



# الصحة النفسية والإرشاد النفسي

إعداد

**أ.م.د/ هناء عبدالحميد محمد**

أستاذ المناهج وطرق تدريس علم النفس المساعد  
كلية التربية - جامعة المنيا

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
6	<b>الفصل الأول: الصحة النفسية</b>
7	..... مفهوم الصحة النفسية
9	..... المظاهر الأساسية للصحة النفسية
10	..... معايير الصحة النفسية عند ساذرلاند وسميث
10	..... خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية
13	..... مفهوم السلوك الدفاعي
13	..... مفهوم وسائل الحيل الدفاعية
15	..... أهم وسائل الدفاع الأولية
24	<b>الفصل الثاني: الإرشاد النفسي</b>
26	..... رؤية تاريخية للإرشاد النفسي
27	..... مفهوم الإرشاد
29	..... خصائص العملية الإرشادية
30	..... أهمية الإرشاد وأهدافه
32	..... مهارات العمل الإرشادي
34	..... أخلاقيات الإرشاد النفسي
37	..... أهم خصائص المرشد
40	..... أنواع وطرق الارشاد

46	<b>الفصل الثالث: نظريات الإرشاد النفسي</b>
47	..... مفهوم الشخصية
47	..... الملامح الاساسية لنظرية الأنماط
50	..... تطبيقات نظرية السمات في الارشاد النفسي
52	..... الملامح الاساسية لنظرية التحليل النفسي
55	..... تطبيقات عملية للتحليل النفسي في الارشاد
57	..... الملامح الاساسية لنظرية الارشاد المتمركز حول المسترشد
-	..... او العميل
62	..... دور الإرشاد في نظرية التمرکز حول المسترشد
63	..... النقد الموجه لنظرية التمرکز حول المسترشد
64	<b>الفصل الرابع / جودة الحياة والتوافق النفسي</b>
	<b>تعديل السلوك</b>
66	..... مفهوم جودة الحياة
68	..... مكونات جودة الحياة
70	..... مفهوم التوافق النفسي
71	..... أبعاد التوافق
75	..... أهمية تعديل السلوك
75	..... مفهوم السلوك الإنساني
75	..... أنواع السلوك

76	خصائص السلوك.....
80	مجالات تطبيق تعديل السلوك.....
84	فنيات تعديل السلوك.....
92	<b>الفصل الخامس</b>
	<b>الإرشاد المهني وإرشاد الاطفال والإرشاد المدرسي</b>
93	مفهوم الإرشاد المهني.....
94	أهداف الإرشاد المهني.....
95	عمليات الإرشاد المهني.....
99	مفهوم ارشاد الاطفال.....
100	أهداف إرشاد الاطفال.....
101	خطوات التدخل.....
102	مفهوم الإرشاد المدرسي.....
103	أهداف الارشاد المدرسي.....
104	أنواع برامج التدخل في مجال الإرشاد المدرسي.....
105	أهم أدوار المرشد الطلابي في المجال المدرسي.....
108	قاموس المصطلحات.....
112	المراجع.....



1  
الفصل الأول  
الصحة النفسية

## الفصل الأول

### الصحة النفسية



بنهاية هذا الفصل ينبغي عليك عزيزي الطالب أن تكون

قادراً على أن:

- تعرف مفهوم الصحة النفسية
- تحدد المظاهر الأساسية للصحة النفسية.
- تشرح معايير الصحة النفسية عند ساذرلاند وسميث
- تستنتج خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية.
- يحدد مفهوم السلوك الدفاعي
- يحدد مفهوم وسائل الحيل الدفاعية.
- يناقش أهم وسائل الدفاع الأولية.

## الفصل الأول

### مقدمة:

قد يعتقد العديد من الناس أن الصحة النفسية تعني عدم الإصابة بالمرض النفسي و لكن في الواقع فإن الصحة النفسية يمكن تعريفها بأنها قدرة الإنسان على الشعور بالسعادة و إيمانه بقيمته و قيمة الآخرين كي يمكنه من التعامل مع المواقف المختلفة في الحياة وهي كذلك تترجم في طريقة تعاملنا مع من حولنا في المجتمع.

وتشمل الصحة النفسية أيضاً قدرة الشخص على إحداث التوافق والتناغم بين قدراته وطموحاته ومُثله وعواطفه وضميره من أجل تلبية متطلبات الحياة المختلفة وقدرته على متابعة حياته بشكل طبيعي بعد التعرض لأي صدمة أو ضغط نفسي.

تزايد الاهتمام بمفهوم الصحة النفسية في الحياة المعاصرة، ولم يعد محصوراً في نطاق اهتمام المختصين بالصحة النفسية وحدهم، بل تعداهم ليطول فئات مختصين آخرين، كالعاملين في مجال الصحة العامة، والمعلمين في المدارس، بل حتى أن الناس العاديين صاروا يبدون اليوم اهتماماً جلياً بمدى تمتع الفرد منهم بالصحة النفسية.

### ما هي الصحة النفسية؟

الصحة النفسية: Mental Health

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

يمكن تعريف الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبية ، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته) ، ويشعر بالسعادة مع نفسه ، ومع الآخرين ، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن ، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة ، وتكون شخصيته متكاملة سوية ، ويكون سلوكه عاديا ، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام. والصحة النفسية حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل وسلامة السلوك ، وليست مجرد غياب أو الخلو أو البراء من أعراض المرض النفسي . وانظر إلى تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة WHO بأنها حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد عدم وجود المرض.

**والصحة النفسية شقان :** أولهما شق نظري علمي يتناول الشخصية والدوافع والحاجات وأسباب الأمراض النفسية وأعراضها وحيل الدفاع النفسي والتوافق ، وتعليم الناس وتصحيح المفاهيم الخاطئة، وإعداد وتدريب الأخصائيين والقيام بالبحوث العلمية . والشق الثاني تطبيقي عملي يتناول الوقاية من المرض النفسي وتشخيص وعلاج الأمراض

النفسية . المرض النفسي : Mental illness

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

هناك تعريفات كثيرة للصحة النفسية، ولكن من المعروف في أدبيات الصحة النفسية أن لدينا اتجاهين أساسيين في النظر إلى الصحة النفسية، هما الاتجاه الطبي، مقابل الاتجاه الإنساني.

### الاتجاه الطبي في التعامل مع الصحة النفسية:

ينظر الاتجاه الطبي إلى الصحة النفسية على أنها حالة غياب كل الأعراض المرضية، فهي عكس المرض أو هي انتفاء المرض، ومعنى هذا أنك تكون صحيحًا نفسيًا عندما لا تكون لديك أعراض مرضية تمكننا من الحكم بأنك تعاني مرضًا معينًا. ولهذا يشير البعض إلى هذا الاتجاه باسم الاتجاه السلبي في تعريف الصحة النفسية.

### الاتجاه الإنساني في تعريف الصحة النفسية:

ينظر أصحاب هذا الاتجاه إلى الصحة النفسية على أنها ليست مجرد صفة سلبية ، بل هي في رأيهم صفة إيجابية فاعلة تتجلى في سلوك الفرد بطرق متعددة، وتبدو بشكل عام في التناسق بين الوظائف النفسية المختلفة، وهي كصفة فاعلة تقود إلى أن يصبح الإنسان أقدر على مواجهة الضغوط الحياتية المتنوعة وتحملها، وعلى أن يتكيف إيجابيًا مع تغيرات الحياة من حوله، وعلى أن يلبي احتياجاته المتنوعة في

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

تناسق مع نفسه ومع القيم الاجتماعية التي تسود المجتمع الذي يعيش فيه.

### تعريف توفيقى للصحة النفسية:

نقترح التعريف التالي للصحة النفسية كتعريف توفيقى نحاول من خلاله تبيان التكامل الممكن بين الاتجاهين الطبي والإنساني. فالصحة النفسية هي مجموعة من الصفات النفسية الفاعلة التي يمتلكها الإنسان، فتجعله قادرًا على التعامل مع واقعه ومتفهمًا لقدراته وإمكانياته وراضيًا عنها، وقادرًا على استخدامها في تعديل هذا الواقع والتعامل معه بما يحقق للإنسان إرضاء حاجاته المتنوعة، وبما يضمن له درجة من التحكم بما هو أهل للسيطرة عليه، ويؤدي هذا كله في المحصلة إلى ارتفاع معنوياته وغياب الأعراض المرضية في سلوكه وشعوره بالرضا في حياته.

### المظاهر الأساسية للصحة النفسية:

الصحة النفسية صفة إيجابية، نستدل عليها من خلال بعض المظاهر التي تبدو في السلوك. وهناك وجهات نظر صارت كلاسيكية وإن لم تفقد أهميتها، مثل قائمة شنايدرز ذات المعايير التسعة للصحة النفسية، أو قائمة "سكوت" ذات المعايير العشرة، ولعل من أهم القوائم هي

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

قائمة معايير **ساذرلاند وسميث**، وفيها نجد تطورًا مهمًا، وهو أن كلا من الأبعاد السبعة التي وضعها قد تم ضبطه بحيث يكون وسطًا بين طرفين متطرفين، مما يدل على مكانة الاعتدال والتوسط في كل صفة ينطبق عليها المعيار، بحيث أن نقصها أو زيادتها ليسا أمرًا مرغوبًا به، بل يؤدي إلى نتائج سلبية على الصحة النفسية.

### قائمة معايير الصحة النفسية عند ساذرلاند وسميث

1. أن تعمل من أجل خير الإنسانية، وتتحلى في نفس الوقت بقبول الناس والحياة كما هم.
2. الشعور بأنك طرف في الجماعة (الانتماء) التي تعيش فيها.
3. وعيك بعلاقتك بالوجود.
4. أن يكون عندك مقدار معقول من الثقة بالنفس .
5. أن تتميز بنظام قيم ثابت وسليم.
6. أن تكون لديك القدرة على مواجهة المشكلات بشكل بناء .
7. أن تتمتع بنظرة مستقبلية فيها تحديد لأهداف ترتضيها لنفسك وتختارها.

### خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية:

تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بعدة خصائص تميزها عن الشخصية المرضية وفيما يلي أهم هذه الخصائص:

---

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

**التوافق** : ودلائل ذلك : التوافق الشخصي ويتضمن الرضا عن النفس والتوافق الاجتماعي ويشمل التوافق الزواج والتوافق الأسرى والتوافق المدرسي والتوافق المهني .



**الشعور بالسعادة مع النفس**: ودلائل ذلك :

الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضٍ نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق واستغلال والاستفادة من مسرات

الحياة اليومية ، وإشباع الدوافع والحاجات النفسية

الأساسية ، والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة ، ووجود اتجاه متسامح نحو الذات ، واحترام النفس وتقبلها والثقة فيها ، وهو مفهوم موجب للذات ، وتقدير الذات حق قدرها .

**الشعور بالسعادة مع الآخرين**، ودلائل ذلك: حب الآخرين والثقة فيهم

واحترامهم وتقبلهم، والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين والتكامل الاجتماعي، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة والصدقات الاجتماعية، والانتماء للجماعة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين، والاستقلال الاجتماعي، والسعادة الأسرية، والتعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية .

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

**تحقيق الذات واستغلال القدرات:** ودلائل ذلك: فهم النفس والتقييم الواقعي الموضوعي للقدرات والإمكانات والطاقات، وتقبل نواحي القصور وتقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعيا وتقبل مبدأ الفروق الفردية واحترام الفروق بين الأفراد، وتقدير الذات حق قدرها، واستغلال القدرات والطاقات والإمكانات إلى أقصى حد ممكن، ووضع أهداف ومستويات طموح وفلسفة حياة يمكن تحقيقها، وإمكان التفكير والتقرير الذاتي، وتنوع النشاط وشموله، وبذل الجهد في العمل والشعور بالنجاح فيه والرضا عنه، والكفاية والإنتاج .

**القدرة على مواجهة مطالب الحياة:** ودلائل ذلك: النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها اليومية، والعيش في الحاضر والواقع والبصيرة والمرونة والإيجابية في مواجهة الواقع، والقدرة على مواجهة إحباطات الحياة اليومية، وبذل الجهود الإيجابية من أجل التغلب على مشكلات الحياة وحلها، والقدرة على مواجهة معظم المواقف التي يقابلها، وتقدير وتحمل المسؤوليات الاجتماعية، وتحمل مسئولية السلوك الشخصي، والسيطرة على الظروف البيئية كلما أمكن والتوافق معها، والترحيب بالخبرات والأفكار الجديدة.

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

**التكامل النفسي:** ودلائل ذلك: الأداء الوظيفي الكامل المتكامل المتناسق للشخصية ككل (جسماً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً)، والتمتع بالصحة ومظاهر النمو العادي.

### السلوك الدفاعي ووسائل الحيل الدفاعية

الجهاز النفسي الإنساني يمتلك جهاز مناعة ودفاع يشبه إلى حد ما جهاز المناعة الذي يدافع عن الجسد ضد كل ما يؤذيه، حين يدخل إلى الجسد شيء ضار فإن وسائل الدفاع الجسدية تعمل بشكل آلي، دون أن يشعر الإنسان بما يجري في جسده، وفي معظم الحالات يتم القضاء على الخطر دون أن نعلم شيئاً عن ذلك، ولكن في بعض الحالات حين يكون الدخيل الغازي قوياً فإن "المعركة" الدفاعية تترك على الجسد بعض الآثار التي تدلنا على ما يجري فيه، مثل ارتفاع درجة الحرارة والشعور بالإرهاك.

في الجهاز النفسي يجري الأمر بشكل مشابه، ويعمل نظام الدفاع النفسي دون أن يعلم صاحبه شيئاً في الغالب عن عمله.

### ما هو سلوك الدفاع النفسي؟

تواجه ظروف الحياة كلا منا بأخطار متنوعة، منها ما هو واقع نواجهه، أو أمر نخشى حدوثه، وقد يكون التهديد بسيطاً أو يصيب عمق ذاتنا،

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

وقد يصدر من داخل الإنسان نفسه أو يأتي من العالم الخارجي ويتنوع رد فعل الناس في مثل هذه الظروف، فبعضهم يواجه المشكلة بتقوية ذاته للمواجهة، وبعضهم يسلم بالأمر، في حين يتهرب آخر ليتجنب الألم.

حين يكون سلوكنا نتيجة تفكير شعوري فإننا نتمتع بخيارات مختلفة . أما عندما لا نفكر شعورياً فإن جهاز المناعة يتخذ القرار وحده، ويكون سلوكه في هذه الحالة آلياً وقد لا يتناسب مع الموقف الخارجي نهائياً.

### وهكذا يمكن تعريف السلوك الدفاعي بأنه:

شكل من أشكال ردود الفعل التي تلجأ إليها ذاتنا في مواجهة موقف مهدد، وعندما نتصرف بشكل لا شعوري كله أو في معظم أجزائه، متخذة القرار دون محاكمة شعورية منا، متبعة إجراءات تهدف إلى تخفيف الألم وتجنب الخطر، بالاستناد إلى واقعنا الداخلي الذاتي لا بالاستناد إلى ضرورات الموقف الخارجي.

### هل السلوك الدفاعي سلوك سوي؟

للسلوك الدفاعي مكانة كبيرة في حياتنا اليومية، نلجأ إليه سعيًا وراء التكيف وتجنب أخطار خارجية وداخلية. ولا يدل السلوك الدفاعي على اضطراب لدى الشخص، ولا على شذوذ في سلوكه. إن كلا منا في سعيه لتلبية حاجاته يجد إعاقات من المحيط، فيندفع تحت ضغط هذه الحاجات إلى استخدام وسائل قد لا تروق له نفسه، ولا للبيئة

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

الاجتماعية التي يعيش فيها. في مثل هذه المواقف يقدم السلوك الدفاعي خدمة كبيرة في إبعاد الأذى. إنها حيل يستخدمها السوي والمريض، لكنها قد تشتد لتصبح أساساً في تشكيل اضطراب ما، ويمكنك تذكر القول المعروف "كل ما يزيد عن حده ينقلب"، فبدلاً من حماية الإنسان من التوتر تصبح وسائل الدفاع المبالغ فيها منبعاً للتوتر بحد ذاتها، لتصبح عنصراً من عناصر الاضطراب.

### أهم وسائل الدفاع الأولية:

#### الكظم Suppression

إنه ما تفعله من ضغط مقصود لدافع يعتبر ظهوره مؤذياً لك. قد يدفعك الغضب إلى أن تفكر في أن تنفجر بكلمات ساخطة في وجه أستاذ أعطاك علامة ظالمة. لكنك "تبتلع" ذلك وتكلمه بأدب. وقد تشعر برغبة جامحة في أن تأكل طعاماً منعك الطبيب عنه، ولكنك تتراجع. إنه إذاً دفاع ذو مكانة في حياتنا الشخصية والعامة، وهو يعتبر من علامات "الشخصية القوية" و"الإرادة الحديدية". إنه أحياناً وسيلتنا لمواجهة دوافع "بدائية" فينا، وهو ما يجعلنا نبذو حضاريين وأخلاقيين. إنه نتيجة صراع داخلي بين دوافعنا والمعايير التي نؤمن بها، سواء كانت أخلاقية أم اجتماعية.

### الكف Inhibition

وهو من آليات الدفاع البسيطة والشائعة، وهو يعني إيقاف لاشعوري لفعالية شعورية نقوم بها بسبب تهديدها بخروج شيء مهدد. يلي ذلك عادة نوع من الارتباك، نحتاج بعض الوقت للخروج منه. يظهر الكف الدفاعي عندما ننسى فجأة عن ماذا كنا نتحدث ، أو عندما نشعر للحظة بالعجز عن تقديم أي استجابة (كما يحدث في حالات الانفعال الجامح، خوفًا كان أم غضبًا أم ألمًا). وقد يكون الكف: عضليًا ، أو عقليًا ، أو كليهما معًا ويذكرنا هذا باستجابة دفاعية لبعض الحيوانات في وجه الخطر، كتسمر الغزال بلا حراك حين تبهره أضواء سيارة على طريق.

### النكران Denial

يحدث أحيانًا أننا "لا نريد أن نصدق" أن شيئًا ما يحدث أمامنا، مع أنه حدث. لا تريد زوجة محبة مثلًا أن تصدق أن زوجها يخونها، ولا يريد أب أن يصدق أن ابنه يسرق المال من جيب نقوده، ربما أنت أيضًا لا تريد أن تصدق شيئًا ما؟ هل هناك أمر تقول أنك لا تصدق حدوثه ولو رأيت بعينك؟ يظهر النكران بوضوح في الطفولة ، ويقل ظهوره مع التقدم في العمر. ولكنه مع ذلك يظهر في حالات الخسائر التي تسبب انفعالات شديدة لا طاقة لنا بها، وحالات فقدان التي لا نحتملها.

