



وزارة التعليم العالي والبحث العالمي

جامعة الحمدانية

الإرشاد والصحة النفسية

المرحلة الثالثة

إعداد

نخبة من تدريسيي قسم العلوم التربوية والنفسية



الفصل الاول

المقدمة:

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

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

- معنى الارشاد :

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

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

وظهرت تعريفات متعددة للإرشاد ومن هذه التعريفات:

١ . علاقة شخصية وجهاً لوجه بين شخصين اولهما هو (المرشد) من خلال مهاراته وباستخدام العلاقة الارشادية يوفر موقفاً تعليمياً للشخص الثاني (المسترشد) وهو نوع عادي من

الاشخاص حيث يساعده على تفهم نفسه وظروفه الراهنة والمقبلة وعلى حل مشكلاته وتنمية امكانياته بما يحقق إشباعه وكذلك مصلحة المجتمع في الحاضر وفي المستقبل.

٢. علاقة مهنية بين مرشد مدرب ومسترشد وهذه العلاقة تتم في اطار شخص لشخص رغم انها قد تشتمل احياناً على اكثر من شخصين وهي معدة لمساعدة المسترشدين على تفهم ومساعدتهم على فهم نظرتهم في حياتهم وان يتعلموا ان يصلوا الى اهدافهم المحددة ذاتياً من خلال اختيارات ذات معنى وقائمة على معلومات جيدة ومن خلال حل مشكلات ذات طبيعة انفعالية او خاصة بالعلاقات مع الآخرين ذات طبيعة اجتماعية.

ويتضح من التعريفات السابقة ان الارشاد يشتمل على الخصائص التالية:

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

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

د. المرشد : هو المخطط للعملية الارشادية وهو شخص مؤهل تأهيلاً علمياً متخصصاً.

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

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

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

- مفاهيم في الارشاد النفسي والتربوي والتوجيه التربوي :

١. مفهوم التوجيه :

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

ويمكن ان نستخلص العناصر التالية في التوجيه بانه عملية تتم بصورة منظمة وفق خطوات محددة وبانه مساعدة يرمي الى تقديم خدمات وقائية وانمائية وعلاجية لمشكلات الافراد، والافراد هم الفئة المستهدفة من التوجيه في مختلف مراحلهم العمرية من الطفولة الى الشيخوخة

وفهم الذات والعالم المحيط هو الهدف الاساسي من التوجيه حيث انه تمكين الفرد من تعرف قدراته وامكاناته الذاتية بالإضافة الى تعريف البيئة المحيطة بما فيها من اشخاص وفرص متاحة ومن ثم التوصل الى قرارات سليمة توائم ما بين الفرد ومحيطه.

٢. التوجيه التربوي :

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

٣. التوجيه المهني :

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

٤. الارشاد التربوي :

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

٥. الارشاد النفسي :

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

٦. المرشد:

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

- الارشاد وعلاقته بالعلوم الاخرى :

يرتبط الارشاد ارتباطاً وثيقاً بكافة فروع المعرفة وان اختلفت قوة هذه العلاقة من علم الى اخر ، فالارشاد والتوجيه كعلوم الاخرى يهدف الى سعادة الانسان وتقديم الحلول لمشكلاتهم والخدمات المطلوبة ولذا لابد من تحديد الصلة والعلاقة بين التوجيه والارشاد النفسي وبين بعض العلوم الاخرى وبيان الاهداف المشتركة والاساليب المتداخلة .

اولاً. العلاقة بين الارشاد وعلم النفس :

يرتكز الارشاد النفسي على مبادئ ونظريات علم النفس ، اذا كان السلوك الانساني هو مجال علم النفس فان الارشاد يعني بتعديل السلوك .

يستفاد الارشاد النفسي من:

- علم النفس العام في دراسة الشخصية والتعرف عليها من حيث خصائصها.
- علم النفس النمو في تحديد خصائص نمو الفرد في كل مرحلة من مراحل النمو ومتطلبات النمو من حيث الجوانب الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية.
- علم النفس التربوي في التعرف على القدرات والميول والتفكير وطرق اكتساب (تعلم) السلوك
- علم نفس الشواذ في التعرف على اسباب السلوك غير السوي ومظاهره واثاره على الشخصية وكيفية اخلال السلوك السوي بالجهاز السلوكي للفرد.
- علم النفس الاجتماعي في دراسة علاقة الفرد بالآخرين وتفاعله معهم وظروفه في الوسط الاجتماعي وخصائص هذا الوسط واثره السلبي والايجابي على سلوك الفرد بما يحدد طبيعة توافقه الاجتماعي.

ثانياً. العلاقة بين الارشاد وعلم الاجتماع:

يهتم الارشاد النفسي بالفرد باعتباره عضواً في جماعة يرتبط معها بعلاقة عضوية يتفاعل معها ويتأثر بها ويؤثر فيها ويكتسب منها السلوك وما يرتبط به من قيم واتجاهات وتقاليد وعادات فمن الاهتمامات الاساسية لعلم النفس الاجتماعي التنشئة الاجتماعية، ميكانزمات تأثر الفرد بالنظام الاجتماعي الذي ينشأ فيه والثقافة التي ينتمي اليها واثـر ذلك في تكوين شخصيته والمرشد النفسي يستفيد من المفاهيم الاساسية في علم الاجتماع في التعرف على شخصية الفرد في بعدها الاجتماعي ودلالة ذلك لا شباع حاجاته مثل الحاجة الى الانتماء والحاجة الى التقدير الاجتماعي والاحترام وكذلك التوافق الاجتماعي كما ان الارشاد النفسي في المؤسسات التربوية يعتمد على رصد وتحليل العلاقات الاجتماعية في الوسط الذي ينتمي اليه الطالب (الاسرة وغيرها من الجماعات المحلية).

ثالثاً. العلاقة بين الارشاد والتوجيه:

يرتبط التوجيه والارشاد ببعضهما ويكمل كل منهما الآخر، وكثيرا ما يقتربان معا غير ان التوجيه قد سبق الارشاد في الظهور وكان عبارة عن تقديم النصح والارشاد للأفراد او الجماعات دون الدخول في علاقة تفاعلية بين الموجه والفرد ويعد ازدياد الحاجة الى خدمات التوجيه وتعدد الحياة وبروز مشكلات اكثر عمقاً ظهر الارشاد واصبح محور عملية التوجيه واحد اهم خدماته والازال يشترك معه في كثير من الاهداف:

١. التوجيه يتضمن مجموعة من الخدمات من بينها الخدمة الارشادية.
٢. التوجيه يسبق الارشاد فعندما لا تتحقق اهداف الفرد بالتوجيه يمكن تحويله للاستفادة من الخدمات الارشادية.
٣. التوجيه يمكن ان يقوم به مجموعة من العاملين مثل المرشد والاختصاصي الاجتماعي والاداري والنفسي وغيرهم اما الارشاد فهو عملية يقوم بها المرشد النفسي فقط.
٤. معظم خدمات التوجيه تقوم على تقديم معلومات ام الارشاد فخدماته اكثر تنوعاً وعمقاً
٥. يركز التوجيه على جوانب حياة الفرد او جانب معين مثل المهنة والعلاقات الاجتماعية والدراسة ام الارشاد يركز على شخصية الفرد.

رابعاً. العلاقة بين الارشاد والطب :

يتضمن الارشاد عملية علاجية ويرتبط العلاج عند الناس بالطب والارشاد ملئ بالمصطلحات المشبعة بالمعنى الطبي مثل التشخيص والعلاج وهذه المصطلحات مشتركة بين الإرشاد والعلاج النفسي والطب وخاصة الطب النفسي وهناك قدر كبير من المعلومات من علم الطب لا بد ان يحيط بها المرشد والمعالج النفسي بحيث تعينه في الدراسة والاحالة وتمكنه من العمل مع فريق ضمن اعضائه الطبيب ومن المعروف ان الانفعالات والضغوطات النفسية لها رد فعل جسمي وفسيولوجي كما ان الأمراض العضوية تحدث تأثيراً نفسياً على الانسان وكذلك فان الصحة النفسية والصحة الجسدية وجهان لعملة واحدة.

خامساً. العلاقة بين الإرشاد والدين :

يرتبط الارشاد بالدين ارتباطاً وثيقاً وقد استفاد علماء النفس وكذلك المرشدون النفسيون من الاديان السماوية وما تنادي به من قيم ومعايير وما تتضمنه من شرائع واحكام في التعامل مع مظاهر شتى للاضطرابات النفسية وفي الدين الاسلامي نجد ان الهدف الاساسي هو تعديل السلوك يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم ما معناه " انما بعثت لا تتم مكارم الاخلاق " فلاسلام جاء ليجعل سلوك الانسان كريماً صالحاً سواء بالنسبة لصاحبه او لغيره من الناس لذا من الضروري ان يعمل المرشد على تعديل السلوك متخذاً من المبادئ الدينية مدخلاً ومن الممارسات الارشادية المتخصصة منهجاً وطريقاً وفي كل الاحوال على المرشد ان يحترم العقيدة الدينية للمسترشد.

سادساً. العلاقة بين الارشاد والاقتصاد:

اذ كان المستوى الاقتصادي للمجتمع يعتمد على مجموعة عوامل اهمها العامل البشري ومن الضروري ان يتوافق الافراد مع مهنتهم وان يتمتعوا بالصحة النفسية الجيدة ، ومن الناحية الاقتصادية البحث ان الارشاد النفسي يرتبط بالاقتصاد كضرورة ملحة حتى لا تحدث خسارة قومية في القوى البشرية التي تستمر اثناء عمل التربية والتعليم ويضع في اعتباره احتمالات المستقبل من ان الفرد قد يعمل في عدة مهن مختلفة وربما يعمل الافراد في مهن جديدة غير تلك التي اعدوا لها نظراً لسرعة التطور التكنولوجي والتغير الاجتماعي.

سابعاً. العلاقة بين الارشاد والقانون:

تتضح علاقة الارشاد بالقانون في مظاهر متعددة فهناك تشريعات قانونية خاصة بالمضطربين نفسياً عندما يقدمون على سلوكيات غير سوية وكذلك تشريعات قانونية لإعادة تأهيل هؤلاء وادماجهم في المجتمع وهناك أيضاً تشريعات قانونية تنظم ممارسة الارشاد النفسي بما يضمن كفاءة المهنة وحقوق المرشدين والمسترشدين والمجتمع على سواء وهناك ابعاد وجوانب وطدت العلاقة بين علم القانون والارشاد النفسي هذه الابعاد والجوانب تتمثل في موضوعات علم النفس الجنائي والمسؤولية الجنائية لى ذوي السلوك المنحرف خاصة السلوك الاجرامي كما ان القانون والارشاد النفسي تجمعهما اهداف مشتركة فكلاهما يعمل على تقويم المنحرفين واعادتهم الى الصواب.

ثامناً. العلاقة بين الارشاد والتعليم:

١. اهداف الارشاد تحددتها حاجة الفرد بنفسه وكما يراها وبينما اهداف التعليم تحدد من المجتمع.
٢. المرشد في الجلسة الارشادية لا يعرف مسبقاً حاجة الشخص او مايجي ان يفعله لمساعدته بينما المعلم يدرك مسبقاً ماذا يجب ان يقوم به اثناء التدريس.
٣. هناك فرق بين المدرس والمرشد في طبيعة (اعدادهما) فالمدرس يُعد من خلال تزويده بالمادة العلمية وتأهيله تربوياً، اما المرشد فيدرب على (القياس النفسي، المقابلة، والاعلام التربوي، والمهني ، ومعالجة مشاكل الطلبة ودراسة العلاقات الاجتماعية. وتأتي طبيعة هذه الفروق في الاعداد لطبيعة النشاطات التي يقوم بها كل منهما.

تاسعاً. العلاقة بين الارشاد والعلاج النفسي.

يخلط الكثيرون بين الارشاد والعلاج النفسي على الرغم من اختلافهم ولعل السبب يعود الى ان بعض المرشدين الذين يقومون بممارسة العلاج النفسي وبالعكس فان المعالجين النفسانيين هم ايضا يقومون بالارشاد وذلك لانهما متشابهان اي ان اوجه الاتفاق بينهما اكثر من اوجه الاختلاف والحقيقة ان الارشاد النفسي والعلاج النفسي ليسا مترادفين

وهناك الفرق بين الارشاد والعلاج النفسي :

١. تغطي مشاكل الارشاد النفسي الجانب الشعوري للفرد. يغطي مشاكل العلاج النفسي الجانب اللاشعوري للفرد.
٢. لا يقتصر الارشاد النفسي على الناحية النفسية وانما يتعداها الى النواحي المهنية والتربوية والاجتماعية والشخصي. يقتصر العلاج النفسي على الناحية النفسية فقط .
٣. يركز الارشاد النفسي على الناحية الوقائية ويحاول خنق المشاكل وهي في بدايتها. العلاج النفسي وسيلة علاجية يهتم بالمشاكل في حال تضخمها وتعمدها.
٤. تغلب على المشاكل الارشادية الصبغة العقلية. تغلب على مشاكل العلاج النفسي الصبغة الانفعالية
٥. يكون التعامل في الارشاد النفسي بين المرشد والمسترشد عادية . التعامل في العلاج النفسي بين المعالج والمسترشد قوية وعميقة ويحاول المعالج معرفة المريض والتعمق في اعماقه لكشف اسراره وقد يعود الى الوراء الى الطفولة لمعرفة اسرار مرضه.
٦. لا يتدخل المرشد النفسي اثناء العملية الارشادية في قرارات المسترشد ويترك ذلك له وبذلك لا يتحمل مسؤوليته المعالج في عملية العلاج النفسي فانه يشارك المريض في اتخاذ القرار او يتخذه بنفسه وبذلك يتحمل مسؤولية ذلك كلاً او جزءاً
٧. لا يهدف الارشاد النفسي الى تغيير شخصية المريض او احداث انقلاب فيها وانما يهدف الى مساعدة المسترشد على الاستفادة من الفرص المتاحة ليتكيف بصورة حسنة يهدف العلاج النفسي الى احداث تغيير في الشخصية وهدمها وبنائها من جديد.
٨. يتعامل الارشاد النفسي مع مشاكل ذات طبيعة أنية ومستقبلية اي يتعامل مع مشاكل حاضرة او تحدث في المستقبل. طبيعة المشاكل التي يتعامل معها العلاج النفسي هي أنية
٩. يقوم المرشد النفسي بمساعدة المسترشد على التفكير بنفسه لنفسه في العملية الارشادية. يفكر المعالج النفسي للمريض بدلاً منه ولنفسه.

عاشراً. العلاقة بين الارشاد والتوجيه المهني :

يتفق الارشاد النفسي والتوجيه المهني من حيث الهدف وذلك لان الارشاد النفسي يُعنى بمساعدة الفرد الذي يطلب المساعدة لحل مشكلاته والتخفيف عنها

ويختلف الارشاد النفسي عن التوجيه المهني انه اكثر تأكيداً للعملية التعليمية حيث ان تنظيم الموقف الارشادي بحيث يصبح موقفاً تعليمياً يؤدي بالفرد الى تنمية الاستبصار بدوافعه وقيمه وآرائه وافكاره وانماط سلوكه واساليب تعامله مع نفسه ومع الاخرين .

والفرق بين الارشاد النفسي والتوجيه المهني تتمثل في المجال والدرجة التي يتناول بها كل منهما الفرد ففي التوجيه المهني يشمل المجال التربوي والمهني والجمعي بينما الارشاد النفسي يكون قاصراً على حياة الفرد الانفعالية والاجتماعية ومن حيث الدرجة ففي التوجيه لا تصل الى عمق المشكلة النفسية.

- مبررات الارشاد التربوي في العملية التربوية :

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

١. التغيرات المصاحبة لنمو الفرد:

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

٢. التغيرات الاسرية :

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

٣. التجديدات والتغيرات التربوية :

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

٤. التغيرات التكنولوجية السريعة:

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

ان الثروة المعرفية في العالم المتحضر والانفجار المعرفي في علم المعلومات وظهور التقنيات الحديثة لا بد ان تتماشى وتتجانس معها حركة الارشاد التربوي.

- اهداف الارشاد:

الهدف العام لعملية الارشاد التربوي والنفسي:

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

اهدافه:

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

- مبادئ الارشاد :

هذه المبادئ تتعلق بالسلوك البشري وهي متعددة ومتشابكة ومتبادلة الاثر والتأثير، وهي قواعد تقوم عليها او تنطلق منها عملية الارشاد لتعديل ذلك السلوك ،وعلى المرشد التريويان يجعلها نصب عينيه اثناء عملية الارشاد وهي على النحو التالي :

١. ثبات السلوك الانساني نسبيا ومرونته:

- السلوك كل ما يصدر عن الانسان الحي من نشاط يتصل بطبيعته الانسانية سواء كان جسميا او عقليا او اجتماعيا او انفعاليا .
- السلوك متعلم (مكتسب) بالتنشئة والتفاعل.
- السلوك الانساني مرن (اي انه قابل للتغيير والتعديل) مما يشجع عملية الارشاد.
- مرونة السلوك لا تقتصر على تعديل السلوك الظاهري فقط بل تتعداه الى البنية الاساسية للشخصية (الذات) وتعديل مفهومها لدى المسترشد الى الايجاب والواقعية .

