسجيلها في شكل رمزي لا يستطيع قراءته الأفراد العاديون، ويجب تأكيد أن التقارير والسجلات تحفظ بأمانة وسرية تامة بحيث تكون بعيدة عن أيدي غير المتخصصين وبحيث لا تستعمل إلا لأغراض الإرشاد النفسي، كذلك يجب تأكيد احترام رغبة المسترشد إذا وُحِد من يطلع على المعلومات ومن لا يطلع عليها.
- ٢- التخطيط، يجب التخطيط والتحديد المسبق لاستخدام وسيلة لجمع المعلومات وتحديد المعلومات المطلوب الحصول عليها، والهدف من الحصول عليها.
- ٣- التنظيم: يجب تنظيم المعلومات التي يتم الحصول عليها في تسلسل واضح.
- ٤- الدقة: ويتضمن ذلك الدقة في استخدام وإجراء الوسيلة، والدقة في تحري المعلومات، بحيث تكون مطابقة للواقع.

٥- الموضوعية: يجب أن تكون وسائل جمع المعلومات موضوعية. ويجب توخي الموضوعية في عملية جمع المعلومات وفي تفسيرها، ويجب البعد عن الذاتية والآراء الشخصية بقدر الإمكان.

٦- المعيارية: ويقصد بالمعيارية هنا معناها العام أي الحكم على المسترشد في ضوء المعايير الخاصة بجنسه وعمره وثقافته.

٨- التسجيل: يجب تسجيل كل المعلومات التي يتم الحصول عليها حتى لا تكون عرضة للنسيان ويجب أن تسجل المعلومات عقب الحصول عليها مباشرة، ويجب تحديد وتسجيل تواريخ المعلومات، وذلك مهم لمعرفة دلالتها بالنسبة لمرحلة النمو ومعرفة التقدم في الإرشاد، إذا أعيد التقييم أو الاختيار مثلاً، ومعرفة مدى التقدم واتجاه التغير الذي يحدث ... وهكذا كذلك يجب تسجيل اسم الأخصائي الذي جمع المعلومات أو أضافها.

٩- الخبرة: ويقصد بذلك خبرة الأخصائي -الذي يستخدم وسائل جمع المعلومات- في استخدامها في دراسة السلوك البشري، ويلزم لذلك التدريب العملي الكافي.

ثانياً:- وسائل جمع المعلومات اللازمة لعملية الإرشاد

١- الملاحظة :

هي ملاحظة الوضع الحالي للعميل، في قطاع محدد من قطاعات سلوكه، وتسجيل لموقف من مواقف سلوكه. وتشمل ملاحظة السلوك في مواقف الحياة اليومية الطبيعية، ومواقف التفاعل الاجتماعي بكافة أنواعها في اللعب والعمل والراحة، والرحلات والحفلات، وفي مواقف الإحباط والمسؤولية الاجتماعية والقيادة والتبعية والمناسبات الاجتماعية بحيث يتضمن ذلك عينات سلوكية لها مغزى في حياة المسترشد.

وتقوم الملاحظة العلمية المنظمة على ملاحظات السلوك وتسجيله في صورة لفظية لتحقيق الأهداف الآتية: تسجيل الحقائق التي تثبت أو تنفي فروضاً خاصة بسلوك المسترشد، وتسجيل التغيرات التي تحدث في سلوك المسترشد نتيجة للنمو، وتحديد العوامل التي تحرك المسترشد

سلوكيا في مواقف وخبرات معينة، ودراسة التفاعل الاجتماعي للعميل في مواقفه الطبيعية، وتفسير السلوك الملاحظ، وإصدار توصيات بشأن السلوك الملاحظ.

- أنواع الملاحظة:

من أنواع الملاحظة ما يلي:

- ١- الملاحظة المباشرة: حيث يكون الملاحظون أمام المسترشد وجها لوجه في المواقف ذاتها.
- ٢- الملاحظة غير المباشرة: مثل التي تحدث دون اتصال مباشر بين الملاحظين والعملاء، ودون أن يدرك العملاء أنهم موضع ملاحظة. ويتم ذلك في أماكن خاصة مجهزة لذلك.
- ٣- الملاحظة المنظمة الخارجية: ويكون أساسها المشاهدة الموضوعية والتسجيل بإزاء الشخص ومظاهر ونواح سلوكية معينة، دون التحكم في الظروف والعوامل التي تؤثر في هذا السلوك، ويمكن أن تكون تبعية لسلوك معين، ويقوم بها أشخاص خارجيون "أي غير الشخص الملاحظ أو المسترشد."
- ٤- الملاحظة المنظمة الداخلية: وهذه تكون من الشخص نفسه لنفسه "التأمل الباطني"، وهي ذاتية وليست موضوعية، ومن عيوبها أنها لا يمكن أن تتبع مع الأطفال الصغار الذين لا يستطيعون القيام بها.
- ٥- الملاحظة العرضية أو الصدفة: وهي عفوية غير مقصودة، وتأتي بالصدفة، وتكون سطحية وغير دقيقة وغير علمية وليس لها قيمة علمية، ومن أمثلتها الملاحظات العابرة لسلوك المسترشد في المدرسة أو دار العبادة، وعلى الرغم من هذا فإنها تعطي بعض المعلومات وتستثير بعض الأسئلة، مما يؤدي في بعض الأحيان إلى فهم أكثر.
- ٦- الملاحظة الدورية: وهذه تتم في فترات زمنية محددة، وتسجيل حسب تسلسلها الزمني كل صباح أو كل أسبوع أو كل شهر...

- عوامل نجاح الملاحظة:

للملاحظة شروط يجب مراعاتها ضمانا لنجاحها وضمانا لفائدة المعلومات التي تحصل عليها عن طريقها، ومن هذه الشروط ما يأتي:

١ - سرية المعلومات التي يتم الحصول عليها منها، والموضوعية والبعد عن الذاتية والآراء الشخصية وخاصة في تسجيل وتفسير السلوك الملاحظ، والدقة في إجراء الملاحظة وفي تفسير السلوك الملاحظ، كذلك يحتاج نجاح الملاحظة إلى خبرة وتدريب في دراسة وملاحظة السلوك البشري.

٢ - الشمول: ويتضمن ذلك شمول الملاحظة لعينات متنوعة من سلوك المسترشد وتوضيح تفاصيل إيجابيات السلوك وسلبياته، ونقاط القوة مع نقاط الضعف، بما يغطي الجوانب المختلفة لشخصية المسترشد.

٣ - الانتقاء: ويقصد بذلك انتقاء السلوك المتكرر أو الثابت نسبيا، والاهتمام بملاحظته وتمييزه عن السلوك العارض أو الصدفي أو الطارئ.

- إجراء الملاحظة أي خطوات إجراء الملاحظة:-

يتم إجراء الملاحظة في خطوات أبرزها ما يلي:

- ١ - الإعداد: ويتضمن ذلك التخطيط المحكم بها، والتحديد المسبق للسلوك الذي سوف يلاحظ وأبعاده، وتحديد المعلومات المطلوبة بالضبط، وهدف الملاحظة بصفة عامة. ويتضمن الإعداد كذلك تجهيز الأدوات اللازمة للتسجيل، وتحديد الزمان والمكان الذي تتم فيه الملاحظة.
- ٢ - الزمان: ويحدد الزمان الذي سوف يتم في غرف خاصة مجهزة بالأجهزة، والمعدات اللازمة والأدوات والأثاث اللازم، ولقد تطورت أساليب الملاحظة مع تطور الأجهزة العلمية في معامل

ومختبرات علم النفس، وحيث تستخدم آلات التصوير العادي والسينمائي والدوائر التلفزيونية المغلقة. وتتم الملاحظة في غرف على شكل قباب تمكن من متابعة وملاحظة السلوك من أعلى ومن كل الجوانب، وتستخدم كذلك غرف بها حجاب الرؤية من جانب واحد حيث يرى الملاحظون العملاء دون أن يراهم العملاء.

٣- إعداد دليل الملاحظة: ويفيد دليل الملاحظة في تحديد عينات السلوك التي تلاحظ.

٤- عملية الملاحظة: تجري عملية الملاحظة بحيث يتم ملاحظة عميل واحد في الوقت الواحد. وفي حال ملاحظة سلوك الجماعة يحسن استخدام الأفلام والشرائط التسجيلية، ويحسن تعدد الملاحظين ضمانا للموضوعية والدقة مع اتفاقهم جميعا على السلوك الذي يلاحظ ومعاني السمات السلوكية التي تلاحظ، حتى إذا أغفل أحدهم أمرا لم يغفله غيره، على أن يكفي بالقدر من المعلومات الذي يكون موضع اتفاق بين الملاحظين.

٥- التسجيل: هذا ويجب أن تسجل الملاحظة، ولكن يجب التعود على الملاحظة بدون الحاجة الماسة إلى الكتابة أثناءها، والتعود على تذكر السلوك الهام، ثم الإسراع بتسجيل وتلخيص الملاحظة بعد إتمامها مباشرة، بحيث تكون الملاحظات محددة ومركزة، كذلك يجب الاهتمام بتسجيل بعض النصوص كلما أمكن ذلك مما يجعل تسجيل الملاحظة حيا، ويجب أيضا تسجيل تاريخ كل ملاحظة ومكانها وزمانها وأسماء من قاموا بها.

٦- التفسير: بعد التسجيل يتم تفسير السلوك الملاحظ، ويجب أن يكون التفسير في ضوء الخلفية الثقافية والتربوية والاجتماعية والاقتصادية للعميل ومجموع خبراته السابقة التي يجب البحث عنها وبوسائل جمع المعلومات الأخرى. كذلك يجب أن يكون التفسير في ضوء الإطار المرجعي للعميل نفسه.

- مزايا الملاحظة:

تستأثر الملاحظة العلمية المنظمة بمزايا أهمها ما يأتي:

- ١- يمكن عن طريقها الحصول على معلومات لا يمكن الحصول عليها عن طريق غيرها من الوسائل.
- ٢- تتيح دراسة السلوك الفعلي في مواقفه الطبيعية، وذلك أفضل من قياس السلوك اللفظي أو المقاس عن طريق الاختبارات، والذي قد يختلف إلى حد كبير عن السلوك الفعلي.
- ٣- تقضي على عدم قدرة الشخص على التعبير عن اتجاهاته أو افكاره اوحتى عن جهله بحقيقة اتجاهه او دوافعه
- ٤- انها تقلل من احتمال عدم التذكر لدى الملاحظ لكون عملية التسجيل التي تتم في وقت حدوث السلوك الملاحظ نفسه.

٢_ المقابلة :

المقابلة علاقة اجتماعية مهنية دينامية وجها لوجه بين المرشد والمسترشد، في جو نفسي آمن يسوده الثقة المتبادلة بين الطرفين، بهدف جمع معلومات من أجل حل مشكلة. أي أنها علاقة فنية حساسة يتم فيها تفاعل اجتماعي هادف، وتبادل معلومات وخبرات ومشاعر واتجاهات، ويتم خلالها التساؤل عن كل شيء، وهي نشاط مهني هادف، وليست محادثة عادية. والمقابلة الإرشادية تتضمن مواجهة إنسانية، في مكان محدد، وبموعد سابق، لفترة زمنية معينة، لتحقيق أهداف إرشادية.