مثال ذلك إنكار زوجة كل ما حولها من وقائع تدل على خيانة زوجها، أو إنكار أم (توفي ابنها الشاب) غياب ابنها، وفي بعض الحالات يشتد بها الأمر ليصل إلى مرحلة الاضطراب.

### الإسقاط (أو الإضفاء) Projection

يظهر الإسقاط كم خلال تشويه صورة إدراكية بحيث تختلط الصورة الموجودة في الخارج (شيء أو شخص) بمكونات داخلية لدينا. نقوم أحياناً بلوم الآخرين على أخطاء ارتكبتها بأنفسنا، أو نرى في الآخرين صفات سلبية موجودة لدينا ولا نحبها (كالمبالغة في نعت الآخرين بالفساد الأخلاقي، لتغطية خوفنا من دوافع جنسية قوية موجودة لدينا). والواقع أن الإسقاط آلية شديدة الانتشار، إلى حد جعلها أساساً في بناء اختبارات تستطيع النفاذ إلى أعماق الإنسان عن طريق إعطائه مثيرات يغلب أن تثير ميوله الإسقاطية (كاختبار رواية قصص على أساس صور نقدمها للمفحوص أو اختبار بقع الحبر التي نرى فيها كائنات حية وأشكالاً لا غير موجودة بالأصل).

**التبرير Rationalization** وهو عبارة عن البحث عن أسباب عقلانية تبرر أمراً قمنا به بطريقة خاطئة، فتبدو الأسباب العقلانية مقبولة أكثر من الأسباب الانفعالية الحقيقية.

مثلا: يبزر اللاعب خسارته بأنه "لم يكن يلعب بكامل قوته" أو بأنه "كان يعاني من آثار إصابة منعه من الفوز". تدافع الذات في هذه الحالة عن صورتها أمام نفسها وأمام الآخرين. وقد يستخدم التبرير من أجل التخفيف من حدة الإحباط ، فيقول الشاب الذي لم يحظ بقبول فتاة له "بأنها لم تكن مناسبة له وأنها كانت متوسطة الجمال". وإذا بالغ المرء في استخدام التبرير فقد يصل إلى درجة تجعله قابلا للتصديق بأدلة غير صحيحة، وربما يعتنق على هذا الأساس معتقدات خاطئة قد تصل إلى حد الهذيان والأوهام.

### التقمص Identification

كل إنسان يقلد غيره، وخاصة حين يكون يحبهم ويراهم ناجحين. التقمص هو تقليد مبالغ به، إنه ليس مجرد تقليد للسلوك، ولكنه كذلك محاولة لأن "نكون الآخر" أو أن "نعيش كالآخر". يتقمص المراهقون في كثير من الحالات نجومًا يعتقدون أنهم "أفضل منهم بكثير" لدرجة تجعلهم يقررون أن "يعيشوا مثلهم".

السبب الأساسي هو شعور المرء بعدم الرضى عن نفسه وحياته ومظهره الشخصي، ورغبته في تبديلها بحياة أو مظهر شخص آخر.

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

قد يتجه التقمص نحو شخص معين، أو نحو جماعة معينة ، أو حتى نحو مؤسسة بعينها وهو يحاول بهذا أن يغطي عيبًا معينًا يشعر به حيال حياته وتصرفاته.

### التعويض Compensation

لكل إنسان نقاط ضعف ونقاط قوة 4. وقد يعي الإنسان هذه النقاط، أو لا يعيها في أحيان أخرى. وسواء وعى الإنسان نقاط ضعفه أم لا فمن الصعب عليه أن يرضى بها كل الرضى، وفي بعض الأحيان تكون بالنسبة إليه منبعًا لتوتر شديد. من هنا تأتي مكانة التعويض، من حيث أنه محاولة الفرد (شعوريًا أو لاشعوريًا) أن يظهر صفة ما (إيجابية على الأغلب) ليغطي بها على وجود صفة لديه لا يرضى عنها. ويعتبر التعويض مفتاحًا مهمًا لتكوين أسلوب الفرد في الحياة حسب نظرية ألفرد أدلر. في الغالب تكون نتيجة التعويض إيجابية ، ولكنه في حالات معينة يكون مؤذيًا، حين يصبح مبالغًا فيه، وربما يجنح بصاحبه نحو شيء من الانحراف أو الاضطراب.

### النكوص Regression

يتعرض الإنسان في حياته لمواقف إحباط متنوعة. وإذا كان الإحباط قويًا بالنسبة لقدرات المرء، وشعر بالعجز عن التكيف مع الموقف فإنه قد يلجأ إلى شكل من أشكال السلوك التي كان يلجأ إليها في مراحل

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

عمرية أبكر في مواجهة مواقف العجز والخيبة. (ويغلب أن يلجأ إلى اختيار السلوك الذي كان ينجح معه في الحصول على بعض الراحة والطمأنينة). وهذا ما يحدث عندما يولد أخ جديد لطفل، فلا يستطيع أن يواجه مشاعر الغيرة إلا بأن يلجأ إلى سلوك كان ينجح في الماضي بالاحتفاظ بأمه بقربه 3. والأمر لا يقتصر على الأطفال. فالكبار أيضًا يلجؤون للنكوص 4، وكلما كان النكوص إلى مرحلة عمرية أبكر كان خطره في التسبب باضطراب نفسي أكبر

### أحلام اليقظة Fantasy

التخيل واحد من أشكال التفكير الذي يخدم الإنسان كثيرًا في مواجهة المشكلات التي تعترضه في حياته ، لكن بعض حالات التخيل قد لا تؤدي إلى أي خطوة أخرى بعدها، فتصبح وسيلة وهمية للتعامل مع الحاجات، تبتعد بصاحبها عن أي سلوك واقعي على طريق إشباع حاجاته. وهنا يستمد المرء إشباعًا عاطفيًا وهميًا لحاجات يصعب عليه تحقيقها في الواقع، فيتخيل نفسه أحيانًا كبطل قوي يقهر أعداءه، ينتقم منهم ويصب مشاعره السلبية عليهم في خياله. في مثل هذه الحال نحن أمام سلوك دفاعي يقلل كثيرًا من فاعلية المرء في الحياة الواقعية.

### الإعلاء أو التسامي Sublimation

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

هو عبارة عن تحويل الطاقة المتجمعة في موضوع يستكره المجتمع، إلى موضوع آخر يتيح الفرصة لتصرف الطاقة في أمر يرضى عنه المجتمع وهكذا نجد أن تصريف الطاقة الجنسية عن طريق بذل الجهد في الرياضة، أو تحويل الرغبة في جرح الآخرين إلى التسامي باتجاه التخصص بالجراحة. وفي كلا الحالتين فلو استمر الشخص بحبس الطاقة الأصلية دون أن يجد لها منفذًا لتسبب هذا له بدرجة عالية من الصراع والمعاناة. يقف التسامي وراء كثير من أشكال الأدب والموسيقى وفي أشكال من الاتجاه العميق نحو التدين وخدمة الآخرين بإخلاص وتفان، ومن هنا يعتبره فرويد الوحيد الإيجابي تمامًا من بين وسائل الدفاع، لأنه لا يقود إلى مظاهر مرضية حتى ولو تعمقنا به.

### الكبت Repression

هو أخطر وسائل الدفاع الأولية وأكثرها دراماتيكية. وقد احتل مكانة خاصة لدى المشتغلين بالتحليل النفسي. تأتي هذه المكانة من قدرته على التعامل مع الدوافع القوية التي لا تجدي في مواجهتها وسائل دفاع الأخرى، إضافة إلى كونه أشد وسائل الدفاع تطرفًا، فهو لا يغير موضوع العاطفة، ولا يفرغ طاقتها بطرائق أخرى، ولا يلتف للتفيس عن طاقتها. إنه ببساطة يخفيها كليًا، ويخفي كل ما هو متعلق بها فجأة، هذا يعني أن الكبت آلية تحايل جذرية وليس وسيلة بناء. إنه لا يحل

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

المشكلة بل يهرب منها تمامًا، ومن هنا يأتي خطره، لأنه يحاصر مساحات واسعة من الخبرة، مما يجعله مصدر توتر وقلق شديد، وهذا يجعل تورطه في نشأة الاضطرابات النفسية أكبر.



## الفصل الثاني الإرشاد النفسي

## الفصل الثاني

### الإرشاد النفسي



بنهاية هذا الفصل ينبغي عليك عزيزي الطالب أن تكون

قادراً على أن:

- تستعرض رؤية تاريخية للإرشاد النفسي
- تحدد مفهوم الإرشاد
- تشرح خصائص العملية الإرشادية.
- تستنتج أهمية الإرشاد وأهدافه.
- توضح مهارات العمل الإرشادي.
- تحدد أهم أخلاقيات الإرشاد النفسي.
- تناقش أهم خصائص المرشد.
- تعدد أنواع وطرق الارشاد.

## الإرشاد النفسي

### رؤية تاريخية:

لقد نشأ الإرشاد النفسي counseling psychology استجابة لحاجة شعر بها المجتمع الأمريكي وذلك في عقدي العشرينيات والثلاثينيات من هذا القرن وذلك للوفاء بحاجة المجتمع الماسة للإرشاد المهني vocational counseling بطريقة علمية منظمة وذلك وفق استعداد الأفراد وقدراتهم ووضع الرجل المناسب في المكان المناسب، وتمثل حركة القياس النفسي العامل الأساسي الثاني في تطور علم النفس الإرشادي حيث أدى دخول الولايات المتحدة الأمريكية الحرب العالمية الأولى إلى تنشيط حركة القياس النفسي وتحديد المعوقين عقليا واستبعادهم، وتحديد المتميزين لتدريبهم، وبعد أن انتهت الحرب ازدحمت الفصول بالتلاميذ مما زاد من تنشيط عملية استخدام المقاييس في المدارس للعمل مع التلاميذ في ضوء استعداداتهم وقدراتهم وميولهم كما تقيسها وتثبتها الاختبارات النفسية psychological tests.

وفي الأربعينيات من هذا القرن ( Rogers, 1942 ) ألف كتابه الشهير " الإرشاد والعلاج النفسي " وقد شهدت السنوات التي تلت نشر كتاب روجرز هذا اهتماما بأساليب العلاج فاق الاهتمام بأساليب القيام وبالإرشاد كعملية نفسية.

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

وفي عقد الخمسينيات من هذا القرن بدأت مرحلة جديدة للإرشاد وهي ما عرفت بالطور البنائي أو الإنشائي وذلك نتيجة لجهود ( بياجيه ) في علم نفس النمو developmental psychology، حيث أشار إلى أنها تسير وفق تتابع يتضمن مراحل معينة ومطالب خاصة، وحددت وظيفة الإرشاد النفسي في هذه المرحلة البنائية في معاونة الفرد ومساعدته على بلوغ وتحقيق المطالب الخاصة بكل مرحلة لينتقل بنجاح للمرحلة التالية.

وقد عبر ( Super, 1955 ) عن امتزاج التوجيه المهني والقياس النفسي وعلم النفس العلاجي وهي الأصول الثلاثة للإرشاد مما أدى إلى مولد علم النفس الإرشادي، حيث أشار إلى أن الحركة التي بدأت كتوجيه مهني في الولايات المتحدة الأمريكية، مع اهتمام مواز بقياس الاستعدادات، قد أخذت صفة علاجية. ويضيف إلى أن علم النفس الإرشادي يستخدم اختبارات الاستعداد والمعلومات المهنية، والأنشطة الاستكشافية والمواقف المحددة والمقابلات العلاجية therapeutic interviews

### مفهوم الإرشاد:

### تعريف الإرشاد الاصطلاحي:

الإرشاد مصطلح أو كلمة يظهر أن كل شخص يفهمها لكن في الحقيقة لا يوجد شخصان يفهم ان هذا المصطلح بنفس المعنى حيث يشير ( Tyler, 1969 ) إلى أن النمو السريع المهنة الإرشاد أدى إلى غموض

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

وسوء فهم المصطلح ( الإرشاد والمقصود به )، وأن جزء من هذا الغموض وسوء الفهم يعود إلى حقيقة أن الإرشاد نشأ ونما من خلال مجموعة مختلفة من العلوم الإنسانية. ويتفق ( Pepinsky & , 1967 ) Patterson 1954) على أن الإرشاد هو علاقة فريدة تتسم بالسرية confidentiality والتفاعل interaction ( الاتصال العقلي والعاطفي ) بين شخص أو مجموعة أشخاص يواجهون مشكلة معينة مع مساعد يمتلك المهارة skills ويعمل على توفير الأوضاع التي تسهم في حل المشكلة وتغيير السلوك بما يتفق مع أهداف، وقيم المسترشد.

ويصف ( Blackham, 1977 ) عملية الإرشاد بأنها علاقة مساعدة فريدة من خلالها تتاح للمسترشد فرصة التعلم والتعبير والتفكير والاختيار والتجربة والتغيير بطريقة مقبولة ومرغوبة لديه، وأن المسترشدين غالباً ما يدخلون هذه العلاقة طواعية واختياراً ويأملون أو يتوقعون من المرشد أن يساعدهم ويقوم بحل ما يعانونه من صعوبات أو مشكلات، وأن العلاقة الإرشادية counseling relationship علاقة تعاونية يعتمد نجاحها بدرجة كبيرة على تحمل كل من المرشد والمسترشد مسؤولية إنجاز الأهداف الإرشادية المرسومة، ولكي تتحقق أهداف هذه العملية الإرشادية لأبد للمرشد من الاستفادة من فهمه لسلوك الإنسانى و معارفه ومعلوماته وعلاقاته الشخصية في سبيل إيجاد أوضاع مناسبة لإحداث التغيير المنشود في حياة المسترشد.

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

واستنادا إلى ( مرسي والرشيدي، ١٩٨٤ ) " فإن التوجيه والإرشاد يتم في موقف مواجهة بين متخصص في علم النفس الإرشادي ( المرشد ) وشخص آخر يقدم له التوجيه والإرشاد بهدف مساعدته على فهم نفسه، وتحديد قدراته واستعداداته وميوله، وتوضيح اتجاهاته ودوافعه وطموحاته، ومعرفة مشكلاته وظروفه البيئية التي يعيش فيها، والإمكانات المتاحة له فيها، ومساعدته على كيفية توظيف هذه المعلومات في تحديد أهداف واقعية لنفسه وتشجيعه على اتخاذ القرارات المناسبة لتنمية قدراته abilities والاستفادة منها لأقصى قدر ممكن في ضوء فرص الحياة المتاحة له.

### خصائص العملية الإرشادية:

مما تقدم من تعاريف بأن العملية الإرشادية تتميز بمجموعة من الخصائص التي توضح معالمها وتميزها عن غيرها من أساليب التدخل وهي:

١- إن الإرشاد عملية تتميز بالتفاعل والدينامية بين المرشد والمسترشد يتحمل فيها كل منهما دوره ومسئوليته في إنجاز الأهداف وإحداث التغيير المنشود.

٢- إن أساس نجاح العملية الإرشادية يعتمد بدرجة كبيرة على العلاقة الإرشادية التي أساسها التقبل والاحترام والتقدير وحق المسترشد في التعبير عن أفكاره ومشاعره ومراعاة ظروفه وقدراته وإمكاناته الشخصية والبيئية.

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

٣- إن الهدف من العملية الإرشادية هو اكتشاف جوانب القوة في شخصية المسترشد وبيئته والاستفادة منها في إنجاز أهداف العملية الإرشادية وإحداث التغيير المطلوب.

٤- إن العملية الإرشادية عملية مهنية تتطلب شخصا مؤهلا يمتلك المعرفة بالسلوك الإنساني وأساليب التغيير والخبرة والمهارة التي تساعده في أداء عمله بصورة صحيحة.

٥- إن العملية الإرشادية تتم من خلال علاقة الوجه لوجه نظرا لما تتيحه هذه العلاقة من فرص لكل من المرشد والمسترشد لفهم بعضهما بعضا ودراسة المشكلة بدقة والوقوف على السلوك اللفظي nonverbal وغير اللفظي verbal behavior لكل منهما والاتفاق على جميع عمليات الإرشاد ورسم الأهداف ومن ثم تحقيقها.

٦- إن التدخل الإرشادي يعطي أهمية بالغة لقيم ومبادئ وعادات ومعتقدات المجتمع الذي يتم فيه، كما يراعي الثقافة الفرعية للمسترشد.

### أهمية الإرشاد وأهدافه:

يشير (Blackham, 1977) إلى أنه خلال السبعينيات من هذا القرن كان هناك زياد في الاعتماد على الإرشاد كجزء من فريق الصحة النفسية الذي يعمل في مراكز الصحة النفسية المجتمعية، ففي هذه المراكز قام المرشدون بتقديم خدمات علاجية متنوعة لفئات مختلفة من المسترشرين شملت أصحاب مشكلات إدمان الكحول والمخدرات، والمشكلات الزوجية، والمشكلات المهنية، كما شمل عملهم المراهقين

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

والمعوقين ومشكلاتهم. وقد أثر هذا الاعتماد الكبير على المرشدين في تطور ونمو مهنة الإرشاد وأصبح بمثابة قوى حافزة أو دافعة لهؤلاء المرشدين، كما أدى إلى استحداث برامج تدريبية حديثة ومتطورة لتنمية قدرات ومهارات المرشدين.

إن مهنة الإرشاد مهنة ذات قيمة وأهمية كبيرة وينظر إليها كخبرة إنسانية في عالم متغير تضعف فيه العلاقات الإنسانية بشكل واضح، ويؤكد أيضا على أن الإرشاد يسمح للناس بالتعاون مع بعضهم لإنجاز أهداف مشتركة ويتيح لهم فرصا عديدة للتعبير عن الآمال والطموحات والمخاوف، ومشاركة بعضهم بعضا في هذه الهموم والاهتمامات. ويؤكد الباحث أيضا على أن الإرشاد يمكن أن يسهم في إظهار المسترشدين لإنسانيتهم نحو بعضهم البعض. ويتضح لنا من خلال هذه الفقرة أهمية العمل الإرشادي باعتباره موردا أو مصدرا أساسيا لمساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم والتعرف على قدراتهم والاستفادة منها إلى أقصى حد ممكن بما يعود بالنفع للفرد والمجتمع.

ويلخص ( عبدالسلام، طاهر، ومهني، ١٩٩٢ ) أهداف الإرشاد في المدرسة في التالي:

- ١- مساعدة الأفراد على فهم أنفسهم أي الفهم الدقيق لقدراتهم وإمكاناتهم وميولهم ورغباتهم الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية.
- ٢- توفير المناخ النفسي المناسب لتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي.

٣- تنمية شعور واضح بتقدير وتقبل الذات self-acceptance لديهم.

