

جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الانسانية
الدراسات الاولى

الارشاد والصحة النفسية

اعداد

د.اياد طالب محمود

التوجيه

عملية إنسانية تتضمن مجموعة من الخدمات التي تقدم للأفراد لمساعدتهم على فهم أنفسهم وإدراك المشكلات التي يعانون منها، والانتفاع بقدراتهم ومواهبهم في التغلب على المشكلات التي تواجههم، بما يؤدي إلى تحقيق التوافق بينهم وبين البيئة التي يعيشون بها حتى يبلغوا أقصى ما يستطيعون الوصول إليه من نمو وتكامل في شخصياتهم) أو: مساعدة تقدم للأفراد لاختيار ما يناسبهم على أسس سليمة، وتحقيق التوافق في مجالات الحياة المختلفة. ويشتمل التوجيه بشكل أساس على إعطاء المعلومات الصادقة والموثوقة،

وتتمية الشع ور بالمسؤولية **Responsibility**

الإرشاد

عملية تعليمية تساعد الفرد على أن يفهم نفسه بالتعرف على الجوانب الكلية المشكلة لشخصيته حتى يتمكن من اتخاذ قراراته بنفسه، وحل مشكلاته بموضوعية مجردة مما يسهم في نموه الشخصي، وتطوره الاجتماعي والتربوي والمهني. ويتم ذلك من خلال إقامة علاقة إنسانية بينه وبين المرشد النفسي الذي يتولى دفع العملية الإرشادية نحو تحقيق الغاية منها بخبرته المهنية

أو: عملية بناءة، تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي إمكاناته، ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه ، بهدف تحديد وتحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصياً وتربوياً ومهنياً وزواجياً وأسرياً (أ) .

التوجيه والإرشاد

يعبر مصطلحا التوجيه والإرشاد عن معنى مشترك ، فكل من التوجيه والإرشاد يتضمن من حيث المعنى الحرفي ، الترشيد والهداية والتوعية والإصلاح وتقديم الخدمة والمساعدة ، والتغيير السلوكي نحو الأفضل (

التوجيه والإرشاد : خطة علمية عملية مدروسة لمجموعة خدمات **SERVICES** تتضمن مساعدة الطالب أو المسترشد على فهم ذاته وبيئته وميوله ورغباته وإستعداداته وتحديد أهدافه وقدراته وطموحاته ومهاراته **SKILLS** الوظيفية الفردية والشخصية وحاجاته العملية ، بهدف تحقيق الصحة النفسية **MENTAL HEALTH** والشعور بالسعادة في مجالات حياته الشخصية التعليمية والمهنية والأُسرية والبيئية بصفة عامة وتنمية أنماط سلوكية وخفض السلوك غير التكيفي وتقوية السلوك التكيفي والمحافظة على إستمراريته في ضوء عادات وتقاليد المجتمع والمصلحة العامة وهذا يوضح أن التوجيه والإرشاد علم وفن وممارسة وتربية وتعليم وتعلم)

COUNSELING PSYCHOLOGY علم النفس الإرشادي

هو أحد فروع علم النفس التطبيقية ، يهتم بمساعدة الأفراد على معالجة مشكلاتهم أو الوقاية من بعض المشكلات المتوقعة ، أو تنمية مهارات أساسية حياتية لهم . إن مصطلح علم النفس الإرشادي يختلف من مجتمع إلى آخر حيث يسمى البعض هذا العلم بـ التوجيه والإرشاد ، ويطلق عليه آخرون (التوجيه الطلابي) أو الإرشاد الطلابي أو الإرشاد التربوي .. إن إختيار إسم (علم النفس الإرشادي **COUNSELING PSYCHOLOGY**) هو الأدق بين هذه الأسماء حيث يعكس المفهوم الجانبي العلمي والعملية في آن واحد ، ويربط الإرشاد بالعلم ، ويعيده إلى مهده وهو علم النفس ، وقد تعددت مجالات الإرشاد النفسي لتغطي جميع مراحل حياة الإنسان ، ومراحل النمو المختلفة (الطفولة ، الشباب ، الرشد ، الشيخوخة) وتغطي أماكن عمله وتواجده (المنزل ، المدرسة ، العمل) ، وتغطي حياة الإنسان في حالات اللاسواء والحالات الخاصة وتغطي الأزمات التي يمر بها الأفراد في حياتهم ، فمجالات الإرشاد حسب الميدان : الإرشاد الديني ، الإرشاد العلاجي ، الإرشاد التربوي ، الإرشاد المهني ، الإرشاد الزواجي ، الإرشاد الأسري . أما مجالات الإرشاد حسب الفئات المستفيدة:

إرشاد الأطفال ، إرشاد المراهقين والشباب ، إرشاد كبار السن ، إرشاد المعوقين) الإرشاد التأهيلي (، إرشاد الموهوبين)

معنى الإرشاد التربوي : EDUCATIONAL COUNSELING

هو عملية مساعدة الطالب في رسم الخطط التربوية التي تتلاءم مع قدراته وميوله وأهدافه ، وأن يختار نوع الدراسة والمناهج المناسبة والمواد الدراسية التي تساعده في إكتشاف الإمكانيات التربوية فيما بعد المستوى التعليمي الحاضر ، ومساعدته في النجاح في برنامجه التربوي ، والمساعدة في تشخيص وعلاج المشكلات التربوية بما يحقق توافقه التربوي (أو : هو مساعدة الطالب في تحديد خطته وبارمجه التعليمية والتربوية التي تتلاءم مع رغباته وميوله وإستعداداته وقدراته ، والإختيار المناسب للتخصص ، وتحقيق النجاح بإستمرار في الدراسة وحل مايعترضه من مشكلات وتذليل الصعاب وتوفير الأساليب الموضوعية لمساعدة المتعلمين على تحسين عاداتهم وإتجاهاتهم الدراسية ومن ثم توظيف إستعداداتهم وتحقيق إمكانياتهم المتاحة بشكل جيد)

إن أهداف الإرشاد التربوي تتكامل مع أهداف الإرشاد النفسي بصفة عامة من جهة ، وأهداف العملية التربوية من جهة أخرى ، والهدف الرئيس للإرشاد التربوي هو تحقيق النجاح تربوياً ، وذلك عن طريق معرفة التلاميذ وفهم سلوكهم ومساعدتهم في الإختيار السليم لنوع الدراسة ومناهجها ، وتحقيق الإستمرار في الدراسة والنجاح فيها ، وحل ما قد يعترض ذلك من مشكلات . ومن أهدافه أيضاً التطلع المستقبلي والتخطيط للمستقبل التربوي للطلاب ، في ضوء دراسة الماضي والحاضر التربوي ورسم الخطة للمستقبل التربوي (

فالإرشاد التربوي عملية تقوم مباشرةً بين شخص وآخر ، وفيها يساعد أحد الطرفين الآخر على زيادة فهمه لمشكلاته وقدرته على حلها ، وهو أبعد من كونه نصحاً ، ولكي يكون الإرشاد التربوي فعالاً يجب أن ينظم على أساس واقعي من الأخذ والعطاء ، وفي جو من الثقة والتفاهم

المتبادلين وعلى الرغم من دور الإرشاد التربوي المهم إلا أنه لايتعدى كونه خدمة من خدمات التوجيه . إن الإرشاد التربوي المنظم أقدر على على مساعدة الطالب على :

١. زيادة معرفته بذاته .

٢. حل مشكلاته المباشرة .

٣. خفض التوترات الناجمة من الإحباط والقلق .

وبذلك فإن الإرشاد التربوي يتناول حل المشكلات التعليمية أو المدرسية الخاصة بتك يّف الطلبة والمعلمين داخل المدرسة ، والعمل على خلق جو مساعد على التوافق بين الطلبة والمعلمين ، والإعتناء بموضوع غياب الطلبة ومشاكل الواجبات البيتية ، ومشاكل التخلف الدراسي والإمتحانات

مبشرات الإرشاد ووظائفه

إن أية مهنة لايمكن أن تنمو وتتطور دون أن يكون هناك وظيفة معينة تؤديها ، وتشكل سبباً لنموها وتوسعها ، وثمة عوامل عديدة أسهمت بشكل أو آخر في ظهور الحاجة إلى الإرشاد :

١. التقدم العلمي والتكنولوجي :

إن التقدم العلمي والتكنولوجي الهائل والثورة المعرفية الكبيرة وظهور العديد من المخترعات الجديدة والحاسبات الإلكترونية ، والثورة الهائلة في وسائل الاتصالات السمعية والبصرية ، قد فرض وجودها على أفكار الناس واتجاهاتهم فأدت إلى حدوث تغير في القيم والاتجاهات والأفكار وأساليب الحياة من مجتمع إلى آخر ، وأصبح المواطن العادي مضطراً لمواكبة هذا التطور والتعامل معه كأمر واقع ، مما جعل من عملية التوجيه والإرشاد ضرورة ملحة لمساعدة هؤلاء الأفراد وإعانتهم على التوافق مع الواقع الجديد الذي فرضه عليه التقدم العلمي والتكنولوجي الكبير) .

٢. الوعي الإنساني والرغبة في تساوي الفرص:

نتيجة لنمو المفاهيم الإنسانية والإقرار بحقوق الإنسان الطبيعية في الحياة الحرة الكريمة ، وظهور مؤسسات تساعد الأفراد على توفير فرص تعلم واكتساب مهارات يمارس بها قدراته الخاصة بما يفيد نفسه ومجتمعه وما نتج عن مثل هذه المفاهيم في توسيع التعليم وتنوع قنواته المهنية والفنية والعلمية وظهور مفاهيم تربوية جديدة في التعليم الشامل والمستمر وتنمية قدرات الفرد بما تساعده على نجاح مادي يعتمد عليه بعد فقدان الثقة بالوظائف الحكومية فضلاً عن الشعور بالمنافسة والرغبة بالنجاح والتفوق والإنجاز ، كل هذه العوامل جعلت موضوع النجاح مهارة تكتسب بالتدريب وموضوع الفشل مصدر لارتباك تكيف الفرد وفقدان توازنه وفي كلا الحالتين فإن الفرد بحاجة إلى مساعدة متخصصة للوصول إلى أهدافه بفعالية ونجاح تتناسب قدراته أو لتجنب مضاعفات الفشل في الحياة العلمية أو العملية ، مثل هذه العوامل قد لا تبدو مهمة في بعض المجتمعات التقليدية للدول النامية لكنها شديدة الأهمية في مجتمع كالمجتمع الأميركي .

٣. التنظيم العقلي للحياة:

إن المنهج العلمي والتصدي للحياة بطريقة عقلية والاستخدام الأمثل للقدرات العقلية والنفسية أصبح سمة العصر في المجتمعات المتقدمة وينبغي إدخال التنظيم لجميع مجالات الحياة والتدخل العقلي لمواجهة المصير من الاستسلام للصدفة أو التأمل السلبي بدون مبادرة. إن هذا التغيير في طريقة الحياة العامة والخاصة للأفراد أصبح ظاهرة تعليمية يتدرب عليها الإنسان الحديث بل وهي اليوم ضرورة من ضرورات حياتنا اليومية الحديثة لا يمكن ترك كل شيء للصدفة أو الحظ إنما ينبغي ممارسة الإنسان لمسؤوليته في الاختبار والقار والتكيف الإيجابي الفعال، ومثل هذه الضرورات لم يعد من الممكن تحقيقها بدون اكتساب منظم يوفر تخصصاً دقيقاً في هندسة السلوك للأفراد والجماعات وهو ما يهدف إليه الإرشاد.

٤. الثقة بالمستقبل:

إن النظرة إلى المستقبل هي أساس للتطلع نحو الحلول الأفضل والأحسن ، لذلك أصبح الإيمان بالتغيرات التي يحملها المستقبل جزء من التفاؤل والنظر للواقع باعتباره حالة يمكن تجاوزها إلى الأمام ، وأن المستقبل هو الذي يحمل لنا ما هو أفضل وهذا يشمل الحياة المهنية والعملية والاجتماعية ، ومثل هذه السمة يلتصقها الفرد بوضوح في نمط الحياة الأميركية وعلى جميع المستويات ، مثل هذه القيم تجعل الأفراد يتقبلون ويتطلعون إلى التجديدات والتغيرات التي تقدمها المسيرة العلمية والتكنولوجية ، فالإرشاد علم جديد وفن وتقنية خدمات لا تختلف عن الخدمات التي تتطور عن التطور التكنولوجي ، فثمة ثقة بما هو جديد وثمة تطلع نحو مستقبل يحمل في ثناياه عنصر التغيير المستمر)

٥. عوامل فرعية: وهي نتائج لاحقة لمجموع العوامل التي تم ذكرها، توضح الحاجة للإرشاد:

أ. تصنيف الأفراد تبعاً لقدراتهم واستعداداتهم الجسمية والعقلية والنفسية ووضع الشخص المناسب في المكان المناسب.

ب. . متابعة التقدم الدراسي للطلبة ومعالجة مشكلة المتأخرين دراسياً وظاهرة الرسوب تجنباً لإهدار الطاقات التعليمية وزيادة فعالية النظام التعليمي، ومساعدة الطلبة على تجاوز صعوباتهم.

ج. متابعة تكيف الطلبة خلال مرحلة الدراسة كأطفال أو كمرهقين أو كشباب إذ أن تعقد الحياة الحديثة وزيادة الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية على الأفراد تضعف من قدراتهم على مواجهة المشكلات الشخصية، فالإرشاد يساعدهم على تجاوز مشكلاتهم والتكيف الناجح.

د. توفير المعلومات المهنية اللازمة عن فرص العمل والتوظيف المتوافر في بيئات الأفراد وطبيعة هذه المهن والتخصصات وما تتطلبه من قدرات ومهارات وما تقدمه من فرص مادية وما تنطوي عليه من مخاطر ومشكلات، ليستطيع الفرد الاختيار الأمثل والمناسب).

أهداف التوجيه التربوي والإرشاد النفسي

١- تحقيق الذات: Self-actualization

إن الهدف الرئيس للتوجيه والإرشاد هو العمل مع الفرد لتحقيق الذات، أي العمل مع الفرد حسب حالته سواء كان عادياً أو متفوقاً أو ضعيف العقل أو متخلفاً دراسياً أو جانحاً، ومساعدته في تحقيق ذاته إلى درجة يستطيع فيها أن ينظر إلى نفسه فيرضى عما ينظر إليه.

يقول (كارل روجرز 1959) (أن الفرد لديه دافع أساس يوجه سلوكه، وهو دافع تحقيق الذات، ونتيجة لوجود هذا الدافع فإن الفرد لديه استعداد دائم لتنمية فهم ذاته ومعرفة وتحليل نفسه وفهم استعداداته وإمكاناته، أي تقييم نفسه وتقويمها وتوجيه ذاته ويتضمن ذلك " تنمية بصيرة العميل"، ويركز الإرشاد النفسي غير المباشر أو الممرکز حول العميل أو الممرکز حول الذات على تحقيق الذات إلى أقصى درجة ممكنة. كذلك يهدف الإرشاد النفسي إلى نمو مفهوم موجب للذات، والذات هي كينونة الفرد وحجر الزاوية في شخصيته، ومفهوم الذات الموجب **Positive Self _ Concept** يعبر عنه تطابق مفهوم الذات الواقعي) أي المفهوم المدرك للذات الواقعية كما يعبر عنه الشخص (مع مفهوم الذات المثالي) أي المفهوم المدرك للذات المثالية كما يعبر عنه الشخص (. إن مفهوم الذات الموجب عكس مفهوم الذات السالب الذي يعبر عنه عدم تطابق مفهوم الذات الواقعي ومفهوم الذات المثالي، ومعلوم أن مفهوم الذات هو المحدد الرئيس للسلوك. وهناك هدف بعيد المدى للتوجيه والإرشاد وهو " توجيه الذات - **Self guidance** أو إرشاد الذات **Self-counseling** " أي تحقيق قدرة الفرد على توجيه حياته بنفسه بذكاء وبصيرة وكفاية في حدود المعايير الاجتماعية، وتحديد أهداف للحياة وفلسفة واقعية لتحقيق هذه الأهداف، كما يهدف الإرشاد إلى " تسهيل النمو السوي " وتحقيق مطالب النمو في ضوء معايير وقوانينه حتى يتحقق النضج النفسي. إن تحقيق الذات يتطلب كشف الذات، ووعي الذات، وفهم الذات، وتقبل الذات، وتنمية الذات، حتى يصبح الفرد كامل الكفاية والفعالية.

٢. تحقيق التوافق: **Adjustment**

من أهم أهداف التوجيه والإرشاد النفسي " تحقيق التوافق، أي تناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد وبيئته، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد ومقابلة متطلبات البيئة. ويتطلب تحقيق هذا الهدف تنمية طاقات المسترشد، واكتسابه مهارات التعامل مع المواقف **Coping Skills**، وخاصة المواقف الضاغطة، والنهوض بعملية اتخاذ القرارات.

لذلك يجب النظر إلى التوافق النفسي نظرة متكاملة بحيث يتحقق التوافق المتوازن في

كافة مجالاته

- التوافق الشخصي: أي تحقيق السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية والفسولوجية والثانوية المكتسبة، ويعبر عن سلم داخلي حيث يقل الصراع، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة.
- التوافق الاجتماعي: ويتضمن السعادة مع الآخرين، والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية وقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم وتحمل المسؤولية الاجتماعية، والعمل لخير الجماعة، وتعديل القيم مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية، ويدخل ضمن التوافق الاجتماعي التوافق الأسري والتوافق الزوجي.
- التوافق التربوي: مساعدة الفرد في اختيار أنسب المواد الدراسية والمناهج في ضوء قدراته وميوله وبذل أقصى جهد ممكن بما يحقق النجاح الدراسي.
- التوافق المهني: ويتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علمياً وتدريبياً لها والدخول فيها والإنجاز والكفاءة والشعور بالرضا والنجاح، أي وضع العامل المناسب في العمل المناسب بالنسبة له وبالنسبة للمجتمع.).

٣. تحقيق الصحة النفسية: Mental Hygiene

هو الهدف العام للتوجيه والإرشاد النفسي، ويعني التمتع بصحة العقل والجسم والشعور بالسعادة مع النفس والقدرة على التحكم في الذات وضبط النفس والسلم والسلام الداخلي والخارجي والإقبال على الحياة والتمتع بها والإحساس بالأمن والأمان)

٤. تحسين العملية التربوية:

تحتاج العملية التربوية إلى تحسين قائم على تحقيق مناخ نفسي صحي له مكونات: منها احترام التلميذ كفرد في حد ذاته وكعضو في جماعة الصف والمدرسة والمجتمع وتحقيق الحرية والأمن والارتياح بما يتيح فرصة نمو شخصية التلاميذ من كافة جوانبها ويحقق تسهيل عملية التعليم. ولتحسين العملية التربوية ينبغي الاهتمام بما يلي:

- إثارة الدافعية وتشجيع الرغبة في التحصيل واستخدام الثواب والتعزيز.
- التأكيد على الفروق الفردية وأهمية التعرف على المتفوقين ومساعدتهم على النمو التربوي في ضوء قدراتهم.
- تزويد الطالب بقدر مناسب من المعلومات الأكاديمية والمهنية والاجتماعية تفيد فمعرفة التلميذ لذاته وفي تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية وتلقي الضوء على مشكلاته وتعليمه كيف يحلها بنفسه.
- تعليم التلاميذ مهارات المذاكرة والتحصيل السليم بأفضل طريقة ممكنة)
- تعديل سلوك **Behavior Modification** الطلبة من ذوي حالات الغش والشغب وتقديم الخدمات الإرشادية لهم.
- التعرف على الطلبة المتأخرين دراسيا أو الذين يعانون من صعوبات في التعلم والبحث في أسبابه والعمل على علاجه.
- تقديم الخدمات الإرشادية للطلبة المضطربين انفعاليا.
- التقليل من معدلات التسرب المدرسي **Drop out** والتعرف على أسبابها والعمل على علاجها.

• توثيق أواصر التعاون بين البيت والمؤسسة التعليمية.

• مساعدة الطالب على اختيار نوع الدراسة والتخصص بما يتناسب وقدراته واستعداداته وميوله)

العلاقة بين الإرشاد والعلوم الأخرى

التوجيه والإرشاد النفسي واحداً من العلوم الإنسانية يهدف إلى خدمة وسعادة الإنسان، وهذا هدف مشترك بين كل العلوم وإن اتخذ كل منها أسلوبه المتخصص لتحقيق هذا الهدف المشترك تحت إثم مختلف مثل الإرشاد النفسي والعلاج النفسي والخدمة الاجتماعية والتربية. ومن المعلوم أن الناس يذهبون لحل مشكلاتهم إلى أشخاص ذوي تخصصات عديدة، فمنهم من يذهب إلى المعالج النفسي، أو المرشد النفسي، أو الطبيب النفسي، أو المعلم، أو الأخصائي الاجتماعي، أو عالم الدين، ومعظم هؤلاء يستخدمون مصطلح التوجيه والإرشاد عندما يتحدثون عن الخدمات التي يقدمونها، وحتى المرشدين المتخصصين كثيراً ما نجد أن تخصصهم الأصلي كان تربية أو علم نفس أو طباً أو ديناً.

من الضروري تحديد العلاقة بين التوجيه والإرشاد النفسي وبين بعض العلوم الإنسانية الأخرى التي يأخذ منها ويعطيها من حيث الأهداف المشتركة والأساليب المتداخلة، وفي نفس الوقت إظهار الفروق الجوهرية بين التوجيه والإرشاد وبين هذه العلوم، ويجب التمييز بين الإرشاد النفسي **Psychological counseling** وبين الإرشاد غير النفسي **Non Psychological counseling** وبينه وبين العلاج النفسي، والاستشارة النفسية.

1. العلاقة بين الإرشاد وعلم النفس

علم النفس يدرس السلوك في سوائه وانحرافه، وهو أهم المواد التي يدرسها المرشد في إعداده مهنيًا، وعلم النفس الإرشادي **Counseling Psychology** فرع من فروع علم النفس التطبيقي، يعتمد في وسائله وفي عملية الإرشاد على علم النفس. ويستفيد الإرشاد النفسي من:

. علم النفس العلاجي: التعرف على الشخص الصحيح نفسياً والمريض نفسياً، ومعرفة الدرجات المتقدمة أو المتطورة من الاضطراب النفسي مثل العصاب أو الذهان.

. علم نفس النمو: معرفة مطالب النمو ومعاييرها التي يرجع إليها في تقييم نمو الفرد: هل هو عادي أم غير عادي، متقدم متأخر، ويركز على نمو الذات وتحقيق الذات، ويشترك معه في الاهتمام برعاية النمو السوي في كافة مظاهره جسمياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً في مراحل النمو المتتالية.

. علم النفس الاجتماعي: معرفة سيكولوجية الجماعة وديناميتها وبنائها والعلاقات الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي، وكيف تتكون الجماعات الإرشادية، وما هي معايير السلوك في الجماعة.

. علم نفس الشواذ: معلومات عن السلوك الشاذ والغريب للشخص غير العادي.

. علم النفس التربوي: الاستفادة من قوانين التعلم، واكتساب السلوك والعادات وإطفائها، وأن عملية الإرشاد هي في جوهرها عملية تعلم وتعليم.

. علم النفس الصناعي: المشكلات العملية في الصناعة والإنتاج.

. علم النفس الجنائي: معرفة دوافع السلوك المنحرف المضاد للمجتمع.

. علم النفس العام: دراسة الشخصية وديناميتها.

