



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

كلية التربية

قسم علم النفس

فعالية الأنشطة الإرشادية في تحسين مستوى الصحة النفسية  
لدى تلاميذ مرحلة الأساس ( الحلقة الثانية) بمدينة الفاشر.

**Effectivness of Counselling Avctivities in Improving the  
Level of Mental Health among Basic School Puplis in El-  
Fashir Town- North Darfur State**

بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي و التربوي

إشراف دكتورة:

هادية مبارك حاج الشيخ

إعداد الطالبة:

زمزم إبراهيم صالح أحمدى

1436هـ - 2014م

الاية

چ چ چ چ چ

چ گ گ گ گ گ گ گ گ گ گ

صدق الله العظيم  
سورة الكهف: ١٠

## الإهداء

إلي من أعتبره رمزاً للعطاء والتضحية ..والذي البار رحمة الله عليه  
إلي ينبوع المحبة والعطاء إلي من ضحت بكل ما تملك من زينة الحياة وجمالها لأجلي ..  
أمي العزيزة

إلي اخواني واخواتي الذي شدوا عضدي

إلي الشموع التي احترقت لتضيء لي الطريق

استاذتني الأجلء

إلي اصدقائي وزملائي وكل من وقف معي

اهدي هذا البحث

## الباحثة

## شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام علي أشرف المرسلين ، سيدنا محمد وعلي آله وصحبه  
أجمعين وبعد ، لقوله صلي عليه وسلم من لم يشكر الناس لا يشكر الله أتقدم بالشكر اولاً إلي  
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا وكلية التربية من اساتذة وموظفين وعاملين . كما أتقدم بالشكر

إلي عمادات المكتبات بالجامعات السودانية والشكر الجزيل والإمتنان غلي الدكتورة هادية مبارك  
حاج حسن علي ما قدمته لي من معلومات وملاحظات ومنحتني وقتها الثمين وصلت إلي هذه  
المرحلة ، كما يمتد شكري وتقديري إلي جميع من قدم يد العون والمساعدة مادية أو معنويةً وتقبل  
الله منكم .

## ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلي التعرف علي فاعلية الانشطة الارشادية في تحسين مستوى الصحة النفسية لدي تلاميذ مرحلة الأساس الحلقة الثانية بمدينة الفاشر . استخدمت الباحثة المنهج التجريبي التصميم شبه التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، حيث بلغ حجم العينة (40) تلميذاً من تلاميذ مرحلة الاساس بولاية شمال دارفور 20 ذكور و20 أناث ، وتم اختيارهم بطريقة العينة القصدية ، والأدوات التي استخدمتها الباحثة لجمع المعلومات من أفراد العينة تتمثل في مقياس الصحة النفسية وذلك بعد تقنينها حتي تكون مناسبة لموضوع الدراسة كما استخدمت مجموعة من الانشطة الإرشادية وهي مصممة من قبل الباحثة مثل الرسم والتلوين والدراما والي... الخ ، واستخدمت الباحثة الحزمة الأحصائية للعلوم الإجتماعية ( SPSS ) لمعالجة المعلومات عن طريق اختبار(ت) للعينتين المستقلتين ، وأستخدمت الباحثة أسلوب ألفاكرونباخ وذلك لحساب معامل الثبات ، وأختبار تحليل التباين (ANOVA) لدلالة الفروق بين المجموعتين .

وقد أظهرت النتائج أن الصحة النفسية تتسم بالإنخفاض لأفراد العينة ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمقياس الصحة النفسية يعزي للقياس البعدي ،توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تعزي لمتغير النوع ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تعزي لمتغير الصفوف الدراسية ، وعلي ضوء النتائج صاغت الباحثة مجموعة من التوصيات والمقترحات المستقبلية ، ومن أهم التوصيات مايلي : ضرورة إدخال برامج الإرشاد في مدارس الأساس أسوةً بالعديد من الدول العربية ، أهمية إدخال النشاط المدرسي للتقليل من حدة التوتر مع تفعيل دور المعلم في حل المشكلات ، ضرورة إنشاء مراكز إرشادية بالمؤسسات التعليمية ، الإهتمام بمناهج التوجيه والإرشاد ، قيام دورات تدريبية تخص الإداريين والمدرسين في مجال الإرشاد.

## **Abstract**

This study aimed at exploring the effectiveness of counseling activities in improving the level of mental health among the basic school pupils in level two in Fashier Locality .

The researcher has used the semi designed semi-experimental method , the size of research sample is about (40) pupils mainly drawn from basic education in the Northern Darfur State: (20) male pupils and (20) female pupils, the research sample is purposely chosen. For collection of the research data from the research sample, the researcher has used the mental health scale.

After verifying it so as to be relevant to the research topic and a set of counseling activities were used and were designed by the researcher, such as colour drawing , drama , etc. the statistical package for social sciences (SPSS) was used for processing research data through T-test for two independent variables , Cronbach Alpha was used for calculating stability of coefficient in addition to (ANOVA) to show statistical differences between two groups.

The study has revealed that the mental health is low among the individual research sample, there are statistically significant differences between the pre and post- tests which are attributed to the post-test , there are statistical differences in the mental health that is attributed the post –test , there are statistical differences in the mental health that is attributed to the gender variable , there are statistically significant differences in the mental health that is attributed to the class form.

In the light of the research findings, the researcher has formulated the following recommendations and future suggestions. The most important recommendation are as follows:

Counseling activities should be introduced to basic schools education similar to what has been done in the Arab world, schools activities should be introduced so as to reduce the level of tension (stress), the role of a teacher should be reactivated in solving problems, there is a need to set up counseling centres in educational institutions, more attention should be paid to guidance curriculum, and organizing training sessions targeting administrators and leaders in the field of counseling.

## فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	الرقم
أ	الاستهلال	.1
ب	الإهداء	.2
ج	الشكر والعرقان	.3
د	مستخلص البحث باللغة العربية	.4
هـ-و	مستخلص البحث باللغة الإنجليزية	.5
ز-ح	فهرس المحتويات	.6
ط	فهرس الجداول	.7
ي	فهرس الأشكال	.8
<b>الفصل الأول : الإطار العام للبحث</b>		
1	المقدمة	.9
1	مشكلة البحث	.10
2-1	أهداف البحث	.11
2	أهمية البحث	.12
3-2	أسئلة البحث	.13
3	فروض البحث	.14
3	إجراءات البحث	.15
3	حدود البحث	.16
4-3	مصطلحات البحث	.17
<b>الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة</b>		
	<b>المبحث الأول: الصحة النفسية</b>	.18
5	مقدمة	.19
5	تعريف الصحة النفسية	.20
6	محاولات لتحديد الصحة النفسية	.21
7-6	علامات الصحة النفسية	.22
7	الصحة النفسية في المجتمع	.23
8-7	مستويات الصحة النفسية	.24

