

جامعة الحمدانية

كلية التربية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الارشاد التربوي والصحة النفسية

المرحلة الثالثة

٢٠١٨ - ٢٠١٩

م.م. جليلة مارزينا افرام

الفصل الاول

المقدمة

لم يكن التوجيه والإرشاد بمنأى عن الممارسة منذ أقدم العصور فالآباء والمعلمون على سبيل المثال يسعون إلى مساعدة أبنائهم وطلابهم من أجل سلامتهم ونضجهم ودعم إمكاناتهم، إلا أن هذه المسألة كانت تأخذ شكل التوجيه فقط، دون الدخول في علاقة تفاعلية بين الموجه والفرد المحتاج إلى توجيهه، كما أن التوجيه غير كاف لمساعدة الفرد في تحقيق ذاته مما زاد من إلحاح الحاجة إلى عملية الإرشاد النفسي التي تتضمن العلاقة وجها لوجه بين المرشد والمسترشد ومع بداية القرن العشرين تغير المفهوم فبدأ التوجيه والإرشاد بمرحلة التوجيه المهني ثم التوجيه المدرسي حيث امتدت برامج التوجيه والإرشاد لتشمل المجالات التربوية ثم ظهرت مرحلة علم النفس الإرشادي والذي يركز على الصحة النفسية والنمو النفسي.

وفي عام (١٩٧٠) اعتبر التوجيه والإرشاد النفسي عملية اتخاذ القرار بهدف التقليل من قلق الطلاب، ثم تطور المفهوم بعد ذلك وأصبحت الاتجاهات نحو برامج التوجيه والإرشاد النفسي أكثر ايجابية وأخذ مكانته كعلم معترف به.

والتوجيه والإرشاد التربوي عبارة عن علاقة مهنية تتجلى في المساعدة المقدمة من فرد إلى آخر، فرد يحتاج إلى المساعدة (المسترشد) وآخر يملك القدرة على تلك المساعدة (المرشد) ، وهذه المساعدة تتم وفق عملية تخصصية تقوم على أسس وتنظيمات وفنيات تتيح الفرصة

أمام الطالب لفهم نفسه وإدراك قدراته بشكل يمنحه التوافق والصحة النفسية ويدفعه إلى مزيد من النمو والإنتاجية، وتبنى هذه العلاقة المهنية (علاقة الوجه للوجه) بين المرشد والمسترشد في مكان خاص يضمن سرية أحاديث المرشد، والإرشاد عملية وقائية ونمائية وعلاجية تتطلب تخصصاً وإعداداً وكفاءة ومهارة وسمات خاصة تعين المرشد على التعلم واتخاذ القرارات والثقة بالنفس وتنمية الدافعية نحو الإنجاز.

لقد أصبح إنسان هذا العصر في حاجة ماسة إلى التوجيه والإرشاد أياً كان موقعه وعمره بحكم التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والمهنية والتقنية المتسارعة، فمرحل النمو العمرية والتغيرات الانتقالية، والتغيرات الأسرية وتعدد مصادر المعرفة والتخصصات العلمية، وتطور مفهوم التعليم ومناهجه، وتزايد أعداد الطلاب ومشكلات الزواج والتقدم الاقتصادي وما صاحب ذلك من قلق وتوتر، كل ذلك أدى إلى بروز الحاجة إلى التوجيه والإرشاد، كما إن هذا التغير في بعض الأفكار والاتجاهات أظهر أهمية التوجيه والإرشاد في المدرسة على وجه الخصوص، حيث لم يعد المدرس قادراً على مواجهة هذا الكم من الأعباء والتغيرات كما أن تغير الأدوار والمكانات وما ينتج عن ذلك من صراعات وتوتر يؤكد مدى الحاجة إلى برامج التوجيه والإرشاد.

إن مهنة الإرشاد اليوم لم تعد تسمح بالتهافت عليها دون تخصص علمي، إنها أشبه بغرفة العمليات الجراحية لا تقبل ولا تغفر الأخطاء، وهكذا فإن التوجيه والإرشاد التربوي علم ومهارة وفن وخبرة وأمانة.

أولاً:- تعريف التوجيه والإرشاد والإرشاد النفسي

هناك تعريفات كثيرة للتوجيه والإرشاد النفسي كل من وجهة نظر معينة وكلها تهدف إلى شيء واحد وتحدد الأنشطة التي يتضمنها الإطار العام للتوجيه والإرشاد النفسي ومن هذه التعريفات .:

١- الإرشاد هو: مهنة مخططة تتضمن مجموعه من الخدمات التي تشترك في تقديمها العديد من التخصصات العلمية التي تقدم للأفراد حتى يتمكنوا من مواجهة مشكلاتهم الشخصية والاجتماعية والصحية والمهنية والتربوية والتي تعوق أداءهم الاجتماعي وتحول دون توافقهم مع أنفسهم ومع مجتمعهم .

٢- الإرشاد النفسي هو : مجموع الخدمات التربوية والنفسية والمهنية التي تقدم للفرد ليتمكن من التخطيط لمستقبل حياته، وفقاً لإمكاناته ، وقدراته العقلية والجسمية وميوله بإسلوب متعدد كالتعليم ، الحياة الأسرية ، الشخصية ، المهنية، كما يشتمل أيضاً على خدمات متعددة كتقديم المعلومات والخدمات الإرشادية وقد يكون التوجيه مباشراً أو غير مباشراً ، فردياً أو جماعياً، وهو عادة يهدف إلى الحاضر والمستقبل مستفيداً من الماضي وخبراته."

او هو عبارة عن العملية التي تستهدف وقاية الذات و إنمائها عبر علاقة بين مرشد معد مهنيًا ويتمتع بصفات مثل الدفاء والتعاطف والمرونة ، وعميل ينشد إعادة التوازن والإنسجام بين جوانب هويته الذاتية والوعي بها وبالواقع وصولاً إلى علاقة متناغمة ومنسجمة ، تحقق الإرتقاء النفسي والاجتماعي ، ويتم ذلك عبر المقابلة الإرشادية والقياس النفسي.

٣ - يعرف التوجيه :- بأنه عملية بناءة تهدف الى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل الى تحديد وتحقيق اهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصيا وتربويا ومهنيا .

كما ويعرف أنه عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم ذاته ودراسة شخصيته والتعرف على خبراته وتحديد مشكلاته وتنمية إمكانياته وحل مشكلاته ، في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يستطيع تحديد وتحقيق أهدافه وصحته النفسية وتوافق الشخصوي والتربوي والمهني والأسري.

ثانياً-اهداف التوجيه والارشاد النفسى:-

يذكر عدد من المتخصصين فى التوجيه والارشاد اهدافا كثيرة ومتعددة للتوجيه والارشاد النفسى والبعض الآخر يرى ان الاهداف خاصة بكل مسترشد حسب حالته .

واهداف عملية الارشاد ذات مستويات ثلاثة وهي :

١ – مستوى معرفي :

يتناول التفكير والادراك والمعارف والخبرات والمعتقدات .

٢ – مستوى وجدانى :

يتناول الوجدانيات والانفعالات والاتجاهات والقيم .

٣ – مستوى عملى سلوكى :

يتناول عملية تعديل السلوك وتغييره واكتساب المهارات المختلفة .

واهم الاهداف الارشادية هي:-

١- تحقيق الذات :

ان الهدف الرئيسى للتوجيه والارشاد هو العمل مع الفرد لتحقيق الذات ويقول كارل روجرز ان الفرد لديه دافع اساسى يوجه سلوكه وهو دافع تحقيق الذات ونتيجة لوجود هذا الدافع فان الفرد لديه استعداد دائم لتنمية فهم ذاته ومعرفة وتحليل نفسه وفهم استعداداته وامكانياته اى تقييم نفسه وتقويمها كذلك يهدف الارشاد النفسالى نمو مفهوم موجب للذات والذات هى كينونة الفرد وحجر الزاوية فى شخصيته .

٢ - تحقيق التوافق :

ا- تحقيق التوافق الشخصي

ب - تحقيق التوافق التربوي

ج - تحقيق التوافق المهني

د- تحقيق التوافق الاجتماعي

٣ - تحقيق الصحة النفسية

٤- تحسين العملية التربوية

ثالثاً:- أنواع الإرشاد:

١ : الإرشاد النفسي:

هناك تعاريف عدة أذكر منها التالي :

هو عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي إمكاناته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتدريبه لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصيا وأسريا وتربويا ومهنيا.

٢ : الإرشاد التربوي:

عملية يقصد بها مساعدة الفرد على اكتشاف إمكانياته المختلفة وتوجيهها إلى المجالات التعليمية التي تتناسب معها مما يؤدي إلى تحقيقها وحسن استثمارها.

٣:- الإرشاد المهني

عملية مساعدة الفرد في عالم المهنة والاقتصاد تعريفا واختبارا ودخولا وتوافقا وبالتالي يجب الاهتمام بدراسة فرص العمل والنمو العلمي والتكنولوجي في عالم الاقتصاد والعمل.

٤:- الإرشاد الاجتماعي

هو أحد أنواع الإرشاد الذي يتكامل مع الأنواع الأخرى من أجل تحقيق الهدف الأسمى والمتكامل في تحقيق التوافق النفسي والتربوي والمهني والاجتماعي والديني إلا أن الإرشاد الاجتماعي له طبيعته التي تميزه وتفرده عن سائر أنواع الإرشاد الأخرى

رابعاً:- اصناف الارشاد النفسي:-

١- الإرشاد الفردي:

وهو عملية إرشاد مسترشد واحد وجهاً لوجه في كل جلسة وتعتمد فعاليته أساساً على العلاقة الفعالية المهنية بين المرشد والمسترشد، ويستعمل عادة في الحالات الخاصة جداً والتي يتعذر فيها الإرشاد الجماعي.

- وظائف الإرشاد الفردي:

يمكن إجمال أهم الوظائف الرئيسية للإرشاد الفردي بما يلي:

أ- تبادل المعلومات، والإثارة الداخلية لدى المسترشد.

ب- تفسير المشكلات.

ج- وضع خطط العمل المناسبة.

٢- 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 لا يتعاونون 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 النفسيين.

- 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.

- الفرق بين الإرشاد الفردي والإرشاد الجماعي:

على الرغم من أنّ هناك تشابه بين الإرشاد الفردي والإرشاد الجماعي من حيث وحدة الأهداف العامة ووحدة الإجراءات الأساسية في عملية الإرشاد النفسي، إلا أنّ هناك فروقاً جوهرية يمكن إيجازها بما يلي:

الإرشاد الفردي	الإرشاد الجماعي
١. يركز على الاهتمام بالفرد.	١. يركز على الاهتمام بالجماعة.
٢. يهتم بالمشكلات الفردية الخاصة.	٢. يهتم بالمشكلات الجماعية.
٣. تكون المواقف فيه مصطنعة.	٣. تكون المواقف فيه طبيعية.
٤. دور المرشد يسير وغير معقد.	٤. دور المرشد صعب وفيه نوع من التعقيد.
٥. تكون مدته أطول من الجماعي.	٥. تكون مدته أقصر من الفردي.

خامساً:- حاجة المجتمعات للإرشاد:-

لقد عرف الإرشاد والتوجيه منذ القدم ومنذ بدء الخليقة إحتياج الإنسان للنصح والإرشاد ولكن بشكل مختلف ومغاير عما عليه الآن من تطور في برامجه وتقنياته ونظرياته . والحاجة للإرشاد والتوجيه النفسي تأتي من تعقد المجتمعات الإنسانية وكلما بسطت الحياة وكانت أسهل في تناول مفرداتها كانت الحاجة أقل للإرشاد النفسي ونلاحظ أن الحياة كل يوم تزداد تعقيد من حيث المستوى المادي والتقنيات الحديثة والتكنولوجيا ومن حيث الصعيد المعنوي من تفككات أسرية وتبدلات في القيم والمعايير الاجتماعية واختلافها في الأذهان .

ويحتاج الإنسان دائماً إلى عون ومرشد في طور حياته منذ طفولته إلى مماته وكل مرحلة من المرحل تحتاج إلى الإرشاد على حسب متطلباتها فمثلاً في طور المراهقة حيث تكون التبدلات النفسية والفسولوجية في أوجها يحتاج الفرد إلى الإرشاد والتوجيه. وأيضاً المظاهر الاجتماعية المختلفة والتي تتطلب الإرشاد في كيفية التعامل مع المواقف المجتمعية المختلفة وعموماً يمكن أن نلخص الحاجة إلى الإرشاد النفسي في :-

١- فهم الفرد لنفسه وإمكانياته وتحقيق ذاته.

٢- مساعدة الفرد في التعامل مع المجتمع والبيئة التي من حوله.

٣- اختيارات الحياة المختلفة كالزواج مثلاً أو امتحان مهنة بعينها.

٤- مجابهة المشكلات والأزمات.

٥- المعاملات الأسرية وما يتعلق بها.