- أنواع المقابلة:

تقسم المقابلة بصفة عامة إلى أنواع عديدة نلخصها فيما يلي:

- ١ - المقابلة الفردية: وهي التي تتم بين المرشد وبين عميل واحد فقط.
- ٢ - المقابلة الجماعية: تتم مع جماعة من العملاء، كما يحدث في جماعة الطلاب الذين يعانون من مشكلات مشتركة فيما بينهم.
- ٣ - المقابلة المقيدة أو "المقابلة المقننة": وهي التي تكون مقيدة بأسئلة معينة محددة سلفا يجيب عنها المسترشد، وموضوعات محددة مسبقا يتحدث فيها، وبتعليمات محددة يتبعها المرشد ومن مزاياها ضمان الحصول على المعلومات الضرورية المطلوبة وتوفير الوقت، إلا أن من عيوبها الجمود ونقص المرونة وتفويت فرصة الحصول على معلومات يريد المسترشد سردها.
- ٤ - المقابلة المطلقة أو "الحرية": وهي غير مقيدة بأسئلة ولا موضوعات ولا تعليمات محددة، بل تكون حرة ومرنة حيث تترك الحرية للعميل تتداعى أفكاره تداعيا حرا ويعرضها بطريقته الخاصة، ولا شك أن لكل ما يقوله المسترشد أهمية لأنه يعبر عن وجهة نظره، ومن مزاياها أنها تسير بطريقة تلقائية، إلا أنها تتطلب خبرة خاصة وتدريباً طويلاً وإلا كانت مضيعة للوقت.

- كيف تتم عملية المقابلة أي خطوات المقابلة الارشادية:-

يتم إجراء المقابلة في خطوات وعلى مراحل مرنة تعتبر أجزاء أساسية، وهي:-

- ١ - الإعداد: أو التخطيط المسبق المرن، ويتضمن إعداد الخطوط العريضة والمحاور الرئيسية التي تدور حولها المقابلة وموضوعات المناقشة، وتحديد أسلوب بدء المقابلة، وتحديد الأسئلة الرئيسية، والاطلاع على ما تيسر من معلومات من الوسائل الأخرى، حتى تحدد النواحي المطلوب فيها المزيد من المعلومات ويتضمن الإعداد كذلك إعداد الأدوات اللازمة للتسجيل وخلافه

٢- الزمان يجب أن يكون الزمن كافيا لإجراء المقابلة، ويختلف الزمن حسب حالة المسترشد ومشكلته، ووقت المرشد والمعلومات المطلوبة، ويتراوح الزمن بين نصف ساعة وساعة بمتوسط ٤٥ دقيقة، ويلاحظ أن المقابلة التي تتم بسرعة وعلى عجل لا تؤتي ثمارها المنشودة، ويجب تحديد الوقت الذي تستغرقه المقابلة حتى يحرص المسترشد على عرض الموضوعات التي يهيمه عرضها قبل انتهاء الوقت. ويجب أن يكون موعد المقابلة مريحا بالنسبة لكل من المرشد والمسترشد، وإذا حدث وطلب المسترشد تحديد موعد المقابلة، فيحسن أن يكون الموعد في أقرب وقت، بل يفضل أن يكون في نفس الوقت الذي يطلبه المسترشد، لأن هذه تعتبر اللحظة السيكولوجية المناسبة لإجراء المقابلة، وهذا أحد أسباب ترك وقت في جدول المرشد احتياطيا لمثل هذه المقابلات

٣- المكان: يجب أن يكون مكان المقابلة غرفة خاصة هادئة خالية من الضوضاء والمقاطعات والتدخل، وكلما كانت في مكان يألفه المسترشد كان ذلك أفضل، بما يساعد على الراحة والطمأنينة والاسترخاء ويبسر سير المقابلة، وحتى أثاث غرفة المقابلة يجب أن يكون مريحا ومناسبا ومنسقا، وبه بعض الزهور، ويحسن ألا تكون المقابلة من وراء مكتب حتى لا يشعر المسترشد بسلطة المرشد وانفصاله عنه

٤- البدء: تبدأ المقابلة عادة بحديث ترحيب وحديث عام عن الطقس مثلا حتى لا تكون البداية حادة قبل الدخول في الموضوع على ألا يزيد عن هذا الحد الذي يشعر المسترشد بالضيق لأنه شخصا يريد أن يدخل في الموضوع، وعادة يستغرق حديث البدء حوالي ربع ساعة. والأسلوب الشائع والمقبول لدى معظم المرشدين هو التحية والترحيب، وبعض الملاحظات الودية وإبداء الاستعداد للمساعدة، وتشجيع المسترشد على الكلام، وطمأنته على السرية.

٥- تكوين الألفة والتجاوب وصلة الوثائم نقطة مهمة في إجراء المقابلة، وتتضمن الألفة : الاحترام والفهم والاهتمام والإخلاص المتبادل والثقة المتبادلة، وهذه أمور مهمة تمهد لنجاح المقابلة. ويجب أن تستمر الألفة طوال المقابلة، ويتوقف نجاح الألفة في الغالب على نجاح بداية المقابلة ونجاح بداية العلاقة بين الطرفين واستمرار نجاحها في المقابلات المقبلة. ولضمان تكون الألفة.

٦- الملاحظة: أي ملاحظة سلوك المسترشد وكلامه وحركاته وتعبيرات وملامح وجهه
٧- الإصغاء: يجب أن يكون إصغاء المرشد أكثر من كلامه، ويشترط حسن الإصغاء بعقل واع واهتمام وتعبير عن المشاركة الانفعالية والتعبير المناسب، مما يساعد على التنفيس والتطهير الانفعالي من جانب المسترشد.

٨- التقبل: ويعني هذا تقبل المسترشد وما يقوله بكل حرية وتسامح، وليس تقبل سلوكه، ويجب أن يدرك المسترشد ذلك، فالمرشد يتقبل المسترشد كإنسان ليس معصوماً من الخطأ، ولكنه لا يتقبل سلوكه الخاطئ، ومما يساعد على إظهار التقبل إعادة كلام المسترشد واستخدام ألفاظ تعبر عن التقبل والفهم.

٩- التساؤل: يعتبر إعداد وتوجيه الأسئلة اثناء المقابلة مهارة مهمة. ويجب اختيار الأسئلة المناسبة بصيغة مناسبة وفي الوقت المناسب، وتوجيهها بطريقة تشعر المسترشد بأهمية الإجابة عنها بصدق، والأسئلة الجيدة هي تلك التي تهدف إلى الحصول على معلومات مطلوبة وتوجه سير المقابلة في الإطار المرسوم لتحقيق هدفها، والاعتدال والتوسط مطلوب في عدد الأسئلة، فلا تكون قليلة فتظل جوانب كثير غير مطروقة، ولا تكون كثيرة فتشتت المسترشد. ويجب الحرص بخصوص الأسئلة المباشرة التي قد توحي بأن المقابلة أقرب إلى التحقيق، مما قد يؤدي إلى المقاومة، وبقدر ما تكون الأسئلة مساعدة في توجيه سير المقابلة، فإنها قد تكون معطلة وخاصة في حالات استرسال المسترشد وصراحته.

١٠ - التسجيل: هناك آراء كثيرة حول تسجيل ما يجري في المقابلة، وحول كتابة مذكرات أثنائها، فمن المتفق عليه ضرورة التسجيل والكتابة للرجوع إلى ما يسجل وتحليله والإفادة منه فيما بعد، حيث لا يمكن الاعتماد على الذاكرة وخاصة مع مضي الوقت.

- مزايا المقابلة

تمتاز المقابلة كوسيلة من وسائل جمع المعلومات بما يلي

١ - الحصول على معلومات لا يمكن الحصول عليها عن طريق الوسائل الأخرى مثل التعرف على الأفكار والمشاعر والآمال وبعض الخصائص الشخصية، مما يتيح فهما أفضل للعميل ومشكلاته

٢ - إتاحة فرصة تكوين مناخ من الألفة والتجاوب والاحترام والثقة المتبادلة بين المرشد والمسترشد، وتكوين علاقة إرشادية ناجحة

٣ - إتاحة الفرصة أمام المسترشد للتفكير "بصوت عال" في حضور مستمع جيد، مما يمكنه من التعبير عن نفسه وعن مشكلته

٤ - إتاحة فرصة الاستبصار والحكم على الأحكام الذاتية التي يصدرها أو يكونها كل من - المرشد عن المسترشد والمسترشد عن نفسه

٧ - إتاحة فرص التنفيس الانفعالي وتبادل الآراء والمشاعر في مناخ نفسي آمن.

٦ - تنمية المسؤولية الشخصية للعميل في عملية الإرشاد.

- عيوب المقابلة:

على الرغم من أن المقابلة تعتبر الوسيلة الأولى في الإرشاد النفسي، ولها مزاياها المهمة، إلا أن لها بعض العيوب منها:

١ - انخفاض معامل الصدق، وذلك لاختلاف الاستعدادات والقدرات والميول وتقدير

المشاعر.

٢- انخفاض معامل الثبات، وذلك لاختلاف مشاعر المسترشد تجاه خبراته ومشكلاته من يوم لآخر.

٣- الذاتية في تفسير نتائج المقابلة، حيث قد يختلف المرشدون المختلفون في ذلك. وقد تختلف هذه النتائج مع الحقائق الموضوعية، وقد يخطئ المرشد في تقدير السمات أو يبالغ فيها حسب خبرته واتجاهاته، وقد يكون متحيزاً عند تسجيل ملاحظاته أو عند تحليلها.

٤- عدم جدواها كثيراً في حالات الأطفال الصغار الذين يصعب عليهم التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم، وعلى أي حال، ورغم هذه العيوب، فإنه لا غنى عن المقابلة كوسيلة لجمع المعلومات، ولا بد إذن من الدراسات والبحوث التي تحاول التخلص من هذه العيوب.

٣- دراسة الحالة :

دراسة الحالة وسيلة شائعة الاستخدام لتلخيص أكبر عدد ممكن من المعلومات عن المسترشد، وهي أكثر الوسائل شمولاً وتحليلاً.

ما هي دراسة الحالة: هي كل المعلومات التي تجمع عن الحالة، والحالة قد تكون فرداً أو أسرة أو جماعة. وهي تحليل دقيق للموقف العام للحالة ككل، وهي منهج لتنسيق وتحليل المعلومات التي جمعت بوسائل جمع المعلومات الأخرى عن الحالة وعن البيئة ". وهي بحث شامل لأهم عناصر حياة المسترشد. وهي وسيلة لتقديم صورة مجمعة للشخصية ككل، وبذلك تشمل دراسة مفصلة للفرد في حاضره وماضيه، وهي بذلك تصور فعلاً فردية الحالة.

- عوامل نجاح دراسة الحالة:

لكي تنجح دراسة الحالة، ولكي تكون ذات قيمة علمية، يجب أن تراعى الشروط الآتية:

- التنظيم: والتسلسل والوضوح وذلك لكثرة المعلومات التي تشملها دراسة الحالة.

- الدقة: وتلزم في تحري المعلومات وخاصة أنها تجمع عن طريق وسائل متعددة، ومراعاة

تكامل المعلومات ومعنويتها بالنسبة للحالة ككل وبالنسبة للمشكلة.

- الاعتدال: ويقصد الاعتدال بين التفصيل الممل وبين الاختصار المخل. ويتحدد طول دراسة

الحالة حسب المسترشد وحسب هدف الدراسة، وهنا يجب الاهتمام بالمعلومات الضرورية وعدم

تجاهل بعضها، وفي نفس الوقت عدم التركيز على المعلومات الفرعية.

- الاهتمام بالتسجيل: وهذا مهم وخاصة مع كثرة المعلومات، مع تجنب المصطلحات الفنية

المعقدة.

- الاقتصاد: وينصح باتباع قانون أو مبدأ اقتصاد الجهد، أي اتباع أقصر الطرق عملاً لبلوغ

الهدف.

- اهم مزايا دراسة الحالة

١- تساعد المسترشد على فهم نفسه بصورة أوضح، وترضيه حين يلمس أن حالته تدرس

دراسة مفصلة.

٢- تفيد في التنبؤ، وذلك عندما يتاح فهم الحاضر في ضوء الماضي، ومن ثم يمكن إلقاء نظرة

تنبؤية على المستقبل.