8	التوافق والصحة النفسية	.25
8	خصائص الشخصية المتصفة بالصحة النفسية	.26
9-8	مناهج الصحة النفسية	.27
9	الأمراض النفسية	.28
11-10	نماذج لاختلال الصحة النفسية	.29
12	<b>المبحث الثاني: مفهوم التوجيه والإرشاد</b>	.30
13	تعريف الإرشاد النفسي	.31
16-13	أهداف الإرشاد النفسي	.32
18-16	الأسس والمسلمات والمبادئ الخاصة بالإرشاد النفسي	.33
19-18	مناهج التوجيه والإرشاد النفسي	.34
21-20	الحاجة للتوجيه والإرشاد	.35
30-21	نظريات الإرشاد	.36
	<b>المبحث الثالث : الأنشطة الإرشادية</b>	.37
36-31	الأنشطة الإرشادية	.38
42-37	<b>المبحث الرابع : الدراسات السابقة</b>	.39
43-42	التعقيب على الدراسات السابقة	.40
43	الاستفادة من الدراسات السابقة	.41
<b>الفصل الثالث: منهج وإجراءات الدراسة</b>		
44	منهج البحث	.42
44	مجتمع البحث	.43
45-44	عينة البحث	.44
46-45	وصف العينة	.45
47-46	مقياس الصحة النفسية	.46
48-47	وصف المقياس	.47
49	الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث	.48
<b>الفصل الرابع : عرض ومناقشة النتائج</b>		
51-50	عرض ومناقشة الفرض الأول	.49
52-51	عرض ومناقشة الفرض الثاني	.50
53-52	عرض ومناقشة الفرض الثالث	.51

54-53	عرض ومناقشة الفرض الرابع	.52
الفصل الخامس: الخاتمة ، النتائج ، التوصيات ، المقترحات		
55	النتائج	.53
55	التوصيات	.54
56	المقترحات	.55
59-57	قائمة المصادر والمراجع	.56
74-60	الملاحق	.57

## فهرس الجداول

رقم الصفحة	اسم الجدول	رقم الجدول
45	يوضح عينة البحث حسب متغير الجنس	1
46	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الفصل الدراسي	2
47	يوضح العبارات التي أوصى المحكمين بتعديلها	3
49-48	جدول يوضح الجلسات الإرشادية	4
50	يوضح نتائج إختبار ( ت - T.Test ) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد من الجنسين في مستوى الصحة النفسية	5
51	يوضح نتائج إختبار ( ت - T.Test ) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد من الجنسين في مستوى الضغوط النفسية.	6
53	يوضح نتائج إختبار تحليل التباين لدلالة الفروق بين المجموعات في مستوى الصحة النفسية	7
54	يوضح نتائج إختبار ( ت - T.Test ) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد في القياس القبلي و القياس البعدي	8

## فهرس الأشكال

رقم الصفحة	اسم الشكل	رقم الشكل
45	رسم بياني يوضح عينة البحث حسب متغيرالجنس	1
46	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الفصل الدراسي	2

## الفصل الأول

### الإطار العام للبحث

#### المقدمة :

الصحة النفسية حالة شبه دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً ، وعقلياً ، وجسدياً ، واجتماعياً ، وانفعالياً مع نفسه والآخرين ، وقادرٌ علي استغلال قدراته إلي أقصى حد ممكن .  
وتعتبر الصحة النفسية من الحاجات الاساسية للإنسان .والإنسان كائن اجتماعي يبحث عن الصحة النفسية ، وعلي الرغم من ذلك فإنه يسعى إلي تحقيق هذه الغاية الصعبة .  
وهناك العديد من العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية ، منها الظروف التي يمر بها الإنسان والتي من بينها النزوح ،فمنطقة الدراسة تعرضت لعدد من المشكلات وخاصة المشكلة الأخيرة والتي نتجت عنها نزوح العديد من الأفراد ،هؤلاء الأفراد من بينهم التلاميذ والطلاب فهؤلاء التلاميذ قد تتأثر صحتهم النفسية بسبب هذه الظروف .

الارشاد النفسي يعرف بأنه عملية تقدم مساعدة من أجل الوصول لحل مشكلات الفرد الحياتية ، وهو عملية تعليم وتعلم فيه يتم إكساب الفرد المهارات الحياتية الضرورية ، لذا ممن يحاول الباحث أن يصمم برنامج إرشادي (أنشطة إرشادية تتمثل في الرسم ،وتلوين ، والبرامج الثقافية وأسلوب القصص ) .كطريقة لتحسين الصحة النفسية .

#### مشكلة البحث :

نجد أن الظروف التي مر بها أفراد العينة من الصراعات والنزاعات والضغط لها أثر علي صحتهم النفسية بصورة عامة ، فالإنتقال فجأة من مكان إلي آخر والأحداث التي مرت بهم أدت إلي عدم توافقههم بصورة جيدة مما أثر ذلك علي صحتهم النفسية، ولكي يكون الفرد في تمام صحته النفسية لابد له من أن يكون متوافقاً نفسياً مع البيئة التي يعيش فيها ومع كل المؤثرات الجديدة التي تحدث في هذه البيئة ، لذا حاولت الباحثة تصميم أنشطة إرشادية تحسن مستوى الصحة النفسية لدي عينة من تلاميذ مرحلة الأساس الحلقة الثانية بمدينة الفاشر .

#### أهداف البحث:

تتمثل أهداف البحث في الأتي:

1. التعرف علي فاعلية أنشطة إرشادية مصصمة من قبل الباحثة في تحسين مستوي الصحة

النفسية.

2. التعرف علي الفروق في مستوى الصحة النفسية لدي تلاميذ مرحلة الأساس الحلقة الثانية بمدينة الفاشر تبعاً لمتغير النوع (ذكر / أنثي) .
3. التعرف علي مستوى الصحة النفسية لدي تلاميذ مرحلة الأساس الحلقة بمدينة الفاشر .
4. التعرف علي الفروق في مستوى الصحة النفسية لدي تلاميذ مرحلة الأساس الحلقة الثانية تبعاً لمتغير الفصل الدراسي
5. التعرف علي الفروق بين المقياس القبلي والبعدي .

**الأهمية :** تتبع أهمية البحث من بعدين اساسيين هما :

- بعد نظري : توفير الأدبيات للموضوع في المكتبات السودانية .
- تقوم هذه الدراسة بإلقاء الضوء علي مجموعة من الأنشطة الإرشادية الهامة والمصممة وضرورتها في تحسين الصحة النفسية .
- تساهم هذه الدراسة في إثراء المعرفة عند الباحثين والقراء والمهتمين في مجالات الإرشاد النفسي في موضوع الأنشطة الإرشادية والاهتمام بها وتصميمها وتطبيقها.
- وبعد تطبيقي وهو علي النحو التالي :
- الخروج بنتائج تساعد القائمين بأمر التعليم و الصحة النفسية في التخطيط السليم نحو مناهج تراعي الصحة النفسية للطالب
- تقنين أنشطة ارشادية في مجال تدعيم الصحة النفسية .

**أسئلة البحث :**

- 1/ هل تتسم الصحة النفسية لدي تلاميذ مرحلة الأساس الحلقة الثانية بمدينة الفاشر بالإنخفاض ؟
- 2/ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدي تلاميذ مرحلة الأساس الحلقة الثانية بمدينة الفاشر في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ؟
- 3/ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدي تلاميذ مرحلة الأساس الحلقة الثانية بمدينة الفاشر تعزي لمتغير النوع ؟
- 4/ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدي تلاميذ مرحلة الأساس الحلقة الثانية بمدينة الفاشر تعزي لمتغير الفصل الدراسي ؟

**فروض البحث :**

- 1- يتسم مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الأساس الحلقة الثانية بمدينة الفاشر بالانخفاض.
- 2- توجد فروق ذات دلالة في مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الأساس الحلقة الثانية بمدينة الفاشر في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الاساس الحلقة الثانية بمدينة الفاشر تعزي لمتغير النوع .
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الأساس الحلقة الثانية بمدينة الفاشر تعزي لمتغير الفصل الدراسي .