٢. السلوك الانساني فردي وجماعي:

فردي بمعنى ان السلوك يتأثر بفرديّة الانسان (الشخصية) اي بما يتسم به من سمات عقلية او انفعالية، وجماعي اي انه يتأثر السلوك بمعايير الجماعة وقيمها وعاداتها وضغوطها او اتجاهاتها اي ان سلوك الانسان ناتج من تفاعل العوامل الفردي والجماعية . كما انه من خلال التنشئة الاجتماعية تتشكل لدى الانسان اتجاهات معينة نحو الافراد والجماعات والمواقف الاجتماعية، وعلى المرشد ان يأخذ بعين الاعتبار عند تغيير سلوك المسترشد معايير الجماعة ومدى تأثيرها على المسترشد ، اضافة الى فهم شخصية الفرد بحيث يعيش المسترشد في توافق شخصي واجتماعي.

٣. استعداد الفرد للتوجيه والارشاد:

الانسان اجتماعي بطبعه ولذا فانه اذا استصعب عليه امر فانه يستشير غيره ممن يتوسم فيهم الخبرة والمقدرة، والمرشد يفترض ان يكون من ذوي الخبرة ليقبل عليه المسترشد ويتقبله وهذا هو اساس نجاح العملية الارشادية.

٤. حق الفرد في التوجيه والارشاد :

من حقوق الفرد على الجماعة ان تضبط سلوكه وان ترشده الى الطريق القويم ليكون عضواً سليماً فاعلاً فيها.

٥. حق الفرد في تقرير مصيره:

للفرد الحق في اتخاذ القرارات المتعلقة به دون اجبار من احد ، والارشاد ليس نصائح ولا اوامر ولا اعطاء حلول جاهزة تحقيقاً لهذا فالإرشاد يعطي الحق للمسترشد ان يقرر مصيره بنفسه فيقدم الارشاد بطريقة خذ او اترك ، وهذا يعطي مساحة اكبر امام المسترشد للنمو والتفكير واتخاذ القرارات المناسبة والاستقلال والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.

٦. تقبل واحترام الفرد:

نجاح العملية الارشادية قائمة بشكل اساسي على احترام المسترشد وتحقيق الثقة المتبادلة، وتقبل الراي في الآخر.

- اسس الارشاد:

١. الاسس الفلسفية:

تتمحور حول طبيعة الانسان باعتباره افضل المخلوقات ، وبما فيه من قوة وضعف ، فردية واجتماعية، خير وشر، وفي اطار هذه الخصائص يسلك الانسان سلوكاً هادفاً الى اشباع حاجاته، وهو في سلوكه عرضة للصواب والخطأ سواء لعوامل تتعلق بشخصه هو، او بعوامل تتعلق بالبيئة والظروف المحيطة فالإنسان له مساحة واسعة من حرية اختيار سلوكه، وتتولى المؤسسات الاجتماعية والثقافية والتربوية عملية التنشئة بحيث يسلك الفرد سلوكاً صحيحاً بما يحقق له الاشباع الممكن من جهة وبما لا يتضارب او يتصادم مع طبيعته الانسانية وحاجات الآخرين وثقافة المجتمع من جهة ثانية ، فاذا اختل السلوك او انحرف عن هذه المعاني ، فان ذلك سوف يؤثر على الفرد وكذلك يؤثر سلباً على الجماعة والمجتمع، ومن هنا يكون الفرد بحاجة الى التقويم والمساعدة من قبل خدمات الارشاد النفسي والتربوي.

٢. الاسس النفسية :

من الاسس النفسية للإرشاد النفسي مبدا الفروق الفردية بما يعني ذلك من اختلاف الافراد في قدراتهم، وسماتهم الشخصية وبالتالي اختلافهم في اختياراتهم السلوكية، وما يرتبط بهذه الاختيارات من صواب وخطأ واسباب وعوارض للمشكلات التوافقية لديهم، ومن اسسه ايضا معرفة كاملة بمطالب نمو ومساعدة الفرد لتحقيق ذاته واشباع حاجاته وفقا لمستوى النضج عنده. بمعنى ان ادراك الفرد لذاته يختلف عن ادراك الآخرين لها والسبب في ذلك يرجع الى اختلاف مستوى النمو ومستوى التعلم والطبقة الاجتماعية والمجتمع الذي يعيش فيه.

٣. الاسس الاجتماعية:

اذ كان الانسان كائناً اجتماعياً فان الارشاد ينحو الى مساعدة الفرد على ان يتفاعل مع الآخرين بطريقة صحيحة بما يحقق له التوافق الاجتماعي والذي لا ينفصل عن التوافق الذاتي فالمرشد يتعامل مع المسترشد على انه عضو في جماعة ينتمي اليها ويرجع اليها في تقييم سلوكه ويقوم بأدواره في اطارها ويشارك افرادها القيم والاتجاهات والمعايير والميول والمثل والعادات والتقاليد وغير ذلك من مكونات الناء الثقافي الاجتماعي كما تظهر الاسس الاجتماعية للإرشاد في الاستفادة من المعلومات التي يتم الحصول عليها والتي تتعلق بالواقع الاجتماعي للمسترشد سواء فيما يخص الاسرة او الاقارب او المدرسة او المؤسسات المهنية والخدمية التي يرتبط معها المسترشد بعلاقات نوعاً ما.

وينطلق الارشاد من ان الانسان لديه الحاجة الى الحب والمحبة وكذلك الحاجة الى الانتماء وهاتان الحاجتان ترتبطان بالجانب الاجتماعي في الشخصية ولا يمكن اشباع اي منهما الا من خلال الآخرين فالفرد في حاجة الى ان يحب الآخرين ويحبه الآخرون كما ان الحاجة الى الانتماء بما تعنيه من التقدير والتقبل الاجتماعي من الحاجات الاساسية للنمو النفسي

٤. الاسس الدينية :

فالنصيحة والارشاد هي عماد الدين وقوامه فالدين نصيحة كما قال صلى الله عليه وسلم، والافادة مما جاء في القرآن الكريم والسنة النبوية من قيم ومفاهيم دينية وخلقية في الارشاد النفسي الديني، وكذلك الافادة من التراث الاسلامي وما تركه علماء المسلمين من اراء ونظريات نفسية في الارشاد النفسي الديني، فالسلوك الانساني لديه قابلية للتعديل والتغير حيث يؤكد الاسلام على

اهمية العقل والتفكير وقابلية الانسان للتعلم والتدرج في تعديل السلوك من البسيط الى الصعب هذا ما اقره الاسلام بمبدأ التدرج في التخلص من العادات والسلوكيات السيئة وتعلم سلوكيات جديدة بدلاً منها.

٥. الاسس الاخلاقية :

أ. التقبل:

من اسباب نجاح الجلسة الارشادية التي تجمع بين المرشد والمسترشد ان يتقبل المرشد المسترشد دون النظر الى امور اخرى كالدين والقومية والتعامل مع المسترشد بصورة جيدة لأنه يرغب في ان يفرغ ما بداخله الى من يمنحه الثقة بنفسه والاطمئنان لكي يستطيع ان يزيل الهموم الجاثمة على صدره ويبوح بها الى المرشد لغرض طلب العون والمساعدة والتقبل عكس السخرية او الرفض والتقبل يجب ان يهتم بكل جوانب الشخصية وليس بجزء منها.

ب. سرية المعلومات:

ان من المبادئ التي تحكم عمل المرشد التربوي هي المحافظة على سرية المعلومات لان المسترشد عندما يأتي الى الارشاد يرغب في ان يجد انسانا يشاركه مشاعره ويحافظ على اسراره التي تساعد في العودة الى الاتزان الانفعالي والتوافق الاكاديمي والاجتماعي فمن خلال تقرير الشحنات الانفعالية يستطيع ان يكون سويا، وسرية المعلومات هي من ادأب مهنة التوجيه والارشاد ولا يمكن البوح بأسرار المسترشد الا اذا كانت سبب في اضرار مباشر به او بالمجتمع فيمكن في هذين الحالين البوح بالسرية وتقرير مدى السرية متروك لحكمة المرشد وحسن تقديره ،ان حق السرية يسقط في بعض الحالات منها حالات العدوان المباشر على المرشد او على سمعته ومكانته او الاضرار به ومنها الحاق الضرر بطرف ثالث بريء ، ومنها العدوان على الصالح العام وحقوق المجتمع.

ج. ترك القرار النهائي للفرد :

ان الارشاد والتوجيه التربوي هو مساعدة الفرد للوصول الى التوافق الذاتي والاجتماعي والتخلص من المشكلات التي تعترض تقدم الفرد ، فدور المرشد اذا المساعدة في ايجاد الحلول المشكلات فمن الواجب عليه ان لا يجبر المسترشد على اختيار حل معين وانما يترك الخيار

للمسترشد في التوصل الى القرار النهائي لكل مشكلة ، فعندما يصل المرشد مع المسترشد الى المرحلة التي تتضح فيها للمسترشد جميع امكانياته وجميع احتمالات النجاح والفشل بالنسبة لبدائل الحلول المختلفة يصبح من واجب المرشد ان يترك الفرصة للمسترشد حتى يتخذ من القرارات ما يراه ملائماً له دون اي ضغط او الزاما ويتحمل نتيجة ذلك .

الفصل الثاني

الطرائق الارشادية (الارشاد الفردي - الارشاد الجماعي)

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

اولاً. الارشاد الفردي: Individual Counseling

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

١. مرشد، مسترشد.
٢. ورغبة من المسترشد في عميلة الارشاد .
٣. العلاقة الارشادية الودية بين المرشد والمسترشد تبنى على اساس علاقة مهنية.

- أهم وظائف الرئيسية للارشاد الفردي:

١. تبادل المعلومات وادارة الدافعية لدى المسترشد.
 ٢. تفسير المشكلات ووضع خطط العمل المناسب لحلها.
- اما الحالات التي يستخدم فيها الارشاد الفردي فتكون في الحالات ذات المشكلات التي يغلب عليها الطابع الفردي والخاصة جداً وعندما تتطلب حالة المسترشد السرية التامة بحيث تنحصر بينه وبين المرشد وعندما يكون المسترشد خجولاً جداً وانطوائياً بمعنى اذا شعر المسترشد بان حالته تسبب له الخجل عند مناقشتها امام الغرباء ويمكن استخدام الارشاد الفردي عندما

تكون حالة المسترشد معقدة وتحتاج الى تركيز شديد من المرشد. وتمر عملية الارشاد الفردي بثلاث مراحل اساسية هي :

- المرحلة الاولى: مرحلة الاستكشاف الاولى .

تُعد هذه المرحلة تعارف وتكوين اللفة وبناء علاقة ارشادية التي تعتمد على تقبل المسترشد واحترامه ومما يساعد في بناء علاقة ارشادية ان يكون المرشد مألوفاً لدى المسترشد اصلاً وان يكون قد شكل اتجاهات ايجابية نحو الارشاد والمرشد وان يُعرف المرشد المسترشد طبيعة عمله والهدف من عملية الارشاد وفي هذه المرحلة يقوم المرشد بعملية استكشاف اولي للحالة وذلك من خلال بناء العلاقة الارشادية مع الحالة.

- المرحلة الثانية: مرحلة التشخيص.

في هذه المرحلة يتم التعرف الى العوامل المرتبطة بالمشكلة ومساعدة المسترشد لكي يصبح واعياً بها وحتى يصبح اكثر وعياً بالذات نحو نفسه ونحو الاخرين ومعلومات عن الاهداف الشخصية التي يسعى المسترشد لتحقيقها. وبعبارة اخرى هذه المرحلة هي مرحلة الاستكشاف المتعمق للحالة من خلال العوامل المتعلقة بها، فالتشخيص هو تحديد طبيعة المشكلة التي يواجهها المسترشد حيث يكون المسترشد امام مشكلة ما او وضع غير مرغوب بالنسبة اليه يود الخروج منه الى وضع مرغوب فيه لا يعرف كيف يصل اليه.

- المرحلة الثالثة: مرحلة اتخاذ الاجراءات اللازمة :

يتم فيها التخطيط لاتخاذ اجراءات عملية في التعامل مع المشكلة وقد تكون اسباب المشكلة تقع خارج قدرة المرشد كالظروف الاقتصادية او الاجتماعية الصعبة او الشجار بين الابوين وفي حالات كهذه يعمل المرشد على تدريب المسترشد على التكيف مع المشكلة والتعامل معها ضمن الامكانيات المتاحة.

- دور المرشد النفسي في الارشاد الفردي :

يختلف دور المرشد في عملية الارشاد الفردي باختلاف النظرية التي يتبناها المرشد ، ويتبعها في عملية الارشاد وتعتمد فاعلية العملية الارشادية بشكل رئيسي على العلاقة الارشادية التي تحدث بين كل المرشد والمسترشد وتبادل المعلومات وادارة الدافعية لدى المسترشد وتفسير

المشكلات ووضع خطط العمل ، خاصة وان المرشد يعطي للمسترشد حرية عرض مشكلته والكشف عما لديه من افكار ومشاعر وخبرات.

ثانياً. الارشاد الجماعي: Group Counseling

من المعروف بان الانسان اجتماعي بطبعه وهذا يعني انه لا غنى له عن العيش مع الجماعة والانصهار والتفاعل معها ولذلك نراه منذ القدم قد الف حياة الجماعة وهذا ما تنادي به الفطرة فعاش في الاسرة والقبيلة وقد تعلم الانسان من المعيشة الجماعية كيفية التوافق مع متطلباته الذاتية ومتطلبات البيئة الخارجية المتمثلة بالجماعة التي يعيش فيها وكيف يطوع سلوكه ويعدله ويعيد تشكيله .

وقد انتشر الارشاد الجماعي في السنوات الاخيرة على وجه الخصوص بسبب الاعتقاد السائد بان المجموعات الارشادية ذات الحجم المحدد تكون اكثر فائدة في بعض الاحيان وافضل من طريقة الارشاد الفردي الشائعة خاصة وان كثير من المشاكل النفسية هي وليدة اضطراب العلاقات الانسانية بين الناس وعدم قدرتهم على ممارسة الاتصال بينهم بشكل سليم .

- فوائد الارشاد الجماعي :

ان المجموعة الارشادية في الارشاد الجماعي توفر للفرد شعوراً غالباً ما يهون عليه المشاكل التي يعاني منها بانه ليس وحيداً في معاناته وانما الذين يشاركونه لديهم معاناة ايضاً وهذا ما يخفف من وقع المشكلة عليه كما تشكل المجموعات الارشادية بيئة محمية وامنه تسمح للفرد ان يتعلم مهارات اجتماعية جديدة وتطبيقها بشكل عملي وواقعي داخل الجماعة دون تردد وخوف كما تسمح نشاطات المجموعة للمرشد بملاحظة ما يبديه افراد المجموعة من مظاهر عدوانية او انقياد او قلق وما هي الوسائل التي يستخدمونها عندما يشعرون بالتهديد والاحباط خلال عمليات اتصالهم ببعض، وتوفر المجموعة لأعضائها جواً من الخبرة الاجتماعية التي تساعد العضة على اختبار نموه من خلال العلاقات الاجتماعية التي يقيمها داخل المجموعة فضلاً عن ذلك تساعد المجموعات الارشادية في تعديل وتحسين بعض انماط السلوك غير التوافقي لأعضائها وتجربة البدائل التي يمكن ان تحل محلها حيث يقوم اعضاء المجموعة بمساعدة المرشد بالتفاعل معاً ومساعدة بعضهم البعض للوصول الى مرحلة الاستبصار بمشاكلهم وصراعاتهم والعمل على تحسين مستويات تفاعلهم كما يسمح الارشاد الجماعي لكل

مسترشد ان يشارك ويساهم بطريقته الخاصة ويعبر عن رايه في حل المشكلات وبالسرية المناسبة له مما يقلل من حدوث المقاومة

فوائد المجموعة الارشادية في الارشاد الجماعي هي :

أولا الثقة :

وتعني ازدياد ثقة عضة المجموعة بنفسه وبالأخرين وبالعلم المحيط وكذلك الثقة بمشاعره الشخصية واحاسيسه .

ثانيا. التفتح :

وهي قيام عضو الجماعة بفتح المزيد من قنوات الاتصال مع الاخرين وبشكل معمق فالشخص المتفتح يتعامل مع البيئة المحيطة عن طريق ذاته الداخلية مما يسمح له بالتعبير عن نفسه ومشاعره للأخرين بصدق وعمق وبعيداً عن التصنع والسطحية .