وعموماً يمكن أن نخلص على أن الإنسان لا ينفك من حاجته إلى الإرشاد والتوجيه ويغطي جميع جوانب حياة الإنسان وسلوكه ومعرفته للطبيعة الإنسانية ويعتبر الإرشاد النفسي في البداية علم وفرع يبرع فيه المرشد النفسي وذلك لأن الإرشاد الصحيح والجلسة الإرشادية الناجحة تعتمد على المرشد الذكي الواعي لنفسه والمستبصر بمشكلة المسترشد ويتعامل مع كل فرد على حسب إمكانيته ومقدراته العقلية والذهنية والمساعدة الإرشادية تأتي في إطار رغبة الفرد في مساعدة الآخرين وكيفية التعامل مع العملاء بذكاء وحصافة مما ينتج ممارسة إرشادية سليمة .

سادساً:-مناهج التوجيه والإرشاد النفسي

تعتبر ثلاثة مناهج أساسية هي التي تركز عليها التوجيه والإرشاد النفسي وهي:

١- المنهج النمائي (Promotion or developmental)

وأيضاً يسمى بالمنهج الإنمائي أو الإنشائي ويهدف هذا المنهج إلى تنمية قدرات الأفراد العاديين لزيادة كفاءاتهم سواءً إن كان نفسياً أو مهنياً أو اجتماعياً ويركز المنهج الإنمائي على رعاية وتوجيه النمو التوجيه السليم والارتقاء بسلوك الفرد إلى أقصى درجة ممكنة من النجاح ويحقق هذا المنهج جميع الإجراءات التي تؤدي إلى بلوغ ذلك النمو خلال مراحل نمو الفرد لتحقيق أعلى مستوى من النضج والصحة النفسية والكفاية والسعادة والتوافق والرضا النفسي ويتم ذلك عن طريق معرفة وفهم وتقبل الذات وتحديد أهداف سليمة للحياة وكذلك بدراسة الاستعدادات والقدرات والإمكانات وتوجيهها التوجيه السليم من خلال رعاية مظاهر نمو الشخصية جسدياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً.

٢- المنهج الوقائي (Preventive)

ضد المشكلات والاضطرابات النفسية Immunity ويسمى أيضاً بمنهج التحصين والاجتماعية ويهتم المنهج الوقائي بالأسوياء قبل الاهتمام بالمرضى وذلك للوقاية من الوقوع في مشكلات من المتوقع أن يقعوا بها وذلك من خلال تبصيرهم بتلك المشكلات كما يعلمهم أفضل الطرق للابتعاد عنها وتلافي حدوثها ولهذا المنهج ثلاث مستويات:-

١- الوقاية الأولية:- وتتضمن منع حدوث المشكلات ويكون ذلك بإزالة الأسباب حتى لا تقع المشكلة

٢- الوقاية الثانوية:- وتتضمن محاولة الكشف المبكر وتشخيص الاضطراب في مرحلته الأولى بقدر الإمكان للسيطرة عليه ومنع تطوره وتفاقمه

٣- الوقاية من الدرجة الثالثة :- وتتضمن محاولة تقليل أثر إعاقة الاضطراب على الفرد .

وتتركز الخطوط العريضة للوقاية من الاضطرابات النفسية في مايلي:-

*الاجراءات الوقائية الحيوية :-وتتضمن الاهتمام بالصحة العامة

*الإجراءات الوقائية النفسية:-وتتضمن رعاية النمو النفسي السوي ونمو المهارات الأساسية

والتوافق الأسري والزواجي والمهني والتنشئة الاجتماعية السليمة

*الاجراءات الوقائية الاجتماعية:-وتتضمن إجراءات الدراسات والبحوث العلمية وعمليات التقويم

والمتابعة والتخطيط العلمي في الاجراءات الوقائية

٣- المنهج العلاجي:-

يصعب أحياناً على المرشد أن يتنبأ بحدوث بعض المشكلات والاضطرابات لدى الفرد الأمر الذي يكون قد يستنفد دور المساعدة الوقائية في التعامل معها من أجل تلافيها من هنا يأتي الدور العلاجي للتوجيه والإرشاد النفسي ويمكن الفرد من التخلص من الاضطرابات التي يواجهها حتى يتمكن من إستعادة حالة التوافق النفسي لديه وقد يحتاج الفرد عندها إلى مراجعة مراكز وعيادات نفسية متخصصة في الإرشاد العلاجي

سابعاً:-اسس 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 تحددتها 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 .

٤- استعداد الإنسان للتوجيه و الإرشاد :

يوجد لدى الإنسان العادي استعداد للتوجيه و الإرشاد ، حيث إنه عندما يشكل عليه أمر ما ، يشعر بحاجة أساسية تدفعه لطلب التوجيه و الإرشاد النفسي ، حيث أن الإنسان العادي تكون لديه القدرة على الإستبصار بحالته ، مما يشعره بالرغبة في التغيير فيقبل على الإرشاد بنفسه وبدون تأفف ، ويثق في عملية الإرشاد و يتوقع الإستفادة منها. وهذا ما يعود عليه بالفائدة الكبيرة ، ويحقق الهدف من عملية الإرشاد . وهذا دليل على أن لدى الإنسان استعداد قوي لتغيير السلوك غير الصحيح و إستبداله بسلوك أفضل .

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 و الإرشاد 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 ، و عادة 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 و الاناث ، و يختلفون 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 و الإرشاد 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 لاحداث التوافق النفسي والاجتماعي والمهني.

ثامناً:- 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 صدقات جيدة مع الآخرين .

ثالثاً : خدمات إرشاد ذوي الاحتياجات الخاصة – المعاقين - : وهي تلك الفئة الضعيفة التي يعاني جميع أفرادها من إعاقات حسية متنوعه 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

نظريات الإرشاد والتوجيه النفسي

Counseling Theories

أولاً:- نظرية الذات او النظرية الشخصية: (Self theory):-

هذه النظرية من نظريات المنحنى الإنساني، ويعتبر كارل روجرز هو المؤسس الحقيقي لهذه النظرية. وقد عرف روجرز الذات أو مفهوم الذات على أنه نموذج منظم ومنسق من الخصائص المدركة (للأنا) مع القيم المتعلقة بهذه الرموز. وينمو مفهوم الذات منذ الطفولة وفقاً لملاحظة سلوك الآخرين، فيجدون لأنفسهم سمات معينة، ويتطور هذا المفهوم ببطء. ويجاهد الكائن البشري لتحقيق الإنسان وصورة الذات. ويرى روجرز كذلك أن كل فرد يحتاج أن يحصل من الآخرين المهمين على الاعتبار الإيجابي والدفء العاطفي والقبول. فالفرد يعمل أي شيء لإشباع هذه الحاجات.

ويرى أن الناس مدفوعون ليحققوا إمكانياتهم كاملة وتنمية الإمكانيات تتطلب فهم الذات ونمط حياة سوي. والأفراد حسناً التوافق لديهم مفاهيم واقعية عن الذات التي تشمل خصائصهم الهامة. وأنهم واعون بدقة لعالمهم منفتحون على كل الخبرات، كما أنهم على درجة عالية من اعتبار الذات.

وهناك مفاهيم معينة لهذه النظرية وهي :-

١ - الذات :- يقصد بها روجرز ماهية الفرد وتنمو الذات عند روجرز نتيجة النضج والتعلم والتفاعل مع البيئة وهي تشمل الذات المدركة والاجتماعية والمثالية والتي تسعى إلى التوافق والاتزان .ويتكون مفهوم الذات من

أ - الذات الحقيقية : ويقصد بها الذات كما هي عليه في الواقع ، دون تحريف ، بمعنى (ماذا يكون هذا الشخص ؟) ما هي حقيقته ؟.

ب - الذات المدركة : وهي الصورة عن النفس كما يراها الشخص ، بحث تنمو وتتكون عن طريق تفاعل الفرد مع بيئته ومع الأشخاص الآخرين . فإذا كان موصوفا بالجد والاجتهاد فان الشخص يرى نفسه هكذا ، وإذا كان الشخص قد وجد الابتعاد والنفوذ من الآخرين فانه يرى نفسه شخصا منبوذا.

ت -الذات الاجتماعية : وهي صورة الذات كما يراها الآخرون عن الشخص . فالفرد هنا يرى أن الآخرين يتوقعون منه أن يفعل شيئا أو ينجز أمرا أو يقوم بمغامرة أو انه يستطيع القيام بمسؤولياته . إن الفرد يحاول أن يكون عند حسن هذا الظن وقد ينجح وقد يفشل أيضا عندما تكون المسافة كبيرة بين الذات المدركة والذات الاجتماعية مما يترتب عليه ظهور الصراع النفسي لديه.

ث -الذات المثالية : وهي تمثل طموحات الفرد والمستويات التي يرغب في الوصول إليها . فالشخص يرغب ويتمنى أن يقوم بإنجاز ما ، أو الالتحاق بتخصص دراسي معين أو الزواج من امرأة لها مواصفات معينة ، فإذا تمكن من ذلك أو من جزء كبير منه فان ذلك يشير إلى قرب المسافة بين إمكاناته وقدراته وما تحويه ذاته المثالية

٢- **الخبرة:-** وهي موقف أو مجموعة مواقف يعيشها الفرد في زمان أو مكان معين ويتفاعل معها ويؤثر فيها ويتأثر بها.

٣- **الفرد:-** هو الذي يكون صورة عن ذاته ويحاول تحقيق ذاته بمثالية التي ينشدها وهو الذي يتفاعل مع البيئة ويؤثر بها وتؤثر به

٤- **السلوك:-** أي نشاط موجه نحو هدف من جانب الفرد يسعى إلى اشباع حاجاته كما يخبرها في المجال الظاهري والسلوك يتفق مع مفهوم الذات وإذا حدث تعارض بينهما يقود إلى سوء التوافق النفسي .

٥- **المجال الظاهري :-** يوجد الفرد في وسط أو مجال شعوري مدرك ويسلك الفرد بناءً على إدراكه هذا المجال ويتكون المجال الظاهري من عالم الخبرة المتغير ويتضمن المدركات الشعورية للفرد في بيئته

****وسائل الإرشاد عند روجرز:-**

١- على المرشد النفسي أن يعيد مهارة الإصغاء والانتباه والاستماع الجيد بحيث يسمح للمسترشد أن ينفس عن مشاعره وانفعالاته.

٢- **التعاطف:-** أي يفهم المرشد المسترشد من خلال إطاره المرجعي أو كما ينظر هو إلى نفسه ومشكلاته .

٣- **الاحترام غير المشروط:-** يحترم المرشد المسترشد احترام غير مقيد كانسان له قيمته بغض النظر عن مشكلاته الأخلاقية أو سواها.

٤- أن لا يقيم المرشد المسترشد ويطلق عليه أحكاماً.

٥- أن تكون العلاقة بينهما علاقة مهنية قائمة على الثقة والاحترام.

٦- أن يعكس مشاعر المسترشد بكلماته الخاصة للتأكد من أنه قد فهم فهما عميقا لطبيعة المشكلة. أن يلخص مشاعر المسترشد بما تحتويه من معارف واتجاهات وانفعالات .

****دور وصفات المرشد في نظرية الذات:-**

أ. الصراحة (الصدق وعدم الرياء):

يحاول المرشدون بالطريقة المتمركزة حول المسترشد أن يكونوا صرحاء بخصوص تجاربهم وتجارب المسترشد وهم يحاولون تجنب الاستجابات الدفاعية. وإذا نجح المحللون في العيادة في أن يكونوا صرحاء فإن العملاء لن يحاولون بالتالي التظاهر أو الخداع، وهم يشعرون بالحرية في التعبير عن أنفسهم

ب. التقبل الانفعالي: (الاتجاه الإيجابي في المسترشد):

يسعى المرشدون في هذه الطريقة إلى قبول كل شيء عن المسترشد ولا يرتبط هذا القبول بأي شروط فالإرشاد بهذه الطريقة يرتكز على الاتجاه الإيجابي للمرشد أكثر من الأساليب والطرق الفنية وهذا الاتجاه الإيجابي يسهل عملية العلاج مع ملاحظة أن الشيء المهم والأساسي الذي يثبت عليه إيجابية المرشد هو سلوكه وتعامله مع الآخرين. حيث إن هذه الإيجابية تظهر جلياً عند مقابلة المسترشد وأشعاره بأن له أهمية وأنه إنسان يستحق المساعدة والحياة. وسيتوجب الاحترام وله الحق في إدارة نفسه وأعماله. لذا ليس من المنتظر أن يغير المرشد أسلوبه ويبدأ بدور اللعب في دور جديد حيث يصبح مباشرةً في عملية الإرشاد. ويأخذ المسؤولية من المسترشد وذلك بإعادة تنظيم أفكاره وفي هذه الحالة يقوم المرشد بعملية هدم الأغراض التي يسعى إليها وذلك بادراك المسترشد وهزيمته في الوصول إلى أغراضه.