#### إجراءات البحث:

وتتمثل في الآتي :

- 1- تصميم أنشطة ارشادية تحتوي علي الرسم والتلوين والقصص والانشطة الثقافية .
- 2- اختيار عينة البحث تشمل الذكور والإناث .
- 3- تقنين مقياس الصحة النفسية .

#### حدود البحث :

أولاً: الموضوعية : وهي تتعلق بالصحة النفسية كمتغير تابع ، والانشطة كمتغير مستقل.

ثانياً : الزمانية : وتبدأ من العام 2013 إلي العام 2014.

ثالثاً : المكانية ولاية شمال دارفور مدينة الفاشر (مطية الفاشر).

#### المصطلحات :

**الصحة النفسية :** كما عرفها الدسوقي بأنها عبارة عن تكيف الشخص ببيئته الاجتماعية في مجل مشكلاته في الحياة مع الآخرين .

**تعريف منظمة الصحة العالمية (who):** بأنها حالة عقلية إنفعالية مركبة دائماً نسبياً من الشعور بان كل شئ علي ما يرام والشعور بالسعادة مع الذات والآخرين والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن وسلامة العقل ، والإقبال علي الحياة مع الشعور بالنشاط والقوة والعافية ، ويتحقق في هذه الحالة درجة مرتفعة نسبياً من التوافق النفسي والإجتماعي مع علاقات إجتماعية راضية مرضية. (حامد زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، 2004: 12 )

**التعريف الإجرائي للصحة النفسية :**

هي الدرجة التي يحصل عليه الفرد عند إستجاباته لأبعاد مقياس الصحة النفسية.  
البرنامج الإرشادي : هو مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أساسها علي نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي ، وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والانشطة المختلفة ، والتي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم علي تعديل سلوكياتهم واكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلي تحقيق التوافق النفسي وتساعدهم في التغلب علي المشكلات التي يعانونها في معترك الحياة . (حيسن طه عبد العظيم، 2004: 283

(

## الفصل الثاني

### الإطار النظري

#### المبحث الأول

##### الصحة النفسية :

عندما يقف الواحد منا أمام مشكلة بارزة من المشكلات السلوكية ، يلاحظ أن شخصاً ما لا يصدر عن السلوك الملائم أثناء تعامله مع ما يحيط به من أشخاص ، فيلاحظ أن هذا السلوك غير ملائم . وصعوبات وسلوك الفرد أثناء تعامله مع ما يحيط به من أشخاص وهو ما يسميه علماء الأحياء (تكيف الكائن الحي للبيئة المحيط به )، ومن المعروف أن الكائنات الحية تتفاعل مع البيئة و تكيف ظروفها معها ، لضمان الحياة واستمرارية النوع. (أديب الخالدي، 2002: 23).

##### تعريف الصحة النفسية :

هناك عدد من المحاولات التي حاولت تعريف الصحة النفسية ، وسبب اختلاف هذه المحاولات اختلاف المذاهب والمدارس ، ومن التعريفات هي التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة مع القدرة علي مواجهة الصعوبات العادية المحيطة بالإنسان مع الإحساس الايجابي بالنشاط والقوة والحيوية ، ويقصد بالتوافق ان تكون الوظائف الجسمية متعاون تعاوناً تاماً لصالح الجسم كله . (فرويد :1963)

أما أديب الخالدي، (2002 : 23)، فيعرف الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً وانفعالياً واجتماعياً ، (أي مع نفسه ومع بيئته ) . ويشعر بالسعادة مع نفسه ، ومع الآخرين . ويكون قادراً علي تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكاناته إلى أقصى حد ممكن ، ويكون قادراً علي مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادياً ، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام .

الصحة النفسية هي : حالة عقلية مركبة دائمة نسبياً ويتحقق في هذا درجة مرتفعة نسبياً من التوافق النفسي والاجتماعي ، وقد تستخدم الصحة النفسية في مفهوم التوافق مثل ذلك ما ذكره بوهيم : بأن الصحة النفسية هي حالة مستوي فاعلية الفرد الاجتماعية والمقصود بذلك قدراته علي التفاعل والتأثير في الجماعة وقدرته في التعامل الفعال مع الجماعة . (أحمد عبدالخالق، 1993: 32) .

## محاولات لتحديد الصحة النفسية :

هناك عدة محاولات لتحديد معنى الصحة النفسية وهي قسمان :

**القسم الأول :** هي التي تحدد الصحة النفسية عن طريق إستبعاد كل مالا يتفق معها ويحدد جوانبها وهي الخلو من الأعراض المرضية ، وقد أعتبر المنشغلون العرب بالصحة النفسية مثل هذا التعريف خاطئ .

**القسم الثاني :** تعتمد علي الطريقة الإيجابية لتحديد مفهوم الصحة النفسية وهي تحدد في ضوء توافر عدد من المظاهر تعتبر محدداً لها ، وهي عكس الطريقة السابقة . (أحمد عبدالخالق، 1993 : 33).

## علامات الصحة النفسية :

للصحة النفسية علامات وهي تنقسم إلي :

أ / مظاهر ذاتية لا يشعر بها إلا صاحبها .

ب/ مظاهر خارجية يدركها الآخرون ، وتتلخص هذه العلامات وفقاً لعدد من المؤلفين كما يلي :

- 1/ التوافق الذاتي : وهو نجاح الفرد في التوفيق بين دوافعه .
- 2/ التوافق الإجتماعي : يقصد به حس التكيف مع الآخرين في المجالات الإجتماعية .
- 3/ التوافق بالسعادة وراحة البال وهو الشعور بالأمن .
- 4/ معرفة قدرة النفس وحدودها ، ومن بين مظاهر الصحة النفسية أن يدرك الفرد هذه الحقيقة ، وذلك أن يشعر جوانب قوته ، ويتقبل نواحي ضعفه ، وقد ورد في الحديث الشريف (رحم الله بامراً عرف قدر نفسه) اي مبالغة الفرد في تقدير ذاته .
- 5/النجاح في العمل ومن أهم عوامل النجاح في العمل (رضاء الفرد عنه وميله إليه) .
- 6/ مواجهه الإحباط حيث لا تخلو حياتنا اليومية من الأزمات ، والصمود لها وحلها وأن صيد الإحباط هو مؤشر جيد للصحة النفسية ، كلما كان الصيد قوي أدي إلي ذلك تحمل الفرد للشدائد .
- 7/ الأقبال علي الحياة والرغبة الحقيقية للعيش فيها ، هذه دلالة علي الصحة النفسية .
- 8/ الأتزان والثبات : يتسم الفرد ذو الدرجة المرتفعة بالأتزان الإنفعالي والوجداني .

9/ حسن الخلق : يتصف ذو الدرجة المرتفعة من الصحة النفسية بأنه علي خلق عظيم ولقد أكد الباحثون مؤخراً وبرهنوا علي أهمية هذا لتحقيق الصحة النفسية ، كما عرفها كمال مرسي بأنها حالة نفسية يشعر فيها الفرد بالرضاء والأرتياح عندما يكون حسن الخلق مع الله ومع نفسه ، وقال الأمام الغزالي ( حسن الخلق هو الأيمان وسؤه هو النفاق ) .

