

محاضرات المرحلة الثالثة

الأرشاد والصحة النفسية

م.م زينه ستار أحمد





الـــمحاضرة الاولى : التقدم العلمي والتكنولوجي وأثره في التوجيه والإرشاد

ـ في هذه المحاضرة
محوراً أساسياً يمس واقعنا المعاصر، وهو "التقدم العلمي والتكنولوجي"، وكيف أدى هذا التطور الهائل إلى إعادة صياغة حياتنا ومجتمعاتنا، مما فرض تحديات جديدة تستوجب منا فهم أبعادها النفسية والاجتماعية.

المحور الأول: مظاهر التقدم العلمي والتكنولوجي والثورة المعرفية

يشهد عصرنا الحالي طفرة نوعية غير مسبوقة، تتجلى في عدة مظاهر رئيسية:

* الثورة المعرفية الكبرى: التي غيّرت قواعد اكتساب المعلومات ونشرها.
* المخترعات الجديدة والحاسبات الإلكترونية: التي أصبحت عصب الحياة العصرية.
* الثورة الهائلة في وسائل الاتصالات السمعية والبصرية: التي ألغت المسافات وجعلت العالم قرية صغيرة.

المحور الثاني: التداعيات الفكرية والاجتماعية على الأفراد

إن هذا الزخم التقني لم يقرع أبوابنا تقنياً فحسب، بل امتد ليمس البنية الفكرية والنفسية للإنسان:

* فرض الوجود على الأفكار والاتجاهات: فرض التقدم والتكنولوجيا حضورهما بقوة على أفكار الناس واتجاهاتهم.
* تغير منظومة القيم: أدى هذا التداخل إلى إحداث تغير ملحوظ في القيم والاتجاهات والأفكار وأساليب الحياة بانتقالها من مجتمع إلى آخر.
* مواجهة الواقع المفروض: أصبح المواطن العادي مضطراً لمواكبة هذا التطور والتعامل معه كأمر واقع لا مفر منه.

المحور الثالث: ضرورة التوجيه والإرشاد في العصر الرقمي

أمام هذا المتغير السريع والضاغط، تبرز الحاجة الملحة للتدخل العلمي عبر برامج التوجيه والإرشاد:

* حتمية التوجيه والإرشاد: أصبحت عملية التوجيه والإرشاد ضرورة ملحة لمساعدة الأفراد في التغلب على صدمة التغيير.
* تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي: تهدف عمليات الإرشاد إلى إعانة الأفراد على التوافق مع الواقع الجديد الذي فرضه التقدم العلمي والتكنولوجي الكبير.



إن التقدم العلمي والتكنولوجي هو سلاح ذو حدين؛ فهو يفتح أمامنا آفاقاً واسعة للرقي والتطور، وفي نفس الوقت يضعنا أمام تحديات توافقية هائلة. من هنا تبرز الأهمية القصوى لمؤسسات التوجيه والإرشاد لمساندة الإنسان المعاصر على حفظ توازنه النفسي والاجتماعي وسط هذا الزخم المتسارع.

الـمحاضره الثانيه :الأزمات والصراعات النفسية

أولاً: الصراع النفسي (Psychological Conflict)

* تعريفه: هو تعارض بين قوتين، إحداهما دافعة والأخرى مانعة، مما يحول دون وحدة الشخصية واتزانها ويميل بها إلى التفكك أو التصدع. هو بمثابة "حرب" تدور في ثنايا الشخصية، وهو همزة الوصل بين الشخصية السوية والشخصية الشاذة.

* طبيعة الصراع: هو قانون أساسي من قوانين الحياة، وحياة الفرد كلها عبارة عن سلسلة من الصراعات.
أنواع الصراع:
* صراع خارجي المصدر: يقوم بين الفرد وبين ما يعترضه من عقبات خارجية (مادية، أو اجتماعية، أو جسمية) تعوق إرضاء حاجاته ورغباته وأمانه؛ مثل: الفقر، قوانين المجتمع والعاهات والأمراض المزمنة.
* صراع داخلي (النفسي): ينشأ حين يدب التعارض والتناحر بين الدوافع المختلفة للفرد (مثل: التعارض بين الشهوات والمبادئ، أو بين النزوات والضمير، أو بين المعتقدات والأطماع).
* ملاحظة: أي صراع خارجي لا يكون له أثر ضار إلا حين ينقلب إلى صراع داخلي نفسي، ويُقصد بالصراع غالباً هذا التعارض الموصول بين دافعين لا يمكن إرضاؤهما في وقت واحد (وهو مرادف للأزمة النفسية).

ثانياً: الأزمات النفسية (Crisis)

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



أسباب الأزمات النفسية ومصادرها:

تحدث الأزمات غالباً نتيجة المواقف التالية:
* الأفعال أو المواقف التي تثير وخز الضمير.
* كل ما يمس كرامة الفرد واحترامه لنفسه أو يحول بينه وبين توكيد ذاته.
* حين تثبت الظروف للفرد أنه ليس بالمنعة أو القوة التي كان يظنها.
* الخوف من فقدان المركز الاجتماعي أو فقده الفعلي.
* الشعور بالعجز وقلة الحيلة (مثل الرغبة في الإقلاع عن عادة سيئة وعدم القدرة).
* الابتلاء برئيس مستبد أو التعرض لعقاب لا يستحقه أو المنع التعسفي.
* رؤية الآخرين يكافؤون دون استحقاق، أو الشعور ببعد الشقة بين مستوى الطموح ومستوى الاقتدار (أو بين ما يملك وما يراه حقاً له)