٢. العلاقة بين الإرشاد وعلم الاجتماع:

إن علم الاجتماع يهتم بدراسة الفرد والجماعة، ويعدّ علماً أساساً في إعداد المرشد، والصلة وثيقة بين التوجيه والإرشاد وبين علم الاجتماع لاهتمام كل منهما بالسلوك الاجتماعي والقيم والتقاليد والعادات والمعايير الاجتماعية والنمو الاجتماعي والتنشئة الاجتماعية والخبرات الاجتماعية، وتعتمد طريقة الإرشاد الجماعي على مفاهيم أساس في علم الاجتماع وعلم النفس الاجتماعي وثيق الصلة بعلم الاجتماع. ويهتم المرشد بدراسة الأسرة باعتبارها أقوى العوامل

الاجتماعية تأثيراً في الفرد وفي تنشئته الاجتماعية، ويختلف تأثيرها الحسن أو السيء باختلاف تركيبها وظروفها)

٣. العلاقة بين الإرشاد والتوجيه

لهما دلالة أو معنى مشترك، فكل منهما حاجة نفسية وتربوية يكمل بعضها بعض، ويتضمنان التوعية والوقاية **Prevention** والرشد والهداية والإصلاح والعلاج وتقديم الخدمة وتعديل **Modification** أو حذف سلوك سبق تعلمه بطريقة خاطئة، فهما يؤديان إلى تعديل السلوك والتعليم الجيد) ، وبالرغم من هذا الاتفاق بين المصطلحين إلا أن هنالك ثمة اختلافات بينهما :

الإختلافات بين مصطلحي التوجيه والإرشاد

ت	التوجيه النفسي Guidance	الإرشاد النفسي Counseling
1.	هو مجموع خدمات نفسية أهمها عملية الإرشاد النفسي ، أي يتضمن عملية الإرشاد .	هو العملية الرئيسة في خدمات التوجيه النفسي ، لا يتضمن التوجيه .
2.	هو ميدان يتضمن الأسس العامة والنظريات والبرامج وإعداد المسؤولين عن عملية الإرشاد	هو عملية ، أي يمثل الجزء العملي في ميدان التوجيه .
3.	يمكن أن يمارسه أشخاص غير متخصصين (مدير مدرسة ، معلم ، محامي)	يعتمد على وجود مرشد متخصص ومؤهّل للقيام بعملية الإرشاد .
4.	يؤكد على الجانب النظري ، وتزويد الأفراد بالمعلومات وتنمية الشعور بالمسؤولية .	يهتم بالجانب العملي التطبيقي من خلال إستخدام المقاييس النفسية والطرق والأساليب الإرشادية ، أي وجود علاقة مهنية تفاعلية .

5.	يسبق عملية الإرشاد ويمهد لها.	يلي التوجيه ويعتبر الواجهة الختامية لبرنامج التوجيه .
----	-------------------------------	--

٤. العلاقة بين الإرشاد والطب

هناك الكثير من المصطلحات المشتركة التشخيص والمآل والعلاج بين الإرشاد والعلاج النفسي والطب وخاصةً الطب النفسي، كما أنهما مشتركان في الهدف حيث أن كل من الإرشاد والطب يتضمنان عملية علاجية، والإرشاد كعملية لا بد من الإطلاع على بعض المعلومات الطبية لتعاونه في الدراسة والإحالة وتمكنه من العمل مع فريق ضمن أعضائها الطبيب ومن الضروري معرفة المرشد ردود الفعل الجسمية والفسولوجية والأعراض للإنفعالات والضغط النفسية.

٥. العلاقة بين الإرشاد والدين

يدخل الدين في ديناميات عملية الإرشاد ، لأن التدين والعقيدة الدينية السليمة تعد أساساً متيناً للسلوك السوي والتوافق والصحة النفسية ، لذلك لا بد أن يحيط المرشد النفسي علماً بمفاهيم دينية أساسية مثل : طبيعة الإنسان كما حددها الله تبارك وتعالى ، وأساليب الاضطراب النفسي في رأي الدين مثل الذنوب والضلال والصراع وضعف الضمير ، وأعراض الاضطراب النفسي في رأي الدين مثل الانحراف والشعور بالإثم والخوف والقلق والاكتئاب ، والوقاية الدينية من الاضطراب النفسي مثل الإدمان والسلوك الديني والسلوك الأخلاقي ، إن الإرشاد النفسي يحتاج إلى المرشد الذي يعرف الله ويخشاه ويراقبه في عمله .)

العلاقة بين الإرشاد والتعليم

التربية **Education** هي عملية حياة يتعلم فيها الفرد الحياة عن طريق نشاطه وبتوجيه من المعلم ، والتربية الحديثة تهتم بتعليم الحياة وليس فقط بتعليم العلوم ، إنها تهتم بالتلميذ ككل وبنموه وبشخصيته من كل جوانبها جسماً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً ، أي أن التربية

الحديثة تتضمن التوجيه والإرشاد النفسي كجزء متكامل لا يتجزأ منها ، جزء مندمج وليس مضاف ، وأنه لا يمكن التفكير في التربية والتعليم بدون التوجيه والإرشاد ، والتربية تتضمن عناصر كثيرة من التوجيه والإرشاد ، والتدريس يتضمن عناصر كثيرة من التوجيه والإرشاد ، وعملية الإرشاد تتضمن التعلم والتعليم كخطوة مهمة في تغيير السلوك ، وهناك عناصر اتفاق وعناصر اختلاف بين التربية والإرشاد :

أ. عناصر الاتفاق

. تماثل الأهداف الرئيسة لكل من الميدانين: إعداد الإنسان الصالح الذي يقوم بدور إيجابي فعال في المجتمع عن طريق الإشراف على نموه وتحقيق كفايته.
 . يهتم الميدانان بالتعرف على الفروق الفردية في القدرات والميول.
 . احتواء برامج إعداد المعلمين في جميع أنحاء العالم على التوجيه والإرشاد النفسي.
 . الإعداد المهني للمرشد المدرسي **School - Counsellor** يتضمن دراسة التربية وأسسها وممارسة التدريس بحيث أصبح إسم المرشد . المربي مألوفاً في كتب الإرشاد والتربية.
 . ظهور الإرشاد التربوي **Educational Guidance** كمجال من أهم مجالات الإرشاد النفسي، يهتم بمساعدة التلاميذ في رسم الخطوط التربوية التي تتلاءم مع قدراتهم، وميولهم وأهدافهم، وفي اختيار المناهج المناسبة والمواد الدراسية، والمساعدة في النجاح في البرنامج التربوي وفي تشخيص وعلاج المشكلات التربوية)

ب. عناصر الاختلاف

. إن أهداف الإرشاد تحددتها حاجة الفرد بنفسه وكما يراها، بينما أهداف التعليم يحددها المجتمع.
 . أن المرشد في الجلسة الإرشادية لا يعرف مسبقاً حاجة الشخص أو ما يجب أن يفعله لمساعدته، بينما المعلم يدرك مسبقاً ماذا يجب أن يقوم به أثناء التدريس.
 . هناك فرق بين المدرس والمرشد في طبيعة إعدادهما، فالمدرس يعد من خلال تزويده بالمادة العلمية وتأهيله تربوياً، أما المرشد فيدرب على القياس النفسي، والمقابلة والإعلام التربوي

والمهني ومعالجة مشاكل الطلبة ودراسة العلاقات الاجتماعية، وأن طبيعة هذه الفروق تأتي بسبب الإعداد لطبيعة النشاطات التي يقوم بها كل منهما.

. يكون التعامل في التعليم مع الطلبة على شكل جماعي، بينما التعامل في الإرشاد يقوم بشكل فردي يطلبه الشخص أو يحتاجه في أكثر الأحيان.

7. العلاقة بين الإرشاد والعلاج النفسي

يخط كثير من بين الإرشاد والعلاج النفسي على الرغم من اختلافهما ولعل السبب يعود إلى أن بعض الموجهين يمارسون العلاج النفسي وبالعكس فإن المعالجين النفسيين هم أيضاً يمارسون الإرشاد، وذلك لأنهما متشابهان أي أن أوجه الاتفاق بينهما أكثر من أوجه الاختلاف، والحقيقة أن الإرشاد التربوي (ي) يتناول مشكلات سوء توافق (والعلاج النفسي) يتناول تكوين الشخصية بالتعديل والتغيير (فهما ليسا مترادفين، وبذلك فإن بينهما فروقاً، منها:

أ. تغطي مشاكل الإرشاد التربوي الجانب الشعوري للفرد، بينما تغطي مشاكل العلاج النفسي الجانب اللاشعوري له.

ب. لا يقتصر الإرشاد التربوي على الناحية النفسية فقط، وإنما يتعداها إلى النواحي المهنية والتربوية والاجتماعية والصحية والشخصية، في حين يقتصر العلاج النفسي على الناحية النفسية.

ج. يركز الإرشاد التربوي على الناحية الوقائية، ويحاول خنق المشاكل وهي في بدايتها، بينما العلاج النفسي وسيلة علاجية يهتم بالمشاكل في حالة تضخمها وتعمدها.

د. تغلب على المشاكل الإرشادية الصبغة المعرفية أو العقلية، بينما يغلب على مشاكل العلاج النفسي الصبغة الانفعالية.

هـ. يكون التعامل في الإرشاد التربوي بين المرشد والمسترشد على نحو عادي، بينما التعامل في العلاج النفسي بين المعالج والمراجع على نحو وقوي وعميق، ويحاول المعالج سبر غور المريض والتعمق في أعماقه لكشف أسراره وقد يعود إلى الطفولة لمعرفة أسرار مريضه.

و. لا يتدخل المرشد التربوي أثناء العملية الإرشادية في قرارات المسترشد ويترك ذلك له، وبذلك لا يتحمل مسؤوليته، بينما المعالج النفسي في عملية العلاج النفسي فإنه يشارك المريض في اتخاذ القرار أو يتخذه بنفسه وبذلك يتحمل مسؤولية ذلك كلاً أو جزءاً.

ز. لا يهدف الإرشاد التربوي إلى تغيير شخصية المسترشد أو إحداث انقلاب فيها وإنما يهدف إلى مساعدته على الاستفادة من الفرص المتاحة ليتكيف بصورة حسنة، بينما يهدف العلاج النفسي إلى إحداث تغيير في الشخصية وهدمها وبنائها من جديد.

ح. يتعامل الإرشاد التربوي مع مشاكل ذات طبيعة آنية ومستقبلية، أي يتعامل مع مشاكل موجودة حاضرة أو تحدث في المستقبل، بينما طبيعة المشاكل التي يتعامل معها العلاج النفسي هي آنية.

ط. يقوم المرشد التربوي بمساعدة المسترشد على التفكير بنفسه ولنفسه في العملية الإرشادية، بينما يفكر المعالج النفسي للمريض بدلاً من العلاج النفسي.

ي. يختلف تدريب المرشد التربوي حيث يتركز حول الأسوياء، ويهتم بالوقاية، في الجو المدرسي، بينما تدريب المعالج النفسي يتركز حول الشواذ أو المرضى عقلياً، ويهتم بالعلاج، ويتم في المستشفيات

أسس التوجيه والإرشاد

أولاً. الأسس العامة:

١. ثبات السلوك الإنساني نسبياً وإمكان التنبؤ به

السلوك هو أي نشاط حيوي هادف جسمي أو عقلي أو اجتماعي ، أو انفعالي يصدر من الكائن الحي نتيجة لعلاقة دينامية وتفاعل بينه وبين البيئة المحيطة به ، والسلوك عبارة عن استجابة لمثيرات معينة ، والسلوك الإنساني يتدرج من البساطة إلى التعقيد ، فالسلوك الانعكاسي أبسط أنواع السلوك ، معظمه وراثي لإرادي ، والسلوك الاجتماعي من أعقد أنواع السلوك ، كما هو الحال في سلوك الدور الذي يتضمن علاقات بين أفراد الجماعة وبين الفرد

والبيئة الاجتماعية ويحتاج إلى تشغيل المراكز العقلية ، وهو سلوك متعلم عبر عملية التنشئة الاجتماعية ، وهو إرادي ومحدود اجتماعيا ، إن السلوك الإنساني مكتسب ومتعلم من خلال عملية التنشئة الاجتماعية والتربية والتعليم ، ويكتسب صفة الثبات النسبي عند الأشخاص العاديين وفي الظروف الاعتيادية ، لذلك يمكن التنبؤ به إذا تساوت الظروف والمتغيرات والعوامل الأخرى .

٢. مرونة السلوك الإنساني

إن السلوك الإنساني رغم ثباته النسبي، فإنه مرن وقابل للتعديل والتغيير، والثبات النسبي للسلوك الإنساني لا يعني جموده. ولولا هذه المسلمة لما كان الإرشاد النفسي ولا العلاج النفسي ولا التربية ولا أي جهد يقوم أساساً على تعديل وتغيير السلوك المضطرب أو المرضي إلى سلوك سوي وعادي.

٣. السلوك الإنساني فردي . جماعي

السلوك الإنساني فردي . اجتماعي مهما بدا فردياً بحتاً أو إجتماعياً خالصاً، فسلوك الإنسان وهو وحده يبدو فيه تأثير الجماعة، وسلوكه وهو مع الجماعة تبدو فيه آثار شخصيته وفرديته. والشخصية هي جملة السمات الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي تميز الشخص عن غيره. والمعايير الاجتماعية **Social Norms** هي ميزان أو مقياس السلوك الاجتماعي، وهي السلوك النموذجي أو المثالي المحدد لما هو صحيح وما هو خطأ وما هو جائز وما هو غير جائز وما هو مباح وما هو عيب أي أنها تحدد وتسهل سلوك الفرد والجماعة وتحدد السلوك المتوقع في المواقف الاجتماعية.

وفي الإرشاد والعلاج النفسي نجد أن أي محاولة لتعديل أو تغيير سلوك الفرد لا بد أن تدخل في الحساب شخصية الفرد ومعايير الجماعة والأدوار الاجتماعية والاتجاهات السائدة والقيم.

٤. استعداد الفرد للتوجيه والإرشاد

الفرد العادي لديه استعداد للتوجيه والإرشاد مبني على حاجة أساس لديه للتوجيه والإرشاد، وكل منا حين يصعب عليه أمر وتعرضه مشكلة يلجأ إلى الآخرين طلباً للاستشارة والتوجيه والإرشاد.

٥. حق الفرد في التوجيه والإرشاد

التوجيه والإرشاد حاجة نفسية مهمة لدى الإنسان، ومن مطالب النمو السوي إشباع هذه الحاجة، وعليه فإن التوجيه والإرشاد حقاً من حقوق كل فرد حسب حاجته في أي مجتمع ديمقراطي، أي أن للفرد حقاً على المجتمع في أن يوجهه كإنسان.

٦. حق الفرد في تقرير مصيره

إن من أهم مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي الاعتراف بحرية الفرد ومقامه وقيمه وحقه في اختيار وتقرير مصيره، إن الإرشاد إرشاد وليس إجبار، وقد علمنا الله سبحانه وتعالى بقوله: (وقل الحق من ربكم فمن شاء فليؤمن ومن شاء فليكفر (وليس في الإرشاد أوامر ولا وعظ، ولا حلول جاهزة، ولكنه مساعدة تتيح الفرصة للقوى الخيرة والإيجابية في الإنسان أن تعمل وأن تظهر فيستطيع أن يتعلم كيف يحل هو مشكلاته بالطريقة التي يراها مناسبة، وأن هناك قاعدة أساسية: " ليس هناك من هو أعرف بالفرد من نفسه. "

٧. تقبل المرشد

يقوم الإرشاد النفسي على أساس تقبل المرشد للمرشد كما هو وبدون شروط وبلا حدود، وهذا الأمر ضروري لتحقيق العلاقة الإرشادية الطيبة المطلوبة التي تتيح الثقة المتبادلة في العملية الإرشادية، وأن تقبل المرشد شيء وتقبل سلوكه شيء آخر، حيث أن مهمة المرشد مساعدة المرشد على تغيير سلوكه غير السوي.

8 . استمرار عملية الإرشاد عملية الإرشاد عملية مستمرة متتابعة من الطفولة إلى الكهولة ، فالإرشاد عملية مستمرة مادام الفرد ينمو ، والنمو عملية مستمرة ، مادام من مناهجه المنهج التنموي والمنهج الوقائي.

ثانياً. الأسس الفلسفية:

١. طبيعة الإنسان:

يعد مفهوم المرشد عن طبيعة الإنسان أحد الأسس الفلسفية التي يقوم عليها عمله، لأنه يرى نفسه ويرى العميل في ضوء هذا المفهوم. وهناك الكثير من النظريات الفلسفية والنفسية والاجتماعية التي تحاول تحديد طبيعة الإنسان، وهي تختلف فيما بينها حول شيء واحد، هو الإنسان، فمثلاً نجد نظرية التحليل النفسي، والنظرية السلوكية، ونظرية المجال، ونظرية الذات، كل لها مسلماتها وفروضها والدراسات التي تقوم عليها وكل لها حقائق وقوانين تؤكد لها، وبينها (فروق)

بعض النظريات مثل نظرية الذات لكارل روجرز 1959 . و جان جاك روسو . نظرت للإنسان على أنه خير بطبيعته ، وتتنظر إليه نظرة متفائلة باعتباره أفضل المخلوقات ، وأن بعض الظروف والضغوط هي التي تقسده وتجعل سلوكه مضطرباً ، ومثل هذه النظرية يقوم عليها الإرشاد النفسي الممركز حول المسترشد ، والتي تركز على مساعدة الفرد في إزالة العوامل المؤثرة التي تحول دون تحقيق ذاته وطبيعته الخيرة ، وهو يعرف نفسه داخلياً بدرجة تفوق معرفته لأي شيء آخر ، وفي نفس الوقت نجد نظرية مثل نظرية التحليل النفسي كما قدمها (سيجموند فرويد 1933) تتنظر إلى سلوك الإنسان في تشاؤم على أنه شهواني عدواني . وبين هاتين النظريتين تقع نظريات مثل النظرية السلوكية، فتري أن الإنسان محايد أساساً وأن سلوكه يكون حسب ما يتعلم خيراً أو شراً، سواءً أو انحرافاً وتوافقاً أو اضطراباً)

وهكذا نرى أن عملية الإرشاد النفسي يجب أن تقوم على أساس فهم كامل لطبيعة الإنسان،

ذلك أنها عملية فنية معقدة عميقة عمق الطبيعة البشرية)

أخلاقيات الإرشاد النفسي

إن أخلاقيات الإرشاد والعلاج النفسي لا تنفصل عن أخلاقيات علم النفس ولا عن

أخلاقيات العلم، ومن أهم أخلاقيات الإرشاد النفسي:

أ. العلم والخبرة: يجب أن يكون المرشد مؤهلاً ومزوداً بالعلم والمعرفة المتخصصة والخبرات والمهارات اللازمة لذلك، وأن يكون دائماً حريصاً على التزود بالمعلومات الأكاديمية وعلى

دراية بالدراسة والبحوث في ميدان التوجيه والإرشاد.

ب. الترخيص: هذا شرط أساس لممارسة الإرشاد النفسي وتحمل مسؤولياته، وأن يكون مرخصاً من قبل الجهات العلمية والرسمية.

ج. القسم: قبل حصول المرشد أو المعالج على الترخيص بممارسة الإرشاد أو العلاج النفسي لابد أن يقسم قسم المهنة الذي من أهم بنوده مراعاة الله في عمله ومراعاة أخلاقيات المهنة.

د. سرية المعلومات: إن سرية المعلومات واجب وأمانة على المرشد، لأن المرشد يتوصل إلى أسرار وخصوصيات المسترشد مباشرةً أو عن طريق وسائل الإرشاد مثل الاختبارات وغيرها في إطار من الثقة المتبادلة، والسرية واجبة على المرشد ومن حق المسترشد. إن المرشد مسؤول عن المحافظة على أسرار المسترشد وليس له الحق حتى في تسجيلها إلا بعد استئذان المسترشد، والقانون يؤاخذ المرشد أو المعالج إذا أساء استخدام الأسرار وإذا أباح بسر يضر المسترشد مادياً أو معنوياً أو يشوه سمعته ومكانته أو حتى يجرحه.

هـ. العلاقة المهنية: يجب أن تكون العلاقة الإرشادية بين المرشد والمسترشد علاقة مهنية في إطار محدد من المعايير الاجتماعية الدينية والأخلاقية والقانونية المعروفة حتى يجد المسترشد خبرة حقيقية لعلاقة أخلاقية نظيفة مع إنسان آخر، وينبغي ألا تتطور العلاقة المهنية إلى أي نوع آخر من العلاقات.

و. العمل المخلص: الإرشاد النفسي عمل إنساني من الدرجة الأولى، ويحتاج إلى إخلاص، ويتضمن ذلك تقديم أكبر قدر ممكن من العمل المخلص، واستخدام أنسب وأجدى الوسائل

والطرق الإرشادية التي تتفق مع حاجات المسترشد ومشكلته حتى يشعر المرشد بالرضا وراحة الضمير حين يبتغي وجه الله ولا يبتغي فائدة مادية أو شخصية، وألا تتدخل في العمل أمور شخصية قد تفسده.

ز. العمل كفريق: يجب أن يقوم بعملية الإرشاد النفسي فريق متكامل متعاون من الأخصائيين مثل المرشد النفسي والطبيب والأخصائي الاجتماعي وغيرهم، بحيث يتيح فرصة تقديم الخدمات المتخصصة من كافة النواحي حتى يحقق الهدف، إذ أن معظم المشكلات والاضطرابات النفسية لها أسبابها الاجتماعية ومظاهرها الجسمية وعناصرها النفسية وآثارها الاجتماعية.

ح. احترام اختصاص الزملاء: يجب احترام اختصاص الزملاء في فريق الإرشاد النفسي واحترام عملهم وتقديره وعدم القيام بعمل من اختصاص الآخرين مهما ظن ذلك سهلاً يمكن أن يقوم به أي إنسان.

ط. الإحالة: يجب على المرشد إحالة المسترشد إلى أخصائي آخر إذا تطلب الأمر بمجرد إدراك الحاجة إلى ذلك، كأن تكون الحالة ليست من اختصاصه أو ليست في حدود إمكانياته أو تحتاج إلى الاستعانة بأخصائي آخر، وذلك حفاظاً على مصلحة كل من المرشد والمسترشد، كما في حالة الشك في وجود مرض عقلي أو عضوي.

ثالثاً. الأسس النفسية والتربوية:

١. الفروق الفردية: الفروق الفردية مبدأ وقانون عام وأساس في علم النفس يهتم بدراسته علم النفس الفارق وعلم النفس الفردي، وأن الإرشاد هو حق لكل فرد، فإن مسألة الفروق الفردية تصبح ذات أهمية كبيرة.

إن الأفراد يختلفون كماً وكيفاً وعلى نطاق واسع وشامل يظهر في كافة مظاهر الشخصية : الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية ، وأن ليس هناك معادلات معروفة

تتنطبق على كل الأفراد في برامج التوجيه والإرشاد النفسي ، وأن لكل فرد عالمه الخاص الفريد وشخصيته الفريدة المتميزة عن باقي الأفراد وله حاجاته وقدراته وميوله ، وهو يختلف عن كل من سواه بسبب سماته الموروثة وخصائصه المكتسبة ، كما لا يوجد على وجه الأرض صورة واحدة طبق الأصل ، حتى التوائم المتماثلة التي تنشأ من بويضة واحدة ذات بداية واحدة في النمو من كافة مظاهره سرعان ما يختلفان بسبب العوامل البيئية المتعددة التي تؤثر في النمو ، لذلك يجب أن يضع المرشد في حسابه أن أسباب المشكلات النفسية قد تسبب بعضها مشكلة عند فرد ، ولا تسبب مشكلة عند فرد آخر .. وفي ضوء مبدأ الفروق الفردية فإن طرق الإرشاد تتعدد وليس ثمة طريقة واحدة تناسب كل المسترشدين لما بينهم من فروق فردية.

الفروق بين الجنسين:

لقد خلق الله سبحانه وتعالى الجنسين وبينهما فروق فسيولوجية وجسمية واجتماعية وانفعالية، وتلعب التنشئة الاجتماعية دوراً مهماً في إبراز الفروق بين الجنسين) الأدوار الاجتماعية، والملابس، والعمل.. (، فيجب وضع ذلك في الحسبان في العمل الإرشادي

٢. مطالب النمو

يتطلب النمو النفسي السوي للفرد في كل مرحلة من مراحل نموه أشياء عدة، يجب أن يتعلمها لكي يصبح سعيداً وناجحاً في حياته، إنها مطالب النمو التي تظهر في مراحلها المتتالية، وفيما يلي أهم مطالب النمو خلال مراحل النمو المتتالية:

أ. مطالب النمو في مرحلة الطفولة: المحافظة على الحياة، تعلم: المشي، الأكل، الكلام، ضبط الإخراج، الفروق بين الجنسين، تحقيق التوازن الفسيولوجي، المهارات الجسمية الحركية اللازمة للألعاب وألوان النشاط العادية، المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب، قواعد الأمن والسلامة، التفاعل الاجتماعي، تكوين الضمير، تكوين المفاهيم والمدرجات، الاستقلال

الشخصي، نمو مفهوم الذات، واكتساب اتجاه سليم نحو الذات، الشعور بالثقة بالذات وبالآخرين، الأمن الانفعالي، ضبط الانفعالات وضبط النفس.

ب. . مطالب النمو في مرحلة المراهقة : نمو مفهوم سوي للجسم وتقبل الجسم ، تقبل الدور الجنسي في الحياة ، تقبل التغيرات التي تحدث نتيجة للنمو الجسمي والسيولوجي والتوافق معها ، تكوين المهارات والمفاهيم العقلية الضرورية للإنسان الصالح ، استكمال التعليم ، تكوين علاقات جديدة طيبة ناضجة مع أقران السن من الجنسين ، نمو الثقة بالذات والشعور الواضح بكيان الفرد ، تقبل المسؤولية الاجتماعية ، اختيار مهنة والاستعداد لها (جسمياً وعقلياً وانفعاليا واجتماعياً) ، تحقيق الاستقلال الاقتصادي ، ضبط النفس بخصوص السلوك الجنسي ، الاستعداد للزواج والحياة الأسرية تكوين المهارات والمفاهيم اللازمة للاشتراك في الحياة المدنية للمجتمع ، معرفة السلوك الاجتماعي المعياري المقبول .