10/ الخلو النسبي من الأعرض : وهو عدم ظهور الأعراض المحدودة ، نجد أن الخلو من الأعرض هو علامة من علامات الصحة النفسية . (أحمدعبدالخالق، 1993: 37) .

### الصحة النفسية في المجتمع :

من أهم أهداف الصحة النفسية بناء شخصية متكاملة وأعداد الأتسان الصحيح نفسياً ، كذلك يهتم بدراسة علاج المشكلات الإجتماعية الصلة بتكوين ونمو الشخصية للفرد، تساعد ايضاً علي ضبط سلوك الفرد وتوجيهه ، فهي مهمة في المجتمع فأن المجتمع الذي يعاني من التمزق وعدم التكامل بين أجهزته وأنظمته ، والمجتمع الذي تسود فيه ثقافة مرضية هذا يحتاج إلي جهود جبارة للقضاء علي الأعرض الإجتماعية ، ويحتاج ألي تخطيط دقيق للصحة النفسية . ( حامد زهران ، 1988: 45) .

### مستويات الصحة النفسية :

هنالك خمسة مستويات هي :

- 1- المستوي الراقى : وهم أصحاب الأنا القوية أو السلوك القويم ، أو التوافق المرتفع أو المحققون لذواتهم ، وتبلغ نسبة الأفراد في هذه 2.5% .
- 2- المستوي فوق الوسط : وهم يقلون عن المستوي الأول قليلاً ، ولهم سلوك جيد وتبلغ نسبتهم 13.5% تقريباً .
- 3- المستوي العادي : وهم يقعون في موقع وسط يظهر أحدهما أحياناً ويترك مكانة للآخرين أحياناً ، وهم حوالي 68% .
- 4- المستوي أقل من الوسط : وهم يقلون عن المستوي العادي في الصحة النفسية ، ويتسمون بدرجة من سوء التوافق والسلوك غير مقبول ، وهم الفاشلون في تحقيق ذواتهم ، ويتدرج تحت هذا المستوي بعض أنواع الإنحرافات غير شديدة وهم 13.5% .

5- المستوي المنخفض : وهم أقل درجة من سوء التوافق وأعلي إضطراب في السلوك ، لديهم مشكلات معقدة ، ويمكن أن يصبحوا خطراً علي أنفسهم ، ولهذا يتطلبون العزل في مؤسسات خاصة وهم 2.5 % .

### التوافق والصحة النفسية :

نجد أن كثير من المؤلفين يوحّدون بين الصحة النفسية وحسن التوافق ، ويثبتوا أن زيادة حالات التوافق دليل علي الصحة النفسية ، وأن عدم التوافق مؤشر لأختلالها ، ويرى باحثون آخرون أن السلوك التوافقي ليس هو الصحة النفسية بل أحد مظاهرها ، فيعرف (القوصي) الصحة النفسية ( هي مجموعة شروط يلزم توافرها حتي يتكيف الفرد مع نفسه ) . (أحمد عبدالخالق، 1993: 52) .

### خصائص الشخصية المتصفة بالصحة النفسية :

وهي تتميز بعدة خصائص عن المرضية :

- 1- التوافق : التوافق الشخصي ويتضمن الرضاء عن النفس .
- 2- الشعور بالسعادة مع النفس واشباع الدوافع اي الحاجات الأساسية واحترام النفس وتقبلها ، ونمو مفهوم موجب للذات ، وتقدير الذات وحق قدرها .
- 3- الشعور بالسعادة مع الآخرين : حب الآخرين وتقبلهم والأعتقاد في الثقة المتبادلة ، القدرة علي التضحية وخدمة الآخرين والسعادة الأسرية .
- 4- تحقيق الذات ولستغلال القدرات : فهم النفس والتقييم وتقدير الذات حق قدرها ولمكان التفكير والتقدير الذاتي والشعور بالنجاح والرضاء فيه . (حامد زهران ، 1988 : 13) .

### مناهج الصحة النفسية:

ذكر حامد زهران (2005 : 12) بأنه يوجد ثلاثة مناهج أساسية لعلم الصحة النفسية :

**1/ المنهج العلاجي:** يهتم بعلاج المشكلات و الاضطرابات و الأمراض النفسية حتي العودة إلي حالة التوافق والصحة النفسية ، ويهتم ها المنهج بأسباب المرض، واعراضه ، وتشخيصه ، وطرق علاجه ، وتوفير المعالجين ، والعيادات ، والمستشفيات النفسية .

**2/ المنهج الوقائي:** يتضمن الوقاية من الوقوع في الاضطرابات والمشكلات، والامراض النفسية ، ويهتم بالأسوياء قبل اهتمامه بالمرضي ، ويعمل علي الوقاية من الأمراض النفسية بالتعريف بأسبابها وإزالتها ، ويهيئ الظروف التي تحقق الصحة النفسية، ويتضمن الإجراءات الوقائية

الخاصة بالنمو النفسي السوي ، نمو المهارات الأساسية ، ويعمل علي المساندة أثناء الفترات الحرجة .

ويهتم بالصحة العامة (بالنواحي التناسلية) ، ويهتم بالتنشئة الاجتماعية السليمة ، ويهتم بالدراسات العلمية ، والتقييم ، والمتابعة ، والتخطيط العلمي السليم للإجراءات الوقائية .

**3/ المنهج الإنمائي (الإنشائي):** يتضمن زيادة التوافق والسعادة والكفاءة لي الأفراد الأسوياء ليصل بهم إلي أعلى مراتب الصحة النفسية ، ويقوم بدراسة القدرات وتوجيهها لتوجيه السليم نفسياً وتربوياً واجتماعياً ، وكذلك يقوم برعاية مظاهر النمو جسماً وعقلياً ، ونفسياً واجتماعياً . **(مصطفى فهمي، 1999: 65).**

#### الأمراض النفسية:

هناك عدة تصنيفات للأمراض النفسية والعقلية ، بعضها يصنف علي أساس أنها عضوية المنشأ وبعضها الآخر يصنف علي اساس أنها وظيفية المنشأ . ومن انواع الإضطرابات النفسية :

1- العصاب : مثل الهستيريا - المخاوف - الوسواس والقهر - الاكتئاب . انواع أخرى من العصاب ( التفكك - العصاب الصدمي - العصاب الخلطي - عصاب الحرب - عصاب الحادث -عصاب السجن - عصاب القدر .(شيهان دافيد ، 1988 : 87).

2- الذهان (الفصام، الهذاء أو البارانويا، ذهان الهوس و الإكتئاب).

3- الأمراض السيكوباتية.

4- الإنحرافات السيكوباتية.

5- الأمراض السيكوسوماتية (النفسية الجسمية) : و هي في أجهزة الجسم المختلفة العصبي، والدوري ، والتنسي ، و الهضمي، و البولي، و التناسلي، و الغدد، والهيكلية، والجلد،

والحواس.(حامد زهران ، 2004 : 47).