٤- تنمية الاستقلال الذاتي لدى كل فرد منهم ومنحه القدرة على توجيه حياته ضمن إطار القيم والمعايير التي يؤمن بها المجتمع.

٥- زيادة استبصارهم بمشكلاتهم والعمل على إزالة التوتر المصاحب لهذه المشكلات ومعاونتهم على تفريغ انفعالاتهم.

٦- المساهمة الجادة في تصحيح انحرافاتهم السلوكية وعلاج المشكلين منهم.

٧- التعرف على أسباب ضعف التحصيل الدراسي لدى فئة من الطلاب ومساعدتهم للتغلب عليها.

### مهارات العمل الإرشادي:

أشار Barker إلى أن الاتحاد الدولي للأخصائيين الاجتماعيين National Association of Social Workers (NASW) حدد

(١٢) اثنتي عشرة مهارة باعتبارها مهارات أساسية لممارسة مهنة

المساعدة الإنسانية helping profession نلخصها في التالي:

١- القدرة على الاستماع والإنصات للآخرين والقدرة على فهمهم وإبداء التسامح والتعاطف.

٢- القدرة على استنباط واستخراج المعلومات وجمع الحقائق ذات الصلة وتركيبها لإعداد التقرير النفسي الاجتماعي، والقيام بعملية

التقدير.

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

- ٣- القدرة على تكوين علاقة المساعدة والمحافظة عليها.
- ٤- القدرة على ملاحظة السلوك اللفظي وغير اللفظي وتفسيرهما، والقدرة على استخدام معرفته بنظريات السلوك وطرائق التشخيص.
- ٥- القدرة على إشراك المسترشدين (أفرادا أو جماعات أو أسر) في الجهود العلاجية المبذولة لحل مشكلاتهم واكتساب ثقتهم.
- ٦- القدرة على الحديث عن الموضوعات النفسية الحساسة بطريقة داعمة ومشجعة ودون أدنى شعور بالخوف والإرباك والتهديد.
- ٧- القدرة على إيجاد حلول جديدة ومبتكرة تتفق مع حاجات الفرد والجماعة.
- ٨- القدرة على تحديد الحاجة إلى إنهاء العلاقة العلاجية.
- ٩- القدرة على إجراء البحوث وتفسير النتائج ومعرفة الدراسات المتخصصة والاستفادة منها.
- ١٠- القدرة على التوسط والتفاوض بين أطراف متنازعة حين تدعو الحاجة لذلك.
- ١١- القدرة على توفير خدمات علائقية متبادلة داخل المؤسسة التي يعمل بها.
- ١٢- القدرة على تفسير الحاجات والمطالب الاجتماعية والنفسية وإيصالها إلى مصادر التمويل، والعامّة، والمشرعين.

## أهم أخلاقيات الإرشاد النفسي:

### ١- العلم والخبرة :

الإرشاد النفسي خدمات متخصصة . ومن ثم يجب أن يكون المرشد مؤهلاً ومزوداً بالعلم والمعرفة المتخصصة والخبرات والمهارات اللازمة لذلك . وأن يكون دائماً حريصاً على التزود بالمعلومات الأكاديمية وعن دراية بالدراسات والبحوث في ميدان الإرشاد .

### ٢- الترخيص :

هذا شرط أساسي لممارسة الإرشاد وتحمل مسؤولياته إذ يتوجب على المرشد أن يكون مؤهلاً علمية وعملية ومرخصة رسمية .

### ٣- سرية المعلومات ::

تحتل مكانة هاماً بين أخلاقيات الإرشاد وهي واجب وأمانة للمرشد، والمعلومات تكون سرية على الجميع حتى على الأهل ورجال القانون ولا يمكن أن يباح باي سر إلا بتصريح من العميل، ومن المستحسن أن يكون كتاباً، والسرية نسبية ، فيستطيع المدرس مثلاً أن يبوح بها في موقف تعليمي بدون ذكر الإسم أو ما يدل عليه.

وأيضاً لا يجوز للمرشد أن يسجل أسرار العميل إلا بعد سماح العميل بذلك . وإن المرشد الذي يبوح بأسرار العميل يشوه سمعته ومكانته بين العملاء .

### 4- القسم :

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

وقبل أن يحصل المرشد أو المعالج على الترخيص بممارسة الإرشاد أو العلاج لا بد أن يقسم قسم المهنة الذي من أهم بنوده مراعاة الله في عمله ومراعاة أخلاقيات المهنة .

### 5- العلاقة المهنية

لا بد أن تكون العلاقة الإرشادية بين المرشد والعميل علاقة مهنية في إطار عدد من المعايير الاجتماعية والأخلاقية والقانونية المعروفة ، وينبغي أن لا تتطور العلاقة المهنية الى أي نوع آخر من العلاقات.

### 6- العمل المخلص

الارشاد النفسي عمل إنساني من الدرجة الأولى ويحتاج إلى الإخلاص، ويتضمن ذلك تقديم أكبر قدر ممكن من العمل المخلص. واستخدام أنسب وأجندى الوسائل والطرق الإرشادية التي تتفق مع العميل ومشكلته ، حتى يشعر المرشد بالرضا وراحة الضمير حيث يبتغي وجه الله سبحانه وتعالى.

### 7- العمل كفريق

يجب أن يقوم بعملية الإرشاد النفسي فريق متكامل متعاون من الأخصائيين مثل المرشد النفسي والطبيب النفسي والاختصاصي الاجتماعي، بحيث يتيح ذلك فرصة تقديم الخدمات المتخصصة من كافة النواحي حتى يتحقق الهدف ، فمعظم الاضطرابات النفسية لها أسبابها الاجتماعية ومظاهرها الجسمية وعناصرها النفسية وأثارها الاجتماعية

## ٨- احترام اختصاص الزملاء

يجب احترام اختصاص الزملاء في فريق الارشاد واحترام آرائهم وعملهم حتى ولو كانوا من فريق آخر وعدم القيام بعمل من اختصاص الآخرين مهما كان ذلك سهلا.

## 9- الاستشارة المتبادلة :

يجب القيام بالاستشارة المتبادلة مع الزملاء والخبراء والاستعانة بالاختصاصيين الآخرين، فأحيانا يحتاج المرشد إلى مشورة الطبيب النفسي أو الطبيب الباطني أو طبيب الأعصاب أو المحامي أو عالم الدين .

## ١٠- الإحالة:

ينبغي إحالة العميل إلى اخصائي آخر. إذا تطلب الأمر ذلك كأن تكون الحالة ليست من اختصاصه أو ليست في حدود إمكانياته أو تحتاج إلى الاستعانة باخصائي آخر خصوصا إذا كان الشك في وجود مرض عقلي أو عضوي.

## 11- كرامة المهنة:

لا يصح للمرشد أن يعرض أعماله على الناس في الأماكن العامة وفي الجلسات العامة وفي وسائل الاعلام، وحتى في حالة الإعلان عليه المحافظة على كرامة المهنة . إن الارشاد النفسي مهنة لها مكانتها ومكانها.

ولا بد أن يسعى لها من يحتاج إليها. كذلك يجب اتباع السلوك الشخصي والمهني الذي يتفق مع كرامة المهنة.

## ١٢ - التكاليف

في حالة الارشاد الخاص الذي يدفع العميل تكاليفه يجب أن تكون التكاليف بالمعروف دون استغلال وإرهاق للعميل، ويجب أن لا تتحكم التكاليف في عملية الارشاد مهما كانت الظروف.

وفي حالة الارشاد المجاني على حساب الدولة يجب أن يعطي المرشد حق العميل كاملا في الخدمة والاخلاص وكأنه يدفع التكاليف فعلا فالمسألة مسألة ضمير وأخلاق.

### المرشد:

يعتبر تخصص الإرشاد النفسي والاجتماعي مطلب رئيس في وقتنا الحاضر نظرا لما تمر به المجتمعات العربية من تغييرات اجتماعية واقتصادية وثقافية مختلفة أدت إلى ظهور بعض المشكلات النفسية والاجتماعية، مما يدعو لوجود شخص متخصص يساعد الأفراد الذين يواجهون مثل هذه المشكلات في التعامل مع مشكلاتهم وتجاوزها بما يمتلكه من معرفة وخبرة ومهارة وخصائص شخصية تؤهله للقيام بهذا الدور.

والمرشد هو الشخص المؤهل علميا لتقديم المساعدة المتخصصة للأفراد والجماعات الذين يواجهون بعض الصعوبات والمشكلات النفسية والاجتماعية.

### خصائص المرشد:

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

حدد Shertzer & Stone خمس خصائص أساسية يشترك فيها جميع المتخصصين في مهن المساعدة الإنسانية ( المرشد، والطبيب النفسي، والأخصائي النفسي psychologist والأخصائي الاجتماعي ، social worker هي :

(1) الافتراض بأن كل سلوك مكتسب ومتعلم وبالتالي فإنه يمكن تعديله وتغييره.

(2) الاشتراك في الهدف وهو مساعدة المسترشدين لكي يصبحوا أكثر فاعلية ووحدة نفسية.

(3) استخدام علاقة المساعدة كأداة أو وسيلة أساسية لتوفير المساعدة.

(4) التأكيد على أهمية الوقاية prevention .

(5) الجميع يشتركون في امتلاك المعرفة والخبرة والمهارة والتدريب اللازم.

ويمكن تلخيص الخصائص الرئيسية للمرشد في جانبين أساسيين هما:

١- الإعداد المهني.

٢- الخصائص الشخصية.

**فالإعداد المهني** يعني تزود المرشد بقاعدة علمية واسعة من العلوم الإنسانية المختلفة وخاصة علم النفس بفروعه المختلفة ذات العلاقة، والاجتماع، والصحة. ودراسة شاملة لمهنة الإرشاد يشمل ماهيته، وفلسفته، ومبادئه، وطرائقه، وعملياته، وموثيقه الأخلاقية. وتدريباً عملياً

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

يخضع لإشراف مؤسسي يكسب الممارس خبرة عملية لربط النظرية بالتطبيق ولتكوين المهارات الأساسية للمهنة.

### أما الخصائص الشخصية فتشمل الصفات الشخصية التالية:

- قدرات جسمية وصحية مناسبة.
- ائزان انفعالي يكسب صاحبه القدرة على ضبط النفس وإدراك الواقع والنضج الانفعالي الذي لا تشوبه نزعات تهور أو اندفاع.
- تنظيم معرفي عقلي مناسب يجمع إلى جانب معارف العلوم المختلفة نكاء اجتماعي مناسب وبعض القدرات الخاصة كالقدرة على التعبير.
- التزام بمبادئ الشرع الكريم تسمح له بالتحلي بصفات أخلاقية سوية والتحكم في نزعاته وأهوائه الخاصة.

### المسترشد

يرى ( عثمان، ١٩٧٧ ) أن المسترشد هو إنسان يملك كل ما يحمله الكائن الإنساني من سمات عامة مشتركة وفي نفس الوقت له سماته الفردية الخاصة، والمسترشد لا يمثل فئة خاصة أو نمطا معيناً أو طبقة مميزة يمكن تحديد ملامح مميزة لها، بل هو إنسان عادي له دوره ومكانته الاجتماعية وله خصائصه الشخصية والاجتماعية والعقلية والنفسية كسائر الناس، وقد يكون نمطا في منطقة الأسوياء والعاديين كما قد يكون نمطا في منطقة غير الأسوياء وغير العاديين، ومهما كان هذا النمط فإن هناك حالة من التفاعل غير التوافقي مع ظروفه المحيطة به، أو حالة من التناقض بينه وبين المحيطين به، أو بينه

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

وبين نزعاته الداخلية، تؤدي به هذه الحالة إلى إحساسه بالعجز والضعف مما يدفعه إلى طلب المساعدة.

أن التعامل السليم مع المسترشد يتطلب من المرشد الاهتمام بالاعتبارات المرتبطة بشخصية المسترشد التالية:

- ١- إن لسلوك المسترشد دافع ومعنى.
- ٢- ترتبط مشكلة الفرد بالنمط العام للشخصية.
- ٣- شخصيات الأفراد تحكمها دائما معطيات الوراثة وظروف البيئة.
- ٤- شخصية المسترشد ومشكلته مرتبطة دائما بدوره الاجتماعي وبالنمط الثقافي الذي يعيش فيه.
- ٥- المسترشد في أي لحظة يعيش حاضرا ويفكر في المستقبل.
- ٦- الفرد يعاني إلى جانب المشكلة الأساسية مشكلة تحوله إلى مسترشد.

## أنواع وطرق الإرشاد:

الإرشاد الفردي: هو إرشاد عميل واحد وجها لوجه في كل مرة وخاصة في حالات المشكلات الطابع الفردي، والخاصة جدا، مثل المشكلات الجنسية.

الإرشاد الجماعي، وهو إرشاد عدد من العملاء تتشابه مشكلاتهم معا في جماعة صغيرة مع آل القوى الإرشادية في الجماعة مثل الجاذبية والالتزام والمسايرة واستخدام شرائط الفيديو الأساليب المتنوعة للإرشاد الجماعي مثل التمثيل النفسي المسرحي (السيكودراما) والتمثيل

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

على المسرح (السوسيو دراما) والمحاضرات والمناقشات الجماعية والنادي الإرشادي وعلاج و الجماعية، وهو قريب من العلاج الجماعي .

**الإرشاد الموجه:** وهو الإرشاد المركز حول المرشد حيث يقوم المرشد بدور إيجابي نشط في التأثير المباشر في الشخصية والسلوك على أساس افتراض نقص معلومات العميل وعجزه في حل مشكلته، ويستخدم مع العملاء المتعجلين ناقصي المعلومات ذوي المشكلات الواضحة.

والإرشاد الموجه أسلوب علاجي (اكلينيكي) يقدم مساعدة مباشرة و نصحا مباشرا ويتبع خطوات محددة هي التحليل (أي استخدام الاختبارات والمقاييس لجمع المعلومات وتحليلها) والتركيب ( أي تجميع وتنظيم وتلخيص المعلومات التي تم تحليلها) والتشخيص ( أي تحديد المشكلة ) والإرشاد الفردي (أي تفسير المعلومات وتقديم النصح واتخاذ القرارات واقتراح الحلول والمتابعة ) أي متابعة الحالة بعد إنهاء العملية).

**الإرشاد غير الموجه :** هو الإرشاد المركز حول العميل حيث يوضع العميل في مركز دائرة الاهتمام. وتتم علاقة في مناخ نفسي يمكن العميل من تحقيق أفضل نمو نفسي. ومن أهم خصائصه التمرکز حول العميل الذي له حق تقرير مصيره، ودور المرشد الذي يكون بمثابة مرآة لوضوح الرؤية واستبصار العميل في جو حيادي خال من التهديد

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

**الإرشاد الديني:** وهو مساعدة الفرد في نموه و تحقيق رشده الديني وتناول المشكلات التي من أعراضها الانحراف والشعور بالإثم والخوف والاكنتاب والقلق عن طريق الاعتراف والتوبة والاستبصار والتعلم والدعاء وابتغاء رحمة الله والاستغفار و ذكر الله والصبر والتوكل على الله.

**الإرشاد السلوكي:** حيث تستخدم الأساليب السابق تناولها مثل التخلص من الحساسية التحصين التدريجي، والغمر، والكف المتبادل، والإشرط التجنبي والتعزيز الموجب ( الثواب)، والتعزيز السالب، والعقاب (العلاجي)، والثواب والعقاب، والإطفاء (تدريب الإغفال)، والإطفاء والتعزيز، وضبط المثيرات، والممارسة السالبة.

**الإرشاد باللعب:** وهو مهم بصفة خاصة في حالة الإرشاد العلاجي للأطفال، وهو قريب من العلاج باللعب.

**الإرشاد المهني:** وهو عملية مساعدة الفرد في اختبار مهته والإعداد لها والدخول فيها، والتقدم فيها، وحل مشكلات المهنة، والرضا المهني، والتوافق المهني. ويتناول الإرشاد المهني مشكلات الأختيار المهني ومشكلات الإعداد المهني ومشكلات التوزيع، ومشكلات الالتحاق بالعمل، ومشكلات التعيين تحت الاختبار، وسوء التوافق المهني، والبطالة .

**الإرشاد الزوجي:** وهو عملية مساعدة الفرد في اختيار الزوج والاستعداد للزوج، والدخول والاستقرار والسعادة، والتوافق الزوجي،

---

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

وحل مشكلات الزواج قبله واثناه وبعده. ويتناول مشكلات ما قبل الزواج مثل سوء اختيار الزوج والعنوسة، والإحجام والإضراب عن الزواج، والتفاوت بين الزوجين، والاختلاط الزائد، والتجارب قبل الزواج وتناول أيضا مشكلات اثناء الزواج بعد الدخول مثل: تنظيم النسل، والعقم، وتدخل الحماة والأقارب، وتعدد الزوجات واضطراب العلاقات الزوجية، والمشكلات الجنسية، والخianات الزوجية. ويتناول كذلك مشكلات بعد إنهاء الزواج مثل: الطلاق، والترمل والعزوبة بعد الزواج، والزواج من جديد. وإلى جانب هذه المشكلات يتناول الإرشاد الزواجي المشكلات العامة في الزواج مثل: الزواج غير الناضج والمتسرع والجبري والعرفي، وزواج الشوارع والمبادلة والغرض، والزواج القائم على الغش، ومشكلات الأم غير المتزوجة والأب غير المتزوج، و مشكلات الزوجة العاملة، والاتهامات السالبة والأفكار الخاطئة ونقص التربية الجنسية .

**الإرشاد الأسري:** وهو عملية مساعدة أفراد الأسرة فرادى أو في جماعة في فهم الحياة الأسرية ومسئولياتها لتحقيق الاستقرار والتوافق وحل المشكلات الأسرية ويتناول الإرشاد الأسري المشكلات الأسرية مثل: اضطراب العلاقات بين الوالدان، والإدمان، والوالدان العصائبان، والقدرة السيئة، والتنشئة الاجتماعية الخاطئة، واضطراب العلاقات بين الإخوة، والمشكلات المتعلقة بمركز الولد في الأسرة، ومشكلات اولاد الزواج السابق والاولاد غير الاشقاء، والاولاد اليتامى، ومشكلات المرأة

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

العاملة، وخلف البنات، ومشكلات ذوي القربى، وسوء التوافق الأسرى، وتفكك الأسرة

**إرشاد الأطفال:** وهو عملية المساعدة في رعاية نمو الأطفال نقيًا، ونريهم اجتماعيًا، وحل مشكلاتهم اليومية، ويتناول إرشاد الأطفال مشكلات نموهم مثل: اضطرابات الغذاء، والإخراج، والكلام، والنمو، والنظام، والجناع، والاضطرابات الانفعالية، والاضطرابات النفسية الجسمية

**إرشاد الشباب:** وهو عملية المساعدة في رعاية وتوجيه و الشباب نفسيًا وتربويًا ومهنيًا واجتماعية، والمساعدة في حل مشكلاتهم أنيوية. ويتناول مشكلات الشباب الجنسية والصحية والانفعالية والأسرية والمدرسية والمهنية والاجتماعية والدينية والأخلاقية

**الفصل الثالث**  
**نظريات الإرشاد**  
**النفسي**

## الفصل الثالث

### نظريات الإرشاد النفسي

بنهاية هذا الفصل ينبغي عليك عزيزي الطالب أن تكون قادراً على أن:



- تذكر مفهوم الشخصية.
- تشرح الملامح الاساسية لنظرية الأنماط.
- تستخدم تطبيقات نظرية السمات في الارشاد النفسي.
- تشرح الملامح الاساسية لنظرية التحليل النفسي.
- يستنتج تطبيقات عملية للتحليل النفسي في الارشاد
- تشرح الملامح الاساسية لنظرية الارشاد المتمركز حول المسترشد او العميل.
- يستنتج دور الإرشاد في نظرية التمرکز حول المسترشد.
- تستخلص النقد الموجه لنظرية التمرکز حول المسترشد.