ج. التفاهم اللحظي (الشعور الحقيقي غير الزائف):

يشار أحياناً إلى المرشدين المتمركزين حول المسترشد على أنهم مرايا للشعور فهم يعكسون لفظياً الخبرات الشعورية، ليجعلوا الفرد على اتصال مشاعره، أي أن المرشد في ضوء هذه النظرية طريق التفاهم اللحظي، فتغير السلوك هنا يأتي من خلال تقويم الفرد بقدرته وتجاربه حيث هذا يوصله إلى المعرفة العامة إلى نموه كشخص، فيستطيع الفرد أن يتعلم قبوله لنفسه وقبول الآخرين أيضاً.

والتفاهم اللحظي يجعل من المرشد أن يركز على إدراك وفهم محيط المسترشد بالطريقة التي يدركها أو يراها المسترشد نفسه، وقبوله واعتباره بالطريقة التي يعرف بها نفسه ويدركها من منظاره الخاص به. والابتعاد عن المفاهيم الخاصة والتركيز على أهمية ما يبدر به المسترشد وكيف ينظر إلى العالم فإذا استطاع المرشد هذا، فإن من السهل عليه أظهر ومراعاة هذه المعلومات مع عميلة-أي الصراحة-على الحرص على ومراعاة وتفهم شعور المسترشد عند التحدث عن هذه الأمور-التقبل الانفعالي.

وعلى المرشد أن لا يعطي المسترشد حلولاً بل يقوده إلى اختيار حل مشكلته على ضوء خبرات المسترشد واتجاهاته وقيمه وعاداته وتقاليده أو أن يعطي المسترشد مجموعة من الحلول يختار من بينها ما يناسب معه.

****مراحل او خطوات نظرية الذات تتمثل في الآتي:**

١- مرحلة الاستطلاع والاستكشاف : يمكن التعرف على الصعوبات التي تعبق المسترشد وتسبب له القلق والضيق والتعرف على جوانب القوة لديه لتقويمها والجوانب السلبية من خلال الجلسات الإرشادية ومقابلة ولي أمره أو اخوته ومدرسيه وأصدقائه وأقاربه وتهدف هذه المرحلة إلى مساعدة المسترشد على فهم شخصيته واستغلال الجوانب الإيجابية منها في تحقيق أهدافه كما يريد.

٢- مرحلة التوضيح وتحقيق القيم : وفي هذه المرحلة يزيد وعي المسترشد ويزيد فهمه وإدراكه للقيم الحقيقية التي لها مكانه لديه من خلال الأسئلة التي يوجهها المرشد والتي يمكن معها إزالة التوتر الموجود لدى المسترشد.

٣- المكافأة وتعزيز الاستجابات : تعتمد على توضيح المرشد لمدى التقدم لدى المسترشد في الاتجاه الإيجابي وتأكيد المرشد بأن ذلك يمثل خطوة أولية في التغلب على الاضطرابات الانفعالية

ثانياً:- النظرية السلوكية BEHAVIOUR THEORY

يطلق على النظرية السلوكية اسم "نظرية المثير والاستجابة" وتعرف كذلك باسم "نظرية التعلم". والاهتمام الرئيسي للنظرية السلوكية هو السلوك: كيف يتعلم وكيف يتغير. وهذا في نفس الوقت اهتمام رئيسي في عملية الإرشاد التي تتضمن عملية تعلم ومحو تعلم وإعادة تعلم، والتعلم هو محور نظريات التعلم التي تدور حولها النظرية السلوكية.

ويرى أصحاب هذه النظرية بان السلوك الإنساني عبارة عن مجموعة من العادات التي يتعلمها الفرد ويكتسبها أثناء مراحل نموه المختلفة، ويتحكم في تكوينها قوانين الدماغ وهي قوى الكف وقوى الاستثارة اللتان تسيّران مجموعة الاستجابات الشرطية، ويرجعون ذلك إلى العوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد.

وتدور هذه النظرية حول محور عملية التعلم في اكتساب التعلم الجديد أو في إطفائه أو إعادته، ولذا فإن أكثر السلوك الإنساني مكتسب عن طريق التعلم، وان سلوك الفرد قابل للتعديل أو التغيير بإيجاد ظروف وأجواء تعليمية معينة.

**** اهم التطبيقات النظرية:-**

يقوم المرشد بتحمل مسؤولياته في العملية الإرشادية وذلك لكونه أكثر تفهما للمسترشد من خلال قيامه بالإجراءات التالية:-

١- وضع أهداف مرغوب فيها لدى المسترشد وأن يستمر المرشد الطلابي بالعمل معه حتى يصل إلى أهدافه

٢- معرفة المرشد الطلابي للحدود والأهداف التي يصبو اليها المسترشد من خلال

المقابلات الأولية التي يعملها مع المسترشد

٣- إدراكه بان السلوك الإنساني مكتسب عن طريق التعلم وقابل للتغيير

٤- معرفة أسس التعلم الاجتماعي تأثيرها على المسترشد من خلال التغييرات التي

تطرأ على سلوك المسترشد خارج نطاق الجلسات الإرشادية.

٥- صياغة أساليب إرشادية إجرائية عديدة لمساعدة المسترشد على حل مشكلات

**** اهم المبادئ التي تركز عليها هذه النظرية في تعديل السلوك:-**

في النظرية السلوكية بعض المبادئ والإجراءات التي تعتمد عليها وتحتاج المرشد الطلابي لتطبيقها كلها أو اختيار بعضها في التعامل مع المسترشد من خلال العلاقة الإرشادية على النحو التالي:-

١- الاشراف الإجرائي

ويطلق عليه مبادئ التعلم حيث انها تؤكد على الاستجابات التي تؤثر على الفرد، فان التعلم يحدث إذا أعقب السلوك حدث في البيئة يؤدي إلى إشباع حاجة الفرد واحتمال تكرار السلوك المشبع في المستقبل وهكذا تحدث الاستجابة ويحدث التعلم أي النتيجة التي تؤدي إلى تعلم السلوك وليس المثير، ويرتبط التعلم الإجرائي في أسلوب التعزيز الذي يصاحب التعلم وصاحب هذا الإجراء هو (سكينر) والذي يرى أن التغيرات تحدث نتيجة لتبادلات في سلسلة من المقدمات و الاستجابات والنتائج مما تؤدي إلى التحكم في الإجراء إذا كان وجود النتيجة يتوقف على الاستجابة.

ولهذا الإجراء استخدامات كثيرة في مجال التوجيه والإرشاد والعلاج السلوكي وتعديل سلوك الأطفال والراشدين في المدارس ورياض الأطفال والمستشفيات والعيادات ولها استخداماتها في التعليم والتدريب والإدارة والعلاقات العامة.

٢- التعزيز أو التدعيم

ويعتبر هذا المبدأ من أساسيات عملية التعلم الإجرائي والإرشاد السلوكي ويعد من أهم مبادئ تعديل السلوك لانه يعمل على تقوية النتائج المرغوبة لذا يطلق عليه اسم مبدأ

(الثواب أو التعزيز) فإذا كان حدث ما (نتيجة) يعقب إتمام استجابة (سلوك) يزداد احتمال حدوث الاستجابة مرة أخرى يسمى هذا الحدث اللاحق معزز أو مدعم. والتعزيز نوعان هما:-

*التعزيز الإيجابي

وهو حدث سار كحدث لاحق (نتيجة) لاستجابة ما (سلوك) إذا كان هذا الحدث يؤدي إلى زيادة استمرار قيام السلوك. مثال:طالب يجيب على سؤال أحد المعلمين فيشكره ويثني عليه ، فيعاود الطالب الرغبة في الإجابة على أسئلة المعلم.

* التعزيز السلبي

ويتعلق بالمواقف السلبية والبغوضة والمؤلمة فإذا كان استبعاد هذا الحدث منفرد يتلو حدوث سلوك بما يؤدي إلى زيادة حدوث هذا السلوك فان استبعاد هذا الحدث يطلق عليه تدعيم أو تعزيز سلبي. مثال:فرد لديه مشكلة أرق بدأ يقرأ في صحيفة فاستسلم للنوم نجد أنه فيما بعد يقرأ الصحيفة عندما يرغب النوم

٣- التعليم بالتقليد والملاحظة والمحاكاة

وتتركز أهمية هذا المبدأ حيث أن الفرد يتعلم السلوك من خلال الملاحظة والتقليد ،فالطفل يبدأ بتقليد الكبار ،والكبار يقلد بعضهم بعضا وعادة يكسب الأفراد سلوكهم من خلال مشاهدة نماذج في البيئة وقيامهم بتقليده، ويتطلب في العملية الإرشادية تغيير السلوك وتعديله اعداد نماذج السلوك السوي على أشرطة تسجيل (كاسيت) أو أشرطة فيديو أو أفلام أو قصص سير هادفة لحياة أشخاص مؤثرين ذوى أهمية كبيرة على

الناشئة مثل قصص الصحابة "رض" عليهم لكونهم يمثلون قدوة حسنة يمكن الاحتذاء بهم، وكذا قصص العلماء والحكماء من أهل الرأي والفتنة والدراية، وكذلك نماذج من حياتنا المعاصرة فمحاكاة السلوك المرغوب من خلال الملاحظة يعتمد على الانتباه والحفظ واستعادة الحركات والهدف أو الحافز، اذ يجب أن يكون سلوك النموذج أو المثال هدفا يرغب فيه المسترشد رغبة شديدة ، فجهود مثل هذا يمثل أهمية كبيرة للمسترشد وذا تأثير قوي عليه، ويمكن استخدام النموذج الاجتماعي في الحالات الفردية والإرشاد والعلاج الجماعي.

٤- العقاب

ويمثل في الحدث الذي يعقب حدوث الاستجابة والذي يؤدي إلى إضعاف الاستجابة التي تعقب ظهور العقوبة، أو التوقف عن هذه الاستجابة وينقسم العقاب إلى قسمين هما:-

*العقاب الإيجابي:

ويتمثل في ظهور حدث منفر (مؤلم) للفرد بعد استجابة ما يؤدي إلى إضعاف هذه الاستجابة أو توقيفها ومن أمثلة ذلك العقاب (العقاب البدني) والتوبيخ بعد قيام الفرد بسلوك غير مرغوب إذا كان ذلك يؤدي إلى نقص السلوك أو توقيفه، ونؤكد بان أسلوب استخدام العقاب البدني محظور على المرشد الطلابي وكذا المعلمين.

*العقاب السلبي:

وهو استبعاد حدث سار للفرد يعقب أي استجابة مما يؤدي إلى إضعافها أو اختفائها

مثال: حرمان الابناء من مشاهدة بعض برامج التلفاز وتوجيههم لمذاكرة دروسهم وحل وجباتهم فان هذا الإجراء يعمل على تقليل السلوك غير المرغوب وهو عدم الاستذكار ولكنه يحرمهم من البرامج المحببة لديهم، يسمى عقابا سلبيا، ويفضل المرشدون والمعالجون النفسيون أسلوب العقاب السلبي في معالجة الكثير من الحالات التي يتعاملون بها.

٥- التشكيل

وهي عملية تعلم سلوك مركب وتتطلب تعزيز بعض أنواع السلوك وعدم تعزيز أنواع أخرى ويتم من خلال استخدام القوانين التالية:-

١- الانطفاء أو الاطفاء أو الاغفال أو المحو

وهو انخفاض السلوك في حال التعزيز سواء أكان بشكل مستمر أم منقطع فيحدث المحو أو الانطفاء أو الإغفال أو الاطفاء.. وتفيد في تغيير السلوك وتعديله وتطويره ويتم من خلال إهمال السلوك وتجاهله وعدم الانتباه إليه أو عن طريق وضع صعوبات أو معوقات أمام الفرد مما يعوق اكتساب السلوك ويعمل علي تلاشيته مثال ذلك:

الطالب الذي تصدر منه أحيانا كلمات غير مناسبة كالتنابز بالألقاب مثلا فان من وسائل التعامل مع هذا السلوك هو اغفال وتجاهل تماما مما قد يؤدي إلى الكف عن ممارسة هذا السلوك.

٢- التعميم

ويحدث التعميم نتيجة لآثر تدعيم السلوك مما يؤدي إلى تعميم المثير على مواقف أخرى مثيراتها شبيهة بالمثير الأول أو تعميم الاستجابة في مواقف أخرى مشابهة ومن أمثلة التعميم:-

(مثال على تعميم المثير)

الطفل الذي يتحدث عن أمور معينة في وجود أفراد أسرته (مثير) قد يتحدث عن هذه الامور بنفس الطريقة مع ضيوف الأسرة (مثير) فسلوك الطفل تم تعميمه إلى مواقف أخرى ،ولذا نجد مثل هذه الحالات في الفصل الدراسي ويمكن تعميم السلوكيات المرغوب فيها لبقية زملاء الدراسة.