ثالثاً: الطرق السليمة لحل الأزمات النفسية

لحل الأزمات والصراعات بطريقة صحيحة وإيجابية، يجب اتباع الخطوات الآتية:
* التأمل الهادئ الموضوعي: جعل الأزمة موضوعاً للتفكير والتأمل بعيداً عن الانفعال.
* النظرة الفاحصة الشاملة: فحص المشكلة من جميع نواحيها بجرأة وصراحة، وتحليل عناصرها (السارة وغير السارة) ووزن كل عنصر.
* التوفيق بين الدوافع: إن كان مصدر الأزمة دوافع أو أهدافاً متصارعة، فيجب التوفيق بينها بترجيح أحدها أو تأجيل إشباعه بعد المفاضلة بين المزايا والعيوب.
* الرضا المزدوج: الأسلوب الناجح هو الذي يرضي الدوافع

المحاضره الثالثه:أساليب الإرشاد النفسي (الفردي والجماعي)

تختلف طرق وأساليب الإرشاد النفسي باختلاف شخصية الفرد، وطبيعة مشكلته، والنظريات الإرشادية المعتمدة؛ فما يصلح لأسلوب شخص معين قد لا يناسب شخصاً آخر، كما أن طبيعة المشكلة تحدد ما إذا كان الإرشاد يتطلب سرية تامة (كالارشاد الفردي) أم يمكن حله في مواقف جماعية.

أولاً: الإرشاد الفردي (Individual Counseling)

* تعريفه: هو إرشاد مسترشد واحد وجهاً لوجه في كل مرة، وتعتمد فعاليته أساساً على العلاقة الإرشادية المهنية المخططة بين المرشد والمسترشد ضمن حدود الشخصية ومظاهر النمو.

* حالات استخدامه:
* الحالات ذات المشكلات التي يغلب عليها الطابع الفردي والخاص جداً (مثل مشكلات مفهوم الذات والخجل والانحرافات).
* الحالات التي لا يمكن تناولها بفاعلية عن طريق الإرشاد الجماعي.
ويتم استخدام أسلوبين رئيسيين في الإرشاد الفردي:

* الإرشاد المباشر أو الموجه (Directive Counseling):

* هو الإرشاد الموجه نحو المرشد، حيث يلعب المرشد دوراً إيجابياً نشطاً في كشف الصراعات وتفسير المعلومات وتوجيه المسترشد نحو السلوك الموجب.
* افتراضه الأساسي: يقوم على افتراض نقص معلومات المسترشد وعجزه عن حل مشكلاته مقابل زيادة معلومات المرشد وخبرته.
* خطواته العلمية المحددة:
* التحليل: جمع المعلومات المفصلة عن المسترشد باستخدام الاختبارات والمقاييس.
* التركيب: تجميع وتنظيم وتلخيص تلك المعلومات.
* التشخيص: تحديد المشكلة وأعراضها وأسبابها.
* التنبؤ (Prognosis): تحديد مآل المشكلة في ضوء حدتها وسهولة حلها.
* الإرشاد: تقديم الخدمات الإرشادية وتفسير المعلومات واقتراح الحلول.
* المتابعة: تتابُع تطور الحالة بعد إنهاء العملية الإرشادية.
* الإرشاد غير المباشر أو غير الموجه (Nondirective Counseling):
* يُعرف أيضاً بالإرشاد الممركز حول المسترشد أو الذات (وضعُه كارل روجرز).
* مفهومه: يقوم على إقامة علاقة إرشادية وتهيئة مناخ نفسي يتيح للمسترشد أن يحقق هو أفضل نمو نفسي بنفسه.
* مزاياه: يسعى نحو تحقيق الاستبصار وفهم الذات والثقة بالنفس، ويقوم على احترام حق الفرد في تقرير مصيره.
ثانياً: الإرشاد الجماعي (Group Counseling)
* تعريفه: هو إرشاد عدد من المسترشدين الذين تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم معاً في جماعات صغيرة. وهو عملية تربوية تقوم على أسس نفسية واجتماعية تستثمر قوى الجماعة كالتفاعل الاجتماعي والأمن والمسايرة.
* حالات استخدامه:
* إرشاد جماعات الأطفال والشباب والراشدين والمغتربين وتوجيه الوالدين والإرشاد الأسري والمهني.
* حالات التمركز حول الذات، والانطواء، والخجل، والشعور بالنقص، ومشكلات التوافق المدرسي والاجتماعي.
* مزاياه:
* الاقتصاد في نفقات الإرشاد وتوفير الوقت والجهد وخفض عدد المرشدين.
* إعطاء تغذية راجعة للمسترشد من خلال ردود فعل الآخرين، واطمئنانه إلى أنه ليس الوحيد الذي يعاني من مشكلات.
* أساليب الإرشاد الجماعي:
* التمثيل النفسي المسرحي (السيكودارم Psychodrama): تصوير تمثيلي مسرحي للمشكلات النفسية بشكل تعبير حر في موقف جماعي يتيح التنفيس الانفعالي والاستبصار الذاتي.
* التمثيل الاجتماعي (السوسيودارما أو لعب الدور - Sociodrama): لمعالجة المشكلات الاجتماعية العامة التي تخص عددًا من المسترشدين.
* المحاضرات والمناقشات الجماعية: تهدف أساساً إلى تغيير الاتجاهات لدى المسترشدين.
* استخدام الوسائل السمعية والبصرية: عرض أفلام تعليمية ذات أصل وثيق بمشكلات المسترشدين لعرض المظاهر الانفعالية والسلوكية.



إذا احتجت إلى محاضرة أخرى من الملف (مثل: "وسائل جمع المعلومات" أو "الصحة النفسية ومعاييرها")، أخبرني بذلك
فوراً!