## نظريات الارشاد النفسي

### PERSONALITY: الشخصية

يهتم علم الصحة النفسية بدراسة الشخصية في توافقها واضطرابها، والسلوك في سوائه وانحرافه يعتبر نتاجا للشخصية.

وحول دراسة الشخصية غير العادية والمريضة تدور بحوث علم النفس المرضى وعلم نفس الشواذ والتحليل النفسي والتوجيه والإرشاد النفسي

### تعريف الشخصية:

من أهم تعريفات الشخصية تعريف آلبرت (Ailpert 1937) وهو: الشخصية هي التنظيم الدينامي في الفرد لجميع الأجهزة النفسية الجسمية الذي يحدد توافقه الفريد مع بيئته.

ويعرف حامد عبد السلام زهران 2005، الشخصية بإيجاز على النحو التالي: الشخصية هي جملة السمات الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية (الموروثة والمكتسبة) التي تميز الشخص عن غيره .

### أولا : نظرية الأنماط (السمات):

هي من أقدم نظريات الشخصية، وحاولت تصنيف شخصيات الناس إلى أنماط تجمع بين الأشخاص الذين يندرجون تحت نمط واحد، والنمط هو نموذج لسمات وخصائص تتجمع ويمكن تمييزها عن نماذج أخرى، وهو يلخص تجمع السمات الأساسية الفطرية أو الجسمية التي تكونت في مستهل حياة الفرد ولا تخضع لتغير أساسي. وعلى ذلك فنمط

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

الشخصية يدل على جوهر الشخص، وهو نواة يصعب تغييرها ومن أقطاب هذه النظرية:

### ١- **ابوقراط** (في القرن الخامس ق م)، قسم أنماط الشخصية بناء

على سيادة أحد أخلاط (إفرازات جسمية) أربعة هي:

\* الدم وتفرزه الكبد . و البلغم وتفرزه الرئتان. \* الصفراء : وتفرزها المرارة \* السوداء : ويفرزها الطحال.

وسيادة أحدها على الآخر يحدد نمط شخصية الفرد ومزاجه من بين الأنماط الأربعة التالية :

أ- النمط الدموي ودموى المزاج ، Sanguinic (متقائل، نشط، سهل الاستتارة، سريع الاستجابة، حاد الطبع، متحمس، واثق).

ب - النمط البلغمي (بلغمي المزاج) Phlegmatic (خامل، بليد، منزو، متبلد الانفعال، فاتر، بارد، مترخ، عديم المبالاة)

ج - النمط الصفراوي (صفراوي المزاج ) Choleric (سريع الانفعال، غضوب، عنيد، طموح)

د- النمط السوداوي ( سوداوي المزاج) Melancholic (متشائم، منطو، مكتئب، هابط النشاط، بطيء التفكير، متأمل).

والشخص الصحيح نفسيا هو الذي يكون عنده توازن بين الأمزجة الأربعة

### ٢ - **ارنست كريتشمير Kretschimmer** : قسم أنماط الشخصية

إلى أربعة هي :

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

- أ - النمط البدين ( ممتلىء الجسم، قصير الساقين، قصير العنق، عريض الوجه) (مرح، مبسط، اجتماعي، صريح، سريع التقلب )
- ب - النمط النحيل (نحيل الجسم، طويل الأطراف، دقيق القسمات) (منطو، مكتب)
- ج - النمط الرياض (رياضي، قوي العضلات، ممتلىء الجسم ) (نشط، عدواني).
- د- النمط غير المنتظم ( هو ما ليس كذلك)

### 3- كارل يونج Jung : قسم انماط الشخصية إلى اثنين هما:

- أ- النمط الانبساطي : extravert (نشط، اجتماعي، يميل إلى المشاركة في النشاط الاجتماعي، يهتم بالناس، له صداقات كثيرة، بواح، متوافق، مقبل على الدنيا في حيوية وصراحة ).
- ويتفرع هذا النمط الرئيسي إلى أربعة أنماط فرعية هي:
- الانبساطي التفكيرى ( مفكر يهتم بالحقائق الموضوعية كالعالم الخارجي الواقعي التجريبي، عملي واقعي، ينتج أفكارا جديدة).
- الانبساطي الوجداني (اجتماعي، سهل الاختلاط، حسن التوافق الاجتماعي، مندفع، انفعالي، منطلق في التعبير الانفعالي الظاهر).
- الانبساطي الحسى (يستمد اللذة المباشرة من خبرته الحسية، يحتاج إلى إثارة خارجية مستمرة، يحب التجديد والتنوع، سريع الملل).
- الانبساطي الإلهامي (يعتمد على الحدس، يحب التجديد، جريء مخاطر، مغامر، مندفع، يحب الأشياء غير العادية، لا يحترم العادات)

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

ب - النمط الأنطوائي introvert (انسحابي، غير اجتماعي، انعزالي ينحاشي الصلات الاجتماعية، يفكر دائما في نفسه، متمركز حول ذاته، يخضع سلوكه لمبادئ مطلقة وقوانين صارمة غير مرنة، غير متوافق، شكاك).

ويتفرع هذا النمط الرئيسي إلى أربعة أنماط فرعية هي:

- الانطوائي التفكيرى (فيلسوف أو باحث نظري، يهتم بالأفكار والعالم الداخلي والواقع الداخلي، خجول، صامت حتى في صحبة الزملاء)
- الانطوائي الوجداني (ينطوي على حالات وجدانية عميقة قوية، قوي الانفعال، يحب بقوة ويكره بعنف ويحزن بشدة، تحكمه العوامل الذاتية، يميل إلى العزلة).
- الانطوائي الحسي (ذاتي في إدراكه، يحب تأمل المحسوسات والطبيعة)
- الانطوائي الإلهامى (يهتم بالجانب السلبي والأسود من الخبرات وبكل ما هو ذاتي وغريب وغير عادى، منقلب)

## تطبيقات نظرية السمات في الإرشاد النفسي

ساهمت نظرية السمات بقدر كبير في الإرشاد النفسي والتوجيه من خلال تأكيد البورت على التركيز على الحالة الفردية في دراسة السلوك مستخدما الطرق والمتغيرات التي تناسب فردية كل شخص ، ويشير البورت في مقابله بين التنبؤ الفردي والجمعي إلى أن تساهم نظرية السمات في عملية الإرشاد النفسي أو التوجيه .

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

(سرف يصبح علم النفس أكثر عمليا ، أي أقدر على التنبؤ ، حين يعرف كيف يقيم نزعات مفردة بجميع ما تحويه من تعقد في الجوهر ، وحين يعرف كيف ينبئ بما سوف يحدث لنسبة ذكاء هذا الطفل اذا ماغيرنا بيئته بطريقة معينة )

وقد حفز البورت علماء النفس إلى أن يخصصوا لدراسة الحالة الفردية قدرا من وقتهم وجهودهم أكبر من القدر المعتاد وأكد على أن أكثر المناهج فعالية في دراسة السلوك هو منهج دراسة الحالة .

ويذكر حامد زهران ( ... أن الإرشاد يتضمن تحليل المعلومات الخاصة بالعمل وتركيبها بحيث تظهر سماته المميزة وتشخيص المشكلة بالاستعانة بالاختبارات والمقاييس الموضوعية ، والتنبؤ بالتطور المتوقع في المستقبل ، ومن الافتراضات الأساسية في نظرية السمات فيما يتعلق بالإرشاد المباشر ما يلي :

- أن عملية الإرشاد النفسي اساسا عملية عقلية معرفية .
- أن سوء التوافق لدى الأشخاص العاديين يترك جزءا كبيرا من العقل قادرا على استخدامه في التعلم واعادة التعلم .
- أن المرشد مسئول عن تحديد المعلومات المطلوبة وعن جمعها وتقديمها إلى العميل.
- ان المرشد لديه معلومات وخبرة أكثر وقدرة على تقديم النصح وحل المشكلات بطريقة الإرشاد المباشر ، ومن ثم يكاد ينظر إلى المرشد نظرة المعلم الذى يوجه عملية التعليم إلى العميل .

## نظرية التحليل النفسي:

مفاهيم عامة في نظرية التحليل النفسي :

### أ- الشخصية:

بقول سيجموند فرويد Freud (١٩٢٧- ١٩٣٣) مؤسس هذه النظرية، إن الجهاز النفسي يتكون فرضيا من الهو والأنا الأعلى والأنا.

**الهو id** : فهو أقدم قسم من أقسام هذا الجهاز، وهو منبع الطاقة الحيوية والنفسية التي يولد الفرد مزودا بها وهو يحتوي على ما هو ثابت في تركيب الجسم فهو يضم الغرائز والدوافع الفطرية والعدوانية. وهو الصورة البدائية للشخصية قبل أن يتناولها المجتمع بالتهذيب والتحوير وهو مستودع الحياة القوى والطاقات الغريزية وهو جانب لاشعورى عميق ليس بينه وبين العالم الواقعي صلة مباشرة، وهو لا شخصي ولا ارادي. لذلك فهو بعيد عن المعايير والقيم الاجتماعي. لا يعرف شيئا عن المنطق، ويسيطر على نشاطه مبدأ اللذة (والألم) أي أنه يندفع إلى إشباع دوافعه اندفاعا عاجلا في اي صورة وبأي ثمن.

### الأنا الأعلى super-ego

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

فهو مستودع المثاليات والأخلاقيات والضمير والمعايير الاجتماعية والتقاليد والقيم والصواب والخير والحق والعدل والحلال، فهو بمثابة سلطة داخلية أو "رقيب تفسى" وهو لا شعوري إلى حد كبير، وينمو مع نمو الفرد، ويتأثر الأنا الأعلى في نموه بالوالدين ومن يحل محلهم مثل المربين والشخصيات المحبوبة في الحياة العامة والمثل الاجتماعية العليا، وهو يتعدل ويتهدب بازدياد ثقافة الفرد وخبراته في المجتمع. ويعمل الأنا الأعلى على ضبط الهو و كف دفاعاته.

**الأنا ego** فهو مركز الشعور والإدراك الحسي الخارجي والإدراك الحسي الداخلي والعمليات العقلية، وهو المشرف على جهازنا الحركي الإرادى. ويتكفل الأنا بالدفاع عن الشخصية ويعمل على توافقها مع البيئة وإحداث التكامل وحل الصراع بين مطالب الهو و بين مطالب الأنا الأعلى وبين الواقع والأنا له جانبان شعورى، ولا شعوري وله وجهان، وجه يطل على الدوافع الفطرية والغريزية في الهو، وآخر يطل على العالم الخارجي عن طريق الحواس، ووظيفة الأنا هي التوفيق بين مطالب الهو والظروف الخارجية، وينظر إليه فرويد كمحرك متعة للشخصية.



**ب - الشعور واللاشعور ما قبل الشعور:**

- الشعور **consciousness** كما حدده

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

فرويد هو منطقة الوعي الكامل والاتصال بالعالم الخارجي، وهو الجزء السطحي فقط من الجهاز النفسي. ويطلق يونج على الشعور العقل الواعي، الذي يتكون من المدركات والذكريات والمشاعر الواعية.

- **اللاشعور Unconsciousness** حسب فرويد يكون معظم الجهاز النفسي، وهو يحوي ما هو كامن ولكن ليس متاحا ومن الصعب استدعاؤه لأن قوى الكبت تعارض ذلك. وحدد فرويد الرغبات المكبوتة التي يحتويها اللاشعور بأنها ذات طابع جنسي، ويقول إن المكبوتات تسعى إلى شق طريقها من اللاشعور إلى الشعور في الأحلام وفي شكل أعراض الأمراض العصابية . وتحدث يونج عن اللاشعور الشخصي واللاشعور الجمعي. أما اللاشعور الشخصي فيتكون من خبرات الفرد التي كانت شعورية وكبتت، ويتركب من العقد التي هي عبارة عن تكثيف لأفكار ومشاعر ومدركات مكبوتة حول خبرة معينة، ويستخدم في اكتشافها اختبار تداعى الكلمات حيث يقرأ الفاحص قائمة من الكلمات المفحوص كلمة بعد كلمة ويطلب منه أن يستجيب بأول كلمة ترد إلى عقله ويلاحظ زمن الرجوع والاستجابات الفسيولوجية المصاحبة. أما اللاشعور الجمعي فهو مشترك بين كل الأشخاص، ويتكون من ذكريات وأفكار كامنة موروثة من التاريخ السلالي للإنسان.

- ما قبل الشعور **preconsciousness** فقد حدده فرويد بأنه يحتوي على ما هو كامن وما ليس في الشعور ولكنه متاح ومن السهل استدعاؤه إلى الشعور مثل الكلام والذكريات والمعارف.

### تطبيقات عملية للتحليل النفسي في الإرشاد

إن العلاقة العلاجية بين العميل والمرشد النفسي تتضمن نفس خطوات التحليل النفسي وهي:

#### التداعي الحر **Free Association**

وتسمى بالقاعدة الأساسية وهي عبارة عن ميثاق يتعهد فيه المريض - منذ بداية العلاج التحليلي - بالتعبير عن كل ما يجول بخلد دون حذف أو اختيار إراديين ، فهي تعارض الاتجاه السائد نحو السكوت عن الخواطر المؤلمة وعدم التصريح بها للنفس ، والغاية من تطبيقها إذن معارضة عوامل الكبت المسؤولة عن تكون المرض النفسي ، بمعنى أنه إذا أطلق المريض حوافزه دون تقييد شعوري أو ارادي ، فإنه لا يلبث أن يكشف بالتدريج عن المحتويات النفسية المكبوتة في اللا شعور، ومن الحيل النفسية اللا شعورية المسؤولة عن هذا الكبت ، وبإشباع هذه الحيل وتلك المحتويات بالتحليل المستمر يتحقق حل الصراع النفسي وما يفضي إليه من مختلف الأمراض.

#### التحويل ( الطرح ) **Transference**

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

يشير مفهوم الطرح إلى موقف انفعالي معقد يقفه المريض تلقائياً من المحلل النفسي ، ويتميز احياناً بغلبة مشاعر الحب او مشاعر العدوان ، وإن كان يتألف غالباً من مزيج من العنصرين ( الطرح الموجب والطرح السالب والطرح المزدوج الميل ) وهذه المشاعر لا تنطبق على الموقف الحاضر ، وإنما هي مواقف لاشعورية طفلية ، يحياها المريض ثانية في الموقف العلاجي ، ويخلع فيها على المحلل شخصية الأفراد المسؤولين عن نشأة هذه المشاعر وعن تكوين شخصية المريض تكويناً يتسم بالصراع النفسي والعجز عن النمو النفسي الكامل ( الوالدان ومن حل محلها).

والطرح ظاهرة اساسية في عملية العلاج بالتحليل النفسي لان المريض يحيا في الموقف مشكلته الجوهرية بكل دقائقها الانفعالية ، ومن ثم يتمكن من حلها حلاً موفقاً عن طريق مراجعة تاريخه المنسي كما يكتشف من خلال موقف التحليل .

### التفسير Interpretation

ومن خلال المستدعيات ( المحتويات النفسية ) الشعورية والاشعورية - التي ترد إبان العلاقة العلاجية حين يلتزم المريض بقاعدة التداخي الحر - وهذه المحتويات قد تكون أفكاراً داخلية أو ذكريات أو هفوات ( زلات ) غير مقصودة ، أو انفعالات أو احساسات أو عواطف ، وهي ترتبط فيما بينها ارتباطاً ذا معنى يمكن قراءته ، من خلال التفسير ، فالقاعدة

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

الأساسية في التحليل النفسي أن رابطة داخلية لم تكشف بعد تتم عن نفسها عن طريق التجاور - فالتفسير يتضمن توضيح ما لم يكن مفهوما للعميل بإسلوب جديد ولغة جديدة يفهمها العميل .

ويهتم كل من التحليل النفسي والإرشاد النفسي بإعادة التوازن بين اركان الشخصية وحل الصراعات وإعادة غرس الإيمان ومعرفة حدة حياة العميل وأسلوب حياته وتنمية مفهوم موجبه عن الذات، والتقليل من حدة التوتر والقلق وتكوين الارادة الايجابية وتغيير البيئة والوسط الاجتماعي.

### نظرية الارشاد المتمركز حول المسترشد او العميل (روجرز)

: ١٩٩٧

تسمى هذه النظرية ايضا نظرية الذات، لأن الارشاد النفسي هو دراسة للذات ومفهومها التي هي جوهر الشخصية، ومفهوم الذات هو حجر الزاوية وهو الذي ينظم السلوك، وأنه مفهوم أساسي في دراسة الشخصية.

إن أهم نظرية للذات نظرية كارل روجرز وهي أحدث واشمل النظريات الذات لارتباطها بطريقة من أشهر طرق الارشاد والعلاج النفسي وهي عبارة عن الارشاد المتمركز حول الانسان أو غير المباشر، وقد بنيت اساسا على دراسات وخبرات كارل روجرز في الارشاد والعلاج النفسي وسؤاله هو: كيف استطيع أن أوجد علاقة ومناخاً نفسياً يستطيع هذا الشخص أن يحقق أفضل نمو نفسي؟

المكونات الرئيسية في نظرية الارشاد المتمركز حول العميل هي:

### ١- الذات:

هي قلب النظرية وقد مر مفهوم الذات بنمو ديني وفلسفي عبر التاريخ فقد اهتم بالذات الفراعنة المصريون واليونانيون والمفكرون العرب وقد علمنا الله أن الذات هي النفس وقد جاء ذكر النفس في القرآن مثل: النفس الملهمة والنفس اللوامة والنفس المطمئنة والنفس البصيرة والنفس الأمانة بالسوء، وقد اهتم بها أيضا علماء وفلاسفة غربيون. وقد وجد علماء النفس منذ العقد الرابع من هذا القرن أهمية الذات وكثرت الدراسات والبحوث وظهر ما يسمى بسيكولوجية الذات .