ج. . مطالب النمو في مرحلة الرشد: تقبل التغيرات الجسمية التي تحدث في هذه المرحلة والتوافق معها، توسيع الخبرات العقلية المعرفية، اختيار الزوج) الزوجة (وتكوين أسرة وتحقيق التوافق الأسري، تربية الأب والاولاد، ممارسة المهنة وتحقيق التوافق المهني، إيجاد روابط اجتماعية، وتحقيق الاتزان الانفعالي.

د. مطالب النمو في مرحلة الشيخوخة: تحقيق التوافق بالنسبة للضعف الجسمي والمتاعب الصحية المصاحبة لهذه المرحلة، التوافق مع حالة الإحالة على التقاعد أو ترك العمل، التوافق مع حالة نقص الدخل، الاستعداد لتقبل المساعدة من الآخرين، التوافق مع التغيرات الأسرية وترك الأولاد الأسرة واستقلالهم في أسرهم الجديدة، التوافق لموت الزوج أو المقربين، الإفاء بالالتزامات الاجتماعية، تقبل التغيير الاجتماعي المستمر والتوافق معه.

رابعاً. الأسس الاجتماعية:

١. الاهتمام بالفرد كعضو في جماعة

هذا المبدأ مكمل للمبدأ القائل إن السلوك الإنساني سلوك فردي . اجتماعي، فالفرد لا يعيش فرداً في المجتمع، إن الإنسان كائن اجتماعي منذ اللحظة الأولى لولادته، ثم يتعرض لعملية التنشئة الاجتماعية في البيت والمدرسة والمجتمع ووسائل الإعلام، والفرد يعيش في واقع اجتماعي له معايير وقيم. ولأهمية اعتبار الفرد كعضو في جماعة، يقوم الإرشاد على أساس دراسات ديناميات الجماعة وعملية التفاعل الاجتماعي وعمليات المسايمة والمغايرة في السلوك. وهناك نوعان من الضغط الاجتماعي، أحدهما توجهه الجماعة إلى الفرد والآخر ينشأ داخل الفرد، وكلاهما يدفع الفرد دفعاً إلى مسايمة معايير الجماعة والالتزام بها وهذا يستثمر في عملية الإرشاد.

ويتأثر السلوك الاجتماعي للفرد بالجماعات التي ينتمي إليها وخاصة الجماعة المرجعية، وهي الجماعة التي يرجع إليها الفرد في تقييم سلوكه الاجتماعي والتي يلعب فيها أحب الأدوار الاجتماعية إلى نفسه، وهي أكثر الجماعات إشباعاً لحاجاته ويشارك أعضائها الدوافع والميول والاتجاهات والقيم والمعايير وهي تؤثر على سلوك الفرد فتحدد مستويات طموحه، كما يتأثر الفرد بالثقافة الاجتماعية التي ينتمي إليها بما فيها من عادات وتقاليد وعرف وأخلاقيات.

٢. الاستفادة من كل مصادر المجتمع

يستفيد المسؤولون عن برامج التوجيه والإرشاد النفسي من المساعدات الممكنة من سائر المؤسسات الاجتماعية. ومن أهم المصادر والمؤسسات التي تقدم مساعدات قيمة: المؤسسات الدينية، مؤسسات الخدمة الاجتماعية، ومؤسسات التأهيل المهني، ومؤسسات رعاية المعوقين. وتعد المدرسة أكبر المؤسسات الاجتماعية أهمية من حيث قدرتها على تقديم الخدمات الإرشادية لأكثر عدد من أطفال المجتمع وشبابه، سواءً عن طريق المرشدين أو عن طريق المعلمين . المرشدين.

خامساً. الأسس العصبية والفسولوجية

المسترشد إنسان له جسم يتكون من عدد من الأجهزة الحيوية كالجهاز العصبي والجهاز الدوري والجهاز النفسي والجهاز الهضمي والجهاز الغدي، وكل جهاز له وظيفة معينة. والإنسان يسلك في محيطه البيئي كوحدة نفسية جسمية، وأن الحالة النفسية تتأثر بالحالة الجسمية. والعكس صحيح. في توازن تحت الظروف العادية لشخصية سوية متوافقة. الجسم يعد وسيطاً بين البيئة الخارجية وبين الذات ككيان نفسي، ويؤدي الضغط الانفعالي الشديد المزمن واضطراب الشخصية إلى أن يضطرب هذا التوازن. إن الارتباط الوثيق بين النفس والجسم يوضحه تأثير الانفعال النفسي على العمليات الفسيولوجية، أي على وظائف أعضاء الجسم، فانفعال الحزن يؤدي إلى انسكاب الدموع، وانفعال الغضب يؤدي إلى تسارع ضربات القلب، وانفعال الخجل يؤدي إلى احمرار الوجه، وانفعال الخوف يؤدي إلى شحوب الوجه، والقلق يؤدي إلى فقدان الشهية، والمرض الجسدي يسبب الاكتئاب، وإن الإرهاق العصبي يؤثر في وظائف أعضاء الجسم المختلفة. وهكذا يحتاج المرشد النفسي إلى دراسة ومعرفة عصبية فسيولوجية حتى يتمكن من مساعدة مسترشديه، أي أنه لابد أن يعرف. إلى جانب دارسته النفسية. شيئاً عن الجسم من حيث التكوين والوظيفة وعلاقتها بالسلوك بصفة عامة، ويكفي للتدليل على ذلك أن عملية الإرشاد نفسها تتضمن عملية تعلم، ويقوم المخ وبقية الجهاز العصبي بدور رئيس في عملية التعلم عصبياً وفسولوجياً، بالإضافة إلى ذلك يحتاج المرشد إلى التفريق بين الاضطرابات العادية والاضطرابات الهستيرية والاضطرابات النفسية الجسمية والاضطرابات

مجالات الإرشاد النفسي

تعددت مجالات الإرشاد النفسي، لتغطي جميع مراحل حياة الإنسان، ومراحل النمو المختلفة) الطفولة، المراهقة والشباب، الرشد، الشيخوخة (وتغطي أماكن عمله وتواجده) المنزل،

المدرسة، العمل (وتغطي حياة الإنسان في حالات اللاسواء والحالات الخاصة وتغطي الأزمات التي يمر بها الأفراد في حياتهم. وتصنف مجالات الإرشاد على وفق:

١. الميدان: الإرشاد التربوي، الإرشاد المهني، الإرشاد الزواجي، الإرشاد الأسري، الإرشاد العلاجي، الإرشاد الديني.

٢. الفئات المستفيدة: إرشاد الأطفال، إرشاد المراهقين، إرشاد كبار السن، إرشاد المعاقين) الإرشاد التأهيلي (، إرشاد الموهوبين).

الإرشاد النفسي حسب الميدان

الإرشاد التربوي Educational Counseling :

هو عملية مساعدة الفرد في رسم الخطط التربوية التي تتلاءم مع قدراته وميوله وأهدافه، وأن يختار نوع الدراسة والمناهج المناسبة والمواد الدراسية التي تساعده في اكتشاف الإمكانيات التربوية فيما بعد المستوى التعليمي الحاضر، ومساعدته في نجاح برنامجه التربوي، والمساعدة في تشخيص وعلاج المشكلات التربوية) الضعف العقلي، التخلف الدراسي، اختيار نوع الدراسة، سوء التوافق التربوي، التسرب، قلق.. بما يحقق توافقه التربوي

الإرشاد المهني Vocational Counseling :

هو عملية مساعدة الفرد على اختيار مهنته، بما يتلاءم مع استعداداته وقدراته وميوله ومطامحه وظروفه الاجتماعية وجنسه، والإعداد والتأهيل لها، والدخول في العمل، والتقدم والترقي فيه، وتحقيق أفضل مستوى ممكن من التوافق المهني.

الإرشاد الزواجي Marriage Counseling :

هو عملية مساعدة الفرد في اختيار زوجه، والاستعداد للحياة الزوجية، والدخول فيها، والاستقرار والسعادة، وتحقيق التوافق الزواجي، وحل ما قد يطرأ من مشكلات زواجه، قبل الزواج وثنائه وبعده.

الإرشاد الأسري Family Counseling

هو عملية مساعدة أفراد الأسرة الوالدين والأولاد والأقارب فرادى أو كجماعة، فيفهم الحياة الأسرية ومسئولياتها، لتحقيق الاستقرار والتوافق الأسري، وحل المشكلات الأسرية.

الإرشاد العلاجي Clinical Counseling

هو عملية مساعدة المسترشد في اكتشاف وفهم وتحليل نفسه، ومشكلاته الشخصية والانفعالية والسلوكية، التي تؤدي إلى سوء توافقه النفسي، والعمل على حلها، بما يحقق أفضل مستوى للتوافق والصحة النفسية

الإرشاد النفسي الديني:

هو عملية تقوم على أسس ومبادئ دينية، بهدف مساعدة الفرد على فهم نفسه وقدراته وإمكانياته والتبصر في مشكلاته، والعمل على تحريره من مشاعر الإثم والخطيئة التي تهدد أمنه واستقراره النفسي، ومساعدته على تقبل ذاته وإشباع حاجاته بما يحقق له التوافق والسعادة مع الذات ومع الآخرين)

الإرشاد النفسي حسب الفئات المستفيدة :

إرشاد الأطفال Children Counseling :

هو عملية المساعدة في رعاية الأطفال نفسياً وتربيتهم اجتماعياً، وحل مشكلاتهم اليومية، بهدف تحقيق نمو سليم متكامل وتوافق سوي، ومن أهم مشكلات هذه المرحلة:

- اضطرابات الغذاء: رفض الأكل، وقلة الشهية، والشراهة، وإجبار الطفل على الأكل.
- اضطرابات النوم: الأحلام المزعجة والمخاوف الليلية والكابوس والكلام أثناء النوم، والارق وقلة النوم.
- الاضطرابات الانفعالية: الخوف والخجل والعصبية والبكاء المستمر، وما يصاحب الفطام المفاجئ من مشكلات انفعالية.

- مشكلات النظام: الإهمال واللامباليات والعصيان والإلحاح في طلب الأشياء، والتخريب والسلوك العدواني.
- الجناح: ويشمل السلوك الاجتماعي المنحرف كالكذب والسرقة والتشرد والهروب والتمرد

إرشاد المراهقين والشباب: Youth Counseling

هو عملية المساعدة في رعاية وتوجيه نمو المراهقين نفسياً وتربوياً ومهنياً واجتماعياً والمساعدة في حل مشكلاتهم اليومية، بهدف تحقيق نمو سليم متكامل، وتوافق سوي شامل، وتحقيق أفضل مستوى ممكن من الصحة النفسية.

يجب مساعدة الشباب في التغلب على المصاعب وحل المشكلات التي قد تطرأ خاصة في الحالات الانفعالية وضبطها، والمساعدة في حل المشكلات الشخصية والاجتماعية، وتنمية الصفات الاجتماعية المرغوب فيها بهدف تحقيق التوافق الانفعالي السوي، من خلال تنمية الثقة بالنفس والتغلب على المخاوف وتحقيق مرونة في الاستجابات الانفعالية، والتخلص من الحساسية الانفعالية، حتى يصل الشاب بسلام إلى النضج الانفعالي

طرق الإرشاد النفسي Methods of Counseling

تختلف طرق وأساليب الإرشاد النفسي باختلاف شخصية الفرد وطبيعة مشكلته، وارتباط تلك المشكلة بنظريات الإرشاد والعلاج النفسي، فإن ما يصلح من أسلوب إرشادي لشخص معين قد لا يصلح لشخص آخر، والمشكلة بدورها تحدد أيضاً طريقة اختيار الأسلوب الإرشادي المناسب، وبعض المشكلات يحتاج الإرشاد فيها إلى سرية تامة، فلا يصلح معها الإرشاد الجماعي، بينما بعضها الآخر يصلح الإرشاد الجماعي فيه)

1. الإرشاد الفردي Individual Counseling

هو إرشاد مسترشد واحد وجهاً لوجه في كل مرة ، وتعتمد فعاليته أساساً على العلاقة الإرشادية المهنية بين المرشد والمسترشد ،

أي أنه علاقة مخططة بين طرفين ، تتم في إطار الواقع وفي ضوء الأعراض وفي حدود الشخصية ومظاهر النمو.

وتستخدم هذه الطريقة مع الحالات التالية:

- الحالات ذات المشكلات التي يغلب عليها الطابع الفردي والخاصة جداً، كما في حالات ذات طبيعة خاصة في مفهوم الذات . الخجل والانحرافات ..
 - الحالات التي لا يمكن تناولها بفاعلية عن طريق الإرشاد الجماعي.
- وفي طريقه الإرشاد الفردي يتم استخدام أسلوبين هما:

أ. الإرشاد المباشر الموجه Directive Counseling

وهو الإرشاد الموجه نحو المرشد، وفيه يقوم المرشد بدور إيجابي نشط في كشف الصراعات وتفسير المعلومات، وتوجيه المسترشد نحو السلوك الموجب المخطط، مما يؤدي إلى التأثير المباشر في تغيير الشخصية والسلوك، وفيه يتحمل المرشد المسؤولية، ويقوم هذا الأسلوب على أساس افتراض: نقص معلومات المسترشد وعجزه عن حل مشكلاته من ناحية، وزيادة معلومات المرشد وخبرته في حل المشكلات من ناحية أخرى. ويهدف الإرشاد المباشر إلى حل مشكلات المسترشد، فيكتسب المسترشد على نحو متدرج القدرة على التوافق.

يستخدم أسلوب الإرشاد المباشر في حالات:

- المسترشدين الذين تنقصهم المعلومات ويطلبونها . أي يحتاجون من يساعدهم على الاستبصار بحالتهم ..
 - المسترشدين ذوي المشكلات الواضحة المحددة.
- أهم مزايا الأسلوب المباشر:
- التركيز الجاد على حل مشكلة المسترشد.
 - إتباع الخطوات المحددة للوصول إلى الهدف، وهذه الخطوات هي: التحليل، التركيب ، التشخيص، التنبؤ، تفسير المعلومات واقتراح الحلول والمتابعة.

- يستخدم الاختبارات والمقاييس بكثرة في عملية التشخيص وتحديد المشكلة.

عيوب اسلوب الإرشاد المباشر:

- ليس من المفروض أن يقدم المرشد حلولاً جاهزة للمسترشد، حتى ولو كان ذلك تحت ستار أو شعار رأي العلم، إذ أن رأي العلم لا يصلح بالنسبة للجميع.
- يتضمن هذا الأسلوب شيئاً من السلطة والتسلطية من جانب المرشد.

خطوات أسلوب الإرشاد المباشر

- التحليل Analysis : جمع المعلومات المفصلة اللازمة لدراسة المسترشد وفهمه وفهم مشكلته، وتحليل هذه البيانات. وهنا تجري الاختبارات والمقاييس وغيرها من وسائل جمع المعلومات.

- التركيب Synthesis : تجميع وتنظيم وتلخيص المعلومات وتحليلها.

- التشخيص Diagnosis : تحديد المشكلة وأعراضها وأسبابها.

- التنبؤ Prognosis: تحديد مآل المشكلة في ضوء مدى حدتها وسهولة أو صعوبة حلها.

- الإرشاد الفردي Individual Counseling: تقديم الخدمات الإرشادية الرئيسة حسب إجراءات عملية الإرشاد للوصول إلى حل للمشكلة، ويتضمن ذلك تفسير المعلومات واقتراح الحلول للمشكلة وإقناع المسترشد بها.

- المتابعة Follow-up: متابعة تطور الحالة بعد إنهاء عملية الإرشاد.

ب. الإرشاد غير المباشر غي الموجه **Nondirective Counseling**

- وهو الإرشاد الممركز حول المسترشد الذات، وقد لخصه كارل روجرز في " إقامة علاقة إرشادية وتهيئة مناخ نفسي يمكن المسترشد من أن يحقق هو أفضل نمو نفسي ". (وحسب) روجرز (يهدف هذا الأسلوب إلى: مساعدة المسترشد على النمو النفسي السوي، وإحداث تغيير في مفهوم الذات بما يتطابق مع الواقع، وإذا تطابق السلوك مع هذا المفهوم الأقرب إلى الواقع كانت النتيجة هي التوافق النفسي.

ويستخدم الأسلوب غير المباشر مع المسترشدين الذين يكون ذكاؤهم متوسطاً أو أكثر ويكون لديهم طلاقة لفظية، وفي حل مشكلات الشباب الشخصية، من ذوات الذات السالب.

مزايا الإرشاد غير المباشر

- السعي نحو تحقيق الاستبصار وفهم الذات والثقة بالنفس، وتعلم المسترشد حل المشكلات واتخاذ القرارات مستقلاً مستقبلاً.
- يقوم على مبدأ احترام الفرد وحقه في تقرير مصيره.

عيوب الإرشاد غير المباشر

- قد يغالي المرشد في ترك المسترشد وشأنه، فيغوص الأخير في دوامات ويضيع في متاهات ولا يصل إلى حل محدد.
- أحياناً قد يطلب المسترشد النصيحة ويشعر بالضيق حين لا يقدمها المرشد، وقد يشعر باليأس من عملية الإرشاد.
- يهمل عملية التشخيص رغم إجماع معظم طرق الإرشاد على أهميتها.

2. الإرشاد الجماعي Group Counseling

هو إرشاد عدد من المسترشدين تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم معاً في جماعات صغيرة، كما يحدث في إرشاد جماعة إرشادية أو في صف، ويعد الإرشاد الجماعي عملية تربوية، ويقوم على أسس نفسية اجتماعية، وقوى إرشادية في الجماعة: التفاعل الاجتماعي، الخبرة الاجتماعية، والأمن، والجاذبية والمسايرة.

حالات استخدام الإرشاد النفسي الجماعي

- إرشاد جماعات الأطفال والشباب والارشدين والشيوخ والمغتربين.
- توجيه الوالدين للمساعدة في إرشاد أبنائهم.
- الإرشاد الأسري.
- الإرشاد المهني في المدارس والمؤسسات.

- المشكلات العامة المشتركة، مثل مشكلات التوافق الاجتماعي والمدرسي.
- حالات التمركز حول الذات والانطواء والخجل والصمت والشعور بالنقص.
- حالات التحويل الذي يطرأ في عملية الإرشاد الفردي، حيث تساعد الجماعة في فطام المسترشد نفسياً من علاقة التحويل ذات البعد الواحد بينه وبين المرشد فتشعبها وتحيلها العلاقة متعددة الأبعاد بينه وبين الجماعة، وبذلك يسهل التخلص التدريجي من التحويل.

مزايا الإرشاد النفسي الجماعي

- الاقتصاد في نفقات الإرشاد، وتوفير الوقت والجهد، وخفض عدد المرشدين.
- أنسب الطرق لإرشاد المسترشدين الذين لا يتجاوبون مع الإرشاد الفردي.
- أنسب الطرق الإرشادية لتناول المشكلات التي تحل بفعالية أكثر في المواقف الاجتماعية مثل مشكلات سوء التوافق الاجتماعي.
- يتيح فرصة خبرة للمسترشد برد فعل الآخرين لسلوكه السوي وغير السوي تغذية راجعة.
- يطمئن المسترشد إلى أنه ليس الوحيد الذي يعاني من مشكلات نفسية.
- يتيح فرصة الاستفادة من أخطاء الغير والاتعاض بها.

عيوب الإرشاد النفسي الجماعي

- صعوبة عملية الإرشاد النفسي الجماعي، من الناحية الفنية فهو يحتاج إلى خبرة وتدريب.
- عدم التمكن من إحداث تغييرات جوهرية في البناء الأساس لشخصية المسترشد.
- شعور بعض المسترشدين بالحرج والخجل حين يكشفون عن أنفسهم ويتحدثون عن مشكلاتهم أمام الآخرين غير المرشد.
- عدم استفادة البعض بالدرجة المطلوبة في خضم الاهتمام بالجماعة.

أساليب الإرشاد النفسي الجماعي

- أسلوب التمثيل النفسي المسرحي السيكودراما: **Psychodrama** "

هو تصوير تمثيلي مسرحي لمشكلات نفسية في شكل تعبير حر في موقف جماعي يتيح فرصة التنفيس الانفعالي التلقائي، والاستبصار الذاتي " . بما يؤدي في النهاية إلى تحقيق التوافق والتفاعل الاجتماعي السليم والتعلم من الخبرة الاجتماعية ..

- التمثيل الاجتماعي المسرحي السوسيودارما **Sociodrama** (أو لعب الدور **Role playing**: تعالج مشكلة عامة لعدد من المسترشدين، أو المشكلات الاجتماعية بصفة عامة.
- أسلوب المحاضرات والمناقشات الجماعية: يعتمد أساساً على إلقاء محاضرات سهلة على المسترشدين يتخللها ويلبها مناقشات، وتهدف المحاضرات والمناقشات الجماعية إلى تغيير الاتجاهات لدى المسترشدين.
- استخدام الوسائل السمعية والبصرية:
- " إن هذا الأسلوب يساعد في عرض مظاهر انفعالية وسلوكية، أفلام تعليمية ذات أثر بعيد في نفسية أعضاء الجماعة، ويشترط في هذه الوسائل أن تكون ذات صلة وثيقة بمشكلات المسترشدين التي يعانون منها.")

نظريات التوجيه والإرشاد

THEORIES OF GUIDANCE AND COUNSELING

إن المرشد النفسي يجب أن يعمل في ضوء نظرية، والنظرية النفسية إطار عام يضم مجموعة منظمة متناسقة متكاملة من الحقائق والقوانين التي تفسر الظواهر النفسية. وأن النظرية يجب أن تتضمن الفروض الأساسية التي بنيت عليها، كما يجب أن تتضمن مجموعة من التعريفات الإجرائية أو التجريبية. والفروض يجب أن تكون ذات صلة بالوقائع التجريبية التي تهتم بها النظرية، وتهدف النظرية إلى اكتشاف العلاقات التجريبية الثابتة بين المتغيرات، والنظرية يجب أن تكون هادفة وفعالية بمعنى تفسر الظواهر وتنظم الحقائق والقوانين في شمول وتكامل يفيد في العمل ويمكن من الضبط والتنبؤ الدقيق.

الإرشاد النفسي يهتم بدراسة وفهم وتفسير وتقييم السلوك والتنبؤ به وتعديله وتغييره، ومن ثم فلا بد من دراسة النظريات التي تفسر السلوك وكيفية تعديله. إن دراسة نظريات الإرشاد النفسي تفيد في فهم العملية الإرشادية، وفهم أوجه الشبه والاختلاف بين طرق الإرشاد، وإن تعدد نظريات التوجيه والإرشاد النفسي يفيد في مواجهة تعدد المشكلات التي يتناولها الإرشاد النفسي في شخصيات المسترشدين والمرشدين أنفسهم

يفضل للمرشد أن يحاول الاستفادة من وجهات النظر . النظريات . المختلفة، حتى لو كان له نظرية مفضلة يسترشد بها في عمله، ويكون المرشد في هذه الحالة متمكناً من عدة نظريات ومناهج

فجمالي عرضاً لأهم النظريات الإرشادية المعتمدة في العملية الإرشادية:

نظرية التحليل النفسي، النظريات السلوكية، نظرية الذات، النظريات الوجودية، النظرية الإنسانية، النظريات المعرفية.

1. نظرية التحليل النفسي (Psychoanalytic Theory) لـ سيجموند فرويد Freud

(يفترض) سيجموند فرويد (مؤسس هذه النظرية: أن الجهاز النفسي يتكون من:

الهو **Id**: منبع الطاقة الحيوية والنفسية ومستودع الغرائز والدوافع الفطرية التي تسعى إلى الإشباع في أية صورة وبأي ثمن، وهو الصورة البدائية للشخصية قبل أن يتناولها المجتمع بالتهذيب.

الأنأ الأعلى **Super-ego**: هو مستودع المثاليات والأخلاقيات والضمير والمعايير الاجتماعية والقيم الدينية، ويعتبر بمثابة سلطة داخلية أو رقيب نفسي.

الأنأ **Ego** هو مركز الشعور والإدراك الحسي الخارجي والداخلي والعمليات العقلية والمشرف على الحركة والإدارة والمتكفل بالدفاع عن الشخصية وتوافقها وحل الصراع بين مطالب الهو وبين مطالب الأنأ الأعلى وبين الواقع، ولذلك فهو محرك منفذ للشخصية ويعمل في ضوء مبدأ الواقع من أجل حفظ وتحقيق الذات والتوافق الاجتماعي. ويرى فرويد أن الجهاز النفسي

لا بد أن يكون متوازناً حتى تسير الحياة سيراً سوياً، ولذلك يحاول الأنا حل الصراع بين الهو والانا الأعلى، فإذا نجح كان الشخص سوياً، وإذا أخفق ظهرت أعراض العصاب.