ثالثا. تقرير المصير :

تساهم المجموعة الارشادية على زيادة وعي الفرد بنفسه وتبصر جوانبها وكذلك على زيادة قدرته على التعرف على ما يريد وتحديدده مما يؤدي ذلك للتعرف على مدى التطابق او الاختلاف بين صورته الواقعية وصورته المثالية التي يسعى لتحقيقها اي بمعنى اخر ان يتمكن من التعرف على نقاط القوة والضعف لديه.

رابعا. الشعور بالاستقلال:

ولا نعني هنا البعد عن الناس وعدم التفاعل معهم وانما الذي نعنيه هو الحساس بالقدرة على الاستقلال وان يكون للإنسان كيان خاصاً بذاته مع الاعتماد في ذات الوقت على الاخرين والعيش معهم وتطوير عمليات الاتصال مع الاخرين وبصورة مختصرة فان المطلوب من الفرد هو الوعي بمدى الاعتماد على الاخرين من ناحية والشعور بتحقيق الحرية من ناحية اخرى.

- مراحل عملية الارشاد الجماعي :

المرحلة الاولى: تتضمن

أ. وضوح روح الجماعة

ب. تأرجح المشاعر والقلق والدافعية تجاه المرشد

ج. تبادل الخبرات ونمو الثقة

د. تصبح الانماط للمسترشدين واضحة

المرحلة الثانية : تتضمن

أ. التفاعل لكل مسترشد يكون بإيجابية ومشاركة وجدانية ورؤية نفس المسترشد للآخرين وفهم

واعتراف بالمشاعر المكنونة

ب. قد يظهر نوع من التنافس في الكشف عن المخاوف والقلق وبعض الصراعات

ج. من المحتمل ان تظهر عمليات مضادة للإرشاد والاعتماد على الدفاعات

المرحلة الثالثة: تتضمن

أ. ممكن الاستفادة من جميع خبرات الآخرين وتطبيقها على حالة المسترشد.

ب. من المحتمل وجود حاجة لبعض المسترشدين الى علاج نفسي مكمل.

- دور المرشد في الارشاد الجماعي:

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

يكسر حاجز الخوف والعزلة لدى بعض افراد المجموعة من اجل دفعهم للمشاركة وزيادة درجة تفاعلهم مع باقي افراد المجموعة .

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

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

٢ . كلاهما يتعامل مع الاشخاص العادين .

٣ . كلاهما عرضة لحدوث طوارئ في عملية الارشاد .

- اما اوجه الاختلاف بين الارشاد الفردي والجماعي تتمثل في :

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

الفصل الثالث

مجالات الارشاد النفسي والتربوي

ان الارشاد النفسي خدمة ترمي الى مساعدة الفرد على فهم نفسه ومعالجة مشكلات لتحقيق التكيف المناسب على المستويين الشخصي والاجتماعي ، فان الارشاد النفسي يتناول الانسان في مختلف مراحل حياته ويتناول الانسان في مختلف المواقع التي يتدرج فيها من الاسرة الى المدرسة بمراحلها المختلفة ثم الى حياة العمل .

اولاً. الارشاد المهني :

ظهر حين ظهرت الحاجة الى المزوجة بين الفرد والمهنة التي يعمل فيها، ويشير الارشاد المهني الى (مجموع الخدمات التي تقدم للفرد لمساعدته في اختيار المهنة التي تتلائم مع قدراته وميوله وظروفه الاسرية والاجتماعية وحاجات سوق العمل والاعداد والتأهيل لها والدخول في العمل والتقدم والرقى فيه وتحقيق افضل مستوى من التوافق المهني)، بمعنى ان الارشاد المهني يعمل على مساعدة الفرد في ان يقرر مصيره المهني بنفسه (ولا يقره او يحدده له احد).

اهداف الارشاد المهني :

١. وضع الشخص المناسب في المكان المناسب مما يحقق التوافق المهني ويعود على الفرد والمجتمع بالخير .
٢. مساعدة الفرد في معرفة استعداداته وقدراته وميوله واختيار مهنة حياته بطريقة منظمة مخططة واعداد نفسه لأخذ مكانه الصحيح في عالم المهنة تعليمياً وتدريبياً.
٣. متابعة الفرد اثناء العمل ضماناً للنجاح والاستقرار .
٤. العمل على اكساب الفرد المرونة الكافية والخبرات اللازمة التي تجعله قادراً على مواجهة التطورات والتغيرات المحتملة في حياته المهنية نظراً للنمو العلمي والتكنولوجي السريع الذي يحدث الان وغداً.
٥. ان الارشاد المهني هدف مزدوج لفائدة الشخص والمجتمع معا .
٦. هدفه الاساسي ان يصبح الافراد عاملين منتجين سعداء .

خصائص الارشاد المهني :

١. يتطلب مهارة عالية فهو لا يتعامل مع جانب واحد بل يتعامل مع الجوانب العقلية والعاطفية
٢. يجب على المرشد معرفة المهن الحالية في المجتمع والاتجاهات المستقبلية للمهن .
٣. المعرفة بمصادر المعلومات والبرامج الحديثة .

المشكلات التي يتناولها الارشاد المهني :

١. مشكلة البطالة: تحدث بسبب (سوء الاعداد المهني ، واحلال الاله محل الانسان والتقدم التكنولوجي في مجال العمل وعدم مواكبته).
٢. مشكلات سوء الاختيار المهني: يقصد به عدم وضع الفرد المناسب في المكان المناسب وقد تكون اسباب المشكلة عدم معرفة الفرد لقدراته واستعداداته وميوله او اجبار صاحب العمل للشخص ان يعمل في مهنة ليس لها صلة بميوله وقدراته فضلا عن تحديد الاسر لا بنائها مهنة مثلا ابن الطبيب يجب ان يصبح طبيب .
٣. مشكلة سوء التوافق المهني: يحدث نتيجة عدم تكيف الفرد مع ظروف العمل وعدم تدريب الفرد لمواكبة تطورات الاله والعمل ، وعدم الرضا عن الدخل ، وسوء العلاقة مع الرؤساء.
٤. مشكلة تتعلق بالعمل ذاته: مثل طرق التقدم للعمل ، وشروط المقابلات الشخصية ومتطلبات بعض المهن للتدريب.

ثانياً. الارشاد العلاجي :

هو مجال مشترك بين الارشاد النفسي والعلاجي النفسي ، حيث تكون العملية واحدة الا وهي (مساعدة الفرد لكي يعرف خبراته ويعرف ذاته ويدرس شخصيته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته حتى يصل الى تحديد وتحقيق اهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصيا وتربويا ومهنيا واسريا)، اما الاختلاف فقط يكون في (المسترشد) في الارشاد يكون اقرب الى الصحة من العلاج النفسي .

ويعرف الارشاد العلاجي: هو (مساعدة المسترشد في اكتشاف وفهم وتحليل نفسه ومشكلاته الشخصية، الانفعالية، السلوكية) التي تؤدي الى توافقه النفسي والعمل على حل المشكلات بما يحقق افضل مستوى للتوافق والصحة النفسية.

اهداف الارشاد العلاجي :

١. دراسة شخصية المسترشد حتى نستطيع توجيه حياته بأفضل طريقة ممكنة وحل مشكلاته وتحسين درجة توافقه النفسي الى افضل درجة ممكنة.
٢. مساعدته في مواجهة مشكلاته الحياتية اليومية والشخصية والانفعالية.
٣. يهتم بجمع المعلومات مثل الاختبارات المقياس حتى يستطيع المعالج ان يفهم المسترشد بدرجة افضل.
٤. تتضمن عملية الارشاد العلاجي التوصل الى المشكلات الداخلية للمسترشد اي انه يدخل الى حياته الشخصية للفرد.

اهمية الارشاد العلاجي :

١. يمر الفرد خلال مراحل نموه بفترات حرجة وانتقالية قد يتخللها صراعات واحباطات قد يغلفها القلق والاكتئاب والخوف من المجهول.
٢. الفرد قد يعني من بعض المشكلات (الشخصية ، الانفعالية) في حياته اليومية لكي لا يصل الى درجة المرض النفسي فيجب حل هذه المشكلات وعلاجها قبل استفحالها.

المشكلات التي يتناولها الارشاد العلاجي :

١. المشكلات الشخصية: مشكلات تسبب الشعور بالذنب والخطيئة او الخوف والقلق مثل الانحرافات الجنسية.
٢. المشكلات الانفعالية: الخوف بأنواعه، القلق، الغيرة، الاكتئاب .
٣. مشكلات التوافق: سوء التوافق (النفسي، الاجتماعي، المهني، الزوجي، الاسري) .
٤. مشكلات السلوك العامة: اضطرابات الغذاء، الاخراج، النوم..... الخ).
٥. اضطرابات الشخصية: (سمات الشخصية) الانطواء، العصابية، اللامبالاة، السلبية، التشاؤم).

ثالثا: الارشاد الاسري:

ان تكوين الاسرة واستقرارها وسعادتها هو الوضع الذي ارتضاه الله لحياة البشر، ان الاسرة هي اهم عوامل التنشئة الاجتماعية، وهي اقوى الجماعات تأثيرا في تكوين شخصية الفرد وتوجيه سلوكه والحياة الاسرية تؤثر في التوافق النفسي ايجابيا او سلبيا حسب الخبرات الاسرية.

ويعرف الارشاد الاسري: (هو عملية مساعدة افراد الاسرة (والوالدين والاولاد والاقارب) فرادى او كجماعة، في فهم الحياة الاسرية ومسؤولياتها لتحقيق الاستقرار والتوافق الاسري وحل المشكلات الاسرية).

اهداف الارشاد الاسري:

يهدف الى تحقيق سعادة واستقرار واستمرار الاسر، وبالتالي سعادة المجتمع واستقراره ، وذلك عن طريق ما يلي:

١. تربية الاولاد ورعاية نموهم النفس والاجتماعي.
٢. تعليم اصول عملية التنشئة الاجتماعية.
٣. تعليم اصول الحياة الاسرية السليمة.
٤. حل وعلاج المشكلات والاضطرابات .
٥. تحصين الاسرة ضد الانهيار.
٦. مساعدة اعضاء الاسرة في تحديد السلوك الجديد الذي يروونه مناسباً للتخلص من مشاكلهم .

اهمية الارشاد الاسري :

تأتي اهمية الارشاد الاسري من ان الاسر تلعب دور في نشأة المرض النفسي سواء لأسباب وراثية عائلية او لأسباب اضطراب المحيط الاسري ، كما ان لها الدور في العلاج من حيث توقعاتها للشفاء ودعمها اثناء العلاج وتقبلها للمريض بعد العلاج ، فأسرة المريض تعاني ماديا ومعنويا نتيجة مرض احد افرادها مما ينعكس بالتالي في طريقة رعاية المريض او اهماله او نبذة او عزله مما يزيد من شدة المرض ويقلل من الامل بالشفاء اضافة مما سبق تتبع الحاجة الى الارشاد الاسري اليوم في عالمنا العربي نتيجة حالات التفكك الاسري.

الحاجة الى الارشاد الاسري :

لا تخلو اسرة من بعض المشكلات وحلها يكون:

١. مساعدة ارشادية متخصصة.
٢. تحتاج الى علم النفس والاجتماع والطب والاقتصاد.
٣. مساعدة الاهل والاصدقاء والمصلحين.
٤. ان الارشاد النفسي هو انسب المجالات.

المشكلات الاسرية :

١. القدوة السيئة (الاب المدمن)
٢. التنشئة الاجتماعية الخاطئة (القسوة)
٣. اضطراب العلاقات بين الوالدين والاولاد
٤. عقوق الوالدين
٥. اضطراب العلاقات بين الاخوة
٦. سوء التوافق وتفكك الاس

خدمات الارشاد الاسرية :

- تقدم لمن يحتاجها في شكل ارشاد فردي او جماعي وهي :
١. التربية الاسرية : تكون في الاسرة والمدرسة ودور العبادة ووسائل الاعلام لفهم الحياة الاسرية والترغيب فيها ورعايتها وتدعيمها وفي حسن القيادة والقدوة والوقاية.
 ٢. الخدمات النفسية : تعمل على تحقيق التفاهم والفهم الافضل بين جميع افراد الاسرة والتخلص من التوتر الانفعالي وحصل الصراعات والقلق وتحقيق التقارب والتوافق بين الجميع وحل المشكلات المشتركة وتحسين المناخ الاسري وتقريب وجهات النظر.
 ٣. الخدمات الاجتماعية: وهي تحتاج الى جهود الاخصائي الاجتماعي والنفسي وضرورة الاتصال المستمر بالأسر والزيارات المنزلية والاشتراك في مجالس الالباء .
 ٤. الارشاد الجماعي للأسرة : يجتمع افراد الاسرة مع فريق الارشاد الذي يضم الاخصائي النفسي والاخصائي الاجتماعي والطبيب ليتناول كل منهم مشكلة من زاوية اختصاصه والارشاد هناك ارشاد بيتي ويقتصر على الوعظ والرجاء وان الوالدين هما الاله في الارشاد الاسري .

رابعاً: ارشاد الاطفال:

هو عملية المساعدة في رعاية ونمو الاطفال نفسيا وتربيتهم اجتماعيا وحل مشكلاتهم اليومية.

ويستهدف الى مساعدة الطفل لتحقيق نمو سليم متكامل ومتوافق والحاجة الى ارشاد الاطفال يكون نتيجة لحاجات الاطفال النفسية التي لا بد ان تشبع حتى ينمو الطفل سويا ، ومنها

حاجته للحب والعطف والحنان والاطمئنان والثقة بالنفس. كما هناك مؤثرات داخلية وخارجية بيئية قد تكون ايجابية او سلبية ومشكلات النمو العادي وبعض المشكلات المتطرفة مثل مص الاصبع والتبول وتعد مرحلة الطفولة اساسية في نمو الشخصية وهي اساس الخطوة. وما دامت الشخصية في مرحلة نمو فان عملية التعديل والتغيير والتعليم تكون اسهل في مرحلة الطفولة عنها في المراحل التالية.

خامساً: ارشاد الشباب:

هو عملية المساعدة في رعاية وتوجيه الشباب نمو الشباب نفسياً وتربوياً ومهنياً واجتماعياً والمساعدة في حل المشكلات اليومية وتستهدف هذه العملية مساعدة الشباب على تحقيق نمو سليم متكامل وتحقيق افضل مستوى ممكن من الصحة النفسية

مشكلات الشباب: (المشكلات الجنسية والصحية والانفعالية والاسرية والدينية والاخلاقية والاجتماعية وسوء التوافق المدرسي ومشكلات اختيار مهنة العمل)

وتقدم للشباب في هذا المجال الخدمات الاتية (رعاية النمو والارشاد الصحي والعلاجي والتربوي والديني والمهني والارشاد الزواجي والاسري والخدمات الاجتماعية واستثمار وقت الفراغ)

سادساً. ارشاد الكبار :

يقصد به ارشاد المسنين في مرحلة الشيخوخة والذي يهنا هنا هو (الشيخوخة النفسية) وابرز مشكلاتها (الصحية والعقلية والاجتماعية والوحدة ومشكلات العيش مع الاولاد ومشكلات التقاعد والانفعالية ومشكلات اخرى)

- الخدمات الارشادية لكبار السن:

١. الرعاية الصحية

وهي توفير الفحص الطبي الدوري لكبار السن حتى يتسنى الكشف المبكر عن المشكلات الصعبة التي يعاني منها وتقديم المشورة والنصح كي يحافظ على النشاط والحيوية والصحية والطبية .

٢. الرعاية النفسية

بإتاحة مناخ نفسي لكبير السن يوفر له الامن النفسي والشعور بالكرامة كما محاولة اقناع كبير السن بتقبل العادات والتقاليد المتجددة لان ذلك يحقق له التكيف الشخصي والاجتماعي ويجعله يحظى بتقدير الجماعة واهتمامها وعلى كبير السن ان يتقبل ذاته بصورة مستمرة لان مثل هذا التقبل هو احد دعائم الصحة النفسية.

٣. الرعاية الاجتماعية

هي توفير مناشط لكبار السن يقضون فيها اوقات فراغهم بصورة ممتعة مثل قراءة الكتب وزيارة الحدائق العامة وتشجيعهم على ممارسة هواياتهم او حثهم على ممارسة هواية جديدة كل ذلك كي يحقق كبير السن ذاته وينعم بالسعادة والرضى، ولا بد من انشاء نظام للضمان الاجتماعي الى جانب الراتب التقاعدي او للتعويض عن الدخل الذي كان يحصل عليه نتيجة نشاطه المهني وذلك لتحقيق للمسنة دخلاً ملائماً يضمن له العيش الكريم .