٣- لها فائدة كإنيكية خاصة لأنه يحدث خلالها نوع من التفتيش والتطهير الانفعالي، وإعادة

تنظيم الخبرات والأفكار والمشاعر، وتكوين استبصار جديد بالمشكلة.

٤- تستخدم لأغراض البحث العلمي والأغراض التعليمية في إعداد وتدريب المرشدين النفسيين.

- عيوب دراسة الحالة:

يؤخذ على دراسة الحالة بعض المآخذ أهمها ما يلي:

- ١ - تستغرق وقتاً طويلاً مما قد يؤخر تقديم المساعدة في موعدها المناسب، وخاصة في الحالات التي يكون فيها عنصر الوقت عاملاً فعالاً.
- ٢ - إذا لم يحدث تجميع وتنظيم وتلخيص ماهر للمعلومات، فإنها تصبح عبارة عن حشد من المعلومات غامض عديم المعنى يضل أكثر مما يهدي.

٤_ السيرة الشخصية او الذاتية :

ما هي السيرة الشخصية او الذاتية :-

هي تقرير ذاتي يكتبه المسترشد عن ذاته بقلمه، وبمعنى آخر هي كل ما يكتبه المسترشد عن نفسه بنفسه. وهي بهذا تتناول الأشياء الشعورية فقط، وتتناول معظم جوانب حياة المسترشد مثل قصة حياته في الماضي والحاضر، وتاريخه الشخصي والأسري والتربوي والجنسي، والخبرات والأحداث الهامة حلوها ومرها، والمشاعر والأفكار والانفعالات والميول والهوايات والقيم، والأهداف والمطامح والآمال وخطط المستقبل وفلسفة الحياة وأسلوب الحياة، والمشكلات والإحباطات والصراعات، ومستوى التوافق، والعلاقات الاجتماعية في الأسرة والمدرسة والعمل والأشخاص المهمين في حياة المسترشد، والاتجاهات والتعصب، ومفهوم الذات. ويتم جمع المعلومات بوسيلة السيرة الشخصية او الذاتية بناء على المبدأ القائل بأنه ليس هناك من هو أعرف بالفرد من نفسه. فالمسترشد هو الذي يعرف خصوصياته وخفاياه، ومشكلاته ومتاعبه، وأفكاره ومشاعره، وما يحب وما يكره، وما يسعده وما يشقيه، وهو الذي يعرف خبراته

وما أثر في حياته.

ومن أحسن نماذج السيرة الذاتية "الأيام" لطفه حسين، و"قصة حياتي The Story of my Life" لهيلين كيلر Keller ، "سيرتي الذاتية" لبرتراند راسيل. Russel.

- مصادر السيرة الشخصية او الذاتية:

تتنوع مصادر السيرة الشخصية او الذاتية، ونجد منها ما يلي:

- ١- الكتابة المباشرة: وهي ما يكتبه المسترشد مباشرة كتقرير ذاتي عن سيرته الشخصية بقلمه، عندما يطلب منه المرشد ذلك.
 - ٢- المفكرات الشخصية: وهذه عادة تحوي أوجه نشاط المسترشد ومواعيده وعلاقاته الاجتماعية وهوأياته الخاصة. ففي فكرة المسترشد عادة ما يكتب في يوم كذا تخرجت وتزوجت أو قابلت فلانا أو فعلت كذا ... إلخ.
 - ٣- المستندات الشخصية: وتفيد أي مستندات شخصية تتناول سلوك المسترشد وخبراته الهامة في حياته اليومية، ومن ذلك الوثائق الرسمية وحتى الخطابات الشخصية.
- الإنتاج الأدبي: كالشعر والنثر مما يعكس ويصور مشاعر وأفكار المسترشد نفسه.
- الإنتاج الفني: ومن خلاله يمكن فهم الكثير عن شخصية المسترشد مثل قدراته ومشاعره واتجاهاته وميوله وتوتراته الداخلية ومطامحه، وبالإضافة إلى أنه يتيح فرصة التعبير والتنفيس والإسقاط كما في الرسم مثلا.

- عوامل نجاح السيرة الشخصية او الذاتية:

من عوامل نجاح السيرة الشخصية او الذاتية التي يجب توافرها ما يلي:

- ١- الاستعداد: أي استعداد ورغبة ورضا المسترشد للكتابة عن نفسه بصراحة.

٢- المسؤولية: أي شعور المسترشد بالمسؤولية في الكتابة، ويلاحظ أن كتاب السيرة الشخصية او الذاتية ليست مجرد موضوع إنشاء عادي، إنه وسيلة لفهم الذات وكشف الذات من أجل الإرشاد النفسي.

٣- الصدق: ويقصد به التطابق بين ما يرد بها وبين ما تكشف عنه وسائل موضوعية أخرى.

٤- الترتيب الزمني: وذلك تجنباً للفجوات وتخطي فترات زمنية معينة قد يكون فيها بعض الأحداث الهامة.

٥- الاعتدال في الكتابة: وهذا أمر هام. ونحن نعرف أن الزائد مثل الناقص والإفراط مثل التفريط والمعلومات الزائدة في ناحية تعتبر عيباً مثل المعلومات الناقصة في ناحية أخرى.

٦- التأريخ والتحديد: ويحسن تحديد التواريخ والأماكن وحتى الشخصيات الأخرى، ولو على وجه التقريب.

٧- السرية: أي ضمان السرية الكاملة للمعلومات التي تكشف عنها السيرة الشخصية او الذاتية من جانب المرشد.

- مزايا السيرة الشخصية او الذاتية:

من مزايا السيرة الشخصية او الذاتية كوسيلة لجمع المعلومات ما يلي:

١- تعتبر وسيلة اقتصادية سهلة التطبيق، ويمكن استخدامها كوسيلة جماعية مما يوفر بعض الوقت للمرشد.

٢- تيسر الحصول على معلومات كLINIكية غنية عن الجانب الداخلي المخفي من حياة المسترشد وشخصيته والمستعصي على الوسائل الموضوعية، فهي تظهر أشياء لا تتناولها الاختبارات والمقاييس مثلاً - .تتيح فرصة إظهار معلومات يحول الكلام اللفظي دون إظهارها وخاصة في المقابلة وجها لوجه.

٣ -تصلح أكثر من غيرها من الوسائل بالنسبة للعملاء الذين يكتبون عن أنفسهم أحسن ما يتكلمون.

٤ - تدعم المعلومات المستمدة منها المعلومات التي يتم جمعها بالوسائل الأخرى.

٥ - تفيد في دراسة شخصيات الفئات الخاصة كالعباقرة والمعوقين.

٦ - تفيد المرشد حين يقرأها قبل إجراء المقابلة حيث توجهه نحو الموضوعات الهامة التي تتناولها المقابلة.

٧ - تساعد في فهم الذات والاستبصار بدرجة أكبر، والشعور بالحاجة إلى الإرشاد.

٨ - تتيح الفرصة أمام المسترشد للتعبير عن المشكلات بأسلوبه وطريقته ومن وجهة نظره.

٩ - يتخلل كتابتها عناصر هامة مثل التنفيس الانفعالي، والتخلص من التوتر، وهذا له قيمة علاجية هامة خاصة في مجال الإرشاد العلاجي.

١٠ - تتيح إمكانية الحكم على مدى استبصار المسترشد بنفسه وبحالته حين تقارن نتائجها بنتائج الوسائل والحقائق الموضوعية .

- عيوب السيرة الشخصية او الذاتية:

من عيوب السيرة الشخصية او الذاتية كوسيلة لجميع المعلومات ما يلي:

١ - تشبعها العالي بعامل الذاتية، واعتمادها الكبير على الاستبطان، فقد نلاحظ أن عميلا يتغاضى في كتابته عن نقاط ضعفه ويركز فقط على نقاط قوته الحقيقية أو المتخيلة.

٢ - تردد بعض العملاء في الكتابة وحذفهم لبعض المعلومات التي يخشون تسجيلها على الورق.

٣ - ان الحيل الدفاعية كالتبرير تؤدي دورا كبيرا في عدم الدقة من المعلومات المستمدة من السيرة الذاتية

٤ - قد يكون من الصعب تفسير المعلومات التي تتضمنها وبخاصة عندما تكون حالة المريض شديدة الاثر على سلوكه وتفكيره

٥ - انها لا تصلح للبحث مع الاطفال لانهم غير قادرين على الكتابة او التعبير الدقيق عن مشاعرهم وانطباعاتهم.

الفصل الخامس

الارشاد والتوجيه في المدرسة

اولاً: المدرس المرشد:

هو التطور الجديد لشخصية المدرس القديم التقليدي الذي كان يهتم فقط بتدريس مادة تخصصه وهو دور جديد للمدرس العصري الحديث المتطور الذي يدرب على خدمات التوجيه والارشاد والمدرس هو اقرب شخصية الى الطالب فهو الذي يعرفه ويستطيع ان يميز قدراته واماناته وميوله بأمانة وصدق وان شعور الطالب بالرحمة والتفاعل مع المدرس يمنحه قدرة على التعبير عن ذاته.

- اعداد المدرس المرشد في الثانوي :

في المدرسة الثانوية المدرس- المرشد معد مسبقاً اعداداً علمياً يؤهله لتدريس طلبته في مجال اختصاصه وعلى العموم ان المدرسين يعدون في كليات التربية التي تؤهل الطلبة علمياً وتربوياً لان المدرس يأخذ عدداً من الموضوعات النفسية والتربوية الا انها غي كافية لإعدادهم للقيام بمهمة الارشاد النفسي والتربوي وان الالمام بأساليب وطرق الارشاد التربوي والجماعي لا يعتمد على الخبرة والفصاحة وحدها بل ان هناك من الاساليب والطرق العملية التي ينبغي التدريب عليها قبل القيام بالدور الارشادي وتشهد الجامعات العراقية في وقتنا الحاضر حركة دؤوبة الغرض منها اعادة بناء الاستاذ الجامعي من الناحية المهنية الذي يساعد التدريسي على التعامل مع الطلبة وتفقد قدراتهم وامكاناتهم مراعيّاً ذلك الفروق الفردية بين طلبته حريصاً على فهمهم والثقة والاطمئنان.

- مهام المدرس - المرشد:

المدرس- المرشد هو مرشد الصف يتحمل مهام اساسية كثيرة ومنها:

١. ان يتناول مع طلاب صفه الموضوعات التي تتصل بالفرص الدراسية والمهنية التي تنتظرهم في البيئة المحلية ويبين خصائص كل دراسة او مهنة.
٢. يمكنه اذا كان مؤهلاً ومعداً اعداداً جيداً ان يوجههم فيما يرتبط بالمشكلات والصعوبات التي تطرا عليهم في مجال نموهم الجسمي وما يصاحبها من تغيرات ويضع لهم الحلول المناسبة.
٣. يمكنه ان يدير في بعض الدروس مناقشات مع الطلبة حول الطرائق والاساليب السليمة في الاستذكار والتحصيل والتغلب على الصعوبات التي تعترضهم في بعض المواد الدراسية ومشكلات توافقهم مع المجتمع الدراسي بنحو عام وكذلك سائر الموضوعات التي يرغب الطلبة بمناقشتها والاستفسار عنها من اجل توجيه ميولهم ورغباتهم نحو افضل السبل.
٤. ينبغي للمدرس المرشد ان يطبق بعض الاختبارات النفسية على طلبه صفه للتعرف على قدراتهم ومزاياهم العامة والخاصة كما ينتظر منه ان يتولى الاشراف على البيانات المتضمنة في البطاقة المدرسية التي تفيد في توجيه الطلاب فيما بعد لتحديد مستقبلهم الدراسي والمهني.
٥. ويتجلى الدور الجوهرى للمدرس المرشد في تركيز المفاهيم العقائدية والاخلاقية لطلابه قبل ان يقفوا فريسة الافكار والمعتقدات الضالة.