6- المشكلات النفسية للأطفال ( الضعف العقلي - التأخر الدراسي - الاضطرابات الانفعالية-

اضطرابات الغذاء - اضطرابات سلس البول - اضطرابات الإخراج - اضطرابات النوم -

أمراض الكلام -مشكلات ذوي العاهات -جناح الأحداث - إلخ...).(شافر لورنس

( 1955 : 123 )

## نماذج لاختلال الصحة النفسية:

**1/ عصاب القلق: ANXIETY NEUROSIS** القلق هو شعور غير سار بالتوقع و الخوف و التحفز و التوتر مصحوب ببعض الإحساسات الجسمية ، خاصة زيادة الجهاز العصبي اللا إرادي ، أو حالة توتر شامل و مستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي ، أو رمزي قد يحدث، يصحبها خوف غامض أعراض نفسية جسمية ، يمكن اعتبار القلق إنفعالاً مركباً من الخوف و توقع التهديد والخطر . (76R 1959،DRAKE).

**2/ عصاب توهم المرض: Hypochondria Neurosis** التوهم هو اضطراب نفسي المنشأ عبارة عن اعتقاد راسخ بوجود مرض رغم عدم وجود دليل طبي لذلك ، وهو تركيز الفرد علي أعراض جسمية ليس لها اساس عضوي ، والمريض يتوهم بإصابته بمرض أو أمراض معينة، أو يتوهم استعداده للإصابة السريعة بمرض معين ، لهذا فهو دائم التخوف والإحتياط حتي لا يصاب بالمرض ، وهو منشغل إنشغالاً زائداً بصحته وخائف عليها ، مهتم إهتماماً مفرطاً بها ، وإن إصابته أخف الأمراض،

جزع لذلك أشد الجزع ، وتوهم أنه أصيب بأشد الامراض فتكاً ، و لا يكاد يشفي حتي تعاود مخاوف من الإصابة بمرض خطير آخر، وغالباً ما يفشل الآخرون، بل ربما اطباءه في طمأنته علي صحته وفي إقناعه بخلوه من المرض، والبعض يميل إلي تسميته بالوسواس القهري (حامد زهران، 2004: 65).

**3/ عصاب الوهن العصبي: (النيورستانيا) Neurosthenia** الوهن النفسي هو حالة من الشعور الذاتي المستمر بالوهن النفسي العام الذي يصحبه أعراض عصبية و جسمه ، ومن أهم خصائص الوهن النفسي، و الجسمي، و شدة التعب، و الإعياء، و الفتور ، و الإنهاك ، و قد يصل إلى درجة الإنهيار وهو يكاد يكون حالة من التعب المزمن ، و يطلق عليه البعض أسماء متعددة مثل الإنهيار العصبي ، الضعف النفسي، الإعياء النفسي، استجابة الضعف ، متلازمة التعب، أو فعل الضعف .(عمر شاهين:1977: 143).

**4/ عصاب الهستيريا: (Hysteria Neurosis)** الهستيريا مرض نفسي عصبي تظهر فيه اضطرابات انفعالياً مع خلل في أعصاب الحس و الحركة ، وهو عصاب تحولي تتحولي تتحول فيه الأنفعالات المزمنة إلي أعراض جسمه ليس لها أساس عضوي ، و يعد هروباً من الصداق

النفسي، أو من القلق، أو من موقف مؤلم بدون أن يدرك الدافع لذلك، و عدم إدراك الدافع يميز الهستيريا عن المتمارض الذي يظهر المرض لغرض محدد مفيد.(شيهان دافيد، 1988: 43) .

15/ **عصاب الخوف المرضي(الفوبيا) Phobia:** الخوف المرضي هو خوف دائم من وضع أو موضوع أو شخص أو موقف أو فعل أو مكان غير محدد و لا يثير عادةً الخوف لدى عامة الناس، و لا يستند علي أساس واقعي ، لا يمكن ضبطه أو التخلص منه أو السيطرة عليه، يعرف المريض أنه غير منطقي و رغم ذلك فإنّ هذا الخوف يمتلكه و يحكم سلوكه، و يصاحبه القلق و العصابية و السلوك و القهري. A.Ross(1980: 65) .

16/ **عصاب الوسواس والحواز(القهري) Obsession and compulsion:** الوسواس مرض نفسي يتميز بوجود تصور أو طقوس حركية دورية أو فكرة تراود المريض وتعاوده أو تلازمه دون أن يستطيع طردها أو التخلص منها بالرغم من شعوره وادراكه لغرابيتها وعدم واقعيتها أو جدواها إلا أن المريض يبذل من طاقته الكثير لمحاولة درء مثل هذه الأفكار عن ذهنه حتي يصبح شغله الشاغل والقضاء عليها واستبعاده إما يستخدم منطقته في إقناع نفسه عدم واقعية جدوي الفكرة أو باللجوء إلي الآخرين لاقتناعه بذلك .

17/ **عصاب الإكتئاب: depression neurosis (يشير حامد زهران، 2004: 54) الإكتئاب** بأنه حالة من الحزن الشديد المستمر تنتج عن الظروف المحزنة الأليمة وتعبر عن شئ مفقود وان كان المريض لا يعي المصدر الحقيقي لحزنه .

## المبحث الثاني البرنامج الإرشادي

### مفهوم التوجيه والإرشاد النفسي :

هو عملية توجيه وإرشاد و إرشاد الفرد لفهم إمكاناته و قدراته و استعداداته، و إستخدامها في حل مشكلاته و تحديد أهدافه و وضع خط حياته و الوصول إلى أقصى درجة من التوافق بشقيه الشخصي و الاجتماعي ، كما تشير عملية الارشاد إلى العلاقة المهنية التي يتحمل فيها المرشد مسؤولية المساعدة الإيجابية للعمل، من المستقبلية من خلال فهمه لواقعه و حاضره، و مساعدته في تحقيق أكبر قدر أ من السعادة و الكفاية ، من خلال تحقيق ذاته خلال تغيير أنماطه السلوكية السلبية بأنماط سلوكية جديدة أكثر إيجابية ، و من خلال فهم و تحليل استعداداته و قدراته و إمكانته و ميوله و الفرص المتاحة أمامه و تقوية قدرته على الاختيار و اتخاذ القرار ، و إعداده لمستقبله بهدف وضعه في المكان المناسب له لتحقيق أهداف سليمة و حياة ناجحة و مواطنة صالحة.(سهير كامل: 7:2000).

وعلم نفس التوجيه و الإرشاد Psychological counselling فرع من فروع علم النفس التطبيقي ، يعتمد في وسائله ، وفي عملية الارشاد علي فروع متعددة من علم النفس فيستفيد من علم النفس الإرتقائي في معرفة مطالب النمو ومعاييرته التي يرجع إليها في تقييم نمو الفرد (هل هو عادي، أم متقدم ، أم متأخر ) عن المعايير السويّة لجوانب النمو المختلفة كما يستفيد من علم النفس الإجتماعي من دراسة سيكولوجية الجماعة ودينامياتها وبنائها و العلاقات الأجتماعية والتفاعل الإجتماعي ، وماهي معايير السلوك في الجماعة وكيف يتحقق التوافق الإجتماعي . ويستقي من علم نفس الشواذ معلومات هامة عن السلوك الشاذ ، ويستفيد من علم النفس التربوي من عمليتي التعلم والتعليم ، وأهمية التعزيز والتصميم وانتقال أثر التدريب وغير ذلك من القوانين التي تساعد عمليتي الارشاد النفسي، ويستفيد من علم النفس الصناعي من مجال الإرشاد المهني ، و علم النفس المرضي في التعرف علي إضطرابات السلوك المختلفة (العصاب والذهان و التخلف العقلي ) ويستقي من علم النفس العام معلوماته عن الشخصية ودينامياتها ، وعند فحص ودراسة الحالة في الارشاد النفسي يحتاج المرشدإلي القياس النفسي ويستخدم مختلف اساليب القياس في عملية التوجيه والارشاد.(سهير كامل: 2000 : 8 )