### تعريف الذات:

هي كينونة الفرد، وتنمو الذات وتتفصل تدريجيا عن المجال الإدراكي وتتكون بنية الذات نتيجة للتفاعل مع البيئة وتشمل :

أ- الذات المدركة ب - الذات الاجتماعية . ج - الذات المثالية.

وقد تمتص قيم الآخرين وتسعى الى الإدراك والالتزان والثبات وتنمو نتيجة للنضج والتعلم، وتصبح المركز الذي تنتظم حوله كل الخبرات .

### ٢- تعريف مفهوم الذات:

هو تعريف نفسي للذات ويتكون من المدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات أي أفكار الفرد المختلفة لتكوينه الداخلي والخارجي ومن خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وهناك نوعان هما: مفهوم الذات المثالي ، ومفهوم الذات الاجتماعي ومفهوم الانسان عن نفسه.

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

ومفهوم الذات هو الذي ينظم ويحدد السلوك وهو ثابت إلى حد كبير ولكن من الممكن تعديله وتغييره حسب ظروف معينة. ويتأثر مفهوم الذات بالوراثة والبيئة، خصوصا الآباء والأقران والراشدين ويتأثر بالنضج والتعلم وباجابات الامن والحب واحترام الذات وتحقيقها. والمعتقدات والقيم والاتجاهات والأخلاقيات . إن الفرد يسعى دائما لتحقيق ذاته لذلك فهو بحاجة إلى مفهوم موجب للذات وهو مفهوم شعوري يعيه الفرد، وعناصر لا شعورية لا يعيها الفرد.

### العميل :

هو الفرد الذي تتمركز حوله عملية العلاج والإرشاد. ويكون لدى العميل محتوى مهدد في مفهوم الذات الخاص ويدرك ويعي عدم التطابق بين الذات والخبرة وبين مفهوم الذات والذات المثالية. وهو يدرك ويعي التهديد الناجم عن محتوى مفهوم الذات الخاص والتهديد الناجم عن عدم التطابق. ويخبر العميل شعوريا وفي وعي العوامل الكامنة في سوء التوافق النفسي ويمكنه أن يعيد تنظيم مفهوم الذات ليحقق التطابق بينه وبين البيئة.

ويكون العميل قلقا، معرضا لمضاعفات نفسية تصل إلى الاكتئاب ويدرك العميل الحاجة للعلاج ويأتي هو للعلاج ويكون ذا بصيرة نامية أو قابلة للنمو، ويكون لديه عناصر قوة وقدرة على تقرير مصيره بنفسه

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

وتحديد فلسفة حياته، وعلى استعداد التحمل مسئولية العلاج وتوجيه نفسه تحت إشراف المعالج.

### المعالج:

يشترط أن يكون المعالج نفسه متوافقا نفسيا، لديه تطابق بين مفهومه عن ذاته وخبرته وذاته المثالية، ولا يحتوى مفهوم الذات الخاص لديه على خبرات مهددة لا تتفق مع بنية الذات أو مع المعايير الاجتماعية. ويكون لدى المعالج شفافية وحساسية، يهتم بإخلاص بحالة العميل، ويقبله ويشجعه ويفهم وجهات نظره، والمعالج الناجح مستمع جيد وموجه بارع للمناقشة وبائع ناجح للصدقة، متفائل وبشوش دائما، لا يتخذ موقف الواعظ أو الناصح أو المقوم للسلوك، لديه اتجاه نفسي أخلاقي في فهم وتغيير وتعديل السلوك، واسع الخبرة في علم النفس وفي كافة مجالات الحياة. والمعالج عليه أن يسمع ويتقبل ويعكس مشاعر العميل ثانية إليه ليقوم العميل بفحصها بصورة أدق. أي أن المعالج يكون بمثابة مرآة مشاعر يعي عن طريقها المريض مفهوم ذات أكثر واقعية وإدراكا أدق للواقع. والمؤمن مرآة أخيه.

### التشخيص:

وبعد تحديد مدى عدم التطابق بين مفهوم الذات الواقعي وبين مفهوم الذات المثالي، وبعد تحديد محتوى مفهوم الذات الخاص يتم تشخيص الحالة.

### عملية العلاج:

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

ويبدأ العلاج النفسي الممرکز حول العمل ، أي العلاج النفسي الممرکز حول الذات، ويتميز بوضوح النظرية التي يستند إليها وبالزمن القصير الذي يستغرقه ، إن غاية نمو الشخصية حسب هذا المنهج العلاجي هي التطابق الأساسي بين المجال الظاهري و مفهوم الذات والتخلص من المحتويات المهددة لمفهوم الذات الخاص والتصرف فيها، وهذا يمثل التوافق النفسي الصحي.

وأفضل وسيلة لفهم الفرد في فهم الإطار المرجع الداخلي له، أي فهم سلوك العمل من وجهة نظره هو نفسه وطريقة نظرتة إلى الأشياء وطريقة إدراكه للعالم من حوله وطريقة اتخاذه لقراراته ، لأن هناك عالما مختلفا لكل فرد، وهو عالم خاص للفرد أو إطار مرجعي شخصي . وعندما يصل المعالج إلى فهم سلوك العمل في هذا الإطار يساعده على زيادة فهم نفسه بدرجة أوضح ، ويساعده في التعرف على التفاوت بين عالمه الذاتي الخاص كما يدركه وبين العالم الخارجي الواقعي الموضوعي الذي يواجهه .

واحسن أسلوب لإحداث التغير في السلوك هو أن يحدث التغير في مفهوم الذات . ولا بد لكي يتم هذا من تهيئة مناخ علاج آمن خال من التهديد الذي يهدد ذات العمل ، كله حرية وتقبل وثقة متبادلة واطمئنان على سرية المعلومات ، وهذا يتيح فرصة الإفصاح عن الانفعالات والتعبير عن المتاعب ودراسة الذات ومفهوم الذات وفحص الدوافع وفهم الاتجاهات دون تدخل مباشر من أحد .

## دور الإرشاد في نظرية التمرکز حول المسترشد:

إن الارشاد النفسي لهذه النظرية يتضمن موقفاً خاصاً بين المرشد والمسترشد الذي يضع مفهوماً عن ذاته كموضوع رئيسي في للمناقشة وأهم أهداف هذه النظرية ما يلي:

1- تؤدي عملية الإرشاد إلى فهم واقعي للذات وإلى زيادة التوافق بين مفهوم الذات المدرك ومفهوم الذات المثالي الذي يعني تقبل الذات وتقبل الآخرين والتوافق النفسي والصحة النفسية.

2- وفي مجال الارشاد المهني، فالوعي بمفهوم الذات المهني يعتبر عنصراً هاماً في الوعي بالذات لذلك فعلى المسترشد أن يتصور مهنة مثل التدريس على أنها مناسبة لذاته قبل أن يختارها كمهنة له.

3- في مجال الارشاد الزوجي، هناك علاقة جوهرية بين مفهوم الذات الموجب وبين التوافق بين الزوجين لذلك تعتقد هذه النظرية أن يكون الإرشاد الزوجي مركز حول الشخص وليس مركز حول المشكلة.

4- وفي مجال الارشاد العلاجي، تأكدت الأهمية الخاصة لمفهوم الذات وخطورة مفهوم الذات الخاص الذي يهدد الشخصية وضرورة البوح والتصرف في محتواه المهدد عن طريق الإرشاد والعلاج المركز حول المسترشد.

وهناك نوعان من الذات هما:

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

**مفهوم الذات العام :** وهي التي يعرضها الشخص للمعارف والاقرباء والغرباء والاختصاصيين النفسيين.

**مفهوم الذات الخاص:** وهي معظم الأشياء غير المرغوب فيها والخبرات المحرمة أو المحرجة أو المخجلة ولا يجوز اظهارها أو كشفها امام الناس .

### نقد نظرية التمركز حول المسترشد:

1- إن النظرية لم تبلور تصورا كاملا لطبيعة الإنسان، وذلك لتركيزها الكامل على الذات ومفهومها.

٢- إن النظرية تعالج الشخص نفسه ولا تهتم بمشاكله أو بيئته.

**الفصل الرابع**  
**جودة الحياة والتوافق**  
**النفسي وتعديل**  
**السلوك**

## الفصل الرابع

### جودة الحياة والتوافق النفسي

### تعديل السلوك

بنهاية هذا الفصل ينبغي عليك عزيزي الطالب أن تكون قادراً

على أن:



- تذكر مفهوم جودة الحياة
- تعدد مكونات جودة الحياة.
- تشرح مفهوم التوافق النفسي.
- تفرق بين أبعاد التوافق.
- تشرح أهمية تعديل السلوك.
- تحدد مفهوم السلوك الإنساني.
- تعدد أنواع السلوك.
- تناقش خصائص السلوك.
- تستخرج مجالات تطبيق تعديل السلوك.
- تستخدم فنيات تعديل السلوك.

### مقدمة:

تعتبر جودة الحياة مفهوم شامل يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الفرد، وهو مفهوم يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيقه لذاته، وعلى ذلك فإن جودة الحياة لها ظروف موضوعية ومكونات ذاتية؛ ولهذا يعد مصطلح جودة الحياة Quality of life من المفاهيم الحديثة التي لاقت اهتماماً كبيراً في العلوم الطبيعية والانسانية.

ويعبر الاتجاه السائد في جامعات الدول النامية والمتقدمة على أن الطالب الجامعي يعتبر أهم مخرجات العملية التعليمية، والعنصر الأساسي فيها، وطالما أن العملية التعليمية بجميع جوانبها تهدف إلى خدمته والارتقاء بمستواه العلمي والإسهام في نمو شخصيته ليمثل ذلك جوهر جودة حياة الطالب، التي تتأثر بعدد كبير من المتغيرات كمستوى الدخل، و المستوى التعليمي، ودرجة توفر مستلزمات الحياة المادية الأساسية والمستوى الصحي، وهذه المتغيرات تخضع بدورها إلى إدراكات الطالب الذاتية وقناعاته بمستوى ونوعية الخدمات التي تقدمها الجامعة، هذه الحالة الشعورية يمكن النظر إليها على أنها متصل يتراوح من أدنى درجات الجودة إلى أعلاها في الطرف الآخر وأنها بعبارة أخرى خلاصة تقييم الطالب لمدى قدرته على إشباع حاجاته المختلفة الفطرية والمكتسبة ومدى استمتاعه بالظروف المحيطة به، و تبنيه لمنظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب للحياة، ومن ثم فإن هذا

التقييم أو التقدير الذاتي ينعكس على إنتاجه وتحصيله الدراسي.  
(عرفات، 2016، 470)

### مفهوم جودة الحياة:

يرى الأشول (2005) أن جودة الحياة تتمثل في درجة رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، وإدراك هؤلاء الأفراد لمدى إشباع الخدمات التي تقدم لهم لتلبية احتياجاتهم المختلفة، أي أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد.

وتعبر جودة الحياة عن صحة الانسان الجسدية والنفسية، ونظافة البيئة المحيطة به ونقائها، والرضا عن الخدمات التي تقدم له مثل التعليم والخدمات الصحية والاتصالات والمواصلات والممارسات الديمقراطية والعدالة الاجتماعية وشيوع روح المحبة والتعاون بين الناس فضلا عن الايجابية وارتفاع الروح المعنوية والانتماء والولاء للوطن. (منسي وكاظم، 2010، 43)

ويعرف أبو بكر ومصطفى (2019، 436) جودة الحياة بأنها مفهوم متعدد الأبعاد يغطي أكبر قدر من جوانب الحياة وأن هناك عوامل كثيرة تحدد مقومات جودة الحياة مثل الجانب الأسري، والجانب المهني، والجانب الأكاديمي، والجانب الاجتماعي، والجانب المعرفي، والجانب البيئي، والجانب الجسمي، والجانب النفسي، والجانب الشخصي،

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

والرضا عن الحياة وتحقيق الحاجات والطموحات والتفاؤل بالمستقبل والمعتقدات والقيم الثقافية والأوضاع المالية والاقتصادية، والتي من خلالها يحدد الفرد شعوره بالسعادة والرضا.

ويرى عزب (2004، 583) أن جودة الحياة مفهوم يتضمن تصورات وجوانب متعددة منها تصورات الفرد عن قدراته وتقديره لذاته، وكفاءته كمعلم، والجانب التعليمي وهو المرتبط بالرضا عن التخصص وما يفضي إليه من مهنة والجانب المستقبلي وهو المرتبط بالتوقعات المستقبلية التي يريجوها الفرد والجانب العقائدي وهو ما يرتبط بالنواحي الروحانية والممارسات الدينية، والجانب الصحي وهو ما يرتبط بالحالة الصحية العامة للفرد. وهذه الجوانب تتضمن تقييماً ذاتياً له صلة بالفرد وتقييماً موضوعياً له مؤشرات ومظاهر في حياة الفرد.

وتعد جودة الحياة مفهوماً واسعاً يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية، مرتبطة بالحالة الصحية والحالة النفسية للفرد، ومدى الاستقلال الذي يتمتع به، والعلاقات الاجتماعية التي يكونها، فضلاً عن علاقته بالبيئة التي يعيش فيها. كما تتمثل جودة الحياة في درجة رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، وإدراك هؤلاء الأفراد لقدرة الخدمات التي تقدم لهم على إشباع حاجاتهم المختلفة. ولا يمكن أن يدرك الفرد جودة الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل معهم (أصدقاء وزملاء وأشقاء وأقارب)، أي أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية الاجتماعية التي

---

يعيش فيها الفرد ( Bonomi, R.E., Patrick, D.L. & Bushnel, D.M., 2000).

### - مكونات جودة الحياة:

لقد اختلف الباحثين في تناولهم لأبعاد جودة الحياة فمنهم من اقتصر على بعدين أساسيين هما جودة الحياة الأسرية وجودة الحياة الانفعالية مثل شيك ولي (Shek & lee, 2007) أما رنج وآخرون (Ring, et al, 2007) فقد استخدموا بعدي السعادة الشخصية والسعادة النفسية، بينما تعددت الدراسات التي تناولت أكثر من بعدين مثل دراسة منسي وكاظم (2010) استخدموا الأبعاد : جودة الحياة الصحة العامة، وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم، وجودة العواطف، وجودة الصحة النفسية، وجودة شغل الوقت وإدارته. أما أبو بكر ومصطفى (2019) فقد استخدموا ثمانية أبعاد هي: جودة الحياة الأسرية، جودة الحياة الزوجية، جودة الحياة الاجتماعية، جودة الحياة الأكاديمية، جودة الحياة المهنية، جودة الحياة الشخصية، جودة الحياة المعرفية، جودة الحياة البيئية. ودراسة شقير (2010) استخدمت ثلاثة معايير لتعبر عن ابعاد جودة الحياة وهي: معيار الصحة ( البدنية- النفسية- المعرفية) ومعيار خصائص الشخصية السوية ( الصلابة النفسية- الثقة بالنفس، التوكيدية- الرضا عن الحياة- الشعور بالسعادة- التفاؤل- الاستقلال بالنفس، الكفاءة الذاتية) والمعيار الخارجي ( الانتماء- العمل- المهارات الاجتماعية- المساندة الاجتماعية- المكانة الاجتماعية- القيم

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

الخلقية والدينية والاجتماعية والحقوق)، ودراسة عزب وعبد الحليم وعبد الفتاح(2017) تكون المقياس من أربعة أبعاد هي: جودة الحياة النفسية، جودة الحياة الاجتماعية، جودة الحياة الأكاديمية، جودة الحياة الجسمية.

- **جودة الحياة الشخصية:** Quality of personal life وتعبر عن رضا الفرد عن حالته النفسية والصحية الخالية نسبياً من الأمراض وقدرته على التعايش مع الآلام والنوم والشهية في تناول الغذاء مع الرضا عن صورة الجسم.

- **جودة الحياة البيئية:** Quality of Environmental life وتعرف إجرائياً بأنها "مدى ما توفره البيئة من إشباع لاحتياجات الفرد ومتطلباته، ويتوفر ذلك في كل من: بيئة العمل والسكن، والجيران والحي الذي يسكن فيه، و توظيف البيئة بشكل أمثل لتلبية احتياجات الفرد وتحقيق التوافق والرضا والشعور بالسعادة .

- **جودة الحياة الاجتماعية:** Quality of Social life وتعرف إجرائياً " بأنها قدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية مع الزملاء والأصدقاء داخل وخارج الأسرة، والحفاظ عليها وتقويتها، والاندماج في الأنشطة الاجتماعية بفعالية وتحقيق التوافق والرضا، وقدرته على تلبية احتياجاته ومتطلباته في الجانب الاجتماعي والشعور بالسعادة مع ذلك".

- **جودة الحياة الأكاديمية:** Quality of academic life: وتعرف إجرائياً بالقدرة على التوافق بالبيئة الأكاديمية (الدراسية)، بما تتضمنه من زملاء، أساتذة، مهام دراسية، وحسن إدارته لوقته ومهامه الدراسية؛ وتحقيق مستوى مرض من النجاح الأكاديمي، وقدرته على الوفاء بالمتطلبات الأكاديمية، وقدرته على استعادة نشاطه وكفاءته بعد تعرضه للإخفاقات، وحبه لتخصصه وشعوره بالرضا والسعادة"، ويتضمن الأبعاد الفرعية التالية: إدارة وتنظيم الوقت، والاتجاه السلبي نحو الدراسة، و المرونة الأكاديمية والتوافق الأكاديمي.

- ويؤكد الجلبى (2007) أن جودة الحياة الأكاديمية تعمل على إشباع حاجات الطلبة و ترفع من مستوى مخرجات المؤسسة التعليمية لتتواءم مع احتياجات الدولة وطموحاتها ومع متطلبات سوق العمل وتكون قادرة على مواجهة المنافسة الإقليمية والعالمية وللوصول بخدماتها التعليمية والبحثية والمجتمعية الأعلى جودة ممكنه بأفضل الوسائل وأقل التكاليف.



### التوافق النفسي: ADJUSTMENT

تعريف التوافق النفسي:

التوافق النفسي عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغير والتعديل حتى يحدث توازن بين

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

الفرد وبيئته ، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة .

ويقول صلاح مخيمر (١٩٧٨) إن التوافق هو الرضا بالواقع المستحيل على التغيير (وهذا جمود وسلبية واستلام )، وتغير الواقع القابل للتغيير (وهذا مرونة وإيجابية وابتكار وصيرورة) . ويرى أن عملية التوافق تتضمن إما تضحية الفرد بذاتيته نزولا على مقتضيات العالم الخارجي وثمناً للسلام الاجتماعي، أو تتضمن تثبيت الفرد بذاتيته وفرضها على العالم الخارجي، فإذا فشل أصبح عصابيا وإذا نجح كان عبقريا .

وينظر البعض إلى الصحة النفسية باعتبارها عملية توافق نفسي ، ويتحدد ما إذا كان التوافق سليما أو غير سليم تبعا لمدى نجاح الأساليب التي يتبعها الفرد للوصول إلى حالة التوازن النسبي مع بيئته. ونجاح عملية التوافق النفسي يؤدي إلى حالة التوافق النفسي التي تعتبر قلب الصحة النفسية.

### أبعاد التوافق:

**التوافق الشخصي:** ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عن النفس، وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية والفسولوجية والثانوية والمكتسبة، ويعبر عن « سلم داخليا حيث يقل الصراع الداخلي، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

**التوافق الاجتماعي:** ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي اليم والعمل خير الجماعة، والسعادة الزوجية، مما يؤدي إلى تحقيق : الصحة الاجتماعية» . .

**التوافق المهني:** ويتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علما وتدريباً لها والدخول فيها والإنجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح، ويعبر عنه العامل المناسب في العمل المناسب .

كما يشمل التوافق المهني التوجيه المهني الذي يضمن الاختيار الموفق والنجاح والرضا والتقدم في العمل وتيسير الفرص المتكافئة في العمل مما يؤدي إلى التحرر من القلق الاقتصادي وإلى الشعور باحترام الذات والإنجاز والأمل في المستقبل .

### التوافق الانفعالي:

- رعاية النمو الانفعالي وتربية الانفعالات وترويضها من أجل تحقيق التوافق الانفعالي ما يضمن المشاركة الإيجابية في الحياة .
- العمل على التخلص من الحماسية الانفعالية والتعبير السليم عن الانفعالات وضبطها حسب مقتضى الحال .
- القدرة على السلوك السوي بانفعالات عادية والقيام بالواجبات رغم هذه الانفعالات .

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

- القدرة على ضبط الانفعالات المشككة مثل الخوف والغضب والعدوان والحزن ، وعلى فهم الدور العادي لمثل هذه الانفعالات في سلوك الفرد، وعلى منعها من إعاقه تحقيق أهدافه وتوافقه .
- تشجيع الانفعالات الإيجابية مثل الحب والمرح مما يملأ الحياة بهجة وسعادة .

### التوافق الاجتماعي، ويتضمن :

- وجود علاقة متينة مع الوالدين أو من يقوم مقامهما ومع الأهل .
- رعاية النمو والتوافق الاجتماعي وتنمية الذكاء الاجتماعي .
- تحقيق علاقات اجتماعية سوية مع الأشخاص الهامين في حياة الفرد .
- النجاح في اجتذاب أنظار شريك الحياة والزواج السعيد ، وتكوين صداقات ناجحة .
- العمل على تقبل المسؤولية الاجتماعية وإتاحة الفرصة لممارستها .
- معرفة الحقوق والواجبات والحاجات والمسئوليات والأدوار في التفاعل الاجتماعي في ضوء المعايير الاجتماعية المرتضاة .
- فهم الذات وتنمية مفهوم موجب للذات ، وفهم الآخرين وإقامة علاقات متينة معهم .

### التوافق الزوجي ، ويشمل :

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

- التوجيه والإرشاد قبل الزواج الذي يتضمن الإعداد الكافي للزواج مما يؤدي إلى النجاح والرضا والسعادة خلال زواج مستمر و خاصة في حالة الزواج المبكر والزواج المتأخر .
- التوفيق في الزواج المبني على المشاركة في الخبرات وتكوين روابط انفعالية قوية مما يساعد كلا من الزوجين على الشعور بالكفاية والرضا والأمن.
- بناء وحدة أسرية قوية تضم أطفالاً أصحاء ما يشعر الوالدين بالنجاح تعتبر العوامل الأساسية للزواج السعيد مثل النضج الانفعالي للزوجين والاتجاهات الواقعية نحو الزواج والفهم المتبادل للواجبات والمسئوليات الزوجية .
- التوافق نتيجة للتشابه بين الزوجين من ناحية السن والمستوى العقلي المعرفي والديني والاتجاهات والقيم ... إلخ.
- اتفاق الأهداف فيما يتعلق بإنجاب الأطفال والنواحي الاقتصادية وأوجه النشاط في وقت الفراغ والعلاقات مع الأقارب والأصدقاء ..إلخ.
- التجاذب الجسمي والتقارب الانفعالي والتوافق الجنسي .
- سلامة العوامل البيئية ومناسبة مستوى المعيشة

## تعديل السلوك

ويعرف السلوك الإنساني بأنه كل الأفعال والنشاطات التي تصدر عن الفرد سواء كانت ظاهرة أم غير ظاهرة ويعرفه آخريين بأنه أي نشاط يصدر عن الإنسان سواء كان أفعالاً يمكن ملاحظتها وقياسها كالنشاطات الفسيولوجية والحركية وأنشاطات تتم على نحو غير ملحوظ كالتفكير والتذكر والوساوس وغيرها.

والسلوك ليس شيئاً ثابتاً ولكنه يتغير وهو لا يحدث في الفراغ وإنما في بيئة ما، وقد يحدث بصورة لا إرادية وعلى نحو آلي مثل التنفس أو الكحة أو يحدث بصورة إرادية وعندها يكون بشكل مقصود وواعي وهذا السلوك يمكن تعلمه ويتأثر بعوامل البيئة والمحيط الذي يعيش فيه الفرد. **أنواع السلوك:**

يأخذ السلوك الإنساني أشكال متعددة منها :-

- السلوك الفطري: هو ما يمارسه الإنسان منذ ولادته بدون أي تعليم أو تدريب النوم، الرضاعة، الأكل، البكاء).



- السلوك المكتسب: هو السلوك الذي يكتسبه الفرد من خلال الإدراك والوعي والتأهيل والتعليم والتدريب

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

وكذلك الظروف الذي يتعرض الإنسان لها (التحدث، الغناء، القفز، الضرب، القيادة... الخ)

ولكن وفقا للمدرسة السلوكية فقد تم تحديد أنواع السلوك في نوعين أساسيين وهما :

أ. **السلوك الاستجابي**: وهو السلوك الذي تتحكم به المثيرات التي تسبقه، فبمجرد حدوث المثير يحدث السلوك، والسلوك الاستجابي لا يتأثر بالمثيرات التي تتبعه وهو أقرب ما يكون من السلوك اللإرادي، فإذا وضع الإنسان يده في ماء ساخن فإنه يسحبها تلقائيا، فهذا السلوك ثابت لا يتغير وان الذي يتغير هو المثيرات التي تضبط السلوك.

ب. **السلوك الإجرائي**: هو السلوك الذي يتحدد بفعل العوامل البيئية مثل العوامل الاقتصادية والاجتماعية والتربوية والدينية والجغرافية وغيرها، كما أن السلوك الإجرائي محكوم بنتائجه فالمثيرات البعيدة قد تضعف السلوك الإجرائي وقد تقوية وقد لا يكون لها أي تأثير يذكر، ونستطيع القول أن الذي يتغير هو المثيرات التي تضبط هذا السلوك

### خصائص السلوك:

- **القابلية للتنبؤ**: إن السلوك الإنساني ليس ظاهرة عفوية ولا يحدث نتيجة للصدفة وإنما يخضع لنظام معين، وإذا استطاع العلم تحديد عناصر ومكونات هذا النظام فإنه يصبح بالإمكان التنبؤ به، ويعتقد

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

معدلي السلوك أن البيئة المتمثلة في الظروف المادية والاجتماعية الماضية والحالية للشخص هي التي تقرر سلوكه.

- **القابلية للضبط:** إن الضبط في ميدان تعديل السلوك عادة ما يشمل تنظيم أو إعادة تنظيم الأحداث البيئية التي تسبق السلوك أو تحدث بعده، كما أن الضبط الذاتي في مجال تعديل السلوك يعني ضبط الشخص لذاته باستخدام المبادئ والقوانين التي يستخدمها لضبط الأشخاص الآخرين.

**القابلية للقياس:** بما أن السلوك الإنساني معقدة لأن جزء منه ظاهر وقابل للملاحظة والقياس والجزء الآخر غير ظاهر ولا يمكن قياسه بشكل مباشر فإن العلماء لم يتفقوا على نظرية واحدة لتفسير السلوك الإنساني، وعلى الرغم من ذلك فإن العلم لا يكون علمية دون تحليل وقياس الظواهر المراد دراستها.

## الأبعاد الرئيسية للسلوك

1. **البعد البشري:** السلوك الإنساني سلوك بشري صادر عن قوه عاقلة ناشطة وفاعلة في معظم الأحيان وهو صادر عن الجهاز العصبي
2. **البعد المكاني:** السلوك البشري يحدث في مكان معين، فقد يحدث في غرفة الصف مثلا.

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

3. **البعد الزمني:** السلوك البشري يحدث في وقت معين قد يكون صباحاً أو يستغرق وقتاً طويلاً أو ثواني معدودة .

4. **البعد الإجتماعي:** السلوك يتأثر بالقيم الاجتماعية والعادات والنقائيد المعمول بها في المجتمع وهو يحكم على السلوك على أنه مناسب أو غير مناسب، شاذ أو غير شاذ، فالسلوكيات قد تكون مقبولة في مجتمع ومرفوضه في مجتمع آخر.

### تعديل السلوك: Behavior Modification

تعديل السلوك فرع حديث نسبيا من فروع العلاج والإرشاد النفسي ويقوم على أسس ونظريات ومبادئ التعلم وهو يعني التأثير في السلوك من خلال تطبيق المبادئ المستخلصة من البحوث العلمية في علم النفس السلوكي بهدف الحد من السلوكيات السيئة غير المرغوبة وتعديلها واستمرار أو تحسين السلوكيات الجيده أو المرغوبة. إذن فهو عملية تقوية للسلوك المرغوب من ناحية وإضعاف أو إزالة السلوك غير المرغوب من ناحية أخرى ويركز تعديل السلوك على الحاضر وليس الماضي، وعلى السلوك الظاهر وليس على السلوك الخفي، ويعتمد القياس الموضوعي المباشر والمتكرر، ويستخدم التحليل الوظيفي التجريبي في تفسير السلوك وتعديله .

### المشكلات السلوكية:

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

يعاني الكثير من الآباء والأمهات من العديد من المشاكل السلوكية لدى أطفالهم وهي غالبا ما تفرقهم وتحيل حياتهم إلى جحيم حيث تجعلهم يهربون من التواصل مع الأهل والجيران والزملاء فهم لا يستطيعون استقبالهم في المنزل أو الذهاب إليهم في بيوتهم بل إنهم حتى لا يستطيعون الخروج والتنزه في الأماكن العامة والمتنزهات لأن أطفالهم بسببون لهم الكثير من الإحراج والغضب والإحباط .

والأمر سهل وبسيط إذا ما علمنا السبب الحقيقي وراء هذا السلوك ووضع خطة العلاج السلوك ستؤدي حتما إلى تعديل سلوكيات الأطفال السيئة واستبدالها بسلوكيات حسنة.

### متى يعد السلوك مشكلة تستدعي التدخل والعلاج؟

لكي يعد سلوك الطفل مضطرب ويحتاج إلى تدخل أو تعديل لابد أن يتوفر فيه أحد النقاط التالية:

**1. تكرار السلوك:** بمعنى أن يكون السلوك دائما أو مزمنة وليس مؤقتا، أي لابد أن يحدث ويتكرر هذا السلوك الذي تعتقد أنه غير طبيعي بشكل متكرر عدد من المرات فظهور سلوك شاذ مرة أو مرتين أو حتى ثلاث لا يدل على وجود مشكلة عند الطفل، لأن هذا السلوك قد يكون سلوك عارضا يختفي تلقائيا.

**2. إعاقة السلوك لنمو الطفل:** إذا أصبح هذا السلوك معوقة ومؤثرة على النمو الجسدي والنفسي والاجتماعي

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

للطفل، وإذا أدى هذا السلوك إلى اختلاف مشاعره وتصرفاته عن هم في نفس سنه أو مرحلته العمرية.

**3. إعاقة المعرفة واكتساب المعلومات:** إذا أثر السلوك على قدرات

الطفل في التحصيل الدراسي وفي اكتساب المعارف والخبرات المختلفة.

**4. إعاقة السلوك لاستمتاع الطفل بالحياة:** إذا أثر السلوك في حياة

الطفل أو من حوله وجعله غير قادر على الاستمتاع بالحياة مع نفسه

أو مع الآخرين، أو أدى الشعور الطفل بالكتابة أو تعطيل إقامة

علاقات اجتماعية جيدة مع أصدقائه ومعلميه.

**5. مخالفة السلوك للتوقعات الاجتماعية والثقافية:** إن السلوك

المضطرب في مجتمع ما أو بيئة ما قد لا يعد مضطربة في مجتمع

آخر في بيئة أخرى حيث يعد السلوك سيئة أو مضطربة أو يحتاج إلى

تدخل وفقا لمدى ملائمته للتوقعات الاجتماعية والثقافية.

### مجالات تطبيق تعديل السلوك:

تتعدد وتنوع مجالات تطبيق السلوك فيمكن استخدام تعديل السلوك

داخل الأسرة وفي المدرسة والعمل في العيادات ومراكز التأهيل وأيضا

يمكن استخدامه في النادي وفي أي مكان تواجد به الأطفال .

**أولا: مجال الأسرة :** فهناك الكثير من السلوكيات المرغوبة التي تود

الأسره أن يتعلمها أفرادها ويتقنوها ومن ثم يعمموها، ومنها مثل مهارات

رعايه الذات، والنظافة الشخصية، وترتيب وتنظيف المكان الذي يعيش

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

فيه الطفل، وتدريب أطفالهم على التعامل مع الآخرين باحترام والمحافظة على الممتلكات الخاصة والعامة وغيرها .

**ثانيا: مجال المدرسة :** عدم التأخر والغياب عن المدرسة ، التعامل مع المدرسين والطلبة باحترام والإلتزام بالتعليمات والأنظمة، أما إذا كان سلوك الطالب عكس ذلك فإننا بصدد تعديل سلوكه بالشكل الذي يحقق الوضع السوي.

**ثالثا: مجال التربية الخاصة:** وهو مجال خصب جدا لبرامج تعديل السلوك، وبعد تعديل السلوك من أهم مرتكزات العمل في التربية الخاصة، وهنا يلجأ الأخصائي إلى تدريب فئات التربية الخاصة على تعلم أو تعديل أو المحافظه على العديد من المهارات منها: المهارات الاجتماعية والنفسية، مهارات الاعتناء الذاتي، المهارات المهنية، والمهارات التأهيلية.

**رابعا: مجالات الإرشاد والعلاج النفسي :** وهنا يتم تقديم الإرشاد وكذلك العلاج النفسي لمختلف الفئات بحيث يقوم الأخصائي بمقابلة من يحتاجون خدماته ويقرر عندها أسلوب تعديل السلوك المناسب له في مجال الأسره ومشكلاتها والمدرسة والكثير من العادات السيئة وكذلك علاج المشاكل النفسية وعلاج المشاكل الزوجية، وتدريب الأفراد على العادات الصحية والاجتماعية السليمة.



ويتبين من الشكل السابق أن الحاجات الإنسانية تتدرج من الأسفل إلى الأعلى ويؤدي عدم إشباع كل منها على حده إلى:

- 1) عدم توفر الحاجات الفسيولوجية يؤدي إلى بكاء الطفل ليعبر عن احتياجاته .
- 2) عدم الشعور بالأمن يؤدي إلى " عنف - انعزال".
- 3) عدم الشعور بالحب (الحاجات الاجتماعية ) يؤدي إلى " أنانية - تخريب . خجل - عزلة - انطواء".
- 4) عدم الشعور بالنجاح (الحاجة للتقدير) يؤدي إلى انسحابه - حقد - لامبالاة".
- 5) عدم الشعور بتحقيق الذات يؤدي إلى " سخط - لوم الآخرين".

## إجراءات عامة لتعديل السلوك

الهدوء

الحيادية

الدقة

النظام والترتيب داخل المكان

التسسيق بين فريق العمل والأسرة

كن قدوة للطفل

حدد قواعد النظام بوضوح

تجاهل السلوكيات الهامشية

الرابطة الوجدانية مع الطفل

لا تبدي اهتمام بالسلوك المشكل

دعم وتعزيز السلوك الإيجابي

### فنيات تعديل السلوك

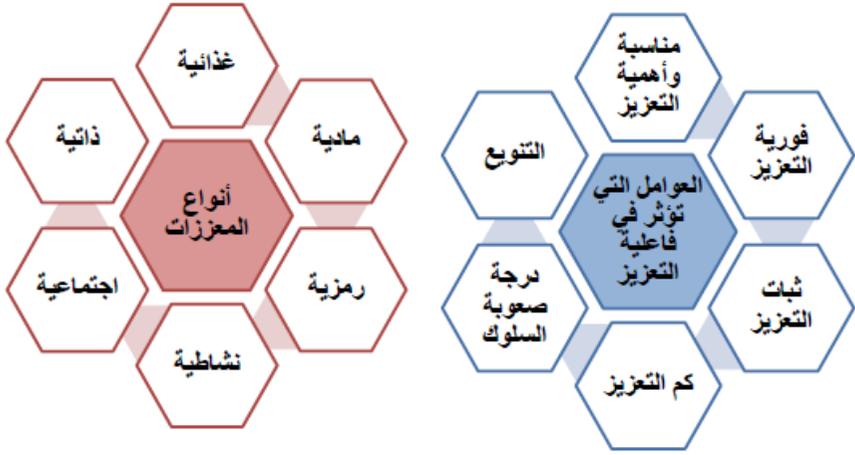
الأساليب المستخدمة في تعديل السلوك متعددة وكثيرة وجميعها يهدف إلى تحقيق تغيرات جيدة ومفيدة في سلوك الفرد لكي يجعل حياته وحياة المحيطين به أكثر إيجابية وفاعلية، ويتوقف استخدام أسلوب تعديل السلوك أو استخدام أكثر من أسلوب من أساليب تعديل السلوك وفقاً لحالة وشخصية الطفل وكذلك وفقاً لنوع السلوك المراد تعديله ومن هذه الأساليب، الآتي:



#### أولاً : التعزيز

بعد أسلوب التعزيز من أشهر وأقوى أساليب تعديل السلوك وهو يعني إثابة أو مكافأة الطفل على سلوكه الجيد المرغوب أو أي سلوك عكس سلوكه الغير مرغوب. والفكرة التي تكمن خلف أسلوب التعزيز هو أن مكافأة أو إثابة الطفل على سلوك ما يعزز هذا السلوك وبدعمه وثبته ويدفع الطفل إلى تكرار نفس السلوك إذا تكرر الموقف. ومن السلوكيات التي يصلح معها هذا الأسلوب سلوكيات العدوان، الانطواء، الخجل، الكسل، الخمول، عدم النظافة، فرط الحركة.