ثانياً: المرشد التربوي :

احد اعضاء الهيئة التدريسية المؤهل لدراسة مشكلات الطلاب التربوية والصحية والاجتماعية والسلوكية ومنى خلال جمع المعلومات التي تتصل بهذه المشكلات سواء كانت هذه المعلومات متصلة بالطالب نفسه او بالبيئة المحيطة به لغرض تبصيره بمشكلته ومساعدته على ان يفكر في الحلول المناسبة لهذه المشكلة او المشكلات التي يعاني منها لاختيار الحل المناسب الذي يرتضيه لنفسه.

هو احد خريجي قسم الارشاد التربوي اعد خصيصاً لمزاولة هذه المهنة او احد خريجي كلية التربية قسم العلوم التربوية والنفسية او قسم علم النفس في كلية الآداب بعد ان يلحق بدورة ارشادية لمدة محددة عندما يكون عدد خريجي قسم الارشاد التربوي لا يغطي الحاجة في المدارس التي تم فيها تطبيق هذه التجربة.

وتأتي اهمية المرشد التربوي في المدرسة وخاصة المتوسطة منها والتي تبدأ على طلابها حالات التغييرات الجسمية والنفسية والعاطفية والاجتماعية مما يولد لها ارباكاً يحتاج فيه الى من يساعده في تخطي مشكلاته التي تحدث نتيجة النمو، وان اهمية المرشد التربوي في المدرسة تأتي من مساهمته المساهمة الفعالة في تطبيق الارشاد المهني الذي يعام الفرد بالمهن الموجودة في المجتمع والحاجة لها.

- مهام المرشد التربوي :

المجموعة الاولى: المهام العامة التربوية والنفسية والمهنية التي تخدم العملية الارشادية في المدرسة هي:

١. التعاون مع الادارة في حل مشكلات الطلبة وتلقي توجيهات المدير والاستفادة من خبرته وكذلك التعاون مع اعضاء الهيئة التدريسية خدمة للعملية الارشادية.

٢. اقامة علاقات ودية تتسم بالتقبل والتسامح والتشجيع بين الطلبة والمرشد التربوي ليصبح موضع ثقتهم وتشجيعهم على طلب مساعدته في حل المشكلات التي يعانون منها.
٣. التحري عن الاسباب والظروف والملابسات التي تؤدي الى استمرار تغيب بعض الطلبة عن الدوام او بعض الدروس او احداث المشكلات على ان يتم ذلك بالتعاون مع ادارة المدرسة.
٤. مساعدة الطلبة على تنمية شخصياتهم من جميع النواحي (الفكرية والوجدانية والجسمية والعقلية والخلقية والاجتماعية) من خلال عميلة الارشاد الجماعي للطلبة وعلى ادارة المدرسة تسهيل هذه المهمة للمرشد التربوي من خلال تخصيص قاعة او صف.
٥. استضافة محاضرين وبشكل منتظم من حقل العمل في الجامعات والمعاهد ومراكز التدريب لتعريف الطلبة بالمهن المختلفة لمساعدتهم في تحديد الاختيارات بشكل افضل في حال رغبتهم في الدراسة او التحاقهم بحقل العمل مباشرة.
٦. توجيه الطلبة نحو الالتزام بالقيم الخلقية والابتعاد عن العادات والممارسات غير الصحيحة وغرس المفاهيم النابعة عن القيم الحميدة.

المجموعة الثانية: المهتم الخاصة التي يقوم بها المرشد التربوي بنفسه وعلى ادارة المدرسة افساح المجال له بتنفيذها بدقه وهي:

١. مسح المشكلات النفسية والتربوية والاجتماعية للطلبة في بداية كل عام دراسي لتحديد المشكلات العامة والفردية التي تجابه المدرسة والطالب من خلال الاستعانة بالبيانات الموجودة بالبطاقة المدرسية او عن طريق مرشدي الصفوف وزيارة العوائل وملاحظات المدرسين داخل المدرسة وملاحظات زملاء الطالب او اي مجالات اخرى.
٢. تنظيم سجلات تخص الارشاد التربوي كسجل دراسة الحالة وسجل بأسماء الطلبة وسجل الشامل واستمارة خطة العمل اليومي... الخ

٣. التعرف على ميول واتجاهات الطلبة وقدراتهم واستعدادهم.
٤. الاهتمام بالطلبة غير العاديين (المتفوقين والمتأخرين دراسياً).
٥. المحافظة على سرية المعلومات التي تستوجب ذلك حفاظاً على مصلحة الطلبة وزيادة ثقتهم بأنفسهم.
٦. العمل على رسم برنامج عمل منظم للإرشاد والتوجيه بالتعاون مع الإدارة والهيئة التدريسية داخل المدرسة
٧. احالة بعض الحالات النفسية والاضطرابات السلوكية الحادة التي يتعذر معالجتها الى الجهات المختصة.

ثالثاً: مجالس الالباء والمعلمين ودورها في الارشاد التربوي:

مجلس الالباء والمعلمين هي هيئة منتخبة تضم نخبة من اولياء امور التلاميذ والهيئة التعليمية مهمتها تنظيم وتوحيد جهود المعلمين والالباء في عملية تربية وتقويم وتوجيه التلاميذ على اسس علمية مثمرة تستند الى واقع الحياة الفكرية والعاطفية والاجتماعية التي يمارسها التلاميذ في مراحل دراسية معينة.

- الدور الارشادي لمجالس الالباء والمعلمين :

١. وظيفة المجالس هي تربية وتقويم وتوجيه اذ لها دور مميز في عملية توجيه الطلبة نحو الدراسة والتوافق النفسي والاجتماعي.
٢. استناد المجلس على ما يحمله الطالب من خصائص جسمية وفكرية وعاطفية واجتماعية فهي تدرس الواقع وتحاول ان تساعد بشكل علمي لمعالجة واقع الطلبة وهذا هو الارشاد بعينه.
٣. الصلة بين البيت والمدرسة التي يوفرها المرشد التربوي.
٤. مساعدة الطلبة على التوافق مع البرنامج المدرسي والتوافق النفسي والصحي.
٥. يسعى المجلس الى التقليل من نسبة الرسوب ومعالجة المشكلات المختلفة وهذا هو دور المرشد التربوي فكل هذه الاهداف هي البرنامج العلمي لدور المجالس بالارشاد التربوي.

- المشكلات التي يتناولها الارشاد التربوي :

المشكلة هي حالة من الشك والتردد والحيرة والصعوبة العقلية تتطلب بحثاً جديداً لإزالة الشك والتخلص من الحيرة والصعوبة واما الارشاد التربوي فهو عملية مساعدة الفرد لكي يستخدم قدراته وطاقته اقصى استخدام ويدفعه ذلك الى التكيف مع الجو الدراسي ومع المجتمع. اما المشكلات التي يتناولها الارشاد التربوي هي :

اولاً: مشكلة نوع الدراسة والتخصص:

تتمثل بالاتي :

أ. مشكلة الاعلام التربوي والمهني:

هي عدم وجود الادلة والصور التي تعبر عن الاختصاصات وانواعها والتي تسمح للطلاب بالاختيار السليم لنوع الدراسة فلأعلام وسيله هامة لتطمين الفرد وتحقيق الحد الأدنى من الرغبة والقدرة ، والاعلام من واجب ان تشارك فيه عدة جهات ومؤسسات بالإضافة الى دور المرشد التربوي التي تحدد وظيفته في معرفة انواع الدراسات والتخصصات الموجودة في المجتمع لغرض مساعدة الطالب على التكيف مع نوع الدراسة.

ب. مشكلة تتعلق بأدوات القياس:

ان ادوات القياس وسائل مهمة نستطيع عن طريقها معرفة قدرات وميول واستعدادات الطلبة بشكل سليم بالإضافة الى ما متوفر من اختبارات تحصيلية يشارك المدرس في اعدادها .
الا ان الاختبارات الاخرى تكون من واجبات المرشد التربوي في المدرسة ونتيجة لعدم توفرها مما يضطر المرشد لجوء الى محكات اخرى لجمع المعلومات منها المدرس ودرجات التحصيل وجماعة الاقران. لذا من واجب المرشد التربوي مساعدة الطالب على معرفة خصائصه الشخصي.

ج. مشكلات تتعلق بالتكيف المدرسي:

نتيجة لعدم القدرة على تلبية رغبات الطالب في نوع الدراسة والتخصص سوف يؤدي الى سوء توافق مع البرنامج المدرسي والبرنامج الاجتماعي مما يؤدي الى سوء التوافق النفسي ويجعل الطالب غير قادر على مواصلة الدراسة والتحصيل ويصبح عنصراً غير فاعل مما يوجب على المرشد التربوي تامين الجو النفسي والاجتماعي وللمساعدة على التكيف السليم مع المدرسة.

ثانياً: مشكلات المتفوقين:

ان مشكلة المتفوقين لا تقل خطورة عن مشكلة المتأخرين لان الطاقة اذ لم تستغل الاستغلال الامثل في خدمة الفرد والمجتمع تبقى دفيئة ولا يستطيع الانسان ان يظهرها لوحده فمن الواجب ان يكون هناك ارشاد تربوي ومتابعة واكتشاف مبكر للمتفوقين حتى يستطيعوا ان يسهموا بشكل فاعل في تغيير المجتمع نحو الافضل والمشكلات التي يعاني منها المتفوق هي سوء التكيف وحاجته الماسة الى التوجيه السليم. وهناك بعض المشكلات الاخرى:

١. التعرف على قابلياتهم العقلية وكيفية الوصول اليها.
٢. حاجتهم الى معلومات واسعة عن الاختصاصات ونوع الدراسة والمهن الموجودة في البيئة.
٣. حبهم لأنفسهم ورغبتهم بالانفراد في علاقة خاصة ومن في مستواهم لانهم لا يتكيفون مع

الاخرين

٤. سماتهم الشخصية وكيفية الوصول اليها.

ثالثاً: مشكلات ضعاف العقول :

يعاني افراد هذه الفئة من مشكلات انفعالية واجتماعية وصحية وجسمية ينتج عنها مشكلات سوء التوافق وعدم القدرة على الانسجام مما يؤدي الى مشكلة الانسحاب والانزواء وضعاف العقول قادرون على التعلم الا ان تعلمهم يحتاج الى رعاية واهتمام خاص بهم بعد اكتشافهم منذ سن مبكر نستطيع ان نرشدهم الى الطريق السوي عن طريق المدرسة والاسرة والمجتمع واذا احسنت رعايتهم يمكنهم من اكتساب مهارات اساسية في القراءة والحساب بما يساعدهم على تنظيم وتيسير شؤون حياتهم.

ويرى (د. صبحي المعروف) ان الخدمة الارشادية التي تقدم لهذه الفئة تتمثل بالاتي:

١. فحصه طبياً وبحث حالته الاجتماعية.
٢. الاهتمام بالتوافق البيئي.
٣. الاهتمام بالفحص النفسي للطالب وتقويم تحصيله الاكاديمي وتقديمه الدراسي.
٤. تقديم خدمات الارشاد والتوجيه للوالدين لتقبل حقيقة ان طفلها ضعيف عقلياً.
٥. تعديل اتجاه الوالدين نحو الطفل وفي تربيته ونموه وضعفه العقلي .
٦. مساعدة الوالدين نفسياً في تحمل المشكلة والقيام بمسؤولياتهما وقائياً وعلاجياً

الصحة النفسية Mental Health

اولاً- علم الصحة النفسية

هو الدراسة العلمية للصحة النفسية وعملية التوافق النفسي ما يؤدي اليها وما يحققها وما يعوقها وما يحدث من مشكلات واضطرابات وامراض نفسية ودراسة اسبابها وتشخيصها وعلاجها والوقاية منها.