### تعريف الإرشاد النفسي :

هو عملية واعية ومستمرة بناءة ومخططة ، تهدف إلي مساعدة وتشجيع الفرد ، لكي يفهم نفسه ويحللها ، ويفهم ميوله واستعدادته وقدراته ونواحي نبوغه ونواحي قصوره المتاحة ، واتجاهاته النفسية وخبراته ومشكلاته وحاجاته ، وأن يستخدم وينمي كل إمكانياته إلي أقصى حد مستطاع عن طريق مواهبه وذكائه في ضوء خبراته ورغبته في عمل ذلك .(حامد عبدالسلم زهران : 1998 : 189 )

### تعريف الجمعية الامريية 1981 :

الإرشاد النفسي هو عبارة عن الخدمات التي يقدمها إختصاصيون في علم النفس الإرشادي وفق مبادئ وأساليب دراسة السلوك الإنساني خلال مراحل نموه المختلفة ، ويقدمون خدماتهم لتأكيد الجانب الإيجابي في شخصية المسترشد واستغلالها في تحقيق التوافق لديه بهدف إكسابه مهارات جديدة تساعده في مطالب نموه وتوافقته في الحياة بالإضافة إلي إكسابه القدرات علي إتخاذ القرارات ، حيث يقدم الإرشاد لجميع الأفراد في جميع المراحل العمرية وفي مجالات عديدة كالأسرة والمدرسة والعمل .

### أهداف الإرشاد النفسي :

تقصد بأهداف الارشاد النفسي تلك النتائج التي يرغب المرشد والمسترشد بتحقيقها كنتيجة لعملية الارشاد وتشمل هذه النتائج جميع التغييرات السلوكية الجديدة التي تظهر لدي المسترشد بعد الإنتهاء من الجلسات الارشادية.

ويري تايلور Tyler1961 علي أن الهدف الأساسي للإرشاد هو :

- تسهيل عملية النمو للفرد (المسترشد).
- مساعدة المسترشد في أن يسلك بفاعلية وعقلانية وأن يصبح أكثر إستقلالاً ، وأن يكون مسؤولاً عن نفسه .(صالح أحمد الخطيب : 2003 : 39)
- أن يواجه مشكلاته بمساعدة المرشد ، ويسعي للتخلص منها من خلال إتخاذ قرارات ناجحة تعينه علي التوافق السليم مع متطلبات حياته .
- وبناءاً علي ذلك نجد أن هناك أهدافاً عامة يسعي إليها جميع المرشدون النفسيون لتحقيقها لدي المسترشد أثناء العملية الارشادية . ومن أهم هذه الأهداف :

### تحقيق الذات : Self Actvalization

وهي نزعة واستعداد عام عند كل البشر تتبع نمو بنية الذات ، وتعبر عن ذاتها في تحقيق ذلك الجزء من الخبرة التي يرمز إليها الفرد في الذات والتي أصبحت جزءاً من الذات . ويوضح روجرز هذا المفهوم قائلاً : أن لدي الفرد نزعة كامنة أو ميل للمضي قدماً نحو النضج ، وتكون هذه النزعة متحررة في ظل مناخ نفسي ملائم . عندئذ تصبح هذه النزعة أكثر من كونها نزعة أو ميل كامن ، وتسمى هذه النزعة التي تسعى إلي النمو (نزعة تحقيق الذات ) والتي تعد بمثابة (النوع الرئيسي) في حياة الفرد ، والتي يمكن أن يعتمد عليها ويهتم بها أثناء العملية العلاجية من خلال إبرازها ومساعدتها علي النمو . كما أن هذه النزعة موجودة لدي لك منا ، ومدفونة بعمق تحت طبقة الدفاعات النفسية . لكنها تنتظر الظروف المناسبة لكل تعبر عن نفسها . (رياض نايل العسمي : 2012 : 59 ) .

### تحقيق التوافق :

ويعني هذا تمثل الفرد لكل الخبرات علي المستوي الرمزي في بنیان الذات ، كما يشير إلي الإتساق التام بين الخبرة ومفهوم الذات . والإنتفاح التام علي الخبرة علي المستوي الشعوري والعملية ، ويعزز التوافق هذا مع تقدم الفرد نحو تحقيق ذاته . ويمكن القول أخيراً ، بأن كارل روجرز يعد واحداً من افضل المنظرين في مجال علم النفس العددي، والذي حقق إعتزافاً واسعاً كمعالج نفسي أولاً ، وكمرابي فاضل قدم أسلوب جديد في التربية والتعليم يتمركز علي المتعلم ، بدلاً عن العلم ، إضافة إلي أنه قام بتسجيل الجلسات العلاجية كاملة للحالات المترددة إلي عيادته النفسية .

ومن أهم أهداف التوجيه والارشاد النفسي تحقيق التكيف، أي تناول السلوك والبيئة الطبيعية والإجتماعية بالتغيير والتعديل حتي يحدث توازن بين الفرد وبيئته ، وهذا التوازن يتمضن اشباع حاجات الفرد ومقابلة متطلبات البيئة . والفرد في أثناء عملية التوافق يستجيب لنوعين من المتطلبات خارجية وأخري داخلية ، فالمتطلبات الخارجية تشير إلي متطلبات البيئة متطلبات الاشخاص الآخرين في هذه البيئة و والمتطلبات الداخلية تشير الحاجات الجسمية والحاجات الإجتماعية والإحساس بتقدير الذات والتقدير الإجتماعي والحاجة إلي الحب (الأطرش:2000

( 10 :

### تحقيق الصحة النفسية :

إن الصحة النفسية جزء أساسي لا يتجزأ من الصحة وفي هذا الصدد ينص دستور منظمة الصحة العالمية علي أن الصحة هي حالة من إكمال السلامة بدنياً وعقلياً ولجتماعياً ، لا مجرد انعدام المرض أو العجز . من أهم آثار هذا التعريف أن شرح الصحة النفسية يتجاوز مفهوم إنعدام الإضطرابات أو حالات العجز النفسية والصحة النفسية عبارة عن حالة من العافية يمكن فيها الفرد تكديس قدراته الخاصة والتكيف مع أنواع الإجتهد العادية والعمل بتقان وفعالية والإسهام في مجتمعه . وتمثل الصحة النفسية حسب هذا التعريف الإيجابي ، الأساس اللازم لضمان العافية للفرد وتمكين المجتمع من تأدية وظائفه بشكل فعال .(يوسف القاضي : وآخرون ، 1981 : 232 ) .

إن الهدف العام الشامل للتوجيه و الإرشاد النفسي هو تحقيق الصحة النفسية وسعادة الفرد وهنائه، والصحة النفسية كما يعرفها (حامد عبد السلام :1982) هي حالة دائمة نسبية يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً ، ويشعر بالسعادة مع نفسه والآخرين ويكون قادراً علي تحقيق ذاته واستغلال قدراته إلي أقصى حد ممكن . ويكون قادراً علي مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية . ويكون سلوكه عادياً بحيث يعيش في سلامة وسلام.