## الصحة النفسية والارشاد النفسي



### ثانيا: الإقصاء

الإقصاء هو إجراء يعاقب من خلاله الطفل على السلوك الغير مرغوب فيه المرتكب من خلال إبعاده عن البيئة التي تعزز ذلك السلوك ويعمل الإقصاء على تقليل السلوك غير المرغوب فيه من خلال إزالة المعززات الإيجابية مدة زمنية محددة بعد حدوث ذلك السلوك مباشرة، والإقصاء قد يكون إقصاء الطفل عن البيئة المعززة وذلك في غرفة خاصة لا تتوفر فيها التعزيز وتسمى (غرفة الإقصاء) أو (العزل) وقد يكون بسحب المثيرات المعززة من الطفل لمدة زمنية محددة بعد تأدية السلوك غير المرغوب فيه مباشرة لأبد من مراعاة عدة نقاط:

1. أن تكون البيئة التي يقصي بها الطفل غير معززة لسلوكه.

2. عدم الدخول في نقاش مطول مع الطفل المرسل إلى غرفة الإقصاء.
3. في حال رفض الطفل الذهاب إلى غرفة الإقصاء تجنب أخذه بالقوة
- 4 . الانتظام في تطبيق الإقصاء والابتعاد عن العشوائية وتطبيقه حال حدوث السلوك وبدون تأخير.
5. الشرح للطفل لسبب اتخاذ هذا الإجراء معه.

### ثالثا: التجاهل

التجاهل أو الإطفاء هو التوقف عن الاستجابة نتيجة توقف التدعيم، ويقوم هذا الأسلوب على تجاهل الأب أو الأم أو المعلم عن الطفل حين يخطئ وعدم التعليق عليه أو لفت النظر إليه وغض البصر عن بعض تصرفاته غير المؤدية له وللآخرين لمدة محددة، والثناء عليه وتعزيزه حين يحسن التصرف ويعدل سلوكه، إلا أن هذا التجاهل ينبغي ألا يكون متواصلًا لأنه في هذه الحالة سيؤدي إلى فقه وفقدان قيمته وهو يستخدم بنجاح ويأتي بفاعلية حينما يكون هدف الطفل من سلوكه الغير مرغوب هو لفت أو جذب انتباه الآخرين.

### رابعا: التصحيح الزائد

التصحيح الزائد إجراء معقد ليس من السهل تعريفه ويشتمل على توبيخ الطفل بعد قيامه بالسلوك غير المرغوب وتذكيره بما هو غير مرغوب ومن ثم يطلب منه إزالة الأضرار التي نتجت عن سلوكه غير المقبول

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

(وهو ما يسمى تصحيح الوضع) والقيام بسلوكيات مناقضة للسلوك غير المرغوب الذي يراد تقليله بشكل متكرر لفترة زمنية محددة وهو ما يسمى (الممارسة الإيجابية). والعامل الحاسم الذي يعمل على إنجاح التصحيح الزائد هو عدم تعزيز الفرد أثناء تأديته السلوكيات التي تطلب منه وأن تكون مدة تلك السلوكيات طويلة بما فيه الكفاية.

مثال: تدريب الطفل على الحركات الوظيفية المفيدة أو الهادفة فمثلاً إذا كان الطفل يقوم بحركات إثارة ذاتية باليد كالرفرفة ويكون هدفنا هو تعديل هذا السلوك عن طريق منع أو تقليل هذه الحركات، نطلب من الطفل القيام بنشاط حركي وظيفي متعب لمدة تستمر من 10:20 دقيقة وإذا لم يستجيب طواعية يجبر على ذلك.

### خامساً : التشكيل

التشكيل هو إجراء يحتوي على تعزيز إيجابي منظم لاستجابات الطفل التي تقترب شيئاً فشيئاً من السلوك النهائي المرغوب بهدف إحداث سلوك جديد، ففي البداية يكون التعزيز لاستجابة الطفل الجزئية وبعد ذلك يصبح التعزيز تفاضلي كلما أخذت تقترب الاستجابة أكثر فأكثر من السلوك المستهدف حتى نصل لتعزز الاستجابة النهائية أو السلوك النهائي فقط، وهذا ما يسمى عملية تشكيل السلوك على هذا النحو أو ما يعرف (بالتقارب التدريجي). | فتشكيل السلوك إذن إجراء يشتمل

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

على زيادة معايير التعزيز تدريجية ابتداء بالسلوك المدخلي (ما يستطيع الطفل أن يفعله حاليا) وانتهاء بالسلوك النهائي (السلوك الذي يراد الوصول إليه).

### سادسا: دراسة البديل

دراسة البديل يعني أن يتم تحديد بديل للمشكلة السلوكية التي يعاني منها الطفل بحيث يكون البديل غير مسبب الحصر للطفل ويعمل على نهاية المشكلة السلوكية. : دراسة البديل يحتاج إلى تفكير ومرونة وابتكار من جانب القائم بتعديل السلوك.

ويستخدم دراسة البديل مع بعض المشكلات السلوكية.

1. العدوانية 2. مص الأصابع 3. قضم الأظافر 4. العض

### سابعا: محاكاة النموذج

عملية تهدف إلى تعليم الطفل كيف يسلك عن طريق التوضيح بنموذج، حيث أن يكون المدرس أو الأب أو الأم نموذج صحيح وإيجابي للطفل فلا يقوم أي من الأشخاص التي تتعامل مع الطفل بإظهار سلوكيات غير صحيحة حتى لا يقوم الطفل يتعلمها عن طريق المحاكاة

ويستخدم دراسة البديل مع بعض المشكلات السلوكية مثل:

1. البصق، 2. الشتيمة أو السب. 3. العدوانية. و الكذب.

### ثامنا: العقاب

وهو إخضاع الطفل إلى نوع من الجزاء بعد الإتيان باستجابة معينة، العقاب له أصول وطرق وإذا كان العقاب ذوي نتيجة فأكمل وإذا لم يأتي فلا بد أن نتوقف عنه مباشرة.

وللعقاب عدة أشكال :

- الحرمان، التجاهل، التهديد.
- اللوم، التوبيخ، العزل.
- مدح الآخر، المقاطعة.
- يأتي الضرب أخير بعد أن تستنفذ كل الفنيات.

### شروط العقاب وحدوده

- يجب أن يكون العقاب، وفقا لسياسة واضحة وضوابط مدروسة »
- الجزاء من جنس العمل».
  - وضوح أسباب العقاب.
  - ضبط النفس قبل ممارسة العقاب .
  - ينبغي أن يتوفر الوعي والكفاءة في ممارسة العقاب .
  - مناسبة العقاب للسلوك
  - مناسبة العقاب الشخصية الطفل .

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

- تحديد مسئولية العقاب (من الموكل).

- العقاب البدني بطاقة لا يجب استخدامها للاسباب الآتية:

- ❖ له نتائج مؤلمة ومدمرة النفسية الطفل.
- ❖ يخلق لدى الطفل عدم الثقة بالنفس والآخر .
- ❖ يؤدي إلى الحقد والإحساس بالدونية. .
- ❖ يؤدي إلى الهروب من المدرسة والمنزل.
- ❖ الشعور باللامبالاة ، الذنب والكذب. .
- ❖ يؤدي إلى ممارسة العنف ، الإنحراف الفكري والروحي.
- ❖ يؤدي إلى التمرد والعصيان وغير ذلك.



**الفصل الخامس**  
**الارشاد المهني وارشاد**  
**الاطفال والارشاد المدرسي**

## الفصل الخامس

### الارشاد المهني وارشاد الاطفال والارشاد المدرسي

بنهاية هذا الفصل ينبغي عليك عزيزي الطالب أن تكون قادراً على أن:



- تذكر مفهوم الإرشاد المهني.
- تعدد أهداف الإرشاد المهني.
- تشرح عمليات الإرشاد المهني.
- يذكر مفهوم ارشاد الاطفال.
- تحدد أهداف إرشاد الاطفال.
- تعدد خطوات التدخل.
- تناقش مفهوم الإرشاد المدرسي.
- تستنتج أهداف الارشاد المدرسي.
- تقارن بين أنواع برامج التدخل في مجال الإرشاد المدرسي.
- تستخلص أهم أدوار المرشد الطلابي في المجال المدرسي.

## الفصل الخامس

### الارشاد المهني وارشاد الاطفال والارشاد المدرسي

يعتبر الإرشاد المهني من أقدم مجالات الإرشاد الذي يستهدف مساعدة الأفراد (المسترشدين) على اختيار مهن معينة وفقا لقدراتهم وميولهم وطموحاتهم. وإعدادهم لهذه المهن وضمان استمراريتهم فيها .

ويشير (Peterson and Nisenholz, 1995) إلى أن التفكير في العمل أو المهنة أو الوظيفة أصبح يشغل حيزا كبيرا من جهد الفرد ووقته، ومن هنا أصبح الإرشاد المهني مجالا ذا أهمية بالغة من بين مجالات الإرشاد المختلفة. وبمعنى آخر فإن الإرشاد المهني لا يقتصر على مساعدة الفرد في اختيار مهنة معينة فقط، بل يشمل بالإضافة إلى ذلك مساعدته وتأهيله لهذا العمل، ومن ثم مساعدته للحصول على العمل المناسب في المكان المناسب، ثم العمل على ضمان استمراره فيه ورضاه عنه قدر الإمكان.

عرف (عقل، ١٩٩٦ ) الإرشاد المهني بأنه "عملية مساعدة تتضمن مجموع الخدمات التي تقدم للفرد لمساعدته في اختيار المهنة التي تتلاءم مع قدراته وأهدافه وميوله، وفي إعداده لها والتوافق معها ومواجهة المشكلات التي قد تعترضه في سبيل تحقيق ذلك، بغية تحقيق الرضا المهني والتوافق النفسي والاجتماعي، والكفاية الإنتاجية

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

ويؤكد (عقل، ١٩٩٦ ) على أن الإرشاد المهني يساعد الأفراد في تحقيق الكفاية الإنتاجية، والرضا الوظيفي، والتوافق النفسي والاجتماعي، حيث أن وضع الشخص المناسب في المكان المناسب يضمن له النجاح والتفوق في عمله والاستقرار فيه.

ونؤكد بدورنا على أهمية هذا المجال وذلك للواقع المشاهد حيث نسمع ونرى في كل يوم عن تغير حاجة السوق، ففي هذا العالم المتغير في كل يوم تظهر أعمال ومهن ووظائف جديدة تحتاج إلى تأهيل وتدريب وقدرات جديدة مما يستوجب تدخل شخص مؤهل لإرشاد الأفراد وتوجيههم نحوها.

### أهداف الإرشاد المهني:

ونستطيع أن نلخص أهداف الإرشاد المهني في التالي:

١- تقديم المعلومات المهنية إلى المسترشدين حيث يتم تزويد الأفراد بمعلومات وافية وصحيحة عن المهن المتاحة وشروط ومتطلبات الالتحاق بها ومستقبلها بالإضافة إلى إعطاء صورة عن مردودها المادي والمعنوي.

٢- تعريف المسترشدين بأنفسهم من خلال تعريفهم بقدراتهم وأهدافهم وطموحاتهم وذلك باستخدام جميع الوسائل والأساليب الممكنة كل ذلك من أجل مساعدتهم في تحديد العمل المناسب.

٣- تدريب وإكساب المسترشدين المهارات المهنية وذلك من خلال توجيههم من أجل إعدادهم نظريا وعمليا للوصول إلى كفاءة علمية وعملية مناسبة.

٤- مساعدتهم في تحقيق التوافق المهني وذلك من خلال مساعدة المسترشدين لحل مشكلاتهم المرتبطة بالعمل أو بعلاقتهم مع الآخرين والتكيف مع المهنة مما يؤدي بالتالي إلى شعورهم بالرضا والسعادة ويزيد من فاعليتهم الإنتاجية واستمرارهم في العمل.

### عمليات الإرشاد المهني:

يعتبر الإرشاد المهني كغيره من مجالات الإرشاد التي تتطلب مهارة عالية، فهو لا يتعامل مع جانب واحد فقط بل يتعامل مع الجوانب العقلية والعاطفية للمسترشد. ومع هذا فإن للإرشاد المهني متطلبات خاصة تتمثل في معرفة المرشد الدقيقة بالمهن الحالية في المجتمع، والاتجاهات المستقبلية للمهن، والمعرفة بمصادر المعلومات والبرامج الحديثة.

التي تشتمل على أربعة ( Assessment ) وتبدأ عملية الإرشاد المهني بعملية التقدير جوانب أساسية هي:

### أولا: تقدير الجانب الشخصي للمسترشد:

ويشمل التقدير الشخصي للمسترشد على الجوانب الرئيسية التالية:

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

١- المعلومات الشخصية: حيث أن الإرشاد المهني يتطلب من المرشد الحصول على معلومات وافية وصحيحة عن المسترشد من حيث مستوى ذكائه، واهتماماته، وقيمه، وقدراته الخاصة، وطموحاته، وحاجاته، وقيمه، ومبادئه، واتجاهاته، وأنشطته الترويحية، ومصادر دخله، ومستوى تعليمه هذا بالإضافة إلى المعلومات الشخصية الأخرى كالسن والحالة الاجتماعية وعدد الأطفال، ويعتمد المرشد للحصول على هذه المعلومات على مصادر مختلفة للحصول على هذه المعلومات أهمها: المقابلة الشخصية، والمناقشة، والملاحظة، والرجوع للسجلات والوثائق المتاحة، وسؤال أصحاب العلاقة خاصة ممن تربطهم علاقة قوية بالمسترشد كالأهل والأقارب.

2- المعلومات الأسرية: حيث أن الوضع الاجتماعي والاقتصادي والوظيفي للأسرة ارتباط موجب بحصول الأبناء على فرص وظيفية ومهنية مماثلة. فأطفال العاملين المهرة ينزعون للالتحاق بأعمال تحتاج إلى مهارة عالية. ويعود السبب في ذلك إلى عوامل أهمها:

\* حجم ونوع التعليم الذي يحصل عليه الأبناء.

\* الوالدان وما يمثلانه من نموذج حي للأبناء مما يساعد في تشكيل

اتجاهاتهم وطموحاتهم وقيمتهم نحو أعمال ووظائف معينة

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

3- الخبرات التعليمية: حيث تشكل الخلفية التعليمية أهمية بالغة في العملية الإرشادية المهنية لذلك فمن الضروري الحصول عليها من المصادر المختلفة كالسجلات المدرسية، والأسئلة المرتبطة بالخبرات المدرسية الاجتماعية منها والأكاديمية.

4- الخبرات المهنية: هذا الجانب يتعلق بالمسترشدين الذين سبق لهم العمل فسؤالهم عن الأعمال التي سبق أن قاموا بها، ومدة عملهم فيها، وأسباب تركهم لها، وما أحبوه فيها، تمثل معلومات ضرورية وقيمة لمساعدة المسترشد في اختيار العمل الجديد المناسب.

### ثانيا: تقدير الجانب المهني:

كثير من المسترشدين الذين يبحثون عن الاستشارة يملكون معلومات محددة عن الأعمال المتاحة وهذه المعلومات مستقاة من أفراد الأسرة أو وسائل الإعلام المختلفة أو الأصدقاء، وكثير من هذه المعلومات غير دقيقة وتثير تساؤلات عديدة نظرا لأنها تمثل وجهة نظر مقدمها، وتكون عادة مرتبطة بمعلوماته واتجاهاته، هذا بالإضافة إلى قلة خبرة هؤلاء الأشخاص بالجوانب النفسية والاجتماعية للعمل أو المهنة.

### ثالثا: اتخاذ القرار:

اتخاذ القرار يعتبر عنصرا هاما في عملية الإرشاد المهني، وهذا العنصر يتطلب مهارات معينة لدى المسترشد، فالمسترشد الذي لا

---

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

يستطيع أن يوفق ويربط بين المعلومات التي تخصه كاهتماماته وطموحاته ومستوى تعليمه ( والمعلومات المتاحة عن العمل ويوظفها في اتخاذ القرار الصحيح فإن استفادته ستكون محدودة.

### رابعاً: المتابعة والتقييم:

يتلخص دور المرشد في عملية المتابعة من بداية تنفيذ القرار في التالي:

- ١- تزويد المسترشد بجميع المعلومات التي يحتاج إليها خاصة المعلومات ذات الصلة بكل ما تقدم.
- ٢- توفير الدعم والمساندة والتشجيع ضماناً لاستمرار الدافع.
- ٣- التحقق من سير المسترشد نحو تحقيق الأهداف.
- ٤- مساعدة المسترشد في حل ما يعترضه من صعوبات أو مشكلات. ويمثل التقييم فرصة لكل من المرشد والمسترشد للتأكد من مدى نجاح عملية التدخل المهني أو فشلها، كما تساعد عملية التقييم في إعادة النظر في بعض الجوانب بحسب ما يستجد من معلومات وبيانات وحقائق وظروف.

## إرشاد الأطفال Child counseling

مقدمة:

وتعود أهمية إرشاد الأطفال إلى أهمية المرحلة العمرية التي يمرون بها وما يصاحبها من تغيرات جسمية وعقلية وانفعالية واجتماعية سريعة تحدد مسار نموهم وملامح شخصياتهم، وبها تتشكل قدراتهم واتجاهاتهم، وفيها يتعلمون مفاهيم الالتزام والانتماء والعطاء، وبمعنى آخر تعتبر هذه المرحلة أساس عملية التنشئة الاجتماعية والتي يمكن من خلالها تحديد السواء والانحراف.

ويواجه الأطفال مشكلات عديدة منها: مشكلات صحية (كسوء التغذية، والتبول اللاإرادي، وفقدان الشهية) ومشكلات نفسية انفعالية (كالغيرة، والخوف، والغضب، والحزن، والإحباط) ومشكلات اجتماعية ( كمشكلات سوء العلاقة مع الآخرين، والخجل، وقلة الكلام، والعزلة، والكذب، والغش، وفقدان أحد الوالدين بالطلاق أو الموت، وإساءة المعاملة) ومشكلات تعليمية (كالتأخر الدراسي، وصعوبات الكلام، وصعوبة القراءة، والغياب، والانقطاع والتأخر) تستدعي التدخل معها ومواجهتها منعا لتفاقمها واستفحالها.