ثانياً- تعاريف الصحة النفسية

هناك العديد من التعريفات للصحة النفسية منها:

١. حالة دائمة نسبية يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً اي مع نفسه ومع بيئته ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الاخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدرته وامكاناته الى اقصى حد ممكن ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عادياً بحيث يعيش بسلام .
٢. حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد عدم وجود مرض.
٣. حالة عقلية انفعالية سلوكية ايجابية دائمة نسبية تبدو في اعلى مستوى من التكيف النفسي والاجتماعي والبيولوجي حين تفاعل الفرد مع محيطه الداخلي (ذاته) ومحيطه الخارجي (الاجتماعي والفيزيقي والطبيعي) وحين تقوم وظائفه النفسية بمهامها بشكل متناسق ومتكامل ضمن وحدة الشخصية. ومن هذه التعريفات نجد ان الصحة النفسية تؤكد بانها :
 - حالة دائمة نسبياً من التوافق النفسي (شخصياً وانفعالياً واجتماعياً)
 - شعور الفرد بالسعادة مع نفسه ومع الاخرين.
 - يستطيع تحقيق ذاته.
 - يكون شخصاً ايجابياً ومنتج من اجل مجتمعه.

ثالثاً - اهداف الصحة النفسية:

تهدف الصحة النفسية الى:

١. فهم الانسان لنفسه ومشاعره وميوله والازمات التي تعترضه والأمراض النفسية التي قد تصيبه.
٢. تبصيره بطرق العلاج وترويض النفس.
٣. مساعدته في فهم نفوس المجتمع الذي يحيط به وما يختلجهم من مشاعر او ازمات نفسية
٤. تحقيق التوافق لدى الشخص النفسي والاجتماعي والشعور بالسعادة مع النفس ومع الاخرين.
٥. تدريب الافراد على مواجهة الحياة ومصاعبها ومشاكلها.
٦. الاخذ بيد الانسان للوصول الى التكامل النفسي اي الشعور بالاطمئنان.

رابعاً - اهمية الصحة النفسية:

للصحة النفسية اهمية للإنسان فهي تساعد على حياة خالية من التوترات والصراعات وبما يؤدي الى الشعور بالطمأنينة والراحة وتزيد من قدرته على مواجهة الشدائد والازمات والاحباطات والتعامل معها بكفاءة بدلاً من الهروب منها وكما تساعد في زيادة نشاط الفرد وقدرته على الانتاج وعلى اتخاذ القرارات المناسبة بسهولة ، وتساهم في قدرة الانسان على السيطرة على انفعالاته ورغباته بما يحقق توازن وسلوك مقبول ولذا تعد الصحة النفسية عامل مهم في الوقاية من الامراض النفسية والجسمية،

كما للصحة النفسية اهمية للمجتمع فهي عنصر مهم في تحقيق التكيف الاجتماعي وتساعد في قدرة الفرد على قبول الواقع بعلاقاته مع محيطه وكما تساهم بشكل ايجابي في الحياة الاجتماعية بجوانبها المختلفة كالتعلم والصحة والاقتصاد والسياسة فكلما كان العاملون في هذه المجالات متمتعين بصحة نفسية كان الاداء ايجابى وكما تساهم في بناء اسرى مستقر الذي هو اساس البناء الاجتماعي .

خامساً - الشخص السوي والغير سوي:

الشخص السوي: هو الشخص الذي يتطابق سلوكه مع سلوك الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ويكون سعيداً ومتوافقاً شخصياً وانفعالياً ، بمعنى ان سلوكه عادي او مألوف والغالب على حياة غالبية الناس.

الشخص الغير سوي: هو الشخص الذي ينحرف سلوكه عن الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ونشاطه ويكون غير سعيد وغير متوافق شخصياً وانفعالياً واجتماعياً ، بمعنى هي الانحراف عما هو سوي، والغير سوي قد تكون حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه او على المجتمع تتطلب التدخل لحماية الفرد او المجتمع .

سادسا- معايير السوي والغير سوي:

١. المعيار الذاتي:

يحدد الفرد مجموعة من الاحكام او المعايير (قيم، مبادئ، اتجاهات) على سبيل المثال تكون بمثابة اطار مرجعي يحكم من خلاله على السلوك بما يتفق مع هذا الاطار يعد عادياً وما لا يتفق يعد شاذاً وغير عادي ومثل هذا الاسلوب يكون غير موضوعي لا يتفق عليه لأنه يتعدد بتعدد الاشخاص اولاً ويختلف من شخص الى اخر.

٢. المعيار المثالي:

ان الشخص السوي هو الكامل المثالي او ما يقرب منه او يعتبر الشخص العادي هو المثالي الكامل في كل شيء وان الغير العادي او الشاذ هو من ينحرف عن الكمال او المثل الاعلى من الصعب ان يصل او يبلغ الفرد هذه المرتبة العالية ونستنتج طبقاً لهذا المعيار ان الافراد المثاليين سيكونون اقلية نادرة في المجتمع في حين ان الاغلبية ستصبح شاذة يحكم انحرافها عن المعيار او المثل الاعلى فالجهد سيكون صعب المنال ومن الاستحالة على الانسان (فالكمال لله وحده سبحانه وتعالى) المنزه من النقص وعيب اما النقص ضمن طبيعة البشر يكاد لا يخلو اي فرد من التوتر او القلق او الغضب او يسيطر عليه الخوف او الشعور بالضيق والفشل او خيبة الامل والشعور بالذنب والاثم وغيره.

٣. المعيار الاجتماعي :

يُعد المجتمع معياراً للحكم على السلوك السوي والغير سوي بناءً على القيم الاجتماعية والثقافية والدينية السائدة في المجتمع اذ يمكن تقييم سلوك الفرد على اساس المعايير والقيم والعادات الاجتماعية وعليه فان الفرد يساير او يميل الى مسايرة ومجارات الآخرين في سلوكياته وما يخرج منه من سلوك عن هذا الاطار يُعد شاذاً

٤. المعيار الثقافي :

ان الشخص السوي المتوافق مع المجتمع اي من استطاع ان يجاري قيم المجتمع وقوانينه ومعاييره واهدافه ويختلف من مجتمع لآخر لان كل مجتمع له معاييره وثقافته وتقاليده وقيمه التي تختلف بها عن بقية المجتمعات ، قد يتعارض معها طبقاً للمحك الاجتماعي فالفرد العادي هو الذي يسلك وفقاً لقيم المجتمع وعاداته ويساير ما تقبله الجماعة وتتفق عليه (اساليب-اتجاهات) بل يلتزم بها اما الفرد غير العادي هو الذي يُبدي سلوكاً مناقضاً وغير مألوفاً طبقاً لقيم الجماعة وقوانينها ويخرج عنها.

٥. المعيار الاحصائي:

يرى ان الشخص السوي هو من لا ينحرف كثيراً عن المتوسط ويمكن القول ان السوي هو المتوسط الذي يمثل الشطر الاكبر من الناس وفق المنحنى الاعتدالي فقد يعد الشخص غير العادي هو من يشذ او ينحرف عن المتوسط.

٦. المعيار الطبي النفسي:

ان الغير السوي في سلوك الفرد يعود سببه الى صراعات نفسية لاشعورية او تلف في الجهاز العصبي لذا فان اللاسواء هو حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه وعلى المجتمع وان السواء هو الخلو من الاضطرابات والاعراض المرضية. بمعنى اخر ان هذا المعيار يعتمد على الاعراض المرضية للاضطرابات النفسية والعقلية كأساس لتصنيف الناس الى عاديين وشواذ او منحرفين ويرى ان الشواذ او الشخصيات الشاذة تتسم بإعراض معينة يغلب على انماط السلوكية اعراض مرضية (الهوسة، الاضطرابات اللغوية والانفعالية واضطرابات التفكير وغيرها).

سابعاً - السلوك الشاذ والمعايير التي تحكم على سلوك شاذ:

السلوك الشاذ: هو غير السوي او من خرج عن المتوسط . اما المعايير التي تحكم على ان سلوك شاذ هي:

١. القصور المعرفي :

اعاقة القدرات العقلية كالأدراك والانتباه والحكم والتذكر والاستدلال والتعلم بحيث تكون هذه الاعاقة شديدة وصعبة المعالجة.

٢. القصور الاجتماعي :

يكون الفرد منتهكاً قيم المجتمع وتقاليده وتوقعات الآخرين ولكن يجب الحكم على السلوك فيما يتعلق بهذا المعيار على ضوء البيئة التي يصدر فيها قد يكون سلوك شاذ في بلد معين بينما يكون مقبولاً في بلد اخر .

٣. قصور التحكم الذاتي :

يستطيع كل منا من التحكم في سلوكه الى حد معين وليس مطلقاً ولكن قصور هذا التحكم او انعدامه يعد دليلاً على عدم السواء.

٤. عدم تحمل الاحباط :

هو ضعف قدرة الفرد على مواجهة مطالب الحياة وضغوطها ومواقفها العصبية ولكن ذلك يختلف من حال الى حال ففي بعض اشكال السلوك الشاذ الشديد كالفصام مثلاً غالبا ما يعجز الفرد تماماً على حين قد تظهر اشكال من السلوك اقل شذوذاً كالقلق دون تعجيز خطير للفرد.

٥. عدم تناسب السلوك مع الموقف

مثلاً بعض السلوكيات التي تظهر على الفرد ع سبيل المثال قيام الشخص بتطهير يديه بعد زيارة مريض بمرض معد هو امر عادي وطبيعي ولكن تطهير الانسان يديه بعد كل مصافحة او مسك شيء معين وبصورة متكررة وبفترات قريبة فهو امر غير سوي وغير عادي.

٦. الانفعالات الحادة او المزمنة :

يتعرض كل انسان لانفعالات القلق والضيق والغم والهم ولكنها ان كانت مزمنة ذات دوام طويل او حادة ذات شدة مرتفعة دل ذلك على سلوك شاذ فالقلق مثلاً جزءاً عادياً من شخصية الفرد ولكنه اذا ما تكرر واصبح شديداً فانه يعد عند ذلك قلقاً شاذاً.

- خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية

وتتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بعدة خصائص تميزها عن الشخصية المريضة وفيما يلي اهم هذه الخصائص:

١. التوافق الشخصي: ويتضمن الرضا عن النفس والتوافق الاجتماعي يشمل التوافق الاسري والتوافق الاسري والتوافق المدرسي والتوافق المهني والتوافق الاجتماعي بمعناه الواسع.

٢. الشعور بالسعادة والراحة النفسية: لما للفرد من ماضي وحاضر ومستقبل واستقلال والاستفادة من مسرات الحياة اليومية واشباع الدوافع والحاجات النفسية الاساسية والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة ووجود اتجاه متسامح نحو الذات واحترام النفس وتقبلها والثقة فيها ونمو مفهوم موجب للذات وتقدير الذات حق قدرها.

٣. الشعور بالسعادة مع الآخرين: حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم والاعتماد على ثقتهم المتبادلة ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين " التكامل الاجتماعي " والقدرة على اقامة علاقات اجتماعية سليمة ومستمرة الصداقات الاجتماعية والانتماء للجماعة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب والتفاعل الاجتماعي السليم والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين والاستقلال الاجتماعي والسعادة الاسرية والتعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية.

٤. تحقيق الذات واستغلال القدرات: فهم النفس والتقييم الواقعي الموضوعي للقدرات والامكانيات والطاقات وتقبل نواحي القصور وتقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعياً وتقبل مبدأ الفروق الفردية واحترام الفروق بين الافراد وتقدير الذات حق قدرها واستغلال القدرات والطاقات والامكانيات الى اقصى حد ممكن ووضع اهداف ومستويات طموح وفلسفة الحياة يمكن تحقيقها وامكان التفكير والتقدير الذاتي وتنوع النشاط وشموله وبذل الجهد في العمل والشعور بالنجاح فيه والرضا عنه والكفاية والانتاج.