سابعاً: الارشاد التربوي

هو عملية مساعدة الطالب في رسم الخطط التربوية التي تتلاءم مع قدراته وميوله واهدافه وان يختار نوع الدراسة والمناهج المناسبة والمواد الدراسية التي تساعد على كشف امكانياته التربوية ومساعدته في النجاح في البرامج التربوية وتشخيص وعلاج المشكلات التربوية بما يحقق توافقه التربوي بصفة عامة. ومن اهدافه:

١. يستهدف الارشاد التربوي تحقيق النجاح تربوياً وذلك عن طريق معرفة التلاميذ وفهم سلوكهم ومساعدتهم في الاختيار السليم للدراسة ومناهجها وتحقيق الاستمرار في الدراسة والنجاح فيها وحل ما قد يعترض ذلك من مشكلات

٢. يهدف الى التطلع المستقبلي والتخطيط للمستقبل التربوي للطلبة في ضوء دراسة الماضي والحاضر التربوي ورسم الخطط للمستقبل التربوي

ويحتاج كل طالب الى خدمات الارشاد التربوي ويهتم به ويشارك فيه كل العاملين في ميدان التربية والتعليم ولذلك يحظى الارشاد التربوي باهتمام خاص في معظم ادبيات الارشاد والتوجيه التي تركز على الارشاد في المدرسة وفي المجال التربوي والارشاد خلال العملية التربوي.

- خدمات الارشاد التربوي :

١. تقدم خدمات الارشاد التربوي مندمجة ومتكاملة مع البرنامج التربوي والعمليات التربوية بصفة عامة عن طريق المناهج التي يجب ان تراعي تحقيق التوافق والصحة النفسية للطلبة والمربين ايضاً

٢. ينبغي ان تراعي المناهج الحاجات والقدرات والخصائص النفسية للطلبة وان تكون مرتبطة بالحياة العملية

٣. ان يقوم الطالب والمرشد والمدرسة بدور متكامل في عملية الارشاد التربوي ، فالطالب يستفيد من الخدمات والتسهيلات والفرص المتاحة في المدرسة والمجتمع ، ويستشير المرشدين والمربين والوالدين في زيادة فهم نفسه وقدراته وفي رسم خطته التربوية وفي اتخاذ قراراته بالنسبة لحاضره ومستقبله التربوي.

والمرشد: (يدرس استعدادات وقدرات وامكانيات وميول وحاجات كل طالب ويعرفه بالإمكانيات التربوية المتاحة ويهيئ الفرص المناسبة لأحسن قدر من الافادة بالخبرات التربوية والخدمات والتسهيلات في المدرسة والمجتمع ويساعده في التخطيط لمستقبله التربوي ويساعد في حل المشكلات التربوية ويعمل مع الطالب على تحقيق توافقه المدرسي)

والمدرسة: (تيسر التسهيلات لدراسة شخصيات الطلبة وقدراتهم وتحصيلهم وتقدم المناهج والانشطة وتجعل خدمات المجتمع كلها في متناول الطلبة وتمكن كل طالب من ممارسة الاختيار واتخاذ القرار وتساعد في الدخول عملياً في الخبرات التي يختارها وتعد برنامجاً مخططاً لتحقيق ذلك)

والمدرس - المرشد: (يقدم خدمات مهمة حين يكون نموذجاً سلوكياً متوافقاً ومعلماً لمهارات التوافق ، يعلم العلم ويوجه النمو ويسهم في عملية الارشاد بقدر ما يستطيع ويحيل ما لا يستطيع الى الأخصائيين)

ثامناً: ارشاد ذوي الاحتياجات الخاصة:

هو ارشاد الخواص او غير العاديين وعلى الرغم من ان الارشاد النفسي يوجه خدماته اساساً الى العاديين فليس معنى هذا انه يترك غير العاديين ولكنه يفرد مجالاً خاصاً لا رشادهم ، غير العاديين هم احوج الناس الى الارشاد النفسي ويقصد بغير العاديين (ذوي الاحتياجات الخاصة)

المعوقون وذو العاهات الجسمية التي تعوقهم حسيّاً مثل (العميان والصم) او حركياً مثل (المعقلين) والمعوقون عقلياً مثل (ضعاف العقول) او اجتماعياً مثل (الجانحين) والمتعددون الاعاقة مثل (الصم والبكم والعميان والمشوهين) ويضيف البعض المتفوقين باعتبارهم (فئة غير عادية) وهذه الفئات جميعاً يحتاج العمل معهم الى تعديل وسائل وطرق الارشاد لتناسب حالتهم.

- وارشاد غير العاديين هو (عملية المساعدة في رعاية وتوجيه نمو غير العاديين نفسياً وتربوياً ومهنياً وزواجياً واسرياً وحل مشكلاتهم المرتبطة بحالات اعاققتهم او تفوقهم او الناتجة عن الاتجاهات النفسية الاجتماعية تجاههم وتجاه حالاتهم بهدف تحقيق التوافق والصحة النفسية)

- الاهداف الرئيسية في ارشاد غير العاديين هي :

١. التغلب على الاثار المباشرة للظروف غير العادية كما يحدث في (تربيتهم وتوجيههم مهنياً)
٢. ازالة الاثار النفسية المترتبة على الحالة غير العادية مثل (الانطواء او السلوك الانعزالي)
٣. تعديل ردود الفعل للحالة كما في (الاتجاهات نحو الاعاقة والمعوقين)

- الجوانب التي تحدد ملامح برامج الارشاد النفسي التي يحتاج اليها ذوي الحاجات الخاصة

١. التشخيص الطبي :

لابد ان يكون هناك للمعاق ملف طبي يتضمن تقريراً عن حالته الصحية ونوع القصور الذي يعاني منه سواء كان جسمياً او حسياً او عقلياً، وما هي فرص العلاج التي يمكن ان يستفيد منها، ولا بد ان يكون هناك فحص دوري للمعاق ليكون تحت الاشراف الطبي المستمر لملاحظة تطور الاصابة واثار ذلك على اداءه.

٢. التشخيص النفسي:

يتطلب هذا التشخيص من المرشد النفسي ان يطبق الاختبارات على ذكاء المعاق وقدراته العقلية الخاصة وكذلك استخدام الاختبارات الشخصية التي تساعد على تشخيص مستوى التوافق الشخصي والاجتماعي لدى المعاق لان هذا التشخيص المسبق تركز عليه عملية الارشاد في تحسين مستوى توافقه لكي ينعم بصحة نفسية مناسبة، كذلك يساعد المرشد النفسي في تحقيق فعم افضل للمعاق والاسهام في تنمية مفهوم ايجابي لذاته لمساعدته على حل المشكلات والوصول الى مستوى مناسب من التوافق.

٣. التقويم العلمي :

يحتاج المرشد النفسي الى معرفة مستوى الفرد من الناحية التحصيلية وهذا يقتضي استخدام اختبارات تحصيلية مقننة لان تحديد هذا المستوى يساعد على تحديد البرنامج التعليمي الذي يمكن ان يستفيد منه في معرفة نمو المعاق من الناحية التحصيلية من خلال البرامج التربوية التي يستفيد منها ، ففي هذه الحالة يمكن ان نلجأ الى اسلوب الاستفادة من المدرسين والمعلمين بحيث يتم انتقاء مدرس او اكثر لتدريبهم على مهمة القيام بجميع البيانات التحصيلية عند المعاقين لتقديمها الى مكتب الخدمات النفسية .

٤. التقويم والتأهيل المهني :

ان مكتب الارشاد النفسي لا بد ان يقوم بخدمات مباشرة او بواسطة جهات استشارية اخرى بتقديم برنامج توجيهي عن المهن الي يمكن للمعاق ان يعمل بها ويقدم فيه حقائق عن مطالب هذه المهن والمهارات التي تحتاج اليها وذلك كي يختار المعاق المهنة الملائمة لقدراته وميوله وبعد عملية الاختيار يبدأ برنامج تأهيل المهني بحيث يتدرب على المهنة التي اختارها تحت اشراف فنيين بحيث يتعلم المهنة ويستطيع ممارستها سواء في المعامل العادية وتحت اشراف فني ومهني.

٥. التقويم الاجتماعي :

ان دراسة حالة المعاق وجمع البيانات عن تاريخ الفرد الاجتماعي يساعد على فهم الآثار النفسية التي يعاني منها نتيجة اساليب التنشئة للوالدين التي نشأ فيها لان مواقف الاباء والامهات متباينة الى حد بعيد سواء كانت نبذاً او اهمالاً زائدة الى غير ذلك من الاتجاهات لان هذه كلها اسباب تكمن وراء المشكلات النفسية التي يعاني منها المعاق وكذلك هي التي تساهم في تحديد السمات الشخصية له. وان التقويم الاجتماعي ينبغي ان يتناول اساليب المعاملة التي خضع لها المعاق خارج الاسرة من قبل المشرفين في المدرسة او المعمل الى غير ذلك من المؤسسات التي عاش فيها المعاق .

٦. الخدمات الاجتماعية:

هي خدمات ضرورية ومساندة كأشياء النوادي الرياضية والثقافية والاجتماعية لمختلف فئات المعاقين لقضاء اوقات الفراغ واكتساب كثير من المعلومات بصورة غير مباشرة من خلال التسهيلات الثقافية والاعلامية والمناشط المختلفة في هذه المؤسسات ويحسن ان تتم زيارات متبادلة مع مؤسسات ونوادي العاديين ليقوم نوع من التالف وتحقيق الاندماج الاجتماعي بين المعاقين والعاديين وتحقيق فهم افضل من كلا الفريقين للفريق الاخر، ولابد ان يكون الى جانب ذلك خدمات الضمان الاجتماعي التي توفر مساعدات مالية او خدمات عينية تهدف الى تحقيق مستوى معاشي مناسب للمعاق لان ذلك يحقق له مزيد من التوافق النفسي والصحة النفسية وهذا ليس من مهارات الارشاد النفسي وانما دور مؤسسات اخر.

الفصل الرابع

نظريات الارشاد

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

والنظرية بشكل عام هي عبارة عن نظام موحد ومبسط من المبادئ والتعريفات والمسلمات المتعلقة بظاهرة معينة او مجموعة من الظواهر المترابطة بحيث يسمح هذا النظام بشرح وفهم العلاقات بين المتغيرات بشكل مبسط تنتظم فيه الحقائق تنظيماً منطقياً ومتربطاً . ومن النظريات التي يمكن ان يمارسها المرشد التربوي بما يتناسب مع اساليبه وطرقه التي يمارسها مع المسترشد هي نظريه (التحليل النفسي ، السلوكية ، الوجودية والانسانية).

اولاً. نظرية التحليل النفسي :

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

المفاهيم الاساسية في النظرية التحليل النفسي:

١. منهج التحليل النفسي: يقوم على اساس استعادة حقيقية للأحداث القديمة عند الفرد وذلك لإخراج ما في اللاشعور الى الشعور
٢. الغريزة الجنسية: لها دور هام في نشأة الشخصية وبنائها وكذلك لها دور بالنسبة للأمراض النفسية العقلية.
٣. السنوات الخمس الاولى: من عمر الانسان ذات دور هام في الشخصية سواء في الانجاز نحو الشخصية السوية او المرض النفسي.
٤. توجد حياة نفسية: وهي الشعور وما قبل الشعور واللاشعور، واما بالنسبة اللاشعور فيتم الكشف عنه من خلال الاحلام وزلات اللسان.
٥. مكونات الشخصية هي: الانا والهو والانا الاعلى، ويتوقف مدى تحقيق الصحة النفسية على كفاءة الوظيفة التوفيقية للانا.
٦. يعتمد التحليل النفسي كطريقة لعلاج على التداعي الحر من قبل المريض وتفسير الاحلام من قبل المعالج وكذلك تنفيس الاضطراب الذي يهيئ تعبيراً او مصرفاً للانفعال المكبوت.
- اعتبر فرويد الغرائز (الدوافع البيولوجية) امور اساسية في نظريته وعرف الغرائز بانها ((عبارة عن قوة يفترض وجودها وراء جميع التوترات وحاجات الانسان ، وتهدف الغرائز الى القضاء على التوتر ثم انها هي التي تحقق الاشباع وتخدم البقاء للإنسان والعنصر البشري)).
- وتحدث فرويد عن:
- غريزة الحياة: وتهدف هذه الغريزة الى حفظ الذات وتحقيق البقاء وحب الحياة والزواج وحب الاولاد والحب الجنسي .
- غريزة الموت: وتهدف هذه الغريزة الى معارضة غريزة الحياة . وتدفع غرائز الموت الى التدمير والعدوان والحرب.
- ويقال للغريزة لها (موضوع) وهو ما تتجه اليه لتحقيق الاشباع او توصل اليه.
- ولها (هدف) وهو القضاء على التوتر بتحقيق الاشباع والوصول الى اللذة.
- فمثلاً: موضوع غريزة الجوع هو تناول الطعام ... وموضوع الغريزة الجنسية هو الجماع ... وهكذا، اما بالنسبة لمستودع ومكان الغرائز فهو (الهو)

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

مكونات الشخصية لدى فرويد:

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

١. الهو (ID):

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

٢. الانا (Ego):

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

٣. الأنا الأعلى (Super ego):

انه مستودع المثاليات والاخلاق والضمير والمعايير الاجتماعية وهو يمثل الجانب القضائي - الاخلاقي للشخصية وهو عبارة عن نظام يصدر الحكم حول ما اذا كان التصرف

جيدا او سيئا، صح او خطأ، خيرا او شرا، وتتكون نتيجة احتكاك الفرد وتفاعله مع البيئة الاجتماعية من خلال الاوامر والنواهي التي يتلقاها الفرد وتسير الانا الاعلى وفق مبدأ (ما يجب ان يكون) بمعنى (الاخلاق) ووظيفة الانا الاعلى الرقابة والضبط.

مكونات الحياة النفسية لدى فرويد :

١. الشعور:

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

٢. ما قبل الشعور :

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

٣. اللاشعور:

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

اهداف نظرية التحليل النفسي:

١. جعل اللاشعور . شعور

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

المسترشد تجاه مشاكله وصعوباته وإعادة تعلمه لما جرى له وهذا ما يؤدي الى احداث تغييرا في شخصية المسترشد فيما بعد.

التطبيقات التربوية لنظرية التحليل النفسي:

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

خطوات العلاج:

١. خلق جو وعلاقة علاجيتين:

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

٢. التنفيس الانفعالي :

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

٣. عملية الاستبصار:

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

٤. اعادة التعلم الانفعالي :

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

٥. توقف العلاج :

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

ثانيا. نظرية السلوكية :

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

المفاهيم الاساسية في النظرية السلوكية:

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

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

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

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

المبادئ او الإجراءات التي تركز عليها النظرية السلوكية:

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

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

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

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

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

٣. **التعلم بالتقليد والملاحظة والمحاكاة:** يركز هذا المبدأ على ان الفرد يتعلم السلوك من خلال المشاهدة والملاحظة والتقليد، فالفرد عادة ما يكتسب سلوكه من خلال مشاهدة نماذج في البيئة وقيامه بتقليدها، فمحاكاة السلوك المرغوب تتم من خلال الملاحظة وتعتمد على الانتباه والحفظ

مثال: (طفل يخاف من القطط) يمكن عرض فلم امامه.

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

- **عقاب ايجابي:** هو الذي يتم بإضافة حدث سلبي نتيجة سلوك غير مرغوب.

مثال: عندما يتكلم الطالب في الصف اثناء الشرح ، فالمدرس يعاقب الطالب بالخروج من الصف او بالعقاب لفظي، كالصراخ...

- **عقاب سلبي:** يتم بإزالة حدث جيد مرغوب فيه نتيجة سلوك غير مرغوب فيه.

مثال: عندما يتشاجران اخوان على لعبة جديدة يريد كل منهما ان يحتفظ بها لنفسه فيكون العقاب بأخذ منهما لعبة فيحرمان معاً من اللعبة.

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

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

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

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

مثال: مهارة تنظيف الاسنان.

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

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

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

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

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

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

مثال: تزال عادة الاهمال بعادة القراءة والاستذكار.

١٠. **الاشتراط التجنبي:** يستخدم لتعديل السلوك الغير المرغوب فيه باستخدام مثيرات منفرة كالعقاقير التي تثير الاشمئزاز وتسبب التقيؤ او استخدام بعض الاشرطة المسجل عليها عبارات تحذير ونفور او عرض بعض الافلام والتي تتناسب مع السلوك المراد تعديله.

١١. **التخلص من الحساسية او (التحصين التدريجي):** تستخدم في حالات القلق والمخاوف المرضية مثل الخوف من الاماكن المغلقة او المرتفعات ، حيث يتم بعرض الموقف المسبب للقلق او الخوف على شكل سلسلة تبدأ من الموقف البسيط الى الموقف المخيف جداً.

مثال: طفل يخاف من الظلمة.

تواجد الام مع الطفل بغرفة نصف مظلمة ➡ تواجد الطفل في نفس الغرفة نصف مظلمة لوحده ➡ تواجد الام مع الطفل في غرفة مظلمة ➡ تواجد الطفل في غرفة مظلمة لوحده.