مستويات الوعي الإنساني

- الشعور Consciousness: هو منطقة الوعي الكامل والاتصال بالعالم الخرفي، وهو الجزء السطحي من الجهاز النفسي، ويتكون من المدركات والذكريات والمشاعر الواعية.
- اللاشعور Unconsciousness: يُكوّن معظم الجهاز النفسي، ويحوي ما هو كامن وليس متاحاً ومن الصعب استدعاؤه أي ما هو مكبوت، وأن المكبوتات تسعى إلى الخروج من اللاشعور إلى الشعور في الأحلام وفي أعراض الأمراض النفسية.
- ما قبل الشعور Precociousness: يحوي ما هو كامن وليس في الشعور ولكنه متاح ويسهل استدعاؤه إلى الشعور مثل الذكريات.

الغريزة Instinct: قوة تفرض وجودها وراء التوترات المتأصلة في حاجات الكائن الحي وتمثل مطلب الجسم من الحياة النفسية، وهدفها القضاء على التوتر، وموضوعها هو الأداة التي تحقق الإشباع.

إن أسباب الاضطرابات النفسية ترجع إلى الكبت اللاشعوري والصراع بين دوافع الهو ومتطلبات الأنا الأعلى، مما يطور حالة من القلق عندما لا يستطيع الأنا (التحكم بالقلق عن طريق وسائل عقلانية، يلجأ مباشرة إلى استخدام الوسائل الدفاعية) مكنزات الدفاع (لغرض تحقيق التكيف، وقد تكون هذه الوسائل سلوكيات طبيعية، ويمكن أن تكون لها قيمة تكيفية إذا لم تصبح أسلوب الحياة الرئيس في التعامل وتحنيل مواجهة الواقع، ويعتمد استخدامها على مستوى الشخص النمائية وعلى درجة القلق لديه.

(ويرى) فرويد (إن هدف العلاج في التحليل النفسي هو إخراج اللاشعور المكبوت إلى حيز الشعور لكي يعيه الفرد ويتعامل معه ، فاستخدم طريقة التداعي الحر بهدف إعادة

الذكريات إلى ساحة الشعور ، أي استدعاء الخبرات المكبوتة في اللاشعور إلى الشعور وإعادة بناء وتوجيه الشخصية ، وبذلك يزيد الوعي والشعور لدى المسترشد ويحقق فهم عاطفي وعقلي لديه تجاه مشاكله وصعوباته وإعادة تعلمه لما جرى له ، و يحدث هذا بمجملة تغييراً في الشخصية ، ويقرر فرويد أن السمات الأساس للشخصية المتوافقة تتمثل في ثلاث سمات هي : قوة الأنا والقدرة على العمل والحب (كفاي

خطوات العلاج عند فرويد

- طمأنة المريض المسترشد وتأكيد ثقته بنفسه، وتكوين علاقة عمل اجتماعية سليمة معه تعتمد على التقبل.
- التطهير أو التفريغ الانفعالي **Catharsis** للمواد المكبوتة **Abreaction** سواء كانت حوادث أو خبرات أو دوافع أو صراعات بمصاحباتها الانفعالية بما يؤدي إلى اختفاء أعراض العصاب، باستخدام التداعي الحر **Free-Association** للكشف عن المواد المكبوتة في اللاشعور، إذ يتم إطلاق العنان بحرية للأفكار والخواطر والصراعات والرغبات والإحساسات، مع الاستفادة من فلتات اللسان وزلات القلم.
- تفسير ما يكشف عنه التداعي الحر.
- بناء العادات السليمة، أو إعادة التعلم.

لنقد الموجه إلى نظرية التحليل النفسي

- أن التحليل النفسي يهتم بالمرضى والمضطربين أكثر من اهتمامه بالأسوياء والعاديين.
- أن التحليل النفسي عملية طويلة وشاقة ومكلفة في الوقت والجهد والمال.
- يحتاج إلى خبرة واسعة وتدريب عملي طويل.
- هناك خلافات نظرية ومنهجية بين طريقة التحليل النفسي الكلاسيكي وبين طرق التحليل النفسي الحديث والمعدل والمختصر)

2. النظرية السلوكية **BEHAVIOUR THEORY**

تسمى النظرية السلوكية باسم نظرية المثير والاستجابة كما يطلق عليها إثم نظرية التعلم (، وإن اهتمامها الرئيس هو السلوك: كيف يُتَعَلَّم وكيف يتغير، وهو في ذات الوقت الاهتمام الرئيس في عملية الإرشاد التي تتضمن عملية تعلم ومحو تعلم وإعادة تعلم، والتعلم هو محور نظريات التعلم التي تدور حولها النظرية السلوكية.

المفاهيم الرئيسة في النظرية السلوكية

- معظم سلوك الإنسان متعلم: الفرد يتعلم السلوك السوي ويتعلم السلوك غير السوي، أي أنه يتعلم السلوك المتوافق والسلوك غير المتوافق، وأن السلوك المتعلم يمكن تعديله.
- الشخصية: التنظيمات أو الأساليب السلوكية . العادات . المتعلمة الثابتة نسبياً التي تميز الفرد عن غيره من الأشخاص.
- عناصر عملية التعلم
- المثير والاستجابة **Stimulus and Response**: كل سلوك استجابة له مثير، فإذا كانت العلاقة بين المثير والاستجابة سليمة، كان السلوك سوياً، أما إذا كانت العلاقة بينهما مضطربة كان السلوك غير سوي والأمر يحتاج إلى دراسة ومساعدة، أي دراسة المثير والاستجابة وما بينهما من عوامل شخصية جسمية عقلية اجتماعية انفعالية.
- الدافع: ترتكز نظرية التعلم على الدافع **Motive** والدافعية **Motivation** في عملية التعلم، والدافع هو طاقة قوية تدفع الفرد وتحركه إلى السلوك، ويوجه السلوك لإشباع حاجاته.
- التعزيز: **Reinforcement** هو التقوية والتدعيم والتثبيت بالإثابة. فالسلوك يُتَعَلَّم ويقوى ويدعم ويثبت إذا تم تعزيره.
- الانتقاء **Extinction**: هو ضَعْف وتضاؤل وخمود وانطفاء السلوك المتعلم إذا لم يمارس ويعزز أو إذا ارتبط شرطياً بالعقاب بدل الثواب.

. **العادة: Habit** هي رابطة وثيقة بين مثير واستجابة، وتتكون العادة عن طريق التعلم وتكرار الممارسة، ووجود رابطة قوية بين مثير واستجابة.

. **التعميم: Generalization**: إذا تعلم الفرد استجابة وتكرر الموقف فإن الفرد ينزع إلى تعميم الاستجابة.

□ **التعلم ومحو التعلم وإعادة التعلم:**

. **التعلم: Learning**: هو تغيير السلوك نتيجة الخبرة والممارسة.

. **محو التعلم: Delearning**: يتم عن طريق الإنطفاء.

. **إعادة التعلم: Relearning**: تحدث بعد الإنطفاء بتعلم سلوك جديد.

النظرية السلوكية لم تهتم ببناء الشخصية ولكن اهتمت في كيفية تطورها ونموها ، والشخصية طبقاً لهذه النظرية هي مجموع السلوكيات والعادات التي تميز الفرد عن غيره من الأفراد وأن معظم هذه السلوكيات متعلمة ، وأن الناس على نح و أساس ليسوا خيرين ولا سيئين (شريرين) ولكن يبدأون حياتهم كصفحة بيضاء . محايدون . لم يكتب عليها شيء ، وتتنظر للناس على أنهم كائنات إستجابية أو تفاعلية فهم **يستجيبون للمثيرات البيئية** ، ويتم تعلم السلوك من خلال التفاعل مع البيئة (Shilling 1984) في ، والمشكلات السلوكية هي سلوك متعلم ، يتعلمه الفرد من البيئة التي يعيش فيها ، وأن الإنسان عندما يتعلم السلوكيات الخاطئة وغير السوية إنما يتعلمها من محيطه الاجتماعي عن طريق التعزيز والنمذجة والتشكيل، ويرى أصحاب هذا المنظور أن الاضطراب الانفعالي ناتج عن أحد العوامل التالية :

- الفشل في اكتساب أو تعلم سلوك مناسب.
- تعلم أساليب سلوكية غير مناسبة.
- مواجهة الفرد لمواقف متناقضة لا يستطيع معها اتخاذ قرار مناسب

3. نظرية الذات SELF THEORY لـ Carl Ransom Rogers

تعد الذات جوهر الشخصية، ومفهوم الذات هو حجر الزاوية فيها، وهو الذي ينظم السلوك، وأهم نظريات الذات هي نظرية الذات لـ كارل روجرز (، نظرية الإرشاد والعلاج الممرکز حول المسترشد. إن المكونات الرئيسة فيها: الذات **Self**، مفهوم الذات

المجال، **Behavior** الفرد، السلوك، **Experience** الخبرة، **Concept of Self**.

Phenomenal Field | لظاهري Self: الذات

هي كينونة الفرد أو الشخص، وتنمو وتتكون بنية الذات نتيجة للتفاعل مع البيئة، وقد تمتص ق يم الآخرين، وتسعى إلى التوافق والاتزان والثبات وتنمو نتيجة النضج والتعلم، وتصبح المركز الذي تنتظم حوله كل الخبرات. وتشمل:

- مفهوم الذات المدرك الواقعي **Perceived Self-concept**: مجموعة القدرات والإمكانات التي تحدد الصورة الحقيقية للفرد
- مفهوم الذات الاجتماعي **Social Self-concept**: المدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين في المجتمع يتصورونها والتي يمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.
- مفهوم الذات المثالي **Ideal Self-concept**: المدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكون عليها.

الخبرة Experience :

هي شيء أو موقف يعيشه الإنسان في زمان ومكان معينين، وهي متغيرة، يدركها وقيمتها في ضوء مفهوم الذات والمعايير الاجتماعية، أو يتجاهلها أو ينكرها أو يشوهها) إذا كانت غير متطابقة مع بنية الذات.

الخبرات التي تتفق وتتطابق مع مفهوم الذات ومع المعايير الاجتماعية تؤدي إلى الراحة والخلو من التوتر وإلى التوافق النفسي، أما الخبرات التي لا تتفق مع الذات ومفهوم الذات والتي تتعارض مع المعايير الاجتماعية يدركها الفرد على أنها تهديد ويضفي عليها قيمة سالبة، وتؤدي إلى تهديد وإحباط مركز الذات والتوتر والقلق وسوء التوافق النفسي **Psychological Maladjustment** وتنشيط وسائل الدفاع النفسي التي تعمل على تشويه المدركات والإدراك غير الدقيق للواقع.

الفرد:

الفرد قد يرمز أو يتجاهل أو ينكر خبراته المهددة فتصبح شع ورية أو لاشعورية. والفرد لديه دافع أساس لتأكيد وتحقيق وتعزيز ذاته، فيتفاعل مع واقعه في إطار ميله لتحقيق الذات، ولديه حاجات التقدير من الآخرين.

السلوك:

السلوك نشاط موجه نحو تحقيق وإشباع حاجاته كما يخبرها في المجال الظاهري وفقاً لما يدركه. يتفق معظم السلوك مع مفهوم الذات، ومع المعايير الاجتماعية، وبعضه لا يتفق مع بنية الذات والمعايير الاجتماعية، فعندما يحدث تعارض يحدث سوء التوافق النفسي، ويمكن تغيير السلوك وتعديله، وأحسن فهم لسلوك الفرد يكون من وجهة نظر الفرد نفسه ومن داخل إطاره المرجعي، أي من داخل مجاله الإدراكي. وأحسن طريقه لإحداث التغيير في السلوك هي أولاً إحداث التغيير في مفهوم الذات. وهذا ما يحاول المرشد في طريقة الإرشاد الممرکز حول المسترشد **Client-centered** أي الممرکز حول الذات.

المجال الظاهري Phenomenal Field هو عالم الخبرة المتغير باستمرار، وهو عالم شخصي ذاتي يتضمن المدركات الشعورية للفرد في بيئته، ويتفاعل الفرد مع المجال الظاهر (ي) الشعوري (كما يخبره وكما يدركه، ويعتبر ذلك واقعاً وحقيقة تحدد استجابته وسلوكه.

وطبقاً لهذه النظرية فإن الإرشاد يهدف إلى:

- مساعدة المسترشد لأن يصبح أكثر نضجاً، وأن يعيد حركته أو توجهه نحو تحقيق ذاته، وأن يزيل العوائق والموانع التي تمنع ذلك.
- تحرير الأفراد من القلق والشك الذي يمنعهم من أن يتطوروا وينموا، وتنمية إمكاناتهم الأساس، ويصبح بذلك الإرشاد هو عملية تحرير لقوى موجودة فعلاً عن فرد قابل لأن يستخدم هذه القوى.
- إتاحة الفرصة للفرد للانفتاح على الخبرة، وإزالة جميع العوائق التي كانت تعيق إدراكه الصحيح لخبراته، أي تغيير طريقة إدراك الفرد للأحداث.
- تقليل الفجوة بين الذات المدركة الواقعية والذات المثالية

النقد الموجه لنظرية الذات

- أن النظرية لم تبلور تصورا كاملاً لطبيعة الإنسان، وذلك لتركيزها الكامل على الذات ومفهوم الذات.
- يرى روجرز أن الفرد له وحده الحق في تحقيق أهدافه وتقرير مصيره، ولكنه نسي أن الفرد ليس له الحق في السلوك الخاطئ.
- يؤكد روجرز أن الفرد يعيش في عالمه الذاتي الخاص ويكون سلوكه تبعاً لإدراكه الذاتي، أي أنه يركز على أهمية الذاتية . وهو يركز عملية الإرشاد حول المسترشد . على حساب الموضوعية، ويركز على الجوانب الشعورية على حساب الجوانب اللاشعورية، ونسي أن الإنسان يستطيع الوصول إلى الحقيقة الموضوعية، وأن الجوانب اللاشعورية لها أهميتها.
- يضع روجرز أهمية قليلة أو ثانوية للاختبارات والمقاييس كوسيلة لجمع المعلومات للإرشاد (النفسي) .

وسائل جمع المعلومات

إن وسائل جمع المعلومات ماهي إلا أدوات يستخدمها المرشد للحصول على معلومات عن المُ راجع وفهم شخصيته، وكلما تعددت هذه الطرق كلما كانت المعلومات أكثر ثباتاً وموضوعية، والوسائل بعضها يقوم على التقدير الكمي، وبعضها على التقدير الكيفي، وبعضها الآخر يتسم بالموضوعية، وبعضها بالذاتية، ومن أكثر الوسائل شيوعاً:

1 . السجل التراكمي: سجل مكتوب يجمع ويلخص المعلومات التي جمعت عن التلميذ بكافة الطرق والوسائل في شكل متجمع تراكمي ، وفي ترتيب زمني ، وعلى مدى بضع سنوات قد تغطي تاريخ حياة الفرد الدراسية وهو بهذا مخزن معلومات يتضمن أكثر قدر من المعلومات في أقل حيز ممكن.

يعد السجل التراكمي من أهم الأدوات في التوجيه التربوي والمهني ويحتوي على جميع البيانات التي جمعت عن الفرد في حياته الدراسية، فهو سجل تراكمي تتبعي لمكونات شخصية الفرد الجسمية والعقلية والمعرفية والنفسية والاجتماعية، ويعد مصدراً أساساً للمعلومات عند مناقشة بعض المشكلات العامة. وقد ظهرت الحاجة إلى السجل التراكمي بعد تعقد وتطور وظيفة المدرسة حيث الاهتمام بشخصية الطالب وتمكينه من النمو المتكامل. ويشمل السجل التراكمي كل المعلومات والبيانات التي جمعت عن التلميذ ومشكلته وبيئته، ويتضمن بيانات شخصية عامة ومعلومات عن شخصية المُ راجع في النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية وملخص السجل القصصي وملخصات التقارير والحالة.

إن المعلومات التي يتضمنها السجل التراكمي تعطي تصوراً طويلاً وعرضياً كاملاً عن التلميذ، وبعبارة أخرى تعطي معلومات تاريخية وحاضرة بحيث تساعد في التنبؤ بالسلوك في المستقبل، ومن أهم ما يتضمنه السجل التراكمي التوصيات، ولا يتضمن معلومات سرية، التي تعطى في العملية الإرشادية، هناك نوعان من السجل التراكمي، هما:

أ. السجل التراكمي ذات الصفحة الواحدة، فهو عبارة عن سجل بسيط يتضمن معلومات أساس فقط.

ب. السجل التراكمي ذات الصفحات المتعددة فهو عبارة عن سجل يتضمن صفحات عديدة أشبه ما يكون بكتيب صغير حاوياً على معلومات مفصلة عن جميع النواحي التي تتطلبها حياة التلميذ.

مميزات السجل التراكمي:

للسجل التراكمي مميزات عديدة منها:

- أ. يعد السجل التراكمي من أهم الوسائل التي تساعد على تتبع تاريخ الفرد في نموه وتقله.
- ب. إن المعلومات التي يتم تسجيلها في السجل التراكمي لا تسجل تحت تأثير موقف أو ظرف معين، وإنما نتاج تسجيل متتابع في ظروف ومواقف متباعدة تغطي حياة الفرد وتقل من الذاتية.
- ج. تعدد مصادر المعلومات المثبتة في السجل التراكمي، من خلال تعاقب المدرسين والمرشدين مما يضمن دقة هذه المعلومات المسجلة.
- د. المعلومات المتوافرة في السجل التراكمي تزيد من استبصار الفرد بذاته.
- هـ. ينمي استخدام السجل التراكمي وتثبيت المعلومات فيه العلاقة بين البيت والمدرسة باعتبارهما مصدرين رئيسيين في المعلومات وأحدهما يكمل الآخر.
- و. يوفر وجود السجل التراكمي الجهد والوقت، خصوصاً في حالة احتوائه على المعلومات المطلوبة عن الفرد وحسن استخدامه وملئه.

عيوب السجل التراكمي:

- أ. إساءة فهم أو تفسير بعض المعلومات التي يتضمنها السجل التراكمي.
- ب. قد يستغني البعض بالسجل التراكمي عن دراسة الحالة أو استخدام وسائل أخرى مما يحرم المرشد من وسائل ضرورية للتأكد والوصول إلى المعلومات.

استخدامات السجل التراكمي:

- أ . الكشف عن الطلاب الذين يمتازون بقدرات عامة وخاصة.
- ب . يساهم في تحديد احتياجات الطلاب الصحية والاجتماعية والنفسية.
- ج . توجيه الطالب إلى نوع الدراسة الملائمة بناءً على المعلومات المتوفرة في السجل ودرجات التحصيل المسجلة.
- د . التعرف على الاضطرابات السلوكية للطلاب وتشخيصها.
- هـ . التعرف على أهم المشكلات التربوية العامة وأسلوب معالجتها مبكراً.
- و . كشف نواحي الضعف في التحصيل الأكاديمي وتشخيصه وعلاجه.
- ز . مساعدة الطالب على فهم وتتبع نموه النفسي والتحصيلي فيتعرف بذلك على نواحي قوته وضعفه مما يزيده استبصاراً بذاته.

٢ . دراسة الحالة:

وسيلة شائعة الاستخدام لتلخيص أكبر قدر ممكن من المعلومات عن المُ راجع وهي أكثر الوسائل شمولاً وتحليلاً، وأنها أسلوب لتجميع المعلومات التي تم جمعها بالوسائل الأخرى كالمقابلة والملاحظة والاختبارات والسيرة الشخصية.

إن دراسة الحالة هي جمع المعلومات عن الحالة وقد تكون الحالة فرداً أو جماعة أو أسرة تجمع حولها المعلومات وتحلل بدقة، وتبحث بشمولية عناصر حياة المُ راجع، وتقدم صورة مجمعة للشخصية ككل في حاضره وماضيه. وتهدف دراسة الحالة إلى فهم أفضل للمُ راجع وتحديد وتشخيص مشكلاته وطبيعتها وأسبابها واتخاذ التوصيات بشأنها ، والهدف الرئيس لدراسة الحالة هو تجميع المعلومات ومراجعتها ودارستها وتحليلها وتركيبها وتنظيمها وتلخيصها ، ويعد تاريخ الحالة **Case history** جزءاً من دراسة الحالة ، فهو موجز لتاريخ الحالة كما يكتبه ال مُ راجع وكما يجمع عن طريق الوسائل الأخرى ، ويتناول دراسة مسحية طويلة

شاملة للنمو منذ وجوده والعوامل المؤثرة فيه وأسلوب التنشئة الاجتماعية ، والخبرات الماضية والتاريخ التربوي والصحي ، والخبرات المهنية والمواقف التي تتضمن صراعات وتاريخ التوافق النفسي ، وتاريخ الأسرة ، بطريقة شاملة وموضوعية بقدر الإمكان .

دراسة الحالة كوسيلة تعمل على:

أ. جمع بيانات من مصادر متعددة أي لا تقتصر المعلومات على مصدر واحد أو جهة واحدة، وهذه الطريقة تكمل صورة الطفل وتزيد إمكانية فهمه.

ب. . تعمل بمثابة موقف تعليمي لجميع المشاركين حيث تتضح لهم التعقيدات التي أدت إلى حدوث المشكلة.

ج. القرار الذي يتخذ لمجابهة المشكلة، يكون جماعياً يشترك فيه المدرسون والآباء والمرشد التربوي، ومن ثم يمكن أن تكون أساليب التعامل مع الطفل في هذه الحالة متكاملة تؤيد بعضها البعض الآخر، متعارضة وتنقض بعضها بعضاً، وهذا مما يسهل مهمة المرشد التربوي أو الأخصائي أو الشخص الذي يتولى مساعدة الطفل.

شروط دراسة الحالة: هناك شروط يجب مراعاتها في دراسة الحالة:

- أ. الدقة في تحري المعلومات مع مراعاة تكاملها.
- ب . التنظيم والتسلسل والوضوح لكثرة المعلومات التي تشملها.
- ج . الاعتدال في طرح المعلومات بحيث لا تكون مفصلة تفصيلاً مملأً، ولا مختصراً بحيث يؤدي إلى الخلل في المعلومات، وتتحدد هذه المعلومات بحسب المراجع وهدف الدراسة.
- د . ضرورة القيام بتسجيل كل المعلومات، وذلك لكثرتها وخشية نسيان بعضها.
- هـ. ضرورة الاقتصاد في الوقت والجهد وإتباع أقصر الطرق لبلوغ الهدف عند استخدام أسلوب دراسة الحالة.

مزايا دراسة الحالة:

أ. تعطي صورة شاملة وواضحة للشخصية.

ب. تساعد على فهم وتشخيص وعلاج الحالة على أساس دقيق وبحث مستفيض.

ج. تساعد المراجع على فهم نفسه.

د. تفيد في التنبؤ وخاصة بفهم الحاضر في ضوء الماضي.

عيوب دراسة الحالة:

أ. صعوبة تنظيم المعلومات، وهذا ما يقود إلى أن عدم تنظيم المعلومات بصورة جيدة من تقديم

موقف غامض من المعلومات كل مشوش بحيث تكون مضللة دون فائدة أو معنى.

ب. إستهراق دراسة الحالة وقتاً طويلاً، مما يؤدي إلى صعوبة تقديم المساعدة في الوقت المناسب).

3- السجل القصصي ANECDOTAL RECORD :

عبارة عن سلسلة من الملاحظات ، عن كل مافعله الطفل ، أو قاله في موقف معين ،

ويعرفه تراكسار على أنه مجموعة من التقارير عن قصص ذات دلالة في حياة الطالب.

ويرى جونسون أن السجل القصصي عبارة عن تقارير مكتوبة عن تصرفات أو حوادث سلوكية

ذات دلالة قام بها التلميذ، وهي عبارة عن مجموعة من المعلومات قام بجمعها أشخاص

مختلفون من عدة مصادر في فترات زمنية، والسجل القصصي أداة مهمة بيد المرشد والمعلم

تساعدهما على فهم التلاميذ وتزويدهما تبصراً، وتزودهما بأدلة يمكن أن تساعد في كشف

أسباب السلوك الشاذ أو في دراسة تكيف التلميذ.

إن السجل القصصي عبارة عن قصة وصفية يصف مظهر من مظاهر سلوك التلميذ في

موقف من المواقف، وهو عبارة عن صورة لفظية تبين بوضوح التلميذ في المواقف القصيرة

العرضية المتكررة، ويتوقف نجاح عرض هذه الصورة على قدرة المدرس أو الملاحظ في

تسجيلها وقت حدوثها في شكل قصة أو خبر بحيث يعكس دلالة في فهم التلميذ وشخصيته.