(مثال على التعميم الاستجابة):

تتغير استجابة شخص إذا تأثر باستجابات أخرى لديه فلو امتدحنا هذا الشخص لتبسمه (استجابة) فان قد يزيد معدل الضحك والكلام أيضا لذا فان في تدعيم الاستجابة يحدث وجود استجابات أخرى (الابتسامة والضحك) عند امتداحه في موقف أخرى

٣- التمييز

ويتم عن طريق تعزيز الاستجابة الصحيحة لمثير معين أي تعزيز الموقف المراد تعليمه أو تعديله ومثال ذلك : عندما يتمكن الفرد من ابعاد يديه عن أي شئ ساخن كالنار مثلا.

٦- التخلص من الحساسية أو (التحصين التدريجي)

ويتم ذلك في الحالات التي يكون فيها الخوف والاشمئزاز والذي ارتبط بحادثة معينة فيستخدم طريقة التعويد التدريجي المنظم ويتم التعرف على المثيرات التي تستثير استجابات شاذة ثم يعرض المسترشد تكرارا وبالتدريج لهذه المثيرات المحدثة للخوف أو الاشمئزاز في ظروف يحس فيها بأقل درجة من الخوف أو الاشمئزاز وهو في حالة استرخاء بحيث لا تنتج الاستجابة الشاذة ثم يستمر التعرض على مستوى متدرج في الشدة حتى يتم الوصول إلى المستويات العالية من شدة المثير بحيث لا تستثير الاستجابة الشاذة السابقة وتستخدم هذه الطريقة لمعالجة حالات الخوف والمخاوف المرضية.

٧- الكف المتبادل

ويقوم أساسا على وجود أنماط من الاستجابات المتنافرة وغير المتوافقة مع بعضها البعض مثل الاسترخاء والضيق مثلا ، ويمكن استخدامه في معالجة التبول الليلي حيث أن التبول يحدث لعدم الاستيقاظ والذهاب إلى دورة المياه، ولذا فإن الطفل يتبول وهو نائم على فراشه والمطلوب كف النوم فيحدث الاستيقاظ والتبول بشكل عادة الاستيقاظ لذا فإن كف النوم يؤدي إلى كف التبول بالتبادل ، لذلك لابد من تهيئة الظروف المناسبة لتعليم هذا النمط السلوكي.

٨- الاشرط التجنبي

يستخدم المرشد أو المعالج النفسي لتعديل السلوك غير المرغوب فيه وقد استخدم في

معالجة الذكور الذين ينزعون الجنس الآخر والتشبه بهم أو في علاج الكحولية أو التدخين، ويتم استخدام مثيرات منفرة كالعقاقير المقيئة والصدمات الكهربائية وأشرطة كاسيت تسجل عليها بعض العبارات المنفرة والتي تتناسب مع السلوك الذي يراد تعديله.

رابعاً:- نظرية التحليل النفسي Theory Psychoanalysis

وقد حظيت بشهرة واسعة عند ظهورها في الدراسات النفسية و خاصة في مجالات الإرشاد النفسي والصحة النفسية ، و هذه النظرية وموسسها فرويد، ترى بأن الوعي الإنساني صنف على مستويين هما الشعور والاشعور، وكما أن تصورهما للشخصية يقوم على ثلاثة أبعاد هي:-

١- The Id الهو

٢- The Ego الأنا

٣- The Super Ego الأنا الأعلى

و أن لكل منها وظائفه و خصائصه و مكوناته و مبادئه و دينامياته و ميكانزماته التي يعمل وفقاً لها، إلا أنها جميعاً تتفاعل فيما بينها تفاعلاً وثيقاً، و أن سلوك الأفراد في الأغلب هو محصلة تفاعل هذه الأنظمة الثلاث، و نادراً ما يعمل أحد هذه الأنظمة بمفرده دون النظامين الآخرين

أولاً: الهو

يعتبر الهو النظام الأصلي للشخصية و الكيان الذي يتميز منه الأنا و الأنا الأعلى، و يتكون الهو من ما هو موروث و موجود منذ الولادة بما في ذلك الغرائز، و أنه مستودع الطاقة النفسية، كما أنه يزود العمليات التي يقوم بها النظامان الآخرين بطاقتها، و يطلق فرويد على الهو إسم الواقع النفسي الحقيقي.

ثانياً: الأنا

و أن غاية الواقع هي الحيلولة دون تفريغ Reality principle يعمل الأنا طبقاً لمبدأ الواقع التوتر حتى يتم إكتشاف الموضوع المناسب لإشباع الحاجة، و الأنا هو الجهاز الإداري للشخصية لأنه يسيطر على منافذ العقل و السلوك و يختار من البيئة الجوانب التي يستجيب لها و يُعزز الغرائز التي سوف تُشبع و الكيفية التي يتم بها ذلك

الأنا الأعلى هو الدرع الأخلاقي للشخصي وهو يمثل ما هو مثالي و ليس ما هو ثالثاً: الأنا الأعلى واقعي، وهو ينزع إلي الكمال بدلاً من اللذة، و أن شاغله الأول أن يقرر هل شيء ما صائباً أو خاطئاً؟، حتى يستطيع التعرف على أساس القيم الدينية و الأخلاقية التي يملئها المجتمع.

****المبادئ التي تقوم عليها نظرية التحليل النفسي:-**

أولاً: الحتمية النفسية:-

أي أن يكون لكل سبب نتيجة و لكل نتيجة سبب، و قد يكون السبب ظاهر أو غير ظاهر، و قد يكون منطقياً أو بعيد عن المنطق، أي أن هناك سبباً يكمن وراء أي حدث يحدث

ثانياً: الجيل اللاشعورية:-

وتنتج من داخل الفرد نفسه لمواجهة الأخطار الناجمة من الخارج أي الأفراد المحيطين بالفرد نفسه لتدافع عن شخصيته(كالكبت والتوحد والاسقاط...الخ)

****اهم خطوات التحليل النفسي:-**

١- التداعي الحر

وهي عبارة عن ميثاق يتعهد فيه المسترشد بالتعبير عن كل ما يجول بخلد دون حذف أو إختيار إراديين، فإذا أطلق المريض حوافزه دون تقييد شعوري أو إرادي فإنه لا يلبس أن يكشف بالتدريج

عن المحتويات اللاشعورية المسئولة عن هذا الكبت، وبإخضاع هذه الحيل وتلك المحتويات للتحليل المستمر يتحقق حل الصراع النفسي وما يفضي إليه من مختلف الأمراض

٢- التحويل أو الطرح

يشير مفهوم الطرح إلي موقف إنفعالي يقفه المريض تلقائياً من المحلل النفسي، ويتميز أحياناً بغلبة الحب أو مشاعر العدوان، وإن كان يتألف من مزيج من العنصرين وهذه المشاعر لا تنطبق على الموقف الحاضر وإنما هي مواقف لاشعورية طفيلية يحيها المريض ثانية في الموقف العلاجي ويخلع فيها على شخصية المحلل شخصية المريض تكويناً يتسم بالصراع النفسي والعجز عن النمو النفسي الكامل.

- اهم تطبيقات نظرية التحليل النفسي في التوجيه والإرشاد

١- قيام المرشد بطمأنة المسترشد وتأكيد ثقته بنفسه وتكون علاقة مهنية سليمة معه تعتمد على التقبل

٢- التنفيس الانفعالي اي إعطاء المسترشد الفرصة للتعبير عما يدور في ذهنه من خلال التداعي الحر وهذا ليس بالأمر السهل حتى يتمكن من التحدث عن نفسه بطلاقة لإخراج المشاعر والخبرات المؤلمة المكبوتة بداخله

٣- عملية الاستبصار و يُقصدُ بها استبصار المريض بعدم ملائمة أفكاره أو نقص فهمه لبعض الأمور و كذلك تفسيراته لها و عدم فهمه السابق لمشاكله.

٤- اعادة التعليم الانفعالي: إمكانية وقوف المرشد على المشاعر الانفعالية التي يظهرها المسترشد للكشف عن صراعاته الأساسية المكبوتة الدفينة.

توقف العلاج: عندما تتحل مشكلات المريض يجب ان يبقى الباب مفتوحاً له للمراجعة -6
لكي يعود متى يشاء.

بعاً:- نظرية العلاج العقلاني الانفعالي

Theory of Rational-Emotive Counseling

صاحب هذه النظرية ألبرت أليس وهو عالم نفس إكلينيكي أهتم بالتوجيه والإرشاد المدرسي والإرشاد الزواجي والإرشاد الأسري، ويرى صاحب هذه النظرية أن الأفراد ينقسمون إلى قسمين هما:-

١- واقعيون.

٢- غير واقعيون.

وأن أفكارهم تؤثر على سلوكهم، فهم بالتالي عرضة للمشاعر السلبية مثل القلق والعدوان والشعور بالذنب بسبب تفكيرهم اللاواقعي وحالتهم الإنفعالية والتي يمكن التغلب عليها بتنمية قدرة الفرد العقلية وزيادة درجة إدراكه.

**** تعريف الإرشاد العقلاني الانفعالي :**

أسلوب أو نظرية من نظريات الإرشاد النفسي تستخدم فنيات معرفية وانفعالية لمساعدة العملاء(المسترشدين) في التغلب على ما لديهم من أفكار ومعتقدات خاطئة وغير عقلانية والتي يصاحبها اضطراب في سلوك وشخصية الفرد واستبدالها بأفكار ومعتقدات أكثر عقلانية تساعد على التوافق مع المجتمع .

ومن اهم المفاهيم التي تقوم عليها نظرية الإرشاد العقلاني والانفعالي:-

١- أن الفرد يولد ولديه الإمكانيات لكي يصبح منطقياً عقلانياً واضح التفكير، كما يولد ولديه الميل لأن يصبح غير منطقي أو غير عقلائي ويتسم تفكيره بالتشويش.

الفصل الثالث

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 وطمأنته 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- المقابلة: INTERVIEW

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 يجب عنها المرشد، 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 وتقويت فرصة الحصول على معلومات يريد المرشد 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 المرشد 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 الإرشادية:-

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 وييسر 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 الوثام 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 أثناء 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 أثناءها، 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 المرشد 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 المرشد والمسترشد 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 متحيزا عند تسجيل ملاحظاته أو عند تحليلها.

٤- عدم جدواها كثيرا 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.

٢- الملاحظة: OBSERVATION

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 والمسئولية 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 فروضا 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 الصدفية: 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 اي خطوات اجراء 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 يكتفي 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.

٣- دراسة الحالة: CASE STUDY

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 وقتا طويلا مما قد يؤخر تقديم المساعدة في موعدها المناسب، وخاصة في الحالات التي يكون فيها عنصر الوقت عاملا فعالا.
- ٢- إذا لم يحدث تجميع وتنظيم وتلخيص ماهر للمعلومات، فإنها تصبح عبارة عن حشد من المعلومات غامض عديم المعنى يضلل أكثر مما يهدي.

٤- السيرة الشخصية او الذاتية: AUTOBIOGRAPHY

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 Sotry of my Life" لهيلين كيلر Keller ، "سيرتي الذاتية" لبرتراند راسيل. Russe.

- 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 وهواياته الخاصة. ففي مفكرة 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- المسئولية: أي شعور المسترشد بالمسئولية 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 كالعابرة 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 نتائج 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 الرابع

التوجيه والإرشاد التربوي

المقدمة

لم يكن التوجيه والإرشاد بمنأى عن الممارسة منذ أقدم العصور فالآباء والمعلمون على سبيل المثال يسعون إلى مساعدة أبنائهم وطلابهم من أجل سلامتهم ونضجهم ودعم إمكاناتهم، إلا أن هذه المسألة كانت تأخذ شكل التوجيه فقط، دون الدخول في علاقة تفاعلية بين الموجه والفرد المحتاج إلى توجيهه، كما أن التوجيه غير كاف لمساعدة الفرد في تحقيق ذاته مما زاد من إلحاح الحاجة إلى عملية الإرشاد النفسي التي تتضمن العلاقة وجها لوجه بين المرشد والمسترشد ومع بداية القرن العشرين تغير المفهوم فبدأ التوجيه والإرشاد بمرحلة التوجيه المهني ثم التوجيه المدرسي حيث امتدت برامج التوجيه

والإرشاد لتشمل المجالات التربوية، ثم ظهرت مرحلة علم النفس الإرشادي والذي يركز على الصحة النفسية والنمو النفسي.

وفي عام (١٩٧٠) اعتبر التوجيه والإرشاد النفسي عملية اتخاذ القرار بهدف التقليل من قلق الطلاب، ثم تطور المفهوم بعد ذلك وأصبحت الاتجاهات نحو برامج التوجيه والإرشاد النفسي أكثر ايجابية وأخذ مكانته كعلم معترف به .