التطبيقات التربوية لنظرية السلوكية:

١. استخدام التعزيز الايجابي
٢. ضبط المثيرات المنفرة في غرفة الصف الدراسي وتقليلها حتى لا يزداد استخدام اسلوب عقاب او التعزيز السالب
٣. ضرورة تقديم التغذية الراجعة سواء ان كانت في صورة تعزيز موجب او سالب او عقاب فور صدور سلوك المتعلم.
٤. الحرص على تسلسل خطوات للاستجابات التي يجريها المتعلم وتتابعها وتقديم التغذية الراجعة في كل ما يتعلمه الطالب.

ثالثاً: نظرية الوجودية:

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

ويعتقد الوجوديون ان الحياة إما أن تكون متألقة ومشرقة واما ان تكون معتمة وذلك تبعاً لسلسلة القرارات التي نتخذها ويجب ان نقرر ما الحقيقي وما الزائف؟ ما الصحيح وما الخاطئ؟ أي الافكار التي يمكن قبولها وأيها التي ترفض؟ ما الذي نعمله والذي لا نعمله؟. وعلى الرغم من أهمية هذه القرارات فإن الوجوديين يعتقدون أنه لا توجد معايير أو قوانين موضوعية تحكمنا لدى اتخاذنا للقرار ويجب على كل منا ان يحدد المعايير التي يقبلها والمعايير التي يرفضها. فالإنسان يفضل أن يعيش في عالم يكون له الحق في ان يتخذ قراراته حتى لو كانت غير صائبة.

ومن أبرز علماء النظرية الوجودية:

أولاً: فرانكل

ثانياً: روللو مي

المفاهيم الاساسية للنظرية:

١. القدرة على الوعي بالذات:

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

٢. الحرية والمسئولية:

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

٣. الكفاح من اجل الذاتية والعلاقات بالآخرين:

يهتم الناس بالاحتفاظ بتفردهم وتمركزهم حول ذواتهم وفي نفس الوقت لديهم اهتمام بالانطلاق خارج انفسهم للارتباط بالآخرين وبالطبيعة من حولهم ويجب على كل واحد منا ان

يكشف نفسه بمعنى ان يجد نفسه وهذه ليست عملية اوتوماتيكية بل تحتاج الى الشجاعة ونحن في الوقت نفسه نعمل بقوة للارتباط بالآخرين ولكن المشكلة لدى الكثيرين هي اننا نطلب التوجيهات من اشخاص لهم اهمية في حياتنا ونطلب منهم الاجوبة على كثير من تساؤلاتنا وقيمنا وافكارنا ونثق بهم اكثر مما نثق بأنفسنا كما اننا نخون انفسنا حينما نكون كما يتوقعه الآخرون منا وان وجودنا عند ذلك يصبح تبعاً لتوقعاتهم وبذلك نصبح غرباء عن أنفسنا.

٤. البحث عن المعنى:

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

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

٥. القلق كشرط للحياة :

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

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

أهداف الارشاد في النظرية الوجودية:

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

الاساليب العلاجية الوجودية:-

١. أسلوب المفاهيم والمعاني المتناقضة

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

٢. أسلوب خفض التفكير:

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

٣. أسلوب المواجهة أو أسلوب لماذا لا ؟

ويهدف هذا الاسلوب الى تفسير اساليب الفشل عند المسترشد لتحمل حياته الغير سعيدة وزيادة ثقته بالنفس ويقوم هذا الاسلوب على الاستفسار عن المسترشد لماذا لا؟ اذا كنت وحيداً لماذا لا تجد اصدقاء اذا كنت غير مقتنع بوظيفتك لماذا لا تجد لنفسك وظيفة اخرى تتجز فيها

بصورة افضل؟ ومن خلال الاسئلة سيواجه المسترشد الفشل لبحث عن أشكال اخرى من الوجود ذو المعنى.

٤. تمرين الضحك:

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

دور المرشد:

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

١. يحدث لديه تبصر وفهم في اساليب الوجود بشكل ينسجم مع نمو الاحساس بالاختيار والحرية.

٢. تكون هناك مواجهة بين المرشد والمسترشد اثناء عملية الارشاد.

٣. ينقل المسترشد امكانياته الى الوجود وهذه هي عملية الانفتاح وتحقيق الذات والوجود واختبار الامكانيات.

٤. تحدث مواجهة داخلية بين المسترشد وبين امكانيات الوجود العميقة في داخله.

٥. يتحرر المسترشد من بناء شخصيته وذاته وذلك عندما يدخل بكليته الى الوجود العميق والى الخبرات الاكثر عمقاً.

٦. ينفتح المسترشد على عالم جديد عندما يبني مواقف حياتية جديدة وعندما يغامر بطرق عملية جديدة للوجود في عالم بناه بنفسه.

مراحل العلاج الوجودي :

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

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

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

مزايا النظرية الوجودية :

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

انتقادات النظرية الوجودية :

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

الفصل الخامس

المعلومات اللازمة للإرشاد

يلجأ المرشد النفسي إلى استخدام أساليب معينة يستطيع من خلالها جمع بيانات، ومعلومات عن حالة الشخص المسترشد؛ بهدف الوصول إلى التشخيص المناسب لمختلف المشكلات التي يواجهها، والتنبؤ بها، ومحاولة حلها، وتقويمها، ومعالجتها خلال فترة زمنية قصيرة، ومن أهم هذه الوسائل:

أولاً. الملاحظة

الملاحظة من الأدوات الهامة التي ينبغي للمرشد استخدامها بفن ومهارة عالية، وهي ملاحظة الوضع الحالي للمسترشد في قطاع محدود من قطاعات سلوكه وتسجيله لموقف من مواقف سلوكه، وتشمل ملاحظة السلوك في مواقف الحياة الطبيعية، ومواقف التفاعل الاجتماعي بكل أنواعها، في اللعب والعمل والراحة والرحلات والحفلات وفي مواقف الإحباط والمسئولية الاجتماعية والقيادة والتبعية والمناسبات الاجتماعية بحيث يتضمن عينات سلوكية لها مغزى في حياة.

والملاحظة الارشادية: هي تلك الملاحظة المنظمة التي يحاول فيها المرشد أو غيره (المدرس - الوالد-المسترشد) أن يجمع معلومات عن سلوك معين على النحو الذي يحدث فيه في الموقف الذي يحدث فيه وتسجيل هذا السلوك.

- أنواع الملاحظة

١. الملاحظة البسيطة (غير المباشرة) غير المضبوطة:

التي تتضمن صوراً مبسطة من المشاهد والاستماع بحيث يقوم الملاحظ فيها بملاحظة الظواهر والاحداث والمواقف وجهاً لوجه وكما تحدث تلقائياً في ظروفها الطبيعية دون اخضاعها للضبط العلمي.

٢. الملاحظة المنظمة (المباشرة) المضبوطة:

وهي الملاحظة العلمية بالمعنى الصحيح تحدث بدون اتصال بين الملاحظين والمسترشدين الذين لا يدركون بانهم موضع ملاحظة وتتم ضمن مكان مجهز ، بحيث تتم في ظروف مخطط

لها ومضبوطة ضبطاً علمياً دقيقاً وتختلف الملاحظة المنظمة عن الملاحظة البسيطة من حيث انها تتبع مخططاً مسبقاً ومن حيث كونها تخضع لدرجة عالية من الضبط العلمي بالنسبة للملاحظ ومادة الملاحظة كما يحدد فيها ظروف الملاحظة كالزمان والمكان.

- جوانب السلوك موضوع الملاحظة

- ١ - التفاعل الاجتماعي مع الزملاء والمدرسين ، وملاحظة كيفية تفاعل الشخص في هذه الأوساط الاجتماعية .
- ٢ - قدرة الطالب على التكيف ضمن النظام والقوانين المدرسية .
- ٣ - التحصيل الأكاديمي للطالب .
- ٤ - قدرات الطالب، ويشمل ذلك (الفهم والحفظ والتركيز والذاكرة) وذلك من خلال العمل الدراسي .
- ٥- الحالة الصحية والعيوب الجسمية .
- ٦ - اهتمامات الطالب وميوله والنشاطات التي يحبه.

- إجراءات الملاحظة

أولاً: مرحلة الإعداد: وهي مرحلة التخطيط المسبق للملاحظة وتتضمن تحديد هدف الملاحظة وجوانب السلوك موضوع الملاحظة ، وتحديد الأزمنة والأمكنة التي سوف تتم فيها الملاحظة .

ثانياً: مرحلة التنفيذ: وتتضمن بدا الملاحظة وتسجيل ما نلاحظه ومن ثم دراسة هذه الملاحظات وتفسيرها .

- عوامل نجاح الملاحظة

يتم نجاح الملاحظة وتميزها اذا حدد الهدف منها وحددت ابعاد السلوك المراد ملاحظته واذا اجريت بطريقة منظمة وفي وحدات زمنية معلومة كما يتوقف نجاح الملاحظة على الدقة في تسجيل الامور الملاحظة وانتقاء السلوك المتكرر والثابت نسبياً واهمال السلوكيات الجانبية وتساعد الموضوعية وعدم التحيز او المبالغة في جني ثمار الملاحظة والاستفادة منها ومن المفيد لنجاح الملاحظة احتفاظ المرشد بسجل لتدوين المعلومات التي يحصل عليها من خلال الملاحظة وتحديدها وذكر وقت ومكان ملاحظتها، وفي كل مرة وذلك للتأكد من دقة الملاحظة

ولعمل مقارنة بين الملاحظات المتكررة لتثبيت الحالة او السلوك وضبطه وتحديد ابعاده ومسبباته وتفسيره.

- مزايا الملاحظة

١. توفر معلومات وبيانات على درجة عالية من الدقة لأنها تستمد من سلوكيات الطبيعية للأفراد المراد ملاحظتهم.
٢. يتمكن المرشد من جمع اكبر كمية من المعلومات عن المسترشد للتعرف على الظواهر والحوادث وانماط السلوك
٣. تساعد المرشد على جمع البيانات عن حقيقة السلوك ووقت حدوثه.
٤. يتجاوب الفرد المراد ملاحظته بطريقة عفوية وغير مقصودة مما يساعد المرشد في الحصول على اجوبة عن الاسئلة دون عناء.
٥. يستطيع المرشد الحصول على معلومات من خلال الملاحظة لا يمكن الحصول عليها بطرق اخرى.

- سلبيات الملاحظة

١. عندما يشعر الفرد بانه تخت الملاحظة سيقوم بتغير سلوكه الى سلوك متكلف ومصطنع.
٢. يتأثر الموقف الملاحظ بعوامل طارئة مما يجعل الافراد الذين هم تحت الملاحظة يسلكون سلوكاً غير سلوكهم الطبيعي.
٣. يتحيز المرشد لفرضياته او الى تصوراتهِ عند تسجيله لنمط السلوك الملاحظ.
٤. تقتصر الملاحظة على انماط السلوك الظاهر الذي يمكن ملاحظته وتسجيله.
٥. تتطلب الملاحظة كثير من الوقت والجهد والتكلفة.
٦. تتعارض مع مبدأ وجوب استئذان المسترشد قبل اي اجراء ارشادي.

ثانياً. المقابلة

تُعد المقابلة الاداة الرئيسية في عملية الارشاد، والمقابلة هي الموقف الذي تتحقق فيه العلاقة المباشرة الحقيقة وتتم المقابلة عن طريق الحوار الذي يتم بين المرشد والمسترشد وجهاً

لوجه. ويمكن اعتبارها ايضاً علاقة مهنية وتبادل لفظي بين شخصين او اكثر وهما المرشد والمسترشد او المسترشدين.

- اهداف المقابلة

١. بناء علاقة ودية تعاونية انسانية بين المرشد والمسترشد
٢. مساعدة المسترشد في التعبير عن نفسه وعن مشكلته بأسلوبه الخاص.
٣. مساعدة المسترشد على فهم ذاته ومعرفة قدراته.
٤. مساعدة المسترشد على التكيف مع نفسه ومع الآخرين.

- تصنيف المقابلة في الارشاد والعلاج النفسي

تصنف الى نوعين رئيسيين هما:

١. المقابلة الابتدائية: هي وسية استطلاعية حول المسترشد تبدأ عند استقباله.

مراحل المقابلة الابتدائية:

أ. **مرحلة الافتتاح:** تتم باستقبال المرشد للمسترشد في اطار معين من الود والترحيب ، ثم التعرف على المشكلة والصعوبات التي تواجه المسترشد في التكيف والتوافق ، والاتفاق على سعي كل منهما متعاونين معا لا زالتهما من حياة المسترشد الذي يحقق تعديل _ استجاباته بحيث تصلح سليمة.

ب. **مرحلة البناء:** هي مرحلة جمع المعلومات ومناقشة الشكوى العامة للمسترشد وما يصاحبها من اعراض ظاهرة على سلوكه العام، مما يدل على طبيعة الازمات النفسية الحالية التي يعاني منها.

ج. **مرحلة الاقفال:** هي بتلخيص وتقويم كل ما دار في المقابلة الابتدائية. مما يمكن المسترشد من استكمال الصورة حول العملية الارشادية ، وما يمكن جنيته منها ، والاطمئنان لها وللمرشد.

٢. المقابلات التشخيصية والعلاجية:

يمكن القول بان المقابلات التشخيصية والعلاجية تتفق من حيث المهارات والفنيات التي تسهل الحصول على المعلومات الممكنة حول الفرد من مصادرها المختلفة وبوسائل متباينة فيما

يتعلق بجوانب شخصية ، ومن ثم يمكن للمرشد ان يدرس سلوكياته في اطار من التفاعل الايجابي المثمر بينهما

وتختلف المقابلات التشخيصية عن العلاجية في الهدف الاساسي لكل منهما ، فالهدف الاساسي للمقابلة التشخيصية هو (التأكد من حالة المسترشد التي تم التعرف عليها بصفة مبدئية في المقابلة الابتدائية حتى يكون التشخيص سليما وصحيحا) بينما يركز الهدف الاساسي للمقابلة العلاجية على (تنفيذ الاستراتيجيات الارشادية المعالجة التي رسمها المرشد بناء على تشخيصه لحالة المسترشد).

مراحل المقابلات التشخيصية والعلاجية:

- أ. مرحلة الافتتاح: تتحدد بطريقة هي (طريق بناء اللفة بين المرشد والمسترشد)
- ب. مرحلة البناء: وتبدأ بمناقشة مشكلات المسترشد بالتفصيل حتى يمكن تشخيصها وعلاجها على اسس علمية سليمة ثم يحاول المرشد ان يساعد المسترشد ويشجعه على نفسه فيعي ويدرك الارتباطات القوية بين مفهومه لذاته وبين الاتجاهات المختلفة المؤثرة عليها ويحاول المرشد ان يساعد المسترشد على ان يتواصل مع نفسه فيتحدث عنها وكأنه وجدها وملكها وليس على اعتبار انها تمثل جزءا منفصلا عن كيانه وذاته ويحاول المرشد ان يصل المسترشد بعد ذلك الى الفترة النهائية من مرحلة البناء وهي تطابق النفس وتتميز هذه الفترة بوعي المسترشد وادراكه بمشاعره الداخلية وعالمه الخارجي ومحاولة تطابقها على بعضها ويتضمن تطابق النفس معنى التحدي للنفس حيث يتقبل المسترشد كل جديد في سلوكه ويمارسه بكل رضا ودون تردد او خوف.
- ج. يسعى المرشد في هذه المرحلة بغرس الامل في نفس المسترشد ويشعره باستفادته من المقابلة مهما كانت نوعها او حجمها كما يعمل المرشد على مساعدة المسترشد وتشجيعه على المساهمة في وضع الخطط المستقبلية للعملية الارشادية حتى يشعر بمسؤولية نحو نفسه ويشعر بدوره بدوره الفعال نحو الامتثال للشفاء وحل المشكلات ،ويراعي المرشد في هذه المرحلة مناقشة اي معلومة لم تستكمل او طرحت اثناء هذه المرحلة وذلك في سياق من الود والتقدير.

- مهارات المقابلة الارشادية:

١. **مهارة الاصغاء** : تعني هذه المهارة بأهمية الاستماع لما يقوله او يتحدث فيه المسترشد والهدف منها تشجيعه اثناء المقابلة على الكلام بحرية وتحقق من خلال:

أ. **النظر الى المسترشد**: توجيه النظرة الى دائرة الوجه بكاملها اثناء الكلام وعدم الانشغال بشي اخر اثناء المقابلة.

ب. **جلسة المرشد**: تكون مواجهة للمسترشد وان تكون المسافة بينهما من متر الى متر ونصف تقريبا

ج. **صوت المرشد**: يجب ان يتصف بالهدوء والحنان مما يثير على الارتياح لدى المسترشد.