مزايا السجل القصصي:

- أ. يقوم على ملاحظة السلوك الفعلي كما هو دون الحكم عليه معيارياً.
- ب. لا يستعمل السجل القصصي أسلوب مقارنة السلوك الصادر من المُ راجع بسلوك الغير، وذلك انطلاقاً من أن السلوك الذي قد يشبع حاجات الفرد في موقف من المواقف قد لا يشبع حاجات فرد آخر.
- ج. يصلح كبداية للمقابلة.
- د. يمكن أن يقوم باستخدامه كل من المدرس والمعلم بعد أن يتدرب عليه.
- هـ. يقدم صورة واقعية عن سلوك المراجع.
- و. قد يملئ الثغرات التي تتركها وسائل جمع المعلومات الأخرى.
- ز. يتضمن معلومات قيمة، خاصةً إذا تعددت المواقف وتم التسجيل من أفراد مختلفين.

عيوب السجل القصصي:

- أ. قد يمثل ما ثبت في السجل القصصي مواقف محددة من سلوك المُ راجع، ولا تغطي كل جوانب حياته، فتعطي صورة ناقصة أو غير ممثلة.
- ب. قد يتضمن السجل القصصي فيما مثبت فيه أموراً ذاتية شخصية تنبثق من ذاتية الشخص الذي يسجل الأحداث، فيقوم بإسقاط مشاعره أو انحيازه أو تأثره بالهالة أو فكرة مسبقة عن المُ راجع، وبذلك يأتي السجل القصصي مملوءاً بالذاتية بعيداً عن الموضوعية.
- ج. قد يكتفي القائم بالتسجيل بذكر وتسجيل جانب واحد من وقائع أو نماذج من السلوك السلبي أو المشكل للمُ راجع، وبذلك يعطي صورة سلبية عن شخصيته، كتسجيل السلوك غير السوي وإهمال السلوك السوي أو الاقتصار على السلوك الطارئ غير المخير للمراجع.

4. السيرة الذاتية

التقرير الذاتي ، أو السيرة الشخصية هي تقرير ذاتي يكتبه المُ راجع عن نفسه بنفسه ، وتتناول الجوانب الشعورية فقط عن حياة المراجع ، مثل قصة حياته في الماضي والحاضر

وتاريخه الشخصي والأسري والتربوي ، والخبرات والأحداث المهمة والمشاعر والأفكار والانفعالات والميول والهوايات والقيم والأهداف والمطامح والآمال وخطط المستقبل وفلسفة الحياة والمشكلات والإحباطات والصراعات ومستوى التوافق والعلاقات الاجتماعية والأسرة والمدرسة والعمل والأشخاص الذين دخلوا في إطار حياة المراجع والاتجاهات والتعصب ومفهوم الذات ، ويتم جمع المعلومات بوسيلة السيرة الشخصية بناءً على المبدأ : ليس هناك من هو أعرف بالفرد من نفسه ، فالمراجع يعرف خصوصياته ، وخفاياه ومشكلاته ، ومتاعبه ، وأفكاره ومشاعره ، ومآخ وماكره ، وما يسعده وماشقيه وهو الذي يعرف خبراته وما أثر في حياته ، ومن نماذج السيرة الشخصية (ل) الأيام (ل) طه حسين (حيث كتب بنفسه سيرته الذاتية منذ طفولته ، وقصة) حياتي (ل) هيلين كيلر (، و) سيرتي الذاتية (ل) برتراند راسل (.

أنواع السيرة الشخصية:

أ. السيرة الشخصية الشاملة: وتشمل مدى كبير من الخبرات في حقبة زمنية طويلة من حياة المراجع.

ب . السيرة الشخصية المحددة: ويحدد فيها الخطوط العريضة والموضوعات الرئيسية المطلوب الكتابة عنها، وبعض الأسئلة لاستئارة المراجع وتوجيهه إلى المعلومات المهمة وإلى كتابة التاريخ الشخصي والأسري والتعليمي والجنسي والخبرات المهمة والخطوط الرئيسية ومفهوم الذات ... للحصول على أكبر قدر من المعلومات ويفضل هذا الأسلوب في حالة كون المراجعين ليس لديهم طلاقة لغوية كافية.

ج . السيرة الشخصية غير المحددة الحرة: لا يتم فيها تحديد الخطوط العريضة ولا الموضوعات الرئيسية، ويطلب من المراجع كتابة قصة حياته وتترك له الحرية بأن يكتب ما يشاء، وهذا مفضل في الإرشاد العلاجي والإرشاد الفردي.

د . المذكرات الخاصة: وتعد من الوثائق السرية للفرد حيث يتم فيها تدوين الخبرات والمشكلات الخاصة بالمراجع.

هـ. المستندات الشخصية ومنها الخطابات الشخصية والوثائق الرسمية التي تتناول سلوك المراجع وخبراته المهمة في حياته اليومية.

مزايا السيرة الشخصية

أ. تمتاز السيرة الشخصية بكونها تتبع من باطن الفرد، أي الاستبطان.
ب. تمتاز بكونها وسيلة اقتصادية سهلة التطبيق وتستخدم بصورة جماعية.
ج. تمتاز بكونها تتيح فرصة إظهار معلومات يصعب ظهورها بسلوب الكلام اللفظي، وخاصةً في المقابلة.

د. تفيد المرشد قبل إجراء المقابلة.

هـ. تسهل الحصول على معلومات غنية عن الجانب المخفي من حياة المراجع وشخصيته.

و. تتيح الفرصة أمام المراجع للتعبير عن مشكلاته بسلوبه.

ز. تساعد على فهم الذات والاستبصار به.

ح. تصلح السيرة الذاتية للمراجعين الذين لديهم القدرة على الكتابة أكثر من الوسائل الأخرى.

ط. تفيد في دراسة الشخصيات المتطرفة.

ي. إنها طريقة مساعدة لا يمكن الاعتماد عليها وحدها في استقاء المعلومات.

عيوب السيرة الشخصية

أ. تأثرها بالعامل الذاتي بدرجة عالية واعتمادها على الاستبطان.

ب. انخفاض معامل الصدق والثبات في السيرة الشخصية.

ج. لا تصلح السيرة الشخصية للأطفال الصغار ولا للأميين.

د. تردد وخوف صاحب السيرة الشخصية في الكتابة لبعض المعلومات.

هـ. بالإمكان تشويه الحقائق عن طريق حيل الدفاع النفسي مثل التبرير.

و. صعوبة التفسير والتحليل.

5. الاختبارات والمقاييس TEST AND MEASURES

تعد الاختبارات والمقاييس من أهم وسائل جمع المعلومات في الإرشاد النفسي، والقياس النفسي يتطلب الدقة والتحديد للقيم الكمية التي تقدر بها الصفات وتتخذ أساساً للحكم والمقارنة، وقد استخدمت الاختبارات بشكل واسع في عمليات التوجيه المهني والتربوي والإرشاد النفسي، ولأغراض مختلفة بعضها تشخيصي والآخر علاجي وعموماً فالاختبارات وسيلة تشخيصية تنبؤية علاجية تستخدم مع الوسائل الأخرى.

والاختيار عينة من المواقف في صورة أسئلة تستهدف القياس الموضوعي لسمة ما، ويفترض في هذه المواقف أن تقيس هذه السمة. والاختبار عينة من المنبهات تستثير استجابات معينة في مواقف نظرية عوضاً عن التعامل مع المواقف الفعلية تصلح في مجموعها لقياس قدرة ما، ومعنى ذلك أن الاختبار أداة للتنبؤ لمعرفة مدى توافر هذه السمة أو تلك عند الفرد بدرجة ما، مع أن لكل اختبار قدرة معينة ومحددة على التنبؤ تحكمها اعتبارات عديدة منها المحك الذي نتجت على أساسه معدات الاختبار، ثم مدى شمول المواقف لجوانب السمة المقاسة.

تعتمد الاختبارات إلى تقويم وقياس بعض جوانب الشخصية أو كلها، وقد كثر الجدل حول أهمية هذه الاختبارات وجدواها والمشكلة القائمة هي على الرغم من تعدد هذه الاختبارات وتنوعها إلا أنها مازالت تعاني من مشكلة أساسية، وهي الفرق بين ادعاء مصممي هذه الاختبارات فيما تقيسه وبين ما تقيسه فعلاً. فالسؤال الذي يوجه لهم دائماً: هل أن الاختبار يقيس ما يدعي أنه يقيسه؟ ولكن لا يمكن الاعتماد كلياً على هذه الاختبارات لتقويم الشخصية، وإنما باستعمال وسائل تشخيص أخرى إلى جانبها كالمقابلة ودراسة الحالة.. الخ، وبذلك يمكن أن يزيد المرشد اقترابه من الصورة الحقيقية للمراجع.

مزايا الاختبارات:

- أ. تستخدم نتائج الاختبارات كمصدر معلومات عند إجراء المقابلة أو الملاحظة.
- ب. تمتاز بقيمتها الإقتصادية ويكونها أكثر الوسائل دقة وموضوعية.
- ج. تستخدم نتائج الاختبارات في قياس التغير والتقدم الذي طرأ على الفرد نتيجة العلاج.
- د. تساعد على تشخيص المشكلات في التعليم.
- هـ. تتيح الحصول على بيانات مهمة لا يكون الفرد واعياً بها شعورياً، مما يساعد على التوجيه والإرشاد.
- و. تستخدم الاختبارات . وخاصةً الإسقاطي منها . كأدوات علاجية.
- ز. توفر الاختبارات معلومات متكاملة عن خصائص الإنسان وقدراته وميوله واتجاهاته وقيمه.

عيوب الاختبارات:

- أ. قد تعطي صفات للأفراد تظل ملازمة لهم، مما تسبب أثراً ضاراً في الوضع الاجتماعي.
- ب. قد يكون هناك بعض القصور في بنائها وتقنيها.
- ج. قد يساء تفسير الدرجات.

٦. الملاحظة

الملاحظة هي أداة رئيسة في دراسة السلوك الإنساني في المواقف التي يصعب فيها استخدام أدوات أخرى ، وهي من أقدم وأكبر وأشمل وسائل جمع المعلومات شيوعاً في الإرشاد ، وذلك فهي وسيلة أساس ومهمة للحصول على معلومات عن سلوك المُ راجع ، والملاحظة ببساطة مشاهدة الباحث على الطبيعة لجوانب سلوكية أو مواقف حياته في المدرسة أو المجتمع وتسجيل ما يلاحظه بدقة ، ومن ثم ما يلاحظه ويربط بينها وبين البيانات المستخلصة من أدوات أخرى ، وتقوم الملاحظة العلمية المنظمة على ملاحظة السلوك وتسجيله في صورة لفظية لغرض تسجيل حقائق أو إثبات أو نفي فرض خاص لسلوك المُ راجع وتحديد العوامل

التي تحرك المراجع سلوكياً في مواقف وخبرات معينة وتقديم تفسير للسلوك الملاحظ وإصدار التوصيفات بشأن السلوك الملاحظ .

مزايا الملاحظة

- أ. الملاحظة كأسلوب تتيح الفرصة للباحث من ملاحظة السلوك التلقائي الفعلي في المواقف الطبيعية أفضل من قياسها عن طريق الاختبارات الذي قد يختلف عن السلوك الفعلي.
- ب.. الملاحظة كأسلوب تقضي على مقاومة بعض الأفراد في التحدث عن أنفسهم بصراحة.
- ج. الملاحظة كأسلوب تقضي على عدم قدرة الفرد في التعبير عن اتجاهاته وأفكاره وخلجاته وعواطفه.
- د. الملاحظة كأسلوب، وسيلة يمكن عن طريقها الحصول على حقائق ومعلومات يتعذر معها استخدام أدوات أخرى.
- هـ. الملاحظة كأسلوب يتم تسجيل السلوك في نفس الوقت الذي يتم فيه، فيقل بذلك احتمال تدخل عامل الذاكرة لدى الملاحظ.
- و. الملاحظة كأسلوب يمتد استخدامها في الأدوات الأخرى، حيث يستطيع الملاحظ المدرب من ملاحظة السمات من خلال الاختبارات.

قصور الملاحظة

- أ. الملاحظة كأسلوب فيها شيء من القصور عن تغطية بعض الجوانب السلوكية.
- ب. كره البعض أن يكونوا موضع ملاحظة، وخاصةً الأزواج والأسر والمراهقين.
- ج. الملاحظة كأسلوب يتضمن ضعفاً في معامل ثباتها وصدق معلوماتها.
- د. الملاحظة كأسلوب قد تتأثر بذاتية الملاحظ وخبراته الشخصية وإطاره المرجعي بصورة لاشعورية حيث يقوم الملاحظ بإسقاط ما لديه على سلوك المراجع.
- هـ. الملاحظة كأسلوب قد تتضمن عدم تحري الدقة في كل إجراءات الملاحظة.

و. الملاحظة كأسلوب فيها تجاوز لأخلاقيات مهنة الإرشاد عند إجراء الملاحظة دون علم المرجع، ولذلك يشترط في مهنة الإرشاد أخذ موافقة المسترشد، ليس فقط في الملاحظة، بل في كل الأمور التي تطلبها عملية الإرشاد.

ز. الملاحظة كأسلوب يتأثر فيها الملاحظ . بكسر الحاء . بالأفكار السابقة له وتوقعاته عن المراجع مما يبعد التفسير عن الموضوعية عند استخدام هذا الأسلوب.

٧. المقابلة

المقابلة هي تلك العلاقة الديناميكية بين شخصيتي المرشد والمسترشد والتي تحقق خلالها عمليات الإرشاد النفسي والتربوي والمهني ، حيث يحاول المرشد الحصول على مساعدة لحل مشكلته ، بينما يحاول المرشد أن يقدم للمسترشد المساعدة الفنية التي يراها مناسبة ، وسواءً كانت هذه المساعدة مباشرة أو غير مباشرة فإن المرشد يحاول من خلال المقابلة أن يصل إلى أهداف متعددة هي الحصول على المعلومات والبيانات التي يراها لازمة لدراسة مشكلة المرشد والتحقق من بعض هذه المعلومات أو إكمالها إذا وجدها غير كافية لدراسة المشكلة تمهيداً لتطبيق الأساليب العلاجية والإرشادية التي تفضيها المشكلة .

أهداف المقابلة

- أ. تهدف إلى إقامة علاقة مهنية بين المرشد والمسترشد، تقوم على التفاهم والاحترام والتقبل المتبادل بين المرشد والمسترشد.
- ب. جمع المعلومات والبيانات عن المرشد، خاصة تسجيل الصبغة الإنفعالية التي تصاحب إستجابات المرشد أثناء الإختبار، التي قد تعجز عن تسجيلها الإختبارات.
- ج. مساعدة المرشد على أن يعبر عن نفسه وعن مشكلته ، حيث خلال المقابلة يتاح للمرشد فرصة التعبير عن انفعالاته وأفكاره إذا ما وجد الجو الملائم الذي يجب أن يوفره المرشد ممثلاً بقدراته على التقبل والفهم أي أن يضع المرشد نفسه مكان المرشد ، محاولاً فهم ما يعبر عنه المرشد ، والإنصات بمهارة لا تختلف كثيراً عن مهارة التحدث ، وأحياناً يشعر بعض

المرشدين بأنهم لا يقدمون شيئاً حينما يكون دورهم الاستماع فقط ، بينما يعبر (كارل روجرز) على أن الإنصات من جانب المرشد هو أهم الأدوار طالما كان المرشد راغباً في الكلام ومستمراً عليه .

د. نقل المعلومات التي تساعد المرشد على حل مشكلته ، فالمرشد بحاجة إلى الحقائق الموضوعية عن مشكلته ، والحقائق الذاتية عن نفسه ، إذ يحتاج المرشد إلى العديد من المعلومات عن نفسه وعن المحيط التربوي والمهني الذي يعيشه وحتى في مجال اختيار المهنة أو نوع التخصص ، فإن المرشد بحاجة إلى معلومات عن نفسه وعن العمل الذي يريده اختياره ، فكثيراً ما يكون اختيار المهنة معاناة انفعالية أساسها نقص معلومات الشخص ليس عن المهنة نفسها بقدر ما هو نقص في معلوماته عن نفسه ، فتعريف المرشد بالحلول لا يكفي بل يشمل تعريفه وإمكانياته الشخصية وبطريقة استعمالها لصالح حياته .

أنواع المقابلة

تقسم المقابلة اعتماداً على نوع الوظيفة التي تؤديها، إلى:

أ. المقابلة الشخصية:

تهدف إلى الكشف عن العوامل الديناميكية المؤثرة في سلوك المرشد، مما أدت إلى ما هو عليه، وأن هذا النوع من المقابلات يخطط له مسبقاً، وفي ضوء ما يترتب على التخطيط تصاغ الأسئلة للحصول على المعلومات المطلوبة.

ب. المقابلة الإرشادية:

تهدف إلى تمكين المرشد من فهم نفسه وقدراته واستبصاره لمشكلاته ونواحي القوة والضعف عنده، وتستخدم لحل المشكلات الانفعالية التي يعي بها الفرد.

ج. المقابلة العلاجية الإكلينيكية:

وتهدف إلى استبصار الفرد بذاته وسلوكه وبدوافعه ومحاولة إنهاء مخاوفه وصراعاته الشخصية، وقلقه المرضي ومساعدته في تحقيق ذاته، ويتم العلاج بقناعات المرشد وتبعاً

لمعتقداته وظروفه، وليقدم حلولاً جاهزة، وتستغرق هذه المقابلة وقتاً أطول وتستعمل لتحقيق أهداف الإرشاد أو العلاج النفسي.

د. المقابلة المهنية:

وتهدف إلى تحديد مدى صلاحية الشخص لمهنة ما أو دراسة ما حيث تتم المفاضلة بين المرشحين للمهنة وانتقاء الصالحين لها، وفي المقابلة المهنية تجمع المعلومات عن الجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والأكاديمية التي تطلبها المهنة وبالمقابل فإن الشخص القائم بالمقابلة يجب أن يلم بمطالب العمل والخصائص النفسية والعقلية والمستوى الأكاديمي للإنجاز الذي يجب أن يتوفر في الشخص الذي يرغب بالمهنة المحددة، وتسبقه دائماً استمارة طلب يتضمن بعض المعلومات عن الشخص المتقدم للمهنة.

هـ. المقابلة المسحية:

وتهدف إلى الحصول على معلومات عن قضايا أو متغيرات لأغراض البحث العلمي، حيث يقوم به الباحث لمعرفة اتجاهات الناس وقيمتها السائدة والصراع القيمي وآرائها حول بعض القضايا الاجتماعية والآراء حول الظواهر ومدى انتشارها في المجتمع، والتي تفيد بحثه وبالتالي يؤدي إلى إضافة معارف أو وضع حلول ومعالجات للظاهرة السائدة.

مزايا المقابلة

- أ. المقابلة بوصفها وسيلة لجمع المعلومات تمكننا من التوصل إلى معلومات يصعب الحصول عليها بوسائل أخرى.
- ب. المقابلة بوصفها وسيلة لجمع المعلومات تتيح لنا الفرصة لتكوين جو من الألفة والتجاوب والإحترام والثقة المتبادلة.
- ج. المقابلة بوصفها وسيلة لجمع المعلومات تتيح فرصة التفكير والتعبير عن نفسه ومشكلته.
- د. المقابلة بوصفها وسيلة لجمع المعلومات تنمي المسؤولية الشخصية لدى المسترشد في عملية الإرشاد.

هـ. المقابلة بوصفها وسيلة لجمع المعلومات تزيد من استبصار المُراجع عن نفسه والمرشد عن المُراجع.

و. المقابلة بوصفها وسيلة لجمع المعلومات تعطي الفرصة للمُراجع بأن يحكم على أحكامه الذاتية التي أصدرها أو كونها عن نفسه وكذلك المرشد عن المُراجع.

ز. المقابلة بوصفها وسيلة لجمع المعلومات تتيح الفرصة للمُراجع بالتنفيس الانفعالي عن نفسه وتبادل الآراء والمشاعر في جو نفسي آمن.

قصور المقابلة

أ. تتصف المقابلة بنوع من الذاتية في جمع المعلومات وتفسيرها وذلك لتأثرها بخبرة وتأهيل المرشد، أو اختلاف المعلومات عن الحقائق الموضوعية، والمبالغة في تقدير حجم المعلومات والمتغيرات الخاصة بالمسترشد بحسب خبرته واتجاهاته، أو تحيزه في جمع المعلومات وتسجيلها.

ب. انخفاض درجة الصدق في أسلوب المقابلة بسبب اختلاف الإستعدادات والقدرات والميول والاتجاهات وتقدير المشاعر بالنسبة للمرشدين.

ج. انخفاض درجة الصدق في أسلوب المقابلة بسبب اختلاف الاستعدادات والقدرات والميول والاتجاهات وتقدير المشاعر بالنسبة للمرشدين.

د. لا تصلح المقابلة بوصفها وسيلة في استخدامها مع الأطفال لصعوبة قدرتهم على التعبير عن أفكارهم ومكنوناتهم ومشاعرهم كما لا تصلح أن تستخدم مع ضعاف العقول لعدم وعيهم وإدراكهم بما يعبرون إن أمكن ذلك.

هـ. اعتماد المقابلة على مهارة المرشد، وإجادته فن المقابلة، وهذا ما يؤدي إلى إقلال القياس الموضوعي فيها.

و. انخفاض معامل الثبات في أسلوب المقابلة، وبسبب اختلاف مشاعر المُراجع تجاه خبراته ومشكلاته من وقت لآخر.

ز. المقابلة وسيلة وأداة تكون مكلفة في الوقت والجهد والمال)

الإرشاد والتوجيه التربوي في المدرسة

إن الغرض من الإرشاد التربوي هو تقديم الخدمات والمساعدات لطلبة المدارس، إذ أن هناك كثيراً من المشكلات التربوية التي تعيق سير الطلبة وتقدمهم العلمي وهنا يأتي دور الإرشاد التربوي في إرشادهم والأخذ بيدهم في حل مشكلاتهم ومعاونتهم على مواجهة تلك المواقف، والغرض من هذه المساعدة لكي يعرف الطالب حالته كفرد له شخصيته وكيانه وكعضو في جماعة له حقوق وعليه واجبات. ويجب أن يعرف أين يتجه وإلى أي المهن، ويعد نفسه، وقد يكون هذا الإعداد تاماً في حالة المدارس الثانوية الفنية والصناعية والتجارية والزراعية، كما قد يكون الإعداد جزئياً في حالة المدارس الثانوية العلمية التي تعد الطلاب للدراسة الجامعية وتمثل مساعدة الطالب لمعرفة الفرص التعليمية الميسورة والهوايات التي يقضي فيها وقت فراغه والعمل على تنميتها والكشف عن ميوله واستعداداته الابتكارية وتعهدها بالنمو لتنمو وتزدهر. ويتم تحقيق أهداف الطلبة عن طريق تعاون البيت والمدرسة والبيئة المحلية وتنسيق العمل في مراحل التعليم المختلفة الابتدائية والمتوسطة والثانوية وانتقال ملف الطالب معه من مرحلة إلى أخرى واستخلاص المعلومات من البيانات التي تتوافر عن الطالب بصفة شخصية أو بصفة عامة وكذلك عن طريق نظام الإرشاد النفسي على أن يكون شاملاً قوي الأثر.

ولكي تصبح هذه الغايات حقيقة ملموسة كان لزاماً على المدرسة أن تدعم عملية توجيه الطلاب وتشجيعها بإسنادها إلى أخصائي توجيه، ومرشد نفسي كفاء مع توافر كافة الإمكانيات الضرورية حتى تثمر هذه الخدمات ثمرة مرجوة. ويجب أن يدرك القائمون على شؤون التوجيه التربوي وكذلك أعضاء هيئة التدريس مسؤولياتهم المشتركة وينبغي أن تدفعهم الرغبة للتعاون الوثيق لتحقيق هذه الأهداف والنهوض بالمسؤولية الملقاة عليهم بجدارة، وعلى

الرغم من أن المدرس والإداري يجب أن يكون على استعداد للإسهام في عمليات التوجيه إلا أنه يجب ألا يوكل أمر التوجيه والإرشاد النفسي إلا للأخصائيين.

إن من أهم خدمات الإرشاد التربوي مساعدة المشتغلين بالتربية والتعليم في اقتراح تعديلات في المناهج وإدارة المدرسة أو الكلية بما يقابل حاجات الطلاب بطريقة أفضل وتتحقق بصفة عامة أهداف الإرشاد.