والتوجيه والإرشاد التربوي عبارة عن علاقة مهنية تتجلى في المساعدة المقدمة من فرد إلى آخر ،فرد يحتاج إلى المساعدة (المسترشد) وآخر يملك القدرة على تلك المساعدة (المرشد)، وهذه المساعدة تتم وفق عملية تخصصية تقوم على أسس وتنظيمات وفنيات تتيح الفرصة أمام الطالب لفهم نفسه وإدراك قدراته بشكل يمنحه التوافق والصحة النفسية ويدفعه إلى مزيد من النمو والإنتاجية، وتبنى هذه العلاقة المهنية (علاقة الوجه للوجه) بين المرشد والمسترشد في مكان خاص يضمن سرية أحاديث المرشد ،والإرشاد عملية وقائية ونمائية وعلاجية تتطلب تخصصاً وإعداداً وكفاءة ومهارة وسمات خاصة تعين المرشد على التعلم واتخاذ القرارات والثقة بالنفس وتنمية الدافعية نحو الإنجاز ،ويهدف التوجيه والإرشاد التربوي إلى تحقيق النمو الشامل للطلاب ولا يقتصر ذلك على مساعدته في ضوء قدراته وميوله في

المحيط المدرسي فحسب بل يتعدى ذلك إلى حل مشكلاته وتوثيق العلاقة بين البيت والمدرسة ،وتغيير سلوك الطالب إلى الأفضل تحت مظلة الإرشاد النفسي ،وهذا بدوره يقود إلى تحقيق الهدف نحو تحسين العملية التربوية .
لقد أصبح إنسان هذا العصر في حاجة ماسة إلى التوجيه والإرشاد أيا كان موقعه وعمره بحكم التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والمهنية والتقنية المتسارعة.

إن مراحل النمو العمرية والتغيرات الانتقالية، والتغيرات الأسرية وتعدد مصادر المعرفة والتخصصات العلمية ،وتطور مفهوم التعليم ومناهجه، وتزايد أعداد الطلاب ومشكلات الزواج والتقدم الاقتصادي وما صاحب ذلك من قلق وتوتر ،كل ذلك أدى إلى بروز الحاجة إلى التوجيه والإرشاد ،كما إن هذا التغير في بعض الأفكار والاتجاهات أظهر أهمية التوجيه والإرشاد في المدرسة على وجه الخصوص ،حيث لم يعد المدرس قادرا على مواجهة هذا الكم من الأعباء والتغيرات كما أن تغير الأدوار والمكانات وما ينتج عن ذلك من صراعات وتوتر يؤكد مدى الحاجة إلى برامج التوجيه والإرشاد .

ويأتي اهتمام التوجيه والإرشاد التربوي منصباً على حاجات المتعلم بشخصيته في جوانبها النفسية والاجتماعية والسلوكية إضافة إلى عملية التحصيل الدراسي ورعاية المتأخرين دراسياً والمتفوقين والمبدعين.

وتظهر هنا أهمية دور المرشد التربوي بصفته الشخص المتخصص الذي يتولى القيام بمهام التوجيه والإرشاد بالمدرسة، لذا يجب أن يكون متخصصاً وذا كفاءة ومهارة في تعامله مع المسترشدين من الطلاب.

وهكذا تبدو مهنة المرشد التربوي مهنة صدق وأمانة وصبر ومشقة لكنها تصبح مجالاً خصباً للأجر والمثوبة من عند الله سبحانه وتعالى إذا ما أخلصت النية، وتوجت بالإخلاص في التنفيذ والممارسة، أي أنها ليست مهنة فضفاضة تتسع لمن طرق بابها ليخلد للراحة، وليست فراراً من العمل إلى الكسل، إنها أمانة قبل كل شيء ثم مسؤولية كبيرة أمام جميع الفئات داخل المدرسة وخارجها.

إن مهنة الإرشاد اليوم لم تعد تسمح بالتهافت عليها دون تخصص علمي، إنها أشبه بغرفة العمليات الجراحية لا تقبل ولا تغفر الأخطاء، وهكذا فإن التوجيه والإرشاد التربوي علم ومهارة وفن وخبرة وأمانة.

اولاً-اهداف الارشاد التربوي في المدارس

١- يهدف إلى مساعدة الطالب على بذل أكبر جهد في التحصيل العلمي والتكيف المدرسي مستغلاً قدراته وميوله.

٢- التعامل مع المشكلات الدراسية التي قد تعترضه مثل التأخر الدراسي بحيث يسعى المرشد إلى تقديم الخدمات الإرشادية المناسبة والرعاية التربوية الجيدة للطلاب المتأخرين والمتفوقين والمعيقين ومتكرري الرسوب دراسياً ، ووضع البرامج الملائمة لمتابعتهم من بداية العام الدراسي .

ثانياً:- أساليب التوجيه والإرشاد التربوي :

١- رعاية الطلاب المتأخرين دراسياً : من خلال التعرف على الأسباب والعوامل التي أدت إلى التأخر الدراسي مثل عدم تنظيم الوقت وعدم حل الواجبات أو ضعف المتابعة المنزلية أو كره الطالب للمادة أو وجود ظروف تمنعه من الدراسة أو لأسباب تتعلق بالمعلم أو المنهج الدراسي وغير ذلك من الأسباب .

٢ - رعاية الطلاب المعيقين ومتكرري الرسوب :

من خلال عمل جلسات جماعية في بداية العام الدراسي الجديد مع هؤلاء الطلاب وتوجيههم بأهمية الاستعداد الدراسي المبكر، ومعالجة أوضاعهم الدراسية في المواد التي يتكرر رسوبهم فيها ومتابعتها منذ بداية العام الدراسي . وكذلك العمل على استدعاء أولياء أمورهم لتذكيرهم بأهمية رعاية

أبنائهم المعידين ومتابعة تحصيلهم الدراسي منذ بداية العام الدراسي وأهمية زيارة مدارسهم بشكل مستمر .

٣ - رعاية الطلاب المتفوقين دراسياً :-

ويتم ذلك من خلال التنسيق مع المعلمين لرعايتهم وصقل مواهبهم وتنمية قدراتهم للاستمرار في التفوق من خلال تنويع الخبرات وإثراء التجارب وإتاحة الفرصة لهم للمشاركة في جوانب النشاط المختلفة وفقاً لميولهم ورغباتهم . ومنحهم حوافز مادية ومعنوية لتشجيعهم على التفوق مثل الهدايا والجوائز الرمزية وشهادات التفوق سواء كانت شهرية أم فصلية .

٤ - توثيق العلاقة بين البيت والمدرسة :

ويمكن من خلال الرسائل والنشرات والاتصالات الشخصية والهاتفية والدعوة لحضور المدرسة من بداية العام الدراسي لمناقشة أوضاع أبنائهم أولاً بأول وكذلك الاجتماع مع أولياء أمور الطلاب عن طريق مجالس الآباء والمعلمين

٥ - متابعة حالات التأخر الصباحي والغياب يعتبر الغياب والتأخر الصباحي من أهم عوامل الضعف الدراسي والذي يؤدي إلى الفشل الدراسي أوترك المدرسة ويحتاج ذلك إلى مزيد من الجهود لمعرفة أسباب التأخر والغياب وإيجاد الحلول المناسبة لها وذلك بحصر الطلاب الذين يتكرر غيابهم أو تأخرهم عن الحضور للمدرسة من قبل المرشد الطلابي ومناقشتهم فردياً أو جماعياً عن الدوافع المؤدية للغياب أو التأخر في الحضور للمدرسة

للوصول الى حلول مناسبة بتعاون الأسرة مع المدرسة في التغلب على تلك الأسباب أو الحد منها .

ثالثاً:- وظائف التوجيه والإرشاد المدرسي:

ويمكن حصرها في ثلاث وظائف رئيسة هي :

١- مساعدة المتعلمين في اختيار نوع الدراسة وما يتصل بذلك من تقديم البيانات والمعلومات اللازمة وعوامل النجاح فيها سواء كانت هذه العوامل عقلية أو انفعالية أو اجتماعية، وما يكون بينها من تعارض... مثل التعارض بين الاستعدادات والميول أو بين القدرات ومحتوى الدراسة.

٢- مساعدة المتعلمين على الاستمرار في الدراسة أو التحول إلى العمل عن طريق التعليم المهني

٣- مساعدة المتعلمين على النجاح في الدراسة وتجاوز الصعوبات والنقائص، سواء كانت في الاستعدادات أو في المهارات.

رابعاً:- المشكلات التربوية:

هناك الكثير من المشكلات التربوية التي يتناولها الإرشاد التربوي، وفيما يلي تحديدها:

اولاً:- مشكلات المتفوقين: هؤلاء فئة من المتفوقين عقليا ودراسيا وأصحاب المواهب الخاصة. وهم يتميزون بارتفاع نسبة الذكاء والابتكار وارتفاع مستوى التحصيل، ويحتاجون إلى رعاية خاصة وخدمات إرشادية خاصة بحكم تفوقهم، وهؤلاء قد يهملون فتضيع مواهبهم، وقد يشعر المتفوق بالوحدة والانعزال في

الفصل العادي ويشعر بالقلق وقد يظهر من بينهم حالات الجناح. وقد يلاحظ الصراع بين المتفوق ومدرسيه ووالديه "الذين يفوقهم قدرة". وعلى الرغم من تفوق الطفل عقليا، فقد ينقصه النضج في مظاهر النمو الأخرى نتيجة لدفعه في اتجاه النمو العقلي والتركيز على هذا الجانب على حساب مظاهر النمو الأخرى جسميا واجتماعيا، مما يسبب ضررا أكثر من النفع الذي يجلبه.

ثانياً:-الضعف العقلي: تظهر مشكلة الضعف العقلي بصفة خاصة في المدارس الابتدائية حيث يوجد نسبة من التلاميذ تقل نسبة ذكائهم عن ٧٠ ويكون تحصيلهم ضعيفا ويكونون غير موافقين اجتماعيا، وانفعاليا، ويضمون البلهاء والمعتوهين، وكثيرا ما يشاهد المعلم أو المرشد حالات الضعف العقلي التي يمكن تمييزها كإينيكيما مثل حالات المنغولية

ثالثاً:- التخلف الدراسي: يتضمن ضعف التحصيل وانخفاض نسبة التحصيل دون المستوى العادي، وقد يكون تخلفا دراسيا عاما في كل المواد أو خاصا في مواد معينة، ويلاحظ أن بعض المتخلفين دراسيا يكونون من بين المتفوقين عقليا، ويرتبط بالتخلف الدراسي أعراض معروفة مثل: نقص الذكاء أو الضعف العقلي وصعوبة التعلم وتشتت الانتباه ونقص القدرة على التركيز وضعف الذاكرة واضطراب الفهم والإجهاد والتوتر والقلق والخمول والبلادة والشعور بالنقص والغيرة والخجل والاستغراق في أحلام اليقظة وشروذ الذهن وخواف المدرسة وقلة الاهتمام بالدراسة والغياب المتكرر أو الهروب من المدرسة .

رابعاً:- مشكلات اختيار نوع الدراسة والتخصص: الطلاب ما زالوا جميعا يصبون في قالب واحد ويدرسون مناهج ومقررات موضوعة للجميع، وقد لا

يتناسب مع القدرات والاستعدادات والميول المتفاوتة، وهناك بعض الطلاب لا يعرفون لماذا يدرسون. وهناك من تنقصهم المعلومات الخاصة بأنواع الدراسة المختلفة التي يمكن الالتحاق بها، وهناك تخصصات تحتاج إلى قدرات واستعدادات وميول خاصة ترتبط بها، وعند اختيار تخصص من التخصصات قد تملّي ظروف البيئة أو الظروف الاقتصادية أو غيرها اختيار تخصص متطلباته في واد وقدرات الطالب في واد آخر، وهناك أيضا مشكلة عدم التوازن بين التخصصات، ويكفي للدلالة على ذلك عقد مقارنات بين أعداد الطلاب في الأقسام الأدبية والعلمية، والكليات النظرية والعملية، ونحن نعلم أن الاتجاهات الاجتماعية والمكانة الاجتماعية لبعض المهن تلعب دورا هاما في اختيار التخصصات التي تؤهل لهذه المهن، وفي كثير من الأحيان يكون اختيار التخصص جزافيا وعلى غير أساس من الاستعداد والقدرة.

خامساً:- مشكلات نقص المعلومات عن الدراسة المستقبلية: هذه المشكلة تتمثل في عدم قدرة الطالب على اختيار نوع الدراسة المستقبلية لأنه لا يعرف ماذا بعد الآن.

سادساً:- التسرب: قد يترك الطالب التعليم قبل إكمال المرحلة لظروف اجتماعية طارئة أو اضطرارية كما في حالة وفاة الوالد واضطرار الطالب إلى رعاية وإعالة الأسرة، أو في حالة زواج بعض الطالبات وعادة ما يمهد للتسرب التخلف الدراسي وعدم التمكن من متابعة التعليم. ولا شك أن التسرب يعتبر خسارة قومية.