٥. القدرة على مواجهة مطالب الحياة: النظرة السلمية الموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها اليومية، والعيش في الحاضر والواقع والبصيرة والمرونة الايجابية في مواجهة الواقع والقدرة على مواجهة احباطات الحياة اليومية وبذل الجهود الايجابية من اجل التغلب على مشكلات الحياة وحلها والقدرة على مواجهة معظم المواقف التي يقابلها وتقدير وتحمل المسؤوليات الاجتماعية وتحمل مسؤولية السلوك الشخصي والسيطرة على الظروف البيئية قدر الامكان والتوافق معها والترحيب بالخبرات والافكار الجديدة.

٦. التكامل النفسي: الاداء الوظيفي الكامل المتناسق للشخصية ككل (جسماً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً) والتمتع بالصحة ومظاهر النمو العادي.

٧. السلوك المعتدل: السلوك السوي المألوف الغالب على حياة غالبية الناس والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسي والقدرة على التحكم في الذات وضبط النفس والسلام الداخلي والخارجي والاقبال على الحياة بوجه عام والتمتع بها والتخطيط للمستقبل بثقة وامل.

الفصل السابع

الازمات النفسية

يمر الانسان بمراحل في حياته تشتد فيها وطأة المشاكل والازمات ويحدث ان تضعه تلك الازمات في مفترق الطرق وينتقل خلالها من مرحلة التردد الى مرحلة اكثر قسوة هي مرحلة الانهيار امام تلك المشكلات والازمات ، لذا فما هو الطريق الطبيعي لإزالة هذه العقبات او التغلب عليها هو:

- ان يضاعف الفرد جهوده وان يكرر محاولاته لإزالتها عن طريقه فان لم يفلح ينتقل الى الخطوة التالية

- هي ان يأخذ في البحث والتفكير عن طرائق اخرى لحل هذه المشكلة التي تعترضه كأن يحاول الالتفاف حول الازمة وارضاء دوافعه المعوقة بطرق اخرى او تأجيل هذا الارضاء الى حين، وقد يقع على الحل بعد جهد وعناء يقصر او يطول تفكيره ومحاولاته دون جادوى فلا يجد الحل مهما بذل من جهد وتفكير في هذا الحال يقال ان الفرد يعاني من ازمة نفسية او انه في حالة صراع او حالة احباط.

- مفهوم الازمات النفسية :

عبارة عن ضغوط واحداث ومواقف نفسية داخلية تؤثر على حالة الفرد النفسية تتمثل في صعوبات تواجه الفرد مما تحد من اساليبه وقدراته التقليدية للتعامل والتكيف وبالتالي تعيقه من انجاز اهدافه وتحدث خلل في التوازن النفسي والاجتماعي للفرد.

وتختلف الازمات النفسية من حيث شدتها وطول بقائها واستعصائها على الحل فتكون اشد واعمق اثراً في الحالات الاتية:

- اذا كانت الدوافع المعوقة قوية وملحة او حيوية وهامة.
- اذا كانت اهدافها ذات قيمة كبيرة للفرد.
- اذا تضمنت دوافع لاشعورية لا يفتن المتأزم الى وجودها.
- اذا كانت المشكلة تفوق قدرة الفرد على حلها او احتمالها.

- اسباب الازمات النفسية :

اولاً: بيئية: وترجع الى عدم كفاية المعلومات في العمل وغموض الاهداف وانعدام روح التعاون بينهم وعدم انجاز العمل في الوقت المحدد وتعرق سير النظام وعدم توفر مراكز للإرشاد المهني والاكاديمي وضغط الوقت.

ثانياً: ذاتية: وترجع الى الفرد نفسه (الطالب، الاستاذ، الموظف) كاستجابته للضغط النفسي وتقييم نفسه بمقدار العمل او الانجاز الذي حققه ومحاولته لا تقان عمله في اقل وقت ممكن وفي منافسته للآخرين وتقديره للظروف المهنية التي يتعرض لها وما مقدار نجاح عمله .

فتظهر اثار الازمة النفسية على الافراد من خلال (التوتر والصراع والقلق والضيق وحدة الانفعال وارتفاع الضغط والقرحة والشعور بالتعب والارهاق والصداخ وعد الثقة وفقدان الشعور بآمن وعدم الرضا والخلافات مع الزملاء وانخفاض مستوى الانتاج.

- مصادر الازمات النفسية :

من المواقف التي تسبب لأغلب الناس أزمات نفسية شديدة هي:

١. الافعال والمواقف التي تثير وخز الضمير.
٢. كل ما يمس كرامة الفرد واحترامه لنفسه وكل ما يحول بينه وبين تأكيد ذاته.
٣. حين تثبت الظروف للفرد انه ليس له اهمية او من القوة كما كان يظن.
٤. حين يستبد به الخوف من فقدان مركزه الاجتماعي او حين يتوهم ذلك او حين يفقده بالفعل.
٥. حين يشعر بالعجز او قلة الحيلة ازاء عادة سيئة يريد الاقلاع عنها.
٦. حين يبتلي برئيس مستبد.
٧. حين يعاقب عقاباً لا يستحقه.
٨. حين يمنع من تحديد ما يريد منعاً تعسفياً
٩. حين يرى الغير يكافئون دون استحقاق.

- الاحباط

مفهومه: هو شعور سلبي يعتري الانسان الذي يواجه الفشل والمعوقات لتحقيق اهدافه في حياته المهنية والعملية الخاصة ويشعر الانسان بحالة من التأزم النفسي بسبب تلك المعوقات مما يؤدي الى الغضب والتوتر والسلوم العدوانى على نفسه وعلى غيره، والاحباط يؤدي الى الصراع النفسي الداخلى والخارجي والاصابة بالأمراض الجسمية والنفسية المختلفة احياناً.

- ويكون العائق انواع منها:

- ✓ شخصي : كانهخفاض مستوى ذكاء الفرد
- ✓ انفعالي: مثل الشعور بالذنب التي يحس بها الفرد
- ✓ بيئي: سواء كان مادي مثل انخفاض مستوى المعيشة او ازمة طارئة او حادث مفاجئ
- ✓ اجتماعي: كالمخدرات وقواعد السلوك العامة التي يترتب عليه التأخير او التأجيل لاختزال الحاجة او اشباع دافع او تحقيق هدف معين.

- التوصيات للتخلص من الاحباط هي كما يلي :

١. ان يكون صبوراً على ما الم به من توتر.
٢. ان تكون عزيمته وثقته بالله عظيمة.
٣. يحاول ان يدرك العلاقة بين المشكلة وبين حالته النفسية التي هو عليه كي يمكنه من السيطرة على الموقف.
٤. وضع حلول مناسبة وواضحة امامه للوصول الى تحقيق الهدف.
٥. الاستفادة من الخبرات السابقة في حل المشكلة الحالية والاستفادة من قدراته ومهاراته في مواجهة المشكلة.
٦. اعادة النظر في ما تحقق من نجاح وفشل وتكرار السبل التي ادت الى النجاح وتجنب التي ادت للفشل.
٧. ان لا يحاول توجيه انفعالاته السلبية الى المثيرات الاخرى غير المثيرات التي سببت ذلك الاحباط لئلا يعقد الامور.

٨. التدقيق في درجة الالهمية في الاهداف وتقديم الالهم على المهم.

٩. ان لا ييأس من رحمة الله انها واسعة.

- الطرق السليمة لحل الازمة النفسية:

هناك طرائق عديدة اذا تبعها الفرد يستطيع حل ازمته النفسية بسلام منها:

١. ان يجعل الفرد من الازمة موضوعاً لتفكيره وتأمله الهادئ الموضوعي كما لو كان يواجه اي

مشكلة اخرى، نظرية او عملية او اجتماعية.

٢. الشرط الاول لكل تفكير مثمر هو ان يلزم الفرد جانب الروية والهدوء ثم ينظر الى المشكلة

من جميع نواحيها نظرة فاحصة شاملة موضوعية في جرأة وصراحة ثم يأخذ في تحليل

عناصره السارة وغير السارة وزن كل عنصر في غير تهور او اندفاع.

٣. ان لا يضخم ويخدع الفرد نفسه بان يضخم من خطورة المشكلة او ان يتعامى عن عيوبه

الخاصة ونواحي ضعفه او ان يضخم من قدراته وامكاناته اي ليعمل على ان يكون امينا

واقعيًا في هذا التفكير، فقد يهديه التفكير الى مضاعفة جهوده والى تحليل معلومات جديدة

او كسب مهارة جديدة او يحمله على طلب النصيح او التعامل مع الغير او على التعويض

عما به من نواحي النقص تعويضاً واقعياً مقبولاً، كان يعمل الطالب المتخلف عقلياً في

دروسه لأسباب عقلية على ان يتفوق في الالعب الرياضية او الانشطة الاجتماعية وكان

يلجا للفقير الى الكدح والمثابرة وتنمية ما لديه من قدرات واستغلالها.

٤. اذا كان مصدر الازمة دوافع او اهدافاً متصارعة فليحاول الفرد التوفيق بين بعضها والبعض

الاخر لترجيح احدها او تأجيل اشباعه حتى تحين الفرصة.

٥. ومن خير الطرق لحل الازمة ان يسجل الفرد كتابة مزايا كل من الهدفين ومساوئه اثناء

التفكير في المشكلة عدة ايام او اسابيع حتى يتسنى له الموازنة الاجمالية بينهما. ذلك ان

المزايا والمساوئ لا تبرز كلها الى الذهن دفعة واحدة في العادة. كما انه من العسير

الاحتفاظ بها جميعاً في الذهن في وقت واحد وفي هذا التسجيل امان من اثر التغييرات

النفسية والمزاجية الطارئة التي قد تشوه النظر الى المشكلة.

٦. والاسلوب الناجح في حل الازمات هو الذي يرضي الدوافع ويحقق الاهداف بصورة ترضي

الفرد والمجتمع في وقت واحد او على الاقل بصورة لا تضر بالغير ولا تتنافر مع معايير

المجتمع.

- التوجيهات العامة للمحافظة على الصحة النفسية والتمتع بها:

١. تواصل مع الآخرين: قم بإنشاء علاقات قوية مع الأشخاص الذين بإمكانهم أن يدعموك وحافظ عليها.
٢. العب! خطط لبعض التسلية! - خصص بعض الوقت من كل يوم للاستمتاع بشيء تحب القيام به حقًا. كن بسيطًا واضحك - فالضحك يعيد شحنك بالطاقة.
٣. اطلب المساعدة: كل شخص يتعثّر في طريقه. اطلب المساعدة والمشورة من أحد الأصدقاء، أو زملاء العمل، أو المعلمين.
٤. اعتن بنفسك: من الأسهل أن تشعر بالسعادة إذا كانت حالتك البدنية جيدة. مارس التمرينات الرياضية. استمتع بإفطار جيد. اشرب كميات وفيرة من المياه، وتناول وجبة خفيفة صحية، مع الحفاظ على تغذية متوازنة. هناك ارتباط بين رعاية الصحة البدنية ورعاية الصحة النفسية. تعامل مع جسمك بشكل جيد.
٥. تعامل مع الضغوط. كن متبهاً لما يسبب لك الضغط النفسي، وأين تشعر به في جسمك، وكيف يكون رد فعلك تجاهه. فسوف يساعدك ذلك على إدارة ضغوطك بشكل أفضل. تعلم التعبير عن غضبك عندما يكون "محدودًا" بدلاً من تركه يتراكم. ويمكنك الاستفادة من تمارين التنفس الباعثة على الاسترخاء، أو تمارين اليوجا، أو التأمل.
٦. فكر في اليوم: إننا في كثير من الأحيان ننشغل بالتفكير في الماضي أو بالتخطيط للمستقبل، بدلاً من العيش في الحاضر. ركز على العيش "في اللحظة الحاضرة". وفي الخارج، لاحظ أثر الشمس أو الرياح على وجهك، أو اشعر بقدميك على الممشى. وفي الداخل، اشعر بجسمك على المقعد، أو بقدميك على الأرض. ابذل جهدًا حقيقيًا لتكون واعيًا للعالم من حولك اليوم. إن هذا الأمر مهم لصحتك النفسية.
٧. اعط في المقابل: تطوع لنصرة قضية أنت مهتم بها ساعد أحد الزملاء، أو الجيران، أو الأصدقاء. اعثر على طرق للمشاركة والمساهمة، فإن ذلك من شأنه مساعدتك على الإحساس بشعور جيد تجاه نفسك، وعلى معرفة هويتك في هذا العالم.