**مفهوم ارشاد الاطفال:**

يعرف Blackham1997 ارشاد الأطفال بأنه علاقة فريدة وقريبة مبنية على التقبل بين المرشد والطفل، بحيث تركز هذه العلاقة على دراسة اتجاهات الطفل وحاجاته ودوافعه وتوجهاته، بهدف تعزيز نموه وتكيفه النفسي والاجتماعي، وحل مشكلاته، وتتم عملية إرشاد الأطفال إما بشكل فردي أو جماعي، للطفل أو لوالديه أو لهم جميعاً.

### أهداف إرشاد الأطفال:

يمكن تحديد أهم أهداف إرشاد الأطفال في ثلاثة جوانب أساسية هي:

١- التعامل مع حاجات النمو.

٢- التعامل مع الحاجات الطارئة.

٣- التعامل مع الحاجات العلاجية.

فحاجات النمو تتمثل في تنمية الإحساس والشعور باحترام الذات، والقدرة على التعبير عن المشاعر والتعامل معها بطريقة بناءة وصحيحة، وتعلم كيفية تحمل المسؤولية، وتعلم كيفية اكتساب الثقة بالآخرين، وتعلم الأدوار الاجتماعية السليمة، وتعلم كيفية التكيف مع المواقف الجديدة. أما الحاجات الطارئة فتتمثل في التكيف مع التغيرات الأسرية المختلفة، والتكيف مع الحوادث والخبرات النفسية السيئة والحوادث الاجتماعية المختلفة.

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

أما الحاجات العلاجية فتتمثل في التغلب على الصعوبات والمشكلات السلوكية المختلفة كالخجل والعدوان وغيرها، وتقبل جوانب القوة والضعف لديه، وحل مشكلاته الاجتماعية كالسرقة والهروب والكذب والغش ونحوها.

### خطوات التدخل:

تتلخص خطوات التدخل في مجال إرشاد الأطفال في التالي:

١- تحديد المشكلة من خلال تعريفها وتحديدها تحديدا دقيقا وربطها بوظيفة ودور المرشد.

٢- تحديد العوامل ذات العلاقة بالمشكلة وبيان الأسباب والعوامل التي أدت إلى حدوثها واستمرارها.

٣- تحديد الأهداف وذلك من خلال شرح الأهداف أو النتائج التي يراد الوصول إليها من خلال عملية التدخل.

٤- تحديد العوامل أو الجوانب التي سيتم التعامل معها وذلك من خلال تحديد العوامل التي تم اختيارها بهدف تعديلها أو تغييرها لإحداث التغيير وإنجاز الأهداف.

٥- تحديد أساليب التدخل وذلك من خلال وضع خطة توضح ماذا يريد المرشد عمله ؟ وكيف سيتم ذلك ؟ ومن سيشترك فيه ؟ هذا بالإضافة إلى تحديد مسؤولية ودور كل طرف في هذه العملية.

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

٦- التقييم حيث يقوم المرشد في هذه المرحلة بتحديد أساليب التقييم التي سيتم استخدامها، ومصادر المعلومات التي سيعتمد عليها للقيام بهذه العملية.

### الإرشاد المدرسي School counseling

نظرا للتغيرات الاجتماعية والتقنية المختلفة التي تمر بها المجتمعات العربية نجد أن هناك حاجة ملحة لوجود المرشد الطلابي المتخصص في المدرسة الذي يسهم في عملية التنشئة الاجتماعية وتنمية شخصيات الطلاب كأحد الجوانب الهامة في استثمار وبناء العنصر البشري. لقد أصبحت المدرسة مؤسسة اجتماعية مفتوحة على المجتمع تؤثر فيه وتتأثر به، ومن هنا فإننا نعتبر الإرشاد المدرسي أداة للتنشئة الاجتماعية ووسيلة من وسائل زيادة إنتاج الطالب كفرد والمجتمع المدرسي والمجتمع المحلي.

### مفهوم الإرشاد المدرسي:

عرف (علي، ١٩٩٩ ) الإرشاد المدرسي بأنه أحد مجالات العمل المهني للمرشد الطلابي الذي يهدف أساسا إلى تنمية الطلاب سواء من خلال تدعيم قدراتهم أو مواجهة مشكلاتهم وذلك عن طريق التعاون المخطط بين كل من التخصصات المختلفة بالمدرسة وبين المرشد الطلابي والمجتمع المحلي المحيط بالمدرسة، مع محاولة الاستفادة من

جميع الموارد المتاحة أو التي يمكن إيجادها لتحقيق ما بصب إليه المجال من أهداف في إطار السياسة العامة للدولة.

### أهداف الإرشاد المدرسي:

حدد ( Reynolds ; Gutkin ; Elliott , and witt, 1984 )

أهداف الإرشاد المدرسي في الآتي:

١- التقييم والتقدير النفسي الاجتماعي والنفسي التعليمي للطلاب وذلك باستخدام إجراءات المراقبة والملاحظة، وتطبيق الاختبارات النفسية والتعليمية، وإجراء المقابلات الشخصية، والتقييم السلوكي.

٢- التدخل بهدف توجيه الأفراد والجماعات ومساعدتهم في أداء وظائفهم وأدوارهم بشكل صحيح، ومحاولة التأثير في الجوانب المعرفية والانفعالية والاجتماعية للطلاب، وذلك باستخدام أساليب مختلفة منها: التوصيات، والتخطيط، وتقييم خدمات التعليم المحددة، والعلاج النفسي التعليمي، والإرشاد، والبرامج التعليمية والتدريبية التي تهدف إلى تحسين المهارات التكيفية لدى الطلاب.

٣- التدخل بهدف توجيه الخدمات التعليمية، وخدمات رعاية الطفولة، والخدمات الموجهة نحو العاملين في المدرسة وأولياء أمور الطلاب والمجتمع المحلي، وذلك عن طريق برامج التعليم الشخصي داخل المدرسة، وبرامج تعليم الوالدين وإرشادهم.

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

٤- الاستشارة والتنسيق مع العاملين في المدرسة والوالدين في الأمور والجوانب المرتبطة بالمشكلات المدرسية.

٥- تنمية وتطوير البرامج والخدمات للطلاب وإدارة المدرسة والمجتمع المحلي، وذلك من خلال تصميم برامج إرشادية واجتماعية خاصة بكل فئة من هذه الفئات.

٦- الإشراف على الخدمات النفسية والإرشادية

### أنواع برامج التدخل في مجال الإرشاد المدرسي:

أن هناك أسلوبين أساسيين من أساليب التدخل التي يقوم بها المرشد الطلابي هي:

١- الخدمات المباشرة.

٢- الخدمات غير المباشرة.

فالخدمات المباشرة تشمل خدمات الإرشاد الفردي والجماعي والأسري والتوجيه النفسي التعليمي، وتهدف هذه الخدمات إلى تعزيز النمو الشخصي والاجتماعي للطلاب وتحسين مستوى نموه العلمي والمهني. ومن القضايا والموضوعات والمشكلات التي يتعامل معها المرشد في هذا المستوى اتجاهات الطلاب وسلوكياتهم، والعلاقات مع الزملاء، ومهارات التعلم، والتخطيط المهني، واختيار التخصص، ومشكلات الإدمان، والمشكلات الأسرية كالعنف والطلاق وموت أحد أفراد الأسرة،

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

حيث يقوم المرشد باستخدام طريقة التدخل الفردي أو الجماعي أو الأسري للتعامل مع هذه الموضوعات والمشكلات ومساعدة الطلاب على التغلب عليها وتجاوزها.

ما الخدمات غير المباشرة فتشمل تقديم الاستشارة، والتنسيق.. فتقديم الاستشارة يتطلب التعامل مع المعلمين والعاملين في المدرسة والوالدين بهدف مساعدتهم على تحسين أسلوب تعاملهم مع التلاميذ، ويستخدم المرشد أساليب تدخل مختلفة لتقديم الاستشارة منها: المؤتمرات الفردية، وحلقات النقاش، وورش العمل، التي تستهدف إكساب المسترشدين مهارات محددة تساعدهم في التعامل مع مشكلات معينة. أما التنسيق فيقصد به قيام المرشد بدور القائد لتنظيم وإدارة برامج الإرشاد، ومن النشاطات المرتبطة بهذا الجانب التخطيط لبرامج استقبال الطلاب مع بداية الأعوام الدراسية وتنفيذها، والإشراف على التدريب الميداني، هذا بالإضافة إلى إجراء البحوث والدراسات المتخصصة ذات العلاقة بمجال العمل.

### أهم أدوار المرشد الطلابي في المجال المدرسي:

ويمكن تلخيص أهم الأدوار التي يضطلع بها المرشد الطلابي في المجال المدرسي في أربعة أدوار رئيسية هي:

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

١- الدور العلاجي المتمثل في مساعدة الطلاب على مواجهة المشكلات الانفعالية التي يعانون منها كالقلق، وفقدان الثقة بالنفس، والعدوان، والانطواء، وغيرها من المشكلات، والتعامل مع مشكلات ضعف التحصيل الدراسي وما قد يترتب عليها من صعوبات ومشكلات كالهروب والانسحاب والانقطاع، والتعامل مع المشكلات المرتبطة بالأوضاع الاقتصادية والصحية والأسرية.

٢- الدور الوقائي المتمثل في إيجاد البرامج التي تقي الطلاب من الوقوع في المشكلات والصعوبات التي تعوق نموهم واستفادتهم من الفرص التعليمية المتاحة، ولا يتأتى كل ذلك إلا بتعاون وثيق مع الأسرة والمدرسة بما يكفل رعاية الطالب صحيا ونفسيا واجتماعيا، الأمر الذي يدعم توافقه ويزيد من ثقته بنفسه ويجنبه الانحراف.

ومما تجدر الإشارة إليه أن للوقاية ثلاث مستويات هي:

- أ. الوقاية من الدرجة الأولى والتي تهدف إلى منع ظهور المشكلات.
- ب-الوقاية من الدرجة الثانية التي تهدف إلى الاكتشاف المبكر وذلك لاحتواء المشكلة في مهدها.
- ج-الوقاية من الدرجة الثالثة والتي تهدف إلى الحد والتقليل من الآثار المترتبة على حدوث المشكلة واستفحالها.

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

٣- الدور الإنشائي المتمثل في قيام المرشد الطلابي بتوجيه الجماعات داخل المدرسة وإتاحة الفرص الكافية لاشتراك أكبر عدد ممكن من الطلاب للاشتراك فيها الأمر الذي يؤدي إلى الكشف عن ميولهم وقدراتهم، كما يقوم في هذا المجال أيضا بتهيئة الخدمات التي تقي بالحاجات الأساسية للطلاب كتوفير الغذاء والإسكان وأماكن الاستنكار ووسائل استثمار وقت الفراغ والرحلات وغيرها من البرامج التي تسهم في نمو الطالب اجتماعيا ونفسيا وعقليا وبدنيا.

٤- الدور الإنمائي الذي يستهدف الرقي بالطالب كإنسان وتحريره وإطلاق مواهبه، واضعا في اعتباره أن العملية التنموية عملية تكاملية بحيث يؤكد على غرس القيم المرغوبة في التلميذ وتعريفه بحقوقه وواجباته ومسؤولياته وتأصيل معاني الحرية والعدالة والسلام في نفوس الطلاب.

## قاموس المصطلحات

- **الصحة النفسية: Mental Health** هي مجموعة من الصفات النفسية الفاعلة التي يمتلكها الإنسان، فتجعله قادراً على التعامل مع واقعه ومتفهماً لقدراته وإمكانياته وراضياً عنها، وقادراً على استخدامها في تعديل هذا الواقع والتعامل معه بما يحقق للإنسان إرضاء حاجاته المتنوعة، وبما يضمن له درجة من التحكم بما هو أهل للسيطرة عليه، ويؤدي هذا كله في المحصلة إلى ارتفاع معنوياته وغياب الأعراض المرضية في سلوكه وشعوره بالرضا في حياته.

- **السلوك الدفاعي Defensive behavior**: شكل من أشكال ردود الفعل التي تلجأ إليها ذاتنا في مواجهة موقف مهدد، وعندما نتصرف بشكل لا شعوري كله أو في معظم أجزائه، متخذة القرار دون محاكمة شعورية منا، متبعة إجراءات تهدف إلى تخفيف الألم وتجنب الخطر، بالاستناد إلى واقعنا الداخلي الذاتي لا بالاستناد إلى ضرورات الموقف الخارجي.

- **الكف Inhibition** يعني إيقاف لاشعوري لفعالية شعورية نقوم بها بسبب تهديدها بخروج شيء مهدد. يلي ذلك عادة نوع من الارتباك، نحتاج بعض الوقت للخروج منه.

- **الارشاد النفسي: counseling psychology** هو علاقة فريدة تتسم بالسرية confidentiality والتفاعل interaction (الاتصال

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

العقلي والعاطفي ) بين شخص أو مجموعة أشخاص يواجهون مشكلة معينة مع مساعد يمتلك المهارة Skills ويعمل على توفير الأوضاع التي تسهم في حل المشكلة وتغيير السلوك بما يتفق مع أهداف، وقيم المسترشد.

- **الشخصية: PERSONALITY** الشخصية هي التنظيم الدينامي في الفرد لجميع الأجهزة النفسية الجسمية الذي يحدد توافقه الفريد مع بيئته.

- **الهو: ID** منبع الطاقة الحيوية والنفسية التي يولد الفرد مزودا بها وهو يحتوي على ما هو ثابت في تركيب الجسم فهو يضم الغرائز والدوافع الفطرية والعدوانية.

- **الأنا الأعلى: super-ego** فهو مستودع المثاليات والأخلاقيات والضمير والمعايير الاجتماعية والتقاليد والقيم والصواب والخير والحق والعدل والحلال، فهو بمثابة سلطة داخلية أو "رقيب نفسي" وهو لا شعوري إلى حد كبير، وينمو مع نمو الفرد.

- **الأنا: ego** فهو مركز الشعور والإدراك الحسي الخارجي والإدراك الحسي الداخلي والعمليات العقلية، وهو المشرف على جهازنا الحركي الإرادي.

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

---

- **الشعور: consciousness** كما حدده فرويد هو منطقة الوعي الكامل والاتصال بالعالم الخارجي، وهو الجزء السطحي فقط من الجهاز النفسي. ويطلق يونج على الشعور العقل الواعي، الذي يتكون من المدركات والذكريات والمشاعر الواعية.
- **اللاشعور Unconsciousness** حسب فرويد يكون معظم الجهاز النفسي، وهو يحوي ما هو كامن ولكن ليس متاحا ومن الصعب استدعاؤه لأن قوى الكبت تعارض ذلك
- **ما قبل الشعور preconsciousness** فقد حدده فرويد بانه يحتوي على ما هو كامن وما ليس في الشعور ولكنه متاح ومن السهل استدعاؤه إلى الشعور مثل الكلام والذكريات والمعارف.
- **جودة الحياة: Quality of life** تتمثل في درجة رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، وإدراك هؤلاء الأفراد لمدى إشباع الخدمات التي تقدم لهم لتلبية احتياجاتهم المختلفة، أي أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد.
- **التوافق النفسي: ADJUSTMENT** هو الرضا بالواقع المستحيل على التغيير (وهذا جمود وسلبية واستلام)، وتغيير الواقع القابل للتغيير (وهذا مرونة وإيجابية وابتكار وضرورة). ويرى أن عملية التوافق تتضمن إما تضحية الفرد بذاتيته نزولا على مقتضيات العالم الخارجي وثنماً للسلام الاجتماعي، أو تتضمن

تشبث الفرد بذاتيته وفرضها على العالم الخارجي، فإذا فشل أصبح عصابيا وإذا نجح كان عبقريا .

- **تعديل السلوك: Behavior Modification** تعديل السلوك

فرع حديث نسبيا من فروع العلاج والإرشاد النفسي ويقوم على أسس ونظريات ومبادئ التعلم وهو يعني التأثير في السلوك من خلال تطبيق المبادئ المستخلصة من البحوث العلمية في علم النفس السلوكي بهدف الحد من السلوكيات السيئة غير المرغوبة وتعديلها واستمرار أو تحسين السلوكيات الجيدة أو المرغوبة.

## المراجع

- أبو بكر، نشوة كرم ومصطفى، فتحي محمد (2019) الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة. مجلة الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس . مركز الإرشاد النفسي. (59). 476-429.
- أسامة فاروق مصطفى.(2011). مدخل إلى الاضطرابات السلوكية والانفعالية "الأسباب - التشخيص - العلاج". عمان. دار المسيرة للطبع والنشر والتوزيع،
- الأشول، عادل عز الدين (2005) . نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي. المؤتمر العلمي الثالث - 15 - 16 مارس. كلية التربية. جامعة الزقازيق. 3-11.
- أنور محمد الشراوي(2001): التعلم - نظريات وتطبيقات. مكتبة الانجلو المصرية.
- جمال الخطيب .(2003). تعديل السلوك الإنساني . الكويت مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- حامد عبد السلام زهران (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. علم الكتب.

## الصحة النفسية والارشاد النفسي

- صالح بن عبد الله أبوعباة، عبد المجيد بن طاش نيازي (2000). الإرشاد النفسي والاجتماعي. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- عبد الستار إبراهيم و عبدالله بن عبدالعزيز و رضوي إبراهيم (2006). العلاج السلوك للطفل:أساليب ونماذج من حالات، الإسكندرية، دار المعارف. د. عبد الحليم محمد . المادة العلمية لادارة وتعديل السلوك
- عبدالسلام، فاروق، وطاهر، ميسرة، ومهني، يحي. ( ١٩٩٢). مدخل إلى الإرشاد التربوي والنفسي. الرياض: دار الهدى للنشر والتوزيع.
- عزب، حسام الدين محمود (2004). برنامج إرشادي لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل. المؤتمر العلمي السنوي الثاني عشر: التربية و آفاق جديدة في تعلم الفئات المهمشة في الوطن العربي. ٢٩-٢٨ مارس. 585-608.
- محمد السيد عبد الرحمن وعلي عبدالله مسافر. (2004). التعليم المهذب (مدخل علاجي لمساعدة الأطفال المتخلفين عقلية والتوحيدين وذوي المشكلات السلوكية الحادة). القاهرة. مكتبة زهراء الشرق

- منسي، محمود عبد الحليم و كاظم، علي مهدي (2010). تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان- الأكاديمية الامريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا. أماراباك. 1. (1) الأول. 41-60.
- Barker, R. (1991). The social work dictionary. Washington DC. NASW Press.
- Blackham, G. (1977). Counseling theory, process, and practice. Belmont, Cal:
- Bonomi, R.E., Patrick, D.L. & Bushnel,D.M. (2000).Validation Of the United States Version Of the World Health Organization Quality Of Life (WHOQOL) Measurment.Journal Of Clinical Epidemiol,53,112