خامساً:- مجالس الاءاء والمعلمين ودورها في الارشاد التربوي:-

يعود بداية الاهتمام بمجالس الاءاء والمعلمين في العراق الى بداية الحكم الوطني عندما اقترحت الكشف التهذيبي "١٩٣٢" برئاسة بول مفرو.

وابح بعد ذلك التعاون بين البت والمدرسة عمل لاءد منه لان اءدهما يكمل الاخر والهدف وراء ذلك هو الوصول بالطلبة الى اكثر توافق واكل انفعال مما يؤءي الى تكوين الشخصية المتزنة القوية بالمبادئ والقيم الت تحملها العائلة وتبرمجها بأسلوب علمي.

تعرف مجالس الاءاء والمعلمين: هي هيئة منتخبة تضم من اولياء امور التلاميذ والهيئة التعليمية مهمتها تنظيم وتوحيد جهود المعلمين والاءاء في عملية التربية وتقوم بتوجيه التلاميذ على اسس علمية مثمرة تستند الى واقع الحياة الفكرية والعاطفية والاجتماعية التي يمارسها التلاميذ في مرحلة دراسية معينة.

-الدور الارشادي لمجالس الاءاء والمعلمين

- ١- توثيق الصلات بين الاءاء والمعلمين في جو يسوده التعاون والاحترام من أجل رعاية الاءاء
- ٢- تنمية حب المدرسة وتعميق الانتماء للوطن
- ٣- العمل على رفع كفاءة العلمية التربوية
- ٤- تشجيع الجهود الذاتية الاختيارية للمواطنين بهدف الاسهام في دعم العلمية التعليمية
- ٥- رعاية الفئات الخاصة من الطلاب(المعوقين – المتفوقين)

- ٦- العمل علي تأصيل الديمقراطية وتعميق الاتجاهات السلوكية والقيم الأخلاقية في نفوس الطلاب
- ٧- توجيه جهود الآباء والمعلمين لرفع المستوى العام للمجتمع المحلي وتحقيق التنمية الاجتماعية والاقتصادي.

الفصل الخامس

الصحة النفسية

أولاً:- الصحة النفسية

- ما معنى الصحة النفسية والمرض النفسي:

- اختلف العلماء في تعريف الصحة النفسية والمرض النفسي وهذه بعض التعريفات :
- ١-الصحة النفسية هي التوافق مع المجتمع وعدم الشذوذ عنه وعدم مخالفته والمرض النفسي هو عدم التوافق مع المجتمع. وحسب هذا التعريف يكون الانبياء والمصلحون فاقدوا الصحة النفسية وهذا يخالف الواقع.
 - ٢-الصحة النفسية هي قدرة الانسان على التطور .
 - ٣-الصحة النفسية هي القدرة على الحب والعمل (اي حب الفرد لنفسه وللآخرين على ان يعمل عملا بناء يستمد منه البقاء لنفسه وللآخرين)

٤- الصحة النفسية وفقاً لمنظمة الصحة العالمية تعني الحياة التي تتضمن الرفاهية والاستقلال والجدارة والكفاءة الذاتية بين الأجيال وإمكانات الفرد الفكرية والعاطفية، كما أن منظمة الصحة العالمية نصت على أن رفاهية الفرد تشمل القدرة على إدراك قدراتهم والتعامل مع ضغوط الحياة العادية والإنتاج ومساعدة المجتمع.

- المفاهيم تعتمد على الصحة النفسية :-

توجد مجموعة من المفاهيم التي تعتمد الصحة النفسية على دراستها، ومنها:

- ١- الشخصية: هي من إحدى المكونات الرئيسية للإنسان، وترتبط مع طبيعة الاستجابة للظواهر المؤثرة، وكيفية توجيهها للسلوك الإنساني، طالما أن الفرد لا يعاني من أي أمراض نفسية، أو عصبية.
- ٢- الإحباط: هو حالة نفسية تؤثر على الإنسان، وخصوصاً عندما يجد معيقات أثناء قيامه بعمله، أو تحقيق الأهداف الخاصة به، ويزول الشعور بالإحباط عند زوال العوامل التي ينتج من خلالها. العدائية: هي سلوك فردي، تدفع الفرد لمهاجمة نفسه، أو الأفراد الآخرين، سواءً بتوجيه الكلام لهم، أو إيذائهم جسدياً، ويعدّ هذا السلوك غير مقبول في تعامل الأفراد معاً.
- ٣- القلق: هو حالة انفعالية تؤثر على الإنسان؛ بسبب انتظاره لشيء معين، أو الخوف من شيء ما، ويزول الشعور بالقلق عند زوال الأسباب المؤدية له.

- اهم عوامل الصحة النفسية:-

للصحة النفسية عدة عوامل مهمة تؤثر على حياة، وسلوك الأفراد، ومنها:

- ١- الأسرة:- تعدّ العامل الأول من العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية، فعندما يعيش الإنسان في أسرة مترابطة يتمكّن من تكوين شخصية سوية، وذات نفسية معتدلة، وخالية من الأمراض النفسية، بعكس الأفراد الذين يعيشون حياةً مضطربة في طفولتهم نتيجةً لوجود خلافات عائلية، أو عدم وجود أسرة متكاملة، فعندها تُصبح نسبة التعرّض للإصابة بمرض نفسي مرتفعة.
- ٢- العمل:- إن طبيعة العمل الذي يعمل فيه الإنسان تُعدّ من المؤثرات التي تؤثر على نفسيته، فعندما يعمل بأجواء مناسبة عندها يكون مرتاحاً نفسياً للقيام بعمله بشكل أفضل، بعكس وجوده في ظروف عمل غير مناسبة، فمثلاً: عمل الأفراد تحت أشعة الشمس المباشرة في أيام الصيف، مع عدم توفير أيّ وسائل لحمايتهم من الإصابة بضربة شمس من المحتمل أن يؤثر ذلك على صحتهم النفسية، ويشعرهم بالقلق من طبيعة عملهم.

ثانياً:- مفهوم المرض النفسي:

- هو اضطراب وظيفي في شخصية الفرد نتيجة لوجود خلل أو تلف أو الانحراف عن السواء ، و المرض النفسي هنا لا يرجع إلى الانسراح في الدماغ ، و إنما يعود بأسبابه إلى خبرات الفرد المؤلمة ، أو إلى صدمات انفعالية حادة التي تعرض لها
- المرض النفسي اضطراب وظيفي في الشخصية يبدو في صورة أعراض نفسية و جسمية مختلفة و يؤثر في سلوك الفرد فيعوق توافقه النفسي ، و يعوقه عن ممارسة حياته السوية في المجتمع الذي يعيش فيه.
- و يعرف كذلك بأنه اضطراب وظيفي في الشخصية يرجع الى الخبرات المؤلمة والصدمات الانفعالية او اضطراب الفرد مع البيئة الاجتماعية التي يتفاعل معها سواء في الماضي او الحاضر

- اسباب المرض النفسي :

١ - اسباب وراثية فيزيولوجية :

تلعب العوامل الفيزيولوجية الوراثية دورا هامه في الاصابة بالمرض النفسي لان هناك بعض الاشخاص يثار عندهم الجهاز العصبي الذاتي بسهولة اكثر من غيرهم وبعدها اكبر من المثرات

٢ - اسباب نفسية بيئية:

اثر التربية السيئة كالإسراف في السيطرة والتأديب الصارم والشقاق والطلاق الذي يؤدي بالفرد الى اضطراب الشخصية

٣ - الصدمات الانفعالية في عهد الطفولة تؤدي الى اضطراب في الشخصية في عهد المراهقة

٤ - الاحباط في الطفولة يحدث صراعات في المراهقة ويجعل الفرد شديد الحساسية في مواقف معينة كالحرمان او الاذلال او فقدان العاطفة او الشعور بالذنب

٥ - الصدمات الانفعالية كخسارة مالية ، موت عزيز ، فقدان المركز الاجتماعي ، او تغييرات سريعة او عنيفة في حياة الفرد مع تهيو الفرد بحكم تربيته تؤدي الى مرض .

ثالثاً- الشخصية السوية والشخصية غير السوية

اولاً- الشخصية السوية: فالسلوك السوي الشخصية السوية هي الذي يساعد الفرد على التوافق الايجابي مع ذاته ومحيطه الاجتماعي الامر الذي يشعره بالسعادة وتحقيق الاهداف.

الشخصية السوية تمتلك سمات كثيرة، ليس من الضروري وجود كل السمات في آن واحد وفي جميع الظروف حتى تكون الشخصية سوية لكن وجوده بدرجة كافية يمكن وصف الفرد المتمسم بالسواء والصحة النفسية.

يمكن إيجاز سمات الشخصية السوية كالاتي:

- ١- تقبل الفرد لذاته: وهو شعور الفرد بالرضى عن نفسه وتقبل ذاته وحتى يحقق الفرد هذه السمة لنفسه يجب عليه أن يفعل الآتي:
 - أ- أن لا يتمنى لنفسه أشياء لا تسمح له قدراته بتحقيقها.
 - ب- أن يربط قيمه في الحياة بأهدافه.
 - ت- أن يشترك في وضع الخطط التعليمية والمهنية لنفسه.
 - ث- أن يكتسب صداقة الآخرين ويعمل على تنميتها.
 - ج- أن يعبر عن مشاعره تجاه الآخرين ويتعلم كيفية تقبل مشاعرهم تجاهه.

٢- تقبل الآخرين للذات وتفهمهم وحبهم لها: تقبل الآخرين للفرد يزيد من ثقته بنفسه ويشبع حاجة الانتماء لديه.

٣- تقبل الذات للآخرين: حتى يكسب الفرد تقبل الآخرين له يجب أن يتقبلهم هو أيضا.

٤- الشعور بالاستقلال: الأسلوب المعتدل في تربية الطفل وجعله يتحمل مسؤولية الأعمال التي يقدر على أدائها يجعل منه إنسان مستقل قادر على اتخاذ القرار وحسن التصرف.

٥- اختيار حياة العمل والاستعداد لها والدخول فيها: على الآباء الوصول مع أبنائهم إلى قرار سليم بخصوص المهنة لكي تكون ملائمة لقدرات الأبناء ومشبعة لميولهم.

٦- الشعور بالكفاية لمواجهة مواقف الحياة: يجب على الفرد أن ينمي إمكانياته ليكون قادرا على مواجهة مواقف الحياة المختلفة.

٧- التحرر من الشعور بالذنب والخوف: إن الشعور بالذنب والخوف يضعف ثقة الفرد بنفسه وقد يؤدي إلى عدم تقبل الذات ويقلل من الشعور بالرضا والأمان.

٨- القدرة على مواجهة الواقع: يتم عن طريق حل مشكلات الواقع بشكل موضوعي واقعي بدون إضاعة الوقت.

١٠- اكتساب مفاهيم واتجاهات مرغوبة: تقبل آراء الآخرين، الموضوعية استمرارية التعلم، إدراك وتحمل المسؤولية، التعاون، احترام الذات، الأمانة، الشعور بالرضا، حب المناقشة، حسن الإصغاء، الطموح وغيرها.

إذا استطاع الفرد أن يكتسب هذه المفاهيم والاتجاهات يصبح أكثر قدرة على تحقيق التكيف والصحة النفسية لذاته .

ثانياً:- الشخصية الغير سوية: هي عبارة عن مجموعة من انماط السلوك غير الملائمة او غير المتوافقة مع المحيط الذي تحدث خلاله وبسبب تعدد المعايير والنظم للحكم على السلوك بصفته سوي او شاذ نرى صعوبة تحديد السلوك الشاذ او السوي حيث ان عملية الحكم هذه قد تخضع لاعتبارات ثقافية او شخصية او احصائية.

حسب التعريف الطبي النفسي فإن أنواع الشخصيات غير السوية هي كما يلي:

١- الشخصية الاعتمادية

يتصف الفرد بصعوبة انجازه لقراراته و أعماله اليومية دون الرجوع المتكرر الممل للآخرين و استشارتهم

٢- الشخصية الاكتئابية

ترفض أي عمل أو نشاط بسبب كآبتها، و تنظر بسوداوية إلى مختلف جوانب الحياة.

٣- الشخصية التجنبية

يتجنب للمهام الوظيفية التي تتطلب تواصلًا مع الآخرين، ولذا تجده لا يختلط مع الآخرين إن لم يتأكد بأنه سيكون محط قبولهم انه الشعور العام بالنقص.

٤- الشخصية الحدية

تتصف بالمثالية الشديدة والخروج من القيم ثم العودة ثانية إلى المثاليات. هو متطرف في علاقاته يشعر بفراغ الذات، وعدم وضوح الهدف، و عنده ضعف في القدرة على ضبط نوبات الغضب.

٥- الشخصية السادية

هي تلك الشخصية التي تستمتع بإيقاع الأذى الجسدي أو المعنوي أو كليهما على الغير، و يكون ذلك محط متعتها.