د. **مسار الحديث**: يجب ان يواكب المرشد حديث المسترشد اثناء المقابلة وان يكون معه في نفس الموضوع الذي يتحدث عنه ولا يحول الحديث الى مسار اخر

هـ. استخدام بعض الاشارات كإيماءة الراس واصدار بعض الاصوات الخفيفة كالمهمة وبعض الكلمات البسيطة مثل نعم ، طيب... الخ

٢. **مهارة الاسئلة**: تهدف الى جعل المسترشد يتكلم عن نفسه وعن مشاعره وعن آرائه وعن المشكلة والتفاصيل المتصلة بها ولن يأتي عن ذلك الا عن طريق استخدام المرشد للأسئلة مفتوحة التي تؤدي الى اجابات طويلة مما يتيح للمرشد الحصول على معلومات اكثر اما الاسئلة المغلقة فهي التي تكون اجاباتها قصيرة وتركز على معلومات معينة مثل (نعم، لا ،صعب. الخ)

٣. **التشجيع واعادة والتلخيص**: يقصد بالتشجيع الوسائل التي يستخدمها المرشد اثناء المقابلة منها ايماءة الراس اسمع المسترشد لغة الايجاب باستمرار مثل نعم جيد ، اما الاعداد يقصد استعمال المرشد لبعض الكلمات او الجمل القصيرة التي تتضمن المعنى الذي يتحدث عنه المسترشد (مثال) المسترشد انني لا اعرف كيف اعمل بنفسني فانا سأدخل الامتحانات بعد يومين وانا لم ازل مشغولا بأمور اخرى ، المرشد: يعني انك لم تستعد جيدا لهذه الامتحانات نظرا لانشغالك بأمور اخرى، اما التلخيص هو ما يستعمله المرشد في نهاية المقابلة وذلك باستخلاص وذكر النقاط الرئيسية المهمة في كلام المسترشد

٤. **التعبير عن مشاعر المسترشد** : تهدف الى تكوين الشور لدى المسترشد بان المرشد يشاركه مشاعره وانفعالاته مما يجعل المسترشد يرتاح ويستترسل في التعبير عما يجيش في صدره وعلى المرشد ان يشارك المسترشد في انفعالاته ومشاعره.

٥. **التعبير عن المعاني:** قد يحتمل قول المسترشد او كلماته اكثر من معنى وعلى المرشد مساعدته على التحديد بدقه عما يقصده.
٦. **المواجهة:** من خلال تبصير المسترشد ببعض السلوكيات التي ادت الى وجود مشكلة لديه بطريقه مناسبة وينبغي الا تحتل هذه المواجهة معاني التكذيب او التحدي وفي نفس الوقت يكون المرشد على استعداد لتقبل بعض مظاهر الانفعال من المسترشد.
٧. **التفسير:** تستخدم في الجلسات الاخيرة لحاجة المسترشد الى معلومات كافية لفهم حالته والاستبصار بها. (مثال) المسترشد انني أتألم حقيقة مما جرى لي نتيجة لمصادقتي لرفقاء السوء، المرشد: يبدو لي انا بدأت تعرف الحقيقة
٨. **تقديم المعلومات:** هي تزويد المسترشد ببعض المعلومات التي يحتاج اليها للإسهام في معالجة المشكلة التي يعاني منها.
٩. **انهاء المقابلة:** يجب ان تنتهي المقابلة عند تحقيق هدفها ويجب انهاءها بشكل تدريجي وليس مفاجئاً ، ومن اساليب انهاء المقابلة استعراض وتلخيص ما دار في الجلسة .

- مزايا المقابلة:

١. **المرونة:** يستطيع المرشد ان يسال السؤال ويفسره اكثر من مرة للحصول على معلومات محددة من المسترشد وخاصة اذا كان هناك سوء فهم من قبل المسترشد.
٢. **مراقبه السلوك:** يستطيع المرشد مراقبه سلوك وردود فعل المسترشد وتخمين صحة اقواله ومدى تعبيرها عن الذات.
٣. **اعطاء حرية للمسترشد للتفكير بصوت عالي في حضور مستمع جيد مما يمكنه من التعبير عن نفسه وعن مشكلاته.**
٤. **التحكم في البيئة** يستطيع المرشد توحيد الجو والبيئة التي تجري فيها المقابلة من حيث الهدوء والسرية والظروف المحيطة.

- سلبيات المقابلة :

١. **لا تصلح المقابلة في حالات الاطفال وضعاف العقول**
٢. **احتمالية تعمد المسترشد من اعطاء اجابات لا تعكس معتقداته وآرائه وذلك لإعطاء المرشد انطباع جيد لمستواه وثقافته.**

٣. التحيز سواء سلبي او ايجابي وهنا يدخل عنصر العاطفة مما يقلل من موضوعية الاجابات ومصادقيتها.

٤. الذاتية في تفسير نتائج المقابلة حيث يتأثر المرشد بآرائه السابقة وقد يخطئ المرشد في تقدير السمات او يبالغ فيها حسب خبراته واتجاهاته.

ثالثاً: السيرة الذاتية

- السيرة الذاتية:

هي وسيلة لجمع المعلومات في العملية الارشادية وهي كل ما يكتبه المسترشد عن نفسه بنفسه وهي بذلك تتناول الاشياء الشعورية فقط، اي ما يحس به المسترشد من مشاعر ومشكلات وعلاقات اجتماعية وما يلقاه من احباط وفشل، ومدى توافقه الشخصي او المهني وغيره ويتم جمع هذه المعلومات بواسطة السيرة الذاتية بناء على المبدأ القائل انه (ليس هناك من هو اعرف من الفرد بنفسه)، ان الغرض من كتابة الفرد لسيرته الشخصية هو ان يبين كيف تؤثر الخبرات الحياتية في تطوره ونموه ، فيذكر خبراته وكيف اثرت فيه وجعلته يكون على ما هو عليه، وقد لا يستطيع بعض المسترشدين عند كتابة سيرة حياتهم ان يعبرون عن تجاربهم بسبب الحرج وكثير منهم يكتبون سيرة حياتهم كما يتمنون ان يكونوا قد عاشوها حقيقة ولا بد للمرشد ان يوضح ذلك عند اعطاء التعليمات فمناقشة ذلك سيعاونهم على كتابة سير حياتهم بدقة.

- انواع السيرة الذاتية :

١. السيرة الذاتية الشاملة: وتشمل مدى واسعاً من الخبرات في مدى زمني طويل من حياة المسترشد مثل كتاب الايام لطفه حسين.

٢. السيرة الذاتية المحددة: وتشمل موضوع محدد او خبرة معينة، تحدد فيها الموضوعات والمسائل الهامة المطلوب الكتابة عنها وبعض الاسئلة لاستثارة المسترشد وتوجيهه الى المعلومات الهامة، وله ان يضيف ما يريد ويفضل استخدام هذا النوع من السير الذاتية مع المسترشدين في الارشاد الجماعي.

٣. السيرة الذاتية غير المحددة (الحرية): وهنا لا يحدد المرشد موضوعات ولا خطوط عرضية للكتابة كأن يطلب من المسترشد كتابة اي موضوع يتعلق بذاته وله الحرية ان يكتب ما يشاء.

- مصادر السيرة الذاتية:

١. الكتابة المباشرة: هو ما يكتبه المسترشد كتقرير ذاتي عن سيرته بقلمه بناء على طلب المسترشد.
٢. المفكرات الشخصية: تحوي نشاطات المسترشد ومواعيده وعلاقاته الاجتماعية وهواياته ، مثلا يكتب في يوم كذا فعلت كذا او قابلت فلانا وكل ما فيها يعتبر خاص ولا يجب احد ان يطلع عليه.
٣. الانتاج الادبي: كالشعر والنثر وافكار المسترشد (خاطره) التي تعكس مشاعره وافكاره
٤. الانتاج الفني: من خلاله يمكن فهم شخصية المسترشد مثل قدراته واتجاهاته وميوله الداخلية بالإضافة الى انه يتيح له فرصة التنفيس والاسقاط.

- اجراءات تطبيق السيرة الذاتية :

١. الاعداد: تجهيز المسترشد لكتابة سيرته وذلك بتعريفه ما هيه السيرة الذاتية واهدافها وكيفيه كتابتها.
٢. دليل كتابة: يحدد للمسترشد الخطوط الرئيسة ولا يستطرد في جانب واحد على حساب الجوانب الاخرى
٣. تحديد المكان: ممكن ان يكتب المسترشد سيرته في المنزل او في جلسات جماعية ... الخ....
٤. تحديد الزمان: يختلف الزمن المحدد للكتابة فقط يستغرق جلسة او اكثر او وقت محدد ومن المستحسن ان يكتب المسترشد سيرته مرة في السنة الواحدة.
٥. الكتابة: يجب ان يكتب المسترشد بطلاقة وحرية مستخدم الاسلوب الذي يعجبه وقد يحدد البعض طول السيرة الذاتية ببضع صفحات او عدد من الكلمات.
٦. التفسير والتحليل: بعد الكتابة يقوم المسترشد بتفسير المعلومات على ضوء المعلومات الاخرى التي جمعها عن المسترشد ومن ثم تحليل محتواها فيما يتعلق بتاريخ الحياة والدفاع عن الذات وتحليل الذات والاعترافات .
٧. المناقشة: يناقش المرشد محتوى السيرة الذاتية مع المسترشد الذي يجب ان يعرف بذلك مقدماً.

- مزايا السيرة الذاتية :

١. وسيلة اقتصادية سهلة التطبيق ويمكن استخدامها كوسيلة جماعية.
٢. تتيح الفرصة لاظهار معلومات يحول لكلام اللفظي والمقابلة وجها لوجه.
٣. تتيح الفرصة للمسترشد التعبير عن مشكلاته بأسلوبه وطريقته ومن وجهه نظره
٤. تصلح مع المسترشدين الذين يكتبون احسن مما يتكلمون.

- عيوب السيرة الذاتية:

١. تشبعها بالذاتية بدرجة عالية ونقص معامل صدقها وثباتها.
٢. حذف المسترشد بعض المعلومات التي يخشى منها.
٣. يتخللها بعض الخيال والتأثر بما يشاهده المسترشد في التلفاز والسينما والمسرح.
٤. لا تصلح مع الاطفال
٥. قد يعمل المسترشد على تشويه الحقائق في كتابتها.

رابعاً: دراسة الحالة:

بانها: (عبارة عن تقرير شامل يعده المرشد ويحتوي على المعلومات وحقائق تحليله وتشخيصية مكثفة عن حالة المسترشد الشخصية والاسرية والاجتماعية والمهنية والصحية ، وعلاقة كل هذه الجوانب بظروف مشكلته وصعوبات وضعه الشخصي ، وهي تحليل عميق شامل للحالة التي يقوم بدراستها وهي بذلك تتضمن تفسيراً لشخصية والمشكلة التي يعاني منها ويستطيع المرشد من خلال جمعه للبيانات المعلومات الخاصة بالفرد وبيئته التي عاش فيها في الماضي والتي يعيش بها في الحاضر ان يقدم صورة كاملة للفرد ، تفسر نموه وتطوره والعوامل التي اثرت عليه كما توضح لنا مشكلة الحالية والقوى المؤثرة عليها واتجاهاته نحوها ، لذا تعد وسيلة لجمع المعلومات وتنظيمها وتبويبها وتلخيصها ومراجعتها للوصول الى فهم افضل للحالة لماضيها وحاضرها ومستقبلها لوضع الاهداف التي تصل الى الخطة العلاجية ..)

- اهدف دراسة الحالة :

١. تحقيق الصحة النفسية للمسترشد وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي له.
٢. ازالة ما يعترض سبيل المسترشد من عقبات وصعوبات ومساعدته في التغلب عليها او التخفيف منها واستبعاد الاسباب التي لا يمكن ازلتها
٣. تعديل سلوك المسترشد الى الافضل..
٤. تعليم المسترشد كيف يحل مشكلاته ويصنع قراراته بنفسه

- اهمية دراسة الحالة:

إن الحصول على معلومات دقيقة وكافية من المسترشد وعن بيئته يعتبرها حلقة الوصول بين الجزء النظري والجزء العملي في عملية الإرشاد ،فهي تساعدنا في تشخيص الحالة، حيث تساعد المرشد في فهم وتفسير سلوك المسترشد ،وكذلك تعتبر هامه بالنسبة للمسترشد نفسه حيث تساعده على حسن فهم نفسه وبالتالي على تخطيط مستقبله بثقة كبيره .

- مصادر معلومات دراسة الحالة:

١. **المسترشد:** يعد المسترشد أحسن مصدر للمعلومات ، فهو اعرف بمشكلاته واقدر على وضعها من غيره، لذا يجب إعداد المسترشد بشكل جيد بخصوص دوره ومسئوليته في إعطاء المعلومات وأهمية هذه المعلومات في حل مشكلته.
٢. **الوالدين:** يعتبر الوالدين من المصادر الهامة خاصة في حالات الأطفال فهما يعرفان الكثير عن نموه وسلوكياته كما يوثران في هذه الجوانب وقد يكونان سببا من أسباب مشكلاته.
٣. **الأخوة والأقارب:** ونظرا لتفاعل المسترشد مع هؤلاء فهم يعرفون عنه الكثير وعليه يمكن الحصول على معلومات قيمة منهم إلا انه حفاظا على السرية يجب أن لا تلجا إلى هذا المصدر إلا في حالة الضرورة القصوى.
٤. **الأصدقاء:** وقد يعرف الأصدقاء عن المسترشد أشياء لا يعرفها أهله فهو يقضي أوقات طويلة في اللعب والذاكرة أو العمل ،إلا انه لا ينصح باللجوء إلى هذا المصدر في حالة المشكلات السلوكية
٥. **بيانات الصحة الجسمية:** نتائج الفحص الطبي وخصائص النمو والصحة العامة واتجاهات الشخص نحو الصحة والمظهر

٦. النمو الانفعالي: ويتضمن الصحة النفسية العامة والمزاج والاستقرار والاثارة في الانفعالات والشعور بالثقة بالنفس والاتجاهات نحو الذات واعراض وصراعات وثورات الكذب والسرقة.
٧. التاريخ التربوي والتحصيل الاكاديمي: ويتضمن التقدم في الماضي والمكانة الحالية والتعبير الابداعي وعادات العمل الجيدة والاتجاهات نحو المدرسة والقدرات الخاصة والصعوبات وما يحبه وما لا يحبه والنشاطات المدرسية المشارك فيها والخطط والطموحات التربوية واتجاهات المعلمين نحو الطالب

- خطوات دراسة الحالة :

١. قبول الحالة اذا وجد المرشد بانه قادر على التعامل معها بشكل سليم
٢. استقبال المسترشد واجراء علاقة وديه معه بعد جمع المعلومات التامة عن الموضوع والاعداد للمقابلة بشكل جيد
٣. تحديد المشكلة وتشخيصها حول بدء المشكلة
٤. بناء نموذج لمشكلات المسترشد وتحديد الصعوبات التي يواجهها والبدء بأكثرها الحاحا
٥. وضه الاهداف واعداد خطة العلاج مع اخذ اهتمامات وتفضيلات المسترشد بعين الاعتبار.
٦. بناء وتطبيق استراتيجيه العلاج
٧. تقويم اداء المسترشد والمرشد من خلال تنفيذ استراتيجيه العلاج
٨. انتهاء العلاقة الارشادية
٩. المتابعة وكتابة التقرير النهائي .

- مزايا دراسة الحالة :

١. يسعى المرشد من خلال الدراسة الحالة الى فهم المسترشد
٢. تعطي صورة اوضح واشمل للشخصية من خلال جمع المعلومات الكامنة
٣. تسهل عملية فهم وتشخيص وعلاج المشكلة على نحو دقيق مبني على دراسة وبحث علمي
٤. تساعد المسترشد على فهم ذاته بشكل اوضح

- سلبيات دراسة الحالة :

١. تستغرق وقتاً طويلاً مما يعيق تقديم المساعدة الفورية
٢. لا يمكن تعميم نتائج دراسة حالة معينة على حالات أخرى.
٣. تصبح عبارة عن تكديس للمعلومات فيما إذا لم يتم جمع وتلخيص تلك المعلومات ومن ثم تفسيرها بصورة دقيقة وموضوعية.

نموذج تطبيقي لدراسة الحالة

١. اسم الحالة : شخص (طالب) يعاني من ضعف دراسي في بعض المواد (العلمية) فضلاً عن ذلك لا يوجد اهتمام بوضعه دراسي من قبل افراد أسرته وكذلك يعيش في اسرة مفككة عدد افرادها كبير هذه الاسرة تعيش في اضطرابات مستمرة بسبب سوء العلاقة بين الوالدين والابناء.

وصف الحالة: من خلال الالتقاء مع هذا الطالب وجمع المعلومات منه شخصياً او مع والديه من خلال الاطلاع على السجلات وملاحظة المعلمين يعاني من مشكلة دراسية واجتماعية وشخصية.