#### مساعدة المسترشد علي تنمية قدراته وطاقاته الكامنة:

يهدف التوجيه والإرشاد النفسي إلي مساعدة المسترشد علي توجيه نموه نحو الطريق الصحيح ، سواء عن طريق إزالة العقبات التي تقف في طريق النمو ، عن طريق مساعدته علي إكتشاف طرائق جديدة للنمو والإبداع ، مع توفير الفرص لتنمية طاقاتهم وامكانياتهم إلي أقصى حد ممكن مما يحسن فعاليتهم الشخصية في مواجهه مشكلاتهم النفسية والاجتماعية والانفعالية والاجتماعية .

#### تحسين العملية التربوية :

إن التوجيه والإرشاد النفسي لا يمكن فصله عن العملية التربوية إذ إن هذه العملية هي في أمس الحاجة إلي خدمات التوجيه والإرشاد وازدياد أعداد الطلاب ، وازدياد المشكلات الاجتماعية في المدارس .

وفي ضوء ذلك حصر أهداف الإرشاد النفسي كما حددها رينولدز :1984 في الآتي :

- التقويم والتقدير النفسي والاجتماعي والتعليمي للأفراد ، وذلك باستخدام الملاحظة والاختبارات النفسية المختلفة .

- مساعدة الأفراد علي فهم أنفسهم وإدراكاتهم وميولهم واستعداداتهم وتعزيزها.
- المساعدة علي فهم العلاقات الإنسانية واكسابهم المهارات والسلوكيات السليمة .
- المساعدة علي اتخاذ القرارات التي تساعد تحديد أهدافهم ومستقبلهم الشخصي والمهني.
- المساعدة علي التغلب علي مشكلاتهم الأكاديمية عن طريق خدمات الإرشاد الفردي أو الجماعي .
- العمل علي تحقيق الصحة النفسية للأفراد عن طريق الخدمات الإرشادية النمائية والوقائية

### زيادة مهارة المسترشد في التعامل مع المشكلات والعمل علي حلها :

يذكر الزغبى (2003،35) أن التوجيه والإرشاد يعملان علي مساعدة المسترشد الذي يعاني من مشكلات مختلفة في زيادة مهاراته في مواجهة المواقف الضاغطة التي يمر بها أو التي تعترضه، وذلك حتي يتمكن من تحقيق التوافق السليم مع نفسه والآخرين .(زهران :41 )

### مساعدة المسترشد علي اتخاذ قرارات سليمة :

يمكن النظر إلي الحياة كحقلات متواصلة من القرارات ، ويمكن أن تبدو بعض القرارات غير المهمة ولكنها في واقع الأمر مهمة للغاية . وتتعدد أسباب ومؤثرات إتخاذ القرارات ، مثل العادة أو الصدفة أو بسبب تأثير الضغط . ولكن كل طرائق القرار الجيد أو حل مشكلة ما تتبع نفس الطريقة ، وهي فهم المشكلة والأهداف بوضوح .

### الأسس والمسلمات والمبادئ الخاصة بالإرشاد النفسي :

يقوم الإرشاد النفسي كغيره من العلوم التطبيقية في المجالات الإنسانية علي عدد من الأسس والمسلمات ، ينطلق منها ، وتركز عليها أساليبه وطرقه ومناهجه ، كما يتحدد في ضوئها الإطار المرجعي لعملية الإرشاد بأكملها . ومعرفة المرشد بهذه الأسس تساعد في تحقيق أهداف الإرشاد ، وإيصال خدماته بطريقة أسرع وأكثر فعالية .

وتتنوع هذه الأسس لتشمل الأسس العامة المتمثلة في عدد من المسلمات المرتبطة بالسلوك الإنساني ، والأسس الفلسفية المرتبطة بطبيعة الإنسان وأخلاقيات الإرشاد النفسي . ومن هذه الأسس:(حامد عبد السلام زهران : 2002 : 27 )

**وَأولاً : الأسس العامة :** الفرد يتقدم نموه في مراحل متعاقبة متلاحقة ، تشمل كل مرحلة من هذه المراحل مجموعة من المظاهر النمائية الخاصة ، أي أن الإنسان قد يتعرض نموه مجموعة من

العوائق تسبب له مشكلات في حياته، ومن حقه أن يطلب المساعدة في التخلص من هذه المشكلات عن طريق شخص مؤهل علمياً ، حتى يستطيع التكيف مع نفسه .

**ثانياً : الأسس الفلسفية :** إن خدمات الإرشاد النفسي تسير ضمن دستور أخلاقي مهني وجد من قبل من هم مؤهلون لوضع تلك المبادئ والأخلاق ، وهي تحمي حق المرشد وتضمن له أن يسير في مجال تخصصه بدون هم أو كيد ، كما أنها تضمن حق المسترشد في تلقي الخدمات النفسية دون ضيق أو ملل أو خوف ، لأن المرشد شخص مهني بالدرجة الأولى لا يفشي الأسرار وعليه الالتزام بتلك المعايير الأخلاقية والمهنية . (حامد عبد السلام زهران: 2002 : 17 ) .

**ثالثاً : الأسس النفسية :** إن علم الإرشاد النفسي يسير وفق مجموعة من النظريات التي أوجدها علماء النفس ، وعلي المرشد فهم تلك النظريات من أجل التعامل معها ، ومن الأسس النفسية، الفروق الفردية ، هي مبدأ وقانون أساسي في علم النفس .

• اختلاف الأفراد كماً وكيفاً : أن لكل فرد عالمه الخاص الفريد وشخصيته الفريدة المميزة عن باقي الأفراد وله حاجاته وقدراته وهو يختلف عن غيره بسبب سماته الموروثة وخصائصه المكتسبة .

• ادراك الفرد لذاته : يختلف عن إدراك الآخرين لها ، كذلك الأمر بالنسبة للبيئة كما أن إدراك الفرد لذاته وبيئته يتأثر بعوامل كثيرة منها مستوي نموه ومستوي تعليمه وطبقته الإجتماعية والمجتمع الذي يعيش فيه .

• الإتفاق في الإدراك العام بين الأفراد لوجود الخبرات المشتركة المتشابهة بصفة عامة ولكن يكون متقارباً ، وهذا التقارب هو الذي يؤدي إلي التفاهم والتوافق .

• ثبات السلوك الإنساني إلي حد ما : وفي ضوء هذا يمكن استنتاج ما سيكون عليه السلوك في المستقبل، مالم تطرأ عليه ظروف تؤدي إلي تغيير سلوك المسترشد مثل النضج وعوامل أخرى خارجية .