1. المدرس المرشد: وظائفه وإعداده

لا تختلف شخصية المدرس المرشد في طبيعتها وسماتها وفلسفتها التربوية في مختلف مدارسنا عن المدرس الحالي نفسه الذي يقدم مع التدريس بعض طرق الإرشاد النفسي، ويجب أن نهتم بتدريب المدرس المرشد في أثناء الخدمة وذلك بإعطائه برنامج قصير الأجل، لأجل أن يكون بداية لبرنامج طويل الأجل، ونبدأ بتدريب المدرس المتحمس لعمله الذي يؤمن ككل جسمياً وعقلياً وروحياً واجتماعياً، والذي يطبق ذلك طوال يومه، هو المدرس.

أهمية المدرس المرشد: هناك أساسان مهمان تقوم عليهما أهمية وجود المدرس المرشد:

أ. أن المدرس هو محور العملية التربوية والإرشادية:

فالتربية والتعليم والإرشاد التربوي والنفسي عمليات متكاملة مكتملة بعضها بعضاً ولها أهداف موحدة، ونلاحظ أن وظيفة المدرسة تغيرت وتطورت عما كانت عليه المدرسة سابقاً، حيث أصبحت المدرسة هي التي تعد التلميذ من الناحية النفسية والعقلية والاجتماعية والروحية ثم أخذت تهتم بكل المشاكل الفردية والجماعية التي تواجه التلميذ، فيتأثر التلميذ أثناء التعليم بحالته الصحية، كما يتأثر بمشاعره وانفعاله، ومشاكل أسرته والعملية التربوية دون معرفة الجوانب المهمة من شخصية التلميذ.

ب. أن المدرس هو أقرب شخص للتلميذ:

إن أدرى شخص بالتلميذ هو المدرس، حيث أنه يعرفه جيداً، والمدرس يمكنه أن يضيف الكثير إلى العملية الإرشادية. والمدرس يقوم بمساعدة التلميذ على أن يتعرف على زملا فئة

التلاميذ كي يشعروهم بالانتماء إلى بعضهم، وكذلك المدرس يستطيع أن يستخدم مختلف الألعاب والنشاطات الأخرى ويستخدم مختلف اللجان في الصف الدراسي وفي أثناء النشاط المدرسي لحل مختلف المشاكل الخاصة منها والعامّة. فالمدرس المرشد له صفات تختلف تماماً عن صفات وخصائص المدرس أغير المؤهل لعملية الإرشاد فهل يستطيع المدرس المرشد أن يفسر سلوك التلميذ المشكل ويساعده على حل مشكلاته بنفسه ويمكن أن يطبق المدرس المرشد وجهة النظر الإرشادية في الإيمان بالفروق الفردية للتلاميذ ككل.

وظائف المدرس المرشد

- أ. يستطيع أن يضع خطة للقضاء على مشكلة التخلف الدراسي لبعض طلاب الصف أو الإقلال من هذه الحالات على الأقل، وهذا في حد ذاته موضوع خطير، كما أن تصفية حالات التخلف الدراسي يمكن أن تكون حلاً لمشكلة الدروس الخصوصية التي تعاني منها بيوتنا ومجتمعاتنا معاناة قاسية.
- ب. يستطيع أن يتناول مع طلاب صفه الموضوعات التي تتصل بالفرص الدراسية والمهنية التي تنتظرهم في البيئة المحلية ومتطلبات وخصائص كل دراسة أو مهنة منها.
- ج. يستطيع المدرس المرشد مع التأهيل والإعداد اللازم أن يتولى موضوع عن مشكلاتهم وصعوباتهم في مجال نموهم الجسمي والجنسي والتغيرات التي تطرأ عليهم في مرحلة البلوغ والمراهقة.
- د. يستطيع المدرس المرشد أن يدير في بعض الحصص مناقشات مع الطلاب حول الطرق السليمة والمجدية في الاستذكار والتحصيل والتغلب على الصعوبات التي تعترضهم في بعض المواد الدراسية ومشكلات توافقهم مع المجتمع المدرسي بوجه عام، وكذلك سائر الموضوعات التي يرغب الطلبة في مناقشتها والاستفسار عنها، مما يتيح لهم الحديث عنها.

هـ. يستطيع المدرس المرشد . وهذا يتطلب إعداداً خاصاً . أن يطبق بعض الاختبارات النفسية على طلاب صفه للتعرف على قدراتهم ومزاياهم العامة والخاصة، كما ينتظر منه أن يتولى الإشراف على استيفاء البيانات المتضمنة في البطاقة المدرسية لكل طالب من طلاب صفه للتأكد من وجود المعلومات التي يمكن أن تفيد في دراسة حالة المشكلين من طلاب الصف وكذلك المعلومات التي تفيد في توجيه الطلاب إلى مستقبلهم الدراسي والمهني.

و. يمكن للمدرس المرشد أيضاً بحسب ما يتاح له من وقت وتفرغ أن يتصل بولي أمر الطالب الذي يرى أن تعاونه معه في حل مشكلة الطالب أمر محتم للتفاهم مع ولي الأمر على أساليب المعاملة المنزلية وعلى متطلبات رعاية ابنه أو أبنائه.

ز. كذلك يتصل المدرس المرشد بالأخصائي الاجتماعي في المدرسة وبقيادة النشاط المدرسي المختلفين على استكمال الدراسة الاجتماعية لأحد الطلاب أو إلحاقه بجمعية من جمعيات النشاط المدرسي إذا كان ذلك مفيداً في تقويم سلوك الطالب.

ح. كما يعهد إلى المدرس المرشد أيضاً وهو أكثر المدرسين اطلاعا على الطلاب، أن يحاول اكتشاف حالات الطلاب النابهين والمتفوقين والموهوبين في ناحية من النواحي، وتوجيههم إلى ما يناسبهم من برامج دراسية ورعاية خاصة داخل المدرسة أو خارجها.

إعداد المدرس المرشد

إن نظام التوجيه والإرشاد يدرس كمادة في معاهد إعداد المعلمين وكليات التربية، بهدف أن يتعرض له مدرس الغد، لفائدته وفائدة تلاميذه الذين سيتوافر على رعايتهم مستقبلاً، وضمناً لصحة نفسية سوية له ولهم. إذ أن مدرس الغد لن يتحسس لتطبيق نظام كالإرشاد النفسي مثلاً، ما لم يكن قد عرض عليه من قبل وفي حياته في المعهد أو الكلية، وما لم يكن قد ألفه وتذوق ثماره وأدرك بطريق مباشر أثره في شخصيته واقتنع به تماماً (.

2 . المرشد التربوي: وظائفه وإعداده

المرشد النفسي هو الشخص الذي يؤدي دور الإرشاد للأفراد والجماعات التعليمية ، وينظم ويحلل المعلومات حول الطلاب من واقع السجلات والاختبارات والمقابلات ، إلى جانب المصادر الموثوقة ، وذلك لتقييم ميولهم واتجاهاتهم وقدراتهم وخصائصهم الشخصية للمساعدة في التخطيط التعليمي والمهني ، ويدرس المعلومات المهنية والتعليمية والاقتصادية لاستخدامها في مساعدة المسترشدين للتخطيط لموضوعاتهم التربوية والمهنية ، ويوجه الطلاب الخريجين إلى أماكن العمل الملائمة لمستوياتهم ، ويساعد الأفراد في التغلب على المشكلات الانفعالية)

. وظائف المرشد التربوي

- أ. إعداد ملفات الطلبة والتي تشمل كل منها على استمارة تتضمن بيانات مفصلة عن الطالب، مع حفظها في سرية تامة، وكافة السجلات والوثائق الخاصة بالتسجيل أو الحذف أو الإضافة، أو الانسحاب، والمعدل الفصلي والتراكمي، ومسيرة الطالب الدراسية، والخطة الدراسية المطبقة عليه، ووثائق تنمية المهارات والتطوير الذاتي، ونسخة حديثة من السجل الدراسي وكشف الدرجات . تنظيم سجلات تتعلق بأبناء الشهداء والأسرى والمفقودين ..
- ب. القيام بعملية الإرشاد الفردي والجمعي، لكونه من أولويات النظام التعليمي.
- ج. يساعد الطلاب على فهم أنفسهم والتعرف على إمكاناتهم وميولهم مما يمكنهم من اختيار الدراسة أو المهنة المناسبة.
- د. يقدم خدمات المعلومات التي توضح للطلاب الفرص التعليمية المتاحة أمامهم في الجامعات والمؤسسات التعليمية، وتقديم المعلومات عن أنظمتها.
- هـ. القيام بعمليات الإرشاد الوقائي من خلال المحاضرات والندوات التي يتم عبرها تدعيم السلوكيات المرغوبة والتمسك بالقيم الاجتماعية، وحث الطلاب على مواجهة السلوكيات والأفكار الهدامة)
- و . التطوير الذاتي: رعاية المتعثرين والموهوبين والمتفوقين والخريجين.

- ز . تنمية مهارات الاستذكار لدى الطلبة، واستخدام المكتبة، والمراجعة للامتحانات.
- ح . خلق مناخ صفي جيد ومناسب بالتنسيق مع أعضاء هيئة التدريس للوصول إلى المستوى التعليمي المرغوب فيه.
- ط . مساعدة الطلبة على التعامل مع مشاكلهم النفسية والتربوية والاجتماعية والعاطفية والسلوكية)
- ك . تحديد الطلاب ذوي الحاجة لخدمات نفسية أو اجتماعية متقدمة وذلك عن طريق إجراء الاختبارات والفحوصات، وتحويل الحالات التي تحتاج إلى تدخل علاجي نفسي أو على مستوى متخصص، إلى المؤسسات المعنية.
- ل . مساعدة الطلبة على حل مشكلاتهم وعلى كيفية التعامل مع الصراعات، ومساعدتهم على تحقيق أفضل النتائج الأكاديمية)
- م . تقديم المحاضرات الإرشادية والتوعوية للطلاب ومساعدتهم على التكيف مع المشكلات الحياتية.
- ن . متابعة حالات غياب الطلبة وتعثرهم الدراسي، وإرشادهم إلى أهمية الالتزام بالنظام.
- س . العمل على توثيق العلاقة بين البيت والمؤسسة التعليمية، وتنظيم برامج زيارات أولياء الأمور واجتماعاتهم).
- ف. إعداد تقرير فصلي عن النشاطات التي تمت فعلاً خلال هذا الفصل، وذكر المقترحات إن وجدت، والتي تنشط العملية الإرشادية.

الصحة النفسية**Mental Health** معنى الصحة النفسية

يُعد ميدان الصحة النفسية من أكثر ميادين علم النفس إثارة لاهتمام الناس، ولعل من أهم أسباب هذا الاهتمام هو رغبة الناس عامةً والمختصين بصفة خاصة إلى معرفة معنى الصحة النفسية، أو ماهية المظاهر التي ينبغي أن يتمتع بها الإنسان كي يكون ذو صحة نفسية سليمة، وبالتالي ما هو مفهوم الصحة النفسية غير السليمة؟ وماهي المظاهر السلوكية التي ترتبط بها ؟

في البداية كان الناس يظنون أن مفهوم الصحة النفسية لا بد أن يكون مفهوماً واضحاً ومحددًا تماماً ويكاد أن يتفق على معناه جميع المهتمين في هذا الميدان العلمي ، ولكن هذا الظن لم يستمر لدى المهتمين بالتعرف على معنى الصحة النفسية للإنسان ، فقد أدركوا أن هذا المفهوم هو مفهوم ثقافي نسبي ، فهو غير ثابت وأنه يتأثر بالبيئة الاجتماعية والثقافية التي يعيشها الفرد ، ومن هنا تباينت وجهات نظر العلماء المختصين في الصحة النفسية في الاتفاق على تحديد معناه ، وذلك لاختلاف مناهم الفكري الرئيس ، وهم أيضاً يختلفون فيما بينهم باختلاف نظرتهم إلى طبيعة الإنسان وما ينبغي أن تكون عليه صحته النفسية)

إن الصحة النفسية **Mental Health** ليس مجرد الخلو من المرض والاضطراب، ولكنها حالة يكتمل فيها الشعور بالكفاية والسعادة الجسمية والنفسية والاجتماعية، إنها حالة من التوافق التام بين الوظائف البدنية والنفسية المختلفة، والقدرة على مواجهة الصعوبات مع الإحساس الإيجابي بالنشاط والحيوية.

وقد عرفت منظمة الصحة العالمية **World Health Organization WHO**،

الصحة: " حالة من الرفاه والسعادة الراحة **Well-being** والكفاية الجسمية والنفسية

والاجتماعية التامة، وليست مجرد غياب المرض أو العجز أو الضعف". ويتضمن هذا التعريف:

أ. أن الصحة لا تشمل الجانب البدني الصحة الجسمية فقط، بل تمتد لتشمل الجانبين النفسي والاجتماعي.

ب. أن الصحة ليست مجرد غياب المرض أو الضعف، وإنما هناك جانب إيجابي، أو شروط أخرى يجب أن تتوافر حتى يتمتع الشخص بصحة كاملة.

وعرفها زهران 1977 الصحة النفسية بأنها: " حالة دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادياً، بحيث يعيش في سلامة وسلام . صحة العقل والجسم .)

أما الخالدي، 2009 فقد عرف الصحة النفسية السليمة بأنها: " تنظيم متسق بين عوامل التكوين العقلي وعوامل التكوين الانفعالي للفرد، يسهم هذا التنظيم في تحديد استجابات الفرد الدالة على اتزانه الانفعالي، وتوافقه الشخصي والاجتماعي، وتحقيق ذاته

وأن هناك ثلاثة محكات لمفهوم الصحة النفسية السليمة أو سلامة الحالة النفسية للفرد:

الصلاية النفسية Psychological Obstinacy الصلاية النفسية هي محك من محكات الصحة النفسية السليمة التي تعبر عن محصلة تفاعل الخبرات مع حركة التغيير السارية، فهي مصدر الوقاية، والمقاومة النفسية للضغوط والتوترات والإحباط، ومشاعر القلق، وكذلك الأعراض النفسجسمية. فالصلاية النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف إلى حد كبير من تأثيرات الأحداث الضاغطة، أو الأزمات النفسية الطارئة. وإن العلاقة بين الصلاية النفسية والاضطراب هي علاقة عكسية، فالأشخاص الأكثر صلاية نفسية عند

مواجهتهم للمواقف الصعبة والحرجة أو المهددة يكون أقل عرضة من الإصابة بالاضطرابات، ولديهم الإمكانية لاستمرارية عملية التوافق مع متطلبات الحياة على عكس الأشخاص ذوا الصلابة النفسية الضعيفة يمرضون أو يضطربون.

١. التوافق Adjustment : إن التوافق بمظهره الشخصي والاجتماعي، هو أحد العمليات النفسية البنائية لصحة الإنسان النفسية ، بل يعبر عن درجة انسجام البناء الدينامي المستمر للشخصية السوية .

٢. تحقيق الذات Self-Actualization : إن الفرد المحقق لذاته ذو اتجاهها واقعياً نحو نفسه، ويحقق ما يستطيع تحقيقه، ويتقبل ذاته بما فيها من أوجه قوة وعجز، وأنه يتمتع بقوة الإرادة، ويتصف نشاطه بالجدة والاستقلالية، ويعطي للوقت أهمية قصوى لدى إنجازه لأعماله، فيقدم عطاؤه بمحض إرادته)

مظاهر الصحة النفسية Mental Health Aspects

١. الاتزان الانفعالي Emotional Stability حالة الاستقرار النفسي، ويطلق عليه أصحاب نظرية التحليل النفسي: مبدأ الثبات الانفعالي، إذ يرون أن الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة، وهذه القدرة هي سمة الحياة، فالإنسان عندما يتعرض لمنبه أو مثير معين يتحول إلى حالة من التوتر أي يكون في حالة استثارة أو عدم الاتزان الانفعالي، مما يدفعه إلى القيام بنشاط معين للوصول إلى حالة الاتزان.

يقصد بالاتزان الانفعالي : الشعور بالتفائل ، والبشاشة ، والإستقرار النفسي ، والتحرر إلى حد كبير من الشعور بالإثم والقلق ، والوحدة النفسية ، والعد من سيطرة المخاوف الشاذة والأفكار التشاؤمية . ويحدد عبد السلام عبد الغفار 1976 معنى الاتزان الانفعالي بالوسطية على أنه الاعتدال في إشباع الفرد لحاجاته البيولوجية، وفي الاعتدال في إشباع الفرد لحاجاته النفسية، وهو الاعتدال في تحقيق قيمه أو تحقيق الجانب الروحي.

الاتزان الانفعالي للفرد سمة عامة تفرق بين الأسوياء وغير الأسوياء، ويتضمن في جوهره فكرة التوافق الاجتماعي بدرجاته المختلفة) أحمد عزت راجح (، إن الصحة النفسية تتضمن قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع بيئته بقصد التمتع بحياة سعيدة خالية من الاضطرابات النفسية بما يحقق له اتزان انفعالي.. إن اضطراب الحياة الاجتماعية والعلاقات الإنسانية وسوء الصحة النفسية مرهون بالدرجة الأولى بفقد الاتزان الانفعالي، أو باضطراب الحياة الانفعالية. فالاتزان الانفعالي يمكن اعتباره سمة تميز الفرد الذي يتفاعل بدون تطرف للمواقف الانفعالية وإن انعدام الاتزان الانفعالي يعني استعداد الفرد لتقديم استجابة انفعالية مضطربة وسريعة للتغير.

٢. الدافعية دافع الإنجاز **Achievement Motivation** : الدافع هو ما يدفع الفرد إلى نشاط معين ، وأن المدلول الحرفي لكلمة دافع يتضمن معنى التحريك ، والدافع حالة نفسية تستثير نشاط الإنسان وتوجهه ، فالدافع إذن هو القوة المحركة والموجهة لنشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه ، ويمكن الاستدلال على ذلك من خلال سلوك الفرد وتصرفاته .

٣. التفوق العقلي **Mental Giftednes**: أكد المتحدثون عن الصحة النفسية أن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهراً من مظاهر صحته النفسية، تلك الطاقة التي تساعده على تحقيق ذاته، وإشباع حاجاته وتتميز قدرته على التفكير المنظم بحيث يستجيب للأحداث والموضوعات والأشخاص وحتى الأزمات التي يتعرض لها إستجابة تكاملية تعبر عن خصائص شخصية سوية.

٤. الشعور بالسعادة **Happiness**: إن الشعور بالسعادة يعني الشعور باعتدال المزاج، والتعبير عن الرضا بالحياة، والشعور بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل وغيرها من المشاعر الإيجابية. ومن العوامل المرتبطة بالسعادة: الانبساطية، التعليم، التوظيف، المشاركة الاجتماعية، أحداث الحياة الإيجابية، والأنشطة الترفيهية المشبعة.

٥. تحقيق الذات: **Self-actualization** يختار الإنسان العمل الذي يلائمه في حدود قدراته وإمكاناته ويسعى إلى تحقيق أهدافه، فالحاجة إلى تحقيق الذات تظهر بعد إرضاء الحاجات الفسيولوجية والحاجة للأمن والحب والانتماء، والتقدير وغيرها حينئذ يظهر تأثيرها وسيطرتها على الرغبات الأخرى).

المفاهيم الأساسية المرتبطة بالصحة النفسية

1. التوافق الشخصي والاجتماعي **Personal and Social Adjustment**

3. العدوان **Aggression** 2. الإحباط **Frustration** :

٤. **Anxiety** القلق

٥. **Psycho-Conflict** الصراع النفسي

علاقة الصحة النفسية بالعلوم الأخرى

إن الميدان العلمي التطبيقي في علم النفس، الذي يهتم بدراسة الصحة النفسية **Mental Health** (كموضوع) يُسمى علم الصحة النفسية، وهو " الدراسة العلمية للصحة النفسية والتوافق النفسي، وما يؤدي إليها وما يحققها وما يعوقها، وما يحدث من مشكلات واضطرابات نفسية، ودراسة أسبابها وتشخيصها وعلاجها، مع التركيز على الوقاية منها، ويعتمد علم الصحة النفسية على علوم وتخصصات أخرى :

١- فروع علم النفس **Psychology**

٢- الطب النفسي **Psychiatry**

٣- علم الأوبئة **Epidemiology**

٤- الصحة العامة **Public Health**

٥- علم الاجتماع :

٦- الأنثروبولوجية الطبية **Medeal Anthropology**

خصائص الشخصية السوية :

تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بعدة خصائص تميزها عن الشخصية المريضة:

٣. التوافق النفسي والإجتماعي .
٤. الشعور بالسعادة مع النفس ومع الآخرين .
٥. تحقيق الذات واستغلال القدرات.
٦. القدرة على مواجهة مطالب الحياة.
٧. التكامل النفسي: الأداء الوظيفي الكامل المتكامل المتناسق للشخصية ككل) جسماً وعقلياً وانفعاليا واجتماعيا .)
٨. السلوك العادي الغلب على حياة الناس العاديين.
٩. حسن الخلق: الأدب والالتزام وطلب الحلال ونبذ الحرام وبشاشة الوجه وبذل المعروف وكف الأذى وإرضاء الناس في الضراء والسراء وقول الحق.
١٠. العيش في سلامة وسلام: السلم الداخلي والخارجي.

الشخص السوي والشخص السلاوي

السوي: إن تحديد السوي وغير السوي من الأفراد لا يقوم على الحالة المثالية **ideal**، السوي هو العادي وليس المثالي، السوي هو مَنْ كان في توافق كاف مع نفسه ومع البيئة الخارجية . المادية والاجتماعية .، وغير السوي أو العصابي هو مَنْ كانت نواحيه النفسية المختلفة في غير توافق أو غير اتزان) .

السوية العادية Normality

هي القدرة على توافق الفرد مع نفسه ومع بيئته والشعور بالسعادة وتحديد أهداف وفلسفة سليمة للحياة يسعى لتحقيقها، والسلوك السوي هو السلوك العادي، أي المألوف والغالب على

حياة غالبية الناس، والشخص السوي هو الشخص الذي يتطابق سلوكه مع سلوك الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ونشاطه ويكون سعيداً ومتوافقاً شخصياً وانفعاليا واجتماعيا.

اللاسوية الشذوذ Abnormality

هي الانحراف عما هو عادي، والشذوذ عما هو سوي. واللاسوية حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه أو على المجتمع تتطلب التدخل لحماية الفرد وحماية المجتمع منه. والشخص اللاسوي هو الشخص الذي ينحرف سلوكه عن سلوك الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ونشاطه ويكون غير سعيد وغير متوافق شخصياً وانفعاليا واجتماعيا)

معايير الشخصية السوية واللاسوية

لقد ميّز آيزنك في عام 1977 في إطار تقويم السلوك السوي والسلوك الشاذ ، أو بين الصحة النفسية والاضطراب ، بين " المعيار الإحصائي " و " المعيار المثالي " و " المعيار الطبيعي " ، ويؤكد أنه لا بد من الانتباه بصورة خاصة إلى عدم الخلط الذي يحدث أحياناً بين معنى السواء الذي يتم وفق المعيار الإحصائي والمعيار المثالي عندما يتم استخدام الكلمة " سواء " لوصف حالة نفسية سليمة ، فنحن إذا ما قرأنا في م رجع من مراجع التحليل النفسي بأنه ليس هناك من إنسان " سوي " ، أو ليس هناك من إنسان " سليم " نفسياً ، فالمقصود هنا مفهوم " السواء " بمعناه المثالي وليس بالمعنى الإحصائي . إذ أن الخلط هنا سيقودنا إلى تفسيرات غير معقولة على الإطلاق، فمفهوم المعيار الإحصائي يستند إلى أكثرية الناس، أما المعيار المثالي بالمقابل فهو يصف الحالة التي ينبغي للإنسان الوصول إليها، أي يصف ما يجب أن يكون وليس ما هو قائم بالفعل. أما السواء بالمعنى " الطبيعي " فيصف السلوك الذي يعتبر " طبيعياً "، فيرى آينك أن " المعيار الطبيعي " يستند إلى المعيار الإحصائي أصلاً، فنحن نطلق تسمية " طبيعي " على أشكال السلوك التي تكثر ممارستها في مجتمع معين، أي على ما اعتادت غالبية الناس ممارستها والقيام به. كما يرى آينك (أنه من الأهمية بمكان النظر إلى معاني " السواء " و " الشذوذ " بشكل نسبي، فهو

يرى أنه لا توجد معايير عامة أو مطلقة للسلوك أو لما يجب أن يكون عليه السلوك، وفيما يلي أهم المعايير المستخدمة.

المعيار المثالي: أن السوي هو الكامل المثالي أو ما يقرب منه، فقرة الإبصار السوية ليست قوة الإبصار المتوسطة بل المكتملة. هذا المعيار الذي يقصده المحللون النفسيون حين يقولون إنه ليست هناك شخصية سوية، غير أن هذا المعيار قد لا يكون له وجود على الإطلاق من الناحية الإحصائية في نواحي الذكاء أو الجمال أو الصحة مثلاً.