٢. التشخيص: طالب في الصف الاول متوسط عمره () طوله () وزنه () يعاني من تأخر دراسي في المواد العلمية مثلاً (كيمياء، فيزياء،...) وكان السبب ضعف الطالب في تحصيله الدراسي هو سبب عدم الاستذكار الجيد وعدم وجود الجو الملائم للدراسة او المذاكرة لأنه يعيش في بيت مزدحم يغلب عليه الشجار والتوتر الدائم بين الوالدين والابناء.

٣. الهدف العلاجي: ايجاد التوافق الدراسي والاسري الملائم له وهنا يتم العلاج بهدفين من خلال:

أ. العلاج الذاتي :

١. تزويده بأساليب الاستذكار الجيد
٢. اشراكه في برامج تقوية في المواد الدراسية التي يكون ضعيف فيها
٣. تعزيز ثقته بنفسه وبأسرته وايجاد التقارب بين والديه.

ب. العلاج البيئي:

١. تذكير المعلمين بأهمية متابعته في الصف الدراسي
٢. توجيه الاسرة الى التقليل من الشجار
٣. غرس الثقة في الطالب من قبل والديه ومعلميه

ج. المتابعة :

يتم متابعة المرشد للحالة من خلال جدول زمني قد يكون يومي او اسبوعي.

خامساً: السجل التراكمي :

هو سجل تراكمي تتبعي لمكونات شخصية الفرد جميعها الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية يعتمد عليها بدرجة كبيرة عند مناقشة بعض المشكلات العامة او الحالات الفردية الخاصة فهو متاح ومنظمك للاستعمال المباشر السريع عند الحاجة ، ويطلق عليه عادة (البطاقة المدرسية) وهو من اهم وسائل جمع المعلومات لأنه يحتوي على جميع البيانات التي جمعت عن الفرد طليه حياته.

- محتويات السجل التراكمي :

١. البيانات الشخصية: وتشمل اسم الطالب وتاريخ ومحل ولادته وديانته وجنسيته ومدرسته وفصله واسم ولي امره.
٢. ملخص التقرير عن الطالب: في المراحل الدراسية السابقة اي يخصص موجز عن حالة الطالب عند انتقاله الى المرحلة الدراسية التي تليها.
٣. البيانات الصحية : ان الحالية الصحية للطالب لها اثر واضحاً على قدرة الطالب على الانتباه والمتابعة والاستيعاب والتحصيل بنحو عام.
٤. بيانات عن النواحي الاسرية : تكوين الاسرة عددها من مسؤول عنها ، والحلة الاقتصادية والاجتماعية
٥. القدرات العقلية للطالب: وتشمل بيانات اختبار الذكاء والقدرات الخاصة مع تحديد اسماء الاختبارات وتواريخ اجراءها

٦. بيانات عن التحصيل الدراسي: ويشمل بيانات عن درجات الطالب في المواد المختلفة وترتيبه بين زملائه داخل الصف وكذلك المواد التي اظهر فيه تفوقاً او ضعفاً
٧. بيانات عن السمات الشخصية للطالب: البيانات النفسية والاجتماعية التي لها اثر كبير في التحصيل.
٨. بيانات عن الميول والهوايات: وتشمل بيانات معلومات عن هوايات الطالب البارزة وميوله الثقافية والفنية والرياضية
٩. بيانات عن اهم المشكلات السلوكية: تضم المشكلات التي تعرض لها الطالب والتوجيهات التي قدمت بهذا الصدد وذكر اهم العوامل المؤثرة في هذه المشكلات.

– مزايا السجل التراكمي :

١. يساعد على تتبع تاريخ الفرد لمدة طويلة.
٢. يقلل من الذاتية لان المعلومات التي تسجل في السجل لا تكون تحت تأثير ظرف واحد او شخص معين.
٣. يزيد من استبصار الفرد بذاته: اذ يمكنه من وضع مستويات طموح واقعية وتخطيط سليم للمستقبل مبني على حقائق موضوعية عن ذات.
٤. يضم جميع المعلومات التي تجمع بواسطة كافة وسائل الارشاد اخرى.

– سلبيات السجل التراكمي :

١. قد يساء فهم او تفسير المعلومات التي يتضمنها السجل التراكمي وخاصة القديم منها.
٢. قد يُستغنى بالسجل التراكمي عن دراسة الحالة وغيرها من الوسائل مما يحرم المرشد من وسائل ضرورية واساسية في الارشاد
٣. يحتاج الى جهد ووقت في العمل والمتابعة.

سادسا. الاختبارات والمقاييس:

تعد من اهم وسائل جمع المعلومات التي يعتمد عليها الارشاد النفسي في المدارس والجامعات والمعاهد وانها ايضا وسيلة مهمة في وضع الرجل المناسب في المكان المناسب. والاختبار وسيلة تشخيصية تنبؤية علاجية ويمكن استخدامها مع الوسائل الاخرى.

– أهمية الاختبارات والمقاييس:

١. ضمان الحصول على معلومات دقيقة وموثوقة عن المسترشد.
٢. تحديد القدرات الكامنة داخل المسترشد والتي لا يعيها الفرد
٣. تطوير القدرات الخاصة التي يمتاز بها المسترشد
٤. امكانية التنبؤ بمدى الانجاز والاداء المستقبلي في المجال الدراسي او المهني.

– شروط الاختبارات والمقاييس :

١. الصدق: اي قياس الاختبار لما وضع اصلا لقياسه وفيه عدة انواع الصدق (الظاهري، المحتوي، التلازمي، التنبؤي)
٢. الثبات: ان الاختبار الثابت هو الذي يعطي نفس النتائج تقريبا اذا طبق على نفس الافراد في فترتين زمنيتين مختلفتين وفي ظل ظروف واحدة .
٣. الموضوعية: تتضمن التخلص من اقصى حد ممكن من الذاتية والتحيز وتفسير النتائج وتقدير الدرجات.
٤. الفروق الفردية: يعني ان يراعي الاختبار الفروق الفردية فيتدرج بالأسئلة من خلال السهولة والصعوبة
٥. تعدد الاختبارات: يجب على الاعتماد على اكثر من اختبار واحد في الارشاد النفسي لان الاقتصار على مقياس او اختبار واحد قد يكون ناقص او غير موافى للغرض.

– انواع الاختبارات والمقاييس:

١. اختبارات ومقاييس القدرات العقلية
٢. اختبارات الذكاء بأنواعه
٣. اختبارات الاتجاهات والميول
٤. اختبارات ومقاييس الصحة النفسية
٥. اختبارات القيم.

- **مزايا الاختبارات والمقاييس :**

١. تعتبر اسرع من غيرها في الكشف عن الشخصية
٢. وسيلة فعالة في اتخاذ القرار
٣. تعتبر وسيلة موضوعية
٤. يمكن استخدامها في تقييم طرق الارشاد والعملية الارشادية
٥. تعتبر وسيلة تمهيدية للوسائل الاخرى مثل المقابلة او دراسة الحالة

- **عيوب الاختبارات والمقاييس :**

١. الخصائص النفسية التي تقوم بقياسها هذه الوسيلة ماتزال بعضها غير واضح لحد الان .
٢. يفضل في استخدامها الاعتماد على اكثر من اختبار لقياس السمة المطلوبة. ان النتائج التي نحصل عليها من الاختبارات والمقاييس هي عبارة عن استجابات الفرد على.
٣. ان النتائج التي نحصل عليها من الاختبارات والمقاييس هي عبارة عن استجابات الفرد على مواقف الاختبار الذي امامه وربما لا تعطي صورة دقيقة عن الفرد
٤. تستخدم كهدف في حد ذاته او تستخدم بطريقة روتينية وبدون هدف محدد مما يجعله تفقد الغاية المرجوة منه.

الفصل السادس

الارشاد والتوجيه في المدرسة

اولاً: المدرس المرشد:

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

- اعداد المدرس المرشد في الثانوي :

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

- مهام المدرس - المرشد:

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

١. ان يتناول مع طلاب صفه الموضوعات التي تتصل بالفرص الدراسية والمهنية التي تنتظرهم في البيئة المحلية ويبين خصائص كل دراسة او مهنة.
٢. يمكنه اذا كان مؤهلاً ومعداً اعداداً جيداً ان يوجههم فيما يرتبط بالمشكلات والصعوبات التي تطرا عليهم في مجال نموهم الجسمي وما يصاحبها من تغيرات ويضع لهم الحلول المناسبة.

٣. يمكنه ان يدير في بعض الدروس مناقشات مع الطلبة حول الطرائق والاساليب السليمة في الاستذكار والتحصيل والتغلب على الصعوبات التي تعترضهم في بعض المواد الدراسية ومشكلات توافقهم مع المجتمع الدراسي بنحو عام وكذلك سائر الموضوعات التي يرغب الطلبة بمناقشتها والاستفسار عنها من اجل توجيه ميولهم ورغباتهم نحو افضل السبل.
٤. ينبغي للمدرس المرشد ان يطبق بعض الاختبارات النفسية على طلبه صفه للتعرف على قدراتهم ومزاياهم العامة والخاصة كما ينتظر منه ان يتولى الاشراف على البيانات المتضمنة في البطاقة المدرسية التي تفيد في توجيه الطلاب فيما بعد لتحديد مستقبلهم الدراسي والمهني.
٥. ويتجلى الدور الجوهرى للمدرس المرشد في تركيز المفاهيم العقائدية والاخلاقية لطلابه قبل ان يقعوا فريسه الافكار والمعتقدات الضالة.

ثانيا: المرشد التربوي :

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

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

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

- مهام المرشد التربوي :

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

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

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

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

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

ثالثاً: مجالس الالباء والمعلمين ودورها في الارشاد التربوي:

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

- الدور الارشادي لمجالس الالباء والمعلمين :

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

– المشكلات التي يتناولها الارشاد التربوي :

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

اولاً: مشكلة نوع الدراسة والتخصص:

تتمثل بالاتي :

أ. مشكلة الاعلام التربوي والمهني:

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

ب. مشكلة تتعلق بأدوات القياس:

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

ج. مشكلات تتعلق بالتكيف المدرسي:

نتيجة لعدم القدرة على تلبية رغبات الطالب في نوع الدراسة والتخصص سوف يؤدي الى سوء توافق مع البرنامج المدرسي والبرنامج الاجتماعي مما يؤدي الى سوء التوافق النفسي ويجعل

الطالب غير قادر على مواصلة الدراسة والتحصيل ويصبح عنصراً غير فاعل مما يوجب على المرشد التربوي تامين الجو النفسي والاجتماعي وللمساعدة على التكيف السليم مع المدرسة.

ثانياً: مشكلات المتفوقين:

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

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

٤. سماتهم الشخصية وكيفية الوصول اليها.

ثالثاً: مشكلات ضعاف العقول :

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

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

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

الفصل السابع

Mental Health الصحة النفسية

أولاً- علم الصحة النفسية

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

ثانياً- تعاريف الصحة النفسية

هناك العديد من التعريفات للصحة النفسية منها:

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

ثالثاً- اهداف الصحة النفسية:

تهدف الصحة النفسية الى:

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

رابعاً- اهمية الصحة النفسية:

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

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

خامساً- الشخص السوي والغير سوي:

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

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

سادسا- معايير السوي والغير سوي:

١. المعيار الذاتي:

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

٢. المعيار المثالي:

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

٣. المعيار الاجتماعي :

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

٤. المعيار الثقافي :

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

٥. المعيار الاحصائي:

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

٦. المعيار الطبي النفسي:

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

سابعاً- السلوك الشاذ والمعايير التي تحكم على سلوك شاذ:

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

١. القصور المعرفي :

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

٢. القصور الاجتماعي :

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

٣. قصور التحكم الذاتي :

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

٤. عدم تحمل الاحباط :

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

٥. عدم تناسب السلوك مع الموقف

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

٦. الانفعالات الحادة او المزمنة :

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

الفصل الثامن

مناهج الصحة النفسية

أولاً: المنهج الانمائي Development

هو منهج يتضمن السعادة والتوافق لدى الاسوياء والعاديين من خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم الى اعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية عن طريق دراسة إمكانيات وقدرات الافراد والجماعات وتوجيهها للتوجيه السليم ، كما يهدف الى الاهتمام بالأسوياء والوصول بهم الى اقصى درجة من التمتع بالصحة النفسية ويقوم بدراسة القدرات وتوجيهها للتوجيه السليم نفسياً واجتماعياً فضلاً عن ذلك يقوم برعاية مظاهر النمو جسمياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً وتنمية الافراد وتوظيف قدرات واكتشاف مواهبهم وتنمية ابداعاتهم.

ثانياً: المنهج الوقائي

هو مجموعة من الجهود المبذولة للوقاية من الاضطرابات النفسية والتحكم بها للتقليل من حدوثها لذلك يهتم هذا المنهج بالأسوياء والاصحاء قبل اهتمامه بالمرضى لكي يُقيّمهم ويبعدهم عن اسباب الاضطرابات وعواملها وتهيئة الظروف التي تحقق لهم الصحة النفسية.

ثالثاً: المنهج العلاجي

يهتم بالمرضى النفسيين باضطرابات السلوك وبالمرضى العقليين ايضاً، فيستخدم طرق العلاج النفسي المختلفة والتي قد تضمن اساليب العلاج الجسمي حتى يتمكن المريض من العودة الى حالة الصحة النفسية ويصبح قادراً على التوافق المرن ويهدف الى تشخيص وتقديم طرق العلاج للأمراض النفسية او العقلية ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية وذلك بمعاودة الطبيب النفسي في حالة تعرض الفرد الى انحراف في الصحة العقلية او النفسية بقصد ان يعود المريض الى حالة التوازن والاعتدال والتوافق النفسي والاجتماعي.

- خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية

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

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

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

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

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

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

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

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

- الازمات النفسية:

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

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

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

- مفهوم الازمات النفسية :

عبارة عن ضغوط واحداث ومواقف نفسية داخلية تؤثر على حالة الفرد النفسية تتمثل في صعوبات تواجه الفرد مما تحد من اساليبه وقدراته التقليدية للتعامل والتكيف وبالتالي تعيقه من انجاز اهدافه وتحدث خلل في التوازن النفسي والاجتماعي للفرد. وتختلف الازمات النفسية من حيث شدتها وطول بقائها واستعصائها على الحل فتكون اشد واعمق اثراً في الحالات الاتية:

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

- اسباب الازمات النفسية :

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

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

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

- مصادر الازمات النفسية :

من المواقف التي تسبب لأغلب الناس أزمات نفسية شديدة هي:

1. الافعال والمواقف التي تنثير وخز الضمير .
2. كل ما يمس كرامة الفرد واحترامه لنفسه وكل ما يحول بينه وبين تأكيد ذاته.
3. حين تثبت الظروف للفرد انه ليس له اهمية او من القوة كما كان يظن.
4. حين يستبد به الخوف من فقدان مركزه الاجتماعي او حين يتوهم ذلك او حين يفقده بالفعل.
5. حين يشعر بالعجز او قلة الحيلة ازاء عادة سيئة يريد الاقلاع عنها.
6. حين يبتلي برئيس مستبد.
7. حين يعاقب عقاباً لا يستحقه.
8. حين يمنع من تحديد ما يريد منعاً تعسفياً
9. حين يرى الغير يكافئون دون استحقاق.

- الاحباط

مفهومه: هو شعور سلبي يعتري الانسان الذي يواجه الفشل والمعوقات لتحقيق اهدافه في حياته المهنية والعملية الخاصة ويشعر الانسان بحالة من التأزم النفسي بسبب تلك المعوقات مما يؤدي

الى الغضب والتوتر والسلوم العدوانى على نفسه وعلى غيره، والاحباط يؤدي الى الصراع النفسى الداخلى والخارجى والاصابة بالأمراض الجسمية والنفسية المختلفة احياناً.