الفصل الثامن

الاليات العقلية الدفاعية

تنقسم الاليات الدفاعية العقلية لمعالجة الصراع إلى مجموعتين:

١ - الاليات الشعورية (الواعية):

وهي وسائل الانسان الواعي لمجابهة مشاكل واحباطات الحياة اليومية، منه مثلا: محاولة التغلب على العقبات بالأرادة، أو محاولة استبدال هدف باخر، أو محاولة الدخول في حل الصراع بالاسلوب المنطقة الواقعي.

٢ - الاليات الغير شعورية: (الغير واعية).

وهي الاليات الدفاعية التي يتخذها المرء عندما تفشل الوسائل الواعية في حل الصراع اذ ينتقل ميدانه إلى اللاشعور ويستمر الإنسان على محاولة الدفاع عن نفسه ضد الأخطار والتهديدات التي أدت إلى شعوره بالقلق والتوتر وعدم الارتياح. والقلق هو الشعور المؤلم المشحون بالعواطف والتوجس والذي يصاحب كل صراع غير محلول، لذلك يلجأ الانسان لا شعوريا إلى اتباع وسائل دفاعية أخرى ترمي إلى الحفاظ على راحته وإلي ازالة قلقه والتخفيف عن شعوره بالفشل أو بالحرمان أو بالذنب .

ومن أهم الوسائل الدفاعية الغير شعورية تذكر ما ياتي:

١ - الكبت

هو عملية سحب الصراع من دائرة الوعي إلى مستوى اللاشعور، لكي يحاول الانسان ملافاة شعوره بعدم الارتياح والقلق والذنب. وبما ان الموضوع أو الموقف المكبوت لا يتجمد في اللاشعور بل يستمر على النشاط والحركة وعلى احداث توتر اخر وقلق داخلي مو غير القلق الأولي الظاهري (Floating anxiety) الذي حدث في دائرة الوعي، فان الكبت لا يستمر على حالة بل يلجأ إلى الاليات الدفاعية التي سذكرها ادناه. أن عمليات الكبت تكون على اشدها واوسعها في أدوار الطفولة الأولى، وهو يختلف عن القمع (Supression) هو الية شعورية تعني عملية السيطرة على كل الدوافع والحوافز والمشاعر بالقوة والارادة.

٢ - التعويض

يحاول الانسان المعرض للصراع ان يعوض عنه بالحماس الشديد واتباع خطة مستمرة للوصول إلى هدف معين يعد بمثابة حل للصراع أو انتصار عليه. قد يكون هذ التعويض مباشرا

أي أن يتسلح الفرد برغبة عارمة للنجاح في نفس الميدان الذي سبق أن فشل فيه والمثال الشهير على ذلك فشل (ديموستين) (Demosthenes) في الخطابة لا صابته بالجلجة الكلامية منذ الطفولة وكيف حاول وباصرار ان يتغلب عليها بالتمرين المستمر ومخاطبة البحر ونجح في أن يصبح من اشهر الخطباء الاغريق. وقد يكون التعويض غير مباشر وذلك بان يتجه الفرد إلى هدف اخر يبرز فيه ويعوض عن فشله في الهدف الاخر.

٣ - التخويل (أو الانقلاب)

الصراع هنا يتحول إلى شكل اخر هو اضطراب مرضي يتناول أي جزء من الجسم، مثلا الجهاز الحركي أو الحسي كما يحدث في ميادين الحروب وصدمة القنابل (Shell shock) فالجندي في المعركة الضارية قد يصاب بالعمى أو الشلل أو فقدان النطق، وهذه الأغراض التحولية تكون حلا شاذا للصراع وتعد وسيلة للتهرب من الصراع والمواقف المؤذية كما تكون ملطفة ومخففة للألم النفسي. ونجد هذه آلية بكثرة في مرض (الرحام الهستيري).

٤- النكران أو التجاهل

وهنا يتجنب الفرد المواقف المؤلمة مصادر القلق بنكرانه أو تجاهل وجوده فعلا. وقد ينكر الفرد لا شعوريا فكرة أو حاجة أو رغبة أو معضلة بهذا الاسلوب. وتجاهل الأشياء المؤلمة والنكران قد يصل إلى أقصى الحدود بحيث يقطع الانسان صلته بكل ما يحيط به من حقائق وذلك بنسيان . اسمه وشخصيته (Amnesia) أو يتلبس بشخصية أخرى، أو العيش في جو ودنيا خاصة واوهام لا تدحضها ولا تزعزعها البراهين كما يحدث في ألذهان الاضطهادي (البارانويا).

٥- الازاحة

يحاول الفرد تناول عواطفه وافكاره المتجمعة والمشحونة ليزيحها ويوجهها إلى افكار ومواضيع واناس غير الذين كانوا في بدايتها، ونرى امثلة للإزاحة عندما يحب الفرد امرأة متزوجة أو بالعكس، ولا يرضى ضميره بذلك فيتجه إلى حب اطفال تلك المرأة. أو أن رغبة الانسان في الضرب والقتل والاعتداء تتحول إلى اسلوب اعتداء بالكلام فقط .

٦- الانشطار أو التجزئة

وهو أسلوب لعزل بعض العمليات العقلية لوحدها لتبقى بصورة الية، فتكون النتيجة أن تتشطر العملية العقلية لتبقى بعيدة عن مصدر الصراع، وكمثال ذلك: الصراع الذي يؤدي إلى فقدان جزء من الذاكرة (كنسيان الإسم العنوان، الشخصية)، أو كظهور التجوال الليلي سير النائم (Somnambulism) أو بتعدد الشخصية كما وصفها (مورتن برنس) والعالم كليكلي (Clickley) في قصة الأوجه الثلاثة لحواء

٧ - التخيلات واحلام اليقظة

تؤدي حالات الصراع أحيانا الى تهرب الإنسان من الواقع ولجوءه إلى عالم من الاحلام والتخيلات المليئة بالبطولات والتضحيات - أي احلام اليقظة (Day dreaming). وطبيعي "أن التخيل واحلام اليقظة حدث نفسي لا بد منه في ادوار الطفولة وكذلك عند الناس المبتكرين والعباقرة والفنانين، لكن التخيل يصبح خطرا على الإنسان عندما يعزله عن واقعه ويصبح عنده بمثابة الحل الوحيد لمشاكله، وهذه من احدى اعراض (الشيزوفرينيا) وهي التي تختلط فيها الأحلام بالواقع.

٨- التطابق المماثلة والاقتداء

وهنا يحاول الانسان ان يماثل ويطابق بعض الناس الآخرين في أسلوب حياتهم ونواحي شخصياتهم وسلوكهم واهدافهم في الحياة. وهذه المحاولة تشعر الفرد باهميته وتزيد من احترامه لنفسيه وارتياحه والتشبه بالغير ليس مجرد تقليد، بل اندفاع عاطفي للاقتداء. ولذلك فوائد عملية وتربوية اذا استخدم بصورة معتدلة ومدروسة، لأن طموح والمال وانجازات الصغار والشباب يأتي عن إحترامهم واعجابهم بالشخصيات الفعالة في حياتهم كالآباء و المعلمين ورجال الفكر والدين. اما الافراط في حب التطابق فيؤدي إلى ذوبان شخصية الفرد. تؤدي الافلام السينمائية والسباقات الرياضية إلى ارضاء المشاهدين عن طريق المماثلة أما الأجرام وجنوح الأحداث فيأتي عن ميل الصغار للتطابق مع شخصية مجرمة يعجبون بها.

٩ - الاسقاط

عندما ينفر أو يتألم الشخص من بعض صفاته أو افكاره يحاول ان يلصقها بالغير، أي أنه يعكس مساوئه على الآخرين كي يتخلص من الشعور المؤلم تجاهها لانها تبدو وكأنها آتية من الغير (من الخارج) ولا لوم عليه منها. وهذا الأسلوب في خداع الذات مؤذي للشخصية لانه يفقد الانسان بصيرته وحكمته، وعن هذا الاسقاط تأتي الأمراض النفسية المعروفة، كالغيرة الشديدة والشك والأوهام الإضطهادية والميول الاعتدائية

١٠- التبرير أو التعطيل

يحاول الفرد العاجز عن اداء شيء أن يبرر فشله بايجاد المعاذير والتبريرات لها طبقا للمثل السائد (من لا يصل العنقود يقول انه حامض)، أي أن الشيء المرغوب فيه فعلا يصبح غير مرغوب ويحدث تماما من خلال التبرير: أي أن الشيء غير المرغوب فيه يصبح لذيذا طبقا للمثل السائد (المر يدعي انه حلو)

١١- رد الفعل النفساني او التشكيل الرجعي

عندما لا يرضى الانسان الواعي عن سلوك أو فكرة أو نزعة مرذولة وقبيحة، فانه يكتبها ويدفع بها إلى اللاشعور بصورة معكوسة تماما لتظهر بعدئذ إلى الوعي بقوة وحيوية تثير الاحترام والاعجاب فمثلا الكره الشديد الذي يضره انسان تجاه احد افراد العائلة يرتد إلى اللاشعور ليخرج مرة أخرى بشكل اخلاص شديد يفان في حب ومساعدة ذلك الشخص . والارتباك الظاهر في انجاز عمل ما هو إلا رد فعل لاشعوري لبعض الميول والرغبات وقد دعا البعض هذه الآلية بالقلب (Inversion). ومثال اخر على التشكيل الرجعي العانس التي تستنكر على نفسها الرغبات الجنسية (لأن ذلك يناسبها ظاهريا واجتماعياً) فتتفعل بشدة وتشتيط غضبا، بل تتهم غيرها بمحاولتهم الاعتداء على شرفها أو مغازلتها، فالتشكيل الرجعي: الية تحفظ للانسان المتهافت ماء وجهه .

١٢- النكوص-أو التقهقر

عندما يجابه الانسان، بصراع لا قبل له به ولا طاقة، فانه يتراجع أو ينسحب إلى ادوار سابقة من عمره، كان يرتد الفتى البالغ من العمر (١٤) سنة إلى طفل يبلغ عمره (٨) سنوات. فيتصرف وفق تلك المرحلة من خوف أو دلال أو اعتماد وتعلق بالآخرين. وهذا النكوص حيلة لتبرير الفشل في التكيف، ونجد مثلا صارخا للنكوص في مرض الشيزوفرينيا المزمنة عندما يتحول المصاب إلى حياة اشبه ما تكون بالحيوانات: يتصرف ويتكلم كالاطفال ويخاف من ابسط الأشياء ويتغوط ويتبول على فراشه.

١٣- التسامي (أو التصعيد)

هنا تتحول المواقف والاتجاهات غير المقبولة لتتخذ لها طريقا مثاليا اخر يكون موضع تاييد واكبار المجتمع أو الدين أو الأخلاق وغالبا ما تكون الاتجاهات الغير مقبولة جنسية الطابع، او عدوانية، الا انها تتحول من عملية التسامي إلى أنشطة وفعاليات محبوبة ومشهورة كالموسيقى والفن والأدب والاصلاح الاجتماعي والتعليم والتقوى. وعادة ما تكون العادة

١٤- المحو والالغاء

وذلك بان يقوم الانسان بعمل يسد ويعوض عن عمل سابق يكرهه هو أو مجتمعه في محاولة لمحو آثار الأضرار الأولى.. وكمثال على ذلك، عندما تعاقب الأم ولدها بشدة ثم تندم على ذلك وتشعر بالذنب فتعود إليه بعدئذ الدلال والحب الزائد وتفسده .