نقد المعيار المثالي:

. إنه غير واقعي، لأنه لا يوجد إنسان كامل أو خال من النقص في جانب ما.
 . الأفراد الذين ينطبق عليهم هذا التحديد، قلائل جداً إذا ما وجدوا في الواقع.
 . إذا صدق هذا المعيار فإننا نجد أن الأسوياء قلائل جداً والشواذ هم الغالبية.
 . إنه نسبي تتدخل فيه عوامل عديدة لأنه يستمد أحكامه من علم الأخلاق والقيم وليس من الواقع.

المعيار الذاتي:

يعد الإنسان السوي هو الذي " تتسجم " أشكال سلوكه مع آرائنا وأفكارنا الذاتية فالسوية هي توافق سلوك الناس مع أفكارنا الذاتية، وبذلك فإننا نُحَكِّم ذاتنا في الحكم على الناس وتصرفاتهم) من هنا أتت تسميته بالمعيار الذاتي (، فمن كانت سلوكياته متفقه مع آرائنا ووجهة نظرنا، فإنه سوي، ومن كان عكس ذلك فهو شاذ غير سوي.

نقد المعيار:

. إنه يعتمد على الأحكام الذاتية، ولا يتيح لنا التوصل إلى معيار عام غير شخصي نميز به بين السوي والشاذ.

. إغلاق الباب العلمي أمام أية دراسة تتيح لنا بلوغ معيار عام يعتبر بمثابة قانون علمي يسمح لنا استخدامه في الحكم والتمييز بين الشذوذ والسواء)

المعيار الاجتماعي:

لكل مجتمع قوانينه ونظمه وعاداته وقيمه التي تميزه عن غيره من المجتمعات الأخرى والشخص السوي هو الذي يتوافق سلوكه مع قيم وعادات وقوانين مجتمعه، والشاذ مَنْ خالف سلوكه هذه القيم والنظم في مجتمعه. ويعتمد علماء الاجتماع والأنثروبولوجي على هذا المعيار خلال تركيزهم على ثقافة المجتمع.

النقد الموجه للمعيار الاجتماعي:

. قد يتغير السلوك نفسه حسب تطور المجتمع ونظمه

هناك عدد من السمات التي تعتبر محددة للسلوك السوي، ومن ثم محددة للشخص

السوي المتوافق، ومنها:

- العلاقة الصحية مع الذات: وتتمثل هذه العلاقة في ثلاثة أبعاد: فهم الذات، وتقبل الذات ، وتطوير الذات. فهم الذات يعني أن يعرف المرء نقاط القوة ونقاط الضعف لديه، وأن يفهم ذاته فهماً أقرب إلى الواقع فلا يبالغ في تقدير خصائصه وصفاته، ولا يقلل من فبمتها انطلاقاً من المفهوم النسبي العام، إذ أنه لا يوجد من يخلو من بعض الجوانب السلبية، كما لا يوجد من هو عاطل كلياً عن بعض الجوانب الإيجابية. ثم يأتي البعد الثاني وهو تقبل الذات، أي أن يتقبل الفرد ذاته، بإيجابياتها وسلبياتها وألا يرفضها أو يكرهها، لأن رفض الذات أو كراهيتها سيترتب عليه عجز الفرد عن تقبل الآخرين تقبلاً حقيقياً. وتقبل الفرد لذاته لا يعني بالطبع الرضا السلبي عن الذات، بل إن هذا التقبل لا يمنع أن ينتقد الفرد ذاته أو يحاسبها، وأن يقيم سلوكه باستمرار. أما البعد الثالث فينبغي ألا يقنع الفرد بتقبل ذاته كما هي، بل عليه أن يحاول تحسينها وتطويرها، والتحسين أو التطوير يحدث بتأكيد جوانب القوة، ومحاولة التغلب على النقائص ومناطق الضعف، والتخلص من العيوب، أو التقليل من أثرها على الأقل.

إذن تقبل الذات مقدمة لتحسينها، لأن من يرفض ذاته لن يحاول تطويرها بالطبع، وفي المقابل السلوك السلوي يتضمن عدم فهم الذات أو عدم تقبلها أو عدم الرغبة في تحسينها، كل هذه الأبعاد أو بعضها)

- الفاعلية: الشخص السوي يصدر عنه سلوك فعال، سلوك موجه نحو حل المشكلات والتغلب على الضغوط عن طريق المواجهة المباشرة لمصدر هذه المشكلات والضغوط.
- الكفاءة: الشخص السوي يستخدم كافأته من غير تبديد لجهوده، وهو من الواقعية بدرجة تمكنه من أن يعرف المحاولات غير الفعالة والأهداف التي لا يمكن بلوغها وهو في هذه الأحوال يتقبل الإحباط وضياع الأهداف ويعيد توجيه طاقاته)
- الملائمة:
- المرونة: الشخص السوي قادر على التكيف والتوافق، وظروف الحياة دائمة التغير لذلك يضطر الإنسان إلى أن يعدل استجابته أو يغير نشاطاته كلما تغيرت ظروف البيئة التي يعيش فيها، وقد يحتاج في بعض الأحيان إلى إحداث تغيير في البيئة ذاتها، وبالتالي فإن المرونة تعد من أول مستلزمات الإنسان لكي يحيا حياة سوية والعكس صحيح، أي أن التصلب مدعاة لحدوث الاضطراب والتوتر وسوء التوافق.
- القدرة على الاستفادة من الخبرة: يتميز الإنسان السوي بقدرته على التعلم من الخبرة والاستفادة من التجارب الماضية وهو ما يفتقده الشخص العصابي أو المعادي للمجتمع (**Antisocial**).

• القدرة على التواصل الاجتماعي: تقوم حياة الإنسان على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، والشخص المتوافق اجتماعياً يشارك في ذلك إلى أقصى حد، وتتميز علاقاته الاجتماعية وتفاعلاته بالعمق والاقتراب والاستقلال في الوقت ذاته)

• الواقعية: تعني التعامل مع حقائق الواقع، فالذي يحدد أهدافه في الحياة وتطلعاته للمستقبل على أساس إمكاناته الفعلية يعد فرداً سويًا، وهذا يعني أن الفرد السوي لا يضع لنفسه أهدافاً

صعبة التحقيق بالنسبة له حتى لا يشعر بالفشل. فالواقعية هي أن ينظر الفرد إلى الحياة نظرة واقعية، فكما أنه لا يبالغ في تقدير ذاته أو يقلل من قيمتها، فإنه كذلك لا يبالغ في تقدير الأهداف أو يقلل من قيمتها)

- الشعور بالأمن: الأمن عكس القلق، وهو زوال كل المنغصات الداخلية والمهددات الخارجية لدى الفرد، وبالتالي يشعر براحة البال والاستقرار، فالشخص السوي قادر على التعامل مع مصادر التوتر بشكل فعال يعيد إليه أمنه وتوازنه بسرعة. فالإنسان السوي يتطلب الشعور بالأمن والطمأنينة كأحد أهم العناصر الأساسية في توافر الصحة النفسية للإنسان)
- الاستقلالية: الإنسان السوي هو الذي يعي حدود حريته ويدرك مسؤولياته ويقدم على تحملها دون تردد أو اعتماد على الآخرين ، وهو ذلك الإنسان المدفوع من الداخل الذي رسم بنفسه الأهداف التي تتلاءم مع إمكانياته الواقعية وتحمل مسؤولية تحقيقها وحده متقبلاً بشجاعة نتائج اختياره سواء أصاب النجاح أو صادفه الفشل ، فلا يلجأ للتبرير وإنما يعاود النشاط بمثابرة كي يعوض ما فاتته ، فهو لا يعزل نفسه عن الآخرين بل يمكن أن يعتمد على الآخرين في سياق تبادل الأدوار الاجتماعية لإشباع بعض حاجاته ، فالشخص السوي يستطيع أن يصبح عضواً فاعلاً في الجماعة التي ينتمي إليها دون أن يفقد احترامه لذاته)
- المسؤولية الاجتماعية: من الصفات المهمة للشخصية السوية شعور الفرد بالمسؤولية في شتى صورها، سواء كانت مسؤولية نحو الأسرة، أو نحو المؤسسة التي يعمل بها، أو نحو زملائه وأصدقائه وجيرانه وغيرهم من الناس الذين يختلط بهم، أو نحو المجتمع عامة، أو نحو الإنسانية بأسرها. ولو شعر كل فرد في المجتمع بالمسؤولية نحو غيره من الناس الذين يكلف برعايتهم والعناية بهم، ونحو العمل الذي يقوم به، لتقدم المجتمع وارتقى وعم الخير جميع أفراد المجتمع. إن الشخص السوي يشعر بالمسؤولية الاجتماعية نحو غيره من الناس، ولذلك فهو يميل دائماً إلى مساعدة الآخرين وتقديم يد العون إليهم).

تكامل الشخصية

التكامل في الشخصية، تكامل أربع منظومات:

- **Biological and physiological system** المنظومة البيولوجية والفسولوجية
- **Mental system** المنظومة العقلية
- **Emotional system** المنظومة الانفعالية
- **Social system** المنظومة الاجتماعية

وتعمل كل منظومة من المنظومات الأربع بطريقة تكاملية وتتعامل معاً بطريقة تكاملية أيضاً ، هذا في حالة السواء وإذا ما حدث خلل ما في أي من المنظومات الأربع فإن المرض أو السوية يكون هو الناتج الطبيعي لهذا الخلل ، فالخلل في المنظومة البيولوجية والفسولوجية يؤدي إلى المرض العضوي (كأمراض القلب والكبد والأجهزة الأخرى) ، والخلل في المنظومة العقلية يؤدي إلى الأمراض النفسية والعقلية ، والخلل في المنظومة الانفعالية يؤدي إلى بعض الأمراض النفسية والسلوكية ، كما أن الخلل في المنظومة الاجتماعية يؤدي إلى الاضطراب العام في السلوك ، وأن الخلل في أية منظومة يؤثر ويتأثر بالمنظومات الأخرى) ، وإن نجاح شخصية الفرد وتماسكها متوقفان على التكامل والتوازن بين هذه الجوانب ، وإن هدف التربية هو تنمية جوانب الشخصية بحيث لا يطغى جانب على آخر . . جوانب الشخصية : الجسمي ، العقلي ، الروحي ، الانفعالي والأخلاقي ، والاجتماعي ، والجمالي . فالشخصية السوية : شخصية متوازنة متكاملة ، لا يطغى فيها جانب على الجوانب الأخرى ، والشخصية المتوازنة هي مفتاح سعادة الفرد وسعادة المجتمع الشخصية السوية المتكاملة تحسن التكيف مع نفسها ومع أفراد أسرتها ومع زملائها في المدرسة أو في العمل وهي تتفاعل في اتزان واعتدال والثقة بنفسها مؤكدةً ذاتها في غير تطرف ، موفقة دائماً بين دوافع الفطرة وإرادة المجتمع ، وإذا ثارت فلأجل التطوير والإصلاح وليس التدمير ، وبذلك تكون صلاتها طيبة مع المجتمع وقوة احتمالها للشدائد كبيرة وإنتاجها متصل وفي حدود طاقاتها وسعادتها الداخلية

عميقة بعيدة عن التوتر والقلق وانفعالاتها ثابتة معتدلة خاضعة للعقل وتفكيرها سليم وسلوكها مستقيم خال من التناقض .

ومعنى ذلك أن الفرد المتكامل هو مَنْ يواجه مشاكله بطريقة صحيحة غير ملتوية تتفق مع الواقع، كلها جرأة وثبات واتزان، وَمَنْ له إنتاج متصل وفق استعداداته وقدراته وفي ميدان تخصصه وَمَنْ يحسن فهم غيره من أفراد المجتمع ويتفاعل معهم تفاعلاً غير منفر وَمَنْ يقبل على العمل ويمضي فيه دون تبرم وَمَنْ يندم عنده الصراع النفسي المرضي)

ومن شروط تكامل الشخصية :

. ائتلاف سماتها ومقوماتها بحيث لا تشذ أو تتفصل واحدة عن غيرها، ومن دلائل عدم الائتلاف الخوف الشديد من أمور عادية، الإفراط في الاتكالية، المراعاة الشديدة للدقة وللنظام، القلق المستمر.

. خلو الشخصية من الصراعات النفسية.

. تناسق الدوافع.

الأزمات النفسية Crisis

إن تكامل الشخصية شرط ضروري للصحة النفسية والتوافق الاجتماعي ، فمن تعرض للعوامل التي تخل بهذا التكامل ، كالصراعات النفسية العنيفة . الشعورية واللاشعورية . اعتلت صحته النفسية وساء توافقه الاجتماعي ، إذ أن الصراع **Conflict** يعني قيام حرب في ثنايا الشخصية مما يحول دون وحدتها واتزانها ويميل بها إلى التفكك أو التصدع والانحلال ، فالصراع إذن هو همزة الوصل بين الشخصية السوية والشخصية الشاذة ، والصراع هو تعارض قوتين إحداهما دافعة والأخرى مانعة ، والصراع قانون من قوانين الحياة الأساسية ، وحياة الفرد كلها لا تعدو أن تكون سلسلة من صراعات ، والصراع أنواع :

صراع خارجي المصدر: يقوم بين الفرد وما يعترضه من عقبات خارجية، مادية أو اجتماعية أو جسمية تعوق إرضاء حاجاته ورغباته وأمانه، فالقحط والفقر وقوانين المجتمع والعاهات والأمراض الجسمية المزمنة أو المستعصية أمثلة لعقبات خارجية مثيرة للصراع.

وهناك صراع داخلي، ينشأ حين يدب التعارض والتناحر بين الدوافع المختلفة للفرد: بين شهواته ومبادئه، بين نزواته وضميره أو بينها وبين عاطفة احترامه لنفسه، أو بين ما تتطوي عليه نفسه من معتقدات وأفكار وقيم وانحيازات وأطماع مختلفة. وكل صراع خارجي لا يكون له أثر محرك أو أثر ضار إلا حين ينقلب إلى صراع داخلي نفسي. ويميل علماء النفس إلى قصر اصطلاح " الصراع " على الصراع النفسي الداخلي حين لا يكون عابراً مؤقتاً، فيكون تعريفه أنه: تعارض موصول بين دافعين لا يمكن إرضاءهما في وقت واحد. وقد يعرف أحياناً بأنه: حالة نفسية ثابتة نسبي أ من القلق والتوتر تنشأ من هذا التعارض. وبهذا المعنى يكون الصراع مرادفاً للأزمة النفسية).

معنى الأزمة

الأزمة: Crisis هي مرحلة من اختلال التوازن النفسي نتيجة لحادثة تهدد حياة الإنسان وتشكل خطورة كبيرة عليه، وتجعله غير قادر على التعامل معها أو حلها والتخلص منها أو من آثارها)

أسباب الأزمات النفسية ومصادرها

- من المواقف التي تسبب لأغلب الناس أزمات نفسية شديدة:
- . الأفعال أو المواقف التي تثير وخز الضمير.
- . كل ما يمس كرامة الفرد واحترامه لنفسه، وكل ما يحول بينه وبين تأكيد ذاته.
- . حين تثبت الظروف للفرد أنه ليس من الأهمية أو من القوة ما كان يظن.
- . حين يستبد به الخوف من فقدان مركزه الاجتماعي أو حين يتوهم ذلك أو حين يفقده بالفعل.
- . حين يشعر بالعجز وقلة الحيلة أجزاء عادة سيئة يريد الإقلاع عنها.

- . حين يبتهل برئيس مستبد.
- . حين يعاقب عقاباً لا يستحقه.
- . حين يمنع من تحقيق ما يريد منعاً تعسفياً. حين يرى الغير يكافؤون دون استحقاق.
- . حين يشعر ببعء الشقة بين مستوى طموحه ومستوى اقتداره.
- . حين يشعر ببعء الشقة بين ما يملك وما يراه حقاً له.

الطرق السليمة لحل الأزمات النفسية

- . الطريقة المثلى لحل الأزمة هي أن يجعل منها الفرد موضوعاً لتفكيره وتأمله الهادئ الموضوعي.
- . النظر إلى المشكلة من جميع نواحيها نظرة فاحصة شاملة موضوعية في جرأة وصراحة.
- . تحليل عناصرها السارة وغير السارة، ووزن كل عنصر.

فإن كان مصدر الأزمة دوافع أو أهداف متصارعة فليحاول الفرد التوفيق بينها، بترجيح أحدها أو تأجيل إشباعه حتى تحين فرصة موافقه، بعد أن يفاضل بين مزايا ومساوئ كل من الهدفين. وأن الأسلوب الناجح في حل الأزمات هو الذي يرضي الدوافع ويحقق الأهداف بصورة ترضي الفرد والمجتمع في وقت واحد.

الحيل الدفاعية Defense Mechanisms :

إن لم يوفق الفرد في حل أزمته النفسية ، أي ما يعانيه من صراع ، بطريقة إيجابية واقعية ، بسبب أنها تفوق قدرته على حلها أو احتمالها أو كانت لا شعورية خافية الجوانب ، ظل الفرد في حالة إحباط موصول ولجأ إلى طرق أخرى ملتوية أو سلبية أو خادعة هي ما تعرف بـ " الحيل الدفاعية " Defense mechanisms لخفض القلق والتوتر ، وتقيه مشاعر العجز والفشل ، وتعمل بصورة آلية لا شعورية ، غير مقصودة ، لا تستهدف حل الأزمة بقدر ما ترمي إلى الخلاص من التوتر والقلق وتزويد " الأنا " بشيء من الراحة الوقتية حتى لا يختل " التوازن " . ويمكن تصنيف هذه الحيل إلى:

. حيل خداعية تتطوي على خداع الذات، وذلك بالتمويه على المشكلة أو إنكارها أو التنصل منها

أو عدم الاعتراف بها، مثل: الكبت **Repression**، والتبرير **Rationalization** خداع الذات، والإسقاط **projection**.

. حيل تعويضية، مثل: التعويض المسرف **Overcompensation**، وأحلام اليقظة، والتقمص **identification**.

إن وظيفة الحيل الدفاعية: خفض القلق والتوترات المصاحبة للأزمات النفسية، أي هي ذرائع تقي الفرد من الآلام التي تأتيه من جسمه ومن نفسه ومن الناس، وهي تشترك جميعها في عنصر واحد هو إخفاء الصراع أو الهرب منه بدلاً من مواجهته

إن أسلوب التدخل في الأزمات يهدف إلى مساعدة الشخص لاستعادة توازنه النفسي من خلال تحسين مهاراته التكيفية وتقديم البدائل التي تمكنه من التعامل مع الموقف المشكل والضغوط الناجمة عنه) **Smead,1986** ، أي أن التدخل في الأزمات يستهدف تحقيق هدف عاجل يتضمن مساعدة الفرد على استعادة ثقته بنفسه وقدرته على التفكير والتعامل الصحيح مع الموقف ، فضلاً عن إشباع حاجاته الضرورية ، وهدف نهائي يتمثل في إعادة توازن الفرد وإكسابه المهارات التي تساعد في التعامل مع أزمات مستقبلية (

الإحباط Frustration : إدراك الفرد لعائق يحول دون إشباع حاجاته أو تحقيق أهدافه أو توقع وجود هذا العائق مستقبلاً .
ويُقسم الإحباط إلى :

- الإحباط الداخلي الشخصي: وينبع من صفات الفرد الداخلية، مثل: وجود أمراض أو عاهات أو ضعف الثقة بالذات.
- الإحباط الخارجي بيئي: وينبع من البيئة الخارجية المحيطة بالفرد، مثل: الفقر أو الموانع البيئية للأفراد.
- الإحباط التام: وينبع عن وجود عائق منيع يحول دون الوصول إلى الهدف وعدم إشباع الدافع وحدوث التوتر النفسي.
- الإحباط الجزئي: وينبع عن وجود عائق يحول دون الإشباع الكامل للدوافع يؤدي إلى إشباع جزئي وتخفيف جزئي للتوتر.

ومن أمثلة الإحباط: إعاقة الرغبات الأساسية، استحالة تحقيق الرغبات، الشعور بخيبة الأمل، الرسوب، الشعور بالعجز التام والخبرات المعوقة، استحالة تحقيق الطموح المرتفع أو المثالي الذي لا يتناسب مع قدرات الفرد. والإحباط المستمر أو الشديد يؤدي إلى الشعور الشخصي بخيبة الأمل فيما يريد تحقيقه من أهداف لوجود عائق أو ظروف قاهرة أكبر من إرادته وإمكاناته ويقهر محاولاته للتغلب على العائق، فيؤدي إلى تحقير الذات والقلق.

الاضطرابات النفسية والعقلية

١- الاضطرابات الإنفعالية Emotional Disorders :

الإضطراب الإنفعالي : الإنحراف عن السواء في السلوك ، أو الإستجابات الدالة على إنعدام الإتزان الإنفعالي إزاء المواقف والأحداث التي يصادفها الفرد . وهي التغيرات غير المحدودة ، والتي لا ينطبق عليها وصف العصاب إذا كانت غير شديدة ، وهذه التغيرات الإنفعالية يتساوى فيها الأفراد من حيث النوع ، ويختلفون فيما بينهم من حيث الدرجة . ومن أمثلة الإضطرابات الإنفعالية : إنفعال الغيرة ، وإنفعال الخوف ، وإنفعال الغضب (

٢. الإضطرابات النفسية العصابية

الاضطراب النفسي العصاب **Psycho Disorder**: اضطراب خلل وظيفي في شخصية الفرد، نتيجة لوجود خلل أو تلف أو الانحراف عن السواء، فالعصابية هنا لا ترجع إلى الإنسراخ في الدماغ، وإنما تعود أسباب هذا المرض إلى خبراته المؤلمة أو إلى صدمات انفعالية حادة تعرض لها الفرد.

العصاب **Neurosis**: اضطراب خلل وظيفي . دينامي، يتصف بالانفعالية الحادة وبصفة مستمرة، ويمكن تحديده لدى المصابين من خلال الأنماط السلوكية الدالة على: اضطراب علاقاتهم الشخصية، مما يؤدي بهم إلى الشعور بانعدام التناؤل، واستمرارية التشاؤم والضيق والكرب والمكابدة، والشعور بالقلق الشديد، والمبالغة في استخدام الحيل الدفاعية اللاشعورية كمحاولة من قبل الفرد للتخلص من معاناته.

والفرد العصابي المضطرب نفسياً يدرك ما يعانيه من اضطرابات اختلالات، ولكن تنقصه القدرة في السيطرة عليها والتخلص منها، والفرد المضطرب نفسياً يعاني من الصراع النفسي، ويتصف سلوكه بالتناقض والمغالطات لمختلف أوجه النشاط الذي يصدر عنه. إن هذا النوع من الاضطرابات، هي نفسية المنشأ وليست عضوية المنشأ، كما هو الحال في الاضطرابات الذهنية. ومن أكثر الاضطرابات النفسية العصابية انتشاراً:

أ. اضطرابات القلق عصاب القلق **Anxiety Neurosis**

ب. اضطراب الهستيريا عصاب الهستيريا **Hysterical Neurosis**

ج. عصاب الوهن والإنهاك النفسي عصابة النيروستانيا **Neurostanic Neurosis**.

اضطراب الوسواس القهري عصاب السيكاثينيا **Compulsive Neurosis**

3. الاضطرابات العقلية الذهنية

المرض العقلي الذهنين: هو حالة تدخل ضمن الاضطرابات الانفعالية الحادة، يعاني المريض بسببها من العجز عن التفكير، ويكون غير قادر على ضبط النفس، ويشعر بالضعف

في إمكانية إشباع السلوك التوافقي، فيكون سيئاً في علاقاته الاجتماعية، والمريض عقلياً يجهل الأسباب الكامنة وراء هذا السلوك الشاذ، وانعدام قدرته على الاستبصار.

المرض العقلي **Psychosis**: مرض يتناول الاضطرابات الانفعالية والسلوكية والذهنية، والشخصية بصفة عامة، وتعكس حالات من الشذوذ وانعدام التوافق)

ينقسم المرض العقلي الذهاني إلى نوعين رئيسيين :

أ. مرض عقلي عضوي **Organic Mental** :

مرض عقلي ذو أصل عضوي . فسيولوجي يتعلق بحدوث تلف جزئي أو كلي في الجهاز العصبي ووظائفه، مثل: اضطرابات الغدد الصماء، الأورام المخية، جنون الشيخوخة الخرف **Dementia** أو العته، وجنون الإدمان على الخمر والمخدرات **Drug Addiction**، والشلل الجنوني العام الناتج عن الإصابة بمرض الزهري والجنون

. وغيرها من الأمراض العقلية العضوية **General Paralysis Of the Insane**

ب . مرض عقلي وظيفي **Functional Mental**:

هو مرض عقلي ذو أصل نفسي، ولا يعود لأي سبب عضوي، ومن أشكاله: الفصام شيزوفرينيا (**Schizophrenia**)، والإكتئاب **Depression**، والهوس **Mania**، والبارانويا **Paranoia**، وغيرها من الأمراض العقلية اللاعضوية).