٦- الشخصية السيكوباتية (الإجرامية) (المضادة للمجتمع)

تتصف بعدم القدرة على التوافق مع الضوابط و أنظمة المجتمع، وعدم التخطيط المستقبلي، و الفجائية في التصرفات. كما أنها شخصية عنيفة، مخادعة، غير مسؤولة، و تتصف بعدم التعلم من الخبرات السابقة، و عدم الندم على الأخطاء.

٧- الشخصية الوسواسية

تتصف هذه الشخصية بالانشغال المفرط بدقائق الأمور، و عدم القدرة على التعامل مع روح النظام، و عدم المرونة تقيداً بحرفية الأنظمة لا بمعانيها.

٨- الشخصية الشكاكية (المرتابية)

تتسم هذه الشخصية بالشك دون وجود ما يدعم ذلك الشك سوى الظنون التي لا تعتمد على حقيقة .

٩- الشخصية الفصيمية

تتسم هذه الشخصية بالانطوائية، و العزلة، و الانفصال عن الواقع و عدم الرغبة في العلاقات الحميمة.

١٠- الشخصية النرجسية

شعور غير عادي بالعظمة و حب و أهمية الذات، و انه شخص نادر الوجود، أو انه من نوع خاص فريد لا يمكن أن يفهمه إلا خاصة الناس ينتظر من الآخرين احتراماً من نوع خاص لشخصه و أفكاره.

١١- الشخصية الهستيرية

تكثر بين النساء بشكل خاص، و يشعر الفرد بالارتياح حينما يكون محط نظر و تركيز الآخرين لذا تجدهم يعتمدون على مظاهرهم في شد انتباه الآخرين (نظراً لنقص الجوهر).

ثالثاً:- معايير تحديد السلوك السوي والسلوك اللاسوي:-

تختلف وجهات النظر لدى العلماء المعنيين بدراسة علم النفس والسلوك في تحديد الشخصية السوية واللاسوية اذ تبنت كل مجموعة معايير عدة وساد في الاوساط العلمية عدد منها نذكر بعضها:

١- معايير تحديد السلوك السوي-

١- الفاعلية: وذلك بأن يتصرف الشخص بشكل إيجابي يحقق النتائج المطلوبة لحل المشكلات التي يواجهها رغم ما يعترضه من عقبات أو صعوبات.

٢- الكفاءة: وذلك بأن يكون قادراً على استخدام ما لديه من إمكانيات بفاعلية لتحقيق ما هو ممكن أو متاح.

٣- الملائمة: وذلك بتوافق السلوك مع عمر صاحبه، ومع خصائص الموقف الذي يتم فيه السلوك.

٤- المرونة: الشخص السوي هو القادر على تكيف سلوكه وفقاً لما تحتاجه المواقف أو الظروف المتغيرة.

٥- الاستفادة من الخبرة: وذلك بتوظيف تجاربه وخبراته والاستفادة منها في توليد السلوك الجديد.

٦- القدرة على التواصل الإنساني: وهي حاجة من الحاجات الأساسية التي لا غنى عنها، والشخص ذو السلوك السوي هو القادر على تحقيق هذا التواصل على نحو مقبول ومرضي.

٧- تقدير الذات: وهو الشخص القادر على تقييم ذاته بموضوعية، مميزاً لجوانب القوة والضعف لديه، ويعمل على تعزيز جوانب القوة لديه واستكمال جوانب الضعف ومعالجتها.

٢- معايير تحديد السلوك اللاسوي :

١- معيار النشاط المعرفي: وذلك بأن تحدث إعاقة لأي من القدرات العقلية كالإدراك، أو التذكر، أو الانتباه، أو الاتصال.

٢- معيار السلوك الاجتماعي: وذلك عندما ينحرف السلوك عن القيم والعادات والتقاليد، أو أن يكون مخالفاً للاتجاهات الدينية أو العقائدية السائدة.

٣- معيار التحكم الذاتي: وذلك عندما يعجز الفرد عن التحكم بسلوكه، مع استمرار هذه الحالة أو تكرارها بشكل كبير.

٤- معيار الضيق والكرب :عندما يعبر الفرد عن معاناته، أو ضائقة بطريقة يتجاوز فيها حدود المعقول فإن هذا يعتبر سلوكاً يحتاج إلى معالجة.

٥- معيار الندرة الإحصائية :حيث يتوزع أفراد المجتمع وفقاً للمنحنى السوي، بحيث يتمركز غالبيتهم في منطقة الوسط وحوله، بينما يتواجد بعض أفراده على أطراف المنحنى، والشخص الذي يوسم سلوكه بالسوي لا يكون من أفراد المجتمع المتواجدين على الأطراف.

٦- المعايير النمائية: إذ إن لكل مرحلة عمرية مظاهرها النمائية والسلوكية ، فإذا تجاوز سلوك الفرد إلى مراحل سابقة، كان سلوكه غير سوي.

٧- معيار الإقرار الذاتي :ويقوم على إقرار الفرد من تلقاء نفسه بأن سلوكه غير سوي. ولعلّ هذا المعيار يحتاج إلى درجة عالية من الموضوعية إذ أن قلة من الناس من يمتلك القدرة على الاعتراف بأن سلوكه غير مقبول وأنه بحاجة إلى علاج.

٨- المعيار الطبيعي :إن سلوك الفرد ينبغي أن يكون متوافقاً مع الفطرة السوية كما يخضع لقانون المحافظة على النوع وتناسل الكائنات الحية ومنها الإنسان، فإذا كان سلوك الإنسان لا يتفق مع أسس بقائه فإنه يكون غير سوي.

الفصل السادس

الازمات النفسية

- مفهوم الأزمة:-

أن مفهوم الأزمة من المفاهيم الواسعة الانتشار في مجتمعاتنا المعاصرة، ويمس كل جوانب الحياة بدءاً من الأزمات الفردية، وانتهاءً بالأزمات الدولية، كما أن عالم الأزمات عالم حي ومتفاعل له خصائصه وأسبابه ومكوناته. كما يعد مفهوم الأزمة واحداً من المفاهيم التي يصعب تحديدها لشموليته واتساع نطاق استعماله، ليشمل مختلف صور العلاقات الإنسانية السلبية في كافة مجالات التعامل، وعلى قدر مستوياته، وعادة ما ترتبط الأزمة بالإحساس بالخطر والتوتر وأهمية عنصر الوقت اللازم لاتخاذ قرارات وإجراءات المواجهة.

ومفهوم الأزمة في العلوم النفسية عبارة عن ضغوط نفسية داخلية أو تغير الحالة النفسية للفرد، وبالتالي تمثل مشكلة أو صعوبات تحد من أساليبه وقدراته التقليدية للتعامل مع الوضع الجديد وتعيقه من إنجاز أهدافه وتحدث خللاً في التوازن النفسي والاجتماعي للفرد، كما تعد موقف أو حادثة غير مرغوبة تؤدي إلى تعطيل الفرد أو الجماعة عن القيام بدورهم بصورة طبيعية، وقد حرص علم النفس على دراسة الآثار النفسية للأزمة، والتي قد تتخذ أشكالاً متنوعة (كالارتباك، والصدمة، والقلق، والتوتر، وعدم التوازن) وغالباً ما تسبب ارتباكاً كبيراً للناس في حياتهم وأساليب تكيفهم مع الضغوط، وعادة ما تثير مشاعر الخوف وتوتر العلاقات المستقرة.

يتبين مما سبق أن الأزمة موقف أو مرحلة يمر بها الفرد أو الجماعة أو المجتمع نتيجة لحدوث مشكلة كبيرة لم يتم مواجهتها في بداية الأمر، أو عجز مستمر عن إشباع احتياج معين، مما

يؤدي إلى عدم قدرة هذه الوحدات على أداء وظائفها المتوقعة منها، ويسفر عن ذلك حدوث حالة من اللاتوازن مما يتطلب جهود مكثفة لمواجهتها لان تركها أو حلها بأسلوب خاطئ وأساليب غير سليمة، يولد مشكلات عديدة تهدد كيان الوحدات واستقرار الأفراد ذلك لانها (الأزمة) موقف ينتج عن نقص في إشباع احتياجات الأفراد النفسية والاجتماعية الأساسية أو الضرورية أو تراكم الاحباطات وسوء التكيف أو نتيجة للتفاعل بينهما بطريقة تهدد حياتهم وتحول دون قيامهم بأداء أدوارهم ووظائفهم الإدارية والاجتماعية.

وعليه يمكن تعريف الأزمات النفسية بانها :- (عبارة عن ضغوط وأحداث ومواقف نفسية داخلية تؤثر على حالة الفرد النفسية تتمثل في صعوبات تواجه الفرد مما تحد من أساليبه وقدراته التقليدية للتعامل والتكيف وبالتالي تعيقه من أنجاز أهدافه وتحدث خللا في التوازن النفسي والاجتماعي للفرد).

والأزمة النفسية هي عبارة عن العجز في ضبط التوازن النفسي وانعدام القدرة على حل للمشاكل النفسية أو وصول الحالة النفسية الى حافة الانهيار. وعندما يصاب شخص ما بأزمة نفسية فقد يشعر بذلك في حينه وقد لا يشعر بذلك ولو بعد حين. وقد يصاب الانسان الملتزم بعاداته القديمة على امتداد سنوات طويلة بالأزمة النفسية بسهولة كما يصاب بها معظم مدمني العادات السيئة بسهولة أيضا وخاصة عندما يحاولون التخلص من هذه العادات السلبية فستكون أعراضها المرضية بارزة وواضحة جدا في سلوكهم اليومي.

- وترجع أسباب الأزمة النفسية إلى مصدرين هما:-

أولاً: بيئية:- وترجع الى عدم كفاية المعلومات في العمل، وغموض الأهداف، وانعدام روح التعاون بين ، وعدم أنجاز العمل في الوقت المحدد، وتعرق سير النظام، وعدم توفر مراكز للإرشاد المهني والأكاديمي، وضغط الوقت.

ثانياً: ذاتية:- وترجع إلى الفرد نفسه(الطالب، الأستاذ، الموظف) كاستجابته للضغط النفسي، وتقييم نفسه بمقدار العمل أو الإنجاز الذي حققه، ومحاولته لإتقان عمله في اقل وقت ممكن، وفي منافسته للآخرين، وتقديره للظروف المهنية التي يتعرض لها، وما مقدار نجاح عمله.

فتظهر آثار الأزمة النفسية على الأفراد من خلال (التوتر، والصرع، والقلق، والضيق، وحدة الانفعال، ارتفاع ضغط الدم، والقرحة، والشعور بالتعب والإرهاق، والصداع، وعدم الثقة، وفقدان الشعور بالأمن، وعدم الرضا، والخلافات مع الزملاء، وانخفاض مستوى الإنتاج.

- اما اهم مصادر الازمة النفسية:-

من المواقف التي تسبب لاغلب الافراد ازمات نفسية شديدة على سبيل المثال لا الحصر

١- الاعمال او المواقف التي تثير وخز الضمير

2- كل ما يمس كرامة الفرد واحترامه لنفسه وكل ما يحول بينه وبين

توكيد الذات

٣- حين يستبد به الخوف من فقدان مركزه الاجتماعي او حين يفقده فعلا

٤- حين يشعر بالعجز وقلة الحيلة عادة سيئة يريد الاقلاع عنها او حين يبتلى برئيس

مستبد

٥- حين يعاقب عقابا لا يستحقه او حين يشعر ببعد الشقة بين مستوى طموحه واقتداره

ان سلوك الانسان حيال ما يعترضه من عقبات ومشكلات يختلف من شخص الى اخر

فمنهم من يمضي في التفكير وبذل الجهد للخروج من الازمة ومنهم من يسارع الى

الاستسلام والتخاذل على الفور ومنهم من يضطرب ويختل توازنه النفسي بدل ان تتجه

جهوده الى حل المشكلة اذا به يلجا الى طرق واساليب ملتوية وخاطئة تنقذه مما يعاني من

توتر وتازم نفسي وهي اساليب لا تحقق التوافق الحقيقي بينه وبين نفسه او مجتمعه ويطلق

اصطلاح رصيد الاحباط على قدرة الفرد على احتمال الاحباط دون ان يلجا الى تلك

الاساليب الملتوية لحل ازمته النفسية واستعادة توازنه الانفعالي.

الإحباط

المقدمة:

الإحباط كلمة في حدّ ذاتها تحبط وتصيب الفرد بالفزع، وكثيراً ما نسمع كلمة الإحباط من أشخاص نقابلهم يومياً، تتردد هذه الكلمة على ألسنتنا أو على ألسنة الغير كثيراً، فأحياناً نشعر باليأس و الإحباط من أمور لم نكن نتوقعها فيظل الإحباط كشبح يطاردنا و يُغير من تعاملنا مع الناس أو الابتعاد عنهم أو التهرب من مخالطة الناس و العيش بهدوء وكتمان فإما أن تطول المدة أو أن نتجاوز هذه الفترة، يواجه كل فرد في الحياة احباطات لبعض حاجاته و دوافعه وأهدافه. كما يتعرض لصراعات بين حاجاته وأهدافه المختلفة، وحين يفشل الفرد في التغلب السوي على هذه الاحباطات والصراعات، يفشل بدوره في تحقيق التوافق مما يؤدي إلى الإحباط.