الفصل التاسع

الصحة النفسية والتوافق

الكائن وبيئته في علاقة لا بد ان تبقى على درجة كافية من الاستقرار ولكن الكائن والبيئة متغيران ولذلك يتطلب كل تغيير تغييراً مناسباً للإبقاء على استقرار العلاقة بينهما، وهذا التغيير المناسب هو التكيف او المواءمة والعلاقة المستمرة بينهما هي التوافق وكثيراً ما يستخدم اللفظان تكيف وتوافق كما لوكان مترادفين ولكن الكلمة الاولى تشير الى الخطوات المؤدية الى التوافق والثانية الى حالة التوافق ، فذا عجز الكائن عن التوافق مع البيئة تماماً وهو ما يسمى عدم التوافق.

- مفهوم التوافق:

هو عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته. بمعنى اخر هي علاقة ايجابية يقوم بها الفرد متعمداً لتكون العلاقة متناغمة منسجمة مع البيئة المحيطة به وهذا ينطوي على قدرة الفرد على ادراك الحاجات البيولوجية والاجتماعية والانفعالية التي يعاني فيها.

- ابعاد التوافق:

• التوافق على المستوى البيولوجي:

ان الكائنات الحية تميل الى ان تغيير من أوجه نشاطها في استجاباتها للظروف المتغيرة في بيئاتها ،ذلك ان تغيير الظروف ينبغي ان يقابله تغيير وتعديل في السلوك بمعنى انه ينبغي على الكائن الحي ان يجد طرقاً جديدة لإشباع رغباته والا كان الموت حليفه، اي ان التوافق هنا انما هو عملية تتسم بالمرونة والتوافق المستمر مع الظروف المتغيرة يعني ان هناك ادراك لطبيعة العلاقة الدينامية المستمرة بين الفرد والبيئة وان الانسان يقوم طوال حياته بعملية التوافق وهي عملية دائمة مستمرة ومتصلة.

• التوافق على المستوى الاجتماعي:

ان الحياة هي سلسلة من عمليات التوافق التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الاستجابة للموقف الذي ينتج عن حاجاته وقدرته على اشباع هذه الحاجات ولكي يكون الانسان سوياً

ينبغي ان يكون توافقه مرناً وينبغي ان تكون لديه القدرة على استجابات متنوعة تلائم المواقف وتتجح في تحقيق دوافعه وان الشخص المتوافق هو الذي يسلك وفقاً للأساليب الثقافية السائدة في مجتمعه فمثلا الفرد الذي ينتقل من الريف الى المدينة ينبغي عليه ان يساير اساليب الحياة في المجتمع الجديد والا نبذته البيئة الجديدة لذا على الفرد ان تكون اساليبه اكثر مرونة مع قابلية شديدة للتشكيل وفقاً للمعايير الثقافية السائدة في بيئته وهو اذا ما توفرت فيه هذه السمات فانه يكون شخصاً متوافقاً توافقاً حسناً الا انه من الملاحظ ان هناك فروقاً في سرعة التوافق بين الافراد ترجع الى الفروق الفردية وبالتالي الى الفروق الثقافية وهذا بطبيعة الحال ينطبق على الافراد الذين يهاجرون من مجتمع لآخر، لذا نلاحظ ان التوافق على المستوى الاجتماعي هو عملية دينامية وفي هذا ادرك لطبيعة العلاقة بين الفرد والبيئة والناشئة عن عملية التغير المستمر ككل من الفرد والبيئة وان عملية التوافق انما هي اسلوب الفرد وان هذا الاسلوب يشترك في تكوينه البيئة وعملية التطبيع الاجتماعي.

- التوافق على المستوى السيكولوجي :

ان الكائنات الحية تميل الى ان تحتفظ بحالة من الاتزان الداخلي الا ان الصراع صفة ملازمة لكل سلوك اي كل فعل مهما كان مريحاً فانه يشمل بعض التضحيات او الخسارة فلا يمكن ان تحدث صورة من صور التوافق (خفض التوتر) الا ويكون هناك نوع من انعدام التوافق " زيادة التوتر " ولا تتعارض هذه الحقيقة باي حال مع الافتراض القائل بان (الكائنات الحية تميل الى ان تتقي اشكال التوافق التي لا تحمل الا اقل صراع ممكن اي التي تؤدي الى اقصى تكامل)

ويعرف سميث (Smith) التوافق السوي بانه اعتدال في الاشباع، اشباع عام للشخص عامة، لا اشباع لدافع واحد شديد على حساب دوافع اخرى ، والشخص المتوافق توافقاً ضعيفاً هو الشخص غير الواقعي وغير المشبع بل والشخص المحبط الذي يميل الى التضحية باهتمامات الآخرين كما يميل الى التضحية باهتماماته اما الشخص حسن التوافق فهو الذي يستطيع ان يقابل العقبات والصراعات بطريقة بناءة تحقق له اشباع حاجاته ولا تعوق قدرته على الانتاج اي ان (سميث) يرى ان توافق الفرد يعني توفر قدر من الرضا القائم على اساس واقعي كما يؤدي على المدى الطويل الى التقليل من الاحباط والقلق والتوتر الذي قد يتعرض له الفرد ويقوم التوافق

الفردى كذلك على تحقيق نوع من الرضا العام بالنسبة للشخص ككل كما يقوم على ذلك على تحقيق التوافق مع الآخرين ويمكن ان يتصف الشخص غير المتوافق بانه شخص غير واقعى يعانى احباطاً يهتم فقط بإشباع رغباته الخاصة، لذا نجد ان ادراك لطبيعة العلاقات الصراعية التى يعيشها الفرد فى علاقاته الاجتماعية والبيئية وان هذا الصراع يتولد معه توتر وقلق وان هذه انما هى تجربة يغشاها الالم لذلك ان توافق الفرد انما يهدف الى خفض التوتر وازالة اسباب القلق

– تحليل عملية التوافق

تبدأ عملية التوافق بوجود دافع او رغبة معينة تدفع الانسان وتوجه سلوكه نحو غاية معينة او هدف خاص يشبع هذا الدافع ثم يظهر عائق ما يعترض سبيل الفرد من الوصول الى هدفه وعندما يعاق الفرد من الوصول الى هدفه ويحبط اشباع دوافعه يأخذ فى القيام بكثير من الاعمال والحركات المختلفة لمحاولة التغلب على هذا العائق والوصول الى هدفه وبالوصول الى الهدف الذى يشبع الدافع تتم عملية التوافق. وعلى هذا الاساس هناك خطوات رئيسية فى عملية التوافق هي:

١. وجود دافع يدفع الانسان الى هدف خاص.
٢. وجود عائق يمنع من الوصول الى الهدف ويحبط اشباع الدافع.
٣. قيام الانسان بأعمال وحركات كثيرة للتغلب على العائق
٤. الوصول اخيراً الى حل يُمكن من التغلب على العائق ويؤدي الى الوصول الى الهدف واشباع الدافع.

– خصائص الشخصية الموافقة:

١. تكون قادرة على التحكم فى الذات وتحمل المسؤولية وتقديرها.
٢. التعاون والتكامل مع المجتمع الانسانى واعتناق الديمقراطية ووضع مستوى طموح مناسب.
٣. الانسجام وقبول الواقع وتحمل مشاقه للحصول على مكاسب معينة وتحقيق اهداف اكبر فى المستقبل وان يحتفظ بانفعالية متزنة لا متهوراً باستجاباته الانفعالية.
٤. الثبوت الانفعالى واتساع الافق ومفهوم الذات المتطابق مع واقعه كما يدركه الآخرون .

التحلي بالمسؤولية الاجتماعية والمرونة والاتجاهات الاجتماعية الايجابية التي تمثل في الشخص المتوافق (حب الناس، التعاطف، الايثار، الرحمة، الشجاعة)

- مؤشرات التوافق والصحة النفسية:

١. مدى تقبل الفرد للحقائق بقدراته وامكانياته

ان تصور الفرد الخاطئ لنفسه او عدم تقبله للحقائق الموضوعية بشخصه لا تؤدي الى توافقه وتكيفه النفسي او الى حسن تعامله مع الاخرين.

٢. مدى استمتاع الفرد بعلاقاته الاجتماعية:

ان النجاح والفشل في اقامة علاقات مشبعة في مجال الاسرة والصداقة والزمالة هو احد معايير الاساسية للتوافق والصحة النفسية.

٣. مدى نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه:

ان وضع الفرد المناسب في العمل الملائم من اهم الموضوعات التي يتصدى لها العلم الحديث الذي يستهدف الى تحقيق المواءمة بين الفرد والعمل، ويتضمن جانبين: الجانب الاول (التوجيه المهني): الذي يرمي الى مساعدة الفرد على اختيار الاعمال الذي يرمي الى مساعدة الفرد على اختيار المهن او الاعمال التي تتناسب مع قدراته واستعداداته وميوله وخصائصه الشخصية.

اما الجانب الثاني (الانتقاء المهني): الذي يستهدف انتقاء اصلح فرد لا داء العمل بنجاح.

٤. مدى كفاءة الفرد في مواجهة مشكلاته الحياتية اليومية:

ان مواجهة الصعاب والمشكلات وتحملها تعتبر من اهم مقاييس الصحة النفسية واحدى مؤشرات للتوافق السليم.

٥. اشباع الفرد لدوافعه وحاجاته:

ان اشباع الدوافع والحاجات بطريقة معقولة ومقبولة من الضروريات المهمة للإنسان لتحقيق التوافق والشخصية السوية والصحة النفسية السليمة.

٦. ثبات اتجاهات الفرد:

يقصد ان لا تتصف اتجاهات الفرد بالجمود وغير قابلة للتعديل او التطور بل من الضروري ان تتوفر المرونة فيها مما يدل على النمو والتقدم كما ينبغي ان لا تتصف اتجاهات الفرد بالتناقض والتذبذب على المستوى القصير. وان ثبات اتجاهات الفرد تشير الى تكامل الشخصية والوضوح والنمو كما تشير ايضاً الى الاستقرار الانفعالي الى حد كبير.

٧. تصدي الفرد لمسؤولية افعاله وقراراته:

ان المسؤولية ترتبط ارتباطاً مباشراً ووثيقاً بالنضج والرشد، يعني افتقار الفرد اليها انه لم يصل الى النضج الوجداني والاجتماعي الكافي وان هناك خطأ ما او قصوراً في تنشئة هذا الفرد في تطبيقه الاجتماعي. فقدره الفرد على تحمل الصعاب ومسؤولية افعاله وما يتخذه من قرارات هو احدى علامات التكامل والصحة النفسية في أن واحد.

- دور المرشد النفسي في مجال الصحة النفسية والتوافق:

ان عملية الارشاد النفسي والتربوي تهتم بالعملية التربوية والعملية التي تساعد بدورها الفرد على تفهم ذاته ودوافعه وحاجاته الاساسية واقامة بعلاقة متوازنة مع العالم الخارجي (الاجتماعي والثقافي) وخلق انسجام وتناغم وتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية ، لذا ينبغي على المرشد النفسي ان يكون على وعي ومعرفة وخبرة ودراية وتدريب كافي للنجاح في تحقيق هذه المهمة ومساعدة من يحتاج الارشاد لتحقيق الموازنة بين الفرد وذاته وبين العالم المحيط به. فالتوافق والصحة النفسية تمثل قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه مما يؤدي الى حياة خالية من الاضطرابات مليئة بالحياة، بمعنى ان الصحة النفسية هي التوافق النفسي وتماسك الشخصية ووحدتها وتقبل الفرد لنفسه والآخرين حتى يشعر بالسعادة والراحة النفسية.