



## "ملخص للامتحان لتخصص الارشاد التربوي"



*Khaled. k. Hijaz*





# علم النفس الإرشادي

## Counseling Psychology

يعرف بأنه فرع من فروع علم النفس التطبيقية وقد خصصت له جمعية علم النفس الأمريكية قسمها السابع عشر ، ويهتم علم النفس الإرشادي بتشخيص وعلاج المشكلات السلوكية السطحية والتي ليست ذات جذور ضاربة في أعماق الشخصية بحيث لا يجدي معها إلا العلاج النفسي .

(\*) والإرشاد النفسي هو علاج نفسي سطحي لمشكلات السلوك والحياة اليومية . وكأنه إرشاد وتوجيه للفرد حتى يسوى مشاكله ويتعامل معها بكياسة ولباقة .

و علم النفس الإرشادي لا يهتم فقط بتشخيص وعلاج المشكلات السلوكية ، بل انه أيضا يهتم بمساعدة الفرد على اكتشاف قدراته ومواهبه ونقاط القوة والضعف فيه ، حتى يستفيد من كل ذلك في التخطيط لحياته المستقبلية فيتعرف على نوع الدراسة أو المهنة التي تناسبه أكثر ، ليتفوق فيها ويتوافق ، ويحقق ذاته وطموحاته بنجاح واقتدار .

---



الإرشاد النفسي أحد الخدمات النفسية التي تقدم للأفراد والجماعات بهدف تجاوز الصعوبات التي تعترض الفرد أو الجماعة، وتعوق توافقهم وإنتاجيتهم.

وهو خدمة نفسية توجه إلى الفرد والجماعات الذين مازالوا قائمين في المجال السوي، ولم يتحولوا بعد إلى المجال غير السوي.

ولكنهم مع ذلك يواجهون مشكلات ذات طبيعة انفعالية شديدة، وتتصف بدرجة من التعقيد والشدة، بحيث يعجزون عن مواجهة هذه الصعوبات والمشكلات بدون عون أو مساعدة من الخارج.

(\*) والإرشاد النفسي يتركز على الفرد ذاته أو الجماعة ذاتها بهدف إحداث التغيير في النظرة وفي التفكير وفي المشاعر والاتجاهات نحو المشكلة ونحو الموضوعات الأخرى التي ترتبط بها، ونحو العالم المحيط بالفرد أو الجماعة.

وعلى هذا الأساس فإن العملية الإرشادية هدفها توفير الاستبصار للفرد والجماعة في حال الإرشاد الجماعي، الذي يمكنه من زيادة تحكمه في انفعالاته وزيادة معرفته بذاته وبالبيئة المحيطة به.

ولأن العملية الإرشادية تقوم على ازدياد الاستبصار لدى الفرد فإنها تؤكد بذلك عملية التعلم من حيث اهتمامها بتعديل أفكار الأفراد ومشاعرهم وسلوكهم نحو ذاتهم ونحو الآخرين، ونحو العالم الذي يعيشون فيه.

ونستطيع القول أن الفرد أو الجماعة الذي يمر بخبرة إرشاد نفسي ناجحة فإنه يمر بخبرة نمو وارتقاء نفسي في نفس الوقت.

## - الإرشاد التربوي

هو مجموعة من الخدمات التربوية تعمل على الجوانب النفسية والأكاديمية والاجتماعية والمهنية لدى الطالب بحيث تهدف الى مساعدته على فهم نفسه وقدراته وإمكاناته الذاتية والبيئية واستغلالها في تحقيق أهدافه وبما يتفق مع هذه الإمكانيات (الذاتية والبيئية).

### أهداف الإرشاد التربوي:

1. أحداث التغير الإيجابي في سلوك الطالب.
2. العمل على خلق جو مناسب للتعلم والتعليم.
3. التنمية والاهتمام بشخصية الطالب الجسمية،العقلية،الاجتماعية.
4. التنمية والاهتمام بقدرات الطلاب على كافة المستويات.
5. المحافظة على الصحة النفسية للطالب.
6. مساعدة الطالب لتحقيق ذاته.
7. مساعدة الطالب لتحقيق التوافق على المستوى الرياضي والشخصي والتربوي.
8. تحسين وتطوير سير العملية التربوية،من خلال العلاقة مع الأهل،الهيئة التدريسية والمجتمع المحلي.

9. تحديد الأوضاع والظروف النفسية والاجتماعية والتربوية التي يوجهها الطلاب، بما في ذلك تحديد المشاكل التي يوجهونها، وذلك من خلال الاختيارات والفحوصات التي يقوم بها المرشد التربوي داخل الكلية.

### - من هو المرشد التربوي :

هو شخص حاصل على الشهادة الجامعية الأولى كحد أدنى في أحد فروع العلوم الإنسانية التالية (إرشاد نفسي، توجيه وإرشاد، صحة نفسية، علم نفس الرياضي ، خدمة اجتماعية).

فالمعمل الذي يقوم به المرشد التربوي هو عبارة عن خدمات نفسية، تربوية، اجتماعية، رياضية وخدمات البحث العلمي وهي موجهة في المقام الأول للطلاب وهي تتداخل وتتكامل لتقابل وتغطي الحاجات الإرشادية للطلاب وتسعى لتحقيق أهداف البرنامج التربوي.

### - أدوار المرشد التربوي

#### - الدور العام هو:-

- 1- التعرف على الطلبة ومعرفة طموحاتهم .
- 2- تهيئة البطاقة الإرشادية وملئها وبالتعاون مع الطلبة على ان يكون بالقلم الرصاص في بادئ الأمر وبعض المعلومات تملئ من قبل الطلبة والبعض الآخر تملئ من قبل المرشد.
- 3- مساعدة الطلبة على التعامل مع مشاكلهم النفسية – الرياضية – الاجتماعية – العاطفية- السلوكية.
- 4- مساعدة الطلبة على تحقيق أفضل النتائج الأكاديمية.
- 5- تنمية شخصية الطالب وتسهيل وتيسير العملية التعليمية التربوية.
- 6- عقد لقاءات شهرية مع طلبة الصف حيث يطرح الطلبة مشكلاتهم وتناقش بروح ديمقراطية وبأسلوب تربوي.
- 7- استقبال الطلبة الجدد(اذا كان مرشد الصف الأول) وتعريفهم بالجامعة والضوابط والتعليمات الامتحانية والغياب والغش في الامتحانات.(من التوجيهات التي تكون في موقع (الوقاية قبل العلاج).
- 8- أرشاد الطلاب لتطوير قدراتهم ومهاراتهم البدنية وتحديد ميولهم نحو الألعاب الرياضية والمحاولة للوصول إليها.

- 9- تهيئة او تقسيم السنة الدراسية وفق برنامج ارشادي ليكون مرشد الصف في متابعة مستمرة لطلبته من كافة الجوانب.
- 10- الربط بين المنهج الدراسي الجامعي والطلبة الجدد من حيث (المدرس- المنهج- الطالب) والعمل على توحيدها.
- 11- تطوير المهارات الرياضية والقدرات الاجتماعية والشخصية عند الطالب.

أما الدور الخاص هو:-

- 1- العمل مع الطلبة من خلال الإرشاد الفردي والجماعي.
- 2- التوجه الجماعي وذلك لتنمية القدرات وإمكانيات الطلبة.
- 3- مساعدتهم في تجاوز مشاكلهم الرياضية، النفسية، الاجتماعية، التربوية، وتقديم التوجيه المعنوي.
- 4- تخصيص أوقات مناسبة لمراجعة مرشد الصف لحل المشاكل التي يواجهها الطالب .
- 5- كيفية التعامل معهم وتقديم الاستشارة في حالة وجود خطأ أثناء مسيرتهم الجامعية من خلال تقويم استعداداتهم و نتائجهم .
- 6- يعمل المرشد كمنسق في الأنشطة الرياضية والتربوية والأكاديمية داخل الحرم الجامعي.
- 7- العمل مع الجهات العليا ضمن المؤسسة الأكاديمية لتقديم الخدمات من حيث تحويل حالة معينة، تنفيذ نشاط رياضي معين.
- 8- حث الطالب على المشاركة في الأنشطة الرياضية و الأنشطة اللاصفية المناسبة باتجاه زيادة فاعلية النشاطات الرياضية والاجتماعية.
- 9- حث الطالب وتشجيعه على تخطيط واستثمار الوقت بالشكل الفاعل داخل وخارج الحرم الجامعي .
- 10- تعاون المرشد مع لجنة الغياب لمعرفة تجاوزاتهم والغياب المكررة لمجموعة من الطلبة.
- 11- رفع المعنويات وتوجيه دوافع الطلبة بالاتجاهات الايجابية ضمن الإطار الجامعي .
- 12- على مرشد الصف بالتعاون مع رئاسة القسم بتزويده ما يخص الطلبة من كل ما يأتي:-

- منذ البداية يأخذ الطالب التوجيهات والإرشادات من قبل مرشد الصف ومعرفة سبب الغياب.
- في حالة فشل الطالب بأي درس من الدروس ابتداء من النصف الأول من السنة أو الامتحانات الشهرية وفق الأسس التي يسير عليها القسم، ويتم تزويد المرشد بأسماء الطلبة المتأخرين دراسياً "لمقابلتهم ومعرفة أسباب هذا التلكؤ ومن ثم عرض هذا الموضوع الى القسم ومن بعدها مجلس الكلية.

- استدعاء أولياء أمور الطلبة في الحالات الضرورية القصوى التي تستدعي مساعدة أولياء الأمور للتعاون مع العمادة ومرشد الصف ومن أجل تقويم الطالب.
- من الأمور الواجب مراعاتها ملاحظة الطالب وتكيفه مع منهج المادة او مع مدرس المادة من خلال أفكاره التي يمتلكها.

### أهم الخصائص الشخصية للمرشد الفعال :

#### 1 - الكفاءة العقلية

على المرشد أن يتمتع بقاعدة معرفية حول أهم النظريات الإرشادية، كما عليه أن يتمتع بالرغبة والقدرة على التعلم كما عليه أن يتخذ الإجراء الصحيح بسرعة.

#### 2 - الحيوية والنشاط:

تستنزف عملية الإرشاد طاقة المرشد انفعاليا وجسديا، وعلى المرشد أن يكون نشيطا خلال جلساته وأن يحتفظ بهذا النشاط أطول وقت ممكن.

#### 3 - المرونة:

لا يكون المرشد الفعال مقيدا بمجموعة من الاستجابات المحددة، وإنما يكيف ما يفعله وفقا لما يلبي حاجات مسترشديه.

#### 4 - الدعم:

يشجع المرشد مسترشديه على اتخاذ قراراتهم المستقلة، كما يساعدهم على التسلح بالأمل والقوة في حياتهم، ويتجنب المرشد أن يقوم بدور المنقذ لهم.

#### 5 - الشعور بالموودة نحو الآخرين:

أن يتمتع المرشد بالرغبة في العمل على تحقيق مصلحة المسترشدين من خلال أساليب بناءة تشجع استقلالهم.

#### 6 - الوعي الذاتي:

وهذه الخصوصية تتبع من معرفة المرشد بذاته وبما يحمله من اتجاهات و قيم ومشاعر ومن قدرته على إدراك العوامل التي تؤثر عليه.

#### 7 - الوعي بالخبرات الثقافية:

تعني قدرة المرشد على الشعور بالراحة خلال تعامله مع الأفراد من الشعوب الأخرى والمختلفة ثقافيا من ثقافته.

## الخصائص والكفاءات التي يتمتع بها المرشد :

وقد قام كل من شر ترز وستون بوضع مجموعة من الخصائص والكفاءات التي يتمتع بها المرشد لتكون عملية الإرشاد ناجحة وتقع هذه الخصائص في مجموعات هي:

- 1- الاتجاهات والمعتقدات
- 2- الخبرة الجاذبية.. القدرة على الإقناع
- 3- القدرة على تحمل الغموض
- 4- الغطرسة والتكبر والتشبث بالرأي

## أولاً - الاتجاهات والمعتقدات:

تعتبر شخصية المرشد عنصراً أساسياً وجوهرياً في أي علاقة إرشادية وأهم خصوصية يجب أن تتوفر في المرشد هي الاهتمام، فكما قيل المرشد شخص متعلم ويتمتع بمعرفة واسعة ولكنه شخص مهتم بمساعدة الناس، فكل الناس يستطيعون تعلم ما يعرفه المرشد ولكن حتى يصبح الشخص مرشداً لا بد أن يصبح مهتماً بمساعدة الناس، كما أن اعتقادات المرشد حول طبيعة الإنسان تؤثر على الطريقة التي يستجيب بها ويتعامل من خلالها مع المسترشدين.

## ثانياً - الخبرة الجاذبية.. القدرة على الإقناع :

تعرف الخبرة على أنها: حصول المرشد على التدريب وعلى خبرة رسمية تدل على معرفة جيدة، والفكرة الأساسية هي أنه كلما كان المرشد مؤهلاً أكثر ويتمتع بالخبرة أكثر، كلما أدرك المسترشد على أنه شخص مساعد ومؤهل.

وقد قام لاکروس بتعريف القدرة على الإقناع بأنها: الدرجة التي يستطيع فيها المرشد أن يؤثر ويحث المسترشد على القيام ببعض التغييرات في اتجاهاته وسلوكياته والتي قد تكون مفيدة له. كما أظهرت دراسة كاش وزملاؤه أن المسترشدين من الجنسين اعتبروا المرشد الذكر الذي يتمتع بجاذبية جسدية، أكثر ذكاءً ودوداً مؤكداً لذاته يمكن الوثوق به، وقد توقعوا نتائج



إيجابية وفعالة لعملية الإرشاد وذلك بصورة أكبر من المرشد نفسه عندما كان في وضع غير الجذاب.

### ثالثاً - القدرة على تحمل الغموض:

يعرف بودنر القدرة على تحمل الغموض بأنها: الميل إلى إدراك الغموض على أنه موقف مرغوب، والموقف الغامض هو الذي لا يمكن تصنيفه أو الحكم عليه من قبل الفرد بسبب غياب المؤشرات الكافية.

وقد أورد كل من تاكروسنايدر أن المرشدين الذين يتمتعون بمستوى عال من القدرة على تحمل الغموض يظهرون سلوكيات فعالة أكثر من المرشدين الذين يتمتعون بمستويات متدنية من القدرة على تحمل الغموض أثناء المقابلة الإرشادية.

### رابعاً - الغطرسة والتكبر والتشبث بالرأي:

يعتبر المرشدون المتكبرون أقل فعالية لأنهم يكونون أكثر نقداً لمسترشديهم وأقل تقبلاً وتعاطفاً معهم، كما أشار برامر وماكدونالد إلى الخصائص التالية:

#### 1- حسن الدعاية:

بعد إجراء عدة دراسات في هذا المجال تم التوصل إلى ثلاثة استنتاجات حول تأثير وصف المرشد بحس الدعاية على العملية الإرشادية وهي:

أ - قد يكون استعمال المرشد للدعاية عبارة عن قناع يخفي وراءه الحقد أو العداوة مما يؤدي إلى إعاقة بناء علاقة إرشادية ناجحة .

ب - تعتبر حس الدعاية استجابة ناجحة ومفيدة في حال رحب بها المسترشد وتقبلها.

ج - يمكن أن يكون حس الدعاية وسيلة فعالة لخفض القلق في الموقف الإرشادي.

#### 2 - الشفافية:

يسهل الإرشاد الناجح على المسترشد كشف واستكشاف ذاته، والسبب في ذلك هو أن الفرد يتكلم ويتعرف على معتقداته ودوافعه ومخاوفه وطبيعة علاقاته مع الآخرين.

وقد قام كل من ميرفيو سترونج بدراسة تضمنت إجراء مقابلة لـ (64) طالبا من الذكور ولمدة عشرين دقيقة لكل طالب، وكان موضوع المقابلة حول أثر الحياة الجامعية على صداقاتهم والتحدث عن خبراته الشخصية ومشاعره وخاصة القريبة من خبرات ومشاعر الطالب. وجد أن كشف المقابل لذاته قد أثر على الطلاب، فقد زاد شعورهم بدفء المقابل وصداقته وفهمه العميق لهم واستنتج من الدراسة أن كشف الذات مهارة فعالة تدعم العلاقة الإرشادية بشرط أن يستخدمها المرشد في الوقت المناسب ويتكرر مناسب أثناء المقابلة.

### 3 - مفهوم الذات والوعي الذاتي:

المرشد الواعي بذاته هو الذي يتصرف كمرشد محترف، وذلك بأن يكون نفسه وعلى طبيعته ولكن الطريقة التي يتصرف بها المرشد خلال العملية الإرشادية لا شك تختلف على الأقل بالحدة والدرجة خارج الموقف الإرشادي. إن معرفة المرشد لذاته معرفة دقيقة شرط أساسي وضروري لدخوله عالم المسترشد الفكري. وقد قال بنيامين: إن المرشد الواعي بذاته يستطيع أن يفهم ويدرك سلوك المسترشد بشكل أفضل من المرشدين الآخرين.

### 4 - الغيرية والإيثار:

المرشد الفعال يحب الناس ويحب خدمتهم ويتصرف بإنسانية ويحب معاشره الناس

### 5 - الالتزام باحترام استقلالية المسترشد:

يظهر المرشد احترامه لقراراته وأفعاله وعدم التدخل غير الضروري في حياته وخاصة في أفعاله وقراراته ويكون ذلك من خلال تقديم المرشد للمعلومات المتعلقة بالخيارات المهمة المتاحة للمسترشد والتي تساعد في اتخاذ قراراته المهمة.

## مهارات المرشد الأساسية:

أهم المهارات التي يجب أن يتقنها المرشد لتكون عملية الإرشاد فعالة ولكي تأتي بثمارها  
المرجوة فهي:

- 1- مهارات فهم المسترشد
- 2 - مهارات الدعم والتدخل في الأزمات
- 3 - مهارات العمل الإيجابي

### أولاً : مهارات فهم المسترشد:

#### أ - مهارات الإصغاء وتتضمن:

- o السلوك الحضوري
- o إعادة الصياغة
- o الاستيضاح
- o التأكد من الفهم الصحيح لما يقصده المسترشد

#### ب - مهارات قيادة الجلسة الإرشادية وتتضمن:

- o الإدارة غير المباشرة
- o الإدارة مباشرة
- o التركيز
- o الاستفسار

#### ج- مهارات الفهم التعاطفي وتتضمن:

- o عكس المشاعر
- o عكس المحتوى
- o عكس محتوى العلمية الإرشادية

#### د- مهارات التلخيص وتتضمن:

- o المشاعر

0 المحتوى

0 العملية الإرشادية

هـ - مهارات المواجهة وتتضمن:

0 وصف المشاعر

0 التعبير عن المشاعر

0 إعطاء تغذية راجعة

0 الفهم التأملي

0 الإعادة

0 الربط / الإقران

و- مهارات التفسير وتتضمن:

0 الشرح

0 التخيل

0 الاستفسار

ز - مهارات إعطاء المعلومة وتتضمن:

0 إعطاء المعلومة .

0 إعطاء النصيحة والاقتراح .

ثانياً : مهارات الدعم والتدخل في الأزمات :-

أ- مهارات الدعم وتتضمن

0 اللمس والتواصل

0 الطمأنة والاسترخاء

ب - مهارات التدخل الإرشادي في الأزمات وتتضمن:

0 بناء الأمل



## الجوانب الخصوصية للمرشد :

إن خصائص المرشد ومهاراته لا تختلف باختلاف الفئة التي يتعامل معها وإنما هناك خصوصية للمرشد والذي يتعامل مع الأفراد ذوي الحاجات الخاصة وأسرههم وفيما يلي عرض لبعض الجوانب التي تتضح فيها هذه الخصوصية:

### 1- الإصغاء :

وذلك حتى تتكون لدى المرشد صورة واضحة عن طبيعة المشكلة، لذا على المرشد تركيز جهوده على مساعدة وتشجيع ذوي الحاجات الخاصة وأسرههم على الحديث عن المشكلة وما يدور في أذهانهم.

### 2- المصطلحات:

على المرشد استخدام المصطلحات المفهومة البسيطة مع ذوي الحاجات الخاصة وأسرههم مع مراعاة المستوى الثقافي والتعليمي لهم.

### 3- التقبل:

على المرشد أن يتذكر دائما عندما يتعامل مع ذوي الحاجات الخاصة وأسرههم أنهم قد يعانون من بعض الاضطرابات الانفعالية ومن بعض مشاعر الخجل والذنب وتأنيب الضمير لذلك فإن توجيه الانتقادات لهم قد يقابل بالرفض لذا على المرشد تقبلهم تقبلا غير مشروط كما هم.

### 4- المشاعر والاتجاهات:

على المرشد الاهتمام بتغيير المشاعر والاتجاهات السلبية (الإشفاق على الذات، الخجل والقلق والإحباط واليأس) واستبدالها بمشاعر واتجاهات أكثر إيجابية.

### 5- تفهم حاجات الفرد والأسرة وملاحظة وتقييم التفاعلات الأسرية.

## 6- إرشاد جميع أفراد الأسرة:

حيث إن ذلك يسهل من عملية فهم مشكلات الفرد من ذوي الحاجات الخاصة من قبل جميع أفراد الأسرة، كما أنه يساعد على فهم وحل المشكلات الانفعالية داخل الأسرة وإعادة تنظيم حياة الأسرة.

## 7- المعلومات الشخصية وتفسيرها:

حيث إنه من أهداف الإرشاد مساعدة الوالدين على فهم طبيعة المشكلة التي يعاني منها ابنهم لذلك على المرشد إعطاء المعلومات المناسبة بشأن التشخيص بشكل دقيق ما أمكن والتزام الحذر في تفسير تلك المعلومات.

## 8- التخطيط لمستقبل الأفراد ذوي الحاجات الخاصة :

يجب وضع خطط محددة بشأن مستقبلهم في وقت مبكر، على أن تتم مراجعة تلك الخطط في ضوء تقدمهم ونموهم وضرورة مشاركة الوالدين في التخطيط لتربية أطفالهم ذوي الحاجات الخاصة.

## مراحل العملية الإرشادية:

وتتضمن المراحل التالية:

1 - **تحديد الهدف:** ويتضمن التحقق من وجود سلوك بحاجة إلى تعديل ومن ثم اتخاذ قرار مناسب، في هذه المرحلة يتم تقييم أولي يشمل المقابلة وتطبيق قوائم التقدير والملاحظ، وتساعد هذه المرحلة الاختصاصي على الخروج بانطباعات أولية.

2 - **تعريف المشكلة:** وهذا يعمل على توجيه البرامج الإرشادية وتحديد المعايير التي سيتم في ضوءها الحكم على فعالية البرامج.

3 - **تحديد خطة العمل:** ويعتمد ذلك على الإمكانيات المتوفرة واللائمة للتنفيذ ومهارة وخبرة الأفراد الذين سيقومون بتنفيذها، وعلى المرشد تحديد الوضع الذي سينفذ فيه البرامج الإرشادية واختيار أساليب الإرشاد لتحقيق الأهداف التي يسعى إليها، وتحديد أنواع التعزيز

التي سيستخدمها وطريقة تقديم المعززات وتحديد معايير الحكم على فعالية الأساليب المستخدمة والأساليب البديلة في حالة فشل الأساليب المستخدمة.

5 - **تنفيذ خطط العمل:** ويكون ذلك بالتعاون مع الآباء والاختصاصيين أو المعلمين ويكون تنفيذها حسب رغبة الأهل والإمكانات المتوفرة لدى المرشدين.

6 - **إنهاء العلاقة الإرشادية:** بعد تنفيذ الخطة يتم تقييم النتائج وإنهاء العلاقة الإرشادية



## الوحدة الثانية

### أهداف ومناهج التوجيه والإرشاد

١- الأهداف العامة للإرشاد

تحقيق الذات ، التكيف ، الصحة النفسية تحسين العملية التربوية

٢- مناهج الإرشاد

المنهج النمائي ، المنهج الوقائي ، المنهج العلاجي

## الوحدة الثانية

### أهداف ومناهج التوجيه والإرشاد

#### أهداف التوجيه والإرشاد النفسي:

إن أهداف التوجيه والإرشاد النفسي تحدد وجهة كل من المرشد والعميل وعملية الإرشاد نفسها وأهم الأهداف ما يلي :

#### ١- تحقيق الذات :

إن هدف المرشد هو العمل مع الفرد لتحقيق ذاته سواء كان هذا الفرد عادياً أو متفوقاً أو ضعيف العقل أو متأخراً دراسياً أو متفوقاً أو ناجحاً . ومساعدته في تحقيق ذاته الى درجة يستطيع فيها أن ينظر الى نفسه فيرضى عما ينظر اليه .

إن للفرد دافع أساسي يوجه سلوكه وهو دافع تحقيق الذات ونتيجة لوجود هذا الدافع فإن الفرد لديه استعداد دائم لتنمية معرفة ذاته ، وفهم وتحليل نفسه وفهم استعداداته وإمكاناته حتى يقيم نفسه وبالتالي يوجه ذاته ويوجه حياته بنفسه بذكاء وبصيرة وكفاية في حدود المعايير الاجتماعية لتحقيق هذه الأهداف .

ويصمم هذا الهدف تحت عنوان تسهيل النمو العادي وتحقيق مطالب النمو في ضوء معايير وقوانينه حتى يتحقق النضج النفسي . كي يسهل النمو السوي الذي يتضمن التحسن والتقدم وليس مجرد التغيير ، إن الإرشاد النفسي يهدف الى نمو مفهوم موجب للذات الذي يتحقق عند تطابق مفهوم الذات الواقعي مع مفهوم الذات المثالي ، ومفهوم الذات هو المحدد الرئيسي للسلوك .

#### ٢- تحقيق التكيف والصحة النفسية :

إن التكيف يعني التوافق الذي يسعى الى تحقيقه التوجه والإرشاد ويتناول

السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حيث يحدث توازن بين الفرد وبيئته وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد ومتطلبات البيئة .

وأهم مجالات التوافق النفسي والتكيف ما يلي :

١- تحقيق التوافق الشخصي : أي تحقيق السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الداخلية الأولية الفطرية والعضوية والتوافق لمطالب النمو .

٢- تحقيق التوافق التربوي : وذلك عن طريق مساعدة الفرد في اختيار أنسب المواد المدرسية والمناهج في ضوء قدرته وميوله حتى يحقق النجاح الدراسي .

٣- تحقيق التوافق المهني : يتضمن اختيار المهنة المناسبة والاستعداد لها علمياً وعملياً حتى يكون الفرد منجزاً وكفوفاً فيشعر بالرضا والنجاح ، أي وضع الفرد المناسب في المكان المناسب له وبالنسبة للمجتمع .

٤- تحقيق التوافق الاجتماعي : ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية وقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة .

ويدخل ضمن التوافق الاجتماعي التوافق الأسري والتوافق الزوجي .  
وبذلك تتحقق الصحة النفسية وسعادة وهناء الفرد .

ويلاحظ هنا فصل تحقيق الصحة النفسية كهدف عن تحقيق التوافق والتكيف فالفرد قد يكون متوافقاً ومتكيفاً مع بعض الظروف ولكنه قد لا يكون صحيحاً نفسياً لأنه قد لا يكون مسائراً لنفسه ولكنه مسائراً للبيئة الخارجية . إذن فالصحة النفسية هي أن يكون الفرد راضياً داخلياً وخارجياً عن وضعه ، ويرتبط بتحقيق الصحة النفسية هدف حل مشكلات الفرد أي مساعدته في حل مشكلاته بنفسه ، ويتضمن

ذلك التعرف على أسباب المشكلات وأعراضها وإزالة الأسباب وإزالة الأعراض .

### مناهج الإرشاد النفسي

#### ١- المنهج الإنمائي :

ترجع أهمية المنهج الإنمائي الى ان خدمات التوجيه والإرشاد تقدم أساساً الى العاديين لتحقيق زيادة كفاءة الفرد وتدعيمه حتى يحصل على التوافق الى أقصى حد ممكن .

وللمنهج الإنمائي أهمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد النفسي في المدارس ويتضمن المنهج الإنمائي رعاية وتوجيه النمو السليم السوي والارتقاء بالسلوك لدى الأسوياء والعاديين خلال رحلة نموهم طول العمر حتى يتحقق الوصول بهم الى أعلى مستوى ممكن من النضج والصحة النفسية والسعادة والكفاية والتوافق النفسي .

#### مجالات تحقيق المنهج الإنمائي هي :

- أ- معرفة وفهم وتقبل الذات .
- ب- نمو مفهوم موجب للذات .
- ج- تحقيق وتحديد أهداف سليمة للحياة .
- د- أسلوب موفق لدراسة القدرات والميول .
- هـ- رعاية مظاهر نمو الشخصية جسماً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً .

#### ٢- المنهج الوقائي :

يهتم بالأصحاء ليقبهم ضد حدوث المشكلات والاضطرابات النفسية وهو على مستويات ثلاث هي :

- أ- الوقاية الأولية : منع حدوث المشكلة بإزالة الأسباب .
- ب- الوقاية الثانوية : محاولة الكشف المبكر وتشخيص الاضطراب في مرحلته الأولى .
- ج- الوقاية من الدرجة الثالثة وتتضمن محاولة تقليل أثر الاضطراب ومنع ازدياد المرض .
- وهناك الوقاية عن طريق الاهتمام بالصحة العامة ورعاية النمو النفسي والتوافق المهني والمساندة أثناء الفترات الحرجة والتنشئة الاجتماعية السليمة وإجراء البحوث والتخطيط .
- ٣- المنهج العلاجي :

ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات النفسية حتى العودة الى حالة التوافق والصحة النفسية ، ويهتم المنهج بنظريات الاضطراب والمرض النفسي وأسبابه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجة ، وهو يحتاج الى تخصص أدق .

## مراحل النمو وخصائصه :



وإذا كنا نتحدث عن طفل المدرسة فسوف نتحدث على ثلاث مراحل تشمل

1- مرحلة الطفولة المبكرة: وسوف نأخذ منها الجزء الثاني مرحلة الروضة من 4-6 سنوات

2 - مرحلة الطفولة المتأخرة: وتبدأ من سن المدرسة 6 سنوات إلى 12 سنة

3- مرحلة المراهقة: التي تبدأ من سنه 12-16 سنة

### \*مرحلة الطفولة المبكرة

**أولاً: النمو الجسمي ويشمل**

النمو الفسيولوجي والبدني

يشهد النمو الجسمي والفسيولوجي تغيرات في نسب أجزاء الجسم فالعظام والعضلات تنمو بمعدل أكثر تدرجاً مع تحول في مظهر الطفل من شكل الرضيع إلى شكل الطفل الصغير، وتقريباً في السنة الرابعة يبدأ الطفل في التخلص من الشكل المترهل للرضيع.

وحين يصل الطفل إلى العام السادس تصبح نسبة أجزاء الجسم أقرب إلى نسب جسم الشخص الكبير.

النمو الحسي والإدراكي

يظهر تحسن كبير في قدرة الطفل على الإبصار والتركيز البصري وحتى نهاية هذه المرحلة لا يكون الجهاز البصري قد اكتمل وقد يحتاج الطفل في هذه المرحلة إلى نظارة طبية.

ونادراً ما يظهر لدى الأطفال مشكلات سمعية في هذه المرحلة.

ومن الناحية الإدراكية فإن الطفل تزداد قدرته على التمييز بين المثيرات ويربط كل مثير بتسمية معينة فكل مثير اسم.

وفي بداية هذه المرحلة (سن الثالثة) يستجيب الطفل للمثير ككل وليس إلى أجزائه التفصيلية.

## النمو الحركي

يحدث تحسن كبير في الحركات الغليظة أو الكبيرة كالمشي والجري وغيرها

فهو يستطيع القفز وصعود السلم دون مساعدة وبناء المكعبات، وفي سن الخامسة تبدأ الحركات الدقيقة في التحسن، ويبدأ في إطعام الذات بسهولة وارتداء الملابس ويمكنه التعامل بالقلم واستخدام المقص واستخدام الصلصال.

ومع نهاية الخامسة يبدأ في استخدام الساقين بمهارة أعلى فيبدأ في الحبل (القفز برجل واحدة) وصعود درجتين من السلم معا في حركة واحدة والتسلق والتزحلق

## النمو اللغوي

مع بداية العام الثالث من عمر الطفل يستطيع تكوين جمل بسيطة مكونة من أربع كلمات وتبدأ الجمل المركبة في الظهور التلقائي في كلام الطفل أي جملتين بسيطتين بينهما حرف واو

ويبدأ في طرح الجمل الاستفهامية وفهمها والإجابة عليها

يفهم الطفل كيف ومتى ولماذا، وتحسن هذه الجمل مع النمو من الثالثة حتى الخامسة

## ملحوظة

يتوقف النمو اللغوي للطفل في هذه المرحلة على توافر الفرص أمام الطفل لاكتساب اللغة مثل اهتمام الوالدين بالتحدث معه، وتوافر أقران في بيئته ودخوله دور الحضانة أو الروضة

## ثانياً: النمو المعرفي

تنتمى مرحلة الروضة (4-7 سنوات) بما يسمى "التفكير الحدسي" فالطفل كما تذكر آمال صادق وفؤاد أبوحطب، يستطيع أن يذهب للحضانة ويعود منها ومع ذلك لا يستطيع رسم خريطة للطريق باستخدام المكعبات، وهو يفهم أن لديه أخاً، ولكنه ينكر أن هذا الأخ له أخ وهو يسمى باللامقلوبية اللارجعة

وفي إصداره للأحكام فإنه يعتمد على بُعد واحد، فالأشخاص أكبر بحكم الطول مثلاً

ويقوم الطفل في هذه المرحلة أي نوع من التغيير حيث ما زال غير متحرر من تمرّكه حول ذاته.



## ثالثاً: النمو الاجتماعي

يتسع عالم الطفل في هذه المرحلة بزيادة الآخرين من عالمه، ويقل تعلقه بالوالدين ويحل محلها الاهتمام بالآخرين خاصة من الأطفال من مرحلته العمرية، ويميل إلى الالتزام بقواعد التواجد مع الأطفال الآخرين. ويمكنه الاشتراك في الألعاب الجماعية، والإقبال على الآخرين من الصغار والمبادأة في إيجاد علاقات معهم ويعتمد النمو الاجتماعي للطفل على مساعدة الأسرة له على الاستقلال عنها، وإتاحة الفرصة أمامه للاحتكاك بالأقران، وخلق مناخ يسمح له بالاندماج

## رابعاً: الاحتياجات النفسية للطفل في هذه المرحلة

في هذه المرحلة يظهر لدى الطفل بعض الاحتياجات التي تخرج في أشكال سلوكية مختلفة منها

### الحاجة إلى لفت الانتباه

فمع نهاية الثالثة يبدأ الطفل في رفض السلوكيات المرغوبة من أسرته إرادياً لفتاً للانتباه، ولا يعبأ كثيراً بالألم الذي يعقب مخالفة ما يريده الكبار، فحاجته للفت الانتباه أكبر من الإحساس بالألم وهنا لا بد أن نراعي ذلك ونطمئنه، بل نتجاهل بعض التصرفات بعد أن نفهم أن الغرض منها هو لفت الانتباه ليس إلا

### الحاجة إلى الاستقلال

حيث يظهر الطفل في هذه المرحلة رغبة كبيرة في الاستقلال عن الوالدين أو عن يقوم برعايته فيميل إلى فعل أنشطة الكبار بنفسه، ولأن قدراته لم تكتمل بعد فهو يتأرجح بين الرغبة في الاستقلال والاعتمادية على الوالدين، وأثناء الصراع بين الرغبتين تتطور مهاراته

ويحتاج الأمر منا إلى تفهم ذلك ومساعدته وتأمينه أثناء تأدية بعض الأنشطة ومتابعة بسيطة منا وتشجيع على زيادة عدد المهام التي يؤديها بمفرده

## أهم الملاحظات على هذه المرحلة

في هذه المرحلة تظهر بوادر طبيعة شخصية الطفل خلالها، مثل الطفل القيادي والطفل الانطوائي والطفل المسيطر... وهي ملامح تبدو على سلوكيات الطفل دون تدخل منا، وبالتالي فإذا رغبتنا في تغيير بعض الجوانب الشخصية للطفل فعلينا البدء من هذه المرحلة من خلال خلق أجواء مناسبة

فمثلاً يمكننا إن أردنا إحداث تغيير في شخصية الطفل الانطوائية التي بدأت في الزوج أن نخلق له أجواء نعمل فيها على دمجها بحيث تقل درجة انطوائيته ويتأقلم مع الآخرين ويعبر عن ذاته

- تبدأ الفروق بين الجنسين في الاهتمامات خلال هذه المرحلة بفعل العوامل الثقافية، فيبدأ الطفل الذكي بالاهتمام 2. بالألعاب والمجالات الذكورية والطفلة الأنثى كذلك، وذلك تبعاً للشائع في الثقافة التي يتربى فيها الطفل.
- يمكننا في هذه المرحلة إكساب الطفل معظم العادات والسلوكيات التي نرغب فيها من خلال اللعب والقصص 3. والنموذج السلوكي إلى التعلم بالقدوة.

### **\*(المرحلة الثانية الطفولة المتأخرة: (12-6 سنة)**

**أولاً: النمو الجسمي**

ويشمل ما يلي

النمو الفسيولوجي والبدني

تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة ببطء في النمو الجسمي. وتظهر الفروق في البنية الجسمية بين البنات والبنين فتبدو البنات أكثر طولا ويرجع ذلك إلى أن الذكور غالبا يبدؤون البلوغ بعد البنات

ويكون نمو الجسم بطيئا في هذه المرحلة بمعدل 8 سم تقريبا في السنة وتؤثر العوامل النفسية في وزن الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة، فحين يفشل الطفل في تكيفه الاجتماعي مع هذه المرحلة؛ فإنه يميل للمبالغة في تناول الطعام كتعويض عن عدم التقبل الاجتماعي

ويفقد الطفل أسنانه اللبنية ومع نهاية هذه المرحلة العمرية تكون معظم أسنانه الثابتة قد ظهرت ما يغير شكل الفم. ويزداد حجم الجزء الأسفل من الوجه وتختفي مظاهر عدم التناسب في الوجه

ويصبح الجذع أكثر نحافة ويزداد الصدر عرضا واتساعا وتصبح الأذرع والسيقان أكثر نحافة

**النمو الحركي**

تتحسن القدرات الحركية المختلفة للطفل في هذه المرحلة وتصبح الحركات الدقيقة أكثر تحديداً وتظهر بين الجنسين ليس فقط في مهارات اللعب ولكن في مستوى اكتمال هذه المهارات

حيث تتفوق البنات في المهارات العضلية الدقيقة كالرسم والخياطة والتريكو

بينما يتفوق الذكور في المهارات التي تشمل العضلات مثل لعب الكرة والجري وقفز الحواجز

ويتمكن الطفل بداية من سن 6 سنوات من مهارات مساعدة الذات كالأكل والاستحمام واللبس ولا يحتاج إلى مساعدة كبيرة من الكبار.

وتسهم المدرسة في دقة المهارات الحركية وسرعتها في الكتابة والرسم واستخدام الأدوات المختلفة بمهارة وتلقائية كالمقص والقيام بعمل الأشكال الهندسية المتداخلة

### النمو اللغوي:

يبدأ الطفل في الاعتماد الكامل على اللغة في التواصل مع الآخرين وذلك نتيجة لاتساع حصيلته اللغوية

فيُقدَّر عدد الكلمات التي يعرفها الطفل الذي ينهي الصف الأول الابتدائي بما يقع بين 20 ألف و 24 ألف كلمة أي بنسبة 5% إلى 6% من كلمات معجم عادي وحين يصل الطفل إلى نهاية المرحلة في الصف السادس الابتدائي يصل محصوله اللغوي إلى حوالي 50 ألف كلمة

ويظهر لدى طفل السادسة القدرة على التحكم في كل أنواع أبنية الجمل، وضمن سن السادسة وحتى التاسعة أو العاشرة من العمر يتزايد طول الجمل التي يستخدمها

وبعد ذلك أي من عمر التاسعة يبدأ في استخدام الجمل الأقصر والأدق في التعبير عن المقصود

ويبدأ محتوى الكلام في البعد عن اللغة المتمركزة حول الذات فتظهر اللغة الاجتماعية

ويبدأ الطفل في هذه المرحلة باصطناع لغة مشتركة تشبه الشفرة بينه وبين أقرانه فيخلق من خلال اللغة عالماً له ولأصدقائه بحيث لا يفهمها إلا هم، وفي ذلك رغبة في الاستقلال وتكوين عالم خاص بهم حيث يكون التركيز على جماعة الأقران، ونتيجة للتأرجح بين العامية والفصحى تظهر بعض مشكلات النحو

### ثانياً: النمو العقلي:

يعتمد النمو العقلي في هذه المرحلة على التفكير العياني أو المحسوس؛ حيث يُظهر قدرًا قليلاً جداً من التفكير التجريدي، فهو يعتمد على ما يأتيه من الحواس، فالحقيقة بالنسبة له هي ما يراه ويسمعه. وتظهر عمليات الترتيب والتصنيف وإدراك العلاقات بين الأجزاء وبعضها البعض وبينها وبين الكل

ويظهر لديه القدرة على المقلوبية عكس فحينما يعرف المعلومة يستطيع أن يعرف عكسها أو الوجه الآخر لها

ويمكنه استخدام أكثر من بُعد في الحكم على الأشياء فحينما يميز بين الأشخاص يستطيع أن يميز بينهم بناء على ... العمر والطول والسن والنوع و

(وثبات الحكم يبدأ في الظهور مع عمر الحادية عشرة أو أول دخول المرحلة التالية (مرحلة المراهقة

أي seriat وتظهر عملية معرفية في هذه المرحلة ذات أهمية كبيرة في النجاح والدراسة وهي عملية التسلسل بترتيب الأشياء تبعاً لنظام محدود، كذلك يمكنه عكس الترتيب من الأصغر للأكبر والعكس

كذلك يتمكن الطفل في هذه المرحلة من التصنيف وفقاً لمفهوم الفئة فئة تعاضم فيضع بعض الموضوعات تحت فئة معينة نتيجة لعوامل مشتركة بينها ليميزها عن الموضوعات التي توضع في فئة أخرى

### ثالثاً النمو الاجتماعي

تتميز هذه المرحلة بالتحول الواضح من الذاتي إلى الاجتماعية فيبدأ في الاهتمام الشديد بجماعة الأقران

فيتعلم المشاركة ويصبح أكثر اهتماماً بواجباته تجاه الآخرين واحترام رغباتهم ومشاعرهم

وتزداد رغبة الطفل في تكوين الجماعات نتيجة لرغبته في اكتشاف العالم من خلال اللعب، ومن ثم فهو يبحث عن آخرين يشاركونه اللعب، ويخضع لقواعد اللعب

وتظهر الشللية التي يفضلها الطفل حتى إنه يقضي معها أكبر وقت ممكن

ويبذل الطفل مجهوداً كبيراً رغبة منه في مسايرة معايير الجماعة فيتبع ما تستخدمه الجماعة من قوانين وقواعد تنظم العمل داخلها

وكذلك فإن جماعة الزمالة يكون لها قدر كبير في تشكيل سلوك الطفل وظهور بعض الاهتمامات لديه

وبالنسبة للجنس الآخر فإن الأطفال في هذه المرحلة يرفضون صحبة الجنس الآخر بدرجة قد تصل إلى العداء خاصة مع الاقتراب من البلوغ، ويفضل الأطفال اللعب والتعايش مع أقرانهم من الجنس نفسه

وجدير بالذكر أن الشللية في هذه المرحلة تقتصر على اللعب المرح واللهو الآمن قدر الإمكان، فليس الهدف هو كسر القواعد كما يحدث في المراهقة، حيث تذكر آمال صادق وفؤاد أبو حطب أن هذه الشللية تتسم في ممارستها بالبراءة

ويعتمد الطفل في هذه المرحلة على اللعب باعتباره مجالاً للتنفس وكذلك مجالاً لإثبات الذات وإظهار المهارات، كما أنه المجال الأمثل للتواجد مع الأقران

## رابعاً: الاحتياجات النفسية للطفل في هذه المرحلة

### المرغوبة الاجتماعية:

حيث يميل الطفل في هذه المرحلة إلى الحصول على ثقة الجماعة والاعتراف بها خاصة جماعة الأقران ويعتبرها مجالاً للتنفس عن ذاته، وقد يسلك بعض التصرفات السلبية كالكذب أو الغش للحصول على رضا الجماعة وقبولها.

### الحاجة إلى الإنجاز:

حيث يسعى الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة إلى الإنجاز في أي من المجالات ويجتهد في التفوق فيها، ويجب على الأسرة مساعدته في ذلك؛ حيث إن عدم تميزه في أي مجال أو قدرته على الإنجاز قد يولد لديه بعض مشاعر النقص وعدم الكفاءة

### الحالة الانفعالية للطفل في هذه المرحلة

وتبدو انفعالات الطفل في هذه المرحلة أكثر استقراراً؛ فلا تبدو عليه انفعالات عنيفة حيث يفهم أن الجماعة لن تقبلها ويستعيز عنها بطرق تعبيرية أخرى؛ فلا يدخل في ثورات غضب عنيفة

ويرغب الطفل في هذه المرحلة في تكوين صورة عن نفسه يلزم بها الآخرين، فيرفض بعض التدليل الذي تقدمه له الأسرة، ويسعى لإثبات أنه قد كبر، فيرفض اسم الدلع، ويرفض بعض أشكال الحماية التي تفرضها عليه الأسرة.

وإذا لم تتفهم الأسرة ذلك فقد يبالغ في محاولته للخروج من طور الطفولة فتظهر عليه بعض التصرفات المرفوضة من الأسرة

وتدور معظم مخاوف الطفل في هذه المرحلة حول مجتمع المدرسة؛ فهو يعاني من قلق الاختبار وقلق التحدث أمام الزملاء، وقلق الفشل الدراسي؛ وهو ما يتطلب معه مجهوداً من الأسرة والمدرسة في طمأنته وعدم التركيز على المهارات المدرسية فقط بحيث لا تتحول إلى مجال الاهتمام الوحيد

فهنا يمكننا اكتشاف ميول الطفل لبعض المواهب أو الألعاب التي قد يتميز فيها، ويمكن استخدامها في تحفيزه

ومن المنطقي أن نناقش مع الطفل في هذه المرحلة وجود فروق فردية بين الأشخاص تجعله متفوقاً في مجال قد لا يتقنه زميله، والعكس صحيح، ولهذه الفكرة أهمية كبيرة في تقبل الطفل لنفسه وحمايته من الإحباط الذي قد تسببه له المقارنات المستمرة التي تعقدتها الأسرة أو معلمو المدرسة

وجدير بالذكر أن هذه المرحلة يبني فيها النسق القيمي والأخلاقي للطفل، حيث يقترب نظام الطفل الأخلاقي في نهاية هذه المرحلة من مستوى النظام الأخلاقي للراشد، والأحكام القيمة لدى الطفل في هذه المرحلة تتسم بالالتزام؛ فهو حينما يتعلم أن الكذب سلوك خاطئ فهو يعرف أنه خاطئ في كل المواقف

ومعظم ما يبدو على الطفل من كذب في هذه المرحلة هو عبارة عن نوع من التخيل، وليس كذباً بالمعنى المعروف.

وعند رغبتنا في تعديل سلوك ما في هذه المرحلة فيجب علينا أن نأخذ في اعتبارنا احتياجات الطفل وطبيعة المرحلة التي يمر بها، فبعد أن كنا نعتد على الإثارة المادية للطفل في مرحلة الطفولة المبكرة؛ فإن استخدام الإثارة المعنوية أو اللفظية تكون مفضلة أكثر في مرحلة الطفولة المتأخرة، كذلك يلاحظ مناسبة أسلوب العقاب مع تلك المرحلة، والذي يأخذ فيه العقاب البدني دوراً أقل من العقاب المعنوي أو التعبير عن الرفض حيث تكون هذه الأمور أكثر تأثيراً عليه ولها مردود إيجابي على تعديله لسلوكه بحيث يحصل على التأييد من المجتمع المحيط به، بينما يشكل العقاب البدني عائقاً كبيراً في هذه المرحلة ويختلط مع مشاعره التي لم تتبلور بعد فتخالط هذه المشاعر يبدو بين عدم استيعابه لموقف الضرب، وشعوره بالإهانة في ذلك، مع مشاعر الذنب التي تنتج نتيجة للعمل غير المرغوب الذي قام به

ويكون الصوت الأعلى في هذه المرحلة للتشجيع وأحياناً التباهي بما يقوم به الطفل بين الآخرين بما يدعم لديه سلوكيات إيجابية حيث يمثل حكم الناس بالنسبة له عاملاً كبيراً يتحكم في سلوكياته وتشكيلها.

### \*المرحلة الثالثة: مرحلة المراهقة

تسمى هذه المرحلة عادة بـ “الميلاد الثاني”؛ نظراً لما يحدث فيها من تغيرات كبيرة تشمل كافة المجالات الخاصة بالنمو، وتكون هذه التغيرات ليست فقط كمية أي تزيد بعض المهارات أو الخصائص في الدرجة، ولكنها أيضاً تغيرات كيفية، فتظهر خصائص وسمات مختلفة عما اعتدنا رؤيته في المراحل السابقة وذلك كما سنرى في مجالات النمو المختلفة

**أولاً – النمو الجسمي**

ويشمل على التالي:

**النمو الفسيولوجي والبدني**

بالنسبة للجسم في المراهقة فإن ما يحدث من تغيرات فيه يطلق عليها "انفجار النمو" حيث تتغير ملامح الجسم بصورة كاملة، ويحدث مع البلوغ أربعة تغيرات جسمية مهمة تشمل:

حجم الجسم -

نسب أعضاء الجسم -

نمو الخصائص الجنسية الأولية -

نمو الخصائص الجنسية الثانوية -

وتأتي التغيرات في حجم الجسم في الطول والوزن. وأكبر زيادة في الطول تحدث قبيل البلوغ، ويزداد الوزن المتكون من الدهون وزيادة أنسجة العظام والعضلات

ويصاحب التغير في حجم الجسم، تغير في نسب الحجم فتصل معظم أجزاء الجسم إلى حجمها الذي سوف تثبت عليه كالأنف والفم واليدين والقدمين

الفروق بين الجنسين على المستوى البدني

تظهر بوضوح الفروق بين الجنسين في شكل الجسم؛ وهو ما قد يضيف نوعاً من مشاعر الخجل والرفض

ومع التقدم في البلوغ تتضح أكثر الفروق بين الفتى والفتاة، وذلك نتيجة لنمو الخصائص الجنسية الثانوية؛ فيظهر شعر العانة ثم شعر الإبطن والوجه ثم شعر الجسم لدى الذكور كذلك يظهر تغير في الصوت ولكنه تغير لا يثبت كثيراً

وفي الإناث تزداد الأرداف وينمو الصدر ويزداد الصوت نعومة

**ثانياً: النمو الإدراكي والعقلي**

يظهر في هذه المرحلة استخدام التفكير الذي يسمى بالتفكير باستخدام العمليات الصورية أو الشكلية العمليات الرسمية، وهو ما يمكنه من التعامل مع العموميات المجردة من حوله كمفاهيم الحرية والعدالة

ولا يقتصر تفكيره في هذه المرحلة على السمات الخارجية للأشياء، بل يستطيع أيضاً إدراك السمات والخصائص الداخلية للأشياء

ويبدأ في التفكير على مستوى النظرية بدلاً من الاقتصار على حدود الحقائق الملاحظة والواقع الظاهري للموقف، ويمكنه نمو التفكير المجرد لديه في هذه المرحلة من التمييز بين الأمور الحقيقية الواقعية التي تأتي له بها الحواس وبين الافتراضية

وتتميز هذه المرحلة بالتفكير التعميمي، وهو ما يتفق مع الأفكار المجردة لديه

وينمو لديه مفهوم الزمن، والقدرة على إدراك المستقبل ووضع أهداف طويلة المدى؛ فيذهب المراهق بتفكيره إلى ما يمكن أن تؤول إليه الأمور في المستقبل

ويطور المراهق في هذه المرحلة من العمر إستراتيجياتٍ وطرقاً مختلفة للاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة بحيث يمكنه استدعاؤها والاستفادة منها. فيعتمد على نوع من الترميز ليميز بعض المعلومات عن غيرها

### ثالثاً: النمو الاجتماعي

يعد تحقيق التوافق الاجتماعي أحد أهم مطالب النمو في مرحلة المراهقة، وتلعب الخبرات السابقة التي مر بها المراهق في فترات عمره السابقة دوراً كبيراً في قدرته على تحقيق هذا التكيف والتوافق المنشود

وفي هذه المرحلة تأخذ جماعة الأقران الجانب الأكبر من اهتمام المراهق التي يعتبرها المراهق الجماعة المرجعية بالنسبة له؛ فهو يقيم سلوكه تبعاً لقواعد هذه الجماعة وما يسود داخلها من قيم تحدد طرق التعامل مع المواقف المختلفة

وتظهر للمراهق شلة أو جماعة جديدة، وعلى الرغم من كبر حجم المجموعة في كثير من الأحيان فإن المراهق عادة ما يأخذ له صديقاً يعتبره المقرب بالنسبة له، وعادة ما تكون له الخصائص نفسها ويكون من الجنس نفسه

ويظهر في سلوك المراهق ما يدل على رغبته في تقمص دور أحد الكبار الذي يعتبره قدوة أو مثلاً، ولكنه قد لا يعترف بذلك صراحة، بل يأخذ منه بعض السلوكيات التي يعتبرها دليلاً على تشابهه معه، كالتدخين مثلاً

كذلك فإن حياة المراهق وعلاقاته الاجتماعية واهتماماته تبدأ في التحول نحو الجنس الآخر، بعد أن كان رافضاً له في المرحلة السابقة، وهو ما يدفعه إلى الاهتمام بملبسه ومظهره الخارجي، بل إنه قد يبالغ في ذلك كما أنه في سبيل لفت نظر الجنس الآخر قد يبالغ في التصرفات التي يعتبرها نوعاً من الاستقلال مما يوقعه في صراعات مع الوالدين

وتظهر لدى المراهق أحاسيس مرهفة وميل للإخلاص في العطاء والمشاركة في تقديم الخدمات، فتظهر لديه الميول الاجتماعية والمشاركة في النشاط المدرسي، كذلك تظهر لديه الميول السياسية والاهتمام بها، أو الميول الأدبية؛ فيبدأ في التعبير الدؤوب عن هذه الاهتمامات، وفي محاولته الالتزام بقواعد جماعته المرجعية التي ينتمي لها (الشلة أو الجماعة) أو الأقران فإنه يميل إلى التأثر بهم على مستوى الملبس، فيبدأ في ارتداء ملابس غريبة غير مألوفة، وذلك حتى يحصل على مشروعية القبول من الجماعة التي ينتمي لها .



## رابعاً: النمو الخلقى والقيمي

يظهر لدى المراهق حالة مختلفة عن المرحلة السابقة فيما يتعلق بالقيم والأخلاقيات؛ فهو غير مستعد لقبول العادات والأخلاقيات دون مناقشة؛ لذا يجب أن نسمح له بمناقشة القيم لفرضها عليه حتى يتمكن من تطبيقها حتى في حالة عدم وجودنا

أما الدين كُبعدٍ موجّه للسلوك، فإنه يمر في هذه المرحلة بفترة يقظة كبيرة فيبدأ على المستوى العقلي بفحص بعض الأفكار الدينية، ونقدها ومحاولة فهم الأبعاد التي تقع خلفها

غير أن ذلك النقد والتفكير لا يعطل الأداء، فيبدو أكثر جدية في الممارسة الخاصة بالعبادات باعتباره أصبح مسؤولاً عن العبادات ومكلفاً بها

ويعتمد نجاح المراهق في التعامل مع القيم الأخلاقية والدينية في هذه المرحلة على الأساس الذي يتم وضعه من خلال الأسرة والمدرسة في المراحل السابقة

فإن كان لديه نظام قوي وثابت دخل به هذه المرحلة فإن ذلك سوف يكفل له مروراً ناجحاً من تلك المرحلة وصراعاتها .

## خامساً: الحاجات النفسية للمراهقة

وتشمل ما يلي:

### الحاجة لبلوغ الكمال

ففي هذه المرحلة يسعى المراهق سعيًا حثيثاً للوصول إلى الكمال في كل شيء، ونتيجة لأنه يضع لنفسه معايير أخلاقية مرتفعة يصعب الوصول إليها فهو كثيرًا ما يشعر بالذنب والإثم، ذلك الذي يجعله دائمًا في حالة صراع بين الفعل واللافعال

وهنا علينا أن نساعد على وضع قيم معقولة وتدريبه على الوسطية، وعلى تقبل القصور في بعض الجوانب وإخباره بأن ذلك ليس لكونه مقصرًا، ولكن لأن الأفراد عادة لا يبلغون الكمال في كافة الجوانب

### الحاجة للقبول من الجنس الآخر

وهو ما يجعله يبالغ في الاهتمام بمظهره وإظهار بعض الممارسات التي يرفضها الأهل ويعتبرونها عصيانية. وتمردًا على طاعة ما يضعونه له من قيم وقواعد

ولا بد هنا من تفهم ذلك ومساعدته على التركيز على عوامل أخرى أعمق من الشكل الخارجي وذلك عن طريق تدعيم خصائصه الأخرى

## الحاجة إلى إثبات الذات وتوكيدها

حيث يحارب المراهق في كل لحظة من أجل إثبات صحة آرائه ويتمسك بها لدرجة التعصب، ويعتبر أي نقد لفكرة من أفكاره هو نقد له شخصياً، وكذلك يحتاج منا الأمر إلى تدريبه على الانفصال عن الفكرة، والمرونة في التعامل مع الأفكار والانتماءات المختلفة بحيث يتمكن من إحداث التوافق الفعال مع الآخرين .

## الخلاصة

يتضح لنا مدى الاختلاف والتنوع الذي يشمل كافة جوانب ومجالات الحياة لدى المراحل التي يمر بها الطفل ولكل مرحلة ما يناسبها من التعامل، وما يناسبها من طرق لإكساب المهارات والقيم والمتطلبات التي يفرضها ... المجتمع الذي يعيش فيه هذا الطفل

فبينما في مرحلة نعتمد على التعلم بالنموذج أو ما يسمى بالنمذجة التي يعتمد فيها الطفل على تقليد نموذج أو قدوة، نعتمد في مراحل أخرى على توصيل مدى استيعابنا له وللمرحلة التي يمر بها واختلافه عن الآخرين. ونسعى لإكسابه السلوك عن طريق التعلم بالمشاركة بأن يشاركنا الموقف ويشاهد ما يحدث فيه

الأمر نفسه تقريباً ينطبق على وسائل تعديل ما يظهر من سلوك غير مرغوب لدى هذا الطفل، فبعد معرفتنا بما يجب أن يكون لدى الطفل في كل مرحلة والمهارات التي يتقنها ويستطيع أن يظهرها يمكن لنا أن نتفهم أن بعض السلوكيات مثلاً يفعلها لأنه لم يتمكن بعد بحكم المرحلة الطبيعية للنمو التي يمر بها، أو أنها ضمن ملامح هذه المرحلة مثل مواقف وسلوكيات التمرد التي تظهر لدى المراهق؛ فهي من طبيعة المرحلة العمرية لدى الجميع، وتعد من بين المؤشرات الطبيعية التي تظهر بشكل تلقائي حتى يستطيع الطفل التعبير عن نفسه وعن رفض أي شيء يفرض عليه رغبة منه في وضع بصمة خاصة به تعبر عن فرديته وهويته الخاصة

كما أنها تساعدنا في تحديد الوسيلة الأنسب للتعديل، فبينما يمكن أن نعتمد على المكافأة المادية للطفل في مرحلة الطفولة المبكرة لتعديل سلوكه وتأتي بنتائج رائعة لأنها تعبر عن شيء محسوس وملمس يستطيع إدراكه، فإن طفل الطفولة المتأخرة يميل للتأييد والمكافأة اللفظية والتشجيع المعنوي، لأنه بدأ يدرك معنى وقيمة هذه الأمور ويعرف أنها تعبر عن تقدير البيئة له وتقبلها لسلوكه

لذلك وجب على الأسرة ومن يتعاملون مع الأطفال ويرغبون في الحكم على سلوكياتهم أن يكونوا ملمين بمراحل النمو وخصائص كل مرحلة تفصيلياً، فكما سنرى لاحقاً أن تعديل السلوك أشمل وأعم من مجرد تعديل سلوك غير مرغوب، بل تشمل أيضاً مساعدة الطفل على إظهار ما لديه من قدرات تكونت بفعل النمو وتحتاج إلى تدريب وتفعيل حتى تظهر في المواقف المناسبة

فالطفل عند سن الرابعة بحكم النمو يستطيع أن يمسك بالقلم ويكتب، فهو أمر طبيعي يكتسبه بحكم النمو، ولكنه بالطبع لن يستطيع أن يكتب إلا لو دربناه على ذلك وسعينا إلى إكسابه مهارة الكتابة لتصبح سلوكًا ظاهرًا يستخدمه في المواقف المناسبة

كذلك الأمر بالنسبة لكل مهارات الطفل وسلوكياته، التي ينبغي أن نسعى لإكسابه لها حينما يسمح له نموه بذلك، والمرحلة العمرية التي يمر بها

فعلى الرغم من أهمية التدريب بالنسبة للطفل لإكسابه المهارات المختلفة ومساعدته على إظهار سلوكيات وطاقات جديدة، فإن ذلك قد يضر به إن هو سبق مرحلته العمرية التي تؤهله للتدريب

فقد أثبتت الدراسات مثلاً أن تعليم الطفل الكتابة والإصرار على إمساكه بالقلم قبل عمر الثالثة والنصف يؤثر ... على أصابعه وقدرته لاحقاً على الإمساك بالقلم، في الوقت المناسب

الأمر نفسه بالنسبة لتعليم الطفل أكثر من لغة في الصغر، فعلى الرغم من أن بعض الأسر ينظرون لها على أنها تمثل تفوق وعلامة طيبة، فإن الكثير من الدراسات أيضاً توضح أن ذلك قد يؤثر على الطفل، وكشفت بعض الدراسات أن الأطفال الذين يعانون من التلعثم أو ما يطلق عليه البعض ((اللججة)) أكثر انتشاراً في الأطفال الذين بدؤوا بتعلم أكثر من لغة في مراحلهم العمرية الأولى؛ لأنهم لم يصبحوا جاهزين لذلك بحكم مرحلتهم العمرية، ونموهم العقلي والإدراكي لا يساعدهم على ذلك .

## الوحدة الرابعة

### نظريات الارشاد النفسي

١- أهمية النظرية في الارشاد

٢- الارشاد المتمركز حول المسترشد (روجرز)

٣- النظرية السلوكية

٤- نظرية التحليل النفسي

٥- الاتجاه العقلي الانفعالي

## الوحدة الرابعة

### نظريات الإرشاد النفسي

#### أهمية النظريات في الإرشاد:

إن الإرشاد النفسي علم يقوم على نظريات علمية فممارسة الإرشاد النفسي تعتبر فن من فنون العلاقات الاجتماعية يقوم على أساس علمي ، ويحتاج إلى دراسة علمية في الجامعات ، وتدريب عملي فني قبل الممارسة في مراكز الإرشاد والعيادات النفسية لذلك فعلى المرشد النفسي أن يعمل في ضوء نظرية ، والنظرية النفسية . اطار عام يضم مجموعة منظمة متناسقة متكاملة من الحقائق والقوانين التي تفسر الظواهر النفسية .

#### مضامين النظرية هي :

- ١- الفروض الأساسية التي بنيت عليها . ويجب أن تكون ذات صلة بالوقائع .
  - ٢- مجموعة التعريفات الاجرائية أو التجريبية .
  - ٣- تهدف النظرية الى اكتشاف العلاقات التجريبية الثابتة بين المتغيرات .
  - ٤- يجب أن تكون النظرية هادفة وفعلية . تقوم بتفسير الظواهر وتنظيم الحقائق والقوانين في شمول وتكامل يفيد في العمل .
  - ٥- تقوم النظريات على الضبط والتنبؤ الدقيق .
- ان الإرشاد النفسي يهتم بدراسة وفهم وتفسير وتقييم السلوك والتنبؤ به وتعديله أو تغييره أو إطفائه . لذلك لا بد من دراسة النظريات :
- أ- تفسر السلوك وكيفية تعديله .
  - ب- تفيد دراسة النظريات في فهم العملية الارشادية .

ج- تفيد دراسة النظريات في فهم أوجه الشبه والاختلاف بين طرق الإرشاد .  
وهناك بعض المرشدين يفضلون العمل في ضوء نظرية محددة دون غيرها .  
والأفضل ان يأخذ المرشد من النظريات كل ما يفيد في ارشاده (انتقائي)  
**نظرية الإرشاد المتمركز حول المسترشد (روجرز) ١٩٤٧:**

تسمى هذه النظرية ايضاً نظرية الذات ، لأن الإرشاد النفسي هو دراسة للذات  
ومفهومها التي هي جوهر الشخصية ، ومفهوم الذات هو حجر الزاوية وهو الذي  
ينظم السلوك . وأنه مفهوم أساسي في دراسة الشخصية .  
إن أهم نظرية للذات نظرية كارل روجرز وهي أحدث واشمل النظريات ،  
الذات لارتباطها بطريقة من أشهر طرق الإرشاد والعلاج النفسي وهي عبارة عن  
الإرشاد المتمركز حول الإنسان أو غير المباشر ، وقد بنيت أساساً على دراسات  
وختبرات كارل روجرز في الإرشاد والعلاج النفسي وسؤاله هو :  
كيف استطيع أن أوجد علاقة ومناخاً نفسياً يستطيع هذا الشخص أن يحقق  
أفضل نمو نفسي .