أولاً: تعريف الاحباط

- هو الحيلولة دون المرء من تحقيق رغبة من رغباته، سواء أكان لهذه الرغبة ما يبررها أم لا، ويصاحب ذلك ضرب من الحسرة وخيبة الأمل
- الاحباط وهو مجموعة من مشاعر مؤلمة تنتج عن وجود عائق يحول دون إشباع حاجة من الحاجات أو معالجة مشكلة من المشكلات لدى الشخص.
- الإحباط هو مجموع مشاعر مؤلمة، كالإحساس بالضيق والتوتر والغضب والعجز والدونية، وينتج عن وجود عائق ما يحول دون إشباع حاجة عند الإنسان أو حل مشكلاته.
- الإحباط: هو المرحلة المتقدمة من التوتر بحيث يصل بنا الأمر إلى حد الاستسلام والشعور بالعجز والرغبة في الانطواء.
- الاحباط هو الحالة التي تواجه الفرد عندما يعجز عن تحقيق رغباته النفسية أو الاجتماعية بسبب عائق ما، وقد يكون هذا العائق خارجياً كالعوامل المادية والاجتماعية والاقتصادية أو قد يكون داخلياً كعيوب نفسية أو بدنية أو حالات صراع نفسي يعيشها الفرد تحول دونه ودون إشباع رغباته ودوافعه.

ثانياً:- أعراض الإحباط:

- ١- فقدان الاهتمام بالسعادة سواء داخل الأسرة أو بين الأصدقاء.
- ٢- عدم القدرة على التركيز والتذكر.
- ٣- الإحساس ببعض الآلام العضوية بلا سبب واضح.
- ٤- اضطراب النوم.
- ٥- فقدان الشهية
- ٦- القلق الدائم.
- ٧- فقدان الثقة بالنفس.
- ٨- البكاء الدائم بدون سبب.
- ٩- الحزن الشديد

ثالثاً:- أقسام الإحباط:

- ١- الإحباط الداخلي (الشخصي) أي ترجع الاسباب الى ذات الفرد
- ٢- الإحباط الخارجي (البيئي) أي اسبابه ترجع الى عوامل بيئية كالحروب
- ٣- الإحباط التام
- ٤- الإحباط الجزئي •

- العوائق المسببة للإحباط :

- ١- عوامل بيئية أو خارجية معادية أو ظروف غير مواتية.
- ٢- عوامل شخصية نتيجة قصور في الشخصية •

رابعاً:- اسباب الاحباط

١- أسباب مادية:

ويقصد بها الجوانب ذات الطابع المادي التي تحول دون الإشباع ، مثل الكوارث الطبيعية كالبراكين أو الزلازل أو الفيضانات ، أي كل ما يتناول الجانب المادي من حياة الإنسان.

٢- أسباب اجتماعية:

هذه الأسباب تتعلق بالناحية الاجتماعية للفرد ، مثل الحد من الحرية أو الضغوط الاجتماعية و القوانين التي تحول بين الإنسان وأهدافه.

٣- أسباب اقتصادية:

قد يكون الفقر من أهم العوامل التي تسبب الإحباط ، لأنه لا يمنح الإنسان الفرصة لتحقيق رغباته سواء المعيشية أو التعليمية و غيرها من الجوانب التي تحتاج للمال.

٤- العيوب الذاتية:

وهي العيوب التي تتعلق بالإنسان نفسه من الناحية الجسمية ، فقد يعاني من إعاقات أو بدانة تمنعه من تحقيق دوافعه ، وقد يعاني من تواضع في قدراته العقلية يمنعه من تحقيق التفوق أو الإنجاز ، وقد يعاني من الخوف والخجل والإحراج مما يمنعه من الاختلاط بالآخرين ومواجهتهم .

خامساً:- كيفية التخلص من الإحباط:

١ - إتباع طريقة التنفيس أو التهدئة الذاتية بأخذ شهيق عميق وزفير بطيء.

٢ - تفريغ المشاكل بالفضضة مع صديق أو إنسان مقرب.

٣ - البكاء إذا أحس الإنسان بالرغبة في ذلك دون مكابرة.

٤ - الخروج إلى الأماكن العامة المفتوحة.

٥ - تدريب النفس على استيعاب المشاكل اليومية، باسترجاع التجارب المشابهة التي مرت به وتغلب عليها فيثق في قدرته على تخطي الأزمة.

٦ - تبسيط الضغوط النفسية، والثقة بأن أي مشكلة لها حل حتى وإن كان في وقت لاحق.

٧ - ممارسة الهوايات، لأنها تنقل الشخص إلى حالة مزاجية أكثر سعادة.

٨ - أن يترك الإنسان التفكير في مشاكله ويحاول إسعاد الآخرين.

- خطوات الاهتمام والمحافظة على الصحة النفسية :-

١- كن أكثر مرونة في التعامل :- يجب علينا أن نكون أكثر مرونة في التعامل مع الناس وألا نتأثر كثيراً بما يقولون أو يفعلون، فعندما يفعل شخص ما شيئاً قد يبدو سيئاً في نظرك، فلا تفكر كثيراً لماذا قال هذا وما إلى ذلك

٢ - لا تبدأ في طرح الأسئلة عندما يتركك أحدهم فجأة بدون مقدمات أو يفعل بك فعلاً مؤذياً:- اي لا تبدأ في طرح الأسئلة في عقلك "كيف فعل هذا ولماذا يفعل هذا بي". لأن التفكير الزائد في المشكلة لن يحل شيئاً ولكن فقط سيزيد من الضغط النفسي والتوتر وقد يؤثر أيضاً على بعض أجزاء جسمك؛ مثل القولون أو المعدة وقد يؤثر على أعصابك ويضعفها. ما عليك فعله هو التحدث مباشرة مع هذا الشخص والاستفسار بأسلوب لائق عن سبب ما فعله لك. قد يكون هناك مبرراً مقنعاً في النهاية، أو ربما تكون قد ارتكبت خطأ ما بدون أن تشعر. المهم أن تفعل ذلك مبكراً قدر الإمكان.

٣ - اذهب إلى مكان هادئ إذا حدثت مشكلة ما وشعرت فجأة بالتوتر الشديد والضغط النفسي فما عليك إلا أن تذهب إلى مكان هادئ وتوقف التفكير في المشكلة لبضع دقائق وتبدأ في التنفس العميق وتقول لنفسك أن لكل مشكلة حل وأنت ستوصل إلى هذا الحل عاجلاً أو آجلاً، ثم بعد أن تهدأ يمكنك أن تفكر في حل المشكلة.

٤- اعرف نفسك :- اعرف جيداً ما يسعدك وداوم على فعله. إن أخذ قسط من الراحة كل فترة والاستمتاع بهواياتنا المفضلة أو مقابلة صديق عزيز له تأثير بالغ على صحتنا النفسية وسعادتنا.

٥ - مارس الرياضة :- إن التمارين الرياضية تكاد تكون أهم عامل من أجل المحافظة على صحة نفسية جيدة، فممارسة الرياضة تعزز الثقة بالنفس من خلال الشعور الفرد بقدراته لتنفيذ الخطوات الإيجابية، وأيضاً تساعد على تخفيف التوتر والضغط النفسي من خلال تحويل الانتباه إلى النشاط البدني.

٦- اعرف ما يزعجك من الآخرين :- اي اطلب منهم برفق ألا يفعلوه، وفي المقابل عليك أنت أيضاً ألا تفعل ما يضايقهم، هذا من أهم الأمور التي تساعدك في حفظ الصحة النفسية .

٧- كن إيجابياً اجعل نظرتك للحياة نظرة إيجابية مليئة بالأمل والتفاؤل، وضع لنفسك أهدافاً، أهدافاً على مستوى العمل وعلى المستوى الشخصي، تطلع دائماً لفعل شيء ما.

٨- تعلم شيئاً جديداً كلغة ما أو علم أنت شغوف به وتريد أن تعرف عنه أكثر. إن التعلم يحفز خلايا دماغنا على العمل بشكل أفضل ويزيد وعينا وإدراكنا بمحيطنا مما يجعلنا نتعامل بشكل أفضل في حياتنا اليومية.

٩- دع الأمور تأخذ مجراها إذا واجهتك مشكلة لا تعرف حلها ولا تستطيع أن تفعل شيئاً حيالها فقط اهدأ ودع الأمر يأخذ مجراه وثق بالله دائماً في جميع أمورك.

١٠- ثق بنفسك على الدوام عزز ثقتك بنفسك ولا تهتم لرأي الآخرين لأن ما تراه أنت في نفسك هو ما سيراه الآخرون فيك. كن دائماً مبتسم وفخور ومتطلع إلى المستقبل بوجه بشوش.

- ١١- لا تحبس نفسك لا تحبس نفسك في أحداث ماضيك المؤلمة، كل ما حدث في حياتك له هدف معين في تكوين شخصيتك الحالية، لذا تصالح مع الماضي وعش في الحاضر بكامل وعيك وتطلع إلى المستقبل بنفس مشرقة.
- ١٢- العطاء بين الحين والآخر قم بعمل خيري مثل زيارة ملجأ لليتامى أو مساعدة الفقراء والمحتاجين إما مساعدة مادية أو معنوية.
- ١٣- الابتعاد عن تقليد الآخرين أو اتباع البعض، فعندما تكون للشخص شخصية مستقلة فإنه يكون أكثر إيجابية وقدرةً على مقاومة ضغوطات الحياة
- ١٤- التوافق: و يتضمن التوافق الشخصي و الرضا عن النفس و الاتزان الانفعالي ،و التوافق الاجتماعي و الزواجي و المهني و الأسري و المدرسي.
- ١٥- تحقيق الذات: فهم الذات و معرفة القدرات و تقدير الذات و تقبلها و وضع أهداف و مستويات تطلع و فلسفة حياة يمكن تحقيقها بالثقة .

الفصل السابع

التوافق النفسي

١- تعريف التوافق

هو ما يقوم به الفرد من سلوك لإشباع دوافعه سواء أكانت هذه الدوافع أولية مثل الجوع والعطش والأمومة أم ثانوية مثل الانتماء أو الإنجاز أو السيطرة

- هو عملية ديناميكية (دينامية) مستمرة - يقوم بها الفرد بصفة مستمرة في محاولاته لتحقيق التوافق بينه وبين نفسه أولاً ثم بينه وبين البيئة التي يعيش فيها بتغيير سلوكه مع المؤثرات المختلفة حتى يصل للاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي مع البيئة - تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بلا تغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته.

٢- أنواع التوافق :

١- شاملاً: كالذي يتخذ شكل الهجرة الدائمة

٢- جزئياً : كإجراء تعديل للبيئة التي يعي فيها الإنسان مثل بناء السدود أو شق الطرق

٣- أبعاد التوافق النفسي :-

إن أبعاد التوافق النفسي هي :

• التوافق الشخصي (النفسي) : ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والثانوية ويعبر عن سلم

داخلي حيث يقل الصراع الداخلي ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في
مراحله المتتابعة .

• التوافق الإجتماعي : ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات
المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والإمتثال لقواعد الضبط الاجتماعي
وتقبل التغيير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة
والسعادة الزوجية مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية .

• التوافق المهني : ويضم الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علماً وتدريباً لها
والدخول فيها والإنجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح ويعبر عنه
العامل المناسب في العمل المناسب .

٤- خصائص التوافق

هناك عدة خصائص ومظاهر مختلفة للتوافق:

١ - المحافظة على تكامل الشخصية : وهذا يتضمن ان تتأزر حاجات اللاعب
مع سلوكه في سبيل تحقيق هدفه بطريقة وظيفية في تفاعله مع البيئة .

٢- المسايرة للمعايير الاجتماعية : وهو الانسجام مع المجموعة دون التخلي
عن الافراد .

٣- التوافق مع متطلبات الواقع : ويتضمن قبول الواقع وتحمل مشاقه للحصول
على مكاسب وتحقيق اهداف أكبر في المستقبل .

٤- المحافظة على الاتزان الانفعالي : أي ان الفرد عليه ان يكون حسن التوافق مع المواقف المشحونة انفعالياً ينبغي الا يكون ممتنعاً عن التعبير عن انفعالاته ولا متهوراً لاستجاباته الانفعالية .

٤- المساهمة في نشاط الجماعة : وهذا يتطلب من الفرد زيادة الفاعلية الفردية في المشاركة الاجتماعية .

انتهت