• مرونة السلوك الإنساني وقبوله للتعديل: وفي ضوء هذا توضح البرامج الإرشادية ، لأن السلوك المرن هو السلوك القابل للتعديل ، والسلوك القابل للتعديل في الإرشاد النفسي هو السلوك المكتسب الذي تم تعليمه ، وليس تعارض بين ثبات السلوك نسبياً ومرونته، لأن ثبات السلوك نسبياً خاصة المكتسبة يمكن تعديله من خلال البرامج الإرشادية خلال فترة زمنية

محددة .(ابراهيم سليمان المصري : 2010 : 18 )

رابعاً : **الأسس التربوية** :عمليات التربية وفعليات الإرشاد ركنان متكاملان في خدمة الفرد والمجتمع داخل المدرسة وخارجها ، و عملية التعلم بشكل عام تراعي كثيراً من أسس الإرشاد والتوجيه عندما ترسم مناهجها وتختار طرق التدريس فيها ، كما أن المرشد التربوي يحتاج إلي الاستعانة بالمناهج لانجاح عملية التوجيه وكذلك لمعرفة أبعاد العملية الإرشادية، مما يؤكد ضرورة مواكبة المرشد للأنشطة التربوية والتعليمية .

خامساً : **الأسس الاجتماعية** : تظهر الأسس الاجتماعية في خدمات الإرشاد النفسي عندما يستفاد من المعلومات المتعلقة بالواقع الاجتماعي للمسترشد ، سواء فيما يخص الأسرة أم الأقارب أم المدرسة أم غيرها من المؤسسات المهنية التي يرتبط معها المسترشد بنوع آخر من العلاقات . كما يجب الاهتمام بالفرد بوصفه فعالاً في المجتمع ، ويجب تفضيل درره في موافق الحياة العامة والاستفادة من قدراته وتنظيمها، حتي تكون جزءاً مهماً في بناء علاقات اجتماعية مهمة.(ابراهيم سليمان، 2010: 18)

**مناهج التوجيه والإرشاد النفسي :**

هناك ثلاثة مناهج لتحقيق التوجيه والارشاد النفسي هي :

1/ **المنهج الإنمائي : development** أن خدمات التوجيه والارشاد تقدم أساساً إلي العاديين لتحقيق زيادة كفاءة الفرد الكفاء والتي تدعم الفرد المتوافق إلي أقصى حد ممكن، ويتضمن المنهج الإنمائي الإجراءات التي تؤدي إلي النمو السوي السليم لدي الاسوياء والعادين ، والوصول بهم خلال رحلة نموهم إلي أعلى مستوي ممكن من النضج والصحة النفسية ، ويتحقق ذلك عن طريق معرفة وفهم تقبل الذات ونمو مفهوم موجب للذات وتحديد أهداف سليمة للحياة ، ومن خلال رعاية مظاهر نمو الشخصية جسمياً ، واجتماعياً، وعقلياً، وانفعالياً.(الزبادي أحمد وآخرون : 2001 : 21 )

2/ **المنهج العلاجي: preventive** هناك بعض المشكلات يصعب التنبؤ بها فتحدث فعلاً ، ويتضمن دور المنهج العلاجي علاج هذه المشكلات والاضرابات والأمراض النفسية حتي العودة إلي حالة التوافق والصحة النفسية ، ويهتم المنهج العلاجي بنظريات الاضطراب والمرض النفسي وأسبابه وتشخيصه وطرق علاجه ، وتوفير المرشدين والمعالجين والمراكز والعيادات والمستشفيات النفسية (الزبادي والخطيب ، 2001 : 21 ) .

والعلاج في عملية الارشاد النفسي يعتمد علي التشخيص الدقيق للمشكلة ، ثم اختيار أفضل الأساليب الإرشادية الملائمة للتعامل معها. والتشخيص الدقيق يعني عم الاقتصار علي وصف المشكلة والتعرف علي أهم أعراضها ودرجة خطورتها ، وانها يمتد لتقصي أسبابها وظروف نشأتها وتطورها لمشكلة نفسية . هذا التشخيص المحدد والدقيق يمهد السبيل لاختيار الاسلوب الارشادي الملائم ويتحدد في ضوءه الافراد والجماعات التي سوف تقدم لهم الخدمة الإرشادية . فقد يقدم الإرشاد النفسي بصورة فردية أو جماعية أو يقدم للأسرة التي تنتمي إليها الحالة .(حسين

طه، 2004 : 27 )

**3/المنهج الوقائي preventive :** يهدف هذا المنهج إلي تحسين الأفراد من الاضطرابات، وذلك بتوفير التوجيه والرعاية اللازمين ، ويهتمّ هذا المنهج بالأفراد الأسوياء لوقايتهم من التعرض للاضطرابات والمشكلات المختلفة . فهو يعمل علي اكتشاف حالات سوء التكيف في مراحلها الأولى ويوجهها وجهه سليمة ، كما يعمل علي إزالة الأسباب التي تؤدي إلي سوء التوافق أو الاضطراب ، لتجنب الفرد للوقوع في المشكلات ، كذلك فهو يهتمّ أيضاً بالأفراد غير الأسوياء ، فيعمل علي تقليل أو منع إزمان المرض .(عبد المنعم عبدالله : 1996 : 36).

**مستويات المنهج الوقائي :**

الوقاية الأولية : محاولة منع حدوث المشكلة أو الاضطراب أو المرض ، بإزالة الأسباب حتي لايقع المحذور .

الوقاية الثانوية : وتتضمن محاولة الكشف المبكر وتشخيص الاضطراب في مرحلته الأولى بقدر الإمكان ، للسيطرة عليه ومنع تطوره وتفاقمه .

الوقاية من الدرجة الثالثة: وتتضمن محاولة تقليل أثر الاضطراب أو منع إزمان المرض.(الزيادي

أحمد وآخرون : 2001 : 21 )

## الحاجة للتوجيه والإرشاد النفسي

لقد شهد العصر الحالي تغييرات سريعة متلاحقة شملت مختلف جوانب حياة الفرد اسرياً وتربوياً واجتماعياً ، ومهنياً ، وتكنولوجياً ، حيث تستوجب هذه التغييرات الحاجة الي الارشاد النفسي واستخدامه في المؤسسات الاجتماعية بكافة اشكالها ، ويكمن ايضاح مجموعة من العوامل التي اكدت ضرورة واهمية الحاجة الي الارشاد النفسي في العصر الحالي وهي كالآتي :

\*النظرة الثقافية والاجتماعية والتقدم العلمي ، والتكنولوجي ، وما تبعه من حدوث تغييرات في طبيعة الاعمال والمهن ، وزيادة اعداد السكان وما لحقها من زيادة في اعداد التلاميذ .

فالفرد يمر بفترات حرجة يكون فيها بحاجة ماسة للتوجيه ولارشاد ، ومنها عدم التوافق الاجتماعي عندما ينتقل الفرد من البيت الي المدرسة . أو عندما يترك المدرسة ، أو عندما ينتقل من الحياة الفردية الي الحياة الزوجية ، أو في حالة الطلاق أو موت أحد افراد الاسرة ، أو عندما ينتقل من الدراسة الي العمل ، أو من الطفولة الي المراهقة أو غيرها .

أن فترات الانتقال هذه تتخللها جرعات من الخوف، والقلق، والاحباط ، وتكون بحاجة ماسة الي الأرشاد حتي تمر فترة الانتقال ويخرج من الفرد ازمته.(عبدالمنعم عبدالله،1996: 19).

\*التقدم التكنولوجي نحو تغيير القيم والاتجاهات وانماط السلوك والنظام الاقتصادي و المهني ، وكذلك تطور التعليم ومفاهيمه ، وزيادة أعداد التلاميذ ، واكتشاف المخترعات الجديدة ، الامر الذي ترتب عليه في بعض الاحيان صراع بين ما تعتنقه من قيم وبين القيم