الميكانيزمات الدفاعية حيل الدفاع النفسية Defense Mechanisms

تؤكد الحتمية النفسية إن الإنسان لا يقوم بنشاط معين إلا إذا كان له من هذا النشاط هدف يحققه، معنى هذا أن لكل نشاط دافع، أي أن لكل سلوك غاية، وقد تكون هذه الغاية إشباع حاجة فسيولوجية أو نفسية، وهي أيضاً بمثابة تحقيق قيمة معينة

وبذلك فإن حيل الدفاع تعد محاولات للإبقاء على " التوازن النفسي " من أن يصيبه

الاختلال، وهي حيل عادية تحدث لدى كل الناس السوي واللاسوي، العادي والشاذ، والصحيح

والمريض

، ولكن الفرق بينهما هو نجاح الأول وإخفاق الثاني باستمرار ، ووجودها على نح ومعتدل عند الأول، وعلى نح ومفرط عند الثاني.

وتتعدد حيل الدفاع النفسي وتنقسم إلى أقسام، منها:

١. حيل الدفاع الإنسحابية أو الهروبية (: مثل الكبت والانسحاب والنكوص والتثبيت والتفكير والتخيل والتبرير والإنكار والإلغاء والسلبية.
٢. حيل الدفاع العدوانية أو الهجومية: (مثل العدوان والإسقاط والاحتواء .
٣. حيل الدفاع الإبداعية: مثل الإبدال والإزاحة والتحويل والإعلاء والتعويض والتقمص والتكوين العكسي والتعميم والرمزية والتقدير المثالي.

١. **الكبت: Repression** هو إبعاد الدوافع والأفكار المؤلمة أو المخزية أو المخيفة أو الخطيرة المؤدية إلى القلق من حيز الشعور إلى حيز اللاشعور حتى تنسى. وهو وسيلة توقي إدراك الدوافع التي يفضل الفرد إنكارها وكأنه يهذب ذاته خشية الشعور بالإثم والندم وعذاب الضمير وإيلام الذات. والكبت يعد بمثابة دفن خبرات حية، تحاول دائماً الخروج ثانية إلى حيز الشعور، ويمكن أن تظهر المكبوتات مثلاً في الأحلام وزلات اللسان. والكبت يختلف عن القمع **Suppression** في أن القمع يتضمن كبح وضبط النفس شعورياً في ضوء المعايير الاجتماعية خشية الخزي والعار مثال ذلك: الغيرة المكبوتة، والحد المكبوت

٢. **الانسحاب Withdrawal**: حيلة دفاعية لاشعورية مؤداها الابتعاد عن موقف يثير الألم ، أو يؤدي إلى الإحباط يأخذ صورة العزلة والانطوائية والابتعاد عن الناس ، أو المشاركة في العمل والنشاط ، ويقضي معظم وقته في ممارسة الأعمال الفردية كالقراءة والرسم وكذلك في أحلام اليقظة ، وإذا ما وجد نفسه مضطراً لظروف معينة لمواجهة الناس ناره يتخذ جانب الصمت ، وإذا ما أُجبر على المشاركة في الحديث اضطرب وخجل ، ولعل أبرز أسباب استخدام بعض الأفراد هذه الحيلة الدفاعية تعود إلى اتجاهات الوالدين في تنشئة أبنائهم المتسمة بالقهرية والتسلطية واستخدام الأسلوب القسري في تربيتهم ، أو أنهم عاشوا في بيئات

أسرية اتسمت بالحماية الزائدة من قبل الوالدين بحيث جعلتهم يشعرون بالالتكالية وضعف الثقة بالنفس ، لذلك نجدهم يفضلوا تلقائياً ولا شعوري استخدام حيلة الانسحاب الدفاعية لحماية ذواتهم)

٣. النكوص **Regression:** العودة أو الرجوع أو التقهقر إلى مستوى غير ناضج من السلوك وتحقيق نوع من الأمن والتوافق حين تعترض الفرد مشكلة أو موقف محبط. مثال ذلك: شيخ يسلك سلوك م راهق بعد أن كان قد أقلع عنه. ومراهق يسلك سلوك طفل ينكص إلى التفكير الخرافي البدائي، وطفل كبير يعود إلى التبول اللاإرادي بعد أن يكون قد تم ضبطه كما في حالات الغيرة عند ميلاد طفل جديد)

٤. التثبيت **Fixation** : هو توقف نمو الشخصية عند مرحلة من النمو لا يتخطاها ، عندما تكون مرحلة النمو التالية بمثابة تهديد خطير ، فهي إحدى حالات الركود والجمود النفسي الذي ينتاب الكائن الأدمي ، فمثلاً الطفل الذي يرفض أن يقلع عن الإطعام بوسيلة الزجاجة المممة لفترة طويلة بعد أن تجاوز عمره زمن هذه المرحلة ، فالملاحظ أن الطفل قد حدث له تثبت على المرحلة الفمية ، قد يحدث التثبيت بسبب التدليل الزائد عن الحد للطفل ، وقد يحدث بدافع الخوف ، وكذلك الحال في : السلوك الانفعالي الطفلي الذي يصدر عن شاب ، أو السلوك الاجتماعي المراهقين الذي يصدر عن شاب)

٥. التبرير **Rationalization:** هو تفسير السلوك الفاشل أو الخاطئ وتعليه بأسباب منطقية معقولة وأعدار مقبولة شخصياً واجتماعياً. والتبرير يختلف عن الكذب في أن التبرير لاشعوري يخدع الفرد نفسه، بينما الكذب شعوري يخدع به الآخرين. مثال ذلك: تبرير عدم الزواج من فتاة جميلة مرغوبة رفضت إتمام الزواج، بأنها سيئة السلوك. والمثل المشهور العنب حامض)

٦. الإنكار **Denial:** هو الإنكار اللاشعوري للواقع المؤلم أو المسبب للقلق، وذلك برفض إدراكه أو مواجهته، وهو تعبير عن الروبية: إنكار موت عزيز، إنكار خطر خارجي، . إنكار أن الوليد المنتظر معاق .).

٧. العدوان **Aggression:** هو إيذاء الغير أو الذات أو ما يرمز إليهما، وللعنوان صور عدة منها العدوان عن طريق العنف الجسمي والعدوان باللفظ: بالكيد والتشهير، أو يبدو العدوان في الغمز والتندر حين تتم النكتة اللاذعة عن عداة دفين، بل إن الإهمال والاستخفاف بشخص أو شيء قد يكون ضرباً من العدوان الشديد، والحسد من خلال تمنى زوال نعمة الغير. والعدوان هو نتيجة إحباط سابق، أو توقع لهذا الإحباط، فالإحباط عادةً يؤدي إلى العدوان إن لم يحدث ما يكف العدوان. وفم الإنسان أول أداة تستخدم للعدوان)

٨. الإسقاط **Projection:** هو أن ينسب الفرد ما في نفسه من عيوب وصفات غير مرغوبة إلى غيره من الناس ويلصقها بهم) بصورة مكبرة (، ويعتبر الإسقاط اعترافاً لا شعورياً على النفس أكثر منه اتهاماً للغير. والإسقاط غير الاحتواء (، الإسقاط عملية دفاعية تبعد الفرد عن اللاعة راف بنواقصه ومواطن ضعفه، وحقده على الآخرين، بغية إزاحة القلق وضعف الثقة بالذات، ولكن الخطورة أن يكون الإسقاط صفة ملازمة لسلوكنا ونمارسه كثيرا فيفسد علاقاتنا بالناس ونوجه اللوم لهم أو نصفهم بما ليس فيهموكما هم منه براء، وهنا يخدعنا الإسقاط عن حقيقتنا ويولد فينا التعصب والشكوك والعزوف عن الآخرين. الإسقاط هو استبعاد الصفة، والإستدخال أو الإستدماج تمثل للصفة)

٩. الإبدال: **Substitution** هو اتخاذ بديل لتحقيق هدف أو سلوك غير مقبول اجتماعياً، ويكون البديل عادةً مشابهاً للهدف أو السلوك غير المقبول اجتماعياً، مثال: إبدال السلوك العدوانى الموجه إلى أحد الوالدين أو أحد الأخوة إلى لعبة وتحطيمها)

١٠. الإعلاء التسامى **Sublimation** : هو الارتفاع بالدوافع التي لا يقبلها المجتمع وتصعيدها إلى مستوى أعلى أو أسمى ، والتعبير عنها بوسائل مقبولة اجتماعياً .

ويعد الإعلاء التسامى شكلاً من أشكال التعويض ، أو هو الصورة الإيجابية من الإبدال ، مثال ذلك : إعلاء إشباع دافع العدوان إلى رياضة . ملاكمة . (ووفقاً لـ) ميكائزم الإعلاء) يمكن ترشيد النمو الجنسى في مرحلة المراهقة وما يترتب عليه من حفزات الدافع الجنسى ، بأن نوجه المراهقين إلى مجالات النشاط الرياضى والترويحي والإجتماعى والثقافى ، حيث يجري "تفريغ" طاقاتهم في هذه الأنشطة ، وبالتالي التعبير عن الدافع بمستوى إنسانى راقى يقبله المجتمع (

١١. التعويض **Compensation** : هو محاولة الفرد النجاح في ميدان لتعويض إخفاقه أو عجزه (الحقيقى أو المتخيل) في ميدان آخر مما أشعره بالنقص . مثال ذلك :

. طفل يعاني من اضطراب الكلام يدفعه لتعويضه بأن يصبح فيما بعد خطيباً مفوهاً.

. شخص فاشل دراسياً يعوض ذلك بتفوق رياضى (

١٢. التقمص التماهى **Identification** : التقمص أسلوب دفاعى يناقض أسلوب الإسقاط ،

إذ يمتص الفرد فيه الصفات المحببة إلى نفسه والتي يرجو أن تكون مكملة له من شخصية يحبها ويحاول أن يتخذها مثلاً يحتذى بها لاشعورياً (

) ، التقمص فيه تسليم ضمنى بالنقص ، وانه تكميل للنقص ، وانه يختلف عن التقليد في أن التقمص لاشعورى بينما التقليد شعورى . مثل : تقمص شخصيات الأبطال والنجوم والوالدين والأساتذة ويتقمص الطفل شخصية أبيه ليشعر بالقوة التي يصبو إليها وأن يتعلق التلميذ الضعيف تعلقاً شديداً بمدرس المادة المتخلف فيها ، وان يتقمص الفتى

شخصية الجماعة التي ينتمي إليها ويتفاخر بذلك تعويضاً عما يشعر به من نقص

١٣- التكوين العكسي **Reaction Formation** : هو التعبير عن الدوافع المستهجنة سلوكياً غير المقبولة إجتماعياً على شكل إستجابة مضادة ، أي إظهار أشكال من السلوك تكون على النقيض من دوافع ونزعات مكبوتة وغير مقبولة إجتماعياً ، أي : إخفاء الفرد المشاعر السلبية كالغيرة والحسد والكراهية ، ويضع غلاًفاً عليها يتسم بالمشاعر الإيجابية كالحب والحرص والدفء العاطفي ، كما هو الحال في : شخص يهاجم الرشوة وأخلاق المرتشين ، ويشرح الأذى الذي يلحق بالمجتمع من جراء مايفعلون ، بينما هو يخفي في واقع حاله نزوعاً شديداً لديه بإتجاه الرشوة ، وكذلك : الطفل الصغير الذي يغار من ولادة طفل آخر في الأسرة ويتمنى لولم يلد ، غير أن هذه الفكرة تثير القلق من جهة ، ومن جهة أخرى تلقى الصد والرفض من الوالدين ، فنجدته يبالغ بالإهتمام بالأخ الصغير

معنى التوافق

التوافق مصطلح يعني التآلف والتقارب ، فهو نقيض التخالف والتنافر ، مفهوم التوافق مستمد من مصطلح التكيف الذي أستخدم في علم الإحياء .

الإنسان منذ الميلاد وحتى الوفاة هو في حركة دائبة ونشاط مستمر وتفكير متواصل ساعياً نحو تحقيق أهدافه وإثبات ذاته وإشباع حاجاته البيولوجية والنفسية والإجتماعية ، وعندما يصل إلى هدف معين تنشأ أهداف أخرى ، وعندما يشبع حاجة معينة تظهر حاجات أخرى ، وهكذا فهو لايفتأ يتوافق مع مواقف وأحداث حاضرة حتى يسعى التوافق مع مواقف وأحداث جديدة ، وعليه فإن التوافق ضرورة يفرضها كون الفرد بمواجهة بيئة ، والفرد إزاء مجتمع ، فالبيئة تحوي على مواد إشباع حاجات الإنسان من الطعام والشراب والملبس والمأوى والعمل من أجل العيش ، وتكوين الأسرة ، وتربية أبناء ، والمجتمع ينظم إستخدام مواد البيئة (التي للآخرين حق إشباع حاجاتهم منها أيضاً) بقواعد وعادات سلوك متبعة وتقاليد وأعراف وقوانين لا بد من الإمتثال لها والخضوع لما تفرضه من توافق إجتماعي (

التوافق مفهوم أساس في علم النفس بصفة عامة ، و في الصحة النفسية بصفة خاصة ، و معظم سلوك الفرد ما هو إلا محاولة من جانبه لتحقيق التوافق إما على المستوى الشخصي أو على المستوى الاجتماعي ، كذلك فإن مظاهر عدم السواء في معظمها ليست إلا تعبي أُر عن سوء التوافق أو الفشل في تحقيقه ، و مفهوم التوافق مفهوم نسبي محكوم بالثقافة التي ينخرط فيها الفرد ، فقد يعاني فرداً ما من سوء التوافق في مجتمع ما و يحس بالاغتراب وحين ينتقل إلى مجتمع آخر يحس بالانتماء و التوافق مع المجتمع الجديد ، كما أن المفهوم النسبي للتوافق محكوم بالزمن الذي يعيش فيه الفرد ، فمنذ سنوات كان دخول الفتاه العربية الجامعة محط انتقاد من معظم أفراد المجتمع ، بينما يعتبر دخول الفتاة الجامعة في الوقت الحالي أم أُر طبيعي أ

التكيف والتوافق والعلاقة بينهما

التكيف **Adaptation** :

مفهوم مستمد أساساً من علم البيولوجيا على نحو ما حددته نظرية تشارلس دارون المعروفة بنظرية النشوء والارتقاء (١٨٥٩) ، يشير هذا المفهوم إلى أن الكائن الحي يحاول أن يوائم بين نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه محاولة منه من أجل البقاء) ويشار إلى التكيف **Adaptation** بأنه :

. تغير بنائي أو وظيفي يساعد على بقاء العضوية (

. تغير في الكائن الحي سواءً في الشكل أو في الوظيفة مما يجعله أكثر قدرة على المحافظة على حياته والمحافظة على جنسه (

. التكيف يختص بالنواحي الفسيولوجية ، بينما يركز التوافق على الجوانب النفسية والاجتماعية

. ينطوي أي تعريف لـ (التوافق) (على الكلمة الأعم) تكيف **Adaptation** (التي تشمل السلوك

(الحسي الحركي) وتشير للجانب العضوي في الإنسان . وإن الإنسان يتكيف من أجل

التوافق وليس العكس .

التوافق النفسي Psychological Adjustment : عملية دينامية مستمرة تتناول

السلوك والبيئة (الطبيعية والإجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته

، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة)

أو : عملية تفاعل ديناميكي مستمر بين قطبين أساسيين ، أحدهما الفرد بنفسه ، والثاني بيئته

المادية والإجتماعية ، يسعى الفرد من خلالها أن يشبع حاجاته البيولوجية والسيكولوجية،

ويحقق مطالبه المختلفة ، متبعاً في سبيل ذلك وسائل مرضية لذاته ، وملائمة للجماعة التي

يعيش بين أفرادها)

أو : حالة من التوائم والإنسجام بين الفرد وبيئته ، تبدو في قدرته على إرضاء حاجاته ،

وتصرفه تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والإجتماعية ، ويتضمن قدرة الفرد على تغيير

سلوكه وعاداته تغييراً يناسب هذه الظروف الجديدة)

وينظر مك كيني **Mckinney** إلى الحياة من خلال مفهومه إلى التوافق ، ويصفها بأنها

سلسلة من عمليات التوافق ، التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الإستجابة للموقف المركب

، الذي ينتج عن حاجاته من ناحية ، وقدرته على إشباع هذه الحاجات من ناحية ثانية ،

ويرى بأن الإنسان لكي يكون سويّاً ينبغي أن يكون تواقفه مرناً ، وأن يمتلك القدرة على تقديم

إستجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة ، وتتجح في تحقيق دوافعه وأن سلوك الفرد ماهو

إلا محاولة لأن يحتفظ بتوازنه الذي يكفل به تحقيق مطالبه .

الفروق بين التوافق والتكيف

١. التكيف **Adaptation** مصطلح يستخدمه علماء الفسيولوجي علم وظائف الأعضاء إشارة

للتغيرات التي تحدث في أحد أعضاء الجسم كنتيجة لآثار معينه تعرض لها ، كما يستخدمه

علماء البيولوجي (علم الحياة) إشارة إلى التغيرات البنائية أو السلوكية التي تصدر عن الكائن

، ولهذه التغيرات قيمتها في تحقيق بقاء الكائن الحي ، ويرتبط مفهوم التكيف **Adaptatuon**

بالجوانب الحسية والجسمية عند الكائن الحي ، فالتكيف **Adaptatuon** يعني أي تغيير في

بناء الكائن الحي أو وظيفته تجعله قادراً على البقاء وإستمرار نوعه ، ويلاحظ أن تكيف الكائن الحي بالمعنى البيولوجي إنما هو تكيف آلي (Garson Karl) (في) (، أي أن التكيف يختص بالنواحي الفسيولوجية والبيولوجية .

ويشمل تكيف الكائن الحي عامة (الإنسان ، الحيوان ، النبات) إزاء البيئة التي يعيش فيها ، ولا بد للكائن الحي أن يتكيف مع البيئة كي يتمكن من اعيش فيها (

التوافق Adjustment هو العملية التي بواسطتها يحاول الفرد أن يحافظ على مستوى من التوازن النفسي والفسيولوجي ، وهذا التوازن يرجع إلى السلوك الموجه نحو تخفيض التوتر ، وهذا يتضمن حالة من العلاقة الإيجابية بين الفرد وبيئته . الطبيعية والإجتماعية ، أي أن التوافق " عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والإجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن الفرد وبيئته ")

٣. أن التوافق Adjustment أشمل من التكيف Adaptation ، إذ أن التوافق ليس مجرد تكيف الفرد مع متغيرات البيئة ، ولكن قد يغير الإنسان ظروف بيئته لتلائمه ، وذلك من خلال إعادة تنظيم الخبرة الشخصية ، أو من خلال إعادة تنظيم عناصر البيئة ، فالتوافق ينطوي على وظيفة أساس هي تحقيق التوازن مع البيئة بمعناها الشامل والكلي ، أما التكيف فهو مجرد تكيف مادي فيزيائي مع البيئة ، كما ينطوي أي تعريف للتوافق على الكلمة الأعم التكيف Adaptation التي تشمل السلوك الحسي الحركي وتشير للجانب العضوي في الإنسان الموجود أيضاً في الحيوان ، فالتكيف البصري والتعلم التكيفي للحيوان ببيئته من أجل المحافظة على البقاء هي ملاءمة النفس بالموقف ، وتغيير خصائص السلوك بما يلائم تغير البيئة ، غير أن الإنسان تواقفه ليس مجرد تكيف نفسه بتغيرات البيئة ، فهو قد يغير البيئة لتلائم تواقفه (

٤. أن التوافق النفسي مسألة نسبية تختلف باختلاف قدرات الإنسان والثقافة والزمان والمكان

أبعاد التوافق أنواع التوافق

١. التوافق النفسي الشخصي Psychological of Adjustment : ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عن النفس ، وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية والفسولوجية والثانوية المكتسبة ، ويعبر عن " سلم داخلي " حيث يقل الصراع الداخلي ، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة (
٢. التوافق الإجتماعي Social Adjustment : ويتضمن السعادة مع الآخرين والإلتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الإجتماعية والإمتثال لقواعد الضبط الإجتماعي ، وتقبل التغيير الإجتماعي ، والتفاعل الإجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة ، والسعادة الزوجية ، مما يؤدي إلى تحقيق " الصحة الإجتماعية " (
٣. التوافق المهني Vocational Adjustment : ويتضمن الإختيار المناسب للمهنة والإستعداد علماً وتدريباً لها والدخول فيها والإنجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح ، ويعبر عنه : العامل المناسب في العمل المناسب (

خصائص الشخص المتوافق

١. الشخص المتوافق هو الذي يستطيع إشباع حاجاته حسب أولوياتها من الحاجات العضوية والإجتماعية ، فعدم إشباع الحاجات وفقاً لتسلسلها الهرمي يؤدي إلى توقف تطور الشخصية عند مستوى الحاجة غير المشبعة ، فضلاً عن حدوث اضطرابات نفسية وسلوكية مختلفة (
٢. النظرة الواقعية للحياة : الإقبال على الحياة بكل ما فيها من أفراح وأتراح ، وأن يكون الشخص واقعياً في تعامله ، متفائلاً مقبلاً سعيداً ، ويشير هذا إلى توافق هذا الشخص في هذا المجال الإجتماعي الذي ينخرط فيه ، وفي المقابل نجد حالات تعاني من عدم قدرتها على تقبل الواقع المعاشي ، وتجد الشخص يعاني متشائماً رافضاً تعساً ، وكل ذلك يشير إلى سوء التوافق أو إعتلال الصحة النفسية .

٣. مستوى طموح الفرد : تكون طموحاته في مستوى إمكانات تحقيقها ويسعى من خلال دافع الإنجاز ليحقق مطامحه المشروعة في ضوء إمكاناته ، ويشير هذا إلى توافق هذا الفرد .
ونجد العكس .

٤. توافر مجموعة من سمات الشخصية : من أهم سمات الشخصية التي تشير إلى التوافق :

أ. **الثبات الإنفعالي Emotional Stability** : من أهم السمات التي تميز الشخص المتوافق ، ويتمثل ذلك في قدرته على تناول الأمور بأناة وصبر ولايستفز أو يستثار من الأحداث ، التافهه ، ويتسم بالهدوء والرزانة ، يثق به الناس ، عقلاني في مواجهة الأمور يتحكم في إنفعالاته خصوصاً إنفعال الغضب ، الخوف ، الغيرة ..

ب. **إتساع الأفق Broad-mindedness** : القدرة على تحليل الأمور وفرز الإيجابيات من السلبيات ، يتسم بالمرونة ويتابع المستجدات . عكس الشخص ضيق الأفق ، المنغلق على نفسه ، ومن ثم يعاني من سوء التوافق .

ج. **التفكير العلمي Scientific thinking** : القدرة على تفسير الظواهر والأحداث تفسيراً علمياً ، والإبتعاد عن التفكير الخرافي ، وتتسم إنفعالاته بالتوازن وتتسم شخصيته بالهدوء والتوافق .

د. **مفهوم الذات Self Concept** : أن يتطابق مفهوم الذات مع واقعه أو كما يدركه الآخر ، فيكون متوافقاً ، وإذا كان مفهوم الذات لديه متضخماً أدى به إلى الغرور والتعالي مما يفقده التوافق مع الآخر ، كما قد يتسم فرد ما بمفهوم ذات متدني عن الواقع أو عن إدراك الآخرين له ، وهنا يتسم سلوكه بالدونية (الإحساس بالنقص) ، وبتضخيم ذوات الآخرين ويؤدي به هذا أيضاً إلى سوء التوافق .

هـ. **المسؤولية الإجتماعية Social responsibility** : أن يحس الشخص بمسؤوليته أزاء الآخرين وأزاء المجتمع بقيمه ومفاهيمه ، والإبتعاد عن الأنانية .

و. المرونة **Flexability** : هي نقيض التصلب **Rigidity** ، أن يكون الشخص متوازناً في تصرفاته ، أي بعيداً التطرف في إتخاذ القرارات وفي الحكم على الأمور ، وأن لا يكون مسائراً على طول الخط ، أو مغايراً على طول الخط .

٥. توافر مجموعة من الإتجاهات الإجتماعية الإيجابية : إحترام العمل ، تقدير المسؤولية وأداء الواجب ، والولاء للقيم والأعراف والتقاليد السائدة ، تقدير التراث وحمانيته

٦. توافر مجموعة من القيم نسق قيمي : حب الناس ، التعاطف ، الإيثار ، الرحمة ، الشجاعة