- ويكون العائق انواع منها:

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

- التوصيات للتخلص من الاحباط هي كما يلي :

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

- الطرق السليمة لحل الازمة النفسية:

- هناك طرائق عديدة اذا تبعها الفرد يستطيع حل ازمته النفسية بسلام منها:
١. ان يجعل الفرد من الازمة موضوعاً لتفكيره وتأمله الهادئ الموضوعي كما لو كان يواجه اي مشكلة اخرى، نظرية او عملية او اجتماعية.
 ٢. الشرط الاول لكل تفكير مثمر هو ان يلزم الفرد جانب الروية والهدوء ثم ينظر الى المشكلة من جميع نواحيها نظرة فاحصة شاملة موضوعية في جرأة وصراحة ثم يأخذ في تحليل عناصره السارة وغير السارة وزن كل عنصر في غير تهور او اندفاع.
 ٣. ان لا يضخم ويخدع الفرد نفسه بان يضخم من خطورة المشكلة او ان يتعامى عن عيوبه الخاصة ونواحي ضعفه او ان يضخم من قدراته وامكاناته اي ليعمل على ان يكون امينا واقعيا في هذا التفكير، فقد يهديه التفكير الى مضاعفة جهوده والى تحليل معلومات جديدة او كسب مهارة جديدة او يحمله على طلب النصيح او التعامل مع الغير او على التعويض عما به من نواحي النقص تعويضاً واقعياً مقبولاً، كان يعمل الطالب المتخلف عقلياً في دروسه لأسباب عقلية على ان يتفوق في الالعاب الرياضية او الانشطة الاجتماعية وكان يلجا الفقير الى الكدح والمثابرة وتنمية ما لديه من قدرات واستغلالها.
 ٤. اذا كان مصدر الازمة دوافع او اهدافاً متصارعة فليحاول الفرد التوفيق بين بعضها والبعض الآخر لترجيح احدها او تأجيل اشباعه حتى تحين الفرصة.
 ٥. ومن خير الطرق لحل الازمة ان يسجل الفرد كتابة مزايا كل من الهدفين ومساوئهم اثناء التفكير في المشكلة عدة ايام او اسابيع حتى يتسنى له الموازنة الاجمالية بينهما. ذلك ان المزايا والمساوئ لا تبرز كلها الى الذهن دفعة واحدة في العادة. كما انه من العسير الاحتفاظ بها جميعا في الذهن في وقت واحد وفي هذا التسجيل امان من اثر التغييرات النفسية والمزاجية الطارئة التي قد تشوه النظر الى المشكلة.
 ٦. والاسلوب الناجح في حل الازمات هو الذي يرضي الدوافع ويحقق الاهداف بصورة ترضي الفرد والمجتمع في وقت واحد او على الاقل بصورة لا تضر بالغير ولا تتنافر مع معايير المجتمع.

- التوجيهات العامة للمحافظة على الصحة النفسية والتمتع بها:

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

الفصل التاسع

الميكانيزمات الدفاعية (الاساليب الدفاعية)

- الميكانيزمات الدفاعية او الاساليب الدفاعية او الحيل الدفاعية او الية دفاعية :
تعتبر الاساليب الدفاعية النفسية أساليب مباشرة تحاول إحداث التوافق النفسي، وأزالت التوتر الناتج من الإحباطات والصراعات التي لم تحل لدي الفرد وتهدد أمانة النفسي، وتعتبر هذه الأساليب بمثابة أسلحة الدفاع النفسي، بمعنى تسعى لإبقاء التوازن النفسي وتخفف درجة القلق .
سميت **حيلة** لأنها تحتال على الهو محاولة لتخفيف من توتره والحاحه دون الاشباع الذي يطلبه.
سميت **دفاعية** لأنها تدافع عن النفس البشرية ضد القلق والتوتر الذي ينتج من صراع (الهو، الانا، الانا الاعلى)

- تعريف الاساليب الدفاعية:

هي عملية لاشعورية ترمي إلى تخفيف التوتر النفسي المؤلم وحالات الضيق التي تنشأ عن استمرار حالة الإحباط مدة طويلة بسبب عجز المرء عن التغلب على العوائق التي تعترض إشباع دوافعه، وهي ذات أثر ضار عموماً إذ أن اللجوء إليها لا يُمكن الفرد من تحقيق التوافق ويقلل من قدرته على حل مشاكله. ومن الحيل الدفاعية التي يلجأ إليها اللاشعور .

- أسباب استخدام الفرد لهذه الحيل الدفاعية (اللاشعورية): في تجنب الفرد حالات القلق في مواقف الحياة وما يصاحبها من شعور بالإثم، و التقليل من الصراعات في داخله وأيضاً لحماية ذاته من التهديد وقد يلجأ لها لعدم قدرته على إرضاء دوافعه بطريقة سوية واقعية لأسباب كثيرة كأن تكون المشكلة فوق احتماله أو تكون نتيجة دوافع لاشعورية لا يعرف مصدرها، أو تكون ناتجة عن ضعف أو قصور في تكوينه النفسي .

- انواع الاساليب الدفاعية :

وتوجد أنواع كثيرة جداً من الاساليب الدفاعية وهي :

١. الكبت:

وسيلة دفاعية يكبت من خلالها الفرد المشاعر والافكار والرغبات والخبرات المؤلمة او المخزية بطريقة لا شعورية من مستوى الشعور والوعي الى مستوى اللاشعور. بمعنى اخر هو

استبعاد شيء ما مثير للقلق كالدوافع والانفعالات والافكار الشعورية المؤلمة والمخيفة والمخزونة وطردها الى حيز اللاشعور . مثال كره شخص بدون معرفة الاسباب . والكبت يختلف عن القمع فالقمع هو ضابط الدافع والتحكم به ومنعه من ان يتحقق على شكل سلوك فعلي ، فحين يتعرض الشخص لا هانة من رئيسه في العمل مثلاً بسبب تقصير منه، فانه يقمع مظاهر الغضب ويمنعها من الظهور في كلامه او سلوكه ، فالقمع سلوك دفاعي له مكانة هامة في حياتنا اليومية. وتشير الدراسات النفسية الى ان اكبت نوعان احدهما يدفع بمواد موجودة في ما قبل الشعور الى اللاشعور، الثاني يمنع المواد الموجودة في اللاشعور من الظهور الى مستوى الشعور. وعندما تصبح المواد المكبوتة في مستوى اللاشعور فان هذا لا يعني انها قد انتهت حيث انها تستمر في تأثيرها على الشخص وينتج عن الزيادة في استخدام هذه الالية افراز شخصية حساسة تجاه العديد من الموضوعات المرتبطة بالمواد المكبوتة.

٢. الأسقاط :

الأسقاط هو أن ينسب الشخص إلى غيره من الناس دفعاته غير المقبولة ويعزو اليهم رغباته الكريهة وعيوبه ويلحق بهم أفكاره التي تسبب له الألم وتثير لديه مشاعر الذنب فالإسقاط هو أن تعزو غير المقبول من الأفكار و الأفعال الى شخص آخر على حين أن هذه الأفكار أو الأفعال إنما ترجع إليك بالحقيقة فمثلا كثيرا ما نسمع طفل يقول: "ماما منى إلي بترمي الأغراض على الأرض مؤأنا! "وهذه أكثر الأمثلة شيوعا عند الأطفال فنجد أن الطفل يضع دائما السلوك المرفوض من قبل الوالدين على شخص آخر خوفا من أن لا يحظى بحبهم.

٣. التقمص او (التوحد):

وهو حيلة دفاعية لا شعورية تساعد في خفض التوتر والقلق عن طريق التحلي ببعض صفات والخصال التي يتحلى بها بعض الافراد الاخرين او الاتحاد الوجداني مع بعض الشخصيات حيث يقوم الفرد بطريقة لاشعورية بتقمص شخصيات بعض الافراد وينسب الى نفسه ما عندهم من صفات وخصال يفتقدها ويرغب ان تكون عنده ويساعد ذلك في اشباع الكثير من رغباته فالطفل يتوحد مع والده ويتقمص شخصيته والطالب يتوحد مع استاذة ويقلده في حديثه وحركاته فيشبع بذلك رغبته بالنفوذ والشهرة. وجميعنا نتوحد مع البطل الذي نشاهده في فيلم سينمائي او رواية ادبية نقرأها لأننا نرغب ان تشبه بخصائص الابطال وصفاتهم.

٤. النكران او التجاهل:

هو رفض الاعتراف بالحقائق غير السارة وتجاهل وجودها لتجنب التوتر الناتج عن الاعتراف بها، بحيث ينكر الانسان على المستوى اللاشعوري واقعاً ما ولا يعترف بوجوده وقد يبدو على شكل انسحاب من الموقف مما يؤدي الى فقدان الاحتكاك بالواقع، مثال (الطفل الذي ماتت والداته ينكر ذلك ويقول انها موجودة في الغرفة الثانية او الام التي تنكر موت ابنها وتبقى محتفظة بلعبه واشيائه لحد ما يعود ليأخذها ويلعب بها)، ويحدث احياناً عندما نرى حادث ما في الشارع ان نلفت نظرنا بعيداً عنه انكار لواقع خارجي.

٥. التعويض:

الاية دفاعية نفسية يلجأ اليها الفرد عندما يدرك ضعفاً واضحاً في احد جوانب خصيته فيقوم بتطوير واطهار جوانب القوة لديه من اجل اخفاء الضعف الموجود والتعويض عنه وقد يكون التعويض سلبياً كحالة الطفل الذي لا يحصل على اهتمام مقبول من والديه فيطور سلوكيات عدوانية للحصول على الاهتمام وفي المقابل قد يكون التعويض ايجابياً كحالة الطالب الضعيف من الناحية الجسدية الذي يظهر اهتماماً زائداً في مجال التحصيل الدراسي. ويساعد التعويض في خفض التوتر النفسي من ناحيتين فهو من جهة يساعد في تغطية النقص واخفائه فيقلل من خوف الفرد من النقد ومن جهة ثانية فان الامور التي يقوم بها على سبيل التعويض قد تكون اهدافاً بديلة تحل محل الاهداف التي لم يستطيع الفرد الوصول اليها ويساعد في نجاح الفرد في هذه الاهداف البديلة على خفض التوتر النفسي.

٦. التسامي او الاعلاء:

اليه دفاعية عن النفس يحول الفرد من خلالها النزعات والرغبات غير المقبولة والعدوانية والجنسية الى نشاطات ذات قيمة قد تكون رياضية او اجتماعية او فكرية ، ويرى فرويد ان العديد من المساهمات الفكرية والرياضية والفنية الرائعة التي يبتكرها الناس انما هي نتيجة لا عادة توجيه الطاقات الجنسية والعدوانية وتفريغها في سلوكيات مبدعة ونضرب مثلاً على ذلك اللوحات الفنية التي رسمها الفنان دافينشي.

٦. التكوين العكسي او الرد المعاكس:

وهو ان يكون الشخص سلوكيات ومشاعر معاكسه تماما لما يشعر او يرى او يفكر ويعبر عن شعوره بسلوك مناقض تماما لما هو بداخله. مثلاً الكره الشديد الذي يضمه انسان تجاه احد افراد العائلة يردت الى اللاشعور ليخرج مرة اخرى بشكل اخلاص شديد وتقان في حب ومساعدة ذلك الشخص.

٨. التبرير:

هو أسلوب دفاعي هروبي يلجأ إليه الفرد السوي ولا سوي، يتضح عند قيام الفرد بسلوك لا يقتدر بالنجاح ومحاولته لتعليل الفشل بغية حماية ذاته من النقد. كما يلجأ إلى هذه الأساليب أيضاً في بعض الأحيان عند قيامه بأفعال لا يرتضيها المجتمع. ويكون ذلك تجنباً للاعتراف بالأسباب الحقيقية الدافعة للفشل أو لارتكاب الفعل غير المرغوب فيه من قبل المجتمع. ويتم هذا التبرير رغبة من الفرد في أن تكون تصرفاته معقولة وأن تقوم على أساس من الدوافع المقبولة. ولذا فإنه حين يخرج في تصرفاته عن الحد المعقول ، ويصدر سلوكه عن بعض الدوافع التي لا يرضيه أن يقر بها أو يعترف بنسبته اليه ، يلجأ إلى تفسير سلوكه تفسيراً يبين به لنفسه وللناس أن سلوكه منطقي ومعقول ولا غبار عليه وأن الدافع إليه ليس أكثر من مجموعة من الدوافع المقبولة والتي يقره المجتمع. والتبرير عملية لا شعورية يقنع فيها الفرد نفسه بأن سلوكه لم يخرج عما ارتضاه لنفسه من قيم ومعايير.

٩. النكوص:

يلجأ فيه الفرد الى الرجوع او النكوص او التقهقر الى مرحلة سابقة من مراحل العمر وممارسة السلوك الذي كان يمارسه في تلك المرحلة لأن هذا السلوك كان يحقق له النجاح في تلك المرحلة العمرية سلوك كان مريح وممتع وأشعره بالأمان في تلك الفترة. وبرز الامثلة على ذلك لجوء البعض الى البكاء للحصول على شيء او لجلب الانتباه او عند الشعور بأن مشاعر المحبة لهم تواجه تهديد او للتخلص من موقف يسبب لهم القلق ولو لفترة هرباً من الضغوط المحيطة به او للتخفيف عما يعاني من نكسات نفسية فيلجأ لتذكر ماضية المليء بالأمان، وذلك لعلاقة النكوص القوية بالحاجة الى الأمان. واكثر ما تجد هذا النوع من الحيل الدفاعية عند الاطفال الذين قد يرجعون الى الرضاعة رغم انهم فطموا منها منذ وقت طويل او التبول اللاإرادي

رغم قدرتهم على التحكم في ذلك فمن الممكن أن يعود الطفل إلى سلوك كان شائعاً في مرحلة سابقة من نموه، وعادة ما يظهر عند قدوم مولود جديد على الأسرة .

١٠. احلام اليقظة:

هي عبارة عن تخيل اشباع دوافعنا ورغباتنا التي لم تشبع بالواقع اما بسبب وجود بعض العقبات او بسبب الكبت وفي احلام اليقظة تزول العقبة التي تعوق اشباع رغباتنا في العالم الواقعي وفيها نهرب من قساوة الحياة ومشاكلها ونشبع بشكل وهمي رغباتنا وميولنا ان هذه الالية من اكثر وسائل الدفاع شيوعاً، نلجأ اليها جميعنا في بعض المناسبات وتحدث في مختلف مراحل العمر ولكنها اكثر انتشاراً في فترة المراهقة وفي الطفولة ، وان لأحلام اليقظة فوائد ومضار فمن فوائدها انها وسيلة للتنفيس عن بعض الرغبات التي لم تتحقق وقد تكون من اسباب تجديد القوة واثارة الهمة لمزيد من العمل فتصبح احلام اليوم حقائق بالغد ، اما مضارها فتتجسد في الاكتفاء بها كفاية في ذاتها والاقتصار عليها للتنفيس عن الرغبات المكبوتة دون بذل جهود واقعية لتحقيق هذه الرغبات والميول ، ان الاسراف في احلام اليقظة مضيعة للوقت وهي انسحاب من الواقع في صورها المفرطة.

١١. الانسحاب:

يتبع بعض الاشخاص الانسحاب كوسيلة للتكيف ولمواجهة حالات الاحباط والابتعاد عن العوائق التي تعترضهم حيث يتجنبون المواقف التي تسببت لهم بالفشل او التي تؤدي الى النقد ففي هذه المواقف كلها يؤدي الى الانسحاب الى وقاية الشخص من القلق والتهديد والتنديد ويبدو الشخص الذي يلجأ الى هذه الوسيلة وحيداً ومنعزلاً عن الناس ويحاول تجنب الحفلات والمجمعات ويقضي معظم اوقاته في اعمال فردية كالقراءة والتأمل واذا انخرط في الآخرين نلاحظ اغلب الوقت صامتاً واذا اضطر للحديث تبدو عليه علامات الخوف والخجل.

١٢. الابدال او النقل(التحويل):

ويسمى الابدال والتحويل بالإزاحة ايضاً لان الشخص يقوم بتحويل او ازاحة الانفعالات من المعاني الاصلية غير المقبولة التي تتعلق بها الى معان اخرى بديلة تكون اقل اثاره للقلق او مقبولة للفرد، فالأبدال حيلة عقلية والية دفاعية يعمل فيها الفرد على نقل الدافع الموجه مباشرة

نحو موضوع غير مقبول او مهدد الى اخر مقبول او اقل تهديداً مثال الشخص الذي تعرض للتوبيخ القاسي من مديره في العمل ونقل ذلك او ازاحته نحو افراد الاسرة فإظهار الغضب والعدوانية نحو مدير العمل يبدو بوضوح انه يجلب التهديد والرفض وبدلاً من ذلك يقوم الشخص بنقله نحو افراد اسرته الذين هم اقل تهديداً له.

الفصل العاشر

الصحة النفسية والتوافق

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

- مفهوم التوافق:

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

- ابعاد التوافق:

• التوافق على المستوى البيولوجي:

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

• التوافق على المستوى الاجتماعي:

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

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

- التوافق على المستوى السيكولوجي :

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

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

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

- تحليل عملية التوافق

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

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

- خصائص الشخصية الموافقة:

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

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

- مؤشرات التوافق والصحة النفسية:

١. مدى تقبل الفرد للحقائق بقدراته وامكانياته

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

٢. مدى استمتاع الفرد بعلاقاته الاجتماعية:

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

٣. مدى نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه:

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

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

٤. مدى كفاءة الفرد في مواجهة مشكلاته الحياتية اليومية:

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

٥. اشباع الفرد لدوافعه وحاجاته:

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

٦. ثبات اتجاهات الفرد:

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

٧. تصدي الفرد لمسؤولية افعاله وقراراته:

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

- دور المرشد النفسي في مجال الصحة النفسية والتوافق:

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