المعالج كمرأة مشاعر



## المعالج والعميل

### (العلاج المراكز حول العميل)

المكونات الرئيسية في نظرية الارشاد المتمركز حول المسترشد:

#### ١- الذات :

هي قلب النظرية وقد مر مفهوم الذات بنمو ديني وفلسفي عبر التاريخ فقد اهتم بالذات القراعنة المصريون واليونانيون والمفكرون العرب وقد علمنا الله أن الذات هي النفس وقد جاء ذكر النفس في القرآن مثل : النفس الملهمة والنفس اللوامة والنفس المطمئنة والنفس البصيرة والنفس الامارة بالسوء . وقد اهتم بها أيضاً علماء وفلاسفة غربيون .

وقد وجد علماء النفس منذ العقد الرابع من هذا القرن أهمية الذات وكثرت الدراسات والبحوث وظهر ما يسمى بـ"سيكولوجية الذات" .

#### تعريف الذات :

هي كينونة الفرد، وتنمو الذات وتنفصل تدريجياً عن المجال الإدراكي،

وتتكون بنية الذات نتيجة للتفاعل مع البيئة وتشمل :

أ- الذات المدركة .

ب - الذات الاجتماعية .

ج - الذات المثالية .

وقد تمتص قيم الآخرين وتسعى الى الادراك والاتزان والثبات وتنمو نتيجة للنضج والتعلم ، وتصبح المركز الذي تنظم حوله كل الخبرات .

٢- تعريف مفهوم الذات :

هو تعريف نفسي للذات ويتكون من المدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات أي أفكار الفرد المختلفة لتكوينه الداخلي والخارجي ومن خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وهناك نوعان هما :

١- مفهوم الذات المثالي .

٢- مفهوم الذات الاجتماعي ومفهوم الانسان عن نفسه ومفهوم الذات هو الذي ينظم ويحدد السلوك وهو ثابت الى حد كبير ولكن من الممكن تعديله وتغييره حسب ظروف معينة .

ويتأثر مفهوم الذات بالوراثة والبيئة . خصوصاً الآباء والأقران والراشدين . ويتأثر بالنضج والتعلم وبحاجات الامن والحب واحترام الذات وتحقيقها . والمعتقدات والقيم والاتجاهات والاخلاقيات . إن الفرد يسعى دائماً لتحقيق ذاته لذلك فهو بحاجة إلى مفهوم موجب للذات وهو مفهوم شعوري يعيه الفرد ، وعناصر لا شعورية لا يعيها الفرد .



### تعريف الخبرة:

أنها موقف يعيشه الفرد في وقت معين ويتفاعل معها وينفعل بها ويؤثر فيها ويتأثر بها وربما يعترف بها الفرد أو ينكرها وعندها تدخل في اللاشعور.

والخبرات التي تتفق مع مفهوم الذات ومع المعايير الاجتماعية تؤدي إلى الراحة والخلو من التوتر وتؤدي إلى التوافق النفسي.

أما الخبرات التي لا تتفق مع الذات ومفهومها وتتعارض مع المعايير الاجتماعية يدركها الفرد على أنها تهديد ويضفي عليها قيمة سالبة.

وتؤدي إلى تهديد وتحطيم الذات إلى التوتر والقلق وسوء التوافق النفسي والادراك غير الدقيق للواقع.

### الفرد:

ان الفرد قد يرمز أو يتجاهل أو ينكر خبراته المهددة فتصبح شعورية أو لا شعورية ولدى الفرد دافع أساسي لتأكيد وتحقيق ذاته وعنده حاجة أساسية لتقدير وحب واحترام الآخرين وهما متفاعلان.

### ٣- السلوك:

هو نشاط موجه نحو هدف من جانب الفرد لتحقيق وإشباع حاجاته. ويتفق معظم السلوك مع مفهوم الذات ومع المعايير الاجتماعية وبعض السلوك لا يتفق مع نية الذات والمعايير الاجتماعية وهنا يحدث عدم التوافق النفسي ويمكن إحياء وتغيير وتعديل السلوك وعادة يؤثر في السلوك الانفعالي ويسهله وقد يكون السلوك نتيجة الخبرات السابقة وهذا يؤدي إلى التوتر وسوء التوافق النفسي.

وأحسن فهم للسلوك يكون من وجهة نظر الفرد نفسه، لذلك يهتم روجرز

ويثق في التقارير الذاتية، كثر من نتائج الاختبارات والمقاييس وأحسن طريق لاجداث التغيير في السلوك هو أولاً اجداث التغيير في مفهوم الذات وهذا ما يحاول المرشد اجداثه في طريقة الارشاد المركز حول المسترشد .

#### ٤- المجال الظاهري :

وهو المجال الشعوري وعالم الخبرة المتغير باستمرار وهو جميع الخبرات ويكون بالنسبة للفرد ومن جهة نظره واقعاً وحقيقة فمثلاً قد يدرك مريض الفطام الهذيانى أن كل من حوله يتقولون عليه أو يريدون قتله، وهذا قد يكون صحيحاً أو غير صحيح على الاطلاق لكن بالنسبة له يعتبر هذا واقعاً وحقيقة تحدد استجابته وسلوكه . وهناك أنواع للذات منها :

أ- الذات البصيرة، كما يدركها الفرد عندما يوضع في موقف تحليلي شامل مثل ما يحدث في عملية الارشاد او العلاج المتمركز حول المسترشد .

ب- الذات العميقة، التي تتوصل الى صورتها عن طريق التحليل النفسي .

إن مفهوم الذات الايجابي يكون عن طريق تقبل الذات وفهمها وهذا يؤدي الى التوافق الشخصي والنفسي .

ومفهوم الذات السلبي، يؤدي الى عدم التوافق الشخصي والنفسي ويجعل الفرد سيء التوافق وبالتالي (تتخبط) تضعف نظرتة الى نفسه .

#### دور نظرية المتمركز حول المسترشد في الارشاد النفسي

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

١- تؤدي عملية الارشاد الى فهم واقعي للذات والى زيادة التطابق بين مفهوم

الذات المدرك ومفهوم الذات المثالي الذي يعني تقبل الذات وتقبل الآخرين والتوافق النفسي والصحة النفسية .

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

٣- في مجال الارشاد الزواجي ، هناك علاقة جوهرية بين مفهوم الذات الموجب وبين التوافق بين الزوجين لذلك تعتقد هذه النظرية أن يكون الارشاد الزواجي متركز حول الشخص وليس متركزاً حول المشكلة .

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

وهناك نوعان من الذات هما :

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

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

نقد نظرية التمرکز حول المسترشد :

١- إن النظرية لم تبلور تصوراً كاملاً لطبيعة الانسان ، وذلك لتركيزها الكامل على الذات ومفهومها .

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

٣- تُركز هذه النظرية على الجوانب الشعورية ولا تهتم بالجوانب اللاشعورية .  
ونسي أن الانسان يستطيع أن يصل الى الحقيقة الموضوعية وأن الجوانب  
اللاشعورية لها أهميتها .

٤- يضع روجرز أهمية قليلة للاختبارات او المقاييس كوسيلة لجمع المعلومات  
للارشاد النفسي . وأشار روجرز الى أن المقاييس والاختبارات يمكن أن  
تستخدم حين يطلبها العميل . ويستطيع المرشد ان يحصل على معلومات أقل  
عن طريق المقابلة للمسترشد ونسي أنه على المرشد أن يستخدم جميع الوسائل  
الممكنة للحصول على أكبر قدر من المعلومات لتحقيق أكبر نجاح لعملية الارشاد  
النفسي

ورغم هذه الانتقادات فإن نظرية التمرکز حول المسترشد (نظرية الذات) من  
أهم واشهر نظريات الارشاد والعلاج النفسي

#### **النظرية السلوكية BCHAIVOUR THEORY:**

يطلق على النظرية السلوكية اسم (نظرية المثير والاستجابة) وتعرف أيضاً باسم  
(نظرية التعلم) .

إن الاهتمام الرئيسي للنظرية السلوكية هو السلوك : كيف يمكن تعلمه وكيف  
يمكن تغييره ، وفي نفس الوقت اهتمام رئيسي في عملية الارشاد التي تتضمن عملية  
التعلم ومحو وإعادة تعلم والتعلم هو محور النظريات التي تدور حولها النظرية  
السلوكية .

#### **أولاً: مفاهيم النظرية السلوكية:**

تؤكد هذه النظرية أن معظم السلوك متعلم وإن الفرد يتعلم السلوك السوي  
والسلوك غير السوي ويتعلم التوافق وعدم التوافق في سلوكه ، ويتضمن ذلك أن

السلوك المتعلم يمكن تعديله .

١- المثير والاستجابة : تقول النظرية أن كل سلوك له مثير ويعني السلوك هنا الاستجابة . وإذا كانت العلاقة بين المثير والاستجابة سليمة كان السلوك سوياً . أما إذا كانت العلاقة مضطربة كان السلوك غير سوي . مثال إذا اجاب الطالب أن الجذر التربيعي لرقم ٢٥ وهو المثير وكانت الاستجابة (٧) هنا يتكون السلوك غير سوي أما إذا أجاب (٥) يكون السلوك سوياً . وبعدها يقوم المعلم بالبحث عن سبب ومصدر الخطأ ، فأما يكون الخطأ من المدرس نفسه أي كان صوته غير مسموع أو نطقة غير واضح أو أن يكون هناك صوتاً خارجياً عالياً ، وقد يكون الخطأ في التلميذ نفسه لأنه لم يفهم العمليات الحسابية أو نسيها . وقد يكون عيب التلميذ أنه يخجل وعندما يصرف المعلم السبب ومصدر الخطأ يقوم بتصحيحه . وهكذا في الارشاد السلوكي لا بد من دراسة المثير والاستجابة وما بينهما من عوامل شخصية أو عقلية أو اجتماعية او انفعالية .

٢- الشخصية : والشخصية حسب النظرية السلوكية هي الأساليب السلوكية المتعلمة الثابتة نسبياً التي تميز الفرد من غيره من الناس .

٣- الدافع : ويمكن تعريف الدافع بأنه طاقة قوية بدرجة تدفع الفرد وتحركه للسلوك . والدافع إما موروث مثل الدافع للطعام وهو اولي ، أو متعلم وهو ثانوي وللدافع ثلاثة أبعاد هي :

أ- يحرر الطاقة الانفعالية في الفرد .

ب - يولي على الفرد أن يهتم بموقف معين .

ج - يوجه السلوك وجهة معينة ليشبع حاجة معينة عند الفرد .

٤- التعزيز: يعرف التعزيز بأنه التقوية والتدعيم والتثبيت بالاثابة، فالسلوك يتعلم ويقوى ويدعم ويثبت إذا تم تعزيره والتعزيز على نوعين:

أ- اثابة أولية: مثل اشباع دافع فسيولوجي مثل الطعام.

ب- اثابة ثانوية: مثل زوال الخوف.

إن التعزيز يؤدي الى تدعيم السلوك والى تكراره على أن يكون بالاثابة ويرتبط أيضاً بالاثار الطيب.

وترتبط النظرية السلوكية بعدد من العلماء وهم:

أ- (هل HULL) يرتبط اسمه بمبدأ التعزيز الايجابي بعد السلوك الجيد.

ب- (ثورنديك THORNDICE) يرتبط اسمه بقانون الأثر الذي يؤثر في التعلم.

ج- (بافلوف PAVLOV) يرتبط اسمه بالاقتران الشرطي والامحاء والتمييز.

د- (واطسون WATSON) يرتبط اسمه بقانون التكرار.

هـ- (سكينر SKINNER) يرتبط اسمه بالتعزيز لكل خطوة صغيرة تؤدي بنجاح الواحدة، تلو الأخرى ويؤكد سكينر أن تعزيز المتعلم يكون أفضل من العقاب. ولقد طبق مبدأ سكينر في التعلم المبرمج (صندوق سكينر) وفي الإرشاد والعلاج السلوكي خاصة في المخاوف والسلوك القهري. وهو يقول إذا عزز المتعلم عند استجابة صحيحة فإنه يميل إلى تكرارها والقيام باستجابات مماثلة في المستقبل (التعميم).

ويطالب سكينر أن يقوم المرشد بتقبل المسترشد والاصغاء له وتعزيره إيجابياً وان يتعد عن العقاب والخوف والتهديد.



إيفان بافلوف



كلارك هل



سكيبير



جون واطسون

علماء النظرية السلوكية

٥- الانطفاء: هو ضعف وزوال السلوك المتعلم الذي لا يمارس ويحصل الانطفاء

بسبب ثلاث اسباب وهي :

أ- ارتباط السلوك بالعقاب .

ب- اذا لم يمارس السلوك ويعزز .

ج- الاستجابات التي لها أثر محبط .

٦- العادة : تتكون العادة عن طريق القلم وتكرار الممارسة ووجود رابطة قوية بين المثير والاستجابة . والعادة مكتسبة وليست وراثية .

٧- التعميم : إذا تعلم الفرد استجابة ، وتكرر الموقف فإن الفرد يميل إلى تعميم الاستجابة المتعلمة على استجابات اخرى تشبه الاستجابة المتعلمة .

٨- التعلم : ومحو التعلم وإعادة التعلم :

أ- التعلم : هو تغيير السلوك نتيجة للخبرة والممارسة .

ب- محو التعلم : يتم عن طريق الانطفاء .

ج- اعادة التعلم : يحدث بعد الانطفاء بتعلم سلوك جديد .

**ثانياً: تطبيقات النظرية السلوكية في الارشاد النفسي:**

١- إطفاء السلوك غير السوي .

٢- تعزيز السلوك السوي .

٣- مساعدة العميل في تعليم سلوك جديد مرغوب للتخلص من السلوك غير السوي .

٤- مساعدة العميل في التعلم بأن الظروف الاصلية قد تغيرت أو يمكن تغييرها بحيث تصبح الاستجابات غير المرغوبة غير ضرورية لتجنب المواقف غير السارة التي سبق أن ارتبطت بها، فمثلاً يمكن تخليص العميل من أفكار وسواسية كأن يقوم بها لتجنب أفكار مثيرة للشعور بالذنب .

٥- تحديد السلوك غير السوي المراد تغييره والظروف التي يظهر فيها والعوامل المحيطة بها وبعدها التخطيط لمواقف يتم فيها تعلم ومحو تعلم لتحقيق التغيير



المنشود . ويتضمن ذلك إعادة تنظيم ظروف البيئة بما يؤدي الى ظروف مناسبة جديدة .

٦- الحيلولة بين العميل وبين تعميم قلقه على مشيرات جديدة .

٧- ضرب المثل الطيب والقذوة الحسنة سلوكياً أمام العميل حتى يتعلم من القذوة عن طريق المحاكاة والتقليد للمرشد خلال الجلسات .

٨- جمع عالمان وهما دولارد وملر بين النظرية وبين التطبيق العملي فهما يستخدمان مفاهيم وأساليب التحليل النفسي مثل العمليات اللاشعورية والصراع ويصوغانها في مصطلحات النظرية السلوكية فهما يعتبران السلوك العصابي سلوكاً ناتجاً عن صراع انفعالي عنيف عندما يدفع الخوف الفرد الى تجنبه لدفعه الحادثة التي سببت له الصراع الانفعالي الى اللاشعور ليتجنبها وبذلك يبقى المرض العصابي في شكل وسواس أو مخاوف . وحيث أن الكبت يعني الفرد من التعبير عن مشاعره فإنه لا يستطيع أن يحدد أو يتصرف على أسباب مرضه النفسي . لذلك فالعلاج النفسي يجب أن يهيء مناخاً نفسياً صحياً ويطلب من المريض أن يتكلم عن قلقه وعن ماضيه ويكون المعالج مصغياً له بعد أن يتقبله ويفهم . والمشاركة الوجدانية هنا والحرية تتيح للمريض وتساعد على استعادة ذكرياته والتعرف على سبب خوفه والتخلص منه ، وانطفاء الخوف يساعد المريض على أن يصبح أكثر نشاطاً وابتكاراً وأن يعي ويستخدم قدراته في تعامله مع نفسه ومع العالم المحيط به .

الإرشاد السلوكي او العلاج السلوكي : يعني تطبيق النظرية السلوكية عملياً في ميدان الإرشاد والعلاج النفسي ومن اساليبه التخلص من الحساسية التدريبي والكف المتبادل والتعزيز السالب والتعزيز الموجب وغيرها .

### ثالثاً: نقد النظرية السلوكية:

- ١- يركز الإرشاد السلوكي على ازالة الاعراض بدلاً من الحل الجذري فلا ضرورة للتعرف على الاسباب الدينامية والعمل على ازالتها فيكون وقتياً وعابراً.
- ٢- إن دلائل النظرية السلوكية العلمية والعملية والتجارب والابحاث طبقت على الحيوانات .
- ٣- يهتم اصحاب النظرية على السلوك الملاحظ Now & Here
- ٤- تتغاضى النظرية السلوكية عن النظر للفرد ككل وتهمل عناصر السلوك الذاتية .
- ٥- يتعصب الكثيرون للنظرية السلوكية وعلى العلاج التعليمي ولا يهتمون بالنظريات الاخرى .

### نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic Theory:

#### مقدمة :

يدور حول نظرية التحليل النفسي جدل كثير وهو على أنواع منها :

- ١- ان نظرية التحليل النفسي تخرج عن اطار الارشاد النفسي لانها قامت على أساس بحوث عن المرضى النفسيين وليس على الاسوياء .
- ٢- إن النظرية تدور حول الجنس رغم أنه ثبت أن كثيراً من الامراض النفسية ترجع إلى الصراع الجنسي .
- ٣- يعتقد الكثيرون أن التحليل النفسي يتنافى مع الدين . وهذا خطأ، ويفترض فرويد Freud ١٨٢٧ - ١٩٣٣ مؤسس هذه النظرية أن الشخصية تتكون من الهو والأنا والأنا الأعلى .

أ- الهو:

هو الصورة البدائية للشخصية ومستودع الغرائز والدوافع الفطرية التي تسعى الى الاشباع في أي صورة وبأي ثمن .

ب- الانا الاعلى:

هي مستودع المثاليات والأخلاقيات والضمير والقيم الدينية والمعايير الاجتماعية ، وتعتبر بمثابة سلطة داخلية ورقيب .

ج- الأنا:

هو مركز الشعور والادراك الخارجي والداخلي والعمليات العقلية والمتكفل بالدفاع عن الشخصية ويعمل على الموازنة بين متطلبات الهو ومتطلبات الأنا الاعلى ويعمل على التوافق الاجتماعي والنفسي وتحقيق الذات .



التحليل النفسي

ويرى فرويد بأن الأنا إذا نجح في حل الصراع بين الهو والأنا الاعلى يكون الشخص سويًا وإذا أخفق ظهرت أعراض العصاب .

الشعور واللاشعور وما قبل الشعور:

أ- الشعور: هو منطقة الوعي الكامل والاتصال بالعالم الخارجي وهو الجزء

السطحي من الجهاز النفسي .

ب- اللاشعور: وهو يحوي ما هو كامن وليس متاحاً استدعاؤه ومن المكبوتات التي تسعى الى الخروج من اللاشعور الى الشعور كالأحلام وفلتات اللسان وفي الأمراض النفسية، وفي البنج .

ج- ما قبل الشعور: وهو يحتوي على ما هو كامن وليس في الشعور ولكنه متاح ويسهل استدعاؤه الى الشعور مثل الذكريات .

د- الغرائز: هي عبارة عن قوة تفترض وجودها وراء التوترات المتأصلة في حاجات الكائن العضوي وهدفها القضاء على التوتر وهناك غريزتان إحداهما غريزة الحياة تقابلها غريزة الموت ويوجد صراع دائم بين هذين الغريزتين ويؤدي ذلك الى اضطراب السلوك .

ويهتم فرويد بالغريزة الجنسية ويعتقد أن اضطرابها ومشكلاتها تؤدي امراض نفسية . وهناك ايضاً غريزة العدوان ، ويعتقد فرويد أنها موجودة عند الناس .

#### **النواحي الاجتماعية والثقافية والبيئية والدينية في نظرية التحليل النفسي:**

إن معظم العوامل الاجتماعية ترجع في رأي اصحاب هذه النظرية الى دوافع غريزية فالحب يرجع الى الغريزة الجنسية والابداع مظهر من مظاهر اعلانها . والحرب ترجع الى غريزة الموت . والدين عنصر أساسي للنفس وهو يؤثر في صفاء الحياة النفسية للانسان واتزانها وهدايتها وتحقيق هدف الحياة . وتكون المؤثرات الثقافية والبيئية والاجتماعية هي السبب في تكوين حياة الفرد . أما العلاقات الانسانية فإن لها علاقة مهمة في العلاقات الشخصية والاجتماعية .

أ- صدمة الميلاد: هي صدمة نفسية تصيب الانسان لانه انفصل وطرده من السعادة الاساسية التي كان فيها وهو في الرحم وهي القلق الاول .

ب- **عقدة النقص** : ان هذه العقدة تتكون نتيجة لوجود قصور جسمي او عقلي او اجتماعي او اقتصادي مما يؤثر على الشخص ويشعر بالنقص .

ج- **اسلوب الحياة** : ان الشخص يتخذ لنفسه اسلوب حياة يؤدي الى تحقيق هدف الحياة ، وهو تحقيق الذات ، ولكل فرد اسلوب خاص ، وتلعب إمكانات الفرد الموروثة وخبرات نموه منذ الطفولة في تكوين اسلوب خاص له في الحياة . ويجب أن يكون الهدف ممكن تحقيقه فالمرض النفسي ينتج عن اتجاه الفرد نحو غاية او هدف لا يستطيع تحقيقه . وعندما تكون الطموحات أكبر من القدرات عندها يحصل المرض .

#### الإرادة:

إن الإرادة مفهوم جوهري لان الانسان يعيش في عالم مليء بالعقبات يستلزم الكفاح والجهد في سبيل الحياة ، والإرادة نوعان هما :

١- **الإرادة الإيجابية الحقيقية** : ان شخصية الفرد فيها تكون متكاملة يستطيع أن يعطي ويأخذ وأن يغير ويتغير وأن يحول ويتحول وأن يختار ويتخذ القرار . وهي عامل هام في النمو السوي .

٢- **الإرادة المضادة** : وتتضح تلك الإرادة من خلال ما هو معروف من أن (كل ممنوع مرغوب) . وإن قوة الإرادة ، عامل هام في العلاج النفسي .

#### تطبيقات نظرية التحليل والإرشاد النفسي:

يعتبر التحليل النفسي نظرية نفسية عن الطبيعة البشرية وعن بناء الشخصية ومنهج بحث لدراسة السلوك البشري وهي طريقة للعلاج ، وإن المرض النفسي من وجهة نظر نظرية التحليل النفسي سببه الصراع بين الغرائز والمجتمع ويرتبط بالحاجة إلى الأمن ، وينشأ الصراع الأساسي بسبب تعارض رغبات الفرد واتجاهاته ،

والأمراض النفسية من وجهة نظر (فرويد) هي نوعان:

أ- العصاب.

ب- الذهان.

**العصاب:**

هو تعبير عن مشاكل الانسان الحديث الذي يعيش في عصر القلق. وهو مرض قابل للعلاج بالتحليل النفسي اكثر من غيره. وإن اساس العصاب هو القلق، ويصاب بالعصاب من يوجد عنده استعداد عصابي.

**أسباب العصاب:**

١- الذكريات المكبوتة في اللاشعور.

٢- مشكلات الفرد التي لم تحل.

٣- ينشأ من خطأ الفرد في ادراك بيئته وتفسيرها.

٤- الخوف من الفشل في الحياة.

٥- صعوبة اتخاذ اسلوب حياة مناسب.

٦- استعداد نفسي عند الفرد

والاتجاهات العصابية ثلاثة:

١- اتجاه يتميز بالتحرك نحو الناس.

٢- اتجاه يتميز بالتحرك بعيداً عن الناس

٣- اتجاه يتميز بالتمركز حول الذات.

**الذهان:**

هو صورة خطيرة لاضطراب السلوك، وتظهر تغيرات اسباب الذهان:

- ١- اضطراب في ادراك الواقع .
- ٢- عدم القدرة للسيطرة على الذات .
- ٣- خليط من أسباب نفسية وأسباب جسمية .

### خطوات التحليل النفسي:

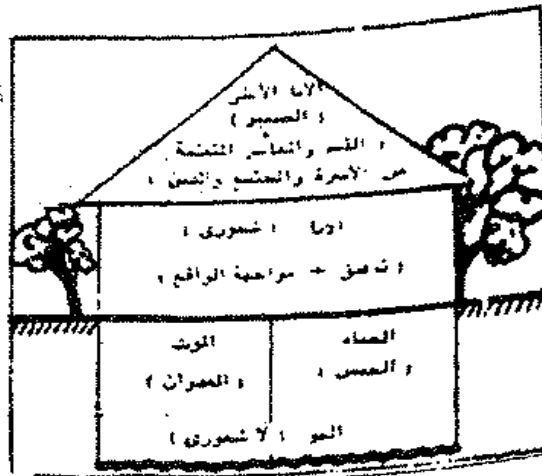
- ١- العلاقة الارشادية أو العلاجية بين المرشد والعميل يسودها التقبل والتفاعل الاجتماعي السليم والتفريغ .
- ٢- التفريغ الانفعالي : يكون عن طريق التحدث وبحرية وبدون قيود عن الاحداث المكبوتة سواء كانت خبرات أو دوافع او صراعات انفعالية وعندما يقوم المريض بتفريغها تختفي اعراض العصاب .
- ٣- التداعي الحر : يستعمل للكشف عن المواد المكبوتة في اللاشعور عن طريق اطلاق العنان بحرية للأفكار والخواطر والاتجاهات والصراعات والرغبات والاحساسات مع الاستفادة من :
  - أ- فلتات اللسان .
  - ب- زلات القلم .
  - ج- الاحلام
- ١- يقوم المرشد بشرح وايضاح ما ليس واضحاً وافهام ما ليس مفهوماً بأسلوب منطقي وصحيح و مترجم الى لغة يفهمها المريض .
- ٢- يقوم المرشد بتعليم المريض بناء العادات المطلوبة تدريجياً . واعادة تعليمه وتوجيهه .
- ٣- اعادة التوازن بين اركان الشخصية وحل الصراعات واعادة غرس الايمان ومعرفة هدف الحياة للمريض واسلوب حياته وتنمية مفهوم موجب عن الذات .

٤- تقليل حدة القلق وتكوين الارادة الايجابية .

٥- علاج البيئة والوسط الاجتماعي .



فرويد



بناء الشخصية حسب نظرية التحليل النفسي (فرويد)



### نقد نظرية التحليل النفسي:

للتحليل النفسي كمنظريه وكطريقة علاج مزايا أهمها :

- ١- الاهتمام بعلاج أسباب المشكلات والاضطرابات
- ٢- تناول الجوانب الشعورية والجوانب اللاشعورية في الحياة النفسية للمريض .
- ٣- تحليل المريض من دوافعه المكبوتة واعلاؤها عن طريق كتابة الشعر والأدب والرياضة . . الخ . واستثمار طاقاتها .
- ٤- الاهتمام بأثر الوسط الاجتماعي والثقافي للفرد في نموه وسلوكه .
- ٥- العودة بالشخصية المضطربة الى حالة من التكامل والنضج ومواجهة الواقع والاستمتاع بالحياة .

### مساوىء التحليل النفسي:

- ١- إن التحليل النفسي يهتم بالمرضى والمضطربين أكثر من اهتمامه بالأسوياء والعاديين .
- ٢- انه عملية طويلة وشاقة ومكلفة من الوقت والجهد والمال ويحتاج الى خبرة واسعة وتدريب عملي طويل .
- ٣- ان بعض المشتغلين بالارشاد والعلاج النفسي يرون في تعصب ان التحليل النفسي هو الطريقة المثلى وانه افضل من كل الطرق .
- ٤- ان بعض المشتغلين بالارشاد والعلاج النفسي يحملون نحو التحليل النفسي اتجاهات سلبية ويتعصبون ضده الى درجة تجعلهم يسقطون نظرية التحليل النفسي من طرق علاجاتهم وسبب ذلك ان فرويد يهودي صهيوني مغرض صنع نظرية مبهرجة ذات اتجاه يهودي مادي جنسي تقوم على اساس مخلخل ومنهج غير علمي .

### النظرية العقلانية الانفعالية:

مؤسس هذه النظرية ألبرت اليز (١٩٧٧) وقد قرر بانها تفترض ان هناك قوى بيولوجية وقوى اجتماعية تقود الفرد الى التفكير العقلاني . وان باستطاعة الانسان ان يكون عقلانياً في تفكيره . أما الاضطرابات الانفعالية والعصابات فهما في الحقيقة افكار غير عقلانية .

ويكمن العلاج في هذه النظرية في اىصال الفرد الى تفكير عقلاني ، وهذا ما يجعل المعالج قادراً على التحرك بسرعة نحو الاجراء التعليمي وعندها تختفي الاضطرابات النفسية وتعود السعادة الى المريض . ويكون التغيير عن طريق المجادلة والاقناع ولقد بينت هذه النظرية ان هدف المرشد النفسي تقليل او ازالة :

أ- القلق .

ب- العداة .

ج- الاكتئاب .

د- الشعور بالنقص .

هـ- عدم التقبل .

التعاسة والاعراض الاخرى المختلفة، واستبدال الشعور بالسعادة والتكيف النفسي لها . وبهذا سيسلك الفرد سلوكاً عقلانياً، وسيبدأ بتحمل المسؤولية وسيصبح مقدرًا لنفسه (لذاته) ومحققاً لها .

وهذه بعض الأفكار غير العقلانية التي تجول في خاطر المريض فقد ميز المعالجون السلوكيون المعاصرون بين نوعين من المعتقدات :

١ - معتقدات منطقية وعقلانية .

٢ - معتقدات غير منطقية وغير عقلانية، ويصحبها في الغالب الاضطرابات

### الانفعالية المرضية كالعصاب والذهان وغيرها .

اما متى تكون المعتقدات واساليب التفكير منطقية وعقلانية فان هذا يتوقف على انسجامها مع أهدافنا العامة وقيمنا الاساسية في الحياة وتحقيق السعادة والفاعلية الاجتماعية والابداع والايجابية وتعد المعتقدات واساليب التفكير غير منطقية وغير عقلانية عندما لا تكون صحيحة ومنطقية في ذاتها ولا تخدم توافقنا مع الواقع . وتحكم علينا بالسلبية والهزيمة والانفعال والانسحاب وبالتالي الشعور بالضآلة له وعدم الفعالية .

وقد افترض (اليس) أنه توجد أفكار غير عقلانية تسبب الاضطرابات لمن يعتقدونها وقد اشارت نتائج دراسات تجريبية كثيرة وبدلالة واضحة ان الافراد المضطربين لديهم افكار غير عقلانية وغير منطقية أكثر من أولئك الافراد الاقل اضطراباً، والمعالج يقوم بتغيير الافكار غير العقلانية الى افكار عقلانية .

وفيما يلي عرض لبعض هذه الافكار غير العقلانية (ويرمز لها بالرمز) (أ) وثم الافكار العقلانية (ويرمز لها بالرمز ب):

أ- من الامور الحتمية للفرد ان يحظى بحب واستحسان الآخرين لكل ما يقوله او يفعله .

ب- من المحبب ولكن ليس من الضروري للفرد ان يحبه ويستحسنه الآخرون ، بيد أنه من المستحسن ان يحظى الفرد باحترامه لنفسه بدلاً من استحسان الآخرين له وأن يقدم الحب بدلاً من توقع الحب .

٢- خطأ (أ) انها كارثة او مأساة عندما لا تفسر الامور كما نود لها أن تكون .

صح (ب) من السيء أن تكون الامور كما لا نود لها أن تكون ، وعلينا ان نحاول بكل جهد تغيير الظروف أو ضبطها وأن يهدد نفسه لقبول الامور كما هي .

٣- خطأ إن شقاءنا وتعاستنا وعدم احساسنا بالسعادة نتائج لاشياء خارجة عن ارادتنا مثل الحظ .

(ب) صح : ان جزءاً كبيراً من مصيرنا نحكمه نحن بارادتنا وتصرفاتنا .

٤- (أ) : إن الإنسان يحتاج لفرد اقوى وأكثر خبرة ليسانده ويساعده على تحقيق اهدافه في النجاح بدل أن يعتمد على نفسه .

(ب) صح : من الافضل ان نعتمد على انفسنا وان نقف على اقدامنا بمجهودنا وان نستمد ايماننا من انفسنا ومن قدراتنا وقيمنا الخاصة عند مواجهة مصاعب الحياة واذا عاوننا الاخرون فلا بأس اما اذا امتنعوا فلا نضطرب لذلك

(أ) إننا نتصرف ونسلك بطريقة معينة بسبب آثار سيئة في تربيتنا في الماضي وان الماضي لا يمكن تجنبه .

(ب) صح إننا اصحاب مسؤولية اساسية عما يصدر منا من سلوك وان الماضي يمكن تجنب آثاره السيئة إذا ما عدلنا وجهات نظرنا وسلوكاتنا الحالية .

#### تطبيقات النظرية العقلانية الانفعالية في الإرشاد:

١- إن الإرشاد النفسي يجب ان يركز مباشرة على التغيير في العمليات الذهنية للمريض ، قبل أن يتوقع اي تغيير حاسم في شخصيته او سلوكه المرضي فان نجاح المريض في التغيير الايجابي يجب ان يكون مصحوباً بتحسن في طريقة تفكيره .

٢- إن نمط الإرشاد يكون من خلال تحريض المريض على احداث التغيير في نفسه وفي بيئته عن طريق تأكيد الذات وزيادة الثقة .

والمرشد هنا هو المحرض على التغيير واتخاذ مواقف اكثر كفاءة في مواجهة الحياة الاجتماعية . ويقوم المرشد بتشجيع المريض على القيام بالسلوك الملائم من

- خلال الاقتران والمحاكاة والتكرار ، إذ أن النجاح يعزى الى تغييرات ذهنية وفكرية .
- ٣- إن الصعوبات التي يعاني منها المريض تنسجم الى حد كبير مع ادراكه المشوه ، وتفكيره غير المنطقي وعلى المرشد اعادة ترتيب ادراكاته ، واعادة تنظيم تفكيره من اجل القضاء على السبب الاساسي لصعوباته .
- ٤- على المرشد ان يوضح للمريض قبل انتهاء العلاج الافكار غير العقلانية الرئيسية والتي من المحتمل ان يفكر فيها وان يوضح له فلسفات الحياة الاكثر عقلانية التي يمكن اتباعها بدلاً منها حتى لا يقع المريض فريسة لافكار غير عقلانية اخرى ، واكد (اليس) على المجموعات الارشادية لفائدتها في تغيير الافكار .
- ٥- تشجيع المريض على عدم الهروب من مشاكله بل عليه مواجهتها بصراحة مع مراعاة تقليل خطرها فلا يعطيها الفرد اكثر من حجمها .
- ٦- يقوم المرشد بمساعدة المريض كي يتعلم من خبراته السابقة ويتفاعل مع أفضل الطرق المعاصرة المميزة والخبرات الحديثة بدلاً من التمسك بالدروس المتعلمة في الماضي والخضوع لها .
- ٧- يقوم المرشد ببحث المريض ان ينهمك في العمل والنشاط حتى ينسى همومه على ان تكون الاعمال من اختصاصه .
- ٨- يعلم المرشد المريض بأن يتحكم بانفعالاته إذا تدرّب لانه يقول لنفسه -إهدأ- استرح - إنك عظيم ، وبدل ان يقول له يجب او ينبغي ، عليه ان يستبدلها بكلمات اخرى مثل -من الأفضل - من المستحسن- .
- ٩- يطلب المرشد من المريض أن يحب الناس قبل أن يكون محبوباً منهم .
- ١٠- يعمل المرشد على زيادة ثقة المريض بنفسه وقدراته .

### مزايا النظرية العقلانية الانفعالية:

تبعد هذه النظرية الافكار غير العقلانية فتعمل على وقاية الانسان من الانهزامية وتدمير الذات وتزيد اصدقاء المريض وتعلمه التخطيط لحياته ويحقق المزيد من خبرات النمو فيحصل على أعلى درجة من السعادة بالرغم من اصطدامه بالمشيرات الضارة في مواقف الحياة . وهي تتمتع بالفعالية .

### النقد:

- (١) تخفق هذه النظرية في الوصول الى الافكار اللاشعورية الدفينة فهي تعالج الظاهر فقط وبالايعاء وبالتالي لا يمكن التعامل مع الافكار اللاشعورية .
- (٢) تركز النظرية على التوجيه المباشر وممارسة السلطة .

### أوجه الشبه والاختلاف بين نظريات الارشاد النفسي:

إن أوجه الشبه بين النظريات اكثر من أوجه الاختلاف ، وهذه النظريات وان اختلفت فهي تختلف بدون تعارض فالاسس واحدة خاصة فيما يتعلق بالعلاقة بين المرشد والعميل . وعلينا ان نعلم ان الاختلاف اساساً هو ان كل نظرية تقوم على ملاحظات ودراسات تجريبية وممارسات كLINIكية تختلف عن بعضها البعض والاختلاف بين النظريات تفيد في ان هذه النظريات مجتمعة تعلمنا الكثير وأن كلاً منها منفرداً، تعلمنا شيئاً ونستطيع انتقاء ما يفيدنا .

### أوجه الشبه بين نظريات الارشاد النفسي:

١- جميع النظريات تؤكد ان على المرشد او المعالج اعطاء التقبل والامان والاطمئنان للعميل وهدفها واحد هو تحقيق الذات .

٢- كل النظريات تحاول فهم كيف ينشأ القلق وكيف تهب وسائل الدفاع النفسي

واساليب التوافق وكيف يمكن تعديل السلوك .

٣- ان الفرد لديه دوافع وحاجات وقوى حيوية تتحكم في سلوكه .

٤- ان التعلم خطوة اساسية من اجل تحقيق التوافق النفسي عن طريق تغيير وتعديل السلوك .

٥- ان اهم ما في عملية الارشاد هو العلاقة الارشادية التي تتسم بالجو النفسي المتقبل الخالي من التهديد . الذي يحرر قوى النمو والتوافق لدى الفرد لتحقيق الصحة النفسية .

#### اوجه الاختلاف بين نظريات الارشاد النفسي:

١- تمت بعض النظريات في حجرات المعالجين وبعضها خرج من معامل علم النفس وبعضها نتج عن الدراسات الاحصائية .

٢- توجد اختلافات حول الاهمية النسبية للمحددات الشعورية والمحددات اللاشعورية للسلوك .

٣- تختلف النظريات حول أهمية الدور الذي يلعبه التعزيز .

٤- تختلف النظريات حول أهمية الحياة الماضية بالنسبة للمريض في الطفولة .

٥- تختلف النظريات حول أهمية البيئة وعضوية الجماعة في السلوك .

٦- تتفاوت النظرة الى أهمية الخبرات الخاصة والذاتية فالبعض يؤكد أهمية السلوك الملاحظ ، والبعض يؤكد أهمية الخبرات الداخلية .

٧- تحترم بعض النظريات الاختبارات النفسية وتعظمها بينما تؤكد بعضها ان الاساس الهم هو مفهوم الفرد عن ذاته الذي يحدد سلوكه بصرف النظر عن درجات الاختبار .

٨- تؤكد بعض النظريات ان الماضي يؤثر في الحاضر ويشير الى المستقبل .

٩- تؤكد بعض النظريات على Now & Here أي الآن - وهنا .

### نظرية المجال: FIELD THEORY الجشطلت

ترتبط نظرية المجال في علم النفس باسم كيرت ليفين Lewin. ولقد ظهر أول تأثير لنظرية في الطبيعة على علم النفس في علم نفس الجشطلت Gestalt Psychology على يد فيرثايمر Wertheimer وكوهلر Kohler وكوفكا offka. والفكرة الأساسية فيه أن إدراك موضوع ما يحدده المجال الإدراكي الكلي الذي يوجد فيه، وأن الكل ليس مجرد مجموع أجزاء، وأن الجزء يتحدد بطبيعة الكل، وأن الأجزاء تتكامل في وحدات كلية، ونحن نعرف أن بعض علماء النفس مثل السلوكيين يحاولون تحليل السلوك إلى بسط مكوناته مثل المثير والاستجابة، ولكن الجشطلتيين ينكرون مثل هذه "الذرة النفسية" التي يتكون منها السلوك.

وتؤكد نظرية المجال لكيرت ليفين أن السلوك هو وظيفة المجال الذي يوجد في الوقت الذي يحدث فيه السلوك ونتيجة لقوى دينامية محركة، ويبدأ التحليل بالموقف ككل، ومن الموقف الكلي تتمايز الأجزاء المكونة. ويؤكد ليفين أهمية قوى المجال الدينامية التي تسهم في تحديد السلوك، ويعرف المجال بأنه جماع الوقائع الموجودة معا والتي تدرك على أنها تعتمد على بعضها البعض الآخر. "هول وليندزي،".

**مفاهيم نظرية المجال:**

يرسم ليفين خريطة عقلية معرفية توضح نظرية المجال ومفاهيمها الأساسية، وفيما يلي أهم مفاهيم نظرية المجال:

**الشخص:** الشخص هو كيان محدد محدود داخل المجال الخارجي الأكبر منه، والشخص له خاصيتان هما "الفصل" عن المجال و"الوصل" مع المجال. وبمعنى آخر "التفاضل أو التمايز" و"التكامل" أي أن الشخص يكون منفصلا عن المجال الكلي الأكبر. ومندمجا في نفس الوقت داخل هذا المجال الكلي، وهذا هو واقع الشخص الذي يمثل جلده حدودا واضحة تفصله عن المجال الخارجي الذي يتحرك فيه والذي يكون في نفس الوقت جزءا منه، ويذهب ليفين إلى أن بناء الشخص بناء متفاضل متمايز أي ينقسم إلى أجزاء منفصلة ومتصلة في نفس الوقت.

**المجال النفسي:** يوجد الشخص في المجال النفسي أو بيئة نفسية خارج حدوده. ويحدث تفاعل بين الشخص



ومجاله النفسي. وهما -أي الشخص والمجال النفسي- يعتمدان على بعضهما البعض داخل "حيز الحياة".

**حيز الحياة Life Space:** حيز الحياة هو المجال النفسي الكلي الذي يحتوي على مجموع الوقائع الممكنة، التي تحدد سلوك الشخص في وقت محدد مثل حاجاته وخبراته وإمكانات سلوكه كما يدركه، أي أن السلوك هو وظيفة حيز الحياة، ويحيط بحيز الحياة "غلاف غريب" لا حدود له، فيه وقائع غير نفسية تؤثر في البيئة النفسية في حيز الحياة فتؤثر بدورها في الشخص وقد أطلق عليه ليفين اسم "العالم المادي" أي أن الحدود الفاصلة بين حيز الحياة والعالم الخارجي تتسم بخاصية "النفاذية" فقد تغير واقعة من وقائع العالم المادي مسار الأحداث في حيز الحياة في المجال النفسي للشخص، ونحن نجد ذلك في الحياة اليومية، فقد يؤدي لقاء عارض أو حديث تليفوني غير متوقع أو حادث سيارة مفاجئ إلى تغيير مجرى حياة الشخص، كذلك فإن الحدود الفاصلة بين الشخص وبين المجال النفسي لها خاصية النفاذية، أي أن وقائع المجال النفسي يمكن أن تؤثر في الشخص، كما أن الوقائع الشخصية يمكن أن تؤثر في المجال النفسي.

**المجال الموضوعي:** المجال الموضوعي أو البيئة الموضوعية يضم كلا الإمكانات التي تخرج من المجال السلوكي للشخص والتي ليست في حيز الحياة، وهذا المجال الموضوعي رغم أنه ليس جزءاً من حيز الحياة فإنه يؤثر على الفرد. ومثال ذلك نظام التعليم في الدولة الذي يخرج من حيز حياة التلميذ ولكنه يؤثر عليه لأنه يحدد نوع التعليم الذي يتلقاه في المدرسة.

**المناطق:** ينقسم المجال الكلي إلى مناطق، وتحتوي كل منطقة على وقائع Facts والذي يحدد عدد المناطق هو عدد الوقائع النفسية المنفصلة التي توجد في أي وقت معين، وقد تكون هناك واقعتان فقط هما الشخص والمجال فتكون هناك منطقتان رئيسيتان فقط في حيز الحياة. وإذا احتوى المجال على واقعتين هما واقعة العمل وواقعة اللعب تنقسم المجال إلى منطقتين فرعيتين واحدة للعمل وأخرى للعب، وإذا كان هناك أنواع مختلفة من وقائع العمل مثل واقعة العمل الحكومي وواقعة العمل الحر تنقسم منطقة العمل إلى منطقتين جزئيتين، وهكذا بالنسبة لمنطقة اللعب، وبالنسبة للشخص قد يحتوي على واقعتين هما واقعة التوتر وواقعة الفزع، يتحدد عدد المناطق في الشخص بعدد الوقائع الشخصية الموجودة فعلاً. وتسمى الوقائع الأساسية للمنطقة الشخصية الداخلية باسم "الحاجات".

**الاتصال بين المناطق:** وهنا حدود بين المناطق من خصائصها "النفاذية" وتبادل الاتصال، وتتصل المناطق عن طريق الاتصال بين الوقائع الواقعة في كل منها بالأخرى، ويحدث بينها تفاعل وتأثير متبادل ينتج عنه "حدث Event" فالكتاب واقعة والشخص واقعة بينما قراءة الشخص في الكتاب حدث ويتوقف مدى اتصال المناطق على عاملين هما: عامل "القرب البعد"، وعامل "المرونة الجمود" ومعنى ذلك أن الحدود بين المناطق قد تكون قابلة للنفاذية.

بدرجة كبيرة وقد تكون جامدة مقاومة للنفاذية، ويتأثر مدى الاتصال -وبالتالي التأثير المتبادل- بين حيز الحياة والعالم الخارجي بصلابة أو ضعف الحدود الفاصلة بينهما. فإذا كانت الحدود صعبة النفاذية كان الاتصال والتأثير المتبادل صعبا وضئيلا، ويكون الشخص متوقعا داخل مجاله النفسي واتصاله بالواقع المادي ضئيلا كما في حالة الفصام، وإذا كنت الحدود سهلة النفاذية كان الاتصال والتأثير المتبادل سهلا ووثيقا. كذلك يتأثر مدى الاتصال بالتالي التأثير المتبادل بين الشخص والمجال النفسي بصلابة أو ضعف الحدود الفاصلة بينهما، فإذا كانت الحدود صعبة النفاذية كان التأثير المتبادل بين الشخص ومجاله النفسي صعبا وضئيلا وكان الشخص معزولا عن مجاله، وإذا كانت الحدود سهلة النفاذية كان التأثير المتبادل بين الشخص وبين مجاله النفسي سهلا ميسورا. ويلاحظ أن نظام الاتصال بين المناطق يمثل مواقف مؤقتة متغيرة دائما، فمن الممكن أن يضعف حد صلب ويتصلب حد ضعيف، أي أن من الممكن أن تقترب منطقتان بعيدتان وتبتعد منطقتان قريبتان. ومن الممكن أن يتحول وسط مرن إلى وسط جامد وبالعكس. وعلى هذا فإن الواقع النفسي يتغير دائما. ومن ثم فإن ليفين لا يثق في السمات الثابتة أو العادات الجامدة في الشخصية.

**الشخص في المجال:** الشخص والمجال الكلي أو البيئة الكلية يعتمدان بعضهما على بعض. وهما معا يكونان نظاما يتكون من أجزاء رئيسية وأجزاء فرعية تؤثر باستمرار في بعضها البعض، وموضع الشخص في مجاله النفسي قد يتفق وقد يختلف عن موضعه في مجاله المادي، فقد يكون من الناحية المادية جالسا في حجرة الدراسة في حين يكون من الناحية النفسية في ملعب الكرة وعلى هذا لا يؤثر فيه الوقائع الموجودة في حجرة الدراسة مثل شرح المعلم.

**الحركة والاتصال:** من الخواص الهامة للمجال النفسي أنه يحدث بداخله حركة واتصال دائما من وإلى وبين المناطق المختلفة. وتحدث الحركة والاتصال كنتاج للتفاعل بين الوقائع، فالحدث دائما نتيجة تفاعل أي حركة واتصال بين واقعتين أو أكثر، وقد أطلق ليفين على هذا اسم "مبدأ الارتباط".

**إعادة بناء حيز الحياة:** عن طريق الحركة والاتصال ونتيجة للتفاعل بين الوقائع يتغير بناء حيز الحياة. وفي حيز الحياة قد يتزايد عدد المناطق أو يتناقص حسب زيادة أو نقصان الوقائع. وقد يتغير وضع المناطق بالنسبة لبعضها البعض، فقد تقترب منطقتان كانتا بعيدتين عن بعضهما البعض، وقد تبتعد منطقتان كانتا قريبتين من بعضهما البعض. وقد يطرأ التغير على الحدود، فقد يتغير حد مرن إلى جامد أو حد جامد إلى مرن. وقد تتحول منطقة مرنة إلى منطقة جامدة أو منطقة جامدة إلى مرنة، وهكذا يمكن استغلال هذه التغيرات المحتملة في إعادة بناء حيز الحياة.

**الواقع:** تحدث ليفين عن مفهوم الواقعية واللاواقعية. فالواقعية تتضمن حركات فعلية، واللاواقعية تتضمن حركة تخيلية أو وهمية. فمثلا يستطيع الشخص أن يحل مشكلة حلا واقعا في إطار الواقع، وقد يحلها حلا لا واقعا في حلم يقظة.

**الزمن:** يذكر ليفين أن السلوك الحادث لا يتأثر بالماضي أو الحاضر، ويقرر أن الوقائع الحاضرة وحدها هي التي تستطيع أن تحدث سلوكا حاضرا. أما الوقائع الماضية فلا تؤثر في الحاضر، فواقائع الطفولة لا تؤثر على سلوك الراشد ما لم يظل وجودها مؤثرا طوال رحلة النمو من الطفولة إلى الرشد. وعلى ذلك فإن اتجاهات الشخص ومشاعره وأفكاره الباقية عن الماضي والحاضر وآمال المستقبل قد يكون لها تأثير على سلوكه الحاضر، ولذلك فإنه يجب تمثيل الحاضر بوصفه محتويا على الماضي النفسي وعلى المستقبل النفسي.

**ديناميات الشخصية:** يشبه ليفين بناء حيز الحياة بالخريطة الجغرافية. فالخريطة الجيدة تحتوي على جميع المعلومات التي يحتاج إليها الشخص لمعرفة الطريق، كذلك فإن البناء الجيد لحيز الحياة أي الشخص ومجاله لا بد أن يحتوي على الوقائع التي تلزم لتفسير السلوك المحتمل للشخص. ولكن كما أن الخريطة لا تحدد أي طريق سيسلكه الشخص، كذلك فإن بناء حيز الحياة لا يحدد كيف سيسلك الشخص بالفعل، ويحدد ليفين خمسة مفاهيم رئيسية في دينامية الشخصية هي:

-**الطاقة:** يفترض ليفين أن الشخص نظام معقد من الطاقة. والطاقة التي تقوم بالأعمال النفسية هي "الطاقة الشمسية" وهي غير الطاقات الأخرى. وتتطلق الطاقة النفسية عندما يحاول الجهاز النفسي "الشخصي" العودة إلى التوازن حين تطرأ عليه حالة انعدام التوازن الذي ينتج عن التوتر في جزء من أجزاء الجهاز النفسي سواء كان ذلك نتيجة تنبيه خارجي أو تغيير داخلي. وعندما يزول التوتر ويتم التوازن داخل الجهاز النفسي يتوقف توليد الطاقة وتسود الراحة.

-**التوتر:** وهو حالة يكون عليها الشخص نتيجة نقص التوازن، ومن خواص التوتر أن حالة التوتر في منطقة معينة تتجه إلى العبور إلى المناطق المجاورة إلى أن توجد حالة من تساوي التوتر داخل النظام الكلي، ومن خواص التوتر أيضا أنه إذا كانت الحدود بين المناطق صلبة فإن عبوره يكون صعبا ومعوقا، أما إذا كانت الحدود ضعيفة فإن التوتر ينتقل بسهولة وسرعة من منطقة إلى بقية المناطق.

-**الحاجة:** يسبب ازدياد التوتر في منطقة شخصية استثارة الحاجة التي تكون فسيولوجية كالجنس أو نفسية كتأكيد الذات. فالحاجة مفهوم دافعي كالدافع أو الباعث. ويؤكد ليفين أن حاجات الشخص تحددها كبير العوامل الاجتماعية. يلاحظ أن مفهوم الحاجة هو المفهوم الذي يربط بين جميع المفاهيم الدينامية الأخرى. فالحاجة تطلق القوة وتزيد التوتر، وتعطي القيمة. إنها المفهوم الرئيسي أو المركزي الذي تنتظم حوله المفاهيم الأخرى.

-**القيمة:** ويقصد بها قيمة منطقة في المجال النفسي عند الشخص، وهناك نوعان من القيمة: قيمة إيجابية، وقيمة سلبية. وتحديد القيمة أمر ذاتي من وجهة نظر الشخص نفسه. والمنطقة التي يضيف عليها الشخص قيمة إيجابية، هي التي تحتوي على موضوع يخفض التوتر ويشبع الحاجة مثل المنطقة التي تحتوي على طعام بالنسبة للشخص الجائع، يكون لها قيمة إيجابية ولها خاصية الجاذبية. أما المنطقة التي

يضيف عليها الشخص قيمة سلبية فهي التي تحتوي على موضوع يزيد التوتر ويهدد بالأذى، مثل المنطقة التي تحتوي على حيوان مخيف بالنسبة للشخص الذي يخاف هذا الحيوان، ويكون لها قيمة سلبية ولها خاصية الطرد.

-**القوة الموجهة: Vector** يحدث التحرك عندما تؤثر قوة موجهة على الشخص، وتتسق القوة مع الحاجة. وترسل القوة الموجهة دائما خارج الشخص وليس بداخله، وذلك أن القوى النفسية من خصائص المجال وليست من خصائص الشخص. وإذا كانت هناك قوة موجهة واحدة فقط تؤثر على الشخص كانت هناك حركة في وجهة القوة الموجهة، أما إذا كانت هناك قوتان موجّهتان أو أكثر فإن الحركة الناتجة تكون محصلة هذه القوى مجتمعة.

**التحرك:** يتحرك الشخص خلال مجاله النفسي مدفوعا بحاجة تطلق الطاقة وتستثير التوتر وتضيف قيمة إيجابية على المنطقة التي فيها ما يشبع هذه الحاجة، فيتحرك الشخص نحو منطقة إشباع الحاجة، وقد تكون الحدود بين المناطق سهلة العبور فيتحقق الإشباع ويزول التوتر. وقد تكون الحدود صعبة العبور تحول دون الإشباع فيحاول الشخص اتخاذ ممرات جانبية للحركة نحو الهدف وهو إشباع الحاجة. فمثلا الشخص الجائع تكون لديه حاجة إلى الطعام ويكون الهدف هو إشباع هذه الحاجة بوجبة غذاء. وهذه الحاجة تطلق الطاقة وتستثير التوتر في منطقة شخصية داخلية وتوجه وتحرك الشخص نحو الطعام. وقد يكون التحرك سهلا ومباشرا نحو الهدف، وقد يكون صعبا ومعوقا فيحاول الشخص اتخاذ ممر جانبي للتحرك نحو الهدف. وهكذا يمكن تفسير التحرك في ضوء مفاهيم الحاجة والتوتر والقيمة والقوة.

**تغير البناء الدينامي للمجال النفسي:** يمكن تغيير أو إعادة بناء ديناميات المجال النفسي بإحداث تغييرات في المناطق وخصائصها والحدود بينهما وفي القوى في المجال النفسي ومن الأمثلة في الحياة العملية تغير البناء الدينامي للمجال النفسي عند اكتشاف حل جديد لمشكلة أو تذكر حدث منسي أو إدراك شيء جديد من المجال لم يكن مدركا من قبل أو اقتحام عوامل غريبة من العالم المادي للمجال النفسي. هذا ويمكن تغيير أو إعادة بناء ديناميات المجال النفسي بالطرق الآتية:

-تغيير قيمة المنطقة كَمَا كَان تتحول من منطقة أقل إيجابية إلى منطقة أكثر إيجابية، وتغيير قيمتها كَيْفِيَا كَأَن تتحول من منطقة إيجابية إلى منطقة سلبية.

-تغيير شدة القوى الموجهة أو تغيير وجهتها أو تغيير شدتها ووجهتها معا.

-تغيير الحدود الفاصلة بين المناطق لتصبح أكثر صلابة أو أكثر ضعفا أو تظهر حدودا جديدة أو تخفي حدودا قائمة.

-تغيير الخصائص المادية للمنطقة، من المرونة، إلى الجمود أو العكس.

**فقد التوازن:** وفقد التوازن أو انعدام التوازن هو حالة عدم تساوي التوتر داخل المناطق المختلفة للشخص، وارتفاع التوتر في النظام كله وتزايد الضغط الواقع، على الحدود الفاصلة بين المنطقة الشخصية الداخلية،

وبين المنطقة الإدراكية الحركية. وإذا تكرر هذا مرارا وتراكم التوتر الداخلي واشتد لدرجة لا تتحمله حدود المنطقة الشخصية الدخلية، ويحدث اندفاع مفاجئ للطاقة في المنطقة الإدراكية الحركية يؤدي إلى حدوث سلوك هياجي.

**العودة إلى التوازن:** إن الهدف النهائي لجميع العمليات النفسية هو إعادة الشخص إلى حالة التوازن. وللعودة إلى حالة التوازن عدة طرق يقوم بها الشخص في المجال النفسي منها:

- تحرك مناسب في المجال النفسي يؤدي إلى منطقة إشباع الحاجة وتحقيق الهدف. فالشخص المتوتر لأنه جائع يؤدي حصوله على الطعام إلى إزالة التوتر وإشباع الحاجة والعودة إلى التوازن.
- تحرك بديل يؤدي إلى خفض التوتر والعودة إلى التوازن. ويتحقق هذا في حالة وجود اعتماد متبادل وثيق بين حاجتين بحيث يؤدي إشباع أحدهم إلى إزالة التوتر المصاحب للحاجة الأخرى.
- تحرك خيالي يؤدي إلى خفض التوتر، وهذا ما يحدث في أحلام اليقظة.

**نمو الشخصية:** تناول ليفين بعض التغيرات السلوكية التي تحدث خلال النمو. ويقول إن هذه التغيرات تنتج عن التنوع في نشاطات الشخص وانفعالاته وحاجاته ومعلوماته وعلاقاته

الاجتماعية التي تتزايد مع نموه، ومع النمو يتزايد تنظيم نشاطات الشخص وفي نفس الوقت يتزايد التعقيد الذي يطرأ عليه. وتمتد مناطق النشاط مع النمو فيستطيع الشخص القيام بسلوك جديد لم يكن ممكنا من قبل. ومع النمو أيضا يزداد الاعتماد المتبادل للسلوك بمعنى حدوث تكامل بين الأفعال المستقلة في شكل سلوك كلي. وتزداد درجة الواقعية واتجاه الشخص نحو الواقع والحقيقة. ويزداد التفاضل أو التمايز في جميع جوانب المجال النفسي مع النمو، ويزداد التفاضل والتمايز بين الماضي والحاضر والمستقبل، وبين الواقع واللاواقع، وبين الحقيقة والخيال، وبين الإمكان والاحتمال، ومع النمو يتزايد عدد الحدود الفاصلة بين المناطق وتختلف من حيث القوة، وتصبح الحدود بين الشخص ومجاله النفسي أقوى من ذي قبل، ويقل تأثير المجال على الشخص عن ذي قبل. ومع النمو يزداد التكامل في السلوك، ويرى ليفين أن النمو عملية مستمرة يصعب تقسيمها إلى مراحل منفصلة، ولكنه يقول إن تغيرات ارتقائية هامة تحدث في حوالي سن الثالثة، وأن فترة من الاستقرار النسبي تعقبها حتى المراهقة التي تعتبر مرحلة إعادة التنظيم الدينامي. ويتم النضج والاستقرار في الرشد. ويشير ليفين إلى أن النكوص Regression قد يحدث في النمو. ويعني بالنكوص تغير السلوك إلى شكل أكثر بدائية بصرف النظر عما إذا كان الشخص نفسه قد مارس هذا السلوك فيما مضى. ويشير أيضا أن الارتداد Retrogression قد يحدث في النمو، ويعني بالارتداد العودة إلى شكل مبكر من أشكال السلوك في تاريخ حياة الشخص. ويقول ليفين إن الإحباط هو أحد العوامل الهامة التي تؤدي إلى النكوص والارتداد. وهكذا فمع تزايد النمو والنضج يتزايد تمايز كل من الشخص والمجال النفسي، ويكون ارتقاء السلوك وظيفته للشخص والمجال النفسي.

### تطبيق نظرية المجال في الإرشاد النفسي:

لم يكتب كيرت ليفين مباشرة عن تطبيق نظرية المجال في الإرشاد النفسي، ولكنه طبق مفاهيم نظريته على دراسة السلوك في الطفولة والمراهقة، وديناميات الجماعة، وحل الصراع الاجتماعي، ومشكلات جماعات الأقيال، وإعادة التعلم. وهذا يرتبط بطريق غير مباشر بالإرشاد النفسي. وقد حاول بعض علماء مدرسة الجشطالت تطبيق نظرية المجال في ميدان الإرشاد والعلاج النفسي، ومن هؤلاء بيرلز Perls الذي استخدم مصطلح علاج الجشطالت Gestalt Therapy منذ سنة .

### ومن أهم تطبيقات نظرية المجال في الإرشاد النفسي ما يلي:

عند الاستقصاء عن أسباب الاضطرابات والمشكلات النفسية يوجه الاهتمام إلى أمور هامة مثل:

- شخصية العميل وخصائصها المرتبطة بالاضطراب والمسببة له.
- خصائص حيز الحياة الخاص بالعميل في زمن حدوث الاضطراب.
- أسباب اضطرابه شخصيا وبيئيا مثل الإحباطات والعوائق المادية والحوجز النفسية التي تحول دون تحقيق أهدافه، والصراعات وما قد يصاحبها من إقدام وهجوم غاضب أو إحجام وتقهر خائف.

ينظر إلى أعراض الاضطراب والمرض النفسي في مجال له عدة مكونات منها:

- مجال الفرد عن بدء ردود الفعل للاضطراب أو المرض.
- مجال البيئة المادي والثقافي والاقتصادي ... إلخ.
- مجال المرشد أو المعالج وتأثيره.
- مجال طريقة الإرشاد نظريا وعمليا.

### في عملية الإرشاد والعلاج تؤكد نظرية المجال ما يلي:

- أهمية تغيير الإدراك؛ لأن طبيعة ما يدركه الشخص تقرر بحالة مجاله الإدراكي ولأن سلوكه الشخصي هو وظيفة لحالة مجاله الإدراكي أثناء لحظة الإدراك، والإدراك يتأثر بعوامل الوقت إذ يجب أن يكون التعرض للموقف كافيا حتى يسمح للحواس بالقيام بوظيفتها بكفاءة، وتؤثر قيم الشخص وأهدافه على إدراكه، وهو يدرك عادة ما يرغب في إدراكه أو ما تدرب على إدراكه. ويلعب الإغلاق "أي ميل الخبرة الجزئية لإكمال نفسها" دورا هاما في تضيق مجال الإدراك ويدفع الشخص إلى الاحتفاظ بتكامل تنظيم شخصيته باللجوء إلى حيل الدفاع النفسي المختلفة، وهكذا تحتاج عملية الإرشاد إلى تغيير الإدراك.

- أهمية مساعدة العميل لجعل العوائق الموجودة في شخصية أكثر مرونة. ومعنى هذا جعلها أقل جمودا مما هي عليه، ومساعدته في وضع أهداف حياة ومستويات طموح واقعية حتى لا يتعرض للإحباط، ومساعدته في توسيع مجال حياته حتى تتوافر لديه المرونة، ومساعدته على التقليل من جمود العوائق التي تحول بينه وبين تحقيق أهدافه.

- أهمية تغيير مفاهيم الفرد واتجاهاته: وهذا يتطلب تغييرا في ثقافته وفي قيمه، وبالتالي يتطلب بدوره - من بين أشياء أخرى - تهيئة جو تتاح فيه حرية الاختيار مما يتيح تحقيق الهدف.

- أهمية التغيير خطوة خطوة Step by Step في إعادة التعليم؛ حيث ينظر إلى هذه الخطوات في إطار تغيير تدريجي.

- أهمية الاستبصار Insight في التعليم. وفيه يؤدي البحث عن حل المشكلة إلى إعادة تكوين المجال وإعادة تنظيم المعلومات مما يؤدي إلى حل يبدو وكأنه يأتي فجأة، ويتم التوصل إلى الاستبصار في الإرشاد والعلاج النفسي بمساعدة المرشد للعميل على استرجاع خبراته الماضية وتنظيم خبراته الحاضرة وتعديل مجاله الإدراكي حتى يتم التوصل إلى الحل، ويتطلب الوصول إلى حل بالاستبصار "تلقائيا وفجأة" إلى فترة "حضانة" تستغرق بعض الوقت.

### نقد نظرية المجال:

قدمت نظرية المجال العديد من المفاهيم الهامة التي أفادت في ميدان الإرشاد النفسي، فقد تزايد الانتباه إلى أهمية المجال النفسي للشخص، وإلى تأثير العوامل غير النفسية في حيز الحياة، ونظرية المجال نظرية شاملة متعددة الأبعاد تتناول شبكة من التغيرات المتفاعلة وليس مجرد أزواج من المتغيرات المسرفة في التبسيط كما في نظرية "المثير والاستجابة" ولقد ساعدت نظرية المجال على جعل الإطار المرجعي الذاتي للشخص يحظى بالاحترام العلمي في وقت كانت فيه الموضوعية المفرطة هي الصوت الغالب في علم النفس الذي ركز على الأفعال المنعكسة الشرطية والتعلم الارتباطي الشرطي بين المثير والاستجابة، ولقد رفعت نظرية المجال الإنسان إلى مرتبة الإنسانية بوصفه مجالا معقدا من الطاقة تحركه قوى نفسية ولديه حاجات نفسية وله أهداف وآمال ومطامح وله القدرة على الاختيار والابتكار، بعد أن كادت السلوكية تنجح في خفض الإنسان إلى مستوى الآلة التي تستجيب أليا للمثير وتدفعها محركات فيسيولوجية كآلة مجردة من التلقائية والابتكار والحيوية، يكاد يصدق عليها ما يصدق على الكلاب والقطط والفئران. كذلك فإن نظرية المجال أدت إلى إجراء البحث في السلوك الإنساني كما يعبر عنه في مجال نفسي إجماعي، وهذا جعل نظرية المجال تحظى بمنزلة مرموقة في علم النفس المعاصر.

### وعلى الرغم من هذا يوجه إلى نظرية المجال انتقادات أهمها:

- استخدام تصورات معقدة لمواقف نفسية بسيطة.
- عدم وضع قوانين محددة تلخص النظرية.
- عدم إمكان التنبؤ بالسلوك في ضوء النظرية.
- إهمال التاريخ الماضي للفرد على أساس أن السلوك يعتمد على الحاضر أكثر من اعتماده على الماضي أو المستقبل، على الرغم من أن التفسير الكامل للسلوك الراهن والتنبؤ بالسلوك في المستقبل يتطلب إطارا مرجعيا تاريخيا.





## نظرية التحليل التفاعلي

### Transactional Analysis Theory

أيريك بيرن Eric Bern

تعد نظرية التحليل التفاعلي (التبادلي) لأيريك بيرن Eric Bern من أحدث النظريات في علم النفس المعاصر، والتي استخدمت معطياتها استخداما واسع الانتشار في العلاج النفسي في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية، وتعتمد هذه النظرية على منهجا في التحليل لا يقيم وزنا للأحداث الماضية التي تمر بالفرد وإنما تركز كل اهتمامها على تحليل ما يمكن أن يمر به مستقبلا من أحداث لتمكنه من إرادة التغيير، وتكوين نسقا متكاملًا من الضبط الذاتي Self Control بما يمكنه أيضا من حرية الاختيار.

ومما لاشك فيه أن النظرية التفاعلية "التبادلية" تعتمد أساسا على نظرية التحليل النفسي، وأن كانت تستخدم بعض مفاهيمها للوصول إلى معان مختلفة عنها على نحو ما

فلقد أثبتت نظرية التحليل النفسي أن للإنسان طبيعة نقدية Multiple متغايرة، فهو يحوى في أعماقه عدة أشخاص في شخص واحد، ويحمل في طياته صراعا حادا بين الرغبات المتعارضة (الهدم والبناء، الخير والشر) وتلك حقائق أوضحها فرويد في نظريته عند تحليله للصراعات والمخاوف اللاشعورية التي استخرجها في تحليله لمستدعيات مرضاه إكلينيكيًا ومثل هذه المعطيات، هي التي بنى عليها أيريك بيرن Eric Bern نظريته في التحليل التفاعلي (التبادلي) مع اختلاف نوعي في تناوله لها تأصيلا وتنظيرًا.

وربما لا يجب أن نعتبر نظرية بيرن نظرية جديدة تماما إلا من حيث التناول، ولكي نفهم هذا المعنى جيدا نورد هنا الفرق بين لغة الاتصال Communication ولغة التخصص





العلمي فالمصطلحات وربما الكلمات قد يكون لها معنى في الثانية مختلف على نحو ما عن معناها في الأولى .

وكذلك يمكن القول أن علم الرياضة علم قديم ، لكنه يستخدم اليوم لغة جديدة تتمثل في الرياضة الحديثة ، ومن ثم يمكن القول أن الجديد في الرياضة هو هذه اللغة الحديثة.

وهكذا يثور سؤال هام مؤداه "هل يمكن لأي معلومات تتاح في فترة زمنية أن تتميز بالنفع الدائم؟ ومعنى آخر هل يمكن لمثل هذا النفع أن يتميز بالثبات والصدق لفترات طويلة من الزمان؟

ولو كان الأمر كذلك لما ظهرت نظرية التحليل النفسي بعد السلوكية؟ ولم ظهرت أي نظرية بعد التحليل النفسي كنظرية.

ولقد حاول الطبيب الجراح بنفيلد القيام باختبار إمكانية استحضار بعض الخبرات المنسية في اللاشعور تجريبيا، وذلك بتنبية اللحاء الصدغي Temporal Cortex لدى أحد مرضاه المصابين بالصرع البؤري Focal Epilepsy وذلك بصدمة كهربائية خفيفة فوجده وقد استعاد ذكريات لاشعورية كانت في طي النسيان نتيجة لكتبها .

وكان الشيء المثير أن حلول مثل هذه الذكريات في حيز الشعور يستتبعه الانفعالات والمشاعر المرتبطة بها، الأمر الذي دعي بنفيلد لأن يشير إلى أن المخ Cortex يقوم بدور جهاز التسجيل الحساس للغاية، والذي يعمل على تسجيل وتخزين خبرات ومشاعر الإنسان، والتي يمكن بطريقة ما استحضارها في لحظة ما ليعيش الإنسان خبرة الماضي والحاضر معا وفي آن واحد، ومن ثم انتهى إلى قرار أن الشخص يمكن أن يعيش خبرات متعددة في لحظة واحدة.

### الفعل التبادلي (التفاعلي)

سبق أن أشرنا إلى أن أريك بيرن Eric Bern هو مؤسس نظرية التحليل التفاعلي Transactional Analysis Theory، وتجدر الإشارة إلى أنه عمل في الأصل



بنظرية التحليل النفسي، وجمع وقائع إكلينيكية كثيرة وفق منهجها في تحليل المستدعيات، وساعدته هذه الوقائع على صياغة نظريته في التحليل التفاعلي.

وتتلخص نظرية أيريك بيرن في القول بأن الفعل التبادلي (التفاعلي) ينقسم إلى مثير واستجابة، وتلك الاستجابة تتحول مرة أخرى إلى مثير يتطلب بدوره استجابة، ولقد لاحظ بيرن أن الطبيعة التعددية للإنسان تحوى في داخلها ثلاثة شخصيات في ذات واحدة بما يؤدي إلى أن يلعب الإنسان ثلاثة أدوار متسقة مع هذه الشخصيات بالتناوب وربما معا وفي آن واحد .

وهذه المستويات الثلاثة في شخصية الإنسان هي:.

(أ) الوالدية **Parent**.

(ب) الراشد **Adult**.

(ج) الطفل **Child**.

ولقد اعتبر بيرن أن الشخصية الإنسانية تتكون من هذه المستويات أو الرقائق المتفاعلة بناء على ملاحظاته الإكلينيكية المتعددة والمتجمعة من تلك الحالات التي عالجها تحليليا، وفضلا عن ذلك فهو يقرر أن هذه المستويات الثلاث في الشخصية لا تمثل ثلاثة أدوار أو وظائف منفصلة كما هو الحال بالنسبة (للهو والأنا والأنا الأعلى) في نظرية فرويد، وإنما هي وقائع سيكولوجية أو حقائق ظاهرية **Phenomenological Realities**.

(أ) الوالدية **Parent**.

وهو لا يعنى بالوالدية كل من الوالدين بالمعنى الدقيق للوالدين ، وإنما يعنى بها تلك الأحداث المبكرة آتى وقعت للكائن الإنساني في بيئته



الوالدية

.Parent

من الميلاد حتى سن خمسة سنوات

المحيطة به والتي سجلها المخ واختزلها من الميلاد إلى نحو سن الخامسة من العمر، سواء ما حدث منها عن طريق الوالدين أو من يقوم مقامها.

" ر "

.Child الطفل

من الميلاد حتى سن خمسة سنوات

(ب) الطفل Child.

وهو استجابة الطفل لكل ما يراه أو يسمعه من أحداث داخلية (داخله)

" ط "

.Adult الراشد

عند التحرك في البيئة الخارجية المحيطة بالفرد

شكل رقم (1) يوضح المستويات

الثلاث في شخصية الإنسان وفقا

لنظرية أريك بيرن في التحليل التفاعلي

(ج) الراشد Adult.

وهو الجزء الذي يسجل فيه الكائن الإنساني كل الحقائق والوقائع الخارجية المكتسبة من خلال اختباره للواقع الخارجي، وهو يعتبر هذا الجزء هو الجزء المنطقي الوحيد في هذه المستويات الثلاث للشخصية.

لقد أشرنا إلى أن الوالدية والراشد والطفل ثلاثة مستويات تعمل في داخل الإنسان الذي يقوم المخ لديه بمهام تسجيل الأحداث والوقائع ويختزلها، وهي لا تضيع بمعنى أن الإنسان لا يستطيع حتى لو أراد أن يمسخها من شريط التسجيل مسحا، لكنه قد يتمكن من إيقاف التسجيل أو تشغيله كلما أراد.



وهكذا حسب هذه النظرية يفترض بـيرن أربعة أوضاع للحياة يلخصها النسق الرياضي التالي:

- (1) أنا لست على ما يرام - أنت على ما يرام **I'm Not Ok-Your Ok**
- (2) أنا لست على ما يرام - أنت لست على ما يرام **I'm Not Ok-Your Not Ok**
- (3) أنا على ما يرام - أنت لست على ما يرام **I'm Ok-Your Not Ok**
- (4) أنا على ما يرام - أنت على ما يرام **I'm Ok-Your Ok**

ويعتبر بـيرن الوضع الرابع (الأخير) هو الوضع الأمثل للشخصية السوية على حين أن الأوضاع الثلاث الأولى (1+2+3) نتاج تفاعلات الراشد المتمخضة داخل الإنسان (الطفل)، ويظل (الطفل) في الوضع الذي اختاره حتى ولو كان راشداً.

وهذا يفسر كل ما يفعله الإنسان طوال حياته فيما بعد الطفولة وخلال رحلة العمر (1) إلا إذا استطاع بوعي كامل أن يغير الوضع المثبت عليه، في أي وضع من الأوضاع الثلاثة المشار إليها آنفاً ليصل إلى الوضع الرابع (السواء).

فالوضع الأول وهو السائد في مرحلة الطفولة، يعبر عن حاجة الإنسان إلى إشباع احتياجاته، لكنه لا يستطيع إشباعها كلها بنفس الرغبة المثارة لديه، ولذلك المثلث (Not Ok) وكانت هذه المسألة هي مثار الخلاف الحاد الذي نشأ بين الفرويد أدلر

وفر ويد، فعلى حين يرى فرويد أن الجنس Sex هو أساس الصراع في الحياة كان أدلر يعتقد أن مشاعر النقص **inferiority Feeling** هي السبب (Not Ok).

أما الوضع الثاني، وهو الذي يبدأ مع نهاية السنة الأولى من العمر، حيث تنتهي أيام سعادة الطفل بتركه فردوس مهده، وآتى تنتهي فيها الملاحظة والنشوة.

فقد يمارس الدور الوالد مع شخص ما، على حين يلعب دور الطفل مع شخص آخر، وكذلك دور الراشد مع ثالث بالتناوب معاً في آن واحد المستمدة من هذه المرحلة، قد



تؤدي إلى تثبيت على حالة إحساس بالنقص (Not Ok) (أنا لست على ما يرام- أنت لست على ما يرام) ويرى بين أن الناس كلها مثبتة على هذا الوضع بمعنى أن هذه الحالة أو هذا الوضع يعاني منه كل الناس بدرجات مختلفة..

أما الوضع الثالث وهو يمثل عند بين بداية ملاحظة-أو تدليل- الذات، وهي البداية الحقة للشخصية السيكوباتية، التي تعبر في دينامياتها عن معاناة الفرد من الحرمان، والإهمال الأمر الذي يدعوه إلى الاعتقاد بأن كل الناس ليسوا على ما يرام (أنت لست على ما يرام).

أما الوضع الرابع والأخير فهو في نظر بين الوضع الأمثل الذي يعبر عن سواء الشخص المقترن بسواء الآخرين (أنا على ما يرام- أنت على ما يرام).

ويرى بين أن الأوضاع الثلاثة الأول (1+2+3) تتم في اللاشعور وتعتمد على المشاعر والأحاسيس، بينما الوضع الرابع يتم في حيز الشعور، ويعتمد على التفكير والثقة بالذات، والأوضاع الثلاثة الأول تعتمد على طرح الذات للسؤال (لماذا) على حين أن الوضع الرابع يتعلق بطرح سؤال آخر هو لما لا يكون (Why Not) أي هو وضع متعلق بالقرار الممكن اتخاذه؟

## قاعدة التحليل التفاعلي

للقيام بالتحليل التفاعلي ينبغي إجراء التحليل في خطوات متوازية بين المستويات الثلاث (الوالدية Parent / الراشد Adult / الطفل Child ) .



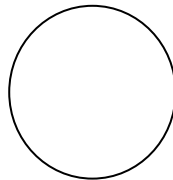
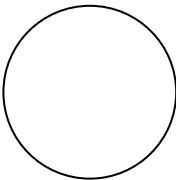
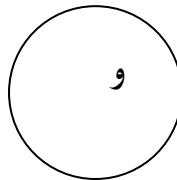
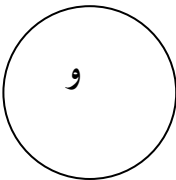
ولمعرفة نمط التفاعل القائم بين هذه المستويات ، يمكن تقسيم هذا التفاعل إلى ثلاثة أنماط رئيسية وهي:

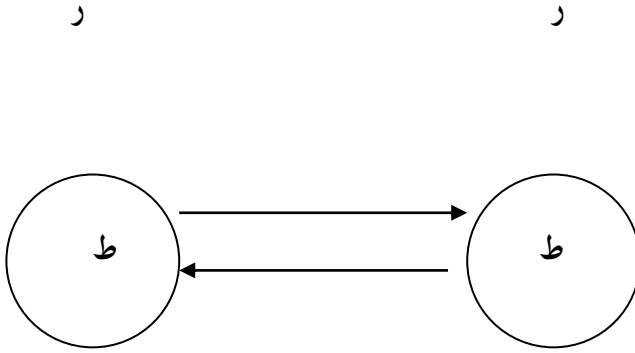
## 1- نمط تفاعلي " طفل - طفل " ( ط . ط )

ومثل هذا النمط لا يوجد في سلوك الإنسان إلا في مرحلة عمريه متقدمة (حينما يتربص كبار السن حافي القدمان على شاطئ البحر) (أو يعبروا بالكلمات عن رغبات طفليه) ذلك لأن الطفل يسعى دائما للحصول على التديل ولكنه لا يعطيه أو يمنحه لأحد.

وفي مثل هذا التحليل يمكن الاسترشاد بالأسلوب التعبيري للشخص من ألفاظ وعبارات وإيماءات وحركات الجسم وتعبيرات الوجه (ويرى بيرن أنه لا داعي للتعلم كثيرا داخل الفرد لنبش ذكريات الماضي) لمعرفة المستوى الذي يستجيب به الفرد ردا على المثيرات ، فمستوى الو الدية (و) يمكن الاستدلال عليه من علامات جسميه حركية، مثل تقطيب الوجه والحاجبين والتصفيق باليد ، كما يمكن الاستدلال عليه من عبارات لفظية مثل ألم أقل لك؟ أو ... ألم أقل لك أل تفعل كذا؟

كما نجد مفاتيح تمكننا من الاستدلال على مستوى الراشد (ر) مثل كلمات لماذا- أين - متى حدث ذلك؟ فالقول اعتقد أن طلبة المدارس الثانوية يجب أن يدلوا بصوتهم في الانتخابات "تدل على مستوى الراشد.

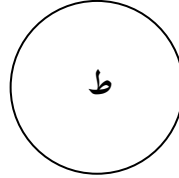
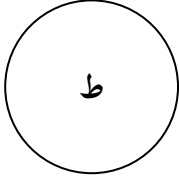
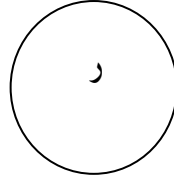
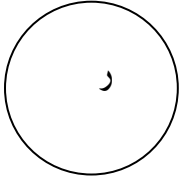




## 2- نمط التفاعل "والدية - طفل" (و. ط)

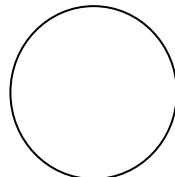
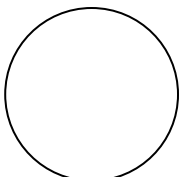
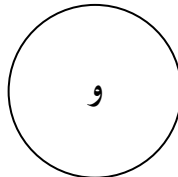
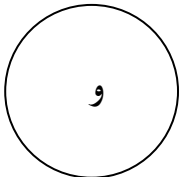
ومثل هذا النمط يشيع في مواقف سلوكية كثيرة بين فردين، صديقين أو زميلين أو زوجين فنجد زوجا يلعب مع زوجته دور الطفل المدلل الذي لا يرغب (ولا يستطيع) في تحمل المسؤولية على حين تلعب الزوجة معه دور الأم التي تنصحه وتتحمّل المسؤولية كاملة نيابة عنه، أو قد يحتاج لفترة هذا النوع من العلاقة التفاعلية، حين يصاب بمرض فيفرط في اعتماده (كطفل) على زوجته التي تمنحه الاهتمام والحنان بدرجة مبالغة فتلعب معه دور الأم .



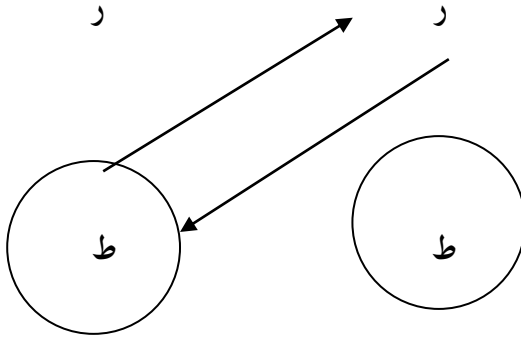


### 3- نمط تفاعل " طفل - راشد " ( ط . ر ).

ومثل هذا النمط من التفاعل الوجداني ينشأ عادة عندما يعم المرء مشاعر فياضة بعدم الرضا، أي عندما يشعر أنه ( Not Ok ) وفي مثل هذه الحالة، قد يلجأ إلى شخص آخر يجد عنده الأمن والأمان، مثال ذلك الرجل الذي يشعر أنه "Not Ok" في ذلك المستوى الطفلي من شخصيته، فيلجأ إلى زوجته التي يستشعر أن مستوى الراشد لديها متكامل فيستعير منها (الراشد) في بعض المواقف والأحيان فيقول لها ذات يوم: أعتقد أن هذا العمل فوق إمكانياتي، فلن أستطيع القيام به على الوجه الأكمل (مستوى الطفل) فتقول له زوجته (مستوى الراشد) لا تكن أبله... أنك تستطيع القيام به على أكمل ووجه.





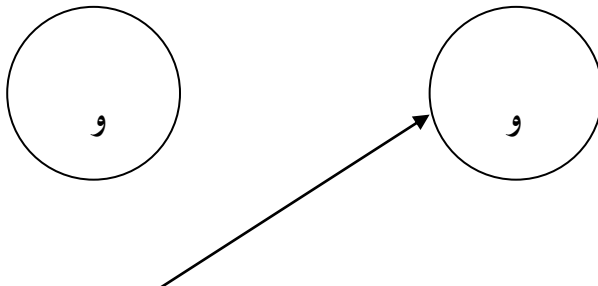


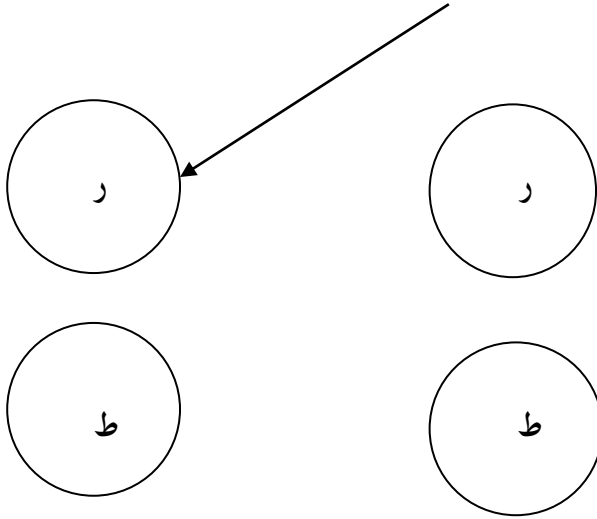
وقد يلعب ذلك الدور زميلان في الكلية حين يقترب الامتحان ، فيقول الأول الذي يشعر بعجز ما (Not Ok) بمستوى (طفل) لزميله الذي يتوسم فيه (راشد): أنا لن أدخل الامتحان وشاعر بأنني سوف أرسب ، فيقول زميله (الراشد) له لا تكن يائسا أو متشائما بل سوف تبذل مزيد من الجهد وسوف تنجح؟.

#### 4- نمط تفاعلي " راشد -والديه" (ر.و)

ومثل هذا النمط من التفاعل يحدث عادة بين مستوى الراشد في شخصية المرء ومستوى الوالديه في شخصية الآخر.

ومثال على ذلك، ذلك الرجل الذي يود التخلص من عادة التدخين ،ولديه مبررات قوية، لذلك "مستمدة من مستوى الراشد في شخصيته" لعلمه بمدى تأثير التدخين على صحته ثم يلجأ عادة إلى زوجته ويطلب منها "مستوى الوالديه لدى الزوجة" أن تمزق السجائر إذا رآته يحاول أخذ واحدة ليدخينها؟.





مما سبق يتضح لنا أن نظرية التحليل التفاعلي **Transactional Analysis Theory** لأيريك بيرن **Eric Bern** تستند في بنائها النظري على أساس من نظرية التحليل النفسي الفرويدي، وأن كانت تتضمن بعض المكونات التي قد تختلف جوهريا عنها.

فإذا ما أمعنا النظر في الجذور الأساسية للنظريتين يسهل علينا أن نجد تشابها قويا، قد يبلغ حد التطابق بين مفهوم الأنا الأعلى **Super Ego** لدى فرويد ومفهوم "الو الدية" لدى أريك بيرن فالضمير الخلقى للفرد "الإنسان" إنما يتكون من الأوامر والنواهي التي تقوم بها نماذج الوالدين في تناولهما للطفل تنشئة وتربية في طفولته الأولى، حتى يغدو ذلك الأنا الأعلى لدى الطفل (حين يتكون) وريثا شرعيا لتلك الأوامر والنواهي الو الدية.

كذلك يمكن أن نلمس بشيء من العمق كيف أن مستوى "الراشد" في نظرية بيرن هو الذي يقابل الأنا **Ego** "الذات الشعورية" التي تتعامل مع الواقع (والحقائق الخارجية) في محاولة التوفيق بين مطالب هو من ناحية ومطالب الأنا الأعلى من الناحية الثانية في نظرية التحليل النفسي



وكذلك الحال إذا ما تعمقنا في نظرية التحليل التفاعلي "التبادلي"، أمكن لنا أن ندرك أن مستوى الطفل، هو ذلك البديل المكافئ للهو Id لدى فرويد، أن الهو لدى نظرية التحليل الفرويدي هو ذلك المستوى الغريزي الذي لا يقبل التعديل أو الإلغاء وهو لدى بيرن ذلك المستوى من الشخصية الذي يمثل المادة الخام قبل تشكيلها أنه الطفل في الإنسان.

وهكذا يتضح لنا أن نظرية بيرن ليست نظرية جديدة تماما، كما أنها ليست تكرارا مطابقا لنظرية فرويد تماما، وأنها وأن كانت تستند على معطيات نظرية التحليل الفرويدي وأسسها العميقة، إلا أنها تمتاز بتناولها لتلك المعطيات، والأسس تناولاً جديداً تمنح فيه الإنسان حرية الإرادة "Free-Well" المتقدمة في نظرية التحليل النفسي التي تعتمد على مبدأ "الحتمية" من ناحية و إجبار التكرار من ناحية أخرى، فالإنسان من منظور التحليل التفاعلي يمتلك الإرادة الحرة، ولديه دوما القدرة على التعبير عن إرادته لو شاء.

كذلك تعتمد نظرية أريك بيرن على منطقة الشعور "Conscious" في شخصية الإنسان اعتماداً أصيلاً، بعكس التحليل الفرويدي التي تركز تركيزاً كبيراً وأساسياً على اللاشعور.

وهكذا تنطلق نظرية أريك بيرن نحو آفاق رحبة في تملك الفرد لحرية الإرادة ومن ثم قدرته على التغيير، فهي نظرية تقدم لأول مرة نموذجاً حياً لتمكين المرضى من وسيلة فعالة للعلاج النفسي والإرشاد النفسي، عن طريق تزويدهم بقدر من الاستبصار بمكونات شخصياتهم الثلاثة "والدية/ راشد/ طفل" ومساعدتهم على تحرير مستوى "الراشد" من كل من المستويين "والدية/ طفل" حتى يمتلك الإنسان حقاً إرادة التغيير، طبقاً للواقع الخارجي (والحقائق الخارجية).



## نظرية الفريد- أدلر

Alfred Addle

كان أدلر ( 1870 - 1937 ) تلميذا وزميلا في حركة التحليل النفسي التي أنشأها فرويد وفي عام 1911 أنشق عن فرويد مكونا مع بعض زملائه " جماعة البحث الحر في



التحليل النفسي " ثم غير اسمها في العام التالي لتصبح جماعة " علم النفس الفردي Individual Psychology .

وتركز نظرية أدلر على أن إرادة القوة وإرادة التفوق وإرادة بلوغ الكمال وقهر الإحساس بالدونية أو النقص أو بالقصور هي الدافع الرئيسي لدى الإنسان ، وكأن الإنسان في سعيه الدؤوب إنما يهدف إلى شئ واحد هو أن يكون محققا لذاته في مجتمعه كأفضل ما يكون التحقيق ، والتحقيق الأفضل هذا للذات سوف يكون معياره مختلفا بين الأفراد فبينما يراه البعض في القوة والغنى والأمور الأنايية الضيقة كالمرضى النفسيين ، يراه الآخرون في الأهداف النبيلة ذات الطابع الاجتماعي والتي تؤدي إلى تقوية المجتمع ومساعدته على النهوض وتحقيق القوة كما هو في الحال لدى أصحاب النفوس .

ولذا فإن نظرية أدلر في نمو الشخصية تتركز في أن كل منا يبدأ منذ ولادته مراحل نموه الهادفة تصاعديا إلى بلوغ الكمال أو الاقتراب منه ، فهو يتجه دائما إلى أعلى متخطيا مراحل الضعف محققا القوة .

ويعطى أدلر لشعور الفرد بالقصور الدور الأكبر في سعيه نحو القوة ، والسيطرة لتعويض هذا القصور ورد الاعتبار إلى الذات ومن أشهر الأمثلة للتعويض عن القصور أو النقص ديموستينيس آذى يعتبر أشهر خطباء اليونان قاطبة وآذى كان نطقه ضعيفا وغير سليم ويقال انه كان يضع الحصى في فمه وهو يتكلم حتى تخرج كلماته صحيحة النطق .

وهكذا ركز أدلر وأبرز أهمية التعويض الزائد كحيلة أو وسيلة من حيل التوافق التي تلجأ إليها الشخصية لعلاج موقف الإحباط الذي تكون فيه .

فلقد ركزت نظرية أدلر الشخصية على محور التعويض الزائد كحيلة تلجأ إليها الشخصية في مراحل نموها المختلفة لقهر عقدة النقص التي تصيبها من جراء إحساسها



بالضعف والعجز ، وبهذا تعيد الشخصية ثقتها بنفسها في امتلاك القوة والسيطرة والتفوق ، فتندفع في أنشطة معينة وتهبى لنفسها من الظروف ما يمكنها من ذلك .

ويمكن أن نلخص إسهامات أدلر في الشخصية فيما يلي :

## الاهتمام بالحوافز الاجتماعية

### كمحددات للسلوك

وهو بذلك يناقض بشدة ما ذهب إليه فرويد من افتراض أساسي مؤداه أن السلوك الإنساني تحركه غرائز فطرية ويناقض كذلك مسلمة "يونج" الرئيسية بأن سلوك الإنسان تحكمه أنماط أولية فطرية ولكن أدلر يقول "أن الاهتمام الاجتماعي فطري في الإنسان بمعنى أنه يتفق مع التحليل النفسي في الطبيعة الفطرية وتأثيرها."

### مفهوم الذات الخلاقة

والذات الخلاقة لدى أدلر عبارة عن نظام شخصي وذاتي للغاية يفسر خبرات الفرد ويعطيها معناها وبها يتم تحقيق أسلوب الشخص الفريد في الحياة، ومن الواضح هنا أن مفهوم الذات الخلاقة جاء في مقبل الموضوعية المتطرفة لدى التحليل النفسي التقليدي آذى يفسر ديناميات الشخصية بناء على الحاجات البيولوجية والمنبهات الخارجية ، وقد لعب مفهوم الذات الخلاقة فيما بعد دورا رئيسيا في الصياغات الحديثة المتعلقة بالشخصية .

### تفرد الشخصية

ويعنى بذلك أن كل فرد عبارة عن صياغة فريدة من الدوافع والسلوك والاهتمامات والقيم ، وكل فعل يصدر عن هذا الفرد إنما يحمل طابع أسلوبه المتميز .



## الشعور مركز الشخصية

الفرد يشعر بذاته قادر على التخطيط والتوجيه لأعماله، وتبدو هنا أهمية هذا المفهوم حيث استبدل آدلر اللاشعور بالشعور كمركز للشخصية.

### المفاهيم الرئيسية في نظرية آدلر

هناك نقطة هامة يجب أن إلا نغفلها قبل عرض أهم مفاهيم نظرية آدلر وهي أن آدلر كان من أصحاب نظرية الشخصية الذين بدءوا الصياغة في مجال علم نفس الشواذ **Abnormal Psychology** حيث كان تدريبه الأساسي في الطب، وكون نظريته في العصاب ثم توسع فيها ليشمل الشخصية السوية، وفيما يلي المفاهيم الرئيسية في نظريته:..

## 1- الأهداف النهائية الوهمية

### Fictional Finalism

"مبدأ العلية في تفسير السلوك " وملخصها أن الإنسان تحركه توقعاته للمستقبل أكثر مما تحركه خبرات ماضية وذلك في مقابل تركيز فرويد على العوامل التكوينية وخبرات الطفولة المبكرة بوصفها عوامل محددة للشخصية وقد أخذ آدلر هذه العقيدة الفلسفية الوضعية المثالية عن هانز فاينهنجر الذي عرض هذه الفكرة في كتابه سيكولوجية كأن "The Psychology of As if" وهي أن الإنسان يعيش على أفكار وهمية لا مقابل لها في الواقع، والتي تمنح الإنسان مزيدا من الكفاءة ولكنها ليست فروض يمكن التيقن منها مثل (الأمانة خير سبيل - الغاية تبرر الوسيلة... الخ؟

## 2- الكفاح في سبيل التفوق



### Striving for Superiority

"ما هي الغاية النهائية التي ينزع الإنسان إلى بلوغها ؟ وقد مر تفكير آدلر فيما يتعلق بهذا الهدف النهائي للإنسان في ثلاث مراحل وهي أن يكون عدوانيا ثم أن يكون قويا ، ثم أن يكون متفوقا ، والتفوق هنا لا يعنى الامتياز الاجتماعي أو المنزلة المرموقة وإنما يعنى العمل من أجل بلوغ الكمال التام ، أنه الدافع الأعظم إلى الأمام وهو فطرى بل أن آدلر فسر به أعمال فرويد ويونج مثل مبدأ اللذة والتعادل وأنها ليست إلا أعرابا فيهما لمحاولات التعبير عن الدافع الأعظم إلى الأعلى .

### 3- مشاعر النقص والتعويض

#### Inferiority Feelings and Compensation.

جاءت هذه الفكرة لآدلر منذ البداية عند ملاحظته أن هزة المرض لدى المريض يتبعها الشكوى من نقطة معينة في الجسم وفسر ذلك بأن السبب في حدوث الخلل في منطقة بالذات إنما يرجع إلى نقص عضوي بهذه المنطقة نتيجة الوراثة أو شذوذ في النمو، وفكرة التعويض تعنى أن الشخص الذي يعاني من عجز في عضو ما دائما ما يحاول تعويض هذا الضعف بالعمل تقوية هذا العضو. ومن أمثلة الشهيرة على ذلك "ديمسوستين" أشهر خطباء عصره الذي كان يعاني من اللعثة في طفولته (وتيودور روزفلت) الذي كان ضعيفا في طفولته وقد عمم آدلر مفهومه عن العجز العضوي ليشمل أي مشاعر بالنقص.

### 4- الاهتمام الاجتماعي

#### Social interest





والمقصود به هو مساعدة الفرد لبلوغ هدفه ألا وهو المجتمع الكامل، فالعمل من أجل الصالح العام يعوض الإنسان ضعفه الفردي الاهتمام الاجتماعي فطري لدى آدلر، ولكن لا يظهر تلقائياً بل يحتاج إلى التوجيه والتدريب.

"الإنسان الكامل في المجتمع الكامل" حيث يحل الاهتمام الاجتماعي محل الاهتمام الأناي.

## 5- أسلوب الحياة

### Style of Life

أسلوب الحياة هو شعار نظرية آدلر في الشخصية هو مبدأ الأساس الفردي الأساس الفردي عن آدلر وهو مبدأ النظام الذي تمارس به الشخصية وظائفها إنه أكثر سمات النظرية تميزاً حيث أن نظرية آدلر هي نظرية علم النفس الفردي، فسلوك الفرد ينبع من أسلوب حياته، ويتكون أسلوب الحياة في الفترة المبكرة من الطفولة قرابة السنة الرابعة أو الخامسة، وهنا أيضاً تبرز أهمية اللسنيين الأولى من العمر في تثبيت أسلوب الحياة لدى الفرد وهذه أخذها آدلر عن فرويد.

ولكن ما الذي يحدد أسلوب الحياة لدى الفرد؟

إنها النقائص التي يعانيها الفرد سواء حقيقية أو متوهمة، فأسلوب الحياة تعويض عن نقص معي، ومثال ذلك لقد تحدد أسلوب الحياة لدى نابليون بالقهر والغزو، ونشأ ذلك بفعل قصر قامته "نقص وتعويض" وعشق هتلر للاغتصاب والسيطرة "أسلوب حياته" نتج عن عجزه الجنسي.

## 6- الذات الخلاقة:



الذات الخلاقة هي المفهوم الأول التي يدور حولها جميع المفاهيم في هذه النظرية، وجوهر هذا المفهوم أن الإنسان يصنع شخصيته بنفسه، والذات الخلاقة مثل الأسباب الأولى نستطيع رؤية آثارها ولا نستطيع رؤيتها ذاتها.

ويتحدد أسلوب آدلر في العلاج النفسي فكان يهتم بثلاث عوامل هامة وهي :

### 1- ترتيب الميلاد والشخصية:

وتتلخص هذه النظرة في احتمال وجود اختلافات كبيرة بين شخصية كل من الطفل الأكبر والأوسط والأصغر، وذلك لاختلاف الخبرات المتميزة لدى كل منهم، فالطفل الأول يحظى بقدر كبير من الاهتمام حتى يأتي الثاني فيفقد عرشه ويكون لديه الاهتمام بالماضي مركز الاهتمام، والطفل الثاني يصبح الأوسط حينما يأتي الثالث وهو يتميز بالطموح فهو يحاول دائما التفوق على أخيه الإبر، أما الأصغر فهو الطفل المدلل، ولكن النتائج لم تؤكد صحة هذه النظرية.

### 2- الذكريات المبكرة:

يعتقد آدلر أن أقدم ما يستطيع الشخص تذكره يعتبر مفتاح هام لفهم أسلوب حياته الأساسي، وقد استخدم آدلر هذه الطريقة مع الأفراد والجماعات لدراسة الشخصية.

### 3 - خبرات الطفولة :

اكتشف آدلر ثلاثة عوامل هامة من المؤثرات المبكرة التي تؤثر بطريقة خاصة في أسلوب الحياة وهي:

1- أطفال يعانون من مشاعر نقص "نتيجة العجز العضوي مثلا"

2- أطفال مدللون " لا ينمو لديهم شعور اجتماعي"

## الفصل السابع: طرق الإرشاد النفسي.

- تعدد طرق الإرشاد النفسي.
- الإرشاد الفردي.
- الإرشاد الجماعي.
- بين الإرشاد الفردي والجماعي.
- الإرشاد الموجه.
- الإرشاد غير الموجه.
- بين الإرشاد الموجه وغير الموجه.
- الإرشاد النفسي الديني.
- الإرشاد السلوكي.
- الإرشاد خلال العملية التربوية.
- الإرشاد بالقراءة.
- الإرشاد بالواقع.
- الإرشاد باللعب.
- الإرشاد وقت الفراغ.
- الإرشاد المختصر.
- الإرشاد العرضي.
- الإرشاد الذاتي.
- الإرشاد الخياري.
- ملاحظات في طرق الإرشاد النفسي

### تعدد نظريات ومجالات وطرق الإرشاد:

عرفنا في الفصل الثالث أن نظريات التوجيه والإرشاد النفسي متعددة، وأن من أهمها نظرية الذات، والنظرية السلوكية، ونظرية المجال، ونظرية السمات والعوامل، ونظرية التحليل النفسي. وترتبط بالنظريات المتعددة طرق متعددة للإرشاد، فمثلاً ترتبط بنظرية الذات طريقة الإرشاد غير الموجه "أو الممرکز حول الذات"، وترتبط بالنظرية السلوكية طريقة الإرشاد السلوكي.

وتتعدد طرق الإرشاد كذلك حسب ارتباطها بنظريات أخرى من نظريات الشخصية غير ما ذكرنا، فمثلاً ترتبط طريقة الإرشاد باللعب بنظريات اللعب، وتتعدد الطرق كذلك، فنجد منها ما يوفق بين طريقتين مثل الإرشاد الفردي والإرشاد الجماعي، وكذلك الإرشاد الموجه وغير الموجه، أو أن تجمع بين عدد من الطرق وعدد من النظريات مثل طريقة الإرشاد الخياري، ومن طرق الإرشاد النفسي، ما يرتبط بأسلوب معين مثل طريقة الإرشاد الديني، ومنها ما قام على أساس بحوث علمية حديثة مثل الإرشاد المختصر، ومنها ما يرتبط بمجال معين من مجالات الإرشاد النفسي مثل طريقة الإرشاد خلال العملية التربوية.

### أهمية دراسة طرق الإرشاد المتعددة:

يتحمس بعض المرشدين لطريقة دون أخرى ويعتبرونها طريقة الطرق، وأن ما سواها يعتبر لا شيء وفي الواقع، لا توجد طريقة عامة شاملة، أو جامعة مانعة، ومن ثم فعلى الدارس والممارس أن يعرف كل الطرق.

ومما تجدر الإشارة إليه هو أن العلماء يتابعون دراسة طرق الإرشاد النفسي المعروفة، ويبتكرون طرقاً جديدة لا تزال تحت الدراسة، والبحث فعلى سبيل المثال درس هاريس Harris ؛ "أساليب ثلاثة مستقلة مشتقة من طريقة الإرشاد الجماعي أطلق عليها: تأثير الخبير، والتقليد الاجتماعي، وتأثير المعايير الاجتماعية، وقرارها بطريقة جديدة وهي الإرشاد بالمراسلة أي عن طريق الخطابات، وبدون اتصال شخصي بين المرشد والعميل، ولكنه وجد أن الأساليب الثلاثة المشتقة من طريقة الإرشاد الجماعي أجدى من الإرشاد بالمراسلة، ورغم هذه النتيجة فإن طريقة الإرشاد بالمراسلة جديدة بالمزيد من البحث والدراسة. وفي تناولنا لطرق الإرشاد النفسي سوف نركز على عدد منها بصفة خاصة، لأسباب منها مثلاً أن طريقة الإرشاد الجماعي تعتبر طريقة المستقبل، وأن طريقة الإرشاد الديني تهمنا في مجتمعنا الذي يضع الدين والسلوك الديني في وضع هام، وأن الأسلوب الديني هو الأسلوب المشترك الذي يعرفه كل الناس ... وهكذا.

### الإرشاد الفردي: INDIVIDUAL COUNSELLING

يكاد بعض الكتاب يقصدون بالإرشاد الفردي المصطلح الإنجليزي Counselling ، وأنه العملية الرئيسية في خدمات التوجيه Guidance Services ، ويقابله الإرشاد الجماعي Group Counselling ، وسوف

### نذكر أوجه الشبه والاختلاف بينهما بعد قليل:

والإرشاد الفردي هو إرشاد عميل واحد وجها لوجه في كل مرة، وتعتمد فعاليته أساسا على العلاقة الإرشادية المهنية بين المرشد والعميل، أي أنه علاقة مخططة بين الطرفين، تتم في إطار الواقع وفي ضوء الأعراض وفي حدود الشخصية ومظاهر النمو "لورانس بارمر وإيفيريت شوستروم Brammer & shostrom ؛ " انظر شكل ."

والإرشاد الفردي هو أوج عملية الإرشاد، ويعتبر أهم مسئولية مباشرة في برنامج التوجيه والإرشاد، ويعتبر نقطة الارتكاز لأنشطة أخرى في كل من عملية الإرشاد وبرنامج الإرشاد. ومن الوظائف الرئيسية للإرشاد الفردي، تبادل المعلومات وإثارة الدافعية لدى العميل وتفسير المشكلات ووضع خطط العمل المناسبة.

ويحتاج الإرشاد الفردي إلى توافر أعداد كافية من المرشدين النفسيين، بحيث يقابلون الحاجات الفردية للإرشاد.

### حالات استخدام الإرشاد الفردي:

يستخدم الإرشاد الفردي مع الحالات الآتية:

- الحالات ذات المشكلات التي يغلب عليها الطابع الفردي والخاصة جدا، كما في حالات وجود محتويات ذات طبيعة خاصة في مفهوم الذات الخاص، وحالات المشكلات والانحرافات الجنسية ... إلخ.
- الحالات التي لا يمكن تناولها بفاعلية عن طريق الإرشاد الجماعي.

### إجراءات الإرشاد الفردي:

الإرشاد الفردي هو تطبيق عملي لكل ما عرفناه من إجراءات العملية الإرشادية" والتي يجب أن تكون مفهومة لدى العميل، ابتداء من المقابلة الأولى حتى إنهاء عملية الإرشاد ومتابعتها، ومن ثم فلا داعي للتكرار "راجع الفصل السادس."

### GROUP COUNSELLING: الإرشاد الجماعي

إن العميل الذي يأتي إلى الإرشاد النفسي لا يأتي من فراغ أو عزلة، ولا يعود إلى فراغ أو عزلة، إنه يأتي من جماعات ويعود إلى جماعات، ومعظم خبرات العميل تحدث في مواقف اجتماعية، ومهما كانت أهمية الفروق الفردية، فإن دراسة علم النفس الاجتماعي وسيكولوجية الفرد والجماعة تعلمنا أن كل فرد يشترك سلوكيا مع غيره في كثير من خصائص السلوك وأنماطه، فهو فريد في بعض أنماط سلوكه ومثل غيره في بعض أنماط السلوك الأخرى.

والإرشاد الجماعي هو إرشاد عدد من العملاء الذين يحسن أن تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم معا في جماعات صغيرة، كما يحدث في جماعة إرشادية أو في فصل.

ويعتبر الإرشاد الجماعي عملية تربوية، إذ أنه يقوم أساس على موقف تربوي، ومن ثم لفت أنظار المرشدين والمربين، ويعتبر كذلك طريقة المستقبل، ومن ثم تأتي أهميته الخاصة "كابلان Caplan ؛ ، وين رايت Right ؛ ، كوهن وآخرون Cohn et al ؛ . ، ليو جولدمان Goldman ؛ ."

### الأسس النفسية والاجتماعية للإرشاد الجماعي:

يقوم الإرشاد الجماعي على أسس نفسية واجتماعية أهمها ما يلي:

- الإنسان كائن اجتماعي، لديه حاجات نفسية واجتماعية لا بد من إشباعها في إطار اجتماعي مثل الحاجة إلى الأمن، والنجاح، والاعتراف، والتقدير، والمكانة، والشعور بالانتماء، والشعور بالمسئولية، والحب والمحبة، والمسايرة، وتجنب اللوم، والانقياد، والسلطة والضببط والتوجيه ... إلخ.  
- تتحكم المعايير الاجتماعية التي تحدد الأدوار الاجتماعية في سلوك الفرد وتخضعه للضغوط الاجتماعية.

- تعتمد الحياة في العصر الحاضر على العمل في جماعات، وتتطلب ممارسة أساليب التفاعل الاجتماعي السوي واكتساب مهارات التعامل مع الجماعة.  
- يعتبر تحقيق التوافق الاجتماعي هدفا هاما من أهداف الإرشاد النفسي.  
- تعتبر العزلة الاجتماعية سببا من أسباب المشكلات والاضطرابات النفسية.

### الجماعة الإرشادية:

تضم الجماعة الإرشادية عددا من العملاء. وهي تكون إما جماعة طبيعية قائمة فعلا مثل جماعة طلاب في فصل، أو جماعة مصطنعة يكونها المرشد بهدف الإرشاد، وتتم عملية الإرشاد مع الجماعة كوحدة، ومن ثم فلا بد أن يعرف جميع أفراد الجماعة أهدافها وأسلوب العمل الجماعي ومسئولياتهم. ويجب أن يعتني المرشد عناية خاصة بتكوين الجماعة الإرشادية، وتنمية العلاقات والتفاعل الاجتماعي بين أعضائها، وإنهاء التفاعل الاجتماعي عند انتهاء عملية الإرشاد الجماعي

### القوى الإرشادية في الجماعة:

للجماعة قوى إرشادية هائلة يجب استغلالها، وتعريف أعضاء الجماعة الإرشادية بهذه القوى حتى يمكن

الاستفادة منها. وتعتبر القوى الإرشادية في الجماعة عن فائدة الجماعة الإرشادية "ميرل أولسين Ohlsen ؛ . وفيما يلي أهم القوى الإرشادية في الجماعة.

**التفاعل الاجتماعي:** للتفاعل الاجتماعي -أي الأخذ والعطاء والتأثير المتبادل بين أعضاء الجماعة الإرشادية- تأثيره الفعال، فهو يجعل الأعضاء يندمجون في النشاط الاجتماعي، ويصبح للإرسال والاستقبال الاجتماعي تأثير إرشادي ملموس بين جميع أعضاء الجماعة، فلا يعتمد الإرشاد على المرشد وحده بل يصبح العملاء أنفسهم مصدرا من مصادر الإرشاد.

**الخبرة الاجتماعية:** تتيح الجماعة -كنموذج مصغر للمجتمع- فرصة لتكوين علاقات اجتماعية جديدة، واكتساب خبرات ومهارات اجتماعية تفيد في تحقيق التوافق الاجتماعي، وتعمل الجماعة على إظهار أنماط السلوك الاجتماعي العام إلى جانب السلوك الفردي الخاص، وأنماط السلوك المعياري إلى جانب أنماط السلوك الشاذ "تيلور Taylor ؛ .

**الأمن:** يؤدي انتماء العميل إلى جماعة إرشادية إلى الشعور بالتقبل، والتخلص من الشعور بالاختلاف، والافتقار بأنه ليس وحده الشاذ وأن المشكلات النفسية تواجهه الناس جميعا. كذلك فإن سماع العميل غيره وهم يتحدثون عن مشكلاتهم، يزيد من اطمئنانه ويقلل من مقاومته للتحدث عن مشكلاته وخاصة عندما يجد أنها مشكلات مشتركة، فهو يرى من هو أسوأ منه حالا فيهدأ روعه، ومن هم أحسن منه حالا فيزداد أمله في التحسن. كذلك فإن العميل يجد في رفاقه من أعضاء الجماعة سندا انفعاليا ومجالا مناسباً للتنفيس والتفريغ والتطهير الانفعالي، وهذا كله يشعره بالأمن.

**الجادبية:** للجماعة جاذبيتها الخاصة لأعضائها، وذلك بتوفيرها لأنشطة جماعية تتيح إشباع حاجات أعضائها وإشعارهم بالأمن وتحقيق الأهداف.

**المسايرة:** الجماعة يكون لها معاييرها التي تحدد السلوك الاجتماعي المتوقع، وتعتبر المعايير بمثابة:

"نورموستات Normostat" السلوك الفردي "منظم السلوك الفردي" التي توفقه عند الحدود المقبولة اجتماعيا. ويلتزم أعضاء الجماعة بمسايرة هذه المعايير، ومن أهم المعايير في الجماعة الإرشادية الكلام عن المشكلات في تعبير حر صادق، وإتاحة الفرصة لمناقشتها بهدف الوصول إلى حلها وتغيير السلوك، هذا وتضغط الجماعة على أعضائها لمسايرة هذا المعيار وعدم مغاييرته.

ومما يبرز أهمية القوى الإرشادية للجماعة، عن مدى تأثير ونجاح عملية الإرشاد الجماعي في جماعات بدون قائد "ومن المتخلفين دراسيا"، وأظهرت دراسة عملية الإرشاد الجماعي "عن طريق شرائط التسجيل المسموعة والمرئية" فعالية القوى الإرشادية للجماعة حتى بدون قائد في نجاح عملية الإرشاد.

**حالات استخدام الإرشاد الجماعي:**

يستخدم الإرشاد الجماعي في عيادات ومراكز الإرشاد النفسي في الحالات الآتية:

-إرشاد جماعات الأطفال والشباب والراشدين والشيوخ والمغترين ... إلخ.

- توجيه الوالدين للمساعدة في إرشادهم أولادهم.
- الإرشاد الأسري.
- الإرشاد المهني في المدارس والمؤسسات.
- أصحاب الحالات ذات المشكلات العامة المشتركة مثل مشكلات التوافق الاجتماعي والمدرسي.
- حالات التمرکز حول الذات والانطواء والخجل والصمت والشعور بالنقص.
- حالات التحويل الذي يطرأ في عملية الإرشاد الفردي، حيث تساعد الجماعة في فطام العميل نفسياً من علاقة التحويل ذات البعد الواحد بينه وبين المرشد فتشعبها وتحيلها إلى علاقة متعددة الأبعاد بينه وبين أعضاء الجماعة، وبذلك يسهل التخلص التدريجي من التحويل.
- هذا ويجب ألا تضم الجماعة الإرشادية والأفراد الذين لديهم مشكلات متطرفة، أو المرضى النفسيين أو الجانحين "كوهن وآخرون Cohn et al.؛".

#### بحوث في الإرشاد الجماعي:

مما يوضح أهمية الإرشاد الجماعي أن العديد من البحوث والدراسات تدور حوله، فمثلاً: وجد بريكيل Brechbill؛ " أن الإرشاد الجماعي له فعالية تتساوى مع فعالية الإرشاد الفردي في تقليل مشاعر الانطواء والاغتراب الاجتماعي والقضاء على السلوك اللاتوافقي. وهذه النتيجة لها أهميتها في صالح الإرشاد الجماعي الذي يوفر الوقت والجهد والمال.

ودرست كارول لامبيرت Lambert؛ " استخدام شرائط الفيديو في جلسات الإرشاد الجماعي، وأسست طريقته Video- model Counselling، وأكدت أهمية أسلوب الإرشاد الجماعي باستخدام شرائط الفيديو.

ودرس ويست West؛ " تأثير الإرشاد الجماعي على التوافق الشخصي والانفعالي والأسري والتغير في مفهوم الذات، وقارن أثر وجود مرشد واحد بوجود مرشد ومرشدة "بهدف تهيئة جو أسري" ووجد أن وجود مرشد واحد أنجح وأسرع "أكثر اختصاراً" من وجود مرشد ومرشدة.

الإعداد للإرشاد الجماعي:

الإعداد للإرشاد الجماعي عملية هامة متعددة الجوانب، تتضمن استعداد المرشد وإعداد أعضاء الجماعة، وإعداد العيادة أو المركز للإرشاد الجماعي "مكجي McGee؛".

أما عن استعداد المرشد، فإنه يدور أساساً حول استعداده، للقيام بدوره في عملية الإرشاد الجماعي، فالمرشد مسئول عن عملية الإرشاد، وعن تهيئة الجو الإرشادي المناسب - كما سبق تحديده في الفصل السابق، ويقوم المرشد بدوره من داخل الجماعة، ويفضل البعض أن يتم الإرشاد بطريقة غير مباشرة أو غير موجهة، بينما بعض المرشدين يميلون إلى اتباع طريقة الإرشاد المباشر، والأفضل هو أن يكون لدى المرشد اتجاه خيارى بالنسبة لطرق الإرشاد.



ويشارك المرشد مع زملائه أعضاء فريق الإرشاد النفسي كأعضاء في الجماعة الإرشادية، وليس كقيادة، ويقوم المرشد بدور الإثارة والضبط والتركيب والتفسير والشرح والتعليق، ويهيئ المجال للتفاعل الاجتماعي الحر بين أعضاء الجماعة، ولا يحتكر المناقشة بل يشجع الأعضاء على النشاط والمشاركة والتعليق، هذا ويجب أن يحيط المرشد علماً وخبرة وعملاً بسلوكيات الجماعة لأن الإرشاد الجماعي عملية اجتماعية.

**وأما عن إعداد أعضاء الجماعة، فيلاحظ فيه ما يلي:**

- يتراوح عدد أعضاء الجماعة الإرشادية عادة بين - عميلاً. ويرى البعض أن العدد الأمثل هو - أفراد، إلا أن العدد قد يصل إلى فرداً في بعض الحالات الخاصة.  
- يحسن أن تتشابه مشكلات أعضاء الجماعة، مما يكون عاملاً مشتركاً بينهم، ويعتبر أساساً لتماسك الجماعة لوجود اهتمام وتعاطف متبادل ومشاركة انفعالية.

- يفضل أن تكون الجماعة متجانسة عقلياً واجتماعياً حتى يتمكن المرشد من التعامل مع جميع أعضائها على مستوى يناسب الجميع، ويرى البعض أن من الأفضل عدم تجانس أو تشابه أعضاء الجماعة، ويفضلون أن تتضمن الجماعة أفراداً من الجنسين ومتفاوتين في المستوى الاجتماعي والاقتصادي وتختلف مشكلاتهم، وذلك حتى يتحقق التوازن في التفاعل الاجتماعي في الجماعة، ويقولون إن ذلك أقرب إلى الواقع في الحياة الاجتماعية، ويتيح فرصة تعلم الأعضاء وتدريبهم -مشاهدين ومشاركين- على كيفية حل مشكلات أخرى -غير المشكلات الحالية- قد طرأ عليهم مستقبلاً.

-يقوم المرشد بإجراء مقابلة فردية مع كل عميل، تخصص لعملية الفحص والتشخيص وإعداده قبل انضمامه إلى الجماعة، ويجب تهيئة العميل بتعريفه بفائدة الانضمام إلى الجماعة بحيث يشعر بالثقة في رفاقه أعضاء الجماعة ويشعر بالراحة، ويتحمل ضغط الجماعة الإرشادية، حتى يستفيد من الجلسات الإرشادية، ويجب تعريفه أنه يستطيع أن يترك الجماعة ويتحول إلى الإرشاد الفردي في أي وقت يشاء.  
-في المدارس والمؤسسات التي يعرف العملاء فيها بعضهم بعضاً، يحسن استخدام مقياس العلاقات الاجتماعية "الاختبار السوسيومتري" في تكوين الجماعة ضماناً لتماسكها.

وأما عن إعداد العيادة والمركز للإرشاد الجماعي، فمنه إعداد حجرات الإرشاد الجماعي المتسعة والأثاث المناسب والأدوات المطلوبة والأجهزة اللازمة حسب أسلوب الإرشاد الجماعي، مثل إعداد مكان كمرشح في حالة استخدام أسلوب التمثيل النفسي المسرحي ... وهكذا.

**أساليب الإرشاد الجماعي:**

**تتعدد أساليب الإرشاد الجماعي وذلك حسب المعايير الآتية:**

-أعضاء الجماعة ومشكلاتهم النفسية من حيث مدى التشابه أو الاختلاف، ومن ناحية الجنس والسن

والمستوى الاجتماعي والاقتصادي، ومن حيث نوع المشكلات.

- طريقة تكوين الجماعة من حيث كونها عشوائية أو يراعى فيها بناء العلاقات الاجتماعية "السوسيومتري".

- مدى استغلال دينامية الجماعة في عملية الإرشاد من حيث ترك المجال للتأثير الحر التلقائي، أو التأثير في شكل تلقين يقوم على إعداد سابق.

- حدود الانفتاح أو الانغلاق، من حيث إشراك أشخاص آخرين في عملية الإرشاد، أو جعل الجلسات مغلقة تضم العملاء والمرشد فقط.

- نوع النظرية التي يتبعها المرشد من حيث تركيزها على دينامية الجماعة، أو على شخصيات الأفراد.

- المكان الذي تتم فيه الجلسات الإرشادية مثل العيادة أو مركز الإرشاد أو المنزل أو المدرسة أو مكان العمل أو النادي ... إلخ.

وفيما يلي تفصيل الكلام عن أساليب الإرشاد الجماعي:

### التمثيل النفسي المسرحي "السيكودراما: Psychodrama"

التمثيل النفسي المسرحي أو التمثيلية النفسية، أو المشكلات النفسية، أو الإرشاد بالتمثيلات النفسية من أشهر أساليب الإرشاد الجماعي، وهو عبارة عن تصوير تمثيلي مسرحي والتمثيلات النفسية من أشهر أساليب الإرشاد الجماعي، وهو عبارة عن تصوير تمثيلي مسرحي لمشكلات نفسية في شكل تعبير حر في موقف جماعي يتيح فرصة التنفيس الانفعالي التلقائي والاستبصار الذاتي، وقد ابتكر هذا الأسلوب يعقوب مورينو Moreno في فيينا سنة ، وأنشأ أول مسرح علاجي لتقديم السيكودراما سنة في الولايات المتحدة الأمريكية، ويرى مورينو "أن أهم ما في التمثيل النفسي المسرحي هو حرية السلوك لدى الممثلين "العملاء" وتلقائيتهم، بما يتيح التداعي الحر والتنفيس الانفعالي حين يعبرون في حرية تامة في موقف تمثيلي فعلي عن اتجاهاتهم ودوافعهم وصراعاتهم وإحباطاتهم ... إلخ، بما يؤدي في النهاية إلى تحقيق التوافق والتفاعل الاجتماعي السليم والتعلم من الخبرة الاجتماعية، ويعتبر ويلز Wells ؛ " التمثيل النفسي المسرحي ابتكاراً من أهم الابتكارات الثورية في العلاج والإرشاد النفسي.

أما عن موضوع التمثيلية النفسية: فإن القصة عادة تدور حول خبرات مثل: خبرات العميل الماضية، وخبراته الحاضرة، والخبرات المستقبلية التي يخافها ويحتمل أن يواجهها في المستقبل القريب، ويدور موضوع القصة كذلك حول مواقف هدفها التنفيس الانفعالي، وأخرى تهدف إلى حل الصراع وتحقيق التوافق النفسي، ومواقف متخيلة غير واقعية، وأخرى تهدف إلى تشجيع فهم الذات بدرجة أفضل، وقد تشمل القصة موضوعات متنوعة مثل: الاتجاهات السالبة، والأفكار والمعتقدات الخرافية، والأحلام ... إلخ.

أما عن تأليف موضوع أو قصة التمثيلية النفسية، فيقوم به العملاء أنفسهم مسبقاً، وقد يكون التأليف تلقائياً حسب ما يقتضيه الموقف، وفي بعض الحالات قد يساعد المرشد في التأليف، أما عن الحوار "أو السيناريو" فلا يعد لقصة التمثيلية حوار، ولكن يترك ذلك لتلقائية وابتكار العملاء أثناء التمثيل.

أما عن الأدوار التي يلعبها العملاء في التمثيلية، فيمكن أن تتعدد لتغطي أدوار مثل: دور العميل كما هو في الحياة العملية فعلا، ودور المريض النفسي كما يعتقد أن الناس يرونه، ودور المرشد، ودور شخص مهم في حياة العميل كالوالد أو الولد أو الأخ أو المعلم أو التلميذ أو الرئيس أو المرءوس أو الزوج أو الفتى أو الفتاة أو الجار ... إلخ، ودور شخص معاكس مثل قيام العميل العدوانى بدور مسالم أو العميل المنطوي بدور انبساطي، أو المرءوس بدور رئيسه أو الابن بدور الأب أو الزوج بدور الزوجة "والعكس".

أما عن الإخراج، فيقوم به أحد العملاء، وقد يساعده بعض زملائه، وقد يشترك المرشد معهم بما يظهر تفاصيل الموقف ويمكن من تخطيط وتحديد كافة الأدوار التي توزع على المشتركين في التمثيل لإظهار أنماط السلوك اللاتوافقي حتى يمكن ضبطه وتقييمه وتقويمه.

والممثلون هم العملاء أنفسهم، ويكون لأحدهم دور البطل الرئيسي أو الشخصية الرئيسية، ويمثل باقي الأعضاء دور الأشخاص المهمين في حياته مثل الوالدين والإخوة والزوج والرئيس ... وغيرهم. وقد يشترك المرشد وغيره من أعضاء فريق الإرشاد في التمثيل بغرض التوجيه والتفسير. ويجب إسناد الأدوار بحرص إلى العملاء، بحيث تكون متدرجة في العنف بما يضمن الاستمرار وعدم الانهيار وهذا يتطلب إثارة الدافع القوي لدى العملاء للقيام بتمثيل الأدوار بحيث يعرفون أن ذلك يؤدي إلى التخلص من القلق والإحباط، وحل الصراع في مواقف تشبه مواقف الحياة الواقعية ويمكنهم من تحقيق ذاتهم في موقف اجتماعي.

وفي عملية التمثيل، يحسن أن يختار كل عضو الدور الذي يرغب في تمثيله، وأهم ما يطلب من الممثلين هو الاندماج الكامل في المشاهد التمثيلية، أي ألا يمثلوا ولكن يكون سلوكهم معبرا عن أفكارهم الخاصة الحقيقية بتلقائية، وحرية كاملة، وأن تبتكر المشاهد التمثيلية ابتكارا أثناء التمثيل. ومما يلاحظ أن العملاء يسلكون سلوكا أقرب إلى الواقع منه إلى التمثيل، فهم ليسوا ممثلين محترفين.

ويكون المتفرجون غالبا من أعضاء الجماعة الإرشادية وأعضاء فريق الإرشاد. وبعد التمثيل، يبدأ الممثلون والمتفرجون في مناقشة أحداث التمثيلية "من ناحية السلوك وليس من الناحية الفنية"، والتعليق عليها ونقدها، واستعراض ما يمكن استنتاجه من مواقف الممثلين وخبراتهم ومشكلاتهم، وما يظهر من اتجاهات وتجارب ... إلخ.

ويقوم المرشد بتفسير ديناميات التمثيلية وإظهار الشحنات الانفعالية والصراعات الداخلية ومظاهر القلق، مما يزيد استبصار العملاء بهدف تعديل السلوك في الحياة العملية.

وتتعدد فوائد التمثيل النفسي المسرحي. فتأليف التمثيلية وإخراجها يكشف عن نواح هامة في مشكلات العملاء فات ملاحظتها، وقد تكون لازمة للحل. ويكشف التمثيل عن جوانب هامة من شخصية العميل

ودوافعه وحاجاته وصراعاته ودفاعاته ومشاعره، مما يفيد في فهم ودراسة حالة وفي عملية الإرشاد، ويؤدي إلى تقمص العميل لشخصيات تتصل بمشكلته وتمثيل أدوارهم كما يخبرها في الواقع، ويؤدي إلى التنفيس الانفعالي والتحرر من التوتر النفسي والقدرة على التعبير عن النفس والاستبصار بالذات، وفهم الآخرين، وشعوره بأن الآخرين يشتركون معه بقصد المساعدة المتبادلة، ويؤدي إلى التنفيس الانفعالي والتحرر من التوتر النفسي والقدرة على التعبير عن النفس والاستبصار بالذات، وفهم الآخرين وشعوره بأن الآخرين يشتركون معه بقصد المساعدة المتبادلة، ويؤدي إلى تدريب العملاء على مواجهة مواقف عملية واقعية يخافون مواجهتها، وتحقيق الكفاية والمرونة في السلوك الاجتماعي. كذلك فإن التفسير الذي يلي التمثيلية يفيد تشخيصياً وإرشادياً.

وقد دأب الباحثون على تطوير التمثيل النفسي المسرحي، ومن ذلك تسجيل أحداث التمثيلية النفسية صوتياً على شريط أو تسجيلها صوتاً وصورة على شريط فيديو، وهذا يتيح للمرشد والعملاء فرصة سماعها ومشاهدتها مرة أخرى للاستزادة والنقد الذاتي وتحديد مدى التقدم في عملية الإرشاد، كذلك يستخدم البعض مساعدات إضافية للتحكم في سلوك العملاء وإضعاف مقاومتهم أثناء التمثيل مثل استخدام بعض العقاقير بإشراف الطبيب، وفي بعض الأحيان تستخدم أشكال مساعدة في الأداء التمثيلي مثل ما يسمى "الراقص النفسي" Psychodance فاين وآخرون Fine et al.؛ .

**التمثيل الاجتماعي المسرحي "السوسيودراما: Sociodrama"** أو التمثيل الاجتماعي المسرحي "السوسيودراما"، والتي تعالج مشكلة عامة لعدد من العملاء، أو المشكلات الاجتماعية بصفة عامة، يعتبر بمثابة توائم للتمثيل النفسي المسرحي، ويطلق عليها أحياناً اسم "لعب الأدوار" Role-Playing "هيد Head؛ .

#### المحاضرات والمناقشات الجماعية:

المحاضرات والمناقشات الجماعية أسلوب من أساليب الإرشاد الجماعي التعليمي، حيث يغلب فيها المناخ شبه العلمي، ويلعب فيها عنصر التعليم وإعادة التعليم دوراً رئيسياً، حيث يعتمد أساساً على إلقاء محاضرات سهلة على العملاء يتخللها ويليه مناقشات. وتهدف المحاضرات والمناقشات، الجماعية أساساً إلى تغيير الاتجاهات لدى العملاء.

ومن رواد استخدام أسلوب المحاضرات والمناقشات الجماعية علاجياً مكسويل جونز Jones أثناء الحرب العالمية الثانية، وكلابمان Klapman؛ " الذي استخدم أسلوب المحاضرات المكتوبة التي يقرأ كل عميل منها فقرة ويلخصها ويعلق عليها ويناقشها الجميع مناقشة حرة. ومن رواد البحوث حول تأثير المحاضرات والمناقشات الجماعية في تغيير الاتجاهات كيرت ليفين Lewin؛ " وكوش وفرينش Coch & French؛ " وقد أدت تجاربهم إلى نتائج تدل على أن المناقشات والقرارات الجماعية بين أعضاء الجماعة يؤدي إلى قرار

جماعي أكثر صدقا واتزاناً من تقدير ورأي فرد واحد مما يؤثر في دقة وكفاية الحكم على إدراك أعضاء الجماعة "انظر حامد زهران،".

ويفضل أن يكون أعضاء الجماعة الإرشادية -في حالة استخدام أسلوب المحاضرة والمناقشة الجماعية - متجانسين، بمعنى أن يكونوا جميعاً يعانون من مشكلات متشابهة مثل المشكلات التربوية والاجتماعية والمهنية.

أما عن موضوعات المحاضرات والمناقشات، فقد تكون الموضوعات عن: الصحة النفسية والمرض النفسي، وأسباب وأعراض المشكلات والاضطرابات النفسية، والعلاقات المتبادلة بين الجسم والعقل، وعمل الجهاز العصبي، وتأثير الحالة الانفعالية على الجسم، والمشكلات الانفعالية، ومشكلات التوافق النفسي، والأحلام، والدين وأثره في السلوك السوي، والإرشاد الديني. وقد يكون الموضوع مناقشة "حالة افتراضية" حالة س "يطرحها المرشد،

ويراعي فيها أن تجمع بين الصفات الغالبة لأعضاء الجماعة الإرشادية أو مناقشة حالة أحد أعضاء الجماعة -بعد استئذانه- دون ذكر اسمه، أو مناقشة رأي، أو اتجاه أو سلوك متطرف لأحد أعضاء الجماعة، أو مناقشة بعض الأفكار الشائعة في "الفولكلور النفسي" أو مناقشة الأفكار الخرافية والمعتقدات الخاطئة التي قد تلاحظ عند بعض أعضاء الجماعة.

أما المحاضرون، فأهمهم عادة المرشد، وهو يعتمد على تأثيره الشخصي على العملاء، وتتضمن محاضراته الكثير من التوجيهات ويلقي بعض المحاضرون مدعوون لهذا الغرض من تخصصات مختلفة مثل الأطباء والأخصائيين الاجتماعيين والموجهين التربويين وبعض المسؤولين في عالم المهنة وبعض علماء الدين ... إلخ، ويمكن أن يقوم بإلقاء بعض المحاضرات -أو المشاركة فيها- بعض أعضاء الجماعة أنفسهم، مع أقل تدخل من جانب المرشد. ويدعى بعض العملاء الذين تلقوا خدمات الإرشاد من قبل واستفادوا منه لإلقاء محاضرات على العملاء الحاليين تتناول خبراتهم أثناء عملية الإرشاد وخلال تقديمهم نحو حل مشكلاتهم. وفي المحاضرات، تستخدم الوسائل المعينة الممكنة مثل الأفلام والكتيبات "مثل كيف تذاكر دروسك، كيف تتجح في الامتحان، عالم الوظائف والمهن ... إلخ، وغير ذلك مما يساعد في الإيضاح.

هذا وتتم أحياناً المزوجة بين المحاضرات والمناقشات الجماعية وبين الترفيه والسمر والنشاط الفني وغير ذلك من أوجه النشاط التلقائي الحر، حتى لا تأخذ العملية شكلاً أكاديمياً أكثر من اللازم. وتكون المناقشة إما بعد المحاضرة أو أثناءها، ويقوم المرشد عادة بإدارة المناقشة، والمناقشة مهمة جداً لأن العميل الذي يستمع إلى المحاضرة هو أدرى من المحاضر بما يحتاج إليه من معلومات يريد معرفتها أو مناقشتها.

وهكذا تؤدي المحاضرات والمناقشات الجماعية إلى نتائج هامة في تغيير اتجاهات العملاء نحو أنفسهم ونحو الآخرين ونحو مشكلاتهم.

ويلاحظ أن أسلوب المحاضرات والمناقشات الجماعية يستخدم بنجاح وعلى نطاق واسع في الإرشاد الوقائي وخاصة في المدارس والمؤسسات.

### النادي الإرشادي:

النادي الإرشادي "الخاص" أسلوب من أساليب الإرشاد الجماعي القائم على النشاط العملي والترويحي والترفيهي بصفة عامة، أي أن النشاط العملي يحل محل الكلام. ويستخدم أسلوب النادي الإرشادي بصفة خاصة مع العملاء الذين يخلطون بين العيادة النفسية أو مركز الإرشاد النفسي وبين مستشفى الأمراض النفسية، ولا يحبون التردد عليها، فوقع كلمة "عيادة" غير مريح عند هؤلاء وينفع هذا الأسلوب كذلك مع بعض العملاء، الذين يحتاجون إلى تكوين علاقات شخصية بناءة مع أقرانهم، وإلى خبرات جماعية، ومع الذين يحتاجون إلى تكوين علاقات شخصية بناءة مع أقرانهم، وإلى خبرات جماعية، ومع الذين يعانون من الرفض والحرمان والإحباط في الأسرة أو في المدرسة أو في المجتمع بصفة عامة. ومن الرواد في هذا الأسلوب سلافسون Slavson ؛ ، " .

وتسير الجلسات الإرشادية في النادي في جو اجتماعي نفسي مناسب، وتبدأ عادة بنشاط رياضي مثل ألعاب الكرة أو ألعاب السمر، أو نشاط فني مثل الموسيقى والغناء، أو مشاهدة فيلم أو تمثيلية، وتعد غرف خاصة للأنشطة الترويحية المختلفة المتنوعة وممارسة الهوايات بما يناسب العملاء المنطوين والمنبسطين والعدوانيين وفي نهاية الجلسات يجتمع الجميع لتناول الطعام والشراب معا ويتناقشون فيما يرون من موضوعات.

أما عن دور المرشد، فيكون في معظم الأحيان محايدا، ويكون ما يريده العملاء أن يكون، فقد يشاركون لعبهم وطعامهم ومناقشتهم ... إلخ، ويتناول ما قد يظهر خلال النشاط الاجتماعي من سلوك منحرف بالتعديل والتصحيح.

وهناك ميزات ينفرد بها أسلوب النادي الإرشادي، ففيه يسلك العميل على سجيته كما يسلك عادة في حياته اليومية، مما يتيح لقطات ذات قيمة من سلوكه الاجتماعي، تفيد في التنفيس الانفعالي كما في الملاكمة أو المصارعة في حالة الرغبة في تبريق النزعات العدوانية، وتنمو من خلال النشاط في النادي الاهتمامات ويتحسن التوافق الاجتماعي، وتنمو الصداقات الاجتماعية داخل وخارج الجماعة، ويتضاءل الخجل والانطواء والانسحاب. وهذا كله يؤدي إلى تقليل وتخفيف السلوك العدواني والتخريبي والهدام في إطار الجماعة، ويؤدي إلى اختفاء التوتر والمخاوف وزيادة الثقة بالنفس والآخرين.

### جماعة المواجهة: Encounter Group

ابتكر كارل روجرز Rogers ؛ "" أسلوب "جماعة المواجهة" في الإرشاد والعلاج النفسي الجماعي، حيث

تتاح فرصة "مواجهة أساسية" في إطار "خبرة جماعية مكثفة" Intensive Group Experience "معظم الوقت" تستمر فترة تتراوح من يومين إلى ثلاثة "كعطلة نهاية الأسبوع مثلا"، لمدة أسبوعين أو ثلاثة، ويستغرق إجمالي الجلسات الإرشادية من - ساعة.

وهذا الأسلوب يمكن استخدامه في مراكز الإرشاد أو العيادات النفسية أو المدارس أو النوادي أو في أماكن قضاء العطلات.

وتضم جماعة المواجهة من - أفراد، لديهم مشكلات متشابهة "مثل المشكلات الزوجية". "ريتشارد ديمبسي Dempsey؛".

ويكون التركيز على الحاضر "هنا والآن. Here and Now"

ويقوم المرشد بدور "الميسر Facilitator" للتفاعل الجماعي، وتنشيط دينامية الجماعة في مناخ آمن نفسياً.

وتلخص إجلال سري "مراحل وإجراءات الخبرة المكثفة في جماعات المواجهة فيما يلي:

- التجمع:** حيث يوضح المرشد "الميسر" في البداية الهدف الإرشادي، ويؤكد على الحرية الكاملة، والمسئولية الشخصية والجماعية عن السرية، وقد تبدأ الجماعة في التفاعل المتنوع غير المحدد.
- المقاومة:** حيث يقاوم الأفراد في أول مراحل التفاعل الإفصاح عن محتوى مفهوم الذات الخاص.
- وصف المشاعر السابقة:** حيث يبدأ التعبير عن بعض المشاعر السابقة "هناك وأذاك"، مع بعض الحذر، وعدم كشف الذات تماماً في الوقت الحاضر.
- التعبير عن المشاعر المباشرة:** حيث قد يعبر البعض عن مشاعر موجبة أو سالبة تجاه بعض أعضاء الجماعة أو نحو المرشد، ويتم ذلك في إطار الحرية التي تتمتع بها الجماعة.
- التعبير عن الخبرات الشخصية:** حيث يبدأ الكشف عن الذات وعن الخبرات الشخصية بالتدرج، وبعمر أكثر.
- نمو طاقة إرشادية في الجماعة:** حيث تنمو تلقائياً من خلال التفاعل مع خبرات الآخرين .
- خلع الأقنعة "المكاشفة":** حيث تزداد المواجهة عمقا، وتخلع الأقنعة التي يختبئ وراءها الأعضاء بالتدرج أو بطريقة فجائية ودرامية، ويكشف عن محتويات "مفهوم الذات الخاص" ويعتبر هذا بمثابة "عري نفسي" أو كشف عن "العورة النفسية".
- من أساليب التنشيط هنا:** الكرسي الساخن "كرسي الاعتراف" ولعب الأدوار، والعين في العين، والطلقات السالبة.
- تلقي التغذية المرتدة:** حيث يتلقى كل فرد ردود أفعال الآخرين، وتبدو الجماعة بمثابة مرآة جماعية لكل عضو فيها.
- التحدي "وجهها لوجه":** حيث يواجه الأفراد أنفسهم، وبعضهم بعضاً، أخذاً وعطاءً، وإيجاباً وسلباً.



- علاقة المساعدة الجماعية: حيث تنمو علاقة مساعدة متبادلة بين الأعضاء، داخل وخارج الجلسات الجماعية.
- المواجهة الأساسية: حيث يزداد التفاعل عمقا، وتزداد العلاقات قربا، وتصبح في شكل "أنا وأنت"، وتصبح الجماعة بمثابة "كتف يبكي عليه الأعضاء".
- التعبير عن المشاعر الموجبة: حيث يزداد التعبير عن التقبل والمودة نحو الزملاء ونحو الخبرة الجماعية.
- التغيرات السلوكية الموجبة: وتظهر في شكل اتجاهات موجبة، ومشاعر عميقة، ومودة ظاهرة، وثقة متبادلة، وتلقائية، وانفتاح أكثر، واحترام متبادل، وفهم مستنير.

### مزايا الإرشاد الجماعي:

تحتل طريقة الإرشاد الجماعي مركزا ممتازا بين طرق الإرشاد النفسي، وذلك لتوافر عديدة أهمها ما يلي:

- الاقتصاد في نفقات الإرشاد، وتوفير الوقت والجهد، وخفض عدد المرشدين.
- يعتبر أنسب طرق الإرشاد في البلاد النامية التي تعاني من نقص شديد في عدد المرشدين.
- يعتبر أنسب الطرق لإرشاد العملاء الذين لا يتجاوبون ولا يتعاونون في الإرشاد الفردي.
- يعتبر أنسب الطرق الإرشادية لتناول المشكلات التي تحل بفعالية أكثر في المواقف الاجتماعية مثل مشكلات سوء التوافق الاجتماعي.
- يتيح خبرات عملية وأوجه نشاط متنوعة مفيدة في الحياة اليومية، ويتيح فرصة نمو العلاقات الاجتماعية في مواقف أثري اجتماعيا من الموقف الفردي، وأقرب إلى مواقف الحياة الواقعية العملية، حيث توجد علاقات متعددة متنوعة، ويتيح فرصة خبرة العميل، ويرد فعل الآخرين لسلوكه السوي وغير السوي على حد سواء، أي أن الجماعة تمكن أفرادها من إجراء "بروفة" للسلوك الاجتماعي المتعلم خلال عملية الإرشاد قبل تطبيقه عمليا في المجتمع.
- يستغل تأثير الجماعة وخبرة التفاعل في تعديل اتجاهات وسلوك أعضائها، فيقلل من السلوك العدواني والمخاوف، ويفتح الطريق أمام نمو واكتساب معايير سلوكية ومهارات وقيم وأنماط سلوكية سوية جديدة.
- يستفيد من ديناميات الجماعة في توفير السند الانفعالي المطلوب في الإرشاد النفسي عن طريق العلاقات الاجتماعية، ويتيح فرصة التنفيس الانفعالي.
- يقلل من حدة تمركز العميل حول ذاته، ويوفر الفرصة لتحقيق الذات وإحراز المكانة والتقدير، مما ينمي الثقة في النفس وفي الآخرين يقوي عاطفة اعتبار الذات واحترام الذات والشعور بالقيمة، ويكفل تصحيح وتعديل مفهوم العميل عن ذات وعن الآخرين وعن العالم الخارجي عموما في اتجاه تقدير الذات والتحقق



من قدراته، مما يزيد تقبله للآخرين وتقبل الآخرين له.

- يجمع بين خبرات العميل الشخصية وبين واقع اجتماعي مجسد، ويمكن من نقل خبرات التعلم التي تحدث أثناء العملية الإرشادية بطريقة أسهل إلى موقف الحياة اليومية لأنها أقرب إليها.
- يطمئن العميل إلى أنه ليس الوحيد الذي يعاني من مشكلات نفسية، وأن هناك كثيرين غيره، فيقل شعوره بالانزعاج واليأس، ويشجع العملاء "وخاصة في المدارس" على الإقدام على الإرشاد.
- يتيح فرصة الاستفادة من أخطاء الغير والاتعاظ بها حين يسمع قصصهم وتواريخ حياتهم منهم.
- يشعر العميل بأنه يعطي ولا يأخذ فقط.

### عيوب الإرشاد الجماعي:

- على الرغم من مزايا الإرشاد الجماعي، فإن له بعض العيوب التي يجب العمل على التغلب عليها، وأهم عيوبه ما يلي:
- صعوبة عملية الإرشاد الجماعي من الناحية الفنية إذا قورن بالإرشاد الفردي، فهو يحتاج إلى خبرة وتدريب خاص قد لا يتوافر لدى كثير من المرشدين.
- عدم التمكن من إحداث تغييرات جوهرية في البناء الأساسي لشخصية العميل.
- شعور بعض العملاء بالحرج والخجل حين يكشفون عن أنفسهم ويتحدثون عن مشكلاتهم أمام الآخرين غير المرشد، وقد يعتقدون أن في الإرشاد الجماعي ما قد يهدد مكانتهم الاجتماعية، وهذا يجعلهم يحجمون عن الكشف الكامل عن ذواتهم.
- عدم استفادة البعض بالدرجة المطلوبة في خضم الاهتمام بالجماعة، وقد تتضاءل مشكلات الأفراد الخاصة بالمقارنة بالاهتمام بالمشكلات العامة، وفي نفس الوقت قد تضيع مشكلة فرد واحد وقت الجماعة.
- احتمال ظهور بعض المضاعفات حيث قد يتعلم بعض العملاء أنماطا سلوكية غير سوية لم يكونوا يعرفونها من قبل.

### أوجه الاختلاف بين الإرشاد الفردي والإرشاد الجماعي:

هناك أوجه اختلاف تفرق بين الإرشاد الفردي والإرشاد الجماعي، ويليخصها جدول ".

### بين الإرشاد الفردي والجماعي:

يعتبر الإرشاد الفردي والإرشاد الجماعي وجهين لعملة واحدة، كل يكمل الآخر، ولا غنى عن أي منهما في أي برنامج متكامل للتوجيه والإرشاد النفسي. فقد يبدأ الإشارد الفردي قبل الإرشاد الجماعي ويمهد له، وقد

يبدأ الإرشاد الجماعي كذلك قبل الإرشاد الفردي ويمهد له، وقد يتخلل جلسات الإرشاد الفردي جلسات جماعية، وقد يتخلل الإرشاد الجماعي جلسات فردية "مارجريت بينيت Bennett ؛".  
وقد نشطت الدراسات والبحوث حول مقارنة فعالية الإرشاد الفردي والإرشاد الجماعي ومن أمثلتها دراسة سميث Smith ؛ "" الذي وجد فيها أن تأثير الإرشاد الجماعي أقوى في مجال الإرشاد المهني ومشكلات النمو والتوافق المهني، بينما من المعروف أن تأثير الإرشاد الفردي أقوى في مجال الإرشاد العلاجي للمشكلات الشخصية.

#### أوجه الشبه بين الإرشاد الفردي والإرشاد الجماعي:

تتمثل أوجه الشبه بين الإرشاد الفردي والإرشاد الجماعي في أوجه الاتفاق بين كل منهما والتي تتلخص فيما يلي:

- وحدة الأهداف العامة، فكل منهما يهدف إلى مساعدة وتوجيه العميل ليفهم ويساعد ويوجه ذاته.
- وحدة الإجراءات الأساسية في عملية الإرشاد كما سبق تناولها في الفصل السادس.
- كلاهما يتعامل مع الأشخاص العاديين وأقرب المرضى إلى الصحة وأقرب المنحرفين إلى السواء.
- كلاهما عرضة لحدوث طوارئ عملية الإرشاد.

#### الإرشاد الموجه: DIRECTIVE COUNSELLING

الإرشاد الموجه هو الإرشاد الممرز حول المرشد Counsellor- centred الممرز حول الحقيقة Fact- centred وفيه يقوم المرشد بدور إيجابي نشط في كشف الصراعات وتفسير المعلومات، وتوجيه العميل نحو السلوك الموجب المخطط، مما يؤدي إلى التأثير المباشر في تغيير الشخصية والسلوك، وفيه يتحمل المرشد مسؤولية أكبر من تلك التي يتحملها العميل، وهو بهذا يعتبر نوعاً من الإرشاد المفروض.

ويقوم الإرشاد الموجه على أساس افتراض رئيسي: وهو نقص معلومات العميل وعجزه عن حل مشكلاته من ناحية، وزيادة معلومات المرشد وخبرته في حل المشكلات من ناحية أخرى.

ويهدف الإرشاد الموجه مباشرة إلى حل مشكلات العميل التي جاء بها، ويعتقد فيه أنه يحل المشكلات يكتسب العميل بالتدرج القدرة على التوافق، ويعتقد أن الإشباع والرضا اللذين يتحققان للعميل نتيجة حل مشكلاته الحالية يزيدان من ثقته بنفسه وبالمرشد وبعملية الإرشاد.

ويستخدم الإرشاد الموجه عادة مع العملاء المتعجلين الذين تنقصهم المعلومات ويحتاجونها ويطلبونها، ويستخدم كذلك مع العملاء ذوي المشكلات الواضحة المحددة. وهو بصفة عامة أكثر استخداماً في مجال الإرشاد العلاجي.

وقد سبق أن ذكرنا أن نظرية السمات والعوامل هي الأساس النظري الذي تقوم عليه طريقة الإرشاد الموجه

"راجع نظرية السمات والعوامل في الفصل الثالث."

ورائد طريقة الإرشاد الموجه هو ويليامسون. Williamson

**أسلوب الإرشاد الموجه:**

أسلوب الإرشاد الموجه علاجي "كينيكي" يكاد يسير في عملية الإرشاد بأسلوب الطبيب "نوردبيرج Nordberg؛".

ويرى البعض أن أسلوب الإرشاد الموجه يرتبط أكثر بميدان التربية والتعليم لأنه يتضمن قدرا كبيرا من التوجيه وتقديم المعلومات، وحيث يتبع المرشد أسلوبا لتعليم العميل كيف يحل مشكلاته، أي أن الإجراء الخاص بالتعليم وإعادة التعلم والخبرة والنمو في عملية الإرشاد إجراء أساسي في الإرشاد الموجه. ويرى آخرون أن الإرشاد الموجه يعتبر ببساطة أسلوبا لحل المشكلات.

ويلاحظ أنه في الإرشاد الموجه، تستخدم الاختبارات والمقاييس بكثرة في عملية التشخيص وتحديد المشكلة، حيث يركز على الحقائق الموضوعية أكثر من المعنى الانفعالي والمرتبط بها عند العميل "كرونباخ Cronbach؛".

ويقوم المرشد بدور إيجابي، حيث يستثير حاجات العميل إلى المعلومات، ويقدمها له ويقدم له مساعدة مباشرة، ونصحا مباشرا، ويناقش معه قراراته، ويقدم له حولا جاهزة، ويعلمه ويخطط له، وذلك في ضوء علمه وخبرته ومكانته، وهو بذلك يقوم بدور "الحكيم".

أما العميل، فهو مستقبلي يأخذ الحلول ويتلقى التعليمات، ولذلك فهو سلبي نسبيا.

**إجراءات الإرشاد الموجه:**

الإرشاد الموجه بسيط ومحدد، يدور عادة حول مشكلات محددة وواضحة، وتبع إجراءات في شكل خطوات محددة لتحقيق أهدافه، ويأتي العميل إلى المرشد بمشكلته، ويتبع معه المرشد الخطوات التالية:

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

**التركيب: Synthesis** أي تجميع وتنظيم وتلخيص المعلومات التي تم جمعها وتحليلها.

**التشخيص: Diagnosis** أي تحديد مآل المشكلة في ضوء مدى حدتها وسهولة أو صعوبة حلها ... إلخ.

**الإرشاد الفردي: Counselling** أي تقديم الخدمات الإرشادية الرئيسية حسب إجراءات عملية الإرشاد للوصول إلى حل المشكلة، ويتضمن ذلك تفسير المعلومات وتحويل السلوك الانفعالي إلى سلوك عقلي منطقي، وتقديم النصح واتخاذ القرارات واقتراح الحلول للمشكلة وإقناع العميل بها.

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

**نقد الإرشاد الموجه:**

أهم مزايا الإرشاد الموجه هو التركيز الجاد على حل مشكلة العميل، واتباع خطوات محددة للحصول إلى

تحقيق هذا الهدف.

ومن عيوبه: أنه ليس من المفروض أن يقدم المرشد حلولاً جاهزة للعميل، حتى لو كان ذلك تحت ستار أو شعار رأي العلم، فرأي العلم لا يصلح بالضرورة بالنسبة للجميع، كذلك فإن في الإرشاد الموجه شيئاً من السلطة التسلطية من جانب المرشد.

### الإرشاد غير الموجه: NONDIRECTIVE COUNSELLING

الإرشاد غير الموجه يسمى أيضاً الإرشاد غير المباشر أو "الإرشاد الممركز حول العميل" Client-centred Counselling أو الإرشاد الممركز حول الذات Self centred counselling - وهو توأم العلاج الممركز حول

العميل Client-centred Therapy أي الذي يضع العميل أو الشخص في مركز دائرة الاهتمام وهو أقرب طرق الإرشاد النفسي إلى العلاج النفسي.

وشيخ هذه الطريقة هو كارل روجرز Rogers؛ "صاحب نظرية الذات" Self-theory - راجع الفصل الثالث التي توصل إليها من خلال خبرته في الإرشاد والعلاج غير المباشر أو الممركز حول العميل كما بلورها روجرز، وهو روح الطريقة الممتازة وتطوراتها أكثر منها اتباع أسلوب روجرز حرفياً "انظر حامد زهران،".

ولقد لخص روجرز أسلوب طريقة الإرشاد والعلاج الممركز حول العميل في "إقامة علاقة إرشادية وتهيئة مناخ نفسي يمكن العميل من أن يحقق هو أفضل نمو نفسي" أي أن الهدف ليس مجرد حل مشكلة معينة. وحدد روجرز هدف الإرشاد الممركز حول العميل بأنه مساعدة العميل على النمو النفسي السوي، وإحداث التوافق بين مفهوم الذات الواقعي وبين مفهوم الذات المدرك ومفهوم الذات المثالي مفهوم الذات الاجتماعي "أي التغيير من مفهوم الذات السالب إلى مفهوم الذات الموجب" أي أنه يركز حول تغيير مفهوم الذات بما يتطابق مع الواقع، وإذا تطابق السلوك مع هذا المفهوم الأقرب إلى الواقع كانت النتيجة هي التوافق النفسي. ويستخدم الإرشاد غير الموجه بنجاح مع أنواع معينة من العملاء، وخاصة أولئك الذين يكون نكاؤهم متوسطاً أو أكثر ويكون لديهم طلاقة لفظية، ويفيد جيداً في مجال الإرشاد العلاجي والإرشاد الزوجي، ويستخدم في حل المشكلات الشخصية للشباب، ويفيد بصفة خاصة في حالات مفهوم الذات السالب لدى العميل ورغبته في التغيير.

قد يفهم البعض من مصطلح "الممركز حول العميل Client-centred" أن طرق الإرشاد الأخرى لا تهتم بالعميل، ولكن الحال ليس كذلك فكل طرق الإرشاد يمكن أن يطلق عليها مصطلح المهتم بالعميل Client-concerned.

### خصائص الإرشاد غير الموجه:

أهم خصائص الإرشاد غير الموجه هي التمرکز حول ذات العميل، وحول هذا المحور تدور العلاقة المميزة بين المرشد والعميل، وفيما يلي تفصيل ذلك.

**التمرکز حول العميل:** أهم خصائص الإرشاد غير الموجه هي التمرکز حول العميل الذي ليس هناك من هو أعرف بنفسه منه، والذي هو خير بطبيعته البشرية، ومخير في سلوكه، وله حق تقرير مصيره. وأهم ما يقرر استخدام الإرشاد غير الموجه "والممرکز حول العميل" هو نضج العميل وتكامل شخصيته بدرجة تمكنه من أن يمسك هو بزمام مشكلته في يده، وأن يتحمل مسؤولية حلها بذكاء تحت توجيه المرشد غير المباشر، وتفترض نظرية الذات -التي يقوم على أساسها الإرشاد غير الموجه- بأن العميل يكون لديه محتوى مهدد في مفهوم الذات الخاص "العورة النفسية" ويدرك ويعي عدم التطابق بين مفهوم الذات المدرك والمثالي "مفهوم الذات السالب" ويدرك ويعي التهديد الناجم عن وجود محتوى مفهوم الذات المثالي ... إلخ" ويخبر العميل شعوريا وفي وعي العوامل الكامنة في عدم التوافق النفسي، ويكون قلقا معرضا لمضاعفات نفسية، ويرغب في التغيير، ويدرك الحاجة للإرشاد ويقبل هو عليه ببصيرة نامية، أو قابلة للنمو، ولديه دافع لأن يصبح ناضجا ومتوافقا، ويكون لديه عناصر قوة وقدرة على تقرير مصيره بنفسه وتحديد فلسفة حياته، وعلى استعداد لتحمل مسؤوليته في عملية الإرشاد وتوجيه نفسه تحت إشراف المرشد غير المباشر.

**دور المرشد:** يكون المرشد المتوافق والمتطابق الخبير، الذي يهتم بإخلاص بحالة العميل، متقبلا له كما هو ومشجعا إياه، ويستمع إليه جيدا ويشجعه ويفهم وجهات نظره، في مناخ إرشادي صادق يسوده التفاؤل والبشاشة والتسامح، لا يتخذ موقف الواعظ أو الناصح أو المقيم للسلوك. ويكون المرشد بمثابة مرآة يعكس عليها العميل مشاعره بصدق ويسقط اتجاهاته بوضوح، ويرى فيها المشاركة الانفعالية، وبذلك يكون المؤمن مرآة أخيه. وتتضح رؤية العميل لصورة شخصيته ويزداد استبصاره بنفسه، وهكذا يساعد المرشد بطريق غير مباشر، ويبدو محايدا وأقل نشاطا من العميل، ولكنه ليس سلبيًا، إذ أنه يهيئ كل ما يتيح للعميل قيامه بدوره الإيجابي النشط.

**العلاقة بين المرشد والعميل:** تكون العلاقة الإرشادية بين المرشد والعميل في مناخ حيادي سمح خال من التهديد والرقابة، تتحدد فيه ملامح عملية الإرشاد في شكل مقدمة تركز

قال سقراط: "لا تدع أحدا يقنعك أن تعالجه حتى يكون قد أعطاك نفسه لتعالجها".

على السرية المطلقة وعلى تحديد مسؤوليات كل من المرشد والعميل وفهم أهمية التقارير الذاتية، وأن أحسن أسلوب لفهم سلوك الفرد هو من وجهة نظره ومن داخل إطاره المرجعي. ولذلك فعلى العميل تقع مسؤولية الكشف عن ذاته بمستوياتها المختلفة، وعن محتوى مفهوم الذات الخاص وعن أسباب وأعراض

مشكلاته، حتى يمكن تحديدها بدقة وعلاجها وتحقيق التوافق والصحة النفسية.  
ملاح الإرشاد غير الموجه "المركز حول العميل":

يمكن تلخيص أهم ملامح الإرشاد غير الموجه أو المركز حول العميل أو المركز حول الشخص فيما يلي:

- يتميز بوضوح النظرية التي يستند إليها وهي نظرية الذات.
- هدفه هو التوافق النفسي والصحة النفسية، وذلك بتحقيق نمو الشخصية وتحقيق التوافق بين المجال الظاهري ومفهوم الذات، والتخلص من المحتويات المهددة بمفهوم الذات الخاص والتصرف فيها.
- أحسن وسيلة لفهم العميل هي فهم الإطار المرجعي الداخلي له وفهم عالمه الفردي الخاص، أي فهم سلوكه من وجهة نظره هو.
- عندما يتم التوصل إلى فهم سلوك العميل في هذا الإطار يعمل على زيادة فهم نفسه بدرجة أوضح.
- وتكون المساعدة للتعرف على التفاوت بين عالم العميل الذاتي كما يدركه وبين العالم الخارجي الواقعي الموضوعي.
- ما دام مفهوم الذات يحدد السلوك، فإن أفضل أسلوب لإحداث التغيير في السلوك هو أن يحدث التغيير في مفهوم الذات.
- لكي يتم تغيير مفهوم الذات "من سالب إلى موجب" والسلوك من لا متوافق إلى متوافق"، يتم تهيئة مناخ إرشادي آمن خال من التهديد لذات العميل يسوده التفاؤل والأمل، كله حرية وتقبل وثقة واطمئنان على سرية المعلومات، وهذا يتيح فرصة فهم الدوافع والحاجات ودراسة الاتجاهات، والإفصاح والبوح بالمشكلات والكشف عن الذات.
- تزداد الثقة المتبادلة بين المرشد والعميل دون شروط، ويساعد المرشد العميل على تعديل مفهوم الذات وأبعاده المتعددة، والبوح بمكنون مستودع مفهوم الذات الخاص والتصرف فيه وتحويل الخبرات المؤلمة إلى خبرات معلمة.
- يقل ثم يختفي التهديد والدفاع، ويخبر العميل شعوريا العوامل التي أدت وتؤدي إلى سوء توافقه النفسي، وخاصة عدم التوافق ومحتويات مفهوم الذات الخاص.
- يجمع العميل خبراته بدقة في بنية الذات، ويصبح أكثر تقبلا لخبراته جزء من ذاته ولا يحاول إسقاطها على غيره أو على بيئته أو يخفيها بحيل دفاع لا شعورية. ويزداد استبصاره، ويترجم البصيرة إلى فعل وسلوك، ويزداد اعتماده على نفسه، ويضع الحلول لمشكلاته، ويتخذ القرارات بنفسه "أي أن الحلول والقرارات تتبع من الداخل ولا تفرض من الخارج"، وإذا احتاج إلى معلومات يطلبها من المرشد الذي يقدمها بناء على طلب العميل.

- يزداد التوافق بين مستويات مفهوم الذات والخبرة والمجال الظاهري، ويتخلص من محتوى مفهوم الذات الخاص وتهديده، ويصبح أكثر موضوعية، وأكثر واقعية، ويخف التهديد ويقل القلق.
- ينظم العميل مفهومه عن ذاته ليصبح متطابقا مع خبراته في المجال الظاهري.
- ترتفع مكانة الذات، ويتقبل العميل ذاته، ويعود ويصير سويا متوافقا صحيا نفسيا.

#### مزايا الإرشاد غير الموجه:

##### تتلخص أهم مزايا الإرشاد غير الموجه فيما يلي:

- مكاسبه كثيرة، وتتجلى في الاستبصار وفهم الذات والثقة في النفس وتعلم العميل حل المشكلات واتخاذ القرارات مستقلا مستقبلا.
- يتمشى ويتسق مع أسس الفلسفة الديمقراطية، إذ أنه يقوم على مبدأ احترام الفرد وحقه في تقرير مصيره، وفي هذا نظرة إنسانية واضحة:.

##### تتلخص أهم عيوب الإرشاد غير الموجه فيما يلي:

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

#### بين الإرشاد الموجه وغير الموجه:

- لا شك أن لكل من الإرشاد الموجه وغير الموجه مكانه واستخداماته حسب نوع العميل ونوع مشكلته، فمثلا لا يصلح الإرشاد الموجه حينما يتضح أن المشكلة هي نقص معلومات كما في حالة الإرشاد المهني، بينما يصلح الإرشاد غير الموجه في المشكلات التي تتضمن الصراعات النفسية كما في الإرشاد العلاجي، وهناك من يتحمس للإرشاد الموجه، وينتقد بشدة الإرشاد غير الموجه، والعكس موجود، ويرى بعض المعتدلين أن كلا من الإرشاد الموجه والإرشاد غير الموجه، هما في الواقع طرف متصل إرشادي واحد. ويلاحظ فيليب فيرنون Vernon ؛ " أن طريقة الإرشاد غير الموجه يفضلها المرشدون في أمريكا، بينما يفضل المرشدون البريطانيون طريقة الإرشاد الموجه.

وقد أجريت الدراسات والبحوث حول الطريقتين: ومن أمثلتها دراسة راشيل أجزين Ajzen ؛ " حول ردود فعل العملاء لكل من طريقة الإرشاد الموجه وطريقة الإرشاد غير الموجه، حيث أجريت العملية الإرشادية مع عينة من طلبة وطالبات الجامعة بالطريقتين. وأوضحت الدراسة أن الإرشاد غير الموجه، أكثر فعالية وخاصة في مواقف الإرشاد الأسري والمسائل الجنسية، أما فيما يتعلق بوضع حلول نفسية لمشكلة العميل، فقد وجدت الباحثة أنه يكون أفضل في حالة الإرشاد الموجه، أما الحلول غير النفسية فتكون أفضل في حالة الأسلوب غير الموجه، ووجدت أيضا أن الإناث يفضلن الإرشاد غير الموجه على الإرشاد الموجه بشكل ملحوظ، وأن التفضيل العام في العينة عموما هو أيضا للإرشاد غير الموجه. ولقد قامت محاولات للتوفيق بين طريقتي الإرشاد الموجه وغير الموجه، واتخاذ موقف وسط. ومن بين الذين اضطلعوا بهذا نوردبيرج Nordberg ؛ " الذي حول -على حد تعبيره -الجمع بين موضوعية ويليامسون وتمركز روجرز حول العميل. وقد أطلق نوردبيرج على أسلوبه اسم "الأسلوب غير المجرى Non-coersive Approach وهو يتفق مع روجرز في أن المرشد يجب ألا يقدم نصائح ويجب ألا يعبر عن آراء، ويتفق مع ويليامسون في أن جمع المعلومات بطريقة موضوعية يجعل هناك إطارا، محددًا ومعياريًا للحكم على السلوك والرجوع إليه، يمثل الواقع الموضوعي، ويختلف أيضا مع روجرز في أن المرشد يجب أن يحدد التشخيص.

### أوجه الاتفاق والاختلاف بين الإرشاد الموجه وغير الموجه:

يركز الكتاب على أوجه الاختلاف بين الإرشاد الموجه والإرشاد غير الموجه، أكثر مما ركزوا على أوجه الاتفاق ويبين جدول " أوجه الاختلاف بين الطريقتين:

### الإرشاد النفسي الديني:

ذكرنا عند الكلام عن الأسس العامة للتوجيه والإرشاد النفسي أن الدين ركن أساسي "راجع الفصل الثاني". ونحن نعلم أن من أهم أهداف التربية والصحة النفسية في مجتمعنا العربي الإسلامي تنمية الإنسان العربي المسلم الصالح، والإنسان الحر صاحب الإرادة والعقيدة والإيمان، والفرد الذي يعيش في سلامة وسلام. والتربية بمعناها الواسع تشمل التربية الدينية، والنمو بمعناه الشامل يتضمن النمو الديني والأخلاقي، والصحة النفسية بمعناها الكامل تشمل السعادة في الدنيا والدين.

والهدف الأسمى للإرشاد مهما كانت طريقتة، هو تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي. ويأتي الإرشاد النفسي الديني كطريقة أجمع المرشدون على اختلاف أديانهم سواء كانوا يهودا أو مسيحيين أو مسلمين، على أنه إرشاد يقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ وأساليب دينية روحية أخلاقية، مقابل الإرشاد



الديني، الذي يقصد به بقية طرق الإرشاد النفسي التي تقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ وأساليب وضعها البشر .

وهناك فرق كبير بين الإرشاد النفسي الديني وبين الوعظ الديني، فالوعظ الديني فيه تعليم وتوجيه غالبا من جانب واحد، وهو مثل ما نسمع في المساجد وفي البرامج الدينية في الإذاعة والتلفزيون مثلا، ويهدف الوعظ الديني إلى تحصيل معلومات دينية منظمة، أما الإرشاد النفسي الديني فهو يتم بتكوين حالة نفسية متكاملة نجد فيها السلوك متمشيا ومتكاملا مع المعتقدات الدينية، مما يؤدي إلى توافق الشخصية والسعادة والصحة النفسية، والمرشد النفسي يستطيع أن يقوم بالإرشاد النفسي الديني، ولكنه لا يستطيع أن يقوم به وحده "نوردبيرج Nordberg؛".

وهناك من الدراسات والبحوث العربية حول أهمية الدين ودوره في الإرشاد والعلاج النفسي ما يضيق المجال عن تفصيله، فمثلا يؤكد المؤلف "حامد زهران"، " على أهمية دور الإرشاد النفسي المنبثق من الشريعة الإسلامية في معالجة مشكلات الشباب العربي المعاصر. ويقدم سيد صبحي "نموذجا للإرشاد النفسي الإسلامي، ويضيف حامد زهران وإجلال سري "دراسة عن الرعاية النفسية للأولاد في هدي القرآن الكريم.

وتوجد دراسات وبحوث يقوم بها علماء يعتقدون أديانا أخرى حول نفس الموضوع، فمثلا درس تيفان Stephan؛ " دور علماء الدين كمرشدين، ووجد أن عددا كبيرا منهم يقوم فعلا بدور إرشادي وخاصة في الإرشاد الزواجي وأنهم ينجحون في ذلك، ووجد أن أصعب أدوار الإرشاد عندهم هو ما يتعلق بحالات الإدمان، واضطرابات الشخصية، ووجد أن علماء الدين يفضلون الإرشاد الفردي والتعاطف والمساندة واتباع طريقة الإرشاد غير المباشر، وعبر معظمهم عن حاجتهم الماسة إلى مزيد من التدريب في الإرشاد النفسي، ولاحظ ستيفان أن الوعظ يغلب على عملية الإرشاد كما قرروا، وأنهم لا يتبعون الأساليب الحديثة في عملية الإرشاد.

وهنا نؤكد ضرورة "رقابة" الدين، حيث يجب أن تستعرض كل النظريات والطرق والأفكار المستوردة من الخارج بحيث تجاز كما هي إذا كانت خالية من التعارض أو الضرر، أو تعدل إذا كان بها بعض الاختلاف، أو تمنع إذا كانت من الممنوعات، قال الله تعالى: {الَّذِينَ يَسْمَعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُو الْأَلْبَابِ. }

### أسس الإرشاد النفسي الديني:

أما عن أسس الإرشاد النفسي الديني فإنه يقوم على أن الله سبحانه وتعالى خلق الإنسان، والله يعلم من خلق. قال الله تعالى: {أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ} . وقال

تعالى: {الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ، وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ، وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ} والله يعرف كيف يصير الإنسان سوياً، ووضع لذلك القوانين السماوية والله يعرف أسباب فساد الإنسان وانحرف سلوكه. وهو الذي يعرف طرق وقايتة، وصيانته، وهو بقدرته وحكمته حدد الحاجات النفسية للإنسان، ودبر لها الإشباع عن طريق الحلال، وهو الذي يعرف طرق علاجه وصلاحه، وفيما نرى أن المرشدين يجب أن يستفيدوا من الدين في الإرشاد النفسي، وأن يلتزموا بقوانين الخالق، لأنهم ليسوا أعلم بالإنسان من الله الذي خلقه. وفي عقيدتنا الإسلامية، كما قال الله تعالى: {إِنَّ الدِّينَ عِنْدَ اللَّهِ الْإِسْلَامُ}. خاتم الأديان وجامعها، ولذلك فنحن نسترشد بالقرآن الكريم لأنه خاتم الكتب السماوية، ونسترشد بالحديث النبوي الشريف لأن محمداً صلى الله عليه وسلم خاتم الأنبياء والمرسلين. وقال الله تعالى: {أَمَرَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ} وقال الله تعالى عن القرآن الكريم: {وَنُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ} وقال تعالى: {يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْمٌ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ} وقال تعالى: {قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ} وقال تعالى: {إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ} وقال تعالى: {إِنَّا سَمِعْنَا قُرْآنًا عَجَبًا، يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ} وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إني تركت فيكم ما إن تمسكتم به لن تضلوا بعدي أبداً كتاب الله وسنتي".

### أسباب الاضطراب النفسي في رأي الدين:

من الأسباب الرئيسية للاضطراب والأمراض النفسية من وجهة نظر الدين ما يلي:

**الذنوب:** الذنب هو مخالفة القوانين الإلهية واتباع هوى النفس الأمارة بالسوء، وتعتبر الذنوب والخطايا واقتراف الآثام وارتكاب المعاصي للقلب كالسموم إن لم تهكله أضعفته، وهي لا تصدر إلا عن قلب ضعيف الإيمان فعلا. قال الله تعالى: {وَمَنْ يَكْسِبْ إِثْمًا فَإِنَّمَا يَكْسِبُهُ عَلَى نَفْسِهِ} وقال تعالى: {إِنَّ الَّذِينَ يَكْسِبُونَ الْإِثْمَ سَيُجْزَوْنَ بِمَا كَانُوا يَفْتَرُونَ}. }  
**الضلال:** إن الضلال عن سبيل الله والكفر والإلحاد والبعد عن الدين، ومعصية الله ورسوله، وعدم ممارسة العبادات، وتشويش المفاهيم الدينية، يؤدي إلى اضطراب السلوك، قال الله تعالى: {مَنْ اهْتَدَى فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ وَمَنْ ضَلَّ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا} وقال تعالى: {وَمَنْ يَكْفُرْ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالًا بَعِيدًا} ومن الضلال اتباع الشيطان الذي يضل أوليائه ويزين لهم أعمالهم مما يؤدي إلى انحراف السلوك، قال الله تعالى: {إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا} ومن الضلال الإعراض عن ذكر الله مما يؤدي إلى الشقاء، قال الله تعالى: {وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا} وقال تعالى: {وَمَنْ يَعْشُ عَن ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ، وَإِنَّهُمْ لَيَصُدُّونَهُمْ عَنِ السَّبِيلِ وَيَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ مُّهْتَدُونَ} ومن الضلال الغفلة. قال الله تعالى: {وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ} وقال تعالى: {أَقْتَرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ مُّعْرِضُونَ} ومن الضلال ارتكاب ما حرم الله قال رسول الله

صلى الله عليه وسلم: "اتق المحارم تكن أعبد الناس".

**الصراع:** أخطر الصراعات لدى الإنسان هو الصراع بين قوى الخير وقوى الشر فيه، وبين الحلال والحرام، وبين الجانب الملائكي والجانب الحيواني في الإنسان، أي أن الصراع قد ينشأ بين

يقول الشاعر:

رأيت الذنوب تميت القلوب ... وقد يورث الذل إدمانها

وترك الذنوب حياة القلوب ... وخير لنفسك عصيانها

النفس اللوامة وبين النفس الأمانة بالسوء، فيتأثر بذلك اطمئنان النفس المطمئنة ويحيلها إلى نفس مضطربة، ونحن نعرف أن الصراع إذا استحكم صرع الإنسان وأدى إلى القلق الذي يؤرقه ويخيفه، والصراع بين الخير والشر عند الإنسان دائم ومستمر، وهو كالصراع بين جيشين مع كل منهما سلاحه فأيهما غلب الآخر قهره وكان الحكم له، فالقلب إذا كان ضعيفا والفرد شهوانيا، والحظ قليلا من التوكل والتوحيد، انتصر الشر على الخير، وحين ينتصر الشر على الخير تتسلط الوسواس "شمس الدين بن قيم الجوزية"، وكم يقابل الفرد من صراعات نتيجة للفرق بين القيم المتعلمة والقيم الفعلية والفرق بين المثل التي يتبناها الفرد وبين الواقع الفعلي "حامد زهران، أ."

**ضعف الضمير:** يقول البعض إن الأمراض النفسية ومظاهر سوء التوافق النفسي هي أمراض الضمير، أو هي حلية هروبية من تأنيب الضمير، ويضاف إلى ضعف الضمير الضعف الأخلاقي والانحراف السلوكي الذي يترتب على ذلك "مصطفى فهمي،".

**أسباب أخرى:** هناك أسباب أخرى كثيرة منها الأنانية وإيثار الحياة الدنيا والتكالب عليها، واتباع الغرائز والشهوات، والتبرج والإغراء، والغيرة والحقد وحسد الناس على ما آتاهم الله من فضله، والشك والارتياب.

**أعراض الاضطراب النفسي في رأي الدين:**

تعتبر أعراض الاضطراب النفسي في رأي الدين استجابة غير سوية لضمير الفرد بسبب ما تعرض له من إهمال، أو نتيجة لقيامه بسلوك يتضمن نوعا من التحدي السافر لتعاليم الدين، ومن الأعراض الرئيسية للاضطراب النفسي من وجهة نظر الدين ما يلي:

**الانحراف:** ويشمل الانحرافات السلوكية وعلى رأسها الانحرافات الجنسية، ويشمل أيضا الانحرافات

الاجتماعية المختلفة مثل الكذب، والسرقه والعدوان والتمرد والإدمان، وغير ذلك من السلوك المنحرف.

**الشعور بالإثم:** ويكون الشعور بالإثم والخطيئة والذنب نتيجة لما ارتكبه الفرد من أعمال وسوس إليه بها

الشیطان وكان يود ألا يرتكبها، ويعتبر عنصرا أساسيا في تكوين العصاب، وهذا مما يثقل كاهل الإنسان

ويجعله يتوقع العقاب، ونحن نعرف أن محور العصاب هو الخطيئة والشعور بالإثم مما يهدد الذات ويسبب

حالة عدم الاتزان النفسي وسوء التوافق الاجتماعي، وقال الله تعالى: {لِكُلِّ امْرِئٍ مِنْهُمْ مَا اكْتَسَبَ مِنَ الْإِثْمِ }

**الخوف:** ونقصد الخوف المرضي الدائم المتكرر الذي لا يمكن ضبطه أو التخلص منه أو السيطرة عليه، والذي يمتلك سلوك الإنسان المخطئ ويحكمه ويصاحبه سلوك عصابي قهري.

القلق: هو آفة عصرنا الذي أصبح يطلق عليه "عصر القلق" وهو خوف غامض غير محدد مصحوب بالتوتر والضيق والتهيب وتوقع الخطر، وعدم الاستقرار العام، مما يعوق الفرد عن الإنتاج، ويجعل سلوكه مضطرباً.

**الاكتئاب:** وهو حالة يشعر فيها الفرد بالكآبة والكدر والغم والحزن الشديد وانكسار النفس والتشاؤم دون سبب مناسب أو لسبب تافه، ويفقده لذة الحياة، ويرى أنها خالية من الأمن والسلام، لا معنى لها ولا هدف له فيها، فتثبط عزيمته ويفقده اهتمامه بعلمه وشؤونه، وقد يكره الحياة.

#### الإرشاد النفسي الديني والوقائي:

يوجه المرشدون اهتماماً كبيراً إلى الوقاية الدينية من الاضطراب النفسي، أو ما يطلق عليه "التحصين النفسي الديني". ولأغراض الوقاية وتحقيق التوافق والصحة النفسية يجب الاهتمام ببناء ونمو شخصية المسلم كما حددها الدين "مصطفى عبد الواحد،".

#### وفيما يلي أهم معالم الوقاية من الاضطراب النفسي من وجهة نظر الدين:

الإيمان "التربية الدينية": لقد أجمعت الأديان السماوية على أن السعادة النفسية هي ثمرة مؤكدة للإيمان. ويتضمن الإيمان والتربية الدينية ما يلي:

- الإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر: هذا هو عماد الحياة الروحية ومنبع طمأنينة النفس ومصدر سعادتها، بشرط أن تظهر آثار هذا الإيمان في سلوك الإنسان وعمله الصالح، وهو طريق الهداية ويبعد الإنسان عن اقتراف المعاصي التي تشعره بالإثم، ويبعده عن اليأس والجزع، قال الله تعالى: {إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ} وقال تعالى: {وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ} وقال تعالى: {وَإِنَّ اللَّهَ لَهَادِ الَّذِينَ آمَنُوا إِلَىٰ صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ} وقال تعالى: {اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ} وقال تعالى: {مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن دُونِ اللَّهِ فَسَوْفَ يَكْفُرهُ الْغُلُوبُ} وقال تعالى: {وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ}

**حب الله وحب رسوله:** حب الله هو الإيمان الحق الذي تبدو آثاره في سلوك الإنسان، ومن أحب الله وأحب رسوله وجد حلاوة الإيمان قال الله تعالى: {قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ} وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ثلاث من كن فيه وجد حلاوة الإيمان: أن يكون الله ورسوله أحب إليه مما سواهما، وأن يحب المرء لا يحبه إلا لله، وأن يكره أن يعود في الكفر كما يكره أن يقذف في النار". ومن أحب الله

أحبه الله وأحبه الملائكة وأهل السماء وأهل الأرض، والله يحب من عباده ذوي السلوك السوي ويزيدهم هدى إلى الطريق المستقيم، ففي القرآن الكريم ما يوضح أن الله يحب التوابين، ويحب المتطهرين، ويحب المتقين، ولا يحب الخائنين، ولا يحب المعتدين، ولا يحب من كان مختالا فخورًا.

-**تقوى الله:** تتضمن تقوى الله أن يتقي الإنسان ما يضره أو يضر غيره وما يغضب ربه، مما يجعله في وقاية من عذاب الله وسخطه في الدنيا والآخرة، وأن يقف عند حدود الله وأن يطيع أوامره التي فيها الخير، وأن يجتنب نواهيه عما يضر. قال الله تعالى: {وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى وَاتَّقُوا يَا أُولِي الْأَلْبَابِ} والتقوى تنير البصيرة وتجعل الإنسان قادرا على التفريق بين الحق والباطل، قال الله تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا} ومن ثمرات التقوى الأمن النفسي والتوفيق والتأييد والنصر في الدنيا والثواب والرحمة في الآخرة قال الله تعالى: {الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ، لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ} والتقوى تفرج الأزمت وتحل المشكلات، قال الله تعالى: {وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا، وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ} وقال تعالى: {وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا. }

-**خشية الله:** خشية الله والخوف منه تؤدي إلى طاعته والبعد عن الشر والشهوات وتربي الضمير وتؤدي بالإنسان إلى السلوك السليم. قال الله تعالى: {وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَخْشِ اللَّهَ وَيَتَّقْهُ فَأُولَئِكَ هُمُ الْفَائِزُونَ} وقال تعالى: {رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ لِمَنْ خَشِيَ رَبَّهُ. }

-**الشكر لله:** هذا يعني حمد الله والاعتراف بفضله وإحسانه والثناء عليه، وظهور آثار نعم الله على لسان الإنسان ثناء واعترافا، وعلى قلبه شهادة محبة، وعلى جوارحه انقيادا وطاعة. والشكر يتضمن كل خير يصلح به سلوك الإنسان. والشكر واجب على الإنسان نحو ربه مصدر كل النعم، وفيه منفعة تعود على الشاكر حيث يظهر نفسه ويقربها من الله ويوجهها الوجهة الصالحة في إنفاق النعم في وجوهها المشروعة، قال الله تعالى: {الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ} وقال تعالى {إِلَّا اللَّهُ فَاعْبُدْ وَكُنْ مِنَ الشَّاكِرِينَ} وقال تعالى: {وَأَذِّنْ رَبِّكُمْ لَنْ يُشْكِرَنَّكُمْ لِأَزِيدَنَّكُمْ} وقال تعالى: {وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ. }

**التدين "السلوك الديني":** قال الله تعالى: {وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى} ومن المؤكد أن الإنسان المتدين حقا الذي يترجم الإيمان إلى سلوك ديني يرضاه الله، لا يعاني قط من الاضطراب النفسي، والإيمان والتدين عقيدة خاصة وعمل مخلص، والسلوك يجب أن يكون وفقا لذلك، والسلوك الذي يخرج على الدين، والذي يأخذ شكل العبادة الآلية، والذي يحاكي السلوك المستورد دون تنقية، قد يؤدي إلى نكسة سلوكية وسلوك منحرف يؤدي إلى تشويه الشخصية الفردية والاجتماعية "محمد كامل النحاس، ."

ويتضمن التدين والسلوك الديني ما يلي:

- **عبادة الله:** إن عبادة الله هي سبيل السعادة والطمأنينة النفسية، وهي تحرر الإنسان من الطغيان. وقد خلق الله الخلق ليعبده، قال الله تعالى: {وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ} . ولقد أرسل الله الرسل لدعوة الناس إلى عبادته وحده. قال الله تعالى: {وَوَقَضَى رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ} وقال تعالى: {إِنَّ اللَّهَ رَبِّي وَرَبُّكُمْ فَاعْبُدُوهُ هَذَا صِرَاطٌ مُسْتَقِيمٌ} . وعبادة الله تتضمن إقامة دعائم الدين وهي الصلاة والصوم وإيتاء الزكاة والحج، قال الله تعالى: {إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ} وقال تعالى: {وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ} وقال تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ} وقال تعالى: {وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا} .

- **الإخلاص لله:** هذا يتضمن أن يكون سلوك الإنسان سويًا خالصًا غايته رضى الله قيامًا بالواجب في سائر العبادات وكافة الأعمال، مسبوقًا بالنية الحسنة قاصداً وجه الله، ومخالفاً أهواء النفس مما يعود بالخير على الفرد والجماعة، قال الله تعالى: {فَاعْبُدِ اللَّهَ مُخْلِصًا لَهُ الدِّينَ} وقال تعالى: {وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ} .

- **المسئولية:** يأتي على رأسها مسئولية الاختيار. فالإنسان بنعمة العقل مخير. قال الله تعالى: {وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ} وقال تعالى: {وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِرْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ} وقال تعالى: {بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَى نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ} وقال تعالى: {اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ، خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ، اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ، الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ، عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ} وقال تعالى: {قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ} وقال تعالى: {إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ} وقال تعالى: {وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا} وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من سلك طريقاً يلتمس فيه علماً سهل الله له طريقاً إلى الجنة". وقال صلى الله عليه وسلم: "إن الملائكة لتضع أجنحتها على طالب العلم رضى بما يصنع."

- **البعد عن الحرام:** هذا أمر ضروري جداً وصريح، ويتضمن الالتزام بالسلوك الحلال. قال الله تعالى: {قُلْ تَعَالَوْا أَنَا خَرَّمَ رَبِّي عَلَيْكُمْ أَلَّا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِنْ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَنْزِقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ذَلِكَمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ، وَلَا تَقْرَبُوا مَالَ الْيَتِيمِ إِلَّا بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ حَتَّىٰ يَبْلُغَ أَشُدَّهُ وَأَوْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيزَانَ بِالْقِسْطِ لَا تَكْلَفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا وَإِذَا قُلْتُمْ فَاعْدِلُوا وَلَوْ كَانَ ذَا قُرْبَىٰ وَبِعَهْدِ اللَّهِ أَوْفُوا ذَلِكَمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ، وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيلِهِ ذَلِكَمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ} .

-**العزة والقوة:** في الشعور بالعزة والقوة كسب كبير لشخصية المسلم، قال الله تعالى: {وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ} وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "المؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف، وفي كل خير". الأخلاق "السلوك الأخلاقي" الدين هو أساس بقاء ودوام القيم الأخلاقية التي تعتبر إطارا مرجعيا لسلوك الفرد وأسلوب حياته، وبيان ما ينبغي أن يكون عليه التفاعل الاجتماعي السليم، والأخلاق هو الدعامة الأولى لحفظ كيان المجتمع.

ولقد جاءت رسالات الأنبياء والرسل كلها تحت على الأخلاق الفاضلة، ومن أصول التربية الإسلامية تربية الأخلاق المستمدة من الدين، التي تنظم السلوك وتنمي في الشخصية ضميرا حيا يحاسب الفرد إن هو أخطأ أو انحرف عن الطريق المستقيم.

ولقد وصف الله تعالى رسوله محمدا صلى الله عليه وسلم بقوله: {وَأَنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ}. وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "اللهم كما أحسنت خلقي فأحسن خلقي". وقال صلى الله عليه وسلم: "إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق". وقال صلى الله عليه وسلم: "إن من خياركم أحاسنكم أخلاقا". وسأل الصحابة السيدة عائشة رضي الله عنها عن خلق الرسول صلى الله عليه وسلم فقالت: "كان خلقه القرآن"، وقال علي بن أبي طالب كرم الله وجهه: "نعم الحسب الخلق الحسن".

**والأخلاق الفاضلة كما يدعو إليها الدين تقوم على أسس ودعائم أهمها ما يلي:**

-**الاستقامة:** أي الاستقامة على طريق الهدى. قال الله تعالى: {إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا} وجاء رجل إلى الرسول صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله قل لي في الإسلام قولاً لا أسأل عنه أحد غيرك، قال: "قل آمنت بالله ثم استقم".

-**إصلاح النفس:** هذا يؤدي إلى إصلاحها، قال الله تعالى: {يَا بَنِي آدَمَ إِذَا بَاتَيْتُكُمْ رُسُلًا مِنْكُمْ يَتَّبِعُونَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي فَمَنْ أَتَىٰ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ}. }

-**تزكية النفس:** أي الطهر من الدنس والسمو عن النقائص، وترفع النفس وارتفاع قدرها، قال الله تعالى: {قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّىٰ} وقال تعالى: {قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا، وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا} وقال تعالى: {وَمَنْ تَزَكَّىٰ فَإِنَّمَا يَتَزَكَّىٰ لِنَفْسِهِ وَإِلَى اللَّهِ الْمَصِيرُ}. }

-**معارضة هو النفس:** وخاصة النفس الأمارة بالسوء. قال الله تعالى: {إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ} وقال تعالى ( مِمَّنِ اتَّبَعَ هَوَاهُ بِغَيْرِ هُدًى مِنَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ } .

-**ضبط النفس:** ويتضمن ذلك الحلم والتحكم في انفعال الغضب وكظم الغيظ، قال الله تعالى: {وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ} وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب".



- الصدق:** وهو يؤدي إلى الثقة والتعاون الاجتماعي، ومن أنواع الصدق صدق الوعد. قال الله تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ. }
- الأمانة:** وهي فضيلة اجتماعية، قال الله تعالى: {إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا. }
- التواضع:** وهو فضيلة هامة: ومن تواضع لله رفعه، قال الله تعالى: {وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ. }
- معاشرة الأخيار:** وهذه تؤدي إلى الخير والنعمة، قال الله تعالى: {اصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْعَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ} وقال بعض الحكماء: "تبني من تصاحب أنبؤك من أنت."
- الكلام الحسن:** هو مصدر النجاح الاجتماعي وتعبيره عن الذكاء الاجتماعي، ومصدر لمحبة الناس وكثرة الأصدقاء، قال الله تعالى: {ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ} وقال تعالى: {وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ} وقال تعالى: {وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا. }
- احترام الغير:** هذا يؤدي إلى وحدة الجماعة وتماسكها ونشر المودة فيها. قال الله تعالى: {لَا يَسْحَرَنَّ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ. }
- الإصلاح بين الناس:** هو صفة أخلاقية فاضلة تصدر عن إنسان نبيل يحب الخير قال الله تعالى: {وَإِنْ طَائِفَتَانِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ اقْتَتَلُوا فَأَصْلِحُوا بَيْنَهُمَا} وقال تعالى: {وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُوا حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا. }
- حسن الظن:** وهو أفضل من سوء الظن. قال الله تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ. }
- التعاون:** أي التعاون على الخير للنهوض بالحياة الاجتماعية مما يؤدي إلى سعادة الفرد ورفاهية الجماعة. قال الله تعالى: {وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ. }
- الاعتدال:** ويتضمن الفناعة والحد من الإسراف في الشهوات من طعام وجنس وغير ذلك من متع مادية. قال الله تعالى: {وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ} وقال تعالى: {وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا. }
- الإيثار:** وهو صفة كريمة تتحلى بها النفوس الكبيرة الخالية من الأثر الساعية لخير الإنسانية وخدمة المجتمع، قال الله تعالى: {وَيُؤْتِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ. }
- العفو:** ويتضمن التسامح والرحمة، والعفو حين يصدر عن نفس كبيرة وعقل راجح يطيب النفوس ويؤدي إلى الصداقة، قال الله تعالى: {وَإِنْ تَعَفُّوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ} وقال تعالى: {وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ} وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "الراحمون يرحمهم الله تعالى"



ارحموا من في الأرض يرحمكم من في السماء."

-**العفة:** يحث الدين على العفة ويشجع على الزواج وينهى عن الزنا. قال الله تعالى: {وَلْيَسْتَغْفِرِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ} وقال تعالى: {وَلَا تَقْرُبُوا الزَّوْجَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا. }  
-**الإحسان:** أي السلوك الحسن، ومن صفات المحسن حسن عبادة الله، واتباع هدى رسوله، والجهد في سبيله والتصدق، والصبر، ورعاية ذوي القربى واليتامى والمساكين والجيران والأصدقاء. قال الله تعالى: {إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا} وقال تعالى:

{إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ}. وقال تعالى: {وَمَنْ أَحْسَنُ دِينًا مِمَّنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ}. وقال تعالى: {وَمَنْ يُسْلِمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَى} وقال تعالى: {مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا. }

-**السلام:** هو تحية الإسلام: والسلام والتحية والاستئذان من أفضل الآداب الاجتماعية والأخلاق العالية، قال الله تعالى: {وَإِذَا حُيِّتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا} وقال تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْنِسُوا وَتُسَلِّمُوا عَلَى أَهْلِهَا. }

-**الضمير:** والضمير الحي هو الوازع النفسي القوي الذي يرشد الإنسان للسلوك السوي ويبصره بعواقب السلوك. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "عبد الله كأنك تراه فإن لم تكن تراه فإنه يراك".

### معالم طريقة الإرشاد النفسي الديني:

الإرشاد النفسي الديني طريقة توجيه وإرشاد وعلاج وتربية وتعليم، وتقوم على معرفة الفرد لنفسه ولربه ولدينه والقيم والمبادئ الدينية والأخلاقية "انظر عبد المنان بار،".  
وهدف الإرشاد النفسي الديني تحرير الشخص المضطرب من مشاعر الإثم والخطيئة التي تهدد طمأنينته وأمنه النفسي، ومساعدته على تقبل ذاته وتحقيق وإشباع الحاجة إلى الأمن والسلام النفسي.  
ويحتاج الإرشاد النفسي الديني إلى المرشد المؤمن ذي البصيرة القادرة على الإقناع والإيحاء والمشاركة الانفعالية، الذي يتبع تعاليم دينه ويحترم الأديان السماوية الأخرى.  
ويمكن أن يمارس الإرشاد الديني كل من المرشد النفسي والمربي وعلماء الدين، حبذا لو كان ذلك في شكل فريق متكامل.

إن الإرشاد النفسي الديني عملية يشترك فيها المرشد والعميل، والمرشد يتناول مع العميل موضوع الاعتراف والتوبة والاستبصار، ويشتركان معا في عملية تعلم واكتساب اتجاهات وقيم. والعميل يلجأ إلى الله بالدعاء مبتغيا رحمته، ومستغفرا إياه ذاكرة صابرا على كل حال، متوكلا على الله مفوضا أمره إليه.

وفيما يلي أهم معالم طريقة الإرشاد النفسي الديني:

**الاعتراف:** نظرية الاعتراف بالذنب وظلم النفس أمام الله نظرية قرآنية، وضرب القرآن الكريم مثلا من الاعتراف بالذنب بما صدر عن آدم وحواء عليهما السلام عند مخالفتها أمر الله، إذ قال كما جاء في قوله تعالى: {رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ} وذكر في قصة سيدنا يونس عليه السلام، قال الله تعالى: {وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ، فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْعَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ} والاعتراف يتضمن شكوى النفس من النفس طلبا للخلاص وللغفران، إن الاعتراف فيه إفضاء الإنسان بما في نفسه إلى الله. وهو يزيل مشاعر الخطيئة والإثم ويخفف من عذاب الضمير، ويظهر النفس المضطربة ويعيد إليها طمأنينتها، ويظهر مفهوم الذات الخاص حيث يكشف الفرد عن "عورته النفسية" بقصد الإرشاد. ولذلك يجب على المرشد مساعدة العميل على الاعتراف بخطاياهم وتقريغ ما بنفسه من انفعالات ومشاعر الإثم المهدة، ويتقبل المرشد ذلك في حياد، ويتبع الاعتراف التكفير عن الأثم والرجوع إلى الفضيلة. التوبة: هي طريق المغفرة، وأمل المخطئ الذي ظلم نفسه وانحرف سلوكه وحطمته الذنوب وهو في حالة جهالة، أي اندفاع وطغيان شهوة، وصحا ضميره، قال الله تعالى: {إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ} والتوبة

تحرر المذنب من آثامه وخطاياهم وتشعره بالتقاول والراحة النفسية. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "التائب حبيب الرحمن، والتائب من الذنب كمن لا ذنب له". والتوبة تؤكد الذات وتجعل الفرد يتقبل ذاته من جديد بعد أن كان يحتقرها. ونحن نعرف أن "كل ابن آدم خطاء وخير الخطائين التوابون" قال الله تعالى: {إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ} وقال تعالى: {وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ} والتوبة كما يقول الإمام أبو حامد الغزالي "في إحياء علوم الدين" لها أركان ثلاثة: علم وحال وفعل، فالعلم هو معرفة ضرر الذنب المخالف لأمر الله، والحال هو الشعور بالذنب، والفعل هو ترك الذنوب والنزع نحو فعل الخير، والتوبة لا بد أن يتبعها تغيير السلوك المنحرف إلى سلوك سوي صالح. قال الله تعالى: {كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ أَنَّهُ مَنْ عَمِلَ مِنْكُمْ سُوءًا بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابَ مِنْ بَعْدِهِ وَأَصْلَحَ فَأَنَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ} ومن شروط التوبة العزم على عدم العودة إلى المعاصي والذنوب، قال الله تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَصُوحًا عَسَى رَبُّكُمْ أَنْ يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ} وفي الحديث القدسي قال الله عز وجل: "أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه حيث يذكرني، والله أفرح بتوبة عبده، من أحكم يجد ضالته بالفلاة، ومن تقرب إلي شبرا، تقربت إليه ذراعا، ومن تقرب إلي ذراعا، تقربت إليه باعا، وإذا أقبل إلي يمشي أقبلت إليه أهروا".

**الاستبصار:** هو الوصول بالفرد إلى فهم أسباب شقائه النفسي ومشكلاته النفسية والدوافع التي أدت إلى ارتكاب الخطيئة والذنوب وفهم العمل نفسه وطبيعته الإنسانية ومواجهتها، وفهم ما بنفسه من خير ومن شر، وتقبل المفاهيم الجديدة، والمثل العليا، ويتضمن هذا نمو الذات التي تحكم السلوك السوي للإنسان في ضوء بعدين رئيسيين: البعد الرأسي الذي يحدد علاقة الإنسان بربه، والبعد الأفقي الذي يحدد العلاقة بين الإنسان وأخيه الإنسان، قال الله تعالى: {وَأَنِّي لَغَفَّارٌ لِّمَن تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَى} وقال تعالى: {بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ.}

**التعلم:** ويتضمن تغيير السلوك نتيجة خبرة التوجيه والإرشاد واكتساب مهارات وقيم واتجاهات جديدة، ومن خلال ذلك يتم تقبل الآخرين، والقدرة على ترويض النفس وعلى ضبط الذات وتحمل المسؤوليات، والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية مبنية على الثقة المتبادلة والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين، واتخاذ أهداف واقعية مشروعة في الحياة مثل القدرة على الصمود وعلى العمل والإنتاج، وهكذا يتم تكوين وتنمية النفس اللوامة أو الضمير أو الأنا الأعلى كسلطة داخلية أو رقيب نفسي على السلوك، ويتم تطهير النفس وإبعادها عن الرغبات المحرمة للأخلاقية والاجتماعية، ويستقيم سلوك الفرد بعد أن يتبع السيئات الحسنات فتمحوها، وتطمئن النفس المطمئنة، قال الله تعالى: {إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ} وقال تعالى: {يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً، فَادْخُلِي فِي عِبَادِي، وَادْخُلِي جَنَّتِي.}

**الدعاء:** هو سؤال الله القريب المجيب والاستعانة به والتضرع إليه والالتجاء إليه في كشف الضر عند الشدائد. قال الله تعالى: {وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ} وقال تعالى: {إِن يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ} وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا سألت فسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله". وفي الدعاء سمو روعي يقوي الفرد بالإيمان، وهو علاج أكيد للنفس التي أشرفت على الهلاك حين يطلب الإنسان العون من القوي القادر فيشعر بالطمأنينة والسكينة ويزول عنه الخوف ويتخلص مما هو فيه من الهم والتوتر والضيق والقلق، قال الله تعالى: {وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ} ويجب أن يستمر الدعاء في السراء والضراء. وروي عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: "دعوة ذي النون، إذ دعا ربه وهو في بطن الحوت: {لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ}، لم يدع بها رجل مسلم في شيء قط إلا استجيب له."

**ابتغاء رحمة الله:** وفي ذلك قوة روحية تؤدي إلى التفاؤل والأمل وتخلص من الآلام والمتاعب، وبالإيمان والأمل يعالج الفرد ما يعتريه من مشكلات متذرعا بالحكمة والصبر مترقبا رحمة الله وانفراج الأزمة، قال الله تعالى: {وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ} وقال تعالى: {إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ.}

**الاستغفار:** إن الإنسان - غير المعصوم من الخطأ- إذا أخطأ وشعر أنه ظلم نفسه وصحا ضميره، لا يقنط من رحمة الله بل يذكره ويستغفره، واثقا في قوله تعالى: {اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا} وقال تعالى: {وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا}

. وقال تعالى: {قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ} . وقال تعالى: {وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ اللَّهُ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ، أُولَٰئِكَ جَزَاءُهم مَغْفِرَةٌ مِن رَّبِّهم} وقال الله عز وجل في حديث قدسي: "يا عبادي إنكم تخطئون بالليل والنهار، وأنا أغفر الذنوب جميعا، فاستغفروني أغفر لكم"، وروي عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: "من لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجا ومن كل ضيق مخرجا، ورزقه من حيث لا يحتسب."

**ذكر الله:** ذكر الله غذاء روعي يبث الطمأنينة والهدوء والسعادة في الإنسان ويبعد الهم والقلق ويبعد الأفكار الوسواسية والسلوك القهري، ويبعد الشيطان الرجيم، قال الله تعالى: {الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} وقال تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا} وقال تعالى: {إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ} .

**الصبر:** الصبر مفتاح الفرج، والصبر تفويض الأمر إلى الله فضيلة خلقية ونفحة روحية يعتصم بها الإنسان فيهدأ ويسكن قلبه ويطمئن، والصبر يبعد الشيطان ويرضي الرب ويسر الصديق ويسوء العدو، والصبر عون نفسي هائل يقي الإنسان من الانهيار أمام الشدائد والبلايا والمصائب، ومن الصبر المثابرة على العبادة، ومنه الشجاعة على المكاره، ومنه كتمان الأسرار، ومنه تحمل أذى الناس، قال الله تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ} وقال تعالى: {بَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ} وقال تعالى: {وَإِنْ تَصَبَّرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ} وقال تعالى: {وَلَنَجْزِيَنَ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ} وقال بعض الحكماء: "العاقل يفعل في أول يوم من المصيبة ما يفعل الجاهل بعد أيام".

**التوكل على الله:** التوكل على الله وتفويض الأمر إليه والرضا بمشيئته والإيمان بقضائه وقدره زاد روعي مطمئن ومسكن، يمد الفرد بقوة روحية تخلصه من القلق والخوف من المستقبل. قال الله تعالى: {وَعَلَى اللَّهِ

فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ} . وقال تعالى: {وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ} . وقال تعالى: {وَالَّذِي يُرْجِعُ الْأَمْرَ كُلَّهُ فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ} . وقال تعالى: {وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ} .

### استخدامات الإرشاد النفسي الديني:

يستخدم الإرشاد النفسي الديني بصفة خاصة في مجالات الإرشاد العلاجي والزواجي وإرشاد الشباب، في الحالات التي يتضح أن أسبابها وأعراضها تتعلق بالسلوك الديني والأخلاقي للعميل، كما سبق أن أوضحنا. ويفيد الإرشاد النفسي الديني في حالات القلق، والوساوس، والهستيريا، وتوهم المرض، والخوف، والاضطرابات الانفعالية، ومشكلات الزواج، والإدمان، والمشكلات الجنسية، ويرى البعض أن أفضل استخدام للإرشاد النفسي الديني هو في تناول المشكلات ذات الطابع الديني.

### خلاصة:

وبعد، فقد رأينا أن الدين وسيلة لتحقيق الإيمان والأمان والسلام النفسي، وهو هبة من الله لخير الإنسان، يعينه على الحياة السوية، والدين محبة، وهو الطريق إلى الخلاص والسعادة والسلامة والسلام. وهكذا، نرى أن الإرشاد النفسي والديني يحقق الهدف المطلوب، وهو النفس المطمئنة التي توفق بين النفس الأمارة بالسوء وبين النفس اللوامة، وتنمية البصيرة. من المجالات الدورية: مجلة "النفس المطمئنة"، التي تصدرها الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية

### الإرشاد السلوكي: BEHAVIOURAL COUNSELLING

يستخدم الإرشاد السلوكي أساسا في مجال الإرشاد العلاجي، حيث تعتبر عملية الإرشاد عملية إعادة تعلم،

ويعتبر الإرشاد السلوكي تطبيقاً عملياً لقواعد ومبادئ وقوانين التعلم والنظرية السلوكية وعلم النفس التجريبي بصفة عامة في ميدان الإرشاد النفسي وبصفة خاصة في محاولة حل المشكلات السلوكية بأسرع ما يمكن، وذلك بضبط وتعديل السلوك المضطرب، والمتمثل في الأعراض، ولقد تقدم ميدان العلاج النفسي وسبق ميدان الإرشاد النفسي في تبني طريقة التعديل السلوكي للأعراض باعتبارها تجميعات لعادات سلوكية خاطئة مكتسبة "بيتش Beech ؛ .". ونحن نجد بعض الكتاب مثل نورديبيرج Nordverg ؛ "يشيدون بطريقة الإرشاد السلوكي، ويرى جون كرومبولتز Kumboltz ؛ " أن الإرشاد السلوكي يعتبر "ثورة في الإرشاد النفسي Bevolution in Counselling.

### أسس الإرشاد السلوكي:

يقوم الإرشاد السلوكي على أسس نظريات التعلم بصفة عامة، والتعلم الشرطي بصفة خاصة، ويستند إلى أطر النظريات التي وضعها إيفان بافلوف Pavlov وجون واطسون Watson في التعلم الشرطي "الكلاسيكي" ويستفيد من نظريات ثورنديك Thorndike وكلاارك هل Hull ، وبروس سكينر Skinner ؛ " في التعزيز وتقرير نتائج التعلم، مع استخدام التعزيز الموجب عملياً في ميدان الإرشاد والعلاج النفسي جون دولارد ونيل ميلر Dollard & Miller ؛ " ويرى هانز أيزينك Eysenck ؛ " أن العلاج السلوكي يتضمن أساساً إعادة التعليم Re-euction وإعادة التعلم Relearning راجع النظرية السلوكية."

ويطلق على الإرشاد والعلاج السلوكي أحياناً "إرشاد التعلم"، أو "علاج التعلم"، فالافتراض الأساس هنا هو أن الفرد يولد وعقله صفحة بيضاء، وبعد ذلك في نموه يتعلم السلوك "السوي أو المرضي" عن طريق عملية التعليم، ويثبت السلوك المتعلم على الصفحة البيضاء أولاً بدرجة محدودة كما لو قد سجل بالطباشير "ويسهل إزالته" فإذا أثيب، وعزز أصبح أثبت كما لو كان تسجيله أصبح بالزيت "ومع ذلك يمكن إزالته ولكن بجهد أكبر". ويعتقد أن الاضطرابات السلوكية هي استجابات شرطية متعلمة، ويحتفظ الفرد بهذه الاستجابات المرضية لأنها من ناحية معينة مصدر إثابة. فمثلاً الفرد الذي يعاني من خواف الجمع يهرب من الحفلات مثلاً، وهذا الهروب يعتبر مصدر إثابة لأن فيه تجنباً لما يثير الألم

لا يعني ربط الإرشاد السلوكي بالتعلم أن غيره من الطرق له علاقة قليلة بالتعلم فكل الطرق تبرز أهمية التعلم في اكتساب وإزالة الاضطراب النفسي.

النفسي .وهذا يجعل الاستجابة غير المتوافقة "المرضية" تستمر، بصرف النظر، من وجهة نظر الفرد عن الآثار المؤلمة البعيدة المدى لمثل هذا السلوك المرضي، وهذا يجعل المرشدين والمعالجين السلوكيين يعملون على إزالة مصدر الإثابة الذي ينتج عن السلوك المضطرب أثناء التعلم الذي يوفره الإرشاد والعلاج السلوكي.

### خصائص الإرشاد السلوكي:

تتلخص أهم خصائص الإطار النظري للإرشاد السلوكي فيما يلي:

- معظم سلوك الإنسان متعلم ومكتسب، سواء في ذلك السلوك السوي أو المضطرب.
- السلوك المضطرب المتعلم لا يختلف -من حيث المبادئ- عن السلوك العادي المتعلم، إلا أن السلوك المضطرب غير متوافق.
- السلوك المضطرب يتعلمه الفرد نتيجة للتعرض المتكرر للخبرات التي تؤدي إليه، وحدوث ارتباط شرطي بين تلك الخبرات وبين السلوك المضطرب.
- زملة الأعراض النفسية تعتبر تجمعا لعادات سلوكية خاطئة متعلمة.
- السلوك المتعلم يمكن تعديله.
- يوجد الفرد ولديه دوافع فسيولوجية أولية، وعن طريق التعلم يكتسب دوافع جديدة ثانوية اجتماعية تمثل أهم حاجاته النفسية، وقد يكون تعلمها غير سوي يرتبط بأساليب غير توافقية في إشباعها، ومن ثم يحتاج إلى تعلم جديد أكثر توافقا.

### إجراءات الإرشاد السلوكي:

تهدف طريقة الإرشاد السلوكي بصفة عامة إلى تغيير وتعديل وضبط السلوك مباشرة بما في ذلك محو التعلم مظاهر السلوك المضطرب المطلوب التخلص منه، وتتضمن طريقة الإرشاد السلوكي الإجراءات الآتية: تحديد السلوك المضطرب المطلوب تعديله أو تغييره أو ضبطه، ويشترط أن يكون هذا السلوك ظاهرا ويمكن ملاحظته موضوعيا، ويتم ذلك في المقابلة الإرشادية وعن طريق استخدام الاختبارات النفسية وخاصة اختبارات التشخيص، والتقارير الذاتية.

تحديد الظروف والخبرات والمواقف التي يحدث فيه السلوك المضطرب، ويتم ذلك عن طريق الفحص والبحث في كل الظروف والخبرات والمواقف التي يحدث فيها السلوك المضطرب، والظروف التي تسبق حدوثه، والنتائج التي تتلوه.



**تحديد العوامل المسؤولة عن استمرار السلوك المضطرب:** هذا التحديد يركز على البحث عن الظروف السابقة والراهنة واللاحقة التي تحدد وتوجه السلوك المضطرب وتؤدي إلى استمراره، مثل وجود ارتباط شرطي بسيط، أو تعميم، أو وجود نتائج مثيية يؤدي إليها استمرار السلوك المضطرب. اختيار الظروف التي يمكن تعديلها أو تغييرها أو ضبطها: ويتم ذلك بمعرفة كل من المرشد والعميل. إعداد جدول التعديل أو التغيير أو الضبط: يكون ذلك في شكل تخطيط لخبرات متدرجة يتم فيها إعادة التعلم والتدريب، في شكل وحدات أو محاولات، يتم خلالها تعريض السلوك المضطرب بنظام وتدرج للظروف المعدلة، بحيث يتم إنجاز البسيط والقريب قبل المعقد والبعيد، وهنا يلزم ترتيب الإمكانيات في شكل سهل وممكن ومستحيل.

**تنفيذ خطة التعديل أو التغيير أو الضبط عمليا:** يتم ذلك حسب الجدول المعد. ويستحث المرشد العميل على أن يحاول وأن يتعلم وأن يجرب بقدر طاقته. ويصاحب ذلك تعديل الظروف السابقة للسلوك المضطرب وتعديل الظروف البيئية المصاحبة لحدوثه.

#### أساليب الإرشاد السلوكي:

تتعدد أساليب الإرشاد السلوكي. وونتاول أهم هذه الأساليب الواحد تلو الآخر، مع ملاحظة أننا سنقتصر على إيضاح الأساس الذي تقوم عليه كل منها، وذكر مثل أو نموذج واحد لها، ونلفت النظر إلى أن الإجراءات العامة مثل المقابلة، ودراسة الشخصية ككل والعلاقة الإرشادية ... إلخ، وإجراءات هامة في الإرشاد السلوكي تبدو وكأنها قواعد بسيطة يمكن أن تطبق بطريقة سهلة على الاضطرابات السلوكية، والحقيقية أن أساليب الإرشاد السلوكي متعددة ومتجددة، بعضها مباشر، وبعضها غير مباشر يحتاج إلى تعديلات خاصة حسب الحالة، وبعضها بسيط يحتاج إلى مجرد إشراف من جانب المرشد، وبعضها معقد يحتاج إلى اهتمام بالغ ومهارة فائقة من جانب المرشد.

#### وفيما يلي أساليب الإرشاد السلوكي:

##### " التخلص من الحساسية أو "التحصين التدريجي: Desensitization"

يقصد به التخلص التدريجي من ارتباط السلوك المضطرب بشيء أو حادث معين، ويتم ذلك بتحديد مثيرات السلوك المضطرب، وتعرض العميل بتكرار متدرج لهذه المثيرات، وهو في حالة استرخاء Relaxation ، حتى لا تنتج الاستجابة المضطربة، ثم يستمر التعرض للمثيرات المتدرجة الشدة حتى يتم الوصول إلى عدم استثارتها للاستجابة المضطربة.

وقد ابتكر لانج Lang ؛ " جهازا للتخلص من الحساسية والتحصين التدريجي اسماه "جهاز التخلص الآلي من الحساسية" أو "جهاز التحصين التدريجي الآلي Device for Automated Desensitization"



"DAD" وجريه بنجاح في التخلص من سلوك الخوف، وتبدأ العملية بتسجيل قائمة متدرجة لمخاوف العميل "خلال المقابلة"، وتعد شرائط مسجلة تتضمن صوراً لمثيرات الخوف متدرجة في الشدة "الأقل إثارة للخوف ثم الأكثر إثارة للخوف إلى أكثر مثيرات الخوف شدة"، ومع الصور تسجيل صوتي عبارة عن شرح وتفسير عن مثير الخوف وتعليمات بالاسترخاء، وتركب الشرائط في الجهاز ويجلس العميل على كرسي خاص مركب به زران يتصلان بالجهاز، أحدهما "الأيمن أو الأخضر" للدلالة على الاسترخاء، والآخر "الأيسر أو الأحمر" للدلالة على عدم الاسترخاء وتسجل البيانات الفسيولوجية عن النبض والتنفس ... إلخ لتساعد في تحديد حالة الاسترخاء، وتسجل البيانات الفسيولوجية عن العميل مثير الخوف "البسيط" ويسمع الشرح والتفسير وتعليمات الاسترخاء المرافقة له. فإذا شعر بالاسترخاء ضغط على زر الاسترخاء، وينتقل العرض على مثير أكثر شدة "الصور والتعليمات ... وهكذا وإذا شعر العميل بعدم الاسترخاء ضغط على زر عدم الاسترخاء فيقف الانتقال إلى المثير التالي ويعاد المثير والتعليمات بأسلوب آخر "على شريط آخر" حتى يشعر بالاسترخاء ويضغط على زر الاسترخاء، وينتقل العرض الرئيسي إلى المثير التالي في الشدة ... وهكذا حتى يتم الوصول تدريجياً إلى أكثر مثيرات الخوف شدة وتحقيق الاسترخاء وزوال استجابات الخوف.

### الغمر: Flooding

هو عكس التحصين التدريجي، حيث يبدأ الغمر بمثيرات شديدة، ويضع الفرد أمام الأمر الواقع في الخبرة "دفعة واحدة". وقد يكون الغمر حياً، على الطبيعة وفي الواقع "وهو الأفضل والأكثر استخداماً" وقد يكون خيالياً. ويستخدم الغمر في علاج اضطرابات ومشكلات مثل خواف الجنس "كما في ليلة الزفاف" ويلاحظ أن الغمر مثير للتوتر والقلق في بدايته، إلا أن غمر الفرد بالخبرة، ووضعه أمام الأمر الواقع، سرعان ما يزيل التوتر ويخفف القلق، في إطار المساندة الانفعالية من قبل المرشد. وقد يستعان بالعقاقير الطبية المهدئة مع أسلوب الغمر. "حامد زهران، ."

### الكف المتبادل: Reciprocal Inhibition

ويقصد به كف كل من نمطين سلوكيين "غير متوافقين" - ولكنهما مترابطان - وإحلال سلوك متوافق محلها.

وقد استخدم هذا الأسلوب في علاج حالات البوال، حيث الاستغراق في النوم والبوال الليلي، هما نمطان سلوكيان غير متوافقين ولكنهما مترابطان، ومطلوب كف السلوكين، أي كف النوم وكف البوال بالتبادل "لأن كف النوم يكف البوال، وكف البوال يكف النوم"، وإحلال سلوك متوافق محلها وهو الاستيقاظ والذهاب إلى دورة المياه "يوسف فولب Wolpe؛ " ويستخدم عادة "جهاز علاج البوال" ويتكون من جزئين: جرس

كهربى، ومرتبة كهربائية تتكون من طبقة قطنية رقيقة تتوسط وتفصل بين شبكة سلكية مزدوجة أعلى وأسفل الطبقة القطنية، وتوصل الشبكتين بسلكين كهربائيين "موجب وسالب" متصلين بالجرس الكهربائي". وينام الطفل على المرتبة الكهربائية التي توضع على سريره، ويشغل الجهاز، وعندما يتبول الطفل أثناء نومه تتم الدائرة الكهربائية عن طريق الطبقة القطنية الوسطى المبتلة، فيدق الجرس الكهربائي ويسقط الطفل، ويتوجه إلى الجهاز ليقف الجهاز ثم يذهب لدورة المياه ويتبول، ويتم تغيير المرتبة المبتلة ويشغل الجهاز مرة أخرى قل أن يواصل النوم. وتستمر العملية لمدة تتراوح من شهر إلى ثلاثة أشهر، وهكذا تحدث عملية كف النوم وكف البوال بالتبادل، وتتكون عادة سلوكية جديدة وهي الاستيقاظ والتوجه إلى دورة المياه للتبول.

### الإشراط التجنبي: Avoidance Conditioning

يعني: تعديل سلوك العميل من الإقدام إلى الإحجام والتجنب.

وقد استخدم هذا الأسلوب في علاج حالات مثل الإدمان، حيث يستخدم عقار مقيئ "مثل إميتين : Emetine كمثير منفر يرتبط شرطياً بانتظام وتكرار مع الخمر "مثلاً". ومع تكرار هذا الارتباط الشرطي، يكتسب الخمر خصائص التنفير بارتباطه مع المقيئ "المنفر" وينتج عنه القيء، ويثبت الإشراط التجنبي، فيتجنب العميل شرب الخمر "هانز أيزينيك Eysenck ؛ " وقد أدخلت تعديلات على أسلوب الإشراط التجنبي، فمثلاً أضاف أوزوالد Oswald "استخدام شريط تسجيل صوتي عليه عبارات مكررة مثل "الخمر يجعله يتقيأ" ويلي ذلك أصوات ضحك وتقيؤ.

### التعزيز الموجب "الثواب: Positive Reinforcement "

يعني إثابة السلوك المطلوب، ويتم ذلك بإثابة العميل على السلوك السوي المطلوب مما يعززه "أي يدعمه ويثبته" ويؤدي إلى النزعة إلى تكرار نفس السلوك "المطلوب" إذا تكرر الموقف، وتضم أشكال الثواب أي شيء مادي أو معني يؤدي إلى رضى العميل عندما يقوم بالسلوك المطلوب "مثل النقود أو الطعام أو المدح أو الحب أو الاحترام أو الدرجات المرتفعة ... إلخ". "بوروس سكينر Skinner ؛ ". وقد استخدم هذا الأسلوب بنجاح في علاج حالات مثل السلوك المضاد للمجتمع وذلك عن طريق التعزيز الموجب بإثابة السلوك الاجتماعي السوي المطلوب حتى يتكرر ويثبت "ويحل محل السلوك المضاد للمجتمع".

### التعزيز السالب: Nagative Reinforcement

يعني العمل على ظهور السلوك المطلوب، وذلك بتعريض العميل لمثير غير سار أثناء السلوك غير المرغوب، تم إزالة المثير غير السار مباشرة بعد ظهور الاستجابة المطلوبة.

وقد استخدم هذا الأسلوب في علاج حالات مثل مص الإبهام، ففي حالة الطفل كان يمص إبهامه باستمرار "السلوك غير المرغوب" كان يعرض عليه أفلام رسوم متحركة يحبها، وأثناء مشاهدتها حين يمص إبهامه يوقف عرض الفيلم "مثير غير سار أثناء السلوك غير المرغوب"، وعندما يخرج الطفل أصبعه من فمه مباشرة يعود عرض الفيلم "تعزيز سالب". وهكذا -مع التكرار- تغيير سلوك الطفل إلى السلوك المطلوب باستخدام أسلوب التعزيز السالب.

### العقاب "الخبرة المنفرة: Punishment"

في هذا الأسلوب يعرض العميل لنوع من العقاب العلاجي "كخبرة منفرة" إذا قام بالسلوك غير المرغوب مما يكفه، ومن أشكال العقاب ما يكون ماديا أو جسميا أو اجتماعيا أو في شكل منع الإثابة مما يسبب الألم والضيق.

وقد استخدم هذا الأسلوب في علاج حالات اضطرابات الكلام مثل اللججة، بأن يتبع الكلمة صدمة كهربائية مثلا. وهكذا تصاحب اللججة "الاستجابة غير المرغوبة" الصدمة الكهربائية "العقاب" بينما يمر الكلام السوي دون عقاب.

وهكذا مع تكرار العقاب "الخبرة المنفرة" يتم كف الكلام الملجج.

### الثواب والعقاب: Reward & Punishment

يفضل عدم استخدام أسلوب العقاب وحده لأنه ثبت بالتجربة أنه يعتبر أقل الأساليب فعالية -من جهة نظر الإرشاد والعلاج النفسي- لأن يكف السلوك اللاتوافقي مؤقتا، وقد يؤدي إلى معاودة ظهوره مرة أخرى أو إلى إبداله بسلوك لا توافقي آخر، وقد يؤدي إلى جعل السلوك العام للعميل أكثر اضطرابا لا أكثر توافقا، والمطلوب دائما في عملية الإرشاد والعلاج النفسي هو تعلم سلوك توافقي، وإن كان لا بد من كف السلوك اللاتوافقي بالعقاب فلا بد إذن من أن يلازمه تعلم سلوك توافقي جديد باستخدام الثواب.

وقد استخدم باريت Barrett ؛ "أسلوب الثواب والعقاب في حالات الأزمات" مثل تحريك الرقبة وهز الكتفين وحركات الوجه وغيرها" وذلك باستعمال جهاز تسجيل يسمع منه العميل موسيقى محببة "ثواب" ما دام متوقفا عن إتيان اللازمة، وكلما قام بإتيان اللازمة توقفت الموسيقى وسمع بدلا منها ضوضاء منفرة "عقاب" وإذا توقف العميل عن إتيان اللازمة اختفت الضوضاء وعادت الموسيقى ... وهكذا حتى تختفي اللازمة.

### تدريب الإغفال "الإطفاء: Omission Training"

في هذا الأسلوب يحاول المرشد محو السلوك غير المتوافق وذلك بإغفاله "أي غياب التعزيز" حتى ينطفئ السلوك غير المتوافق "أي يتضاءل تدريجيا حتى يختفي".

وقد استخدم هذا الأسلوب بنجاح في علاج بعض حالات الاضطرابات النفسية الجسمية، كما حدث في حالة فتاة شابة كانت تعاني من التهاب جلدي عصبي "نفسي جسمي" كان يحقق لها فائدة "إثابة" وهي اهتمام الأسرة كلها وخاصة خطيبها، وهذا ما كانت تحتاجه الفتاة، وتم العلاج بإعطاء أسرتها وخطيبها تعليمات بإغفال الموضوع تمام وإهماله وعدم استخدام الأدوية وإغفال الألم، وذلك لإزالة مصدر التعزيز الذي دعم الاستجابة. وهكذا حدث إطفاء للاستجابة في غياب الثواب والتعزيز، وبعد شهرين تحسنت الحالة، وتم شفاؤها بعد ثلاثة أشهر "والتون Walton؛".

### الإطفاء والتعزيز: Extinction & Reinforcement

قليلا ما يستخدم أسلوب تدريب الإغفال "الإطفاء" وحده إلا إذا صاحبه أسلوب آخر مثل الثواب أو التعزيز، وقد استخدم كل من الإطفاء والتعزيز أملا في تسهيل محو السلوك غير المرغوب وتعلم السلوك المطلوب.

ونجح استخدام هذا الأسلوب المزدوج في علاج المشكلات السلوكية في الفصل حيث يغفل المعلم السلوك المشكل غير المرغوب إلى أن يظهر السلوك السوي المطلوب فيثبته ويعززه، وهكذا ينطفئ السلوك المشكل غير المرغوب ويعزز ويدعم السلوك السوي المطلوب.

### الممارسة السالبة: Negative Practice

في هذا الأسلوب يطلب المرشد من العميل أن يمارس السلوك غير المرغوب بتكرار، فتؤدي هذه الممارسة إلى نتائج سالبة "التعب والملل" حتى يصل إلى درجة تشبع Satiation لا يستطيع عندها ممارستها، مما يقلل احتمال تكرار السلوك غير المرغوب.

وقد استخدم يوسف فولب Wolpe؛ " هذا الأسلوب للتخلص من اللزيمات الحركية، فقد أمكن التخلص من لازمة جرش الأسنان عند المرأة حيث كان يطلب منها ممارسة هذه اللزامة بتكرار لبضع دقائق تتخللها دقيقة واحدة للراحة طول الجلسات، وبهذا الأسلوب اختفت اللزامة الحركية غير المرغوب فيها تماما بعد أسبوعين، ولم يحدث انتكاس حتى بعد مرور عام.

### نقد الإرشاد السلوكي:

لقد تركز الاهتمام في معظم البحوث والدراسات حول العلاج السلوكي، أكثر من الإرشاد السلوكي. ولكن العملية واحدة، وينسحب ما وجه من نقد إلى العلاج السلوكي على الإرشاد السلوكي. وكما في باقي الطرق، لا يمكن أن يدعي أحد أن الإرشاد السلوكي يصلح لكل أنواع الاضطرابات السلوكية، ولقي الإرشاد والعلاج

السلوكي تأييدا متحمسا مبنيا على مزاياه، وفي نفس الوقت لقي معارضة شديدة مبنية على عيوبه، ودارت بحوث كثيرة حول محور رئيسي وهو مقارنة نتائج العلاج السلوكي "التجريبي" بنتائج طرق أخرى للعلاج التقليدي "الكلامي" وهكذا... وتدل معظم هذه البحوث على أن مستقبل الإرشاد السلوكي أكثر أمنا من الكثير من الطرق الأخرى، إلا أن طريقة الإرشاد السلوكي ما زالت تحتاج إلى المزيد من العناية والتطوير عن طريق الإرشاد والعلاج السلوكي سوف تؤدي إلى جعله أقرب إلى كارل روجرز منه إلى إيفان بافلوف.

### وتتلخص أهم مزايا الإرشاد السلوكي فيما يلي:

- يقوم على أساس دراسات وبحوث تجريبية معملية قائمة على نظريات التعلم، ويمكن قياس صدقها قياسا تجريبيا مباشرا، وتخضع فروضه ومسلماته التي تفسر السلوك للتجريب العلمي.

- متعدد الأساليب لتناسب تعدد المشكلات والاضطرابات.

- يركز على المشكلة أو العرض وهذا يوفر وجود محك لتقييم نتائجه.

- عملي أكثر منه كلامي، ويستعين بالأجهزة العلمية.

- نسبة الشفاء - أو على الأقل التحسن - باستخدامه عالية قد تصل إلى % من الحالات "في مقابل -% في معظم الطرق الأخرى".

- أهدافه واضحة ومحددة.

- يوفر الوقت والجهد والمال لأنه يستغرق وقتا قصيرا نسبيا لتحقيق أهدافه.

- يمكن أن يتعاون فيه كل من الوالدين والأزواج والممرضات بعد التدريب اللازم.

### وتتلخص أهم عيوب الإرشاد السلوكي فيما يلي:

- السلوك البشري معقد لدرجة يصعب معها في كثير من الأحيان عزل وتحديد أنماط بسيطة من العلاقات بين المثير والاستجابة حتى يسهل تعديلها واحدا واحدا "قطاعي" وعن طريق استخدام أجهزة، ومحاولة "ميكنة الإنسان".

- الاضطرابات السلوكية يصعب تفسيرها جميعا في شكل نموذج سلوكي مبني على أساس الإشراف.

- أحيانا يكون الشفاء وقتيا وعابرا.

- يهتم بالسلوك المضطرب فقط ويركز على التخلص من الأعراض الظاهرة دون المصدر الحقيقي العميق للاضطرابات، ومنفصلة عن الاضطراب الكبير الذي هو علامة من علاماته، ودون تناول الشخصية ككل، وهذا قد يؤدي إلى ظهور أعراض أخرى. فالاضطراب السلوكي الظاهر ما هو إلا دليل خارجي لاضطراب داخلي عميق يكمن وراء هذا السلوك الظاهر الذي يمثل قمة جبل الثلج الظاهر فقط، ويشبه البعض عملية

العلاج "السطحي" لعرض واحد دون الاضطراب كله بدهان البقع الحمراء في الجسم، واعتبار ذلك علاجاً للحصبة "نوردبيرج Nordberg ؛ ."

### الإرشاد خلال العملية التربوية:

تقدم خدمات الإرشاد النفسي لجميع المواطنين، وفي كل المؤسسات الاجتماعية. لكن المؤسسات التربوية تحظى بالنصيب الأوفر، لأنها هي المؤسسات التي يوكلفها المجتمع لتربية المواطنين الصالحين الأصحاء جسمياً ونفسياً. ولذلك نجد من طريق الإرشاد طريقة اتخذت لنفسها اسماً من هذا الواقع، وهي طريقة الإرشاد خلال العملية التربوية، التي تعتبر أكثر الطرق فائدة وعملية بالنسبة للمربين.

ولقد اهتم الكثيرون من الكتاب بطريقة الإرشاد خلال العملية التربوية، فنجد الكثير من الكتب بهذا العنوان، تركز على الإرشاد في المدرسة، ونجد الكثير من المدارس تتخصص في التربية الإرشادية أو التربية العلاجية كذلك اهتم الكثيرون من الدارسين والباحثين بهذه الطريقة "تيلور Taylor ؛ .". ولا تقصد هذه الطريقة أن تتحول العملية التربوية إلى عملية إرشاد نفسي، ولكنها تقصد إلى إدماج خدمات الإرشاد النفسي ضمن العملية التربوية.

والإرشاد خلال العملية التربوية هو تقديم الخدمات الإرشادية مندمجة في ومن خلال العملية التربوية ككل في إطار برنامج محدد، بحيث تتفق أهداف العملية الإرشادية مع أهداف العملية التربوية ككل.

### أسس الإرشاد خلال العملية التربوية:

نحن نعلم أن التربية عملية حياة يتعلم فيها الفرد الحياة عن طريق نشاطه وبتوجيه وإرشاد من المربي، والفرد -وهو يعيش حياته- يحتاج إلى إشراف على نموه ويحتاج إلى العلم والتربية، وهو أيضاً -وهو يعيش حياته- يحتاج إلى تعلم مهارات اجتماعية، ومن مسئوليات المدرسة كما نعلم تقديم جرعة تربوية شاملة تؤدي إلى النمو العام، في تعاون مع الأسرة ووسائل الإعلام وغيرها من المؤسسات التربوية. والتربية عملية هامة توجه لتحقيق التوافق النفسي بصفة عامة كهدف هام ضمن أهدافها. ويجب تعليم الفرد كيف يحقق التوازن بينه وبين البيئة والمجال الذي يعيش فيه حتى يشعر بالسعادة شخصياً واجتماعياً كإنسان صالح. ويعرف هذا الاتجاه التربوي باسم "التربية من أجل التوافق".

والتربية عملية تهتم بإعداد الإنسان الصالح القادر على مواجهة وحل المشكلات العامة والاجتماعية والشخصية في الحياة.

كذلك فإن هناك تشابهاً "وليس تطابقاً" بين العملية التربوية وعملية الإرشاد النفسي هدفاً ووظيفة واستراتيجية ومنهجاً، فكلتاهما تسعيان إلى تحقيق التوافق والسعادة في

الحياة بطريقة أفضل في إطار فلسفة المجتمع ككل، وكل من العملية التربوية وعملية الإرشاد تتضمن عملية التعلم التي يكون فيها المتعلم نشطا يعمل الكثير لنفسه بتوجيه وإرشاد المربي أو المرشد الذي أصبح اسمه "المعلم المرشد".

وهناك الحاجة الملحة إلى إدخال برامج الإرشاد النفسي التنموي والوقائي إلى جميع المدارس ولجميع التلاميذ، وخاصة في مرحلتي الطفولة والمراهقة.

وفي جميع المدارس هناك أمور هامة تحتاج إلى خدمات الإرشاد مثل اتخاذ القرارات بخصوص الخطط التربوية وسلم التعليم والمراحل التالية وترك المدرسة والذهاب إلى العمل ... إلخ.

وبالإضافة إلى ذلك، فلا توجد مدرسة ليس فيها مشكلات تحتاج إلى عملية الإرشاد على المستوى العلاجي مثل مشكلات التعلم وبعض المشكلات المدرسية والانفعالية.

#### أساليب الإرشاد خلال العملية التربوية:

تتبع كافة الأساليب لدمج خدمات الإرشاد النفسي في العملية التربوية بكافة أنشطتها من خلال المناهج المدرسية داخل الفصول وخارجها، وفيما يلي أهم أساليب الإرشاد خلال العملية التربوية.

#### الإرشاد خلال المناهج:

يهتم المنهج المدرسي في المدرسة التقدمية الحديثة بحاجات التلاميذ وحاجات المجتمع، باعتباره مجموع الخبرات التي يمد بها التلاميذ لإشباع حاجاتهم الفردية والاجتماعية، ويهتم المنهج بمشكلات النمو العادي العامة التي توجد لدى معظم التلاميذ.

ويرى بعض واضعي المناهج الذين يشتركون في تخطيط برنامج الإرشاد النفسي أن المنهج المحوري يمكن أن يدور حول حاجات ومشكلات التلاميذ، إلى جانب الحياة التعاونية اللازمة للحياة في المجتمع، وبذلك يجمع بين التربية والإرشاد، ويحبذون إعداد وحدات دراسية تدور حول حاجات التلاميذ النفسية والاجتماعية مندمجة مع برامج الدراسة العادية، وتكون هذه الوحدات إما مضافة للمواد الدراسية أو محورا تدور حوله المادة المستقاة من عدة مواد دراسية، ومن أمثلة هذه الوحدات: "الصحة" وتتناول الصحة النفسية والجسمية، ودراسة الأسرة والعلاقات الإنسانية، ومشكلات النمو والزواج، والمسئولية الاجتماعية، ومشكلات أوقات الفراغ "سعد جلال، ."

وهناك الكثير من المواد الدراسية التي ترتبط ارتباطا مباشرا بمجالات الإرشاد النفسي مثل العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، فمثلا في المواد الاجتماعية بصفة عامة والجغرافيا بصفة خاصة يمكن تناول اقتصاديات الدولة وعالم المهنة وأنواع العمل الموجود والمطلوب والتدريب المهني ... إلخ، وهذا يفيد في مجال الإرشاد المهني، وهكذا بالنسبة لمجالات الإرشاد الأخرى

وحتى في دروس اللغات يمكن الاستفادة منها في كتابة التقارير الذاتية للتلاميذ وتناول موضوعات مثل "مستقبلي".

وهناك الدور الهام الذي تلعبه المكتبة وما فيها من مصادر للمعرفة بالنسبة للكثير مما يحتاجه الطلاب في عملية الإرشاد، ويمكن الاستفادة من ساعات المكتبة والقراءات الحرة وما يقوم به الطلاب من إعداد مجالات المدرسة ومجلات الأسر والفصول والحائط في الإرشاد بالقراءة. كذلك تفيد جمعيات ونوادي المواد المختلفة مثل جمعية المواد الاجتماعية ونوادي العلوم حين توجه أنشطتها لتخدم أهداف الإرشاد النفسي.

### الإرشاد خلال النشاط المدرسي:

يتنوع برنامج النشاط المدرسي "المركز حول التلميذ" فيشمل الجمعيات المختلفة التي تضم إليها الطلبة، بما في ذلك الرحلات العلمية والترفيهية، والحفلات ... إلخ، ويمكن تنظيم جمعيات خاصة مثل جمعيات الندوات حيث يدعى متحدثون لتناول الموضوعات التي تهتم الطلاب شخصيا وتربويا ومهنيا، وجمعيات الأفلام حيث تعرض أفلاما هادفة تتعلق بمجالات الإرشاد المتنوعة بالنمو بصفة عامة ... وهكذا، وهذه الأنشطة يمكن تنظيمها بحيث تتيح فرصة ممارسة خبرات واكتساب مهارات وتنمية مواهب وهوايات وتشجيع النشاط الابتكاري بالإضافة إلى نمو التفاعل الاجتماعي السليم مع الرفاق والمعلمين وغيرهم.

وتتبنى بعض المدارس "نظام الأسر" كنظام تربوي للنشاط المدرسي، حيث تتكون عدد من الأسر المدرسية لكل منها رائد من هيئة المدرسة وأمين سر وأمين صندوق من الطلاب، وينضم لكل منها عدد من الطلاب حيث تستوعب جميع طلبة المدرسة ويمثل كل منها جميع الفصول والصفوف وينتظمون في لجان فرعية مثل اللجنة الثقافية واللجنة الرياضية ولجنة الرحلات ولجنة الحفلات ... إلخ، وتكون كل لجنة فرقا عملية ورياضية واجتماعية وفنية، ويكون لكل أسرة وكيل منتخب يمثلها في كل فصل وفي الأسرة المدرسية يتجلى نشاط الطلاب وفاعليتهم في مجتمع صغير متماسك يقوم على التعاون البناء والتنافس الهادف والنظام واتخاذ القرارات وتحمل المسؤوليات، ويلاحظ أنه في العادة يكون لكل أسرة زيتها ونشيدها، وتقوم بدورها في الحكم الذاتي للمدرسة، وفي تنشيط أوجه النشاط المدرسي، وواضح أن هذا كله له ميزته الكثيرة التي تعود بالفائدة تربويا وإرشاديا.

وهكذا نجد أن النشاط المدرسي يتيح فرصة تعامل المعلمين والمرشدين مع تلاميذهم في جو اجتماعي مناسب لعملية الإرشاد بعيدا عن حدود الفصل والمواد الدراسية وفي إطار من النشاط المحبب إلى الطلاب، وكذلك فإن النشاط المدرسي يمثل قنطرة عبور بين المدرسة والأسرة والمجتمع، ويمكن من التعاون بين



مصادر هذه الجهات الثلاث مما يساعد في عملية الإرشاد ويثريها، ويتمثل ذلك في مجالس الآباء والمعلمين، والآباء والمرشدين.

### الإرشاد في الفصول:

المعلم وتلاميذه في الفصل يكونون جماعة عادية، والتلاميذ العاديون في أي فصل يحتاجون إلى الإرشاد كحاجة أساسية.

وهناك الكثير من أوجه النشاط التربوي التي يستطيع المعلم المرشد أن يقدم خدمات الإرشاد النفسي في الفصل من خلالها، وبعض هذه الخدمات قد يقدم على مستوى الجماعة، وبعضها قد يقدم على مستوى فردي، والمعلم في هذه الحالة يجب أن يتخلص من قيود التقيد بالتدريس، التقليدي الذي يحصر نشاطه في تدريس المادة الدراسية فحسب.

والمعلم في الفصل يقوم بعملية الإرشاد ولو على أساس المنهج الوقائي، فيتناول مشكلات الشباب ومشكلات المدرسة ومشكلات الأسرة ... إلخ.

وهناك فصول تضم فئات خاصة من الطلاب، مثل المتفوقين أو المتخلفين دراسياً أو بطيئي التعلم أو المشاغبين أو المعوقين كالعميان أو الصم أو البكم، وهؤلاء يحتاجون إلى معلم مرشد يطوع العملية التربوية بحيث تتضمن الإرشاد النفسي الملائم للفئة الخاصة التي يتعامل معها.

ويمكن تنظيم فصول خاصة للإرشاد الجماعي لبعض الحالات الخاصة التي تحتاج إلى اهتمام وتركيز خاص، ويطلق عليها في إطار المدرسة - كما في أمريكا مثلاً - اسم "الحجرات المنزلية Homerooms أو الدراسات الخاصة. Special Courses "

### الإرشاد بالقراءة: BIBLIOCOUNSELLING

#### تعريفه وأهدافه:

استخدم مصطلح الإرشاد بالقراءة أو "القراءة الإرشادية" في بحوث ودراسات مبكرة، منها على سبيل المثال لا الحصر، نورمان كينج King ؛ " سيتين ريتشاردز وآخرون، Rivhacds ؛ " .

والإرشاد بالقراءة هو استخدام مواد مكتوبة، مثل الكتب والكتيبات أو النشرات أو الموديوالات، وغيرها من المواد التي تقرأ، يقرأها العميل، ويتفاعل معها، ويستفيد منها في العملية الإرشادية.

ويتضمن الإرشاد بالقراءة التفاعل الدينامي بين شخصية القارئ والمادة المقروءة، والذي يوظف لإحداث التوافق والنمو السوي، وتحقيق الصحة النفسية "شارلز تومبسون، ليندا رودولف & Thomposon Rudolph؛ ، سلمى الأنصاري،".

**وأفضل مصادر القراءة:** السير الشخصية، والقصص التي تتناول الخبرات البشرية المتنوعة، مثل الحياة الزوجية والأسرية، ومظاهر النمو، والتوافق، وأفضل كل ما يقرأ الكتب السماوية، حيث يؤخذ منها أفضل معايير السلوك. "إجلال سري،".

**ومن أهداف الإرشاد بالقراءة، ما يلي:**

- الإسهام في تشكيل البناء المعرفي للعميل، واكتساب العميل معارف حول مشكلته.
  - تعلم العميل التفكير الإيجابي البناء.
  - مساعدة العميل على تحليل اتجاهاته وسلوكياته.
  - إتاحة الفرصة أمام العميل لوضع حلول بديلة.
  - تشجيع العميل على التوافق مع المشكلة.
  - مساعدة العميل على مقارنة مشكلته بمشكلات الآخرين.
- الموديول Module هو وحدة تعليمية نموذجية مصغرة، تتناول موضوعا واحدا، وتعتمد على التعلم الذاتي، ويدرسه الشخص منفردا، فيقرأ المادة، ويستعين بما يرد معها من وسائل تعليمية وأنشطة مقترحة، وأساليب تقييم.

#### **إجراءات الإرشاد بالقراءة:**

- تتلخص إجراءات الإرشاد بالقراءة فيما يلي:
- تحديد المادة التي يقرؤها العميل: في ضوء أهداف عملية الإرشاد، ومع مراعاة عمره وجنسه ومستوى فهمه وتعليمه وخبراته.
  - وتقديم القراءة على أنها مقترحات: وليست إلزاما، مع زيادة دافعية العمل وتشجيعه على القراءة باعتدال، وتأكيد فائدتها الإرشادية.
  - مناقشة المادة المقروءة: مع العميل، حيث تتناول المناقشة التساؤلات، والمشكلات، والمشاعر، والأفكار، والأسباب، والنتائج، وتطبيق المادة المقروءة في حياة العميل.
  - الإرشاد التفاعلي بالقراءة Interactive Bibliocounseling: وتكون القراءة موجهة، حيث تقدم مادة القراءة إلى العميل، ويتفاعل معه المرشد كميسر Facilitator.
  - الإرشاد بالقراءة بمساعدة الذات Self-help Bibliocounseling: حيث يقوم العميل بالقراءة بنفسه، ولا تقدم له أي مساعدة في ذلك. ويفيد هنا بصفة خاصة، الموديولات الإرشادية، "لوار كوهينCohen ؛".

استخدامات الإرشاد بالقراءة:

غالباً ما يستخدم الإرشاد بالقراءة كمساعد أو كملحق "نورمان كينج King ؛".

ومن أمثلة الاستخدامات الناجحة للإرشاد بالقراءة ما يلي:

- حالات قلق الامتحان "أنجيلا ريجيستر وآخرون، Rigister et al ؛".
  - حالات ذوي الاحتياجات الخاصة مثل: العميان، والموهوبين الفائزين "ألين روبرتس Roberts ؛"، إليوت أديرهولت وسوزان Adderholdt & Eller ؛".
  - حالات الأطفال حتى في المرحلة الابتدائية "فريدريك شرانك Schrank ؛"، جون باردريك ومارثا ماركوارد Rardeck & Markward ؛".
  - حالات مشكلات المراهقين "سلمى الأنصاري،".
  - حالات كبار السن، وخاصة في مجال إرشاد الصحة النفسية "أرلين هاينز، لويس ويدل Hynes & Wedl ؛".
  - حالات المسجونين "كريس دانييل Daniel ؛".
  - حالات الأمراض المزمنة والخطيرة.
  - حالات الإدمان.
  - حالات الوالدين في إرشاد الأطفال والإرشاد الأسري.
- مزايا الإرشاد بالقراءة
- من أهم مزايا الإرشاد بالقراءة ما يلي:
- اندماج العميل انفعاليا مع المادة المقروءة.
  - توفير الوقت في عملية الإرشاد النفسي.
  - التخفف من التوتر الحيوي النفسي الاجتماعي.
  - تنمية رصيد العميل عقليا ومعرفيا وتحصيليا.

### الإرشاد بالواقع: REALITY COUNSELLING

الإرشاد بالواقع هو إرشاد محوره تحمل الفرد مسئولية إشباع حاجاته في العالم الواقعي، ولقد بدأ وليام جلاسر Glasser طريقة الإرشاد بالواقع في عام ففي هذا العام أصدر كتابه "العلاج بالواقع" وأسس "معهد العلاج بالواقع".

مفاهيم رئيسية:

يقوم الإرشاد بالواقع على أساس ثلاثة مفاهيم رئيسية، يرمز لها عادة "RS"، وهي:

الواقع Reality أي الخبرات الواقعية الشعورية في الحاضر، بعيدا عن المثل أو الخيار، والفرد السوي يتقبل الواقع، وإنكار الواقع "جزئيا أو كليا" يسبب اضطراب السلوك. المسؤولية Responsibility أي مسؤولية الفرد عن إشباع حاجاته، ومساعدة الآخرين على إشباع حاجاتهم. والفرد السوي هو الذي يكون مسئولا عن إشباع حاجاته، ويكون مسئولا عن سلوكه، وعن نتائج سلوكه، والسلوك غير المسئول، ونقص القدرة على إشباع الحاجات الأساسية يسبب اضطراب السلوك.

من الأمثلة: الخوف "تشويه للواقع" والاكنتاب "هروب من الواقع" والجناح "خروج على الواقع"، والفصام "إنكار للواقع" وذهان الشيخوخة "عزلة عن الواقع"، والانحراف الجنسي "محاولة غير واقعية لإشباع الحاجة إلى الحب" "إجلال سري"، .  
أهم هذه الحاجات هي: الحاجات الفسيولوجية، والحاجة إلى الأمن، والحاجة إلى الانتماء، والحاجة إلى الحب والمحبة، والحاجة إلى الاحترام، والحاجة إلى تقدير الذات.

الصواب "والخطأ Right and Wrong": أي قدرة الفرد على فعل الصواب، وتجنب الخطأ "حسب الدين والقانون والعرف" حامد زهران، .

تتلخص أهم إجراءات عملية الإرشاد بالواقع فيما يلي:

إقامة علاقة إرشادية: أساسها المشاركة والاندماج Involment والاهتمام، وكسب ثقة العميل، ومصادقته، وهذا يتطلب إظهار المودة والدفء والمساندة والتقبل والصبر في مناخ تلونه الفكاهة بما يحيي الأمل عند العميل وبتشجيع المرشد العميل على التعبير عن حاجته غير المشبعة.  
دراسة السلوك الحاضر: يكون التركيز على السلوك الحالي للعميل "هنا والآن" وخاصة السلوك غير الواقعي "وعدم التركيز على الماضي" ومع نظرة مستقبلية تتيح فرصة وضع استراتيجية أفضل للمستقبل، وتأكيد أن العميل يستطيع ويجب أن يتغير، وبتشجيع العميل على كشف الذات الخاصة والتجارب الشخصية أو العورة النفسية.

تقييم السلوك الحاضر: يتضمن ذلك مواجهة ما هو موجود في الواقع، وتقييم السلوك الحالي ومدى مسابته للواقع، ومدى إشباعه للحاجات، ومدى التزامه ومسابته للمعايير الاجتماعية، ويقوم بذلك العميل، ولا يصدر المرشد أحكاما، ولكن يساعد العميل على إصدار أحكام واقعية، فإذا كان ثمة قصور، تم تحديد استراتيجية واقعية للتغيير.

التخطيط للسلوك الواقعي المسئول الصائب: أي وضع خطة تتضمن تحديد احتمالات وبدائل السلوك الواقعي، المسئول، الصائب، والمشبع للحاجات، ويجب أن تكون الخطة محددة وواضحة، ومنطقية وقابلة

للتنفيذ والإنجاز .

**التعاقد على الالتزام بالخطوة:** هنا يتم التعاقد بين الطرفين "المرشد والعميل" على الالتزام بالخطوة الموضوعية، التي تؤكد التزام العميل بتحمل المسؤولية لتغيير سلوكه إلى سلوك صائب لإشباع حاجاته، في ضوء الواقع". أي أنه تعاقد سلوكي" والمسئولية الكبرى على عاتق العميل، ويؤكد وليام جلاسر Glasser ؛ " أن الفرد لديه القدرة على تحسين واقعة من خلال ضبط تصرفاته ضبطا داخليا فعلا يكون مسئولا عنه، والتعاقد على الالتزام بالخطوة قد يكون شفويا أو مكتوبا، والتعاقد أفضل وأقوى، ويوقعه الطرفان "المرشد والعميل" ويكون ملزما لهما حسب بنوده.

تقييم جدية الالتزام بالخطوة، وتقييم النتائج السلوكية لتنفيذ الالتزام، وعلى العميل ألا يقدم الاعذار التي تعفيه من مسئولية تنفيذ الالتزام، وعلى المرشد ألا يتقبل الأعذار .

**تعليم وتعلم السلوك الملزم:** يتضمن ذلك إتاحة خبرات تعلم وتقديم معلومات، وهنا يتم إثابة السلوك الملزم "الواقعي، والمسئول، والصائب" لتعزيزه وتدعيمه، وتصحيح الذات عند ارتكاب الخطأ، وتحسين السلوك إذا كان دون المعايير، مع عدم استخدام العقاب "الجسمي أو النفسي" لأنه يعلم الفرد ما لا يجب أن يفعله ولا يعلمه ما يجب أن يفعله، أي أنه لا يؤدي إلى سلوك مرغوب، ولكنه يكف السلوك غير المرغوب فقط، كذلك فإن العقاب فيه قسوة وإهانة للعميل، وله آثار سلبية عديدة، حيث قد يولد العدوان والعنف والهجوم المضاد، ويمكن أن يستخدم أسلوب لعب الأدوار لتجربة السلوك عمليا، مع وجود التغذية المرتدة لتصحيح المسار وتحسين الأداء.

**المثابرة حتى يتحقق الهدف:** يجب المثابرة وعدم الاستسلام من جانب الطرفين "المرشد والعميل" حتى يتحقق الهدف. وحتى إذا فشلت الخطوة، وجبت المحاولة مرة أخرى أو حتى مرات. "إجلال سري، ، سلوى عبد الباقي، ، حامد زهران، ."

### الإرشاد اللعبي: PLAY COUNSELLING

الإرشاد باللعب طريقة شائعة الاستخدام في مجال الإرشاد الأطفال، على أساس أنه يستند على أسس نفسية، وله أساليب تتفق مع مرحلة النمو التي يمر بها الطفل وتناسبها، وأنه يفيد في تعليم الطفل، وفي تشخيص مشكلاته، وفي علاج اضطرابه السلوكي. ويفترض في الإرشاد باللعب أن الطفل يقوم وهو يلعب بعملية "لعب أدوار" يعبر فيها عن مشاعره، ومشكلاته، لأنه ليس كالكبار الذين يمكنهم عمل ذلك بالكلام والتعبير.

أسس الإرشاد باللعب:

يقوم الإرشاد باللعب على أسس نفسية لها أصولها في ميادين علم النفس العام وعلم النفس النمو وعلم النفس العلاجي.

فاللعب بصفة عامة هو أي سلوك يقوم به الفرد دون غاية عملية مسبقة. وتحاول نظريات اللعب تفسير لماذا لا بد أن يلعب الأشخاص في كل الأعمار، فنجد منها نظرية الطاقة الزائدة التي تعتبر اللعب تنفيساً ضرورياً للطاقة الزائدة عند الفرد. وهناك نظرية الغريزية التي تقول: إن اللعب يستند إلى أساس غريزي، فهو نشاط ضروري لتدريب وتهذيب الغرائز والدوافع مثل المقاتلة والعدوان، وهناك نظرية التلخيص ما كان يعمله أجداده، بل يلخص تاريخ الجنس البشري كله، وهناك نظرية تجديد النشاط بالتسلية والرياضة كشيء ضروري بعد التعب والإجهاد في العمل.

ونحن نعلم في علم نفس النمو أن اللعب يكاد يكون "مهنة الطفل" ويعتبر أحد الأساليب الهامة التي يعبر بها الطفل عن نفسه، ويفهم عن طريقها العالم من حوله، وهو أيضاً نشاط ضروري في كل الأعمار، ولكنه يختلف في مراحل النمو المتتالية، ففي الطفولة المبكرة يكون بسيطاً وعضلياً وفردياً، ثم يتجه إلى المشاركة الجماعية مع أصدقاء اللعب ويشاهد اللعب الإيهامي، ويتميز لعب الذكور عن لعب الإناث، فالبنت تدلل عروسيتها كما تدلل الأم طفلها، والذكر يلعب بالطائرة والصاروخ كما يتعامل معها الرجال. وفي الطفولة المتأخرة تظهر بعض الألعاب الجماعية، ثم تظهر الهويات وتبرز الميول والاهتمامات. وفي المراهقة المبكرة تبدأ المباريات واللعب الجماعي والترفيه وتتضح روح الجماعة، وفي المراهقة الوسطى والمتأخرة يظهر التمسك بقواعد اللعب.

**وفي علم النفس العلاجي:** نجد أساساً متيناً يقوم عليه الإرشاد باللعب، فاللعب حاجة نفسية اجتماعية لا بد أن تشبع. واللعب مخرج وعلاج لمواقف الإحباط في الحياة اليومية، فالطفل الذي لا يختاره أقرانه في موقف قيادي، قد يجد مخرجاً في وضع لعبة في صف ويقودها ويتولى الموقف القيادي الذي افتقده، واللعب نشاط دفاعي تعويضي، فالطفل الذي يفتقد العطف والاهتمام داخل المنزل يعوض ذلك عن طريق اللعب مع رفاق يحبونه ويهتمون به خارج المنزل، واللعب الإيهامي المفرد يدل على فشل في التوافق مع الحياة الواقعية، واللعب يعتبر تمثيلاً صادقاً يعرض متاعب الأطفال.

### حجرة اللعب:

تخصص في عيادة أو مركز الإرشاد حجرة أو حجرات للإرشاد باللعب، تضم لعباً متنوعة الشكل والحجم والموضوع، وتمثل الأشخاص والأشياء الهامة في حياة الطفل والتي توجد في مجالهم السلوكي وتعتبر بمثابة مدرسة لسلوك الطفل، ولقد تخصصت الكثير من

الشركات العالمية -كما في اليابان مثلا- في صناعة لعب الأطفال المدروسة عمليا بحيث تناسب النشاط الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي للأطفال في كافة الأعمار. ويلاحظ أن اللعب والأدوات التي توجد في حجرة اللعب يجب أن تكون غير قابلة للكسر ولا تكون غالية الثمن.

ومن أمثلة اللعب التي تضمها حجرة اللعب: الدمى والتماثيل التي تمثل أعضاء الأسرة ورجال الشرطة والسلطة، واللعب التي تمثل الحيوانات والطيور، وقطع تمثل مواد البناء وقطع الأثاث المنزلي والأدوات المنزلية، وقطع قماش تمثل الملابس والمفروشات، ولعب تمثل وسائل المواصلات المتنوعة، ولعب تمثل الأسلحة المختلفة، علاوة على أحواض الرمل والماء والدلاء والجواريف، وطين الصلصال، والأقلام والألوان وورق الرسم، وبعض الأقنعة، والأدوات الأخرى التي يألفها الطفل مثل الأرجوحة والأراجوز، وبعض الأدوات الموسيقية، وتزود حجرة اللعب بالكراسي والمناضد المناسبة للأطفال.

### استخدام اللعب في التشخيص:

يمكن دراسة سلوك الطفل عن طريق ملاحظته: أثناء اللعب بهدف تشخيص مشكلاته، ومن المهم أيضا ملاحظة سلوك الطفل أثناء اللعب خارج حجرة اللعب وخارج جلسات الإرشاد حين يعود الطفل إلى بيته وأسرته.

ويلاحظ أن الطفل المضطرب نفسيا يسلك في لعبه سلوكا يختلف عن الطفل العادي الصحيح نفسيا. فالطفل عادة يعبر رمزيا أثناء لعبه عن خبراته في عالم الواقع. ويعبر الطفل المضطرب نفسيا عن مشكلاته وصراعاته وحاجاته غير المشبعة وافعالته المشحونة أثناء لعبه، وهو يسقط كل ذلك على الدمى واللعب، وهذا يسهل تشخيصها.

وأثناء اللعب الجماعي والتفاعل الاجتماعي مع الرفاق "ومع الدمى"، يمكن معرفة الكثير عن المشكلات وأسبابها وخاصة في العلاقات الاجتماعية بصفة عامة والأسرية بصفة خاصة.

ويستفيد المرشد من الكثير مما يلاحظه على سلوك الطفل أثناء اللعب، ومثل: سن رفاق اللعب، ومدى الاستمتاع باللعب، والحالة الانفعالية أثناءه، وتحديد الشخصيات في اللعب، ومدى ظهور دلائل الابتكار، مع تحديد درجة السواء والاضطراب في كل حالة.

وقد تستخدم بعض اختبارات اللعب الإسقاطية كوسيلة هامة في التشخيص، ومن أمثلتها اختبار العالم، وضع مارجریت لوفن فيلد، وتقنين شارولت بوهلر Buhler، ويتكون من لعب صغيرة كالدمى والحيوانات والبيوت والأشجار والأسوار والعربات ... إلخ، ويمكن أن يكون بها قرية أو مدينة أو مزرعة أو حديقة حيوان أو غابة أو مطار ... إلخ، واختبار المشهد أو المنظر وضع جيرد هيلد فون شتابس Staabs،

ويتكون من مجموعة من اللعب والدمى يمكن ثنيها، وتمثل شخصيات لها اتصال بحياة الطفل، وكذلك على عدد من الحيوانات الأليفة والمفترسة والأدوات ... إلخ، مما يساعد الطفل على التعبير عن انفعالاته ورغباته الشعورية واللاشعورية "سيد غنيم وهدي برادة،".

### استخدام اللعب في الإرشاد:

يلجأ المرشد إلى اللعب كطريقة هامة لضبط وتوجيه وتصحيح سلوك الطفل. ويستخدم اللعب لدعم النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي المتكامل والمتوازن للطفل، فهو يقويه جسيميا ويرأوده بمعلومات عامة ومعايير اجتماعية ويضبط انفعالاته. ويستخدم اللعب في إشباع حاجات الطفل مثل حاجاته إلى اللعب نفسه حين يلعب، وحاجاته إلى التملك حين يشعر أن هناك أشياء يملكها، وحاجته إلى السيطرة حين يشعر أن هناك أجزاء من بيئته يسيطر عليها، وحاجاته إلى الاستقلال حين يلعب في حرية ويعبر عن نفسه بالطريقة التي يفضلها من دون توجيه من الآخرين.

ويتيح اللعب فرصة التعبير والتنفيس الانفعالي عن التوترات التي تنشأ عن الصراع والإحباط، ويظهر ذلك عندما يعبر الطفل عن مشكلاته وهو يتعامل مع اللعب "حركة وكلاما" وحين يكرر مواقف تمس مشكلاته الانفعالية ويعبر عن انفعالاته ويفرغها.

وقد يجد الطفل أثناء لعبه حلا لصراعاته وحتى مشكلاته، فمثلا في بعض الأحيان قد يهمل الطفل دمية تمثل شخصا معينا أو يرفضها أو يحطمها ... إلخ، وهذا كله له أهمية بالغة في فهم انفعالاته وتنفيسها "موزر وموزر Moser & Moser ؛".

ويستخدم اللعب أيضا لتحقيق أغراض وقائية وذلك مثلا عن طريق تقديم الطفل لخبرة ميلاد طفل جديد، حتى يتقي شر ردود الفعل المعروفة حين يفاجأ بهذا الميلاد. ويحتاج الإرشاد باللعب إلى مرشد ذي شخصية وقدرة تناسب التعامل مع الأطفال، يحتاج إلى فهم وصبر وحساسية ومرح وشعور بالوالدية. وقد يشرك المرشد الوالدين أو غيرهما من أفراد الأسرة أو أعضاء هيئة التدريس في المدرسة أو رفاق الطفل في جلسات الإرشاد باللعب. ويلاحظ أن المرشد قد يصبح موضوعا لطارئ التحويل الموجب أو السالب، وهنا يتصرف مستغلا التحويل بما يساعد الطفل، ثم يحل التحويل ويضع الأمور في نصابها.

### أساليب الإرشاد باللعب:

يكون المرشد العلاقة الإرشادية المناسبة مع الطفل، ويهيئ مناخا نفسيا ملائما يسوده التقبل، ويصحب الطفل إلى حجرة اللعب، ويتبع المرشد أحد الأساليب الآتية في الإرشاد باللعب:



**اللعب الحر:** وهو غير محدد Unstructured تترك فيه الحرية للطفل لاختيار اللعب، وإعداد مسرح اللعب وتركه يلعب بما يشاء وبالطريقة التي يراها دون تهديد أو لوم أو استنكار أو رقابة أو عقاب. وقد يشارك المرشد في اللعب وقد لا يشارك، وذلك حسب رغبة الطفل وقد يتخذ المرشد موقفا متدرجا فيكتفي أول الأمر بملاحظة الطفل وهو يلعب وحده ثم يشترك معه تدريجيا ليقدم مساعدات أو تفسيرات لدوافع الطفل ومشاعره بما يتناسب مع عمره وحالته.

**اللعب المحدد: Structured** وهو لعب موجه مخطط، وفيه يحدد المرشد مسرح اللعب ويختار اللعب والأدوات بما يتناسب مع عمر الطفل وخبرته، وبحيث تكون مألوفة له حتى تستثير نشاطا واقعيًا أو أقرب إلى الواقع، ويصمم اللعب بما يناسب مشكلة الطفل. فمثلا في حالة مشكلة أسرية لطفل ريفي تتكون أسرته من والديه وإخوته الستة من الجنسين وآخرهم طفل وليد بالإضافة إلى جديه، تعد الدمى التي تمثل هؤلاء جنسا وعددا، وتعد كذلك الأدوات التي تمثل المنزل الريفي والبيئة الريفية من حيوانات وأشجار ... إلخ، ثم يترك الطفل يلعب في مناخ يسوده العطف والتقبل. وغالبا يشترك المرشد في اللعب، وهو حين يفعل ذلك يعكس مشاعر الطفل ويوضحها له حتى يدرك نفسه ويعرف إمكاناته ويحقق ذاته ويفكر لنفسه ويتخذ قراراته بنفسه.

**اللعب بطريقة الإرشاد السلوكي:** هناك بعض الحالات التي يستخدم فيها اللعب بطريقة الإرشاد السلوكي، فمثلا في حالات الخوف من حيوانات معينة يمكن تحصين الطفل تدريجيا بتعويده على اللعب بدمى هذه الحيوانات في مواقف آمنة سارة متدرجة ومكررة حتى تتكون ألفة تذهب بالحساسية والخوف مبدئيا، ويمكن أن يلي ذلك زيارات لحديقة الحيوان لمشاهدة هذه الحيوانات في استرخاء دون خوف.

#### فوائد الإرشاد باللعب:

لا شك أن الإرشاد باللعب طريقة مفيدة متعددة المزايا، وفيما يلي أهم فوائد الإرشاد باللعب:

- هو أنسب الطرق لإرشاد الطفل.
- يستفاد منه تعليميا وتشخيصيا وعلاجيا في نفس الوقت.
- يتيح خبرات نمو بالنسبة للطفل في مواقف مناسبة لمرحلة نموه.
- يساعد الطفل على الاستبصار بطريقة تناسب عمره.
- يتيح فرصة التعبير الاجتماعي في شكل "بروفة" مصغرة لما في العالم الواقعي الخارجي.
- يعتبر مجالا سمحا يتيح فرصة التنفيس الانفعالي ويخفف عن الطفل التوتر الانفعالي.
- يمثل فرصة لإشراك الوالدين والتعامل معهما في عملية الإرشاد.

**الإرشاد وقت الفراغ: LEISURE- TIME COUNSELLING:**

مع التقدم العلمي والتكنولوجي والتطور الصناعي في المجتمع الحديث، ومع التوسع في استخدام الآلة والتحكم الآلي واستخدام اليد الأوتوماتيكية ... إلخ يزداد وقت الفراغ، ومع التقدم العلمي كذلك يزداد متوسط العمر وتزداد بالتالي أهمية شغله واستغلاله.

ووقت الفراغ هو الوقت الحر لدى الفرد الذي لا يقضيه في أي نشاط لكسب عيشه كما في العمل أو للمعيشة كما في الأكل والنوم، وهو الوقت الذي يقضيه الفرد في ممارسة الهويات، والترفيه والتسلية وتجديد النشاط بالرياضة والاستجمام.

ولقد كان وقت الفراغ فيما مضى متوافراً جداً لدى أفراد الطبقة الأريستوقراطية من الأغنياء، أما الآن فربما نجد الأغنياء هم أكثر الناس انشغالا بالعمل والإنتاج، وقليل ما يتوافر لديهم وقت فراغ، وفي نفس الوقت فإن عصرنا الحاضر والمستقبل القريب يزداد فيه وقت الفراغ بالنسبة للغالبية العظمى من الناس، إذ تتناقص ساعات العمل في الأسبوع.

وعلى العموم، فكما أن زيادة وقت الفراغ مشكلة، فإن نقصه كذلك مشكلة، لأن الفرد الذي ليس لديه وقت فراغ لا يجد فرصة الاستجمام والاسترخاء والتسلية والترفيه عن النفس.

ويقول آرثر جونز Jones ؛ " إن مرشد المستقبل ربما يجد أن الإرشاد وقت الفراغ سيأخذ وقتاً منه أكثر من الإرشاد المهني نفسه.

والإرشاد وقت الفراغ هو استغلال وقت الفراغ الحر الذي لا يحتاجه الفرد لكسب عيشه، واستخدام نشاط وقت الفراغ في عملية الإرشاد تشخيصياً وإرشادياً، وهو طريقة ممتازة "خفيفة الظل"، وبالنسبة للعملاء الذين لا يحبون الإرشاد في عياداته أو مراكزه.

### أسس الإرشاد وقت الفراغ:

يقوم الإرشاد وقت الفراغ على أسس تبين ضرورته الملحة حتى ينصرف إلى سلوك موجه ويملاً بنشاط مخطط يعود بالنفع، وذلك لعدة اعتبارات أهمها ما يلي:

- وقت الفراغ ليس وقت لهو. إنه سلوك جاد. ولكنه خارج عن العمل وليس إجبارياً.
- وقت الفراغ ضروري للراحة والاستجمام، وأن حسن تنظيمه وشغله بما يحبه الأفراد يؤدي إلى الراحة النفسية وإلى زيادة الإنتاج، لأنه يقطع روتين العمل ويقضي على التعب والملل.
- الفرد لو ترك لطبيعته الخيرة لاستغل وقت فراغه في نشاط إيجابي بناء، ولكنه قد يتعرض لعوامل بيئية اجتماعية تؤدي إلى توجيهه إلى نشاط سلبي هدام.

- هناك بعض الناس ينقصهم وقت الفراغ، فهم يعملون طوال حياتهم بجد وفي تواصل ليوفروا ما لا ينفهم عندما يتقاعدون، وعند ذلك يستمتعون بوقت فراغهم، ولكنهم عندما يصلون إلى سن التقاعد يكونون قد فقدوا صحتهم، أو إذا كانوا أصحاء لا يستطيعون قضاء وقت فراغهم على وجه صحيح لأنهم لم يعرفوا كيف يفعلون ذلك من قبل، وأمثلة هؤلاء يحتاجون إلى توجيههم إلى أهمية وقت الفراغ وكيفية شغله.

- هناك بعض الناس أهم مشكلاتهم زيادة وقت الفراغ وعدم توجيهه وترشيده وعدم معرفة كيفية قضاءه وشغله بنشاط بناء. وهؤلاء يحتاجون إلى توجيههم في هذا الشأن.

- مشكلة وقت الفراغ قد تصبح من أكبر المشكلات التي يجب على المجتمع إيجاد حل لها لأنها ستكون مشكلة الملايين من الشباب فمن المعروف أن عدم حل مشكلة وقت الفراغ قد تؤدي إلى زيادة الجناح والجريمة في أوساط الشباب، ولقد ثبت أنه عندما تهتم الدولة برعاية الشباب وتوفير أنشطة وقت الفراغ كالألعاب الرياضية وغيرها من الأنشطة المفيدة تقل نسبة الجناح.

### أنشطة وقت الفراغ:

تتنوع أنشطة وقت الفراغ لتناسب حاجات الأفراد والجماعات المختلفة، وتحدد الثقافة التي يعيش فيها الفرد بصفة عامة أنشطة وقت الفراغ، فتختلف من مجتمع إلى آخر حيث يلعب الإرث الثقافي والاجتماعي دورا هاما في تحديدها، وتتنوع الأنشطة حسب طول وقت الفراغ، وحسب الإمكانيات المادية، وحسب حاجات الفرد الاجتماعية، وتختلف النظرة إلى أنشطة وقت الفراغ حسب معناها وهدفها، فلكل منها معان وأهداف تختلف باختلاف الذين يمارسونها ولهذا فمن الصعب تحديد مسح شامل لكل أنشطة وقت الفراغ، وفيما يلي أهم وأشيع هذه الأنشطة:

### الاسترخاء:

يرتبط وقت الفراغ بالاسترخاء والاستجمام والراحة. ومن أشكال الاسترخاء الإيجابي عمل أي شيء يأتي بطبيعته خلال وقت فراغ تنسيق حديقة المنزل، أو التنزه، ومن أشكال الاسترخاء السلبي مشاهدة برامج التلفزيون أو الاستماع إلى الإذاعة والتسجيلات الخاصة، أو مشاهدة المباريات الرياضية، والاسترخاء في حد ذاته يريح الأعصاب، وهو هدف يسعى المرشد لتحقيقه للتخلص من التوتر والقلق، وملء وقت الفراغ بدلا من الإطراق والسرحان والشروود.

### التسلية:

أهم أشكال التسلية الترفيه واللهو عن طريقة ممارسة الألعاب الرياضية والمباريات من أجل التسلية وقضاء وقت الفراغ، والنمو الجسمي والاجتماعي، وتجديد النشاط والقوة، وإدخال السرور والسعادة. ومن أشكال التسلية ممارسة الهوايات أي الأنشطة غير المهنية كالرسم والموسيقى وجمع الأشياء كالطوابع والعملات والتحف والآثار، ومنها القراءة مثل قراءة القصص بأنواعها، ومنها الرحلات الترفيهية، ومعظم هذه الأنشطة

تؤدي إلى النمو الاجتماعي وتنمي المهارات.

### أنشطة النمو الشخصي:

هناك الكثير من أنشطة وقت الفراغ التي تقيد في النمو الشخصي، مثل متابعة البرامج التعليمية في الإذاعة والتلفزيون، أو الإعداد لعام دراسي قادم، والقراءات العملية والأدبية الحرة "غير المقرر"، والتأليف والموسيقى والرسم وكتابة الشعر، وهذه الأنشطة تحقق الميول وتشعر الفرد بالإشباع والرضا والشعور بالإنجاز، ومن هذه الأنشطة أيضا أنشطة الخدمات الاجتماعية لمساعدة الآخرين كما في التطوع للتمريض، وغير ذلك مما يشعر الفرد بأنه يقوم بعمل له قيمة اجتماعية.

### ترشيد وقت الفراغ:

يقصد المؤلف بمصطلح "ترشيد وقت الفراغ" استغلال وقت الفراغ في عملية الإرشاد النفسي.

وترشيد وقت الفراغ يفيد في نمو الشخصية المتكاملة جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا ودينيا، بحيث يتحقق التوافق النفسي والصحي والنفسية.

ويلعب المرشد دورا هاما في ترشيد وقت الفراغ، فهو يشترك في النشاط سواء كان نشاطا رياضيا أو ترفيهيا أو أدبيا أو ثقافيا أو دينيا أو رحلة أو معسكرا، بهدف المساعدة في العمل على تكامل النشاط وقت الفراغ مع أنشطة الحياة بصفة عامة، وتوجيه النشاط بحيث يكون بناء يحقق الأهداف الإرشادية، في إطار المرغوب اجتماعيا وفي ضوء المسموح به أخلاقيا ودينيا.

### وفيما يلي أهم أساليب ترشيد وقت الفراغ:

- قيام المدرسة خلال المنهج التربوي بتنمية المهارات الخاصة بالقراءة والفنون والموسيقى وغيرها، وتنمية الاهتمام بها وتشجيع المشاركة فيها وحسن الاختيار بينها، وهذه من أهم أنشطة وقت الفراغ، إن معرفة مختلف أوجه نشاط وقت الفراغ والاختيار الذكي والتخطيط الموفق والممارسة السليمة لها، خدمة يمكن أن يسهم فيها الإرشاد النفسي. ونحن نعلم على سبيل المثال لا الحصر أن الموسيقى أسلوب علاجي نفسي راق يهدئ الأعصاب "حامد زهران،".

- قيام مكتب الإرشاد خلال الأندية بتوجيه الطلاب نحو حسن اختيار أوجه نشاط وقت الفراغ مثل الحكم الذاتي في المدرسة، مما يدرهم على تحمل المسؤولية والاستقلال فيما بعد، ويحببهم في المدرسة وبقية أوجه النشاط التربوي.

- بلورة نشاط الطلاب في وقت الفراغ في شكل ندوات ومؤتمرات يحددون هم موضوعاتها ويختارون المتحدثين فيها وتتم فيها مناقشات وقرارات جماعية. ومن خلال نشاط الطلاب يمكن تحصيل معلومات

- وحقائق وتنمية مهارات واتجاهات تفيد في عملية التوافق النفسي والاجتماعي وفي العلاقات الإنسانية والتفاعل الاجتماعي.
- قيام مكتب الإرشاد بإعداد رحلات وزيارات حرة لمناطق الإنتاج المتنوعة المختلفة، وهذه تفيد في الإرشاد المهني.
- قيام جمعيات النشاط الاجتماعي بترتيب مواقف وخبرات اجتماعية خلال نشاط اجتماعي حرفي وقت الفراغ، تفيد في الإرشاد الاجتماعي، مثل تناول العادات والتقاليد والسلوك الاجتماعي في المناسبات.
- اهتمام برامج التربية الرياضية بتنمية الاهتمام بتربية الجسم والعقل معا لأن العقل السليم في الجسم السليم، ومن أحسن النماذج في هذا الصدد ألعاب Telematch الألمانية التي تخطط لقضاء وقت الفراغ وبناء الجسم ونمو الابتكار والمهارات الاجتماعية ونمو الشخصية بصفة عامة.
- استغلال كافة أنشطة وقت الفراغ بصفة عام في تعليم الفرد كيف يستريح ويسترخي وكيف لا يخلط بين العمل والفراغ، لأن الخلط لا يجعل العمل عملا ولا الفراغ فراغا.
- استغلال ما يضيفه نشاط وقت الفراغ من سعادة شخصية ... وانظر إلى سعادة الفرد وهو يمارس هوايته وهو يقضي عطلة نهاية الأسبوع في مصيف ... إلخ.
- تخطيط واستغلال أنواع خاصة من نشاط وقت الفراغ كعلاج لبعض حالات القلق والاكتئاب.

### الإرشاد المختصر: BRIEF COUNSELLING

يبدو أن عصر السرعة الذي نعيش فيه قد أثر في ميدان الإرشاد النفسي، فقد اتجه نفر من العلماء إلى بحث ودراسة أساليب متطورة من الإرشاد المختصر، ومدى فعاليتها، وأطلقوا عليها مصطلحات كثيرة نجدها في البحوث العديدة، وكلها تعني الإرشاد المختصر Brief Counselling، أو الإرشاد المصغر Microcounselling، أو الإرشاد قصير الأمد Short-term counselling. والإرشاد النفسي المختصر هو نوع من الإرشاد المصغر، المكثف، محدود الوقت "خلال بضع ساعات" يقتصر على المهم، ويستخدم فنيات التدريب المصغر Microtraining، ويركز على مهارات مطلوبة لإتقانها، واحدة في كل مرة، لمساعدة العميل ليصبح سلوكه فعالا. "باتيرسون Patterson؛". ويقول ألين أيفي Ivey؛ "، وهو من مشايخ الإرشاد المصغر، إن من مميزاته أن عدد الجلسات الإرشادية تتراوح بين - جلسات، كل جلسة لا يزيد زمنها عن دقيقة، والمدة بين كل جلستين لا تزيد عن أسبوع. ويأتي في مقابل الإرشاد والعلاج النفسي المختصر، التحليل النفسي "المطول". ولرجاحة كفة الإرشاد المختصر "المصغر"، ظهرت اجتهادات في "التحليل النفسي المصغر" Micropsychoanalysis "سيلفيو فانتي Fanti؛".

ويقول بعض كبار العاملين في ميدان الإرشاد النفسي، إن أي مرشد نفسي، أو أي طالب يدرس الإرشاد النفسي، لا بد أن يدرس الإرشاد المختصر وطرقه وتطبيقاته.

بحوث في الإرشاد المختصر:

من أمثلة البحوث والدراسات الكثيرة التي أجريت حول الإرشاد المختصر ما يلي: أجرى كيريبروك Kerrevrock؛ "دراسة عن آثار برنامج تدريس عن الإرشاد المختصر للمعلمين" مستخدماً شريط فيديو" مركزاً على تأثيره في اختصار الزمن ومدى فعاليته. ووجد أن البرنامج مؤثر، وأن طريقة الإرشاد المختصر لها مستقبل مباشر.

ودرس سيفيلت Seefeldt؛ "الإرشاد المختصر كضرورة في حالة الحاجة إلى الإرشاد الفردي وجها لوجه، واقترح إعداد محاضرات وشرائط فيديو ونماذج عملية عن الإرشاد المختصر لتدريب المرشدين.

وقام هيكس Hicks؛ "بدراسة عن أثر الإرشاد الجماعي المختصر، على السلوك الاجتماعي لطلبة كلية التربية، وإعداد إطار للإرشاد الجماعي المختصر، ومركزاً على قيمة الذات ونظام القيم لدى العملاء ونوع العلاقات في إطارها الاجتماعي، ويوصي بالاهتمام بتهيئة مناخ نفسي اجتماعي يؤدي إلى النمو السليم.

ودرس بيتي ووكر Walker؛ "تأثير الإرشاد الجماعي المختصر على تغيير الاتجاهات المرغوبة والتسامح لدى طلاب الإرشاد النفسي في ضوء التقييم الذاتي والتقييم الخارجي لهذا التأثير، قبل وبعد القيام بتنفيذ برنامج الإرشاد الجماعي المختصر، الذي قصد به تغيير الاتجاهات وإحداث المرونة والتسامح، ووجدت أن الإرشاد الجماعي المختصر الذي قام به أخصائون مدربون قد أثر تأثيراً فعلياً في تغيير الاتجاهات وتحقيق المرونة والتسامح والتساهل.

وتتحدث باتريشيا كار Carr؛ "عن أهمية التدريب المختصر وبرامج الإرشاد المختصر الذي يركز على الأبعاد المحورية للعملية الإرشادية "أبعاد محورية مختارة". وحددت كار نموذج الإرشاد المختصر ليحتوي على كتاب تعلم ذاتي وشريط فيديو عن عملية الإرشاد بين خبراء الإرشاد وطلاب الإرشاد النفسي، هذا بالإضافة إلى خبرة عملية تدريبية للمرشدين تحت إشراف متخصص.

ودرس موان Maughan؛ "أثر الإرشاد المختصر والإشراف على التحصيل في القراءة ومهارات الدراسة والتوافق الشخصي.

ودارت دراسة ميليرين Milliren؛ "حول أساليب الإرشاد المختصر، ومدى فعاليته "في تدريب المرشدين" ووجد أن الإرشاد المختصر له تأثير متفاوت على السلوك.

ويقول بويد Boyd؛ "إن الإرشاد المختصر والتدريب عليه أصبح مهارة لازمة في برنامج إعداد المرشدين، وقد أثبتت البحوث أن الإرشاد المختصر كاتجاه جديد ومفيد يجب زيادة البحث فيه.

ومما يؤكد الاهتمام باختصار عملية الإرشاد النفسي توالي بحوث من نوع آخر حول توفير الوقت الذي تستغرقه العملية بكافة الوسائل. فمثلاً أجرى فليب جونسي Jauncey ؛ " بحثاً عن كتابة العميل خطاباً للمرشد كواجب منزلي خارج جلسات الإرشاد، ويتناول خبرات العميل. ووجد أن هذا الأسلوب يمكن العميل من التعبير اللفظي الدقيق المنظم عن نفسه وعن مشاعره بدرجة أفضل، ويجعله أكثر اندماجاً أثناء جلسات الإرشاد. ووجد أن هذا الأسلوب يبسر العملية ويوفر الوقت الذي تستغرقه.

ويؤكد بريت ستينبارجر Steenbarger ؛ " أهمية التدخل المختصر. Brief Intervention. ويؤكد ليتريل وآخرون Littrell et al. ؛ " إمكان تحقيق أهداف إرشادية باستخدام الإرشاد المختصر ذو الجلسة الواحدة. Single- session Brief Counselling.

وفي بحث لين لور Loar ؛ " إشارة إلى أن الإرشاد المختصر يحسن استخدامه مع العميل الصعب - غير المتطوع- الذي لا يعترف بمشكلاته ولا يتعاون.

وهكذا تشير هذه البحوث إلى أنه يجب التغلب على فكرة ضرورة الإرشاد النفسي المطول. ويجب الاطمئنان إلى فائدة الإرشاد المختصر، والتخلص من فكرة احتمال عدم جدواه وخاصة إذا توافرت الخبرة.

**أهم ملامح الإرشاد المختصر:**

**فيما يلي أهم ملامح الإرشاد المختصر:**

- يشمل في صورته المبسطة: التشخيص، التعلم، التطبيق. "ويهتم بانتقال أثر التدريب."
- يهدف إلى حصول العميل على أكبر فائدة إرشادية في أقل وقت ممكن، أو على الأقل في وقت مختصر نسبياً.
- يقوم على أساس النموذج النفس- تربوي Psycho- educational أو نموذج "التدريب الإرشادي"، وهو على نسق "تعلم المعلم للمتعلم". ويطلق البعض على مراكز إرشاد الصحة النفسية، التي تستخدمه بكثرة، "عيادة التدريس Teaching Clinic" وينظر إلى المرشد النفسي على أنه "مرب نفسي Psychoeducator، أو معلم مهارات، ولذلك يستطيع المعلم المرشد استخدام فنياته.
- يركز على تنمية مهارات السلوك، الواحدة تلو الأخرى "مهارة واحدة في الجلسة الواحدة"، ومن أمثلتها: مهارات المذاكرة والتحصيل، ومهارات أداء الامتحان، وهذه تضم مهارات أصغر مثل: مهارة الإصغاء، ومهارة الانتباه، ومهارة التركيز ... وغيرها.
- يستفيد بالمطبوعات، مثل الموديوالات "الإرشاد بالقراءة" وبشرائط الفيديو.
- يركز على الإطار المرجعي الداخلي للعميل، الذي يتمثل في الجانب المعرفي والجانب الوجداني والجانب المهاري.
- يستخدم في حل المشكلات المؤقتة التي تعترض العملاء، وتغوق أداءهم وتقلقهم.

-يستخدم في المساعدة عن الأزمات النفسية، حيث يركز على مواجهة المشكلة الأساسية اللازمة النفسية والانفعالات المرتبطة بها، حتى تمر الأزمة.

ويتخلص النموذج الأساسي للإرشاد المختصر في الإجراءات الآتية:

-مقابلة أساسية: مختصرة لمدة - دقيقة، تسجل على شريط فيديو، وفيها يشجع المرشد العميل على تحديد مشكلته وأسبابها في ضوء خبرات حياته هو.

-التدريب والتعلم الخبري: تعد نماذج للمهارات الرئيسية المطلوب التدريب عليها، في شكل نماذج مبسطة، يقدمها مرشد ماهر كنموذج عملي لكل مهارة على حدة، وتسجل على شريط فيديو، ويشاهدها العميل، بحيث يكون هناك مهارة على واحدة في كل مرة، ويتدرب عليها العميل بطريقة المحاكاة Simulation أو لعب الدور Role Playing وتمثيل المهارة، وهذا تعلم خبير. Experiential Learning يهتم هنا بانتقال أثر التدريب، وقد يستخدم كتيب مبرمج أو موديل بالإضافة إلى شريط الفيديو. ويراعى في التدريب والتعلم الخبري: الواقعية بمعنى التعامل مع الواقع، ومواجهة العميل ذاته، وتقبل المرشد سلوكيات العميل وتقبل العميل إرشادات المرشد، مع الاحترام المتبادل بينهما، والتعزيز الفوري عند تعلم المهارة المطلوبة.

-إعادة المقابلة: حيث يتم إعادة إجراء المقابلة، ويتم تسجيلها على شريط فيديو آخر. ويشاهد العميل هذا الشريط مع المرشد. وهنا تتاح فرصة ملاحظة الذات ومواجهتها والاستفادة من التغذية المرتدة. "ألين أيفي، جيري أوثير Ivey & Authier ؛".

#### أساليب الإرشاد المختصر:

تهتم جميع أساليب الإرشاد المختصر باختيار والتركيز على أهم نواحي حياة العميل اتصالاً بمشكلاته التي يواجهها وأنماط سلوكه المضطرب، حتى يتم إحداث اللازم فيها مباشرة.

وفيما يلي أهم أساليب الإرشاد النفسي المختصر.

#### التصريف الانفعالي: Abreaction

يتركز الاهتمام في أسلوب التصريف الانفعالي على إتاحة الفرصة للعميل حيث يحدث التنفيس والتفريغ والتصريف الانفعالي.

ويستخدم أسلوب التصريف الانفعالي بنجاح في الحالات التي تسببها مواقف صادمة حديثة مثل الحرب والحوادث كالحريق وما شابه ذلك من خبرات، إذا لم تصرف فقد تتطور إلى عصاب.

ويسير أسلوب التصريف الانفعالي على النحو التالي:



- تهيئة مناخ إرشادي لعملية التصريف الانفعالي.
- مساعدة العميل على التحدث عن مشكلاته، وفي استرجاع واستعادة الانفعالات التي لم يعبر عنها أثناء الصدمة التي صاحبها تعبيراً كافياً، والتي تم كبتها فأصبحت عائقاً نفسياً، يؤدي إلى التوتر ويعوق التوافق.
- تفريغ الانفعالات وتصريف شحناتها النفسية عن طريق التعبير اللفظي على أساس أنها أخطر ما في الموضوع، ويستخدم المرشد وسائل عديدة مثل الأسئلة والتداعي الحر أو الترابط الطليق.
- تعريف العميل بما تسفر عنه هذه العملية عن أفكاره المضطربة ومخاوفه وحليه الدفاعية، وتفسير ما يتم إخراجها.
- المثابرة حتى يحدث التطهير الانفعالي ويخرج العميل مشكلاته، ومخاوفه ومشاعره الأخرى التي لم يكن يعيها من قبل، ويتم التخلص من حمولة النفس، وتنمو البصيرة وتزداد ثقته بنفسه، ويعمل على حل مشكلاته "ستراكر Straker ؛ "

#### الشرح والتفسير:

- يهدف أسلوب الشرح والتفسير في الإرشاد إلى إحداث تغيير في بناء شخصية العميل، وإلى تحقيق التوافق. ويشترط لكي يحدث التغيير في بناء شخصية العميل أن يكون لديه دافعية قوية للعميل على تحقيق ذلك الهدف، كذلك يشترط أن تكون درجة تكامل شخصية تسمح بتحمل القلق الذي يرسبه الشرح والتفسير.
- ويقوم أسلوب الشرح والتفسير على مبادئ أساسية منها أن السلوك الانفعالي غير المقبول اجتماعياً يجب أن يعدل عن طريق الفهم والبصيرة بشرحه وتفسيره كذلك فإن عملية شرح وتفسير السلوك الانفعالي تجعل الفرد أكثر وعياً بتوتراته الانفعالية وصراعاته، وتؤدي إلى الاستقرار والضبط الانفعالي.
- ويسير أسلوب الشرح والتفسير على النحو التالي:
- إقامة علاقة إرشادية طيبة بين المرشد والعميل.
- جمع المعلومات المفصلة اللازمة لعملية الإرشاد وخاصة الأعراض والأسباب وظروف حياة العميل.
- شرح وتفسير الأسباب والأعراض للعميل في ضوء واقع حياته والظروف التي أدت إلى مشكلاته. ويكون الشرح والتفسير في ضوء معلومات العميل، ويبدأ بعد معرفة ما لديه من شرح وتفسير، ويكون الشرح والتفسير في ألفاظ مختارة، ودقيقاً وواضحاً ومؤثراً بحيث يفهمه العميل ويشارك فيه.
- إتاحة الفرصة أمام العميل لفهم خبراته الانفعالية وصراعاته ومشكلاته وأن يعترف بها ويتقبلها بتصرف فيها ويعمل على حلها.
- استبصار العميل بمشكلاته وحيله الدفاعية وصراعاته الانفعالية حتى تصبح شخصيته أكثر توافقاً وتحسن صحته النفسية.

### الإرشاد العقلاني الانفعالي: Rational- Emotive Counselling

وهو إرشاد مباشر، موجه، يستخدم فنيات تربوية معرفية وانفعالية لمساعدة العميل لتصحيح معتقداته غير العقلانية التي يصحبها خلل انفعالي واضطراب سلوكي، إلى معتقدات عقلانية يصاحبها ضبط انفعالي وسلوك سوي. "ألبيرت إليس Ellis ؛ ."

ويهدف أسلوب الإقناع المنطقي إلى تحديد أسباب السلوك المضطرب من أفكار ومعتقدات غير عقلانية أو غير منطقية، والتخلص منها بالإقناع العقلاني المنطقي وإعادة العميل إلى التفكير الواقعي.

ويرى تريديواي Treadway ؛ "أن هذا الأسلوب الإرشادي الذي ينقل العميل من اللامنطق واللامعقول إلى المنطق والواقع والمعقول، يناسب بصفة خاصة العملاء المثقفين مثل طلاب الجامعة.

ويلاحظ أن الإقناع العقلاني المنطقي يناسب المراهقين الذين يرفضون الآراء أو النصائح الصادرة من الكبار أو من أي سلطة.

ويقوم أسلوب الإقناع المنطقي على أساس أن الإنسان ما بين عقلاني وغير عقلاني، وأن السلوك المضطرب يسببه في كثير من الأحيان خبرات مثيرة صادمة، تؤدي إلى تكوين معتقدات غير منطقية، وأفكار خاطئة وأحياناً أفكار خرافية "نجدها شائعة في الفولكلور النفسي كما عند الشباب حيث يكون لديهم أفكار خاطئة عن بعض أنماط السلوك الجنسي يتعلمونها من أقرانهم". وهذه الأفكار يقنع بها الفرد نفسه في شكل حوار مع النفس، ويعتقها دون خلفية واعية فتؤدي إلى فهم خاطئ، نتيجة لنقص خبرة، أو قصر نظر أو جمود فكري.

#### ويسير أسلوب الإقناع المنطقي على النحو التالي:

-دراسة الخبرة وظروفها وملابساتها وذلك ضمن دراسة الحالة بصفة عامة.

-تعرف ودراسة المعتقدات والأفكار غير المنطقية والخاطئة والخرافية، وإلقاء الضوء على نظام المعتقدات Belief System الذي يتضمن الأفكار غير المعقولة لدى العميل، والتي تكونت نتيجة مروره بالخبرة أو الخبرات المثيرة أو الصادمة، وكانت نتيجتها الانفعالية اضطرابه سلوكياً. وتبع ذلك تغيير المعتقدات والأفكار غير المنطقية بالإقناع المنطقي، أي إقناع العميل بالمنطق بخطأ وعدم منطقية ولا معقولية أفكاره ومعتقداته باستخدام الحجج والبراهين والمنطقية، وكيف أنها تؤدي إلى اضطراب السلوك، وهكذا يتم استبصار العميل بعدم منطقية الأفكار والمعتقدات وعلاقة ذلك باضطرابه السلوكي، وهذا يساعد في تغييرها

من أفكار ومعتقدات غير منطقية إلى أفكار ومعتقدات منطقية.  
 -بناء وتبني أفكار ومعتقدات جديدة منطقية ومعقولة وفلسفة جديدة للحياة أساسها السلوك السوي المتوافق مع الواقع، وهذا هو الأثر الحسن لهذا الأسلوب الذي يؤدي إلى الصحة النفسية، وتترك الحرية للعميل لتقبل وتطبيق ما يتبناه من أفكار ومعتقدات.  
 وهكذا نرى، كما يقول ألبيرت إليس Ellis ؛ "أن أسلوب الإقناع العقلاني الانفعالي هو إرشاد معرفي سلوكي يؤدي إلى عقلنة العاطفة، ويلخص ذلك شكل ".

**ومن الأساليب المتطورة المستخدمة في الإرشاد العقلاني الانفعالي ما يلي:**

- التربية العقلانية الانفعالية " Rational- Emotive Education أن فيرنون Vernon ؛ .
- تدريب السلوك العقلاني " Rational Behaviour Training باتريشيا باتون Patton ؛ .
- تدريس مهارات السلوك العقلاني " Teaching Rational Behaviour Skills باتريشيا باتون Patton ؛ .
- الاستشارة العقلانية الانفعالية " Rational- Emotive Consultation ماري جويس Joyce ؛ .

**نقد الإرشاد المختصر:**

**تتلخص أهم مزايا الإرشاد المختصر فيما يلي:**

- يخدم الكثرة من العملاء، ويمكن من زيادة نسبة القبول للإرشاد، وعدم رفض العملاء.
- يتضمن التدريب على سلوك حقيقي، ويمس الخبرة المباشرة والسلوك العملي للعميل، ويوفر فرصة التعلم الخبري من أجل تحقيق النمو الشخصي.
- يركز على مهارة منفردة لممارستها بأمان وإتقانها في كل مرة، وهذا يجعل العميل يلمس التحسن في تعلم مهارة، مما يساعده على تعلم المهارات التالية، ويتأكد أنه يستطيع تعديل سلوكه خطوة خطوة إذا أراد.
- يستغرق وقتاً أقصر "نسبياً" من طرق الإرشاد الأخرى "المطولة نسبياً"، وهذا يؤدي إلى سرعة انتهاء عملية الإرشاد.
- يسهل استخدامه بواسطة الأخصائيين النفسيين العلاجيين، ومرشدي الصحة النفسية، والمرشدين النفسيين المدرسيين، والمعلمين المرشدين.
- يقوي الروح المعنوية لفريق الإرشاد.
- يناسب ويفيد بصفة خاصة العملاء المثقفين.
- يعبر بصدق عن التكامل بين النظرية والتطبيق أو العلم والعمل في الإرشاد "أليكساندرا كابلان Kaplan ؛

، روبرت ماي May ؛ .  
 أما عيوب الإرشاد المختصر، فأهمها ما يراه البعض من أنه غير محدد بدقة، وأنه عبارة عن برنامج "سائل"  
 يتشكل ويعدل على يد من يستخدمونه، وقد يصيبوا وقد يخطئوا، ويعتبر عملية "ترقيع" لشخصية العميل،  
 وليس إعادة بنائها من جديد.

### الإرشاد العرضي: INCIDENTAL COUNSELLING

قد يحدث خلال محادثة عابرة مثلاً، أن تكشف المحادثة عن مشاعر شخصية حول مشكلة، وقد يحدث ذلك  
 خارج حدود عيادة أو مركز الإرشاد، أو خارج الفصل، ربما في المكتبة أو في غرفة الاستراحة أو حجرة  
 الطعام، وفي هذه الحالة قد يقدم المرشد بعض جوانب عملية الإرشاد لمساعدة محدثه، وربما تؤدي هذه  
 المقابلة العرضية التي تحولت إلى مقابلة إرشادية إلى عملية إرشاد "جيرالد كويتز ونورما كويتز Kowitz &  
 Kowitz، ."

### ماهية الإرشاد العرضي:

الإرشاد العرضي هو إرشاد صدفي طارئ، عابر، سريع، مختصر، غير مخطط، ليس له برنامج، وهو  
 إرشاد سطحي يهدف إلى طمأنة العميل، ولا يحاول التعمق في فهم ديناميات الشخصية والصراعات، إنه  
 عمل أكثر منه عملية، ولا تنطبق فيه إجراءات عملية الإرشاد بتفاصيلها الكثيرة، ولكن المرشد يطبق منها  
 ما يسمح به الوقت أو الموقف.  
 ونحن نتناوله هنا لأنه موجود فعلاً. فهو يستغل أي فرصة تستتح لتقديم أي قدر من الخدمات، حتى إذا  
 لم تنفع كثيراً، فهي تنفع قليلاً، ولا تضر، خاصة إذا قدمت الخدمة في اللحظة السيكلوجية المناسبة.  
 ويستخدم الإرشاد العرضي مع بعض الحالات التي لا يحتاج الأمر فيها إلا إلى إرشاد سريع ومختصر، كما  
 في حالات سوء التوافق الوظيفي أو اضطراب الشخصية العابر والانحراف العارض والمواقف الطارئة.  
 ويرى معظم المرشدين أن طريقة الإرشاد العرضي يجب ألا تستخدم إلا في أضيق الحدود، وحين لا تتوافر  
 الإمكانيات، أو حين لا تستدعي الحالة، وعندما يكون وقت المرشد محدوداً، أو عندما يكون المرشد غير  
 مقيم.

### نقد الإرشاد العرضي:

يكاد نقد الإرشاد العرضي يأخذ شكل الهجوم على خط مستقيم، وفيما يلي بعض نقاط الهجوم.  
 -يشبهه البعض بأنه عملية هشّة كالثوب المهلّل، هو ثوب شكلا ولكنه مهلّل.  
 -لا يقبل كثيراً، بمقارنته بطرق الإرشاد الأخرى مثل الإرشاد النفسي الديني أو الإرشاد غير المباشر أو  
 الإرشاد السلوكي وغيرها من الطرق التي تتضمن جهداً كبيراً وتحدث أثراً ملموساً للتغيير الواضح في سلوك  
 العميل.

- هو إرشاد ناقص أو غير متكامل، كثير المحذوفات والفجوات، ويتغاضى عن كثير من إجراءات عملية الإرشاد، ويقتصر في الأغلب والأعم على تناول مجال محدود من مجالات الحياة أو المشكلات، ويتجاهل باقي النواحي، ولذلك فهو ضعيف "لا يضمن ولا يغني من جوع".

- يعتبر طريقة "إرشاد على الماشي" أو "إرشاد على قدر ما قسم" ولذلك فهو غير مقبول علمياً، لأنه لا يزيد عن كونه نوعاً من "إرشاد المصاطب".

وعلى الرغم من هذا فإن الإرشاد العرضي له بعض القيمة، ولو بطريقة "رائحة البر ولا عدمه" إنه يقطع بعض الشوط في الطريق والاتجاه الصحيح، إلا أن مدى المضي ليس كافياً ولا يصل إلى الهدف المنشود. وإنه باختصار أحسن من لا شيء.

### الإرشاد الذاتي: SELF- COUNSELLIGN

#### تعريف:

من المصطلحات المستخدمة أيضاً "إرشاد مساعدة الذات Self- help Counselling "الإرشاد الذاتي المبرمج. Self- programmed Counselling.

والإرشاد الذاتي هو إرشاد الفرد لذاته، دون مرشد، وهو ممارسة ذاتية للإرشاد، وهو جهد شخصي يقوم به العميل بنفسه لتوجيه عملية الإرشاد دون الحاجة إلى اللجوء المباشر أو المستمر إلى المرشد النفسي، إلا في حالات وأوقات قليلة، وعند الضرورة حيث يصبح "إرشاد ذاتي بتوجيه المرشد".

والإرشاد الذاتي في جوهره أسلوب للتوجيه الذاتي وللضبط الذاتي للسلوك Self control ، يكون فيه الفرد إيجابياً وفعالاً في ضبط مشاعره والتحكم في تصرفاته.

ويؤكد دونالد ماتسون Mattson ؛ " أهمية الإرشاد الذاتي وفعاليته.

ويعتمد الضبط الذاتي على قوة الإرادة "الذاتية Will "ونحن نعرف أن الإرادة هي استطاعة الفاعلية بحرية واختيار، والتحكم الشعوري في الدوافع، وتوجيه الذات والسلوك السوي المنضبط لتحقيق الأهداف وتنمية الذات. وتتطلب قوة الإرادة الذاتية مبادأة وجهداً ومجاهدة ومثابرة، لتقوية السلوك المرغوب وتعديل السلوك المرهوب "السيئ".

وتؤكد ديبورا كينيت Kennett ؛ " أهمية المثابرة المتعلمة من خلال الاعتماد على الذات.

#### أسس الإرشاد الذاتي:

من أهم الأسس التي يقوم عليها الإرشاد الذاتي، ما يلي:

- الإنسان قادر على توجيه ذاته، وعلى ضبط سلوكه، ويؤكد ذلك علماء النفس الإنساني، ومنهم كارل روجرز Rogers ، الذي يؤكد أن العميل هو الشخص الإيجابي، صاحب الدور الرئيسي والفعال في عملية

الإرشاد النفسي.

- الإنسان قادر على التعلم الذاتي وعلى توظيف وتنمية استعداداته وإمكاناته وقدراته.
- الإنسان يستطيع التعديل الذاتي لمعظم أفعاله، وتغيير معظم العوامل البيئية المؤثرة، ووضع نفسه في ظروف بيئية تيسر إحداث التغييرات المطلوبة.
- محددات الضبط الذاتي جزء من محددات الضبط السلوكي بشكل عام.
- الإنسان لديه دافع نحو الارتقاء وتحقيق الذات.
- الإنسان لديه القدرة على تنمية ذاته وتوجيهها، وعلى الاختيار وحل المشكلات.

### أساليب الإرشاد الذاتي:

تشير الدراسات والبحوث منذ الستينات إلى أهمية استخدام الإرشاد المبرمج Programmed Counselling كوسيلة للإرشاد الذاتي، وكبديل أو مصاحب للإرشاد وجها لوجه " Face to face Counselling توماس أوينج، وويليام جيلبيرت Ewing & Gilbert ؛ . وتناول روبرت مكوي McCoy ؛ " مدى فاعلية الإرشاد الذاتي الأكاديمي. ويشير روبرت جولد Gould ؛ " إلى أن الفرد، في الإرشاد الذاتي يستطيع أن يستخدم فنيات معينة مثل المواد المقروءة "الإرشاد بالقراءة"، والمواد المسموعة "شرائط الكاسيت"، والمواد المرئية "شرائط الفيديو وأسطوانات الكمبيوتر".

ومن أساليب الضبط الذاتي، المستخدمة في الإرشاد الذاتي، ما يلي:

### تأكيد الذات: Self- Assertion

تأكيد الذات، أو التوكيدية Assertiveness سلوك يعتمد على تأكيد الذات، مع النفس ومع المخالطين، في الأسرة والعمل والمجتمع بصفة عامة.

ومن مظاهر تأكيد الذات: الإصرار على تحقيق الأهداف، والدفاع عن الذات والمعارضة، والاحتجاج على الظلم، وتقدير قيمة الذات، وإكبار الذات.

### الاسترخاء: Relaxation

ويقصد به الاسترخاء المنظم، للتخلص من التوتر والانفعال والقلق، والاسترخاء يغير من طريقة إدراك البيئة، حيث يحولها إلى عنصر أقل تهديدا.

ومن مظاهر الاسترخاء في المنزل أن يجلس الشخص مسترخيا على أريكة أو مستلقيا على سرير، في جو هادئ، ويمكن أن يفعل الشخص ذلك أيضا في العمل حيث يجلس، في فترات راحة، مسترخيا على مكتبه. ويلاحظ أن مع التكرار والتعود، تتكون رابطة بين إرادة الاسترخاء واستجابة الاسترخاء واختفاء التوتر.

### التحصين التدريجي الآلي:

يستخدم التحصين التدريجي الآلي - كما ذكرنا في العلاج السلوكي - وهنا تعد بعض شرائط الكاسيت أو الفيديو أو أسطوانات الكمبيوتر، وتباع للأشخاص الذين يرغبون في التخلص من أعراض الخوف أو القلق، ويستخدمها الفرد بنفسه، وهو في وضع الاسترخاء، وبالتدريج، إلى أن يتم تحديد مصادر الخوف مثلا وتجريده من شحنته الانفعالية الشديدة، وطبعا هذه الشرائط والاسطوانات الجاهزة تكون عامة، والفائدة الأفضل تكون إذا أعد الشريط أن الأسطوانة خصيصا حسب حالة الشخص الذي سيستخدمه.

### ملاحظة الذات:

الهدف هنا هو الوعي بالذات، والاستبصار بالمشكلات، وفهم الفرد لذاته، وإدراكه السليم لها، وتقبله لذاته، وتحتاج ملاحظة الذات إلى دافع قوي ورغبة أكيدة في تغيير السلوك.

وتتضمن ملاحظة الذات، استكشاف الذات وجمع المعلومات المرتبطة بالمشكلة أو الاضطراب السلوكي الذي يرغب الفرد في تعديله، ويتم دراستها، وهذا عمل إيجابي، حيث يضع الفرد يده مباشرة على العوامل والظروف المطلوب ضبطها وتعديلها لتحقيق التغيير المنشود، وتنمي ملاحظة الذات وعي الفرد واستبصاره بحالته وتؤدي إلى تخطيط عاجل وأجل للتغيير المطلوب.

ويؤكد سنايدر وآخرون Snider et al ؛ " أن تسجيل الذات على شريط فيديو وملاحظتها، يؤدي إلى تحسين الوعي بالذات.

وتتطلب ملاحظة الذات تسجيل ما تسفر عنه في كراسة ملاحظة، ويلاحظ أن تسجيل مرات حدوث السلوك المطلوب تغيير يكون عائقا لظهوره، ومثل هذا التغيير يعتبر تدعيما ذاتيا لتعديلات تالية، فالنجاح يؤدي إلى النجاح.

وقد وجد أن ملاحظة الذات وتسجيل السلوك، يؤديان إلى تعديل كثير من الاضطرابات، وذلك بدعم السلوك المرغوب ومحو السلوك غير المرغوب.

### ملاحظة النماذج والتعلم بالقدوة:

في هذا الأسلوب، يلاحظ العميل ويشاهد نماذج للسلوك المرغوب، يقوم بها آخرون، ليقتدي بها ويحاكيها في سلوكه.

وتعد النماذج الصحية والفعالة من السلوك "مسجلة على شرائط فيديو" مثل المهارات الاجتماعية لتكون نماذج للتعلم الاجتماعي. ويؤكد جود مايرل Maierle ؛ " انتشار الإرشاد الذاتي بشرائط الفيديو المعدة مسبقا كدليل على فائدته، ويشير إلى حاجة المجتمع إلى هذا الأسلوب الإرشادي بدليل شيوع استخدام شرائط فيديو الإرشاد الذاتي، ووجدت كارولين ويبستر - ستراتون وآخرون Webster - Stratton et al. أن "الإرشاد بالنموذج" المسجل على شريط فيديو، يؤثر تأثيرا فعالا في إرشاد الأسر التي لديها أطفال سلوكهم مشكل، ويقلل من السلوك غير المرغوب، ويؤدي إلى زيادة السلوك الاجتماعي المرغوب.

هذا، ويمكن أن يلاحظ الفرد في بيئته الاجتماعية نماذج سلوكية يعتبرها ناجحة، ويستطيع أن يختار منها ما يتخذه قدوة، ويلاحظه ويحاكيه عمدا ويتعلمه.

### إثابة الذات "والتدعيم:"

عند قيام الفرد بسلوك سوي ومرغوب، فإنه بإثابة نفسه فوراً "باستخدام الطعام أو الشراب أو التنزه مثلاً." ويلاحظ أن إثابة الذات أو التدعيم الذاتي لا يقل أهمية وأثراً عن الإثابة الخارجية والتدعيم الخارجي من حيث إيجابية التأثير على ظهور السلوك التوافقي المرغوب. وفي الواقع، فإن الإثابة الذاتية والتدعيم الذاتي -على المدى الطويل- يفوق الإثابة الخارجية والتدعيم الخارجي، الذي يكون موقوتاً أو يرتبط بمواقف محددة، ولا شك أن أفضل إثابة ذاتية هي شعور الفرد بالسعادة والراحة عند القيام بالسلوك المرغوب وعند تحقيق النجاح.

### تعديل الأفكار:

يتم تعديل الأفكار، كما يحدث في إطار الإرشاد العقلاني الانفعالي، وفي صورته المتطورة، حيث يذكر ألبيرت إليس Ellis؛ " أن الإرشاد العقلاني الانفعالي يمكن أن يكون إرشاداً ذاتياً دون إشراف Unsupervised do is -it- yourself Counselling ويؤكد أنه -كإرشاد معرفي سلوكي- يكون أنجح بالنسبة لبعض العملاء، خاصة المتعلمين والمتقنين، حيث يتناول أفكاراً عقلانية منطقية وإيجابية، ويوقف عمداً الأفكار غير المرغوبة، "جورج روجرز Rogers؛ ". وقد وجدت آثاراً إيجابية للإرشاد العقلاني الذاتي على مركز الضبط Lucus of Control لدى العملاء "هارولد هوسا Husa؛"، ووجد كذلك أنه يفيد حتى طلاب المرحلة المتوسطة "الإعدادية" ماكسي مولتسبي Maultsby؛ ".

وقد أثبتت البحوث فعالية الإرشاد بالقراءة بمساعدة الذات في تعديل الأفكار "لورا كوهين Cohen؛".

### تلخص أهم مزايا الإرشاد الذاتي فيما يلي:

- طريقة سريعة وفعالة.
- ينمي القوى الذاتية للفرد.
- يجعل العميل شخصاً إيجابياً وفعالاً.
- يدعم الثقة بفاعلية الذات وزيادة الثقة فيها، ويؤدي إلى مزيد من النجاح.
- يوفر الوقت والجهد والمال.

### وتتلخص أهم عيوب الإرشاد الذاتي فيما يلي:

- لا يجدي عند انخفاض الدافع للتغيير.



-قد يؤخذ ببساطة، ولا يبذل فيه الجهد الكافي، فيفشل.  
-قد يكتفي به، دون اللجوء مطلقاً إلى الأخصائيين عند الضرورة. "عبد الستار إبراهيم،".

### الإرشاد الخياري: ECLECTIC COUNSELLING

تتعدد طرق الإرشاد النفسي، فأيهما أفضل، وأيها يتبع؟ ولكل طريقة مزايا وعيوب، وليست كل منها كاملة، وغذا ابتغينا الكمال في طريقة واحدة فربما يطول بنا الانتظار إلى الأبد. والإرشاد الخياري "التوفيفي" هو حل المشكلة.

ويهتم أصحاب النظرية العملية بتحقيق هدف عملية الإرشاد بصرف النظر عن الطريقة التي تؤدي إلى ذلك، ونحن نعتقد أن كل الطرق خير وبركة ما دامت تؤدي إلى الهدف.

وقد رأينا أن طرق الإرشاد التي ذكرناها، لكل منها أساليب واستخدامات، ومزايا وعيوب. وكذلك فإن هناك إجراءات وخطوات وعناصر مشتركة بين طرق الإرشاد، كما أن هناك اختلافات بينها، وهناك أيضاً محددات لاختيار طريقة الإرشاد، لهذا كانت طرق الإرشاد الخياري.

ويبدو أن طريقة الإرشاد الخياري جاءت أصلاً للتوفيق بين طريقتي الإرشاد المباشر والإرشاد غير المباشر والجمع بينهما بما يخدم عملية الإرشاد.

والمرشد حسب طريقة الإرشاد الخياري لا بد أن يعرف كل الطرق، وأن يكون قادراً على استخدامها، وماهراً في الانتقال من إحداها إلى الأخرى أو التوفيق بينها إذا اقتضى الأمر ذلك.

والإرشاد الخياري هو طريقة اختيارية توفيقية تركيبية بين طرق الإرشاد المختلفة، يأخذ منها بحياد ما يناسب ظروف المرشد والعمل والمشكلة والعملية الإرشادية بصفة عامة.

يقول المثل العامي: "اللي تغلب به لعب به".

### أساليب الإرشاد الخياري:

هناك أسلوبان أساسيان في الإرشاد الخياري هما:

### الاختيار بين الطرق:

هنا يتعامل المرشد مع طرق الإرشاد النفسي في حياد، ولا يتحيز لطريقة معينة دون غيرها ويعتبرها طريقة الطرق. فالمرشد أمامه طرق متعددة ومختلفة الأساليب، لكنها متفقة الأهداف، ولكل منها مزايا وعيوب. ولكل منها استخدامات، وعليه أن يختار من بينها في مرونة، ونكاه ما يناسبه ويناسب الحالة والمشكلة وظروف عملية الإرشاد، والمرشد الذي يتبع هذا الأسلوب لا بد أن يكون مرناً وحريصاً حين ينتقل من طريقة إلى أخرى أثناء عملية الإرشاد حين يجد أن طريقة ما لا تناسب فينتقل في هدوء وبذكاء وخبرة إلى

طريقة أخرى.

### الجمع بين الطرق:

قد يجمع المرشد بين عدد من الطرق، فيختار من كل طريقة أفضل ما فيها أو أنسب ما فيها، ويوفق بينها ويصهرها معا في مركب أكثر فائدة من أي منها منفردة. وهو حين يعمل ذلك يبدو وكأنه نحلة يأخذ من كل الثمرات الأطيب ثم يعطي ما فيه شفاء للناس.

### تتلخص أهم مزايا الإرشاد الخياري فيما يلي:

- يهدف إلى تحقيق أكبر فائدة إرشادية بأية طريقة.
  - يمثل الانتقاع العقلي بدون تحيز أو جمود فكري.
  - يوسع أفق المرشد ويجعله يحترم كل الطرق، ويجعله أكثر حيوية من الناحية المنهجية.
  - يمكن المرشد من تقديم خدمات الإرشاد بطريقة أكثر فعالية.
  - يزيل الملل والروتينية بالنسبة للمرشد، وينوع خبراته.
- وعلى الرغم من مزايا الإرشاد الخياري،

### فإن له عيوباً منها:

- أنه ليس له فلسفة ثابتة، ولا تتحدد فيه بوضوح معالم عملية الإرشاد.
- يقال إن المرشد الذي يدعي أنه يعرف كل الطرق لا يمكن أن يجيدها جميعاً، وينطبق عليه المثل: صاحب بالين كذاب Jack of all trades master of none وعلاوة على ذلك فنادر ما نجد مرشداً لا يفضل طريقة على سائر الطرق وإن ادعى أنه خياري.
- قد يؤدي الانتقال من طريقة إلى أخرى أثناء عملية الإرشاد إلى حدوث تغيير قد يكون مفاجئاً في دور العميل، قد يصاحبه بلبلة وارتباك.
- وقد تؤدي عملية التوفيق أو الجمع أو التركيب أو التهجين بين طرق إنما تؤدي إلى تكوين طريقة غريبة غير متكاملة التكوين، غير واضحة المعالم، فاقدة الهوية.

### ملاحظات في طرق الإرشاد النفسي:

بقيت بعض الملاحظات في طرق الإرشاد. وتتعلق هذه الملاحظات بالإجراءات والخطوات والعناصر المشتركة في طرق الإرشاد، والاختلافات، بينها، ومحددات اختيار طريقة الإرشاد.

### العناصر المشتركة في طرق الإرشاد:

تنفق معظم طرق الإرشاد في عدد من الإجراءات والخطوات والعناصر المشتركة، وفي اتفاقها فائدة. وجميع طرق الإرشاد تسعى إلى تحقيق الأهداف العامة للإرشاد كل بأسلوبها.

ولقد رأينا في الفصل السادس أن عملية الإرشاد النفسي لها إجراءات وخطوات حين تحدثنا عنها لم نربطها بطريقة معينة ولا بنظرية محددة، ذلك لأننا نعتبرها في الواقع إجراءات عملية مشتركة تتفق عليها معظم طرق الإرشاد.

وتجمع جميع طرق الإرشاد على أهمية الإعداد للعملية وتقديمها للعميل، وعلى أهمية المناخ الإرشادي المناسب الذي يجب أن يسود الجلسات والعلاقة الإرشادية، وعلى أهمية التنفيس الانفعالي، والاستبصار، والتعلم وتعديل السلوك، والنمو وتغيير الشخصية، والإنهاء والمتابعة.

#### الاختلافات بين طرق الإرشاد:

هناك اختلافات بين طرق الإرشاد المتعددة كما هو الحال بين طريقتي الإرشاد الفردي والإرشاد الجماعي، وبين طريقتي الإرشاد الموجه والإرشاد غير الموجه، وهنا أيضا نقول إن في اختلافها فائدة.

ولا توجد طريقة إرشاد واحدة تعتبر طريقة الطرق التي تصلح مع كل المرشدين، وكل العملاء وكل المشكلات وفي كل الظروف، ولكن الطرق تتعدد وتختلف لتناسب المرشدين المختلفين والعملاء والمتابيين والمشكلات المتعددة وحتى البيئات والمجتمعات والظروف المختلفة.

والهدف واحد بالنسبة لطرق الإرشاد المتعددة والمختلفة، وهو تحقيق أهداف عملية الإرشاد. ففي مجال الطاقة مثلا، الهدف هو إنتاجها، وتتعدد الطرق وتختلف، فمنها استخدام الماء والبتترول والذرة والهواء والشمس، وهناك فروق بينها تؤدي إلى تفضيل بعضها على بعض مثل التوافر والتكلفة، وكل دولة تحصل على الطاقة من المصادر المتاحة والأرخص حسب ظروفها، ومصادرها، وهكذا الحال بالنسبة للإرشاد النفسي.

وقد داب بعض الباحثين على دراسة الاختلافات بين طرق الإرشاد من حيث درجة فعاليتها، ومن هؤلاء هورن Home؛ "، فقد درس الفروق بين ثلاث طرق إرشادية، ولها طريقة قديمة تقوم على إرشاد البصيرة أو الإرشاد النفسي الدينامي، والثانية والثالثة من أساليب طريقة الإرشاد السلوكي، "التحصين التدريجي"، والكف المتبادل" ودرس أثر هذه الطرق في خفض قلق الامتحان، ووجد هورن أنه على الرغم من اختلاف هذه الطرق إلا أن كلا منها يؤثر تأثيرا ملحوظا في خفض قلق الامتحان رغم الفروق والاختلافات بينها.

#### أما عن أسباب الاختلافات بين طرق الإرشاد، فأهمها ما يلي:

-تعدد مفاهيم الإرشاد: وهذا واضح من تعدد المدارس التي تؤكد نواحي معينة دون الأخرى، وجود مدارس تؤكد على الإرشاد النفسي كعلم أكثر منه فن، وأخرى تؤكد عليه كفن أكثر منه علم، وثالثة تأخذ موقفا وسطا فتعتبره فن تطبيق علم.

-تعدد نظريات الإرشاد: واختلاف وجهات نظر العلماء أصحاب هذه النظرية من حيث بحوثهم ودراساتهم وحتى ثقافتهم وجنسياتهم ودياناتهم، وكل نظرية يتحمس لها البعض ويفضلون طريقة الإرشاد المرتبطة بها.

-تعدد مجالات الإرشاد: وهي -كما سنرى في الفصل القادم- تتعدد، فمنها الإرشاد العلاجي والإرشاد التربوي والإرشاد المهني ... إلخ. وكل من المجالات المتعددة يتناول مشكلات خاصة تناسبها بعض الطرق بدرجة أفضل من طرق أخرى.

-النمو السريع لعلم النفس: والإرشاد النفسي أحد ميادينه، مما يجعل بعض طرق الإرشاد القديمة تتخذ مكانها مصنونة في متحف علم النفس، ويجعل لها قيمة تاريخية فقط.

### محددات اختيار طريقة الإرشاد:

**السؤال الآن هو:** كيف تحدد الطريقة المناسبة في حالة من الحالات؟ هناك محددات تتعلق بالمرشد، ومحددات تتعلق بالعميل، ومحددات تتعلق بالمشكلة، ومحددات تتعلق بالظروف العامة لعملية الإرشاد. **المرشد:** أهم المحددات هي تعدد شخصيات واتجاهات المرشدين وخلفياتهم العلمية وتدريبهم، فمثلا تدخل شخصية المرشد وخبراته في العلاقة الإرشادية كعامل يؤدي إلى ضرورة وجود بعض الاختلافات في طرق الإرشاد بما يناسب هذه الاختلافات لدى المرشدين. ومعروف أنه قد تؤدي طريقة معينة إلى آثار ونتائج ناجحة في يد مرشد، وبينما قد تفضل ولا تثمر في يد مرشد آخر، ونحن نجد بعض المرشدين يفضلون طريقة دون أخرى، وقد يتعصب لها، وقد يصل الحال إلى الاستخفاف بالطرق الأخرى، وبعض المرشدين قد يتبع مدرسة أو نظرية عملية محددة ويتبع الطريقة التي ترتبط بها كما هو الحال بالنسبة لنظرية الذات وطريقة الإرشاد غير المباشر. وبعض المرشدين قد ينقصهم بعض المهارات التي تلزم في طريقة من الطرق كما في الإرشاد السلوكي، فيحجم عن استخدامها، كذلك فإن الوقت المتاح للمرشد يحدد الطريقة، فمن الطرق ما يحتاج إلى وقت طويل، وقد يكون وقت المرشد محددا، ونحن نعلم أن مدى توافر المرشدين أيضا يحدد الطريقة كما حدث في الإرشاد الجماعي الذي نما نتيجة لنقص عدد المرشدين. وتلعب الخبرة والممارسة أيضا دورا في تحديد طريقة الإرشاد، فأحيانا نجد المرشد يميل إلى طريقة مارسها وخبرها دون غيرها من الطرق.

**العميل:** هناك من العملاء من يكون منطويا أو منبسطا، ونحن نعرف أن التعامل مع الشخصية المنطوية يختلف عن التعامل مع الشخصية المنبسطة، وتختلف طرق الإرشاد التي تناسب كلا منهما، وهناك نقطة أخرى خاصة بمدى سهولة التعامل مع العميل، هل هو عميل صعب أم عميل سهل؟ ومن أمثلة العميل الصعب ذلك الذي يلجأ إلى المقاومة والكذب والذي يلقي العبء على المرشد في عملية الإرشاد. ومثل هذا النوع لا يصلح معه الإرشاد غير المباشر مثلا. وتوجد اختلافات في اتجاهات وتوقعات وشخصية العملاء. فبناء شخصيات العملاء يختلف بين التكامل والانهيال، والذكاء ويتراوح بين الضعف والتفوق، والخبرات تتنوع في الحياة اليومية حسب مرحلة النمو وحسب المستوى الاجتماعي والاقتصادي ... إلخ. ونجد من

العملاء المتعجلين من يأتي أول جلسة ويتعجل الأمور وكأنه يتوقع أن يتعامل معه المرشد كما يعامله الطبيب، فيكتب له "روشتة" دواء لكي تتغير شخصيته وتحل مشكلاته.

**المشكلة:** المشكلة بدورها تحدد أيضا اختيار طريقة الإرشاد. فالمشكلات أنواع منها مشكلات خاصة وشخصية جدا لا يصلح لها الإرشاد الجماعي مثلا، وهناك بعض المشكلات الاجتماعية يصلح لها الإرشاد الجماعي أكثر من الفردي، وهناك بعض المشكلات الدينية يصلح لها الإرشاد النفسي الديني، وهناك مشكلات تربوية يصلح لها الإرشاد خلال العملية التربوية. ومشكلات وقت الفراغ يصلح لها إرشاد وقت الفراغ. وحتى المشكلات السطحية الوقتية العابرة يصلح لها الإرشاد العرضي، ومن المشكلات ما يكون بسيطا أو حديث وسهل الحل ولا يحتاج إلى أكثر من الإرشاد المختصر، ومنها ما يكون معقدا وقديما قد يتكون من عدة مشكلات فرعية ضاربة بجذورها في ماضي العميل وتتمكن منه، وهذه تحتاج إلى إرشاد مطول.

**الظروف العامة لعملية الإرشاد:** وهذه تحدد كذلك اختيار طريقة الإرشاد. فهناك مدارس وكليات ومؤسسات يوجد بها مكاتب أو مراكز أو عيادات إرشاد ذات إمكانيات تساعد على اختيار طرق الإرشاد التي تستغرق وقتا ويتعاون فيها فريق إرشاد وتستخدم أجهزة ... إلخ، وفي نفس الوقت هناك مدارس وكليات ومؤسسات كثيرة لا يوجد بها مكاتب أو مراكز أو عيادات إرشاد ويعتمد فيها على نظام "المعلم المرشد" أو "المرشد المتجول" أو المنتدب، وهذه تحتم استخدام الإرشاد السلوكي -من أجهزة ومعدات- قد لا تتوافر في غيرها، ومن ثم لا يمكن استخدامها.

وهكذا نرى أن محددات طريقة الإرشاد تتعلق بمتغيرات خاصة بالمرشد والعميل والمشكلة والظروف العامة لعملية الإرشاد.

# استراتيجيات تعديل السلوك

## استراتيجيات تعديل السلوك

يعرف السلوك :

بأنه كل الأفعال والنشاطات التي تصدر عن الفرد سواء كانت ظاهرة أو غير ظاهرة والسلوك ليس شيئا ثابتا ولكنه يتغير ولا يحدث في فراغ وإنما في بيئة ما وقد يحدث بصورة لا إرادية وعلى نحو آلي مثل التنفس أو الحركة أو يحدث بصورة إرادية وعندها يكون بشكل مقصود وواعي وهذا السلوك يمكن تعلمه ويتأثر بعوامل البيئة والمحيط الذي يعيش فيه الفرد .

خطوات تعديل السلوك :-

يحتاج المرشد إلى معرفة بعض الإجراءات المطلوبة في تعديل السلوك ومنها ما يلي :-

- 1- تحديد السلوك الذي يريد المرشد تعديله أو علاجه .
- 2- قياس السلوك المستهدف وذلك بجمع ملاحظات وبيانات عن عدد المرات التي يظهر فيها السلوك ومدى شدته.
- 3- تحديد الظروف السابقة أو المحيطة بالطالب عند ظهور السلوك الغير مرغوب فيه (تاريخ حدوثه والوقت الذي يستغرق ومع من حدث وكم مرة يحدث وما الذي يحدث قبل ظهور السلوك وكيف استجاب الآخرون وما المكاسب التي جناها الطالب من جراء سلوكه واي ملاحظات ترتبط بظهور المشكلة) .
- 4- تصميم الخطة الإرشادية وتنفيذها على أن يشترك الطالب وأسرته في وضع الخطة وتتضمن تحديد الأهداف ووضع أساليب فنية تستخدم لتدعيم ظهور السلوك المرغوب فيه وإيقاف أو تقليل السلوك غير المرغوب وتشجيع الطالب وأسرته على تنفيذ الخطة الإرشادية بكافة بنودها .
- 5- تقويم فعالية الخطة وتلخيص النتائج وإبصالها إلى من يهمهم الأمر .

خصائص استراتيجيات تعديل السلوك

من الخصائص التي يجب أن تتوافر في استراتيجيات تعديل السلوك ما يلي :-

- 1- أن تكون سهلة التنفيذ .
- 2- أن تقابل الخصائص والتفضيلات المتفردة للطالب .
- 3- أن تتماشى مع خصائص المشكلة التي يعاني منها الطالب والعوامل المرتبطة بها .
- 4- أن تكون إنمائية .
- 5- أن تشجع تنمية مهارات الضبط الذاتي .
- 6- أن تقوى توقعات الطالب في الفاعلية الشخصية أو الكفاءة الذاتية .
- 7- أن تستند على الدراسات .
- 8- أن تكون ذات جدوى ويمكن تطبيقها عمليا .
- 9- أن لا ينتج عنها مشكلات إضافية للطالب أو الآخرين ذوي الأهمية في حياته .
- 10- أن لا تحمل الطالب أو الآخرين ذوي الأهمية في حياته أعباء كثيرة يقومون بها .
- 11- أن لا تبني على حلول سابقة غير ناجحة .
- 12- أن لا تطلب من المرشد الطلابي أو معدل السلوك أكثر مما يستطيع فعله .

جوانب أساسية يجب عدم إغفالها عند تعديل السلوك :



- 1- سلامة الركائز الأساسية في سلوك الإنسان وهي الحواس والجهاز العصبي والجهاز الغدي لتحقيق التوازن الجسمي والنفسي تمهيدا للقيام بتعديل السلوك بصورة فعالة .
- 2- أن النجاح في ضبط السلوك من خلال تطبيق قواعد السلوك والمواظبة وغيرها لا يعنى في كل الأحوال تحقيق أهداف تعديل السلوك بل قد تكون عملية الضبط وقتية وإنما تحتاج إلى الرعاية بشكل مستمر .
- 3- أن إستراتيجية تعديل السلوك التي تصلح مع طلاب قد لا تصلح في موقف مشابه لطلاب آخر وفق مبدأ الفروق الفردية .
- 4- أن المرشد الطلابي أو معدل السلوك في حاجة إلى المعرفة من اجل اختيار المناسب بين الأساليب والاستراتيجيات المختلفة لتعديل السلوك ومعرفة متى وكيف ولماذا يستخدم احدها دون غيرها .
- 5- أن طالب العام الحالي يختلف عن طالب العم الماضي بسبب حجم المتغيرات والمعلومات التي يتلقاها عبر وسائل التقنية الحديثة مما يؤدي إلى تغيرات ملموسة في السلوك تتطلب إيجاد أساليب تطبيقية لمواجهة المشكلات لهؤلاء الطلاب .

الاستراتيجيات والأساليب المستخدمة في تعديل السلوك :

تهدف أساليب تعديل السلوك إلى تحقيق تغييرات في سلوك الفرد لكي يجعل حياته وحياة المحيطين به أكثر ايجابية وفاعلية وهنا سنعرض بعض الأساليب التي يمكن استخدامها في تعديل السلوك لدى الطلبة وتتمثل في :-

الإستراتيجية الأولى : التعزيز .

تقوية السلوك الذي يشير إلى المثير الذي يؤدي إلى زيادة احتمال ظهور الاستجابة .

أنواع التعزيز :-

أ- التعزيز الايجابي : إضافة أو ظهور مثير بعد السلوك مباشرة مما يؤدي إلى زيادة احتمال حدوث ذلك السلوك في المستقبل في المواقف المماثلة .

مثال :

الطالب الذي يسأل سؤالاً ذكياً في الفصل (سلوك) يتبع ذلك تقدير المعلم له (نتيجة ايجابية ) فان الطالب سوف يكرر الأسئلة بعد ذلك .

ب- التعزيز السلبي :

تقوية السلوك من خلال إزالة مثير بغيض أو مؤلم بعد حدوث السلوك المرغوب فيه مباشرة

مثال :

يشارك الطالب داخل الفصل مع المعلم في فعاليات الدرس خوفاً من أن يقوم المعلم بحسم درجة أو أكثر من درجات المشاركة في مادة العلوم على سبيل المثال فمشاركة الطالب تعني تجنبه المثير السلبي مما يؤدي إلى زيادة الاحتمال التصرف على هذا النحو في الظروف المماثلة مستقبلاً .

ج- التعزيز التفاضلي للسلوك الآخر :

تعزيز الفرد في حالة امتناعه عن القيام بالسلوك غير المرغوب فيه الذي يراد تقليله لفترة زمنية معينة

خطوات تطبيق هذا الإجراء :-

- 1- تحديد وتعريف السلوك غير المرغوب فيه الذي يراد تقليله .
- 2- تحديد فترة زمنية يفترض عدم حدوث السلوك غير المرغوب فيه فيها .
- 3- ملاحظة السلوك إثناء تلك الفترة الزمنية .
- 4- تعزيز الفرد بعد مرور تلك الفترة وذلك إذا لم يحدث السلوك المستهدف إثناءها .

مثال :

يقوم المربي بمكافأة الطالب الذي لا يتحدث إثناء الحصة حديثاً جانبياً وذلك في نهاية الحصة .

د- التعزيز التفاضلي للسلوك البديل :-

تعزيز الفرد عن قيامه بسلوك بديل للسلوك غير المرغوب فيه الذي يراد تقليله .

خطوات تطبيق هذا الإجراء :

- 1- يجب أن يكون السلوك البديل للسلوك المستهدف ذا فائدة للفرد
  - 2- يجب تحديد جدول التعزيز الذي سيتم استخدامه قبل البدء بعملية التعديل .
  - 3- يجب تطبيق هذا الإجراء بشكل منظم لا عشوائي .
- مثال : تعزيز الطالب عندما يأكل وهو جالس على كرسي بدلاً من سلوك غير مرغوب كان يمارسه وهو تنقله من مكان إلى آخر في المقصف المدرسي وبيده الطعام .

هـ - التعزيز التفاضلي لانخفاض معدل السلوك :

تعزير الفرد عندما يصبح معدل حدوث السلوك غير المرغوب فيه لديه اقل من قيمة معينة يتم تحديدها مسبقا .

خطوات تطبيق هذا الإجراء :-

- 1- تحديد السلوك غير المرغوب فيه الذي يراد تقليله .
- 2- تحديد الفترة الزمنية التي يفترض أن يصبح معدل حدوث السلوك المستهدف فيه منخفضا .
- 3- مراقبة السلوك أثناء تلك الفترة بشكل متواصل .
- 4- تعزير الفرد مباشرة بعد مرور تلك الفترة إذا كان معدل السلوك قد انخفض إلى أربع أو ثلاث مرات والمضي في التعزيز إلى أن يصبح معدل حدوث السلوك مقبولا .

مثال :

طالب يجيب على أسئلة المعلم دون حصوله على إذن منه يقوم المربي أو معدل السلوك بتقويم هذا السلوك ومعرفة معدل حدوثه وذلك بمراقبته لمدة أسبوع دراسي تقريبا فإذا وجد التربوي أن معدل حدوث هذا السلوك قد يصل إلى عشر مرات في الحصة الواحدة يقوم بتعزيز انخفاض هذا السلوك عندما يتناقص عدد المرات إلى ثمان في الحصة ثم تعزيره عندما يتناقص معدل هذا السلوك إلى ارب عاو ثلاث مرات والمضي في التعزيز إلى أن يصبح معدل حدوث السلوك مقبول .

## الإستراتيجية الثانية :- العقاب

تعريض الفرد لمثيرات مؤلمة منفرة يترتب عليها كف السلوك غير المرغوب فيه أو تقليل احتمال حدوثه مستقبلا في المواقف المماثلة وهما نوعان :

أ- العقاب الايجابي :-

وهو تعريض الفرد لمثيرات منفرة

مثال أ :-

وهو أسلوب يمنع استخدامه كضرب الطالب وتوبيخه بعد قيامه بسلوك ما

ب- العقاب السلبي :

وهو استبعاد شيء سار للفرد أو حرمانه نتيجة صدور سلوك غير مرغوب فيه

ملاحظة :-

ثبت أن العقاب البدني أو الإيذاء النفسي يؤدي إلى انتقاص السلوك الغير مرغوب فيه أسرع مما تحدثه الأساليب الأخرى ولكنه يؤدي إلى توقف مؤقت للسلوك المعاقب لذلك يؤدي إيقاف العقاب إلى ظهور السلوك مرة أخرى وهو أيضا لا يؤدي إلى تعلم سلوك جديد مرغوب فيه فلا ينصح المرشد الطلاب باستخدام العقاب البدني أو النفسي لأنها تسبب حواجز نفسية بينه وبين الطالب ما يؤدي إلى عدم الرجوع إليه فيما يعرض لهم أو التعاون معه فيما يرده منهم

## الإستراتيجية الثالثة : الإقصاء

إجراء يعمل على تقليل أو إيقاف السلوك غير المرغوب فيه من خلال إزالة المعززات الايجابية مدة زمنية محددة مباشرة بعد حدوث ذلك السلوك وهو نوعان :

أ- إقصاء الفرد عن البيئة المعززة

ب- سحب المثيرات المعززة من الفرد مدة زمنية محددة بعد تأديته للسلوك غير المقبول مباشرة .

مثال :-

طالب أصدر سلوكا غير مرغوب فيه ولديه رغبة لممارسة الرياضة فيتم حرمان الطالب من حصة التربية البدنية ف اليوم الذي أصدر فيه السلوك غير المرغوب .

الإستراتيجية الرابعة :- العقد السلوكي

اتفاقية مكتوبة توضح العلاقة بين المهمة التي سيؤديها الطالب والمكافأة التي سيحصل عليها نتيجة ذلك ويحدد هذا الأسلوب الواجبات المطلوبة من الطالب والنتائج المترتبة على مخالفة ما ورد في هذا التعاقد من قبل الطالب أو ما يترتب على التزامه بما ورد فيها ويتعلم الطالب في هذا الأسلوب تحمل المسؤولية وزيادة ثقته في نفسه من خلال الالتزام بما ورد في العقد ويكون هذا التعاقد مكتوبا .

مثال :- تستخدم في تغيير السلوك السلبي كالسرقة والعدوان والتقصير في الواجبات المدرسية ويستخدمه معدل السلوك مع الطالب الذي اعتاد على إثارة الفوضى في الفصل على ان يكف عن هذا السلوك مقابل عقد يتم بينهما بمقتضاه يحصل على درجات في السلوك إذا امتنع عن إثارة الفوضى في ربع الساعة الأولى من الحصة ويستخدمه الطالب مع نفسه فيكتب إذا عملت كذا فسوف امنح نفسي كذا .

الإستراتيجية الخامسة : الاقتصاد الرمزي

مجموعة من أساليب تعديل السلوك تشتمل على توظيف المعززات الرمزية لتحقيق الأهداف العلاجية وتكتسب الرموز التقليدية مثل الطوابع ، النجوم ، قصاصات الورق ، القطع البلاستيكية ، الأزرار .....الخ

خاصية التعزيز من خلال استبدالها بمعززات أولية أو ثانوية متنوعة مثل الهدايا ، الفسح ، الألعاب ،  
...الخ وتسمى المعززات الدائمة .

مثال :-

تلميذ بالصف الثاني الابتدائي يحتاج إلى تشجيع فإذا حفظ آيات من القران الكريم يعطى بطاقات ذا قيمة  
محددة ومعروفة لدى التلاميذ والمعلم وبعد فترة محددة يجمع المعلم البطاقات من التلميذ ثم يمنح التلميذ ما  
استحقه من المكافآت العينية .

#### الإستراتيجية السادسة :- التشكيل

هو احد أساليب تعديل السلوك التي تستخدم لتكوين عادات سلوكية جديدة أو إضافات سلوكية جديدة إلى  
خبرة الفرد السلوكية التي يحتاجها لإتمام عملية التكيف ويشتمل على التعزيز الايجابي المنظم للاستجابات  
التي تقترب شيئا فشيئا من السلوك النهائي بهدف إحداث سلوك جديد .

مثال :

عندما نريد تعليم الطالب الكتابة يتم البدء بتعليمه الطريقة الصحيحة بالإمساك بالقلم وهي مسك القلم بثلاث  
أصابع عن طريق الربع الأول منه وان يبدأ الكتابة من أول السطر وان يكتب على السطر وبخط واضح  
ومقبول بحروف لا تميل عن السطر وهكذا وعند نهاية كل مرحلة من المراحل يتم مكافأته عن انجازها  
بنجاح .

#### الإستراتيجية السابعة : السحب التدريجي أو التلاشي

سلوك يحدث في موقف ما مع إمكانية حدوثه في موقف آخر عن طريق التغيير التدريجي للموقف الأول إلى  
الموقف الثاني ويختلف السحب التدريجي عن التشكيل في انه يتضمن تدرجا في المثير أما في التشكيل  
فيكون التدرج في الاستجابة

مثال :

قد يكون الطالب هادئا ومتعاوننا في البيت ولكنه يكون خائفا أو منكمشا إذا وضع فجأة في حجرة للدراسة غريبة عليه ويمكن إزالة هذا الخوف إذا تم تقديم الطفل بالتدريج لمواقف تشبه حجرة الدراسة .

الإستراتيجية الثامنة : ضبط المثير

ويقصد به إعادة ترتيب (تنظيم) البيئة من جانب الفرد لكي يقلل بعضا من سلوكياته .

مثال :

تحدث طالب مع زميل له داخل الحصة بشكل مستمر فعليه نقل الطالب إلى مكان آخر سوف يساعد على إطفاء هذا السلوك

الإستراتيجية التاسعة :-

إجراء لتعليم سلوكيات جديدة يشتمل على تعزيز الاستجابات البسيطة الموجودة في ذخيرة الفرد السلوكية بهدف تطويرها إلى سلوكيات معقدة والعنصر الأساس في هذا الإجراء هو تحليل المهارات أي تجزئة السلسلة السلوكية إلى الحلقات التي تتكون منها .

مثال :

طالب طويل القامة صحيح البنية لديه تأزر حركي مناسب يشاهد المعلم بانتباه شديد وهو يتحدث عن كيفية قذف كرة السلة إلى مربع كرة السلة .

دور معدل السلوك :-

يقوم المربي بتحليل المهارات إلى أجزاء لكي يعلمه سلوكا جديدا يعتمد على تعزيز استجابات الطالب البسيطة ليصل به إلى تعلم لعبة كرة السلة كما يلي :



يقف الطالب في المكان المحدد أمام برج السلة يتناول الكرة بيده يرفع الكرة بيده يثبت رجليه ويهيئ جسمه لقف الكرة يقذف الكرة إلى المربع يلاحظ وضع الكرة وحركتها حقق أو لم يحقق الهدف .

الإستراتيجية العاشرة : تكلفة الإستجابة

تأدية الفرد للسلوك غير المرغوب فيه سيكلفه شيئا معيناً وهو حرمانه أو فقدانه بعض المعززات الموجودة عنده .

مثال :

طالب لم يحضر الواجب المنزلي في مادة الرياضيات بشكل متكرر يقوم معدل السلوك بحسم جزء من الدرجات المخصصة للواجبات مقابل ذلك مع مراعاة مرونة التكلفة ومناسبتها .

الإستراتيجية الحادية عشر: التصحيح البسيط

أسلوب يلجأ إليه عند فشل أساليب التعزيز في تعديل السلوك من خلال تصحيح الطالب لأخطائه حتى يصل إلى مستوى الإجابة الملائمة والمطلوب منه إعادة الوضع إلى ما كان عليه سابقاً قبل حدوث السلوك غير المقبول .

مثال :

طالب كثير الحركة اعتاد أن يسكب العصير على ارض المقصف المدرسي فالتصحيح البسيط هو أن يطلب من الطالب تنظيف المساحة التي سكب فيه العصير .

الإستراتيجية الثانية عشر : التصحيح الزائد

قيام الفرد الذي يسلك سلوكاً غير مقبول بإزالة الأضرار التي نتجت عن سلوكه مع تكليفه بأعمال أخرى إضافية .

مثال: مطالبة الطالب بتنظيف المساحة التي سكب فيها العصير وأيضا تنظيف مساحة اكبر من المقصف المدرسي .

الإستراتيجية الثالثة عشر :- مبدأ بريماك

يعنى استخدام السلوك المحبب الذي يكثر الطالب من تكراره كمعزز لسلوك اقل تكرارا عند نفس الطالب وغير محبب لديه

مثال:

استخدام ممارسة الرياضة لدى طالب يمارس هذا السلوك كثيرا لتعزيز سلوك آخر لا يرغبه الطالب مثل الاهتمام بالدراسة وتنفيذ الواجبات المدرسية وذلك بغرض تقوية احتمالات ظهور السلوك الأخير فالنشاط الذي يشارك فيه الطالب وعنده رغبة فيه يمكن استخدامه كنشاط معزز لنشاط آخر نادرا ما يشترك فيه .

الإستراتيجية الرابعة عشر :- التمييز

ويعنى مبدأ التمييز تعلم مهارة التفريق بين المثيرات المتشابهة فقط ويتم فيه تعزيز الاستجابة بوجود مثير معين وعدم تعزيزها لوجود مثيرات أخرى .

مثال :

تعلم الطالب أن الكتابة على الدفتر مقبولة وان الكتابة على الحائط غير مقبولة .

الإستراتيجية الخامسة عشر :- التعميم

أن تعزيز السلوك في موقف معين يزيد من احتمال حدوثه في المواقف المماثلة ويزيد أيضا من احتمال حدوث السلوكيات المماثلة للسلوك الاصلى .

مثال: طالب يناقش معلم اللغة الانجليزية باستمرار ويستفسر منه دائما بأسلوب مقبول يقوم المعلم بتعزيز هذا الجانب وتميته ليحصل مع كل المعلمين داخل الفصل الدراسي لكل المواد وكذلك خلال الندوات والمشاركات التي تقيمها المدرسة .

#### الإستراتيجية السادسة عشر : الإطفاء

حجب مدعم عند ظهور سلوك غير مرغوب فيه فالسلوك الذي لا يدعم يضعف ويتلاشى ويشير الإطفاء إلى تلاشى الاستجابات غير المرغوب فيها عند إيقاف التعزيز الذي أدى إلى استمراريتها واختفائها بصورة تدريجية فإذا كان التعزيز يزيد من احتمال ظهور الاستجابة فان الإطفاء يقلل ويضعف من ظهورها وبالتالي اختفائها .

مثال: يسأل المعلم الطلاب في الصف سؤالاً معيناً فيقف احد الطلاب ملوحاً بيده قائلاً أنا يا أستاذ أنا اعرف فلا يمنح المعلم الطالب فرصة الإجابة أو المشاركة فيكون المربي قد اخضع سلوك الطالب غير المرغوب وهو رفع اليد والصوت معاً للإطفاء .

#### الإستراتيجية السابعة عشر :-التغذية الراجعة

تتضمن التغذية الراجعة تقديم معلومات للطلاب توضح له الأثر الذي نجم عن سلوكه وهذه المعلومات توجه السلوك الحالي والمستقبلي من خلال مايلي :

- 1- تعمل بمثابة التعزيز سواء كان ايجابيا أو سلبيا .
- 2- تغير مستوى الدافعية لدى الطالب .
- 3- تقدم معلومات للطلاب وتوجه أدأوه وتعمله .
- 4- تزود الطالب بخبرات تعليمية جديدة وفرص لتعلم سابق .

ويشترط في هذا الأسلوب أن توضح نتائج السلوك على الفرد ذاته وليس على المحيطين به

مثال :

قيام المعلم بإطلاع الطلاب على درجاتهم في الاختبار مع توضيح الأخطاء التي وقعوا فيها .

الإستراتيجية الثامنة عشر :التلقين

هو عبارة عن تلميح أو مؤشر يجعل احتمال الاستجابة أكثر حدوثا بمعنى حث الفرد على ان يسلك سلوكا معيناً والتلميح له بأنه سيعزز على ذلك السلوك وينقسم التلقين إلى ثلاث أقسام هي :

أ- التلقين اللفظي :-

وهو ببساطة يعنى التعليمات اللفظية الموجهة للطلاب .

مثال أ فيقول المعلم للطلاب افتحوا الكتاب على صفحة رقم 24ويقول المعلم للطالب قل الحمد لله أو قل له الشكر وله الحمد تعتبر تقنيات لفظية .

ب- التلقين الایمانى :

وهو تلقين من خلال الإشارة أو النظر باتجاه معين أو بطريقة معينة أو رفع اليد .

مثال :

حركات المعلم بيده للطلاب بان يجلسوا هنا وهناك .

ج - التلقين الجسدي بهدف مساعدة الطلاب على تأدية سلوك معين .

مثال :

عندما يمسك المعلم بيد الطالب ويقول امسك القلم هكذا .

الإستراتيجية التاسعة عشر : النمذجة

هي عملية تعلم الفرد سلوكا معيناً من خلال ملاحظة سلوك فرد آخر .

كيفية تطبيق هذا الأسلوب :

يقدم معدل السلوك نماذج معينة يقوم الطالب بمراقبتها وذلك عن طريق ما يسمى بالتمذجة الحية حيث يقوم النموذج بأداء السلوك المراد تعلمه على مرأى من الطالب ويقوم الطالب بمراقبة ذلك السلوك والعمل على تقليده مثال :

- النمذجة الرمزية أو المصورة :

حيث يعرض سلوكا لنموذج من خلال الأفلام أو المواقف المصورة ثم يقوم الطالب بملاحظة السلوك المصور وتقليده .

- النمذجة بالمشاركة :

حيث يقوم الطالب بمراقبة النموذج ويقوم بتقلده فعلا بمساعدة النموذج ثم يؤديه بمفرده في مواقف مختلفة .

مثال :

إذا أراد المربي أن يعلم طالب الانضباط الصفي أو النظافة أو المشاركة أو القيام بالواجبات المدرسية فإنه يعمد إلى نقله إلى جانب طالب آخر مجد ومحبيب له ويعتبره نموذجا له فيلاحظه ويقتدي به ويتعلم منه السلوكيات المرغوبة .

الإستراتيجية العشرون : السلوك التوكيدي

هو نوع من التعليمات تقدم للطالب لتوكيد ذاته مما يولد الثقة بالنفس والتحرر من مشاعر النقص والعدوانية والخجل والانطواء ويتضمن التعبير الصادق والمباشر عن الأفكار والمشاعر الشخصية ومن الأساليب لمحاولة تدريب الطالب على التعبير عن مشاعره أمام الآخرين ما يلي :

1- التعبير الحر عن الراى :

إظهار المشاعر الحقيقية بدلا من الموافقة على كلام الآخرين بدون تحفظ وذلك باستخدام كلمات مثل

في اعتقادي أنا أصر على هكذا .

2- التوكيد السلبي :

اي الاعتراف بالخطأ .

3- لعب الأدوار :

تمثيل ادوار معينة لتوكيد الذات .

4- أسلوب الاسطوانة المشروخة :

يستخدم في الحالات التي يقاومك فيها شخص يعترض على ما تقوله قبل أن تنهى كلامك انتظر حتى ينهى كلامه ثم تجاهل ما قاله واستأنف الحديث الاصلى .

5- عكس المشاعر :

تحويل المشاعر الداخلية إلى كلمات منطوقة وبشكل صريح وذلك بإبداء الرغبة أو الحب كقولك هذا جميل ، أحب هذا ، أو بعدم الرغبة مثل لا أفضل هذا ، لا أحب هذا .

مثال : الطالب الذي يتعرض للإهانة من قبل طالب آخر يجب أن يدرّب على التعبير عن مشاعره تجاه الطالب الآخر دون خوف أو وجل وذلك للرد عليه بأسلوب محترم موضحاً ما بدر من الطرف الآخر من أخطاء باستخدامه الفاظ غير مناسبة يتحمل مسؤولية التلطف بها ويستحسن الاستشهاد بمجموعة من الزملاء وذلك للشكوى على المرشد الطلابي أو إدارة المدرسة أو المعلم في حال تكرار ذلك بما يسهم في توكيد الفرد لذاته .

الإستراتيجية الحادية والعشرون : الإرشاد بالواقع

أولاً :- الإرشاد باستخدام القراءة :

تعتمد هذه الطريقة على الاستفادة من الكتب والمؤلفات على اختلاف أنواعها في مساعدة الطالب على مواجهة مشكلته وتوقف الطريقة التي يتبعها المرشد الطلابي أو معدل السلوك على مجموعة من العوامل كالمهدف من الإرشاد عمر الطالب وهذا الأسلوب يساعد معدل السلوك على الإجابة على كثير من تساؤلات الطلاب فيوفر عليه الوقت والجهد وتحتاج هذه الطريقة إلى دقة بالغة لإعداد ومراجعة

المواد التي تستخدم لهذا الغرض بحيث تكون مناسبة للطلاب من جميع النواحي وتكون من واقع البيئة ولا تتنافى مع أصول الدين والمبادئ الاجتماعية وتشتمل هذه الطريقة على ست خطوات :

أ- يختار معدل السلوك بعض الكتب المناسبة التي تلبي حاجات الطالب .

ب-يقوم الطالب بقراءة هذه الكتب

ج - يتوحد الطالب أحيانا مع ما يقرأه .

د - يستجيب الطالب وجدانيا لما يقرأه .

هـ - يناقش معدل السلوك مع الطالب ما قرأه الطالب .

و - يكتسب الطالب جوانب استبصار ذاته .

مثال :

يمكن للمرشد الطلابي ولمعدل السلوك في المدرسة استخدام طريقة الإرشاد باستخدام القراءة في معالجة مشكلات الطلاب سواء كانت سلوكية أو مدرسية مثل التأخر الدراسي والخجل وغيرهما من خلال قراءة موضوع ماله علاقة بما يعانيه من مشكلة أو مجموعة مشكلات ولذلك عندما تجد الطالب يعاني من مشكلة التأخر القرائي أو الإملائي فيتم تعويده على قراءة بعض القطع والفقرات البسيطة وكتابتها أو إملائها بشكل متكرر وعندما نجد الطالب يعاني من مشكلة " العدوان " سواء كان لفظيا أو رمزيا أو بدنيا فيتم تعويده على قراءة بعض الموضوعات التي تحث على إدارة الغضب وضبط النفس والاتزان الانفعالي وتبين الآثار والنتائج السلبية المترتبة على سلوك العدواني باعادة المختلفة .

ثانيا - الإرشاد باستخدام النشاط :

يعتبر النشاط ذا أهمية كبيرة في مجال تعديل السلوك لأنه وسيلة هامة لمساعدة الأفراد على التعرف على قدراتهم وميولهم ويمثل بيئة مناسبة لتنمية طاقات الطلاب وتفرغ الطاقات البدنية والانفعالية

والذهنية ويفيد في ممارسة الإرشاد الإنمائي والوقائي والعلاجي ويجب على معدل السلوك قبل أذ خال الطالب في اى نشاط مراعاة ما يلي :-

الاطمئنان إلى استعداد الطالب لممارسة النشاط وتهينته بحيث يحقق أقصى درجة ممكنة من النجاح وتعريف راند النشاط بالأهداف العلاجية الخاصة ببعض الحالات في أسلوب مبسط .

مثال : يمكن للمرشد الطلابي ولمعدل السلوك إشراك الطالب العدوانى في نشاط رياضى قوى مثل التمارين السويدية كما يمكن إشراك الطالب الخجول تدريجيا في النشاط المسرحي أو الإلقاء أو في الخدمة العامة والرحلات والزيارات .

ثالثا - الإرشاد بإتاحة المعلومات :-

في بعض الحالات المشكلة الأساسية للطالب هي نقص أو عدم توفر معلومات يبنى عليها اختيار ما ودور معدل السلوك هنا أن يكون مديرا لعملية الحصول على المعلومات وان يكون مصدرا مناسباً لمصادر المعلومات مثل المعلومات الخاصة عن الفرص التعليمية و التدريبية المتاحة أمام من يتخرجون من المراحل التعليمية وما يتبع ذلك من تحليل العمل ومعلومات عن الطالب نفسه وتفسيرها باستخدام أدوات تحليل الفرد وتتطلب هذه الطريقة خمس خطوات هي:-

1- تحديد مدى الحاجة للمعلومات .

2- تحديد المعلومات اللازمة .

3- اختيار المعلومات المناسبة .

4- عرض المعلومات للطالب في صورة مناسبة .

5- الاستفادة من المعلومات في تحقيق الأهداف الإرشادية .

مثال:

الطالب الذي يكمل الدراسة المتوسطة ويحتاج إلى أن يكمل دراسته في مجال مهني فان المرشد الطلابي أو معدل السلوك يعرض عليه بعض المعاهد الثانوية و المراكز المهنية وكذا الطالب في المرحلة الثانوية الذي



يريد استكمال دراسته الجامعية في إحدى الكليات العلمية أو النظرية أو التقنية أو العسكرية مستعينا بدليل الطالب التعليمي والمهني وغيره من الأدلة والكتيبات والنشرات والانترنت وغيرها.

رابعاً: الإرشاد باستخدام العلاقة الإرشادية :

طريقة الإرشاد باستخدام العلاقة الإرشادية يعتمد على مجموعة من التغيرات التي يمكن أن يعايشها الطالب ومنها معايشة المسؤولية ممارسة الاستكشاف – اكتشاف الاتجاهات المستبعدة – ممارسة تنظيم الذات وخبرة التحسن ومن خصائص العلاقات الإرشادية :

- الانسجام مع الذات .
- التفهم القائم على المشاركة (التعاطف)
- التقدير الايجابي غير المشروط (التقبل)
- وهذه الخصائص يوفرها معدل السلوك ويوصلها إلى الطالب .

مثال:-

طالب يعاني من رائحة فمه الكريهة باستمرار مما اثر على تفاعله مع زملائه ومعلميه فان على المرشد الطلابي أو معدل السلوك أن يتقبل حالته ويمنحه القدر الكافي من التقدير والاحترام والتفهم والاستماع وبعد معرفة الأسباب يوجهه إلى أفضل الحلول المناسبة مثل إعطائه بعض التعليمات الضرورية المناسبة لحالته أو تحويله إلى الوحدة الصحية المدرسية لمعالجته ومتابعة حالته لاحقاً من قبل المرشد الطلابي في مدرسته إلى أن يتم علاجه نهائياً .

الإستراتيجية الثانية والعشرون : اتخاذ القرار

قد يمر الطالب في مشكلات الاختيار بحالة من التردد أو حالة من الصراع الداخلي حول موضوعين أو أكثر فيأتي دور المرشد الطلابي أو معدل السلوك في مساعدته على تعلم كيفية اتخاذ القرار والقرارات التي يحتاج الطالب أن يتخذها تقع في واحدة من ثلاث مجموعات :

أ- القرارات التعليمية

ب- القرارات المهنية

ت- القرارات الشخصية

والتدرب على اتخاذ القرارات في ست خطوات إضافة إلى مرحلة تكوين العلاقات الإرشادية وهي :-

1- تحديد المشكلة

2- توليد البدائل

3- الحصول على المعلومات

4- تحليل المعلومات والاستفادة منها .

5- إعداد الخطط واختيار الهدف

6- تنفيذ الخطط وتقويمها .

مثال :

طالب يدرس في الصف الأول الثانوي يجد صعوبة في اتخاذ القرار المناسب للالتحاق بقسم العلوم الطبيعية أو الشرعية وهنا يحتاج إلى من يساعده على اتخاذ قرار محدد فيقوم المرشد الطلابي أو معدل السلوك بمقابلة الطالب والمحيطين به كولي الأمر والمعلمين والزملاء المقربين إليه والتعرف على قدراته وميوله وما يحصل عليه من درجات في المواد الدراسية وغيرها من المعلومات التي تسهم في اتخاذ القرار المناسب للالتحاق بالتخصص الملائم في المرحلة الثانوية والتي سيبنى عليها قراراته اللاحقة بالالتحاق بالدراسة الجامعية أو سوق العمل مستقبلا .

الإستراتيجية الثالثة والعشرون :-الكف المتبادل.

كف كل من نمطين سلوكيين مترابطين بسبب تداخلهما وإحلال استجابة متوافقة محل الاستجابة غير المتوافقة اى يتم استبدال عادة سلوكية بعادة أخرى .

مثال :

طالب لا يهتم باستذكار دروسه ويحب الانشغال عنها والعزوف عن الاستذكار اليومي فما على المربي أو المرشد الطلابي أو معدل السلوك إلا أن يحل عادة القراءة للدروس محل عادة الإهمال والعزوف عن طريق تعويد الطالب على القراءة وحثه بشكل مستمر وملاحظته أثناء إبعاد نفسه عن القراءة واستذكار الدروس وملاحظته بحيث يقوم المرشد الطلابي بتصميم جدول استذكار للطالب يوفق بين تلبية هواياته المقبولة وبين القيام بواجب الاستذكار إلى جانب الوقت المخصص للقيام بالالتزامات الدينية والاجتماعية .

الإستراتيجية الرابعة والعشرون : التحصين التدريجي

هى التخلص التدريجي من مشاعر الخوف أو القلق من مثير ما وتقوم على معرفة المثيرات التي تسبب المشكلة ثم يقوم المرشد الطلابي أو معدل السلوك بعرض الطالب عليها بصورة تدريجية متكررة يبدأ من الأسهل إلى الأصعب حتى يتم الوصول إلى أشدها وبالتالي يتخلص منها ويحدث هذا الإجراء بدرجة اقوي من إجراء السحب التدريجي والتلاشي .

مثال :-

الطالب الذي يمتنع عن الحديث أمام زملائه الطلاب بل يخشى الحديث أمامهم فبدلاً من أن يزج به المربي أمام زملائه للحديث دفعة واحدة في الاصطفاف الصباحي وهو ما يسمى بأسلوب الغمر يقوم التربوي بالتدرج في إعداد الطالب لمواجهة زملائه في نهاية الأمر ومن الممكن أن يطلب من الطالب الحديث أمام نفسه ثم الحديث أمام معلمه ثم الحديث أمام طالبين يرتاح الطالب لهما ثم الحديث أمام مجموعة من الذين يرتاح الطالب لهم ثم الحديث أمام طلاب الفصل ثم الحديث أمام الصف الدراسي ثم أخيراً أمام طلاب المدرسة .

الإستراتيجية الخامسة والعشرون ضبط الذات :-

يتضمن الكبح والتقيد الذي يمارسه الفرد على نفسه وكلما ازداد نضال الفرد أو جهاده مع نفسه في سبيل ضبطها ازداد انطباق تعبير ضبط النفس عليه ويقوم الأسلوب على تدريب الطالب على ملاحظة سلوكه وتسجيل هذا ذاتيا ويتضمن ضبط الذات الاستراتيجيات التالية :

- 1- الملاحظة الذاتية والتي تقوم بحد ذاتها بدور وقائي أو علاجي
  - 2- تنظيم أو إعادة تنظيم المواقف والظروف البيئية التي يحدث فيه السلوك المستهدف
  - 3- تعلم استجابات بديلة
  - 4- تغيير نتائج السلوك على نحو يسمح باستخدام التعزيز الذاتي والعقاب الذاتي
- أمثلة على الأساليب الإرشادية لضبط الذات :-

ضبط المثير :

ويستخدم بكثرة في البرامج التي تساعد في التقليل من الأكل والتدخين .

الاختيار الذاتي للمعايير : كان يقول الطالب السمين سأجرب كيلو مترا اليوم .

التعليمات الذاتية :- كان يقول الطالب الذي يغش في الاختبار لنفسه أنا لن اغش في الاختبار.

التسجيل والتقويم الذاتي :- تحديد عدد السجائر التي تم تدخينها للمدخن .

التعزيز والعقاب الذاتي :- عندما يرتكب الطالب خطأ يبدأ في لوم نفسه وعندما ينجح في ضبط بعض

الأمر التي تضايقه يعزز نفسه مقابل ذلك .

الإستراتيجية السادسة والعشرون :

ادراة الضغوط تشبه هذه الطريقة عملية التحصين ضد الأمراض العامة وهى مبنية على مقاومة الضغوط عن طريق برنامج يدرّب الطالب على كيفية التعامل مع مواقف متدرجة للانضغاط يشمل أسلوب التحصين من الضغوط على ثلاث مراحل هي .

مرحلة التعليم :

بتزويد الطالب بإطار تصوري لفهم طبيعة ردود فعله تجاه الضغط وتتضمن هذه المرحلة مايلي: الإعداد للمضاغظ – مواجهة المضاغظ – احتمالات أن يكون المضاغظ شديد – تعزيز نفس الطالب على انه واجه الضغط

مرحلة التكرار :-

وتشتمل على إجراءات مباشرة ووسائل مواجهة معرفية يستخدمها في كل مرحلة من المراحل الأربع  
مرحلة التدريب التطبيقي :-

وهى الاعتماد على مهارة الطالب السابقة في أساليب المواجهة حيث يعرض لسلسلة من الضغوط ويقوم معدل السلوك بنمذجة استخدام مهارات التجاوب وقد يشتمل التجريب على مجموعة من الأساليب العلاجية كالتدريب على الكلام – المناقشة – النمذجة – تعليمات الذات – التكرار السلوكي والتعزيز

مثال :- طالب يواجه ضغوطا أسرية كثيرة مثل القيام بجلب حاجات الأسرة وما تتطلبه من ضروريات ومتطلبات يومية وما يواجهه من ضغوط مدرسية تتضمن حل الواجبات المدرسية والمنزلية أولا بأول واستيعاب الدروس اليومية وفهمها فان المرشد الطلابي أو معدل السلوك سيعمل على تخفيف هذه الضغوط عن طريق جدولتها وفق ما تتطلبه من أولويات كالتنسيق مع ولى الأمر حول تخفيف الأعباء

المنزلية لكي يتمكن من المراجعة لدروسه وحل واجباته الدراسية ومن ثم العمل على تركيزه مع المعلم أثناء الشرح في الحصة الدراسية وبالتالي فإن الضغط سيزمحل ويتلاشى بشكل نهائي .

#### الإستراتيجية السابعة والعشرون : الغمر والإغراق

يقوم معدل السلوك فيها بالتعريض السريع للطلاب في مواجهة لما يفرضه بدون مقدمات من التراخي أو التدرج سواء هدف بالمواجهة الفعلية مع الموقف أو الشئ المثير للطلاب إلا أن هذه الإستراتيجية تكون خطرة على مرضى القلب والحالات الشديدة الاضطراب ولكنها تفيد في حالات المخاوف المرضية والقلق والانطواء الاجتماعي والأفعال القهرية وما يعاب عليها في بعض الأحيان تكون نتيجتها عكسية .

مثال : - طالب يخشى الحديث أمام زملائه الطلاب ويمتنع كليا عن الحديث أمامهم فيطالبه المرشد الطلابي أو معدل السلوك بإعداد كلمة عن موضوع معين ثم الزج به أمام طلاب الفصل أو جميع طلاب المدرسة ليجد نفسه في مواجهة زملائه وعليه أن يتحدث أمامهم .

#### الإستراتيجية الثامنة والعشرون :- حل المشكلات

حل المشكلات عملية يتعلمها الطالب عندما تواجهه مشكلة في الحياة وتشتمل على خمس خطوات :-

1- تحديد المشكلة

2- اختيار الهدف

3- اختيار الإستراتيجية

4- استخدام الإستراتيجية

5- التقويم

مثال :

يتدرب الطالب الذي يعاني من مشكلة الكذب عن طريق المرشد الطلابي أو معدل السلوك على ما يأتي :

- 1- تحديد الأسباب والعوامل والظروف المؤدية إلى استخدام الكذب كوسيلة تعامل .
- 2- صياغة هدف رئيس بغرض معالجة المشكلة واهدافها تفصيلية
- 3- استخدام الأسلوب العقلاني الانفعالي لمعالجة المشكلة والتدرب الذاتي على هذا الأسلوب للاستبصار بالمشكلة ومقاومة الجوانب اللاعقلانية فيها .
- 4- التدرب على كيفية مواجهة الناس بعد هذا الإجراء .
- 5- القيام بالملاحظة للتحقق من زوال المشكلة .

الإستراتيجية التاسعة والعشرون : التنفيس الانفعالي :-

يقوم على تعليم الطالب على أن يطلق مشاعره التي يحس فيها بصورة تلقائية ويعبر عنها بطريقة كلامية والبوح عن العواطف الحالية والأهداف المستقبلية لكي يتمكن من إدراكها والوعي بها ويقوم المرشد الطلابي أو معدل السلوك بتوجيه الطالب لاختيار السلوك المناسب والمقبول .

مثال:-

طالب تعرض لحادث مروري وهو يقود سيارته والى جواره والده وقد توفى والده في الحادث المروري الأليم وانعكس ذلك على سلوك الطالب وهينته وأسلوب تعامله يقوم المرشد الطلابي أو المربي أو معدل السلوك بالسماح للطالب بالبوح عن معاناته والصدمة التي تعرض لها ونتائجها ثم يتدخل معدل السلوك لإيضاح الحالة وأنها قضاء وقدر وان النفس مكتوب عليها الموت في اللحظة التي حددها الله وعليه التعويض عن ذلك بالعمل الصالح والدعاء للوالد وان الإنسان قادر على العطاء ما دام حيا وقادر على الإبداع في أعماله ومن ضمن تلك الأعمال التحصيل الجيد التوبة والعودة إلى الله وإدراك واجبات الإنسان في الدنيا ليفوز برضا الله في الآخرة... الخ كما يوضح معدل السلوك للطالب طريقة التفاعل السليمة معا لحياة وطريقة تعديل سلوك الانزواء إلى سلوك يقبله الطالب ويكون محبوبا في الوسط الاجتماعي وتهدف هذه الإستراتيجية فقط إلى إفصاح الطالب عن مشاعره وما يكدر صفو حياته .

الإستراتيجية الثلاثون : الإرشاد العقلاني والانفعالي:-

الإرشاد العقلاني الانفعالي يفترض أن الاضطرابات والمشكلات النفسية إنما تنشأ عن أنماط خاطئة أو غير منطقية في التفكير لذلك فإن التعديل يتم بأسلوب الإقناع العقلي بالحوار المنطقي وإظهار الجوانب الخاطئة في التفكير على أساس أن الناس يفكرون بطريقة منطقية ويفكرون بطريقة غير منطقية وهنا من الممكن إعادة الأفكار غير المنطقية إلى أفكار منطقية

وهي تعتمد على نموذج يسمى : ا - ب - ج

أ- الحدث الذي يقوم به

ب- التفكير تفكير منطقي - تفكير غير منطقي

ج - النتيجة وتستمد النتيجة تبعاً للتفكير

د - لا توجد أساليب محددة لهذه الطريقة إنما تركز على تكوين العلاقة المهنية مع الطالب وقيام معدل السلوك بأخذ دور فاعل لتوجيه عملية التعلم وتعلم الطالب لكي يفكر أكثر عقلانية عن طريق :-

1- الإقناع اللفظي بمنطقية العلاج العقلاني .

2- التعرف على الأفكار غير العقلانية لدى الطالب من خلال مراقبته لذاته وتزويده بردود الفعل عليها .

3- تحد مباشر للأفكار غير العقلانية لدى الطالب من خلال مراقبته لذاته وتزويده بردود الفعل عليها .

4- تكرار المقولات الذاتية العقلانية وإحلالها محل التفسيرات غير العقلانية

5- تكليف الطالب بأداء سلوكيات عقلانية لتحل بالتالي محل الاستجابات غير العقلانية والتي عادة ما تكون سبباً في استمرار المشكلة .



المثال الخاص باستراتيجية : الإرشاد العقلاني والانفعالي

مثال:-

طالب (عقلاني التفكير ) عندما قدم على كلية معينة (حدث) ثم اتضح بعد ذلك عدم قبوله فيها التفكير المنطقي يقول : إن الأرزاق بيد الله لم يكتب الله فيها نصيبا لي سأبحث عن كلية أخرى أمثال هذا التفكير المنطقي العقلاني (النتيجة ) سوف ابحت عن كلية أخرى الطالب غير المنطقي سوف يشترط قبوله في تلك الكلية وان عدم قبوله احتقار أو أهانه له .

## **\*\*مهارات المقابلة الإرشادية مع الأمثلة\*\***

### **Questioning (1) التساؤل**

#### **مثال (1)**

المسترشد "حقوقى كزوج محفوظة والحمدلله, ولكن أريد فيها أن تهتم بي كرجل له حقوق زوجية شرعية أخرى, فمن حقي كرجل أن أرى زوجتي في أحسن صورة وأجملها, وأن تبرز لي جمالها ومحاسنها. إن لم تبرزها لي, لمن إذن سوف تبرزها?"

المرشد (يتدخل بسؤاله عند الوقفة القصيرة)  
"ماذا تعني بأن تراها في أحسن صورة وأجملها?"

#### **مثال (2)**

المسترشد "أعني أن تستعد للقاءى عند عودتي من العمل. لا أريد أن أراها مرتديه الملابس اليومية, أريد فيها أن تغيرها وترتدي شيئا خاصا لي, متزينة ومتجملة".....

المرشد (يتدخل بسؤاله عند الوقفة القصيرة)  
"هل تراها كل يوم على هذا الحال عند عودتك من العمل?"

#### **مثال (3)**

المسترشد " كل يوم وإنما في أغلب الأيام"

المرشد (يتدخل بسؤاله عند الوقف)  
"هل زوجتك امرأة عاملة?"

#### **مثال (4)**

المسترشد "لا, أنا لم أسمح لها بالعمل بالرغم أنها جامعية لأنني أردت أن تكون لي وأن تهتم بي ولكن اهتمامها بالأولاد والبيت أصبح أكثر من اهتمامها بي"

المرشد (يتدخل بعد انتهاء المسترشد من الكلام)  
"لقد ذكرت بأن حقوقك كزوج محفوظة, ولكنك بحاجة إلى اهتمامها بك كرجل وهذا ما تشعر بافتقارك إليه, ولكنك لم تخبرني عن بقية اليوم, هل تظل زوجتك بنفس الملابس التي تجدها عليها عند عودتك من عملك طوال اليوم?"

## Empathizing (2) التعاطف

مثال(1):

المسترشد في حالة غضب وانكار:  
"أنا لست سيئا لهذا الحد المشين, من قال أنني غير كفاء في عملي؟  
المرشد: ليس من حق أي أحد أن يحكم عليك بأنك سيء أو جيد.

مثال(2):

المسترشد في حالة يأس:  
لقد ارتكبت كثيرا من الذنوب, ونويت أن أتوب, أخشى ألا يقبل الله توبتي, أنا دائما مصاب  
بالكوارث, لا ادري لماذا يختارني الله من بين الناس جميعا ليصب فوق رأسي كوارثه.  
المرشد: قال الله تعالى: "قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله"  
صدق الله العظيم.

مثال(3):

المسترشد في حالة استجداء الاستعفاف:  
أنا أعرف نفسي, أنا قليل الحيلة, يقول عني الناس أنني لا أصد ولا أردد, ما فعلت شيئا قط مفيدا  
في حياتي.

المرشد النفسي بعد الانصات يتعاطف مع المسترشد  
لعل قول الله تعالى في خواتيم سورة البقرة يجعلنا أن نرى أنفسنا على حقيقتها " لا يكلف الله  
نفسا إلا وسعها لها ما كسبت وعليها ما اكتسبت... "إلى آخر الآية. صدق الله العظيم.

مثال(4):

إن ساوكي دائما لا يعجب الناس, يتهمونني دائما بالفشل, أسمعهم يقولون عني أنه لا نفع  
يرجى منه..

المرشد: دعنا نرى معا بعض من هذا السلوك الذي لا يعجب الناس ودعنا نناقش معا حول ما يتهمونك بأنك فشلت فيه حتى نقف على الحقيقة, لأن كلام الناس ليس أمرا مسلما به.

### Clarification(3)الإستيضاح

مثال(1):

اتجاه إيضاحي للمرشد:

المسترشده: لقد غدر بي بعد أن وعدني بالزواج ثم أخلف وعده وهرب.  
المرشد: عفوا؟ أنا لم أفهم قصدك من كلمتي غدر بي  
المسترشده: أقصد أنني سلمت له جسدي بعد أن صدقت وعده لي بالزواج.

مثال(2):

اتجاه إيضاحي للمرشد:

المسترشده: أنا غير راض عن تصرفات والدي معي(بهمهمة مسموعة).  
المرشد: معذرة؟ أنا غير متأكد من أنني أتابع كلامك.. ليتك تعيدي علي ما قلته الآن بطريقة أكثر وضوحا  
المسترشده: أنا غير راض عن تصرفات والدي معي.

مثال(3):

اتجاه إيضاحي للمسترشد

المسترشد: لا أدري ماذا أفعل مع الناس؟ مع أصدقائي, انهم يسيئون لي عندما أخبهم أجدهم يكرهونني, عندما أقرب منهم أجدهم يبتعدون عني. هل المفروض أكون سيئا مثلهم حتى يمكنني التعامل معهم؟ هل أنا على صواب أم لا؟ أظن أنني أعيش في غابة من الوحوش البشرية المفترسة...  
المرشد: أنت ترى أن الناس يقابلون الاحسان منك بالإساءة إليك, وأرى أنك مندesh كيف تتعامل مع تلك النوعية من البشر.

مثال(4):

اتجاه إيضاحي للمسترشد:

المسترشد: انه أنسة عظيمة جدا...قصدي أنها...أقصد أنني.. لقد وضعت لها خطبا على مكتبها...تري هل تفهم قصدي من كل هذا؟ أنا أريد أن أكلمها...ولكنني غير متأكد من شعورها..

المرشد:أنت تريد أن تعبر عن مشاعرك نحو زميلتك هذه ولكنك غير قادر من ذلك صراحة.

## (4) التلخيص Summarizing

مثال(1):

فهمت من حديثك عن مشكلتك ما ان تدعى للإجابة على سؤال حثتتغير كل أحوالك فتزداد ضربات قلبك, وتتصبب عرقا وترتعش كل أطرافك ويتوقف كل الكلام في حلقك, ويبدأ زملاؤك ينظرون إليك انتظار أن تتكلم ولكن دون جدوى...

مثال(2):

تقول أن والدك كان إلى وقت قريب مثال الأب المحب لأولاده المهتم بشؤونهم يتابع كل أنشطة حياتهم, ولكن لظروف في عمله بدأت أحواله تتقلب رأسا على عقب فابتعد عنكم وبدأ يدمن المخدرات وتغيرت معاملته معكم من العطف إلى الغلظة ومن الإهتمام إلى عدم تلبية حتى الحاجات الأساسية لكم, الأمر الذي ترتب عليه مجموعة من المشكلات داخل الأسرة...

مثال(3):

إذا أردنا أن نلخص ما قمنا به في هذه الجلسة فبوسعنا أن نقول أننا قد تعرفنا بشكل عام على مشاغلك في الوقت الحاضر ومن أهمها ميلك للعزلة وصعوبة الدخول إلى النوم وعدم التركيز أثناء الدراسة...

## (5) الربط Linking

مثال(1):

ربط من خلال الأعضاء بعضهم مع بعض  
المسترشده(س): أنا أشعر بأن زوجي لا يحبني لذاتي فهو لا يهتم بي إلا إذا كنت في غاية الأناقة

المسترشده(ص): إذن هذا يفسر قولك قبل قليل بأنكما غير متحابان كثيرا.

مثال(2):

المسترشد: انني أشعر بالخوف والأرق وفقدان الرغبة في عمل أي شيء عندما يقترب موعد الإمتحان

المرشد: لهذا فإنك قد تجرأت وأتيت إلى المرشد التربوي لأن موعد الإمتحان هو غدا كما ذكرت.

مثال(3):

المرشد: لقد ذكرت قبل قليل أن والدك هو المسؤول عن سوء أحوالكم المادية وأن ادمانه على المخدرات هو العامل الذي أدى إلى ذلك.

### (6)التوقيف Bloking

مثال(1):

المسترشد يسأل يهدف حب الإستطلاع

المسترشد: لقد ذكرت يا قاسم بأنك لا تستطيع أن تركز أثناء الدراسة وقت المساء فهل لك أن تخبرنا لماذا أنت فاشل في هذه المهمة.

المرشد: يقاطع الحديث ويتدخل قائلاً:  
أرجو أن نؤجل الجواب إلى وقت لاحق وأن نركز على...

مثال(2):

أحد الأعضاء يقوم بدفع زميله بعنف  
المسترشد: هذا أمر لا يطاق فأنت متسلط علي وأنا لا أطيق ذلك.

المرشد: "يوجه الكلام لبقية الأعضاء أيضاً" عليك أن تتوقف عن هذا العمل وأن تلتزم بالقوانين التي تحكم الجماعة.

مثال(3):

المسترشد يوجه الكلام لزميله: أنت قليل المشاركة لا شك أنك عديم الثقة بنفسك.

المرشد "باسلوب فكاهي": أرى أن هذا الكلام لا مجال لبحثه الآن ومن الأفضل أن نلتزم بالفقرة رقم(5) من صفحة القوانين.

### (7)الفورية Immediacy

مثال(1):

المسترشد: "يحضر إلى مكتب المرشد بعد انقطاع أكثر من عشرة أيام"

المرشد: جيد حضورك الآن وفي هذا الوقت بالذات, فأنا مسرور لرؤيتك.

مثال(2):

المسترشد "وتبدو عليه علامات الغضب والتوتر"...

المرشد: أنت الآن أكثر توترا لا شك أنك واجهت أمرا صعبا.

مثال(3):

الأعضاء "يتكلمون بهممة مع بعضهم البعض ويقولون أنهم حتى الآن لم يتعرفوا على الغاية أو الهدف من هذا اللقاء.

المرشد: أنا مدرك للوضع الذي أنتم فيه الآن فهذا أمر طبيعي ومرحلة متوقعة في كل مراحل الإرشاد الجمعي.

### الدعم (8) Supporting

مثال(1):

"حالة أزمة"

المسترشد: "يتحدث عن أزمة أمت بعائلته من خلال حادث مؤلم أودت بحياة أحد اخوانه.

المرشد: أنا أفهم مشاعرك واثق بقدرتك على تخطي الأزمة.

مثال(2):

"حالة شخص يكافح كي يحقق ذاته"

المسترشد: لقد حققت الكثير من الأعمال والانجازات في حياتي ولكن ما زلت أشعر بأنني متأخر جدا عن الآخرين.

المرشد: هذا جميل فما قمت بإنجازه حتى الآن يبعث إلى السرور, وما زال أمامك الوقت والفرص الكثيرة كي تحقق أهدافك.

مثال(3):

(حالة شجار بين طالبين)

المسترشد: لقد اعتدى علي أحد فضربني ثم جاء الأستاذ من بعده ولم يتفهم الموقف فعاقبني أنا ولم يعاقب أحد.

المرشد: لا شك أنك الآن تعاني من اعتداء أحد عليك وعدم تفهم المعلم لك, أرجو منك أن لا تيأس فسوف تحاول تصحيح الوضع إن شاء الله.

## Facilitating التسهيل (9)

مثال(1):

المسترشد: أشعر بعدم الراحة في معظم الأوقات, دائما ماألقي اللوم على ذاتي ونادرا ما أشارك الآخرين مناسباتهم.

المرشد: (يمده خيارات محتمله للتسهيل)

-ما الذي يبدو في نظرك سببا في عدم ارتياحك؟

-ما الذي تعتقد بأنه يسبب لك الحيرة في أمرك؟

-أليتك تحدثني أكثر عن حالتك.

مثال(2):

المسترشد: يريد والدي أن يزوجني من الآنية(س) (لأنها غنية بالرغم من أنها ليست جميلة, أما والدتي فتريد أن تزوجني من الأنسة(ص) (لأنها زميلتي في العمل وهي على قدر لا بأس به من الجمال.

المرشد: بعد أن يسهل للمسترشد أن يتعرف على ظروف كل فتاة من كل الجوانب يسهل له

القدرة على اتخاذ القرار من خلال المعطيات التالية:

-أرى أن جمال الروح ( ) الخلق والمستوى التعليمي بالإضافة إلى الحال الميسور ماديا يزكي

أية فتاة مهما كانت درجة الجمال عندها.

-أرى أنك بحاجة لمعرفة الكثير من التفاصيل حول هؤلاء الفتيات.

مثال(3):

المسترشد: لقد أصبحت أعاني منذ أكثر من شهرين من مشكلة الإدمان على الكحول وهذا الأمر

لا تعلم عنه زوجتي لأنها أكثر حرصا على دينها مني وأخشى أن تعلم بذلك وتصبح نهاية

للعلاقة الزوجية بيننا.

المرشد: عدة احتمالات)

-أليس من الأفضل أن تبادر إلى مصارحة زوجتك بذلك.

-ألم يحن الوقت لتقلع عن الإدمان عن الكحول

-ألا ترى أن شرب الكحول يتنافر مع قيمنا الإسلامية.

## Realing Testing الاختبار الواقع (10)

مثال(1):

المسترشد: إنني أشعر بضغط شديد جدا يتمثل في كثرة المتطلبات سواء منها الدراسية أو

الواجبات الأسرية علي.

المرشد: بما رأيك أن نناقش تطوير خطة عمل يمكن من خلالها تنظيم وقتك.



مثال(2):

المسترشد: لقد قمت بتجريب كل البدائل التي من شأنها أن تساهم في التغلب على مشكلة الأرق ولم أستطع أن أجد أي فائدة من ذلك.

المرشد: دعنا نتفحص هذه البدائل واحدا تلو الآخر وأن نرى مدى فاعليته في المرات القادمة.

مثال(3):

المسترشدة: على الرغم من أنني أضبط نفسي عن أكل النشويات والدهنيات في معظم الأوقات إلا أن هناك أماكن معينة وأوقات معينة تدفعني لفقدان السيطرة على ذاتي.

المرشد: هل لنا أن نحاول التعرف وتفحص تلك الأماكن والأوقات وتسجيلها على مذكرة ليتم مناقشتها في الجلسة القادمة.

### (11) التغذية الراجعة Feed back

مثال(1):

المسترشده: لقد اضطررتني الظروف أن أخرج للعمل بعد وفاة زوجي لكي أعول نفسي وأولادي ولا أدري إذا كان هذا التصرف سيرضي الناس أم أنهم سينتقدوني لخروجي من المنزل كل يوم.

المرشد: العمل ليس عيبا ولكنه شرف وواجب وإرضاء الناس غاية لا تدرك.

مثال(2):

المسترشده: الناس ليس لهم إلا الظاهر فقط، أنا أخشى أن يلوموني لأنني أعمل بائعة في محل للملابس الجاهزة يملكه رجل أرمل توفيت زوجته حديثا.

المرشد: أنت تعملين من أجل سد حاجاتك المادية أنت وأولادك وهذا أمر جميل ولا عيب فيه.

مثال(3):

المسترشد: "يتحدث لأعضاء الجماعة"  
لقد قمت بممارسة معظم المهارات الدراسية حتى أتغلب على مشكلة عدم التركيز ووجدت أفضلها أن أدرس وقت الفجر.  
المرشد: هذه إذن طريقة جيدة للتغلب على عدم القدرة على التركيز أتمنى لو تستمر في تلك المحاولة.

مثال(4):

المرشد (يتحدث لحمزة) أنا أجد صعوبة في أن أركز معك عندما تقوم بفرقة أصابعك. (ثم يوجه الكلام للمجموعة) هل هذا يضايق أحد فيكم؟  
الأعضاء: نعم.  
المرشد: هل بإمكانكم أن تخبروا حمزة كيف هذا السلوك يؤثر عليكم؟

## (12) التفسير Interpreting

مثال (1):

المسترشد: يقولون أن المرأة تزاحم الرجل في رزقه لأنها خرجت من بيتها لتمارس مثل ما يقوم به من أعمال, ليس عيبا أن تساهم المرأة مع زوجها في مواجهة ارتفاع مستوى المعيشة الذي يتزايد بشكل مخيف.

المرشد: أفهم من كلامك أن هناك حملة من النقد واللوم موجهة ضد المرأة العاملة.

مثال (2):

المسترشد: بالرغم من أننا متحابان ومتفاهمان, وبالرغم من أن أسرتنا مقتنعتان بكل منا ألا أن أسرة خطيبتي تصر على أن أدفع مهرا مرتفعا جدا أعجز تماما عن توفيره بحجة أنه لا يجوز أن أدفع لها أقل مما دفع لأختها الأكبر منها ولأنها ليست أقل منها جمالا ولا علما.

المرشد: يبدو لي من كلامك أن الأمور المالية تقف الآن عقبة في سبيل إتمام الزواج بينك وبين خطيبتك.

مثال (3):

المسترشد: يوم الخميس الماضي ألح علي زملائي في الدراسة أن أذهب معهم لتناول العشاء احتفالا بنهاية الفصل الدراسي, وفوجئت بأنهم يطلبون زجاجات من البيرة ليتناولوها مع العشاء وبالطبع أنا لم أشربها وعندما ذهبت لصلاة الجمعة سمعت الخطيب ينهي عن شرب الخمر وتداولها وحتى الجلوس مع مشاربيها.

المرشد: أرى من كلامك أنك تورطت في الجلوس مع هؤلاء الزملاء عندما كانوا يشربون البيرة ولكنك ندمت على ذلك عندما سمعت خطبة الجمعة التي كانت تنهى عن شرب الخمر وبيعها وتداولها وحتى الجلوس مع من يتناولها.

## (13) انعكاس المشاعر Reflecting

مثال (1):

"المستوى السطحي"

المسترشد: أنا لا أرى سببا واحدا يجعلهم يؤخرون ترقيتي في الوظيفة, أنا أتحدى أيا منهم إن كان يجرؤ على مواجهتي لسبب معقول.  
المرشد: أنت تشعر بالغضب الشديد تأخر ترقيتك في الوظيفة.

مثال(2):

"المستوى السطحي"

المسترشد: إن زوجتي لا تجرؤ على التفوه بمثل ما قالته لي اليوم إنه ليس كلامها بل هو كلام والدتها التي دائما تغذيها بما لا تجرؤ أن تتفوه به لأنها تسعى دائما إلى ما يدمر حياتنا الزوجية.

المرشد: أنت تعتقد بأن والدة زوجتك هي التي أوحى إليها بهذا الكلام الذي قالته لك اليوم.

مثال(3):

"المستوى العميق المختبيء"

المسترشد: انني أتحمل المسؤولية كاملة تجاه أسرتي بعد وفاة والدي رحمه الله, لقد ترك في رقبتي والدتي وثلاث أخوات وخمسة من الأخوة. ولولا أنني أكبرهم بحكم مصادفة الميلاد لكان غيري متحملا لهذه المسؤولية الآن.

المرشد: أنت تشعر بضخامة المسؤولية التي تركها لك والدك بعد وفاته, لذلك فأنت تتمنى أنك لم تكن الأكبر سنا حتى يتحملها غيرك.

مثال(4):

"المستوى العميق المختبيء"

المسترشد: لقد مضى على تردي عليك في مكتبك أكثر من ثلاثة أسابيع, وحتى الآن لا أدري أين مكاني ولم أستطع أن أتلمس طريقي.

المرشد: أنت تظن أنك لم تشعر بأي تحسن في حالتك ولم تلاحظ أي تطور فيها.

## (14) المواجهه Confronting

أولا: مواجهة الحيرة(تناقض بين ما يراه المرشد وما يقوله المسترشد)

مثال(1):

المرشد: ترى أن التدخين غير مضر بصحتك, بينما لم تستطع أن تفوز في سباق العدو هذا العام. كما اعتدت في كل عام.

مثال(2):

المرشد: تقول أنك أقلعت عن التدخين بينما وجد مدير المدرسة علبة سجائر في يدك أثناء الفسحة, كيف تفسر ذلك؟

مثال(3):

ما زلت تخبرني عن شعورك بالوحدة بينما تذكر الآن أنك كنت برفقة جماعة من الأصدقاء ليلة أمس.

ثانيا: مواجهة التعليمية(نقض في معلومة المرشد )

مثال(1):

المرشد: أرى أنه ينقصك الخبرة اللازمة للإلتحاق بهذا العمل لذلك من الأفضل أن تعد نفسك بالتمرين والتدريب على ممارسته قبل الإلتحاق به, دعنا نرى كيف سيتم ذلك؟

مثال(2):

المرشد: أظن أنك في حاجة إلى مزيد من المعلومات حول العلاقة الجنسية الشرعية بين الزوجين ولاسيما أنت مقبل الآن على عقد الزواج في الشهر القادم إن شاء الله.

ثالثا: مواجهة القوة(تتضمن التركيز على قدرات المرشد البنائية

مثال(1)

المرشد: يبدو أنك تخشى عدم الإنجاب بالرغم من تأكيد الفحص الطبي بعدم وجود موانع لذلك بإذن الله.

مثال(2)

المرشد: أظن أنك تخشى العودة إلى الخمر مرة أخرى بالرغم من إقلاعك عنها منذ خمسة شهور.

رابعا: مواجهة الضعف(يركز المرشد على نقاط الضعف

مثال(1)

المرشد: أظن أنك تسعى لترك عملك بالشركة لأنك غير قادر على مواجهة زميلتك التي رفضتك عندما طلبت يدها في الشهر الماضي؟

خامسا: مواجهة التشجيع(تتضمن تشجيع المرشد على التصرف في شؤون حياته

مثال(1)

المرشد: أرى أنه لا عيب في عرض نفسك على طبيب لفح قدرتك على الإنجاب طالما أنه لا يوجد أي مانع للإنجاب عند زوجتك

K.H.HAJI

## تدريب المهارات الاجتماعية للطفل

تتطلب نظرية التعلم الاجتماعي التعامل مع كثير من أنواع السلوك-مرضية كانت أم عادية-على أساس أنها تكونت بفعل التعلم من الآخرين عن طريق الملاحظة. وبالنسبة للأطفال، على وجه الخصوص، فقد بينت المحاولات المبكرة لهذه النظرية (Bandura 1977) أن كثيرا من جوانب الاضطراب النفسي بما فيها العدوان والقلق تكتسب من قبل الطفل بتأثير الآخرين عن طريق ملاحظته لهم. كما تشير بعض الدراسات إلى أنه من الممكن علاج الأطفال من المخاوف المرضية بالطريقة نفسها، أي بملاحظة أشخاص آخرين يتفاعلون بطمأنينة ودون خوف مع الموضوعات المرتبطة بخوف هؤلاء الأطفال (Nietze & Susman 1990). وتؤيد ملاحظات الأشخاص العاديين أننا نكتسب بالفعل رصيда سلوكيا هائلا من خلال ملاحظتنا للآخرين ومحاكاتنا لما يفعلون.

لكن ما نكتسبه من الآخرين لا يكون بالضرورة إيجابيا. فالطفل الذي تحيط به أسرة خائفة جزعة سيكتسب بالفعل منها مخاوفها وموضوعات

جزعها. والأب الذي يهرب من الضغوط بتناول المهدئات والعقاقير يرسم أمام الطفل نموذجا سلوكيا هروبيا يشجع على عدم مواجهة المشكلات وحلها في وقتها المناسب.

وقد سبق أن وضعنا أن من الأسباب التي تجعل بعض فنيات العلاج بالعقاب أسلوبا ممقوتا، أنها ترسم أمام الطفل نموذجا عدوانيا يشجع على استخدام العدوان ويؤدي إلى عكس ما يهدف إليه الوالدان تماما.

وتوضح نظرية حديثة في العلاج الأسري (Madanes 1988) أن هناك دائما ارتباطا قويا بين مخاوف الطفل ومخاوف آبائهم. ولهذا فقد نجد أسرة كاملة تخاف من حيوانات معينة، أو تتحكم فيها اضطرابات محددة كالقلق الاجتماعي، أو تنتشر في أفرادها اضطرابات سيكوسوماتية خاصة بها كالصداع والأرق، وقرحة المعدة.. إلخ. ونظرا لأن كثيرا من هذه الاضطرابات لا تخضع للوراثة بكاملها، فإنها في الغالب قد اكتسبت بفعل ملاحظة أفراد الأسرة الآخرين أو بسبب ما يخلقه كل منهم أمام الآخر- خاصة أمام الصغار- من نماذج سلوكية وتدعيمات لهذه الشكاوى.

وتسهم عمليات التعلم الاجتماعي في نمو أنماط الاضطراب الشديدة بما فيها الاضطرابات العقلية لدى البالغين والأطفال على حد سواء. وفي الحالات الأخرى الأقل خطورة من الأمراض العقلية تسهم عمليات التعلم الاجتماعي في ظهور الاضطرابات الاجتماعية بدرجات متفاوتة فتضعف قدرة الشخص على التفاعل الاجتماعي في المنزل أو المدرسة.

ومن الأسس الرئيسية للاضطراب النفسي لدى الأطفال، القصور في المهارات الاجتماعية بكل ما يرتبط به من جوانب ضعف في التفاعل الاجتماعي الإيجابي. وقد يجيء قصور المهارات الاجتماعية مستقلا في شكل اضطرابات يلعب فيها هذا القصور الدور الأساسي كما هي الحال في حالات القلق الاجتماعي والخجل، والتعبير عن الانفعالات الإيجابية (كالعجز عن إظهار الحب والمودة والاهتمام) أو السلبية (كالعجز عن التعبير عن الاحتجاج أو رد العدوان).

وقد يجيء القصور الاجتماعي مصاحبا لكثير من الاضطرابات الأخرى. فقد تبين أن أنواعا كثيرة من الاضطراب السلوكي بين الأطفال-بما فيها الاضطرابات العصابية والذهانية والسيكوفيزيولوجية- يصاحبها قصور

## تدريب المهارات الإجتماعيه للطفل

واضح في المهارات الاجتماعية بها فيها العجز عن الاحتكاك البصري، أو تبادل الحوار، والجمود الحركي، وعدم الاستجابة للتفاعل الاجتماعي. ويوجد من الطرق العلاجية المبنية على نظرية التعلم الاجتماعي ما يمكننا من تدريب الطفل على العديد من المهارات الاجتماعية، لعل من أهمها: التعلم من خلال ملاحظة النماذج (أو التعلم بالقدوة)<sup>(1)</sup>، تدريب القدرة على توكيد الذات<sup>(2)</sup>، لعب الأدوار<sup>(3)</sup>. وسنبين فيما يلي كيفية استخدام هذه الأساليب وحدود تطبيقاتها، وشروط الفاعلية فيها، وأهم النتائج العلاجية المرتبطة باستخدامها.

### الافتداء وملاحظة النماذج:

في إحدى التجارب المبكرة التي قام بها عالما النفس المعروفان «باندورا» و«راس» (Bandura & Ross 1979) سمح لمجموعة من الأطفال بمشاهدة فيلم قصير يمثل طفلا يتصرف بعنف وغلظة مع دمية، فكان يركلها بقدميه، ثم يمزقها، وينثر حشوها الداخلي مبعثرا إياه هنا وهناك. وقد بينت نتائج هذه الدراسة أن الأطفال الذين شاهدوا هذا الفيلم-بالمقارنة بالأطفال الذين لم يشاهدوه-كانوا يلجأون عند الإحباط لاستخدام نفس الأساليب العدوانية عندما كان يسمح لهم باللعب مع دمي مشابهة. لقد تعلموا ببسر أن يعبروا عن إحباطهم بالعدوان (الركل-الضرب-التمزيق-النثر) من خلال أو بسبب ما شاهدوه من نماذج عدوانية.

لقد أثبتت هذه التجارب أن بالإمكان اكتساب كثير من جوانب السلوك المرضي من خلال مشاهدة الآخرين وملاحظة النماذج. فمن المعلوم مثلا أن بعض انحرافات السلوك الجنسي-الاستجناسي<sup>(4)</sup> يمكن أن يتطور بين الأطفال الذكور الذين انفصل أبائهم عنهم بسبب الموت أو الطلاق (، 1973 Argyle). ويبدو أن افتقاد هؤلاء الأطفال للآباء-أو لبدائلهم-يحرّمهم من وجود النموذج الذكري الذي يساعدهم على تمثّل متطلبات الدور الاجتماعي الذكري واكتساب المهارات الملائمة لأدائه. وفي دراسة أخرى (Bandura 1979) تبين أن الميول الاستجناسية تتزايد بين الأطفال في الأسر التي يفشل الأب فيها في إعطاء النموذج الذكري إما بسبب انحرافه هو الشخصي، أو بسبب الدور الضعيف أو الهامشي الذي يلعبه في الأسرة، أو بسبب عدم

تدعيم الأسرة السلوك الجنسي الملائم مما يؤدي إلى قمع التعبير عن الجنسية الغيرية (5)(6).

إن هذه التجارب في مجملها تشير إلى أن بالإمكان اكتساب السلوك المرضي من خلال التعلم الاجتماعي بملاحظة النماذج والاقتران بها. لكن الجانب المشرق والإيجابي لمعطيات هذه التجارب هو إمكان استخدام الأدوات التقنية التي انبثقت عنها في تحليل وعلاج السلوك المرضي، واكتساب جوانب إيجابية معارضة لهذا السلوك (كنمو الغيرية، والتعاون، والمهارات الاجتماعية).

وهناك عشرات الأمثلة وعشرات الحالات المنشورة التي تبين أن استخدام التعلم بالقدوة يؤدي إلى اكتساب كثير من المهارات الاجتماعية. فباستخدامه الاستخدام الفعال يمكن إحداث تغيرات سلوكية إيجابية في العديد من أنواع السلوك البسيط والمركب كالطلاقة اللغوية بين الأطفال المصابين بعيوب الكلام (Madle & Neisworth 1990) وتطوير الحكم الخلقى المقبول اجتماعيا (ingersoll 1988) حتى بين الأطفال المتخلفين والمضطربين عقليا (Madle & Neisworth 1990).

ولهذا الأسلوب دور متميز كذلك في علاج الأطفال المصابين بالاضطرابات العقلية كالفصام والأمراض الذهانية الاجترارية (7) ومن الدراسات المشهورة في هذا المجال ما قام به «لوفاس» (Lovaas 1967) من محاولات علاجية استخدم خلالها عرض النماذج لتعليم اللغة وبعض المهارات الاجتماعية الضرورية للتفاعل الاجتماعي، كالتدريب على الاحتكاك البصري، وتبادل التحية بين الأطفال الفصامين.

كما تعاون «لوفاس» مع مجموعة من زملائه (Lovaas, Freitag, Nelson & Waldar 1987) في استخدام أسلوب عرض النماذج واستخدام القدوة لتعليم مهارات الرعاية الذاتية (غسيل الوجه وترتيب الحجرات والملابس والاستحمام) وأنماط اللعب، والتصرف الملائم للدور الاجتماعي بين الأطفال الفصامين والموقين. وتمكن «أوكانر» كذلك، (Conner 'O 1969) من معالجة حالات الانسحاب الاجتماعي والخجل والقلق الاجتماعي بالطريقة الآتية:  
1- سمح لمجموعة من الأطفال بمشاهدة فيلم قصير معد خصيصا لتدريب المهارة الاجتماعية ويعرض طفلا غريبا وجديدا يرى مجموعة من





شكل رقم (14): تستمد برامج التلفزيون أهميتها من خلال ما تعرضه من نماذج سلوكية وقيم واتجاهات. ومن الممكن استخدام التلفزيون بطريقة إيجابية من خلال البرامج التي تهدف إلى تدريب الطفل على اكتساب كثير من الجوانب السلوكية المرغوبة فيها. والتعلم الذي يتم بهذه الطريقة يعتمد على مبادئ القدوة وملاحظة النماذج الإيجابية من السلوك.

الأطفال تلعب وتتناقش فيما بينها، ويقترب الطفل من هذه المجموعة الغريبة عنه تدريجياً ويدخل مع أفرادها في حوار متزايد إلى أن يصبح جزءاً منها. 2- بينما يسمح لمجموعة أخرى من الأطفال بمشاهدة فيلم آخر ليست له علاقة بتدريب المهارات الاجتماعية<sup>(8)</sup>.

وقد تبين عند المقارنة بين المجموعتين أن قدرة الأطفال في المجموعة الأولى قد زادت على قدرة مجموعة الأطفال الضابطة فيما يتعلق بكثير من المهارات الاجتماعية بما فيها القدرة على التفاعل الاجتماعي واختلاق موضوعات جديدة للحديث. ومن الغريب أن هذا التقدم كان ملحوظاً لدرجة أنه لم يعد هناك فرق كبير بين هؤلاء الأطفال الذين شاهدوا هذا النموذج ومجموعة الثالثة من الأطفال لم تكن بينهم مشكلات سابقة متعلقة بالقلق والانسحاب وضعف المهارات الاجتماعية.

ومن التطورات المفيدة لتطبيقات هذا الأسلوب استخدامه في مجالات علاج الاضطرابات الطبية وإسعاف الشخص نفسه في الحالات الطارئة. فقد أمكن الآن إعداد أفلام فيديو ملونة لتطوير مهارات الطفل في إسعاف نفسه خصوصاً في الحالات التي يحتاج الطفل خلالها إلى استخدام أنواع من الحقن، وبهذه الطريقة أمكن تدريب مجموعة من الأطفال المصابين بالسكر في المعسكرات الصيفية على استخدام الحقن الذاتي من خلال عرض فيلم لطفل في السادسة من عمره يتولى حقن نفسه بالأنسولين بطريقة تدريجية مع تعليمات لفظية شارحة لطريقة تطبيق الحقن. وقد تمكنت مجموعات كبيرة من الأطفال ذوي الأعمار الصغيرة نتيجة لمثل هذه التدريبات من تحقيق كثير من الإنجازات الصحية بما فيها القيام بالرحلات والمعسكرات الصيفية التي كان يتعذر عليهم القيام بها من قبل، وذلك بسبب ما تمنحه إياهم هذه التدريبات العلاجية من حرية في الحركة في معالجة التغيرات الطارئة (Peterson & Harbeck 1990).

وتتوقف فاعلية القدوة كأسلوب علاجي على شروط لعل من أهمها: وجود قدوة فعلية أو شخص يؤدي النموذج السلوكي المطلوب إتقانه، أو قدوة رمزية من خلال فيلم أو مجموعة من الصور المسلسلة بطريقة تكشف عن خطوات أداء السلوك. ذلك لأن الطفل لكي يتقن أداء سلوك معين يجب أن يلاحظ أمامه تأدية هذا السلوك من قبل النموذج، سواء كان هذا النموذج

## تدريب المهارات الإجتماعيه للطفل

يقوم بهذا السلوك في مواقف فعلية (كما في حالة تعليم طفل صغير كيف يغسل وجهه مثلا بأداء ذلك أمامه أو حثه على هذا الأداء)، أو كان معروضا أمامه في مواقف أو مشاهد رمزية كما رأينا في الأمثلة السابقة.

كما يجب أن يكون النموذج مقبولا من الطفل، فالأطفال لا يستجيبون بدرجة متساوية لما يشاهدونه، وتتوقف معايير قبولهم هذا النموذج أو ذلك على كثير من المحكات منها: التشابه في العمر، جاذبية النموذج، توافق القيم، والتماثل في بعض الخصائص الشخصية بين الطفل والنموذج. والأطفال في الغالب يتأثرون بالنماذج الناجحة أكثر من الفاشلة، فنادرا ما يقبل طفل مرتفع الذكاء مثلا بمحاكاة نموذج لطفل متخلف إلا من باب الفكاهة والسخرية الفجة.

ويتوحد الطفل بالنموذج الذي يثاب إثابة إيجابية على أفعاله ولكنه لا يتقبل الذي يلقي العقاب أو الاستهجان، وهناك دراسة (Bandura 1969) تبين أن محاكاة العدوان في تجارب مماثلة لتجارب باندورا وزملائه تختفي



شكل رقم (15): بالرغم من نقص الدراسات التي تبحث في دور الأب وتأثيره الوجداني في الطفل، فإن هناك ما يثبت أن كثيرا من الانحرافات السلوكية قد ينتشر لدى الأطفال الذين افتقدوا وجود الأب أو يعيشون مع أب لا يسمح للطفل بالتوحد به. ومن ثم ينصح العلماء بأن يشارك الأب في تربية الطفل وملاعبته، وأن يخصص وقتا طويلا له للإسهام في عملية تنشئته. ومن شأن ذلك أن يساعد الطفل على تقبل الأب، ومن خلال ذلك يتمثل متطلبات الدور الاجتماعي الذكري، ويكتسب كثيرا من المهارات المرتبطة بدور الرجل في المجتمع كتحمل المسؤولية والإيجابية والمبادرة إلخ.



شكل رقم (16): يتطلب العلاج الناجح للطفل توجيهه لتعديل أخطائه وانحرافاته السلوكية بشتى الوسائل الممكنة. ويولي المعالجون السلوكيون المعاصرون اهتماما خاصا لتدريب الطفل على اكتساب المهارات الاجتماعية بما فيها القدرة على تبادل الأحاديث والتفاعل مع الأطفال الآخرين والدخول في عمليات البيع والشراء، فضلا عن تدريبه على ممارسة بعض المهارات الاجتماعية الضرورية لتكوين صلات اجتماعية طويلة المدى بما فيها تدريب الطفل على الاحتكاك البصري وتبادل التحية والمناقشات والأحاديث.



## تدريب المهارات الإجتماعيه للطفل

عندما كان هناك من يأتي ليعاقب الطفل المعتدي على تصرفاته العدوانية مع الدمى.

وتزداد فاعلية التعلم بالنموذج عندما يكون عرض النموذج السلوكي مصحوبا بتعليمات لفظية تشرح ما يتم أو تصف المشاعر المصاحبة. ونظرا لما يلعبه التعلم بالقذوة من أدوار مهمة في تعليم الطفل كثيرا من المهارات الاجتماعية في الفترات المبكرة من الطفولة، فإن علماء الصحة النفسية والعلاج السلوكي ينصحون الوالدين بالانتباه لدورهما في هذه الناحية. فالوالدان-أرادا أم لم يريدوا-يرسمان بتصرفاتهما أمام الطفل نماذج من المهارات والسلوك التي يتعلم منها الطفل، وتمتد هذه المهارات لتشمل كثيرا من الجوانب السلوكية بما فيها اللغة ورعاية النفس ومواجهة الأزمات الانفعالية والاستجابة للمواقف الاجتماعية.

على أن الاقتداء بالوالدين أو بأحدهما لا يتم على نحو آلي. فقد تبين أن الطفل يقتدي بأحد الوالدين إذا تحققت فيه أو فيها بعض الشروط التي منها:

- 1- أن يقضي مع الطفل وقتا طويلا خلال عملية التنشئة المبكرة.
  - 2- أن يكون على قدر مرتفع من الجاذبية للطفل.
  - 3- أن يكون مقبولا وفق المعايير الاجتماعية والمحلية.
- ومن المعلوم أن تزايد المشكلات السلوكية والاضطرابات بين الأطفال في الأسر المهاجرة-على سبيل المثال قد يكون بسبب عدم تقبل الطفل معايير أسرته الخاصة، تلك المعايير التي تتعارض أو تختلف مع معايير المجتمع الجديد الذي وفدت إليه الأسرة.

### تدريب القدرة على توكيد الذات<sup>(9)</sup> والتعبير الطليق عن المشاعر<sup>(10)</sup>

يستخدم هذا الأسلوب-عادة-لعلاج حالات القلق الناتجة عند بعض الأطفال بسبب الخضوع والسلبية، أو العجز عن التعبير بحرية عن المشاعر في المواقف الاجتماعية التي تتطلب الفاعلية فيها ذلك. ولهذا يستخدم هذا الأسلوب لتحقيق ثلاثة أهداف هي:

- أ- تدريب الطفل على الاستجابات الاجتماعية الملائمة بما فيها التحكم في نبرات الصوت، واستخدام الإشارات، والاحتكاك البصري الملائم.

ب- تدريب القدرة على التعبير الملائم عما يشعر به الطفل فيما عدا التعبير عن القلق (Wolpe 1959)، أي التعبير الحر عن المشاعر والأفكار بحسب متطلبات الموقف بما في ذلك تدريب القدرة على الاستجابة بالغضب، أو بالإعجاب والود، أو بالتراضي، أو غير ذلك من مشاعر تتطلبها المواقف.

ج- تدريب الطفل على الدفاع عن حقوقه دون أن يتحول إلى شخص عدواني أو مندفع، وتأخذ خطط تدريب هذه القدرة مسارات متعددة منها:

- 1- التدريب بدقة على التمييز بين العدوان (أو التحدي) وتأكيد الذات.
- 2- تدريب الطفل على التمييز بين الانصياع (أو الخضوع) وتأكيد الذات.
- 3- استعراض نماذج لمواقف مختلفة تظهر كفاءة استخدامات هذه القدرة وكيفية اكتسابها وطرق التعبير عنها.

4- تدريب الطفل على تشكيل سلوكه تدريجياً حتى يصل إلى المستويات المرغوب فيها من التعبير عن هذه القدرة.

5- التدعيم الإيجابي لمظاهر السلوك الدالة على تأكيد الذات عند الطفل ولفت نظره إليها على أنها شيء جيد ومرغوب فيه.

6- علاج المخاوف الاجتماعية والاستجابات العدوانية والعدائية بسبب تدخلها في تعويق ظهور السلوك التأكيدي.

7- تشجيع الطفل على تدعيم التغيرات الإيجابية التي اكتسبها تحت إشراف المعالجين أو البالغين بترجمتها في المواقف الخارجية الحية<sup>(11)</sup> (Herbort, 1987).

وعادة ما يسبق هذا التعميم تدريب الطفل على لعب الأدوار الملائمة، فمن خلال ممارسة لعب الأدوار يمكن للمعالج أن يستحضر المواقف قبل حدوثها، ومن ثم يمكن له أن يصحح سلوك الطفل ويدربه على المهارات الاجتماعية الملائمة لهذه المواقف، بحيث تزداد ثقة الطفل في قدرته على التعامل فيما بعد مع هذه المواقف عندما تحدث.

ولتدريب هذه القدرة عادة ما يوجه المعالجون السلوكيون انتباههم إلى الجوانب اللفظية والجوانب غير اللفظية.

فمن حيث السلوك اللفظي يتم الانتباه إلى جوانب التعبير اللفظي المختلفة التي من شأنها أن تدل على تزايد هذه القدرة، فمثلاً:

1- أن تكون العبارة مباشرة وفي صلب الموضوع.

## تدريب المهارات الإجتماعيه للطفل

- 2- أن تكون حازمة ولكن غير عدائية أو متغطرسة.
  - 3- أن تكشف العبارات المستخدمة عن احترام وتقدير للشخص الآخر الداخِل في عملية التفاعل، ومعرفة بحقوقه.
  - 4- أن تعكس اللغة المستخدمة هدف المتحدث تماما ودون لف.
  - 5- ألا تترك مجالاً لتصعيد الخلاف.
  - 6- إذا تضمنت العبارة بعض التوضيح، فيجب أن يكون التوضيح قصيرا بدلا من أن يكون سلسلة من الاعتذارات والتبريرات.
  - 7- أن يبتعد محتوى الكلام عن لوم الشخص الآخر أو توجيه الاتهام له.
- أما من حيث جوانب السلوك غير اللفظي، فمن المهم تدريب الطفل على ما يأتي:

- 1- الاحتكاك البصري الملائم.
  - 2- المحافظة على مستوى صوت معتدل لا خافت ولا زاعق.
  - 3- التدريب على نطق العبارات دون لجلجة ودون كثير من التوقفات.
  - 4- المحافظة على وضع بدني يتسم بالثقة ويبتعد عن العصبية والحركات اللاإرادية، أو الابتسامات غير الملائمة.. إلخ.
- (Herpert, 1987; Lang & Jackoon, 1976)

### لعِب الأدوار<sup>(12)</sup> و«البروفات»<sup>(13)</sup> السلوكية:

يمثل لعب الأدوار منهجا آخر من مناهج التعلم الاجتماعي، يدرّب بمقتضاه الطفل على تمثيل جوانب من المهارات الاجتماعية حتى يتقنها ولإجراء هذا الأسلوب يطلب المعالج من الطفل الذي يشكو من الخجل مثلا أن يؤدي دورا مخالفا لشخصيته أو أن يقوم مثلا بأداء دور طفل عدواني أو جريء. وأحيانا يتم تطبيق هذا الأسلوب بتشجيع الطفل على تبادل الأدوار، وهي طريقة يستخدمها أحد مؤلفي هذا الكتاب (ع. إبراهيم) في تدريب المهارات الاجتماعية. وبمقتضى هذا الأسلوب نطلب من الطفل أن يؤدي الدور ونقيضه، أي أن ينتقل من القيام بدور الخجول، إلى دور الجريء، أو من دور الغاضب إلى المعجب والشاكر والمداح لسلوك طفل آخر. وتدلل تقارير البحوث المجتمعة على فاعلية هذا الدور بأنه بالفعل يمثل طريقة ناجحة وفعالة في التدريب على أداء كثير من المهارات الاجتماعية،

وأنه يزيد من فاعلية الأطفال على التفاعل الاجتماعي، وأنه يمثل طريقة جيدة لتحرير الطفل من القلق الذي يتعرض له في المواقف الحية.

ويوضح أرجايل (Argyle 1984) أن هناك أربع مراحل على المعالج أن يتقنها لكي يستفيد من هذا الأسلوب استفادة فعالة:

1- عرض السلوك المطلوب تعلمه أو التدريب عليه واكتسابه من قبل المعالج أو من خلال نماذج تليفزيونية مرئية أو تسجيلات صوتية.

2- تشجيع الطفل على أداء الدور مع المعالج أو مساعده، أو مع طفل آخر، أو مع دمي أو عرائس.

3- تصحيح الأداء، وتوجيه انتباه الطفل لجوانب القصور فيه، وتدعيم الجوانب الصحيحة منه.

4- إعادة الأداء وتكراره إلى أن يتبين للمعالج إتقان الطفل له.

5- الممارسة الفعلية في مواقف حية لتعلم الخبرة الجديدة.

وعلى وجه العموم، فإن ممارسة السلوك قبل الدخول في العلاقات الاجتماعية من خلال لعب الأدوار الملائمة، والإكثار من هذه الممارسة، والتنوع منها بحيث تشتمل على مواقف متنوعة، ستمد الطفل برصيد هائل من المعلومات النفسية الملائمة عندما يواجه المواقف التي تتطلب منه ثقة بالنفس. ومثل هذا الطفل سيجد نفسه أكثر قدرة على الانطلاق بإمكاناته إلى آفاق انفعالية واجتماعية أكثر خصوبة وامتدادا مما كانت عليه من قبل. والنتائج في عمومها تبين-فضلا عن هذا-أن الأطفال الذين يتعالجون باستخدام هذه الأساليب عادة ما يتفوقون بعد علاجهم حتى على الأطفال العاديين ممن لم يتلقوا مثل هذه التدريبات.



# الوحدة الحادية عشرة

## بعض مشكلات الطلبة في المدرسة

### وأساليب الارشاد فيها

١- مشكلات عدم الشعور بالامن

\* القلق

\* الخوف

\* ضعف اعتبار الذات

\* الخجل

٢- مشكلات العلاقة مع مجموعة الرفاق

\* العدوان

\* العزلة الاجتماعية

٣- مشكلات التحصيل

\* ضعف الدافعية للدراسة

العادات الدراسية غير المناسبة

## الوحدة الحادية عشرة

### بعض مشكلات الطلبة في المدرسة

### وأساليب الارشاد فيها

#### ١- مشكلات عدم الشعور بالأمن:

##### ١- القلق:

يمثل القلق حالة من الشعور بعدم الارتياح والاضطراب والهم، وشعوراً بالضييق وانشغال الفكر وترقب الشر دون معرفة المثير.

##### الأسباب:

فقدان الشعور بالأمن : وهو سبب رئيسي للقلق وهو نتيجة ما يلي :

أ- عدم الثبات بالرأي للوالدين والمعلمين .

ب- الطلب من الطفل الكمال الزائد .

ج- التسبب والاهمال من قبل الوالدين .

د- النقد الزائد .

هـ- الثقة الزائدة من قبل الراشدين .

و- الشعور بالذنب

ز- تقليد الوالدين

ح- الاحباط المستمر

### الوقاية:

- ١- اعمل على تطوير قدرة الطفل على الفهم وحل المشكلات، إن فهم الذات والآخرين والأشياء يقدم وقاية للأطفال من القلق وايضاً يجب على الوالدين توضيح الامور للاطفال بلغات يستوعبونها. وافهامهم وظائف اعفائهم ويجب ان يكون الوالداان مصادر جيدة لتعلم حل المشكلات.
- ٢- ساعد الطفل على الشعور بالامن والثقة بالذات، ويجب أن يعمل الاباء على بناء الشعور بالامن عند الاطفال وأفضل طريقة هي لعبة الاستغماية وعليهم مشاركتهم في لعبها.
- وتقوية الثقة بالنفس عن طريق النجاح على شكل تدريجي وان يقولوا للطفل لا بأس من أنك لم تنجح الآن ولكنك سوف تنجح مستقبلاً
- ٣- تقبل تخيلات الطفل

### العلاج:

- ١- تقبل الطفل واعطاؤه شعوراً بالطمأنينة وتجنب الحدة في النقاش مع الطفل.
- ٢- تدريب الطفل على الاسترخاء وان يقول الطفل لنفسه: اهدأ/ استرح / وهون عليك
- ٣- الحديث الايجابي بعد الاسترخاء أي يتحدث الطفل مع نفسه بأن يقول إنني منزعج ولكنني سوف أهدأ لأن الأمور سوف تسير بشكل أفضل.
- ٤- تشجيع التغيير عن الانفعالات ورواية القصص هي طريقة فعالة للتعبير عن الانفعال.
- ٥- الطرق المتخصصة ودراسة الحالة والعلاج النفسي يكون من قبل المعالج المختص (النفسي) إذا لم يشف الطفل.

## ٢- الخوف:

الخوف انفعال قوي غير سار ناتج عن الاحساس بوجود خطر واقعي . إن المخاوف متعلمة وهناك مخاوف غريزية وتندرج المخاوف في ثلاث مجموعات هي :

١- الجراح او الاصابات الجسمية والسموم والعمليات الجراحية والحرب والاختطاف .

٢- الحوادث الطبيعية - العواصف وحوادث الشغب والظلام والموت .

٣- التوتر النفسي - الامتحانات والاطعاء والمناسبات الاجتماعية والمدرسة وإن الاحلام تكون سبباً لخوف الأطفال ايضاً .

## الأسباب:

١- الصدمات وعندما لا يعالج الخوف في لحظته .

٢- اسقاط الغضب .

٣- التأثير على الآخرين .

٤- الحساسية في الاستجابة .

٥- الضعف النفسي أو الجسمي . وتقليد الخوف

٦- الاستجابة للجو العائلي أ- النقد ب- المتطلبات الزائدة ج- الصراعات الاسرية .

## الوقاية:

١- هيء الطفل للتعامل مع التوتر: وهي تهيئة مستمرة للتعامل مع مختلف انواع المشكلات وخاصة التوتر . وان تتضمن الكثير من التوضيح والتطمين والتحذير المسبق من المشكلات المحتملة . ويجب أن تناقش بصراحة وعلى الاخص

المشكلات المتعلقة بالنضج الجنسي مثل البلوغ، ومشاكل الموت والطلاق والعمليات الجراحية وعلى الوالدين أن يعالجوا بعض المشكلات بواسطة اللعب خصوصاً بالألعاب الابداعية .

٢- كن متعاطفاً ومدعماً: يساعد الحب والاحترام على الشعور بالامن ويظهر التعاطف في تنمية حرية التفكير وتقبلها وتقبل الشعور في جميع اشكاله .

٣- التعرض المبكر والتدريجي للمواقف المخيفة: علينا أن نخبر وبشكل تدريجي بالأفكار أو الحوادث الجديدة . وينبغي اصطحاب الأطفال الى عيادات طب الأسنان .

وإن وقت النوم يجب أن يكون ساراً يحمل على الاسترخاء وليس موقفاً متوتراً ويكون ذلك برواية القصص وابقاء باب غرفة النوم مفتوحاً وابقاء ضوء خافت الى جوار سريرهم .

٤- عبر عن مشاعرك وشارك الاطفال بها: إذا أنكر الوالدان الخوف فقد يؤدي ذلك بشكل خاص الى شعور بالخوف لدى الأطفال .

٥- كن نموذجاً للهدوء والتفائل والاستجابة بشكل مناسب: إذا لم يتغلب الوالدان على مشكلة الخوف من الموت فإن الاطفال سيتعلمون بسرعة الخوف من الموت . ويجب أن نناقش الأطفال بعقلانية .

### العلاج:

١- تقليل الحساسية والاشراط المضاد: الحادثة مع الكلب .

٢- ملاحظة النماذج: ويفضل أن تكون النماذج من الاشخاص العاديين مثل تقليل الخوف من الامتحان فاذا عرض على الاطفال بواسطة التلفزيون اطفال آخرون

- يؤدون الامتحان وهم غير خائفين ، يقل خوف الاطفال تدريجياً .
- ٣- التمرين : اللعب لدى الاطفال هو أسلوب طبيعي للتمرين ، فالعاب الدمى والتمثيل تمكنهم من التعبير عن أشكال متعددة من المخاوف لذلك فامتداح الكبار يعزز تدريب الأطفال على التعامل مع المخاوف .
- ٤- التخيل الايجابي : إن تخيل مشاهد سارة هو أسلوب ناجح لتقليل الخوف عند الأطفال .
- ٥- مكافأة الشجاعة : ومن الأمثلة خوف الأطفال من المدرسة فيجب على الطفل ان يذهب الى المدرسة حتى ولو كان مريضاً أو يكافئ على ذلك .
- ٦- التحدث مع الذات : بأن يقول الطفل لنفسه : (إنني أصبح اكثر شجاعة) (أزمة وتمر) و (كل شيء سيكون على ما يرام) و (الوحوش لا توجد الا في السينما) و (الرعد لا يمكن أن يؤذي) .
- ٧- الاسترخاء . وان يمتزج الاسترخاء بتقليل الحساسية . وهذا يهدئ الطفل .
- ٣- ضعف اعتبار الذات:**
- إن كثيراً من مشكلات الطفولة الباكرة ينجم عن الشعور بقلة الثقة بالنفس وذلك بسبب شعور الطفل انه شخص لا قيمة له يفقر الى احترام الذات .
- الممارسات الخاطئة في تنشئة الأطفال :**
- ١- الحماية الزائدة .
  - ٢- الاهمال .
  - ٣- الكمال الزائد .
  - ٤- التسلط والعقاب .
  - ٥- النقد وعدم الاستحسان .
  - ٦- التقليد .
  - ٧- الاعاقة .

٨- المعتقدات غير المنطقية .

### الوقاية :

- ١- مساعدة الطفل على ان يفكر بمنطقية وأن يفهم ذاته .
- ٢- تشجيع الكفاءة والاستقلال والاستمتاع بالعمل .
- ٣- تزويد الطفل الدفء والتقبل .

### العلاج :

- ١- التركيز على الجوانب الايجابية .
- ٢- الاكثار من الانتباه والاستحسان .
- ٣- الاكثار من التقدير والامتداح .
- ٤- زيادة الحماس عند الطفل .
- ٥- تزويد الطفل بخبرات بناءة .
- ٦- استخدام المكافآت والتعاقدات
- ٧- يجب أن يتعلم الاطفال شيئاً جديداً .
- ٨- يتعلم الطفل أن يكافئ نفسه .

### ٤- الخجل :

غالباً ما يتجنب الاطفال الخجولون غيرهم ، وهم عادة جبناء يخافون بسهولة ، وغير واثقين ، وحييون ، ومتواضعون ومتحفظون في الزام انفسهم بأي شيء . وهم يتجنبون الالفة والاتصال بالآخرين . وفي المواقف الاجتماعية فهم :

- ١- يتجنبون الالفة والاتصال بالآخرين .

- ٢- لا يقومون بالمبادرة والتطوع .
  - ٣- صامتون أو يتحدثون بصوت خافت .
  - ٤ - يتجنبون التقاء العيون .
  - ٥- يخشون منحنيين القامة .
  - ٦- ثقتهم بانفسهم متدنية جداً .
- وينظر لهم الآخرون عادة كما يلي :

- ١- اغبياء .
  - ٢- مضجرين .
  - ٣- يعملون على تجنبهم .
- وهذا ما يشير ويزيد مشاعر الخجل وهم نادراً ما يكونون مشاغبين أو مشيرين للمتاعب . ومما يزيد الطين بلة أن الراشدين يعززون مواقفهم إن ٤٠٪ من المراهقين والراشدين يصفون انفسهم أنهم خجولون وغير قادرين على الاتصال المناسب مع الآخرين .

وإن الأطفال الخجولين غالباً ما يكونون :

- ١- تعوزهم المهارات الاجتماعية .
- ٢- لا يبدون اهتماماً بالآخرين .
- ٣- لا يتصلون بغيرهم ارسالاً واستقبالاً .
- ٤- لا يظهرون تعاطفاً مع الغير .
- ٥- تعتبر الحفلات والجماعات مواقف صعبة بشكل خاص للأطفال الخجولين .
- ٦- هم أقل وعياً مما يدور حولهم .
- ٧- قد يتخذ الخجول صديقين مثله .



### الأسباب:

- ١: (أ) مشاعر عدم الأمن .
  - ـ (ب) الحماية الزائدة .
  - (ج) عدم الاهتمام من الوالدين
  - ـ (د) النقد من الآباء .
  - ـ (هـ) السخرية والإغظة .
  - (و) عدم الثبات من الآباء .
  - (ز) التهديد بالعقاب دون التنفيذ .
  - (ح) الطفل المدلل .
- ٢- (أ) تسمية الذات كخجول .
  - (ب) المزاج او الإعاقة الجسمية .
  - (ج) نموذج الوالدين .

### الوقاية:

١- شجع النشاطات الاجتماعية وكافئها مثل:

- (أ) الرحلات .
- (ب) زيارة الرفاق .
- (ج) اختيار طفل اجتماعي أو طفلين لإقامة صداقة مع الخجول .
- (د) المكافأة للنشاط الاجتماعي .
- (هـ) عدم تعزيز سلوك الخجل ويحدث ذلك دون قصد .
- (و) عدم السماح بالعزلة .

٢- شجع الثقة بالذات والتصرف الطبيعي مثل :

أ- الاعتماد على الذات .

ب- الحرية باللعب .

ج- التعبير عن الآراء بصراحة .

د- تعليم الأطفال كيف يتعاملون مع المزاج والاعاظة .

هـ- تعليم الأطفال مواجهة الصراعات .

و- اعداد الأطفال للتكيف مع الصعوبات

٣- شجع تطوير المهارات والتمكن منها :

أ- المساعدة للشعور بالكفاءة والمقدرة والأهمية .

ب- تعليم الخجول على التحكم بالبيئة .

ج- تعليم الأطفال اشياء بسيطة حتى يتكرر نجاحهم .

د- تشجيع الهوايات مثل الرياضة والموسيقى .

هـ- من الضروري مكافأة الخطوات الصغيرة مثل مصاحبة طفلك لك للباب

للترحيب بالزوار بدون التحدث ثم يتدرج الى التحدث .

و- لا توجه الانتقادات بل استبدلها بالامتداح .

**العلاج :**

شجع الثقة بالذات :

أ- ان يعتمد الطفل على نفسه .

ب- ان يتحمل مسؤولية بعض الاعمال المنزلية .

ج- تزويد الطفل بجو من التقبل والدفء .

د- تقبل الطفل وعلاج سلوكه

٢- التدريب على المهارات الاجتماعية : تتبع الخطوات التالية مع الطفل :

أ- اعطاؤه التعليمات .

ب- تقديم معلومات عن الاداء .

ج- تكرار السلوك المطلوب .

أما المهارات الاجتماعية فهي الاتصال بالناس وتكون كما يلي :

١- المبادرة بالتحية وبصوت مرتفع .

٢- الابتسام وهز الرأس .

٣- تعليم الطفل رفع القامة عند المشي .

٤- الاتصال بالاعين .

٥- المشاركة بالافكار والمعلومات أمر ضروري .

٦- المشاركة بالمحادثة باهتمام .

٧- الاصغاء والتعليق على آرائهم .

٨- اظهار الانتباه .

٩- توجيه الاسئلة .

١٠- الاصغاء بشكل جيد .

١١- اعطاء عبارات المديح وتقبلها .

١٢- قول عبارات توضح حدوث الفهم .

### ٣- تمثيل الدور

إن الأطفال محبوبون للتمثيل بطبيعتهم وهم يستمعون بتمثيل المشكلات وللقيام بذلك يسأل الطفل (ماذا يمكن ان تفعل او تقول لو حدث كذا) احياناً يجلس الخجول مكان المعالج ويقوم المعالج بتمثيل دور الخجول ويعلمه ماذا عليه ان يتصرف .

إن الأطفال غالباً ما يستمتعون بتمثيل دور الملك أو الملكة الذي يستطيع أن يقول أو يفعل ما يشاء . ومن الطرق الفعالة ايضاً أن تجعل الأطفال الخجولين يمثلون دور الطفل الأكثر شعبية .

### ٤- تقليل الحساسية من الخجل :

يمكن للأطفال أن يتعلموا بأن المواقف الاجتماعية ليست مخيفة بالضرورة ويتم ذلك في خطوات تدريجية ، وقد تستخدم مخيلة الأطفال لهذا الغرض استخداماً بناءً وذلك بعد تطبيق تمرين الاسترخاء الذي هو مضاد للقلق ويمكن أن يتخيل الطفل وهو مسترخي انه يقوم بخطوات صغيرة لم يكونوا قادرين على القيام بها . فيتخيلوا أنفسهم وهم يقومون بتحية شخص وبشكل يمكنهم تخيل انفسهم وهم يقومون بسلوك اجتماعي كانوا يعتبرونه في السابق مخيفاً .

ومن الضروري أن يقوموا بعد ذلك بتجربة هذه السلوكات واقعياً وعلى نحو تدريجي ولادماجه مع الرفاق نقوم بدعوة صديق واحد ثم نزيد العدد من اقرانه وعلينا اشراك الطفل باعمال منزلية في اثناء الحفل او زيارة الآخرين

وسيتم تعريض الأطفال الخجولين بشكل تدريجي الى اشكال اعنف من اللعب وإلى مجموعات أكبر ويمكن تشجيع الطفل بواسطة ما يلي :

١- يرسم وناقش رسوماته .

٢- ينظر الى المرأة ويصف ذاته .

- ٣- يتحدث بموضوع معين .
- ٤- اشعار الطفل بالاحترام .
- ٥- وهناك اسلوب (الهدف النقيض) حيث يطلب منهم ان يظهروا لكل شخص كم هم خجلون فعلاً، وعليهم ألا يتحدثوا مع أحد . وبعد فترة يتحدث الطفل .

### تشجيع الطفل على الجرأة:

- ١- شجع الخجول على أن يطلب ما يريد بصراحة .
- ٢- أن يقول لا حسب رغبته .
- ٣- إن الطفل الذي يفعل ما لا يريد يصاب بالضعف الشخصي .
- ٤- يمكن للخجول أن يؤكد ذاته .
- ٥- يمكن للخجول أن يعبر عن مشاعره بصراحة .
- ٦- اللعب مع الطفل الاقل خجلاً .
- ٧- يكون الخجول أكثر جرأة من خلال مساعدته للآخرين وأن يساعد غيره الاقل كفاءة والأصغر سناً .
- ٨- يستطيع الخجول أن يقول لغيره أن ما قلته مشير للاهتمام ولكن هل فكرت بأن تنظر للموضوع على نحو مختلف؟
- ٦- اشرك الطفل في مجموعات اللعب الموجه أو التدريب على المهارات :
  - أ- إن اشترك الخجول في نشاطات جمعية يساعد على التفاعل بشكل طبيعي .
  - ب- ان العاب الورق او الشطرنج أو طاولة الزهر تستخدم لزيادة الحديث .
- ٧- علم الطفل على التحدث الايجابي مع الذات :

إن واحداً من أكثر العناصر تدميراً للخجل هو قناعة الفرد بأنه ذو (شخصية خجولة).

- أ- إفهام الخجول أن الخطأ ليس فيه ولكن الخطأ يكمن في سلوكه .
- ب- عندما يتغير السلوك فإن الخجل سيزول .
- ج- علم الطفل ان يقوم بتحية كل فرد وبعدها سيقوم بالتحدث لدقيقتين .
- د- تعليم الطفل أن يركز على الجوانب الايجابية وان يفكر كم هو رائع .
- هـ- تعليم الطفل ان يتحدث مع نفسه ويقول (عندما أكون مع أناس مهمين فاني افكر بانجازاتي بدلاً من ان أفكر ان غيري أفضل مني).
- و- علم الطفل أن يقول لنفسه (انا ابن تسعة أشهر والذي أمامي ابن تسعة أيضاً وأنا لا ينقصني شي ءوربما اتميز عليه بأنني أتقن شيئاً ما) .
- ز- علم الطفل ان يتوقف عن قول عبارات مثل (أنا شخص غير جيد) إن غيري افضل مني واكثر ذكاء) وعلى الطفل أن يقول (إنني شخص جيد) .

#### ٨- إعادة البناء المعرفي أو العلاج العقلاني الانفعالي :

لقد أخذ المعالجون النفسيون في الآونة الأخيرة يستخدمون بشكل متزايد هذا الأسلوب ، وهو عبارة عن أشكال منظمة من الحديث الايجابي مع الذات ، والفكرة الأساسية هي تغيير الطريقة التي يفكر بها الافراد حول انفسهم مثل : (انه ليس خطئي ان الاولاد يحبون إغاظتي) أو (أنا أستطيع ان احتفظ بمشاعر جيدة نحو نفسي حتى لو اعتقد الآخرون بأنني شخص غريب الأطوار) .

أ- يمكن للمعالج تغيير الافكار غير العقلانية التي عند الطفل بطريقة مباشرة مثل المعتقدات المتعلقة بأن على الإنسان أن يكون كاملاً مع ان الكمال لله .

أو ان يحصل على تقبل كلي من الآخرين فللناس وجهات نظر مختلفة . أو أنه

غير قادر على تحمل أي نقد أو عدوان .

ب- على الطفل تغيير افكاره قبل مقابلة مجموعة من الناس بانه سيستفيد منهم .

ج- على الطفل تجريب سلوكيات جديدة وزيادة ايجابية حتى يحدث تحسن تدريجي له .

### مشكلات العلاقة مع مجموعة الرفاق:

هناك صعوبات يعانيها الاطفال في علاقاتهم مع بعضهم البعض ومن هذه الصعوبات :

١- العدوان .

٢- العزلة الاجتماعية .

#### ١- العدوان:

يعتبر العدوان استجابة طبيعية لدى صغار الأطفال الذين هم بحاجة الى حماية أمنهم أو سعادتهم أو فرديتهم .

#### تعريف العدوان:

هو السلوك الذي يؤدي الى الحاق الأذى الشخصي بالغير .

وقد يكون الأذى :

أ- نفسياً على شكل الإهانة أو خفض القيمة .

ب- جسماً على شكل الايذاء الجسمي والايذاء اللفظي والطفل العدواني يميل لأن يكون قهرياً ومتهجماً وغير ناضج وضعيف التعبير عن مشاعره ولديه توجه عملي .

وهناك ثلاثة انواع من العدوان يمكن أن تلاحظ لدى الاطفال وهي :

١- العدوان الناتج عن استفزاز الاخرين فيقوم الطفل في الدفاع عن الذات .

- ٢- العدوان غير الناتج عن استفزاز الآخرين حيث يقوم الطفل بالمقابلة باستمرار .
- ٣- العدوان المتفجر او نوبات الغضب حيث يقوم الطفل بتحطيم الاشياء في البيت .

### أسباب العدوان :

- ١- غريزة عامة للمقاتلة لدى الانسان .
- ٢- التعلم من العادات العدوانية
- ٣- عندما يكافأ الاطفال لقيامهم بتصرفات عدوانية .
- ٤- احباطات الحياة اليومية
- ٥- الصراع على الممتلكات .
- ٦- التلفزيون والهجمات العدوانية .

### الوقاية :

- ١- تجنب الممارسات والاتجاهات الخاطئة في تنشئة الأطفال وذلك تجنب ما يلي :
  - ١- الاب المتسبب أو المتسامح .
  - ٢- اهمال الطفل وعدم استحسانه
  - ٣- الابوين الذين لا يعطون الدفء والحنان .
  - ٤- استعمال العقاب البدني .
  - ٥- مشاهدة برامج التلفزيون العدوانية .
  - ٦- تكرار النزاعات بين الوالدين .
  - ٧- عدم النشاط البدني وغيره من البدائل .
  - ٨- عدم اشراف الوالدين .



## العلاج:

- ١- تعزيز السلوك المطلوب وذلك عن طريق التعزيز ولوحة النجوم
  - ٢- التجاهل المتعمد .
  - ٣- تعليم المهارات الاجتماعية
  - ٤- التفكير قبل العمل .
  - ٥- احترام حقوق الآخرين .
  - ٦- حديث الذات (عد للعشرة) .
  - ٧- البعد عن رفاق السوء والعدوانيين .
  - ٨- تخفيف العدوان عن طريق اللعب .
  - ٩- التأكيد على النظام الحازم .
  - ١٠- امتداح الطفل كلما اظهر اهتماماً بالآخرين .
  - ١١- تحميل المسؤولية للطفل
  - ١٢- البحث عن المشكلة :
- أ- حاول أن تكشف الحاجات غير المشبعة التي تثير العدوانية .
- ب- إذا كان الجو الذي يعيش فيه الطفل يسيطر عليه النقد الدائم / خفف النقد .
- ج- ربما يعاني الطفل من صعوبات التعلم .
- د- ربما يعاني الطفل من اعاقات جسمية تجعل من الصعب عليه ان يجاري الاطفال الآخرين .

### العقاب :

ينبغي أن يتم تجنب العقاب البدني ، فهو وإن كان يؤدي الى الكف الفوري لسلوك العدوان ، إلا أنه غالباً ما يولد مزيداً من العدوان ويؤدي الى تصرفات غير مقبولة في مكان وزمان آخرين ، كما أن الأب الذي يوقع العدوان البدني يقدم نموذجاً لاستخدام العدوان في الوقت الذي يحاول أن يعلم الطفل ان يكون عدوانياً .  
اما البديل عن العقاب فهو العزل .

### العزل :

يجب وضع نظام حازم يعني تنفيذ قواعد العزل بدقة :

### تعريف العزل :

وهو يعني أن يوضع الطفل لوحده في فترة محددة من الزمن في غرفة مخصصة يُزال منها جميع المثيرات الايجابية وأن توضع بها لعبة للملاكمة أو لوح وطين وحجارة حتى يفرغ فيها الطفل انفعالاته ويمكن عزل الطفل بالحمام أو أي مكان يكون مناسباً للعزل .

في كل مرة يقوم فيها الطفل من ٣-٦ بالمشاجرة أو الازعاج قل له : «سوف تعزل لمدة دقيقتين وهذا يعني أن تذهب لغرفة العزل أو الحمام» ثم سر مع الطفل وافتح له الباب ودعه يدخل وقل له : «سوف أضبط المنبه على دقيقتين وعندما تسمع صوت الجرس يمكنك أن تخرج» .

ومن بين التوجيهات المتعلقة بالعزل ما يلي :

- ١- في كل مرة يتصرف فيها الطفل بعدوانية يرسل فوراً الى غرفة العزل .
- ٢- قبل ان يرسل الى العزل نقول له (لو أنك لم تتشاجر لما ذهبت لهذه الغرفة)
- ٣- يغلق على الطفل الباب ولا يعطى أية تعليقات .

- ٤- يبقى الطفل في غرفة العزل لمدة دقيقتين ، وإذا بكى أو أظهر نوبة غضب تحسب الدقيقتان اعتباراً من لحظة توقف البكاء أو نوبات الغضب .
- ٥- بعد انتهاء مدة العزل يعاد الطفل الى نشاطه المعتاد دون أي تعليق .
- ٦- عندما يرغب الوالدان بتفسير اسباب العزل للطفل يناقشانه في ذلك .
- ٧- يتجاهل الوالدان سلوك العدوان البسيط ويتطلب ذلك تجاهله .
- ٨- يتم تعزيز سلوك اللعب التعاوني على نحو متكرر (بمعدل مرة كل خمس دقائق على الأقل) من قبل الوالدين دون مقاطعة اللعب ، ويكون التعزيز بامتداح الطفل أو اعطاء تعليقات مثل (يبدو أنكم جميعاً تستمتعون بوقتكم) .
- ٩- بعد فترات اللعب المناسب تقدم مكافآت خاصة مثل البيبسي أو البسكويت أو الألعاب والنشاطات الجديدة .
- ١٠- تنمية مهارات الطفل وتستند له بعض الاعمال التي تزيد من ثقته بنفسه وتعمل على تحويل العدوان الى ان يعين الطفل عريفاً على الصف او ان يقوم بتوزيع الطباشير او ان يظهر ابداعه باحدى مهاراته . وايضاً اظهار الحب والدفء له .
- ١١- يجب أن نطلب من الطفل تقديم الاعتذار أو التعويض للطفل الذي وقع عليه العدوان .

### العزلة الإجتماعية

وهو شكل متطرف من الاضطراب في العلاقات مع الرفاق . ويتعمد الاطفال بعدم التفاعل الاجتماعي والعزلة الاجتماعية

إن العزلة الاجتماعية ترتبط بمشكلات اخرى مثل الصعوبات الدراسية وسوء تكيف الشخصية العامة والمشكلات الانفعالية في مرحلة الرشد لاحقاً . وغالباً ما يطور الاطفال المعزولين غالباً بما يطورون سلوكاً منحرفاً . وفي بعض الأحيان يختار الاطفال الاذكياء المبدعون البقاء وحدهم .

إن معظم الأشخاص المنعزلين يشعرون بالخوف وعدم التأكد والتنبه والهجرة والوحدة ويساء فهمهم وتجاهلهم وبذلك ينقص عدد أصدقائهم.

### الأسباب:

- ١- الخوف من الآخرين .
- ٢- نقص المهارات الاجتماعية .
- ٣- رفض الوالدين للرفاق .

### العلاج:

- ١- كافيء أي شكل من التفاعل الاجتماعي .
- ٢- شجع المشاركة مع الجماعة .
- ٣- درب الطفل على مهارات اجتماعية محددة .
- ٤- شراء بعض المعدات التي تجذبه .

ويمكن أن تساعد التوجيهات التالية في تعليم المهارات الاجتماعية

### للأطفال:

- ١- تعليم مهارات الاتصال وخاصة كيفية الاصغاء : إذ يمكن ان تبين للطفل كيف يتحدث حديثاً صامتاً مع ذاته وكيف يوجه اسئلة لتستمر المحادثة .
- ٢- بين للطفل كيف يقيم صداقات عن طريق القاء التحية، ويسأل ويعطي معلومات
- ٣- بين للطفل كيف يظهر الاهتمام والانتباه والمساعدة والتعاون وان يستجيب لطلبات غيره، وأن يعبر عن الدعم والاستحسان وأن يكون عطوفاً . وأن يطلب من الآخرين المساعدة أو المشاركة .

ويعد تعليم المهارات ينبغي تدريب الاطفال على التصرفات الفعالة التي تزيد تقبل الرفاق له . وتشجيع الاطفال على ملاحظة اي شكل من النمذجة الجيدة ويجب ان يروا اطفالاً يقتربون من بعضهم البعض ويتحدثون بحرية ويلعبون بسعادة .

ان اللعب له فائدة كبيرة للطفل المنعزل اجتماعياً اذ سيعطي وياخذ ويجب على الوالدين مناقشة الطفل بما حدث له بالمدرسة والمجتمع وبيوت الاقارب .

وضح للاطفال لماذا تعتبر بعض التصرفات هامة . وقدم له افكار من عندك ومن الامثلة الجيدة التي يمكن طرحها على الاطفال السؤال : كيف تستطيع ان تجعل اللعبة اكثر امتاعاً للآخرين ، كما يتعلم الطفل جيداً من مناقشة ما هي السلوكيات التي تجعل المواقف مزعجة وغير ممتعة للآخرين .

ويعد أن يتدرب الاطفال على المهارات المناسبة اطلب منهم ان يستخدموها مع الاخرين وان يطلعوك على النتائج .

ملاحظة : من الأهمية بمكان الابتعاد عن المقارنة والعقاب .

### **مشكلات التحصيل:**

#### **الدافعية للدراسة :**

تعريف الدافع : الدافع هو ما يدفع الإنسان إلى القيام بتصرف ما ، فهو حالة داخلية تحرك السلوك وتوجهه . إن أي نشاط يقوم به الطالب لا يبدأ ولا يستمر دون وجود دافع . والدافع داخلي وهو الرغبة ، والحافز خارجي

تعريف الحافز : يمكن أن يكون مكافأة مادية أو معنوية .

إن كبار الاطفال يستجيبون للمنطق فيما يتعلق بتوضيح اهمية التعليم .

### تعريف التعليم :

إنه مهم لأنه يساعدك في التعامل مع العالم وكذلك الحصول على عمل جيد ، كما أنه من الممتع أن توسع دائرة اهتماماتك ومعلوماتك ومن الدوافع العامة للتعلم ارضاء الله سبحانه وتعالى وارضاء رسوله (صلى الله عليه وسلم) والحرص على ارضاء الوالدين والمعلمين وكسب التقدير والاحترام من افراد المجتمع والعمل على رفع الثقافة العلمية في البلد حتى نتغلب على الاعداء . والوصول الى الكفاءة والتفوق في البيئة إذا شعر الطلاب بان جهودهم سوف تنتهي بحصولهم على نتائج جيدة فانهم يشعرون بالمسؤولية ، والنجاح عادة يقود الى نجاح أكبر .

### تعريف دافعية التحصيل :

يعلم الطلاب ذوو الحاجة المرتفعة الى التحصيل بان النجاح يأتي من العمل الجاد وان الفشل يأتي من عدم العمل . وإن وظيفتك هي أنك طالب وأما عمالك فهو الدراسة .

والمجدون يضعون لأنفسهم اهدافاً مناسبة . فيها تحد لهم وهي قابلة للتحقيق وهم يشعرون بالرضى عندما يحققون اهدافاً مرحلية .

كما أن الرغبة في النجاح تؤدي الى مزيد من المثابرة على نحو أكبر من الفشل . ومن عيوب ضعيفي التحصيل ما يلي :

- ١- عدم تحمل المسؤولية .
- ٢- لا يلتزمون بمواعيدهم .
- ٣- يهربون من المدرسة .
- ٤- يقدمون واجباتهم متأخرين .
- ٥- لا يؤدي مشاعرهم بالاحباط الى تحسن أدائهم .

### أسباب ضعف التحصيل :

- ١- توقعات الوالدين المرتفعة أي طموحات الآباء أعلى من قدرات الأبناء . كذلك فضغط الآباء والعقاب يؤديان إلى أن يميل الطلاب إلى الانتقام .
- ٢- التوقعات المنخفضة جداً . فيتعلم الأطفال أن لا يتوقع منهم إلا القليل فيستجيبون تبعاً لذلك . فهم يعتقدون أنهم غير قادرين على التحصيل .
- ٣- عدم الاهتمام : قد يهتم الآباء بالتحصيل ولا يهتمون بالعملية التي تؤدي إليه .
- ٤- التسبب في التريبة من قبل الوالدين الذين يعتقدون أن الاستقلال يعلم الطفل ويزيد دافعيته . وهذا خطأ فقد أكدت الدراسات أن مشاركة الآباء لابنائهم في التحصيل ضرورية وتزيد من تحصيلهم .
- ٥- الخلافات بين الوالدين التي تؤدي إلى طفل مكتئب لا يوجد لديه ميل للدراسة .
- ٦- النبذ والنقد المتكرر والمقارنة بين الطالب وأخوته أو أفراد عائلته والحماية الزائدة والدلال المفرط يعرض الطفل إلى عدم تحمل المسؤولية .
- ٧- تدني تقدير الذات : وهذا يؤدي إلى انخفاض الدافعية الأكاديمية للأطفال الذين لا يستطيعون التعبير عن الغضب لأنه لا قيمة لهم وهم لا يستطيعون أن يؤكدوا أنفسهم ، كما أنهم يشعرون بانهم يستحقون الفشل ويميلون إلى التقليل من قيمة قدراتهم .
- ٨- الجور المدرسي غير المناسب وسوء معاملة المعلمين للطلاب واحباطهم
- ٩- المشكلات النمائية وقلة الذكاء .

### الوقاية :

- ١- كن متقبلاً ومشجعاً .
- ٢- ضع أهدافاً واقعية .
- ٣- تعليم الطالب النشاط .
- ٤- كافي التحصيل الجيد .
- ٥- تقديم نموذج لتحمل المسؤولية .

٦- الشعور بالفعالية .

### العلاج:

١- استخدام نظام حوافز قوي .

٢- تعليم الطرق الفعالة لزيادة الدافعية .

٣- مساعدة الطلاب لتحقيق الأهداف .

٤- تفهم مشاعر الطالب وتقديره .

ولمعالجة طالب انخفضت دافعيته عليك القيام بما يلي :

١- شجع الطالب على ان تكون الرغبة بالدراسة تابعة من ذاته وذلك بزيادة دافعيته .

٢- شجع الطالب بوضع هدف واضح امامه وعليه أن يعمل على تحقيقه .

٣- شجع الوالدين على مشاركة ابنهم بالدراسة عن طريق التسميع والسهر معه وتوفير جو هادئ والاهتمام بالتغذية والاضاءة الجيدة .

٤- شجع الوالدين على تقديم مكافئات وتعزيزات في حالة نجاح ابنهما .

٥- شجع الطالب أن يقوم بتعزيز نفسه ذاتياً إذا ما تحسن تحصيله .

٦- شجع الطالب على ان يدرس على مكتب مخصص .

٧- ابعاد جميع المشتريات مثل التلفزيون والتلفون .

٨- عدم الدراسة مع الاصدقاء .

٩- البدء بالدراسة بساعة معينة كل يوم .

١٠- وضع برنامج دراسي على الطالب التقيد به .

١١- أخذ فترة من الراحة بين دراسة مادة وأخرى على أن يقوم بنشاط معين بعيد عن الدراسة .

١٢- شجع الطالب على تحمل المسؤولية بأن يشارك في بعض الاعمال المناسبة .

١٣- ان يأخذ الطالب قسطاً وافياً من النوم من ٧-٨ ساعات .



١٤ - مشاركة الآباء للمعلمين لأهمية تلك اللقاءات .

١٥ - اتباع طريقة الدراسة الصحيحة وهي :

١ - التحضير المسبق للدرس .

٢ - الفهم عن المعلم .

٣ - التلخيص .

٤ - الربط .

٥ - الحفظ غياً .

٦ - التسميع .

#### عادات الدراسة الخاطئة:

تعريف العادات الدراسية الصحيحة : وهي تعني استخدام الوظائف العقلية في تحصيل المعرفة حيث تدرس المادة بتسرو وتفحص وتحلل وتراجع وعندما لا نستعمل الطريقة الصحيحة تنتج عندنا عادات خاطئة للدراسة لذلك ينبغي تعليم الأطفال عادات الدراسة الجيدة خلال سنوات المدرسة الابتدائية . وتحسينها في مرحلة الدراسة الثانوية . وتحميل الطالب المسؤولية وزيادة دافعيته للدراسة .

وتؤدي عادات الدراسة الخاطئة في معظم الأحيان الى الضعف التحصيلي وايضاً تؤثر درجة الذكاء التي تعرف بواسطة اختبارات الذكاء .

إن الضعاف تحصيلياً يتصفون بما يلي :

١ - أداؤهم ادنى بستين من مستوى الطلبة .

٢ - لا يكملون واجباتهم ولا يسلمونها .

٣ - مهاراتهم في القراءة والكتابة ضعيفة .

٤ - استيعابهم ضعيف .

#### الاسباب:

١ - توقعات الوالدين العالية جداً .

- ٢- توقعات الوالدين المنخفضة جداً.
- ٣- عدم اهتمام الوالدين .
- ٤- الخلافات بين الوالدين الحادة .
- ٥- النبذ او النقد المتكرر .
- ٦- المقارنة بين الاخوة والزملاء
- ٧- الحماية الزائدة .
- ٨- تدني تقدير الذات .
- ٩- الجو الدراسي غير المناسب .
- ١٠- المشكلات الذاتية جسماً ونفسياً واجتماعياً .

#### الوقاية :

- ١- كن مستقبلاً ومشجعاً .
- ٢- ضع اهدافاً وتوقعات واقعية .
- ٣- علم الطفل اسلوب التعلم النشط .
- ٤- كافئ الاهتمام بالتحصيل الاكاديمي .

#### العلاج :

- ١- استخدم نظام حوافز قوي : إن ذلك يؤدي الى تحسين الاداء الاكاديمي .
  - ٢- علم الاستراتيجيات الفعالة لزيادة الدافعية والمهم هو مساعدة الطالب .
  - ٣- أثر على المدرسة لتصبح اكثر فعالية وأكثر اثاراً للدافعية .
  - ٤- أعد النظر في التوقعات وغيرها عند الحاجة
  - ٥- علم الطالب أن لا يشغل بشيء آخر عند الدراسة .
- إن الانجاز الاكاديمي والدافعية يزيدان عندما يشعر الطلاب بان الاباء يتفهمونهم ولا ينتقدونهم ويعطونهم حرية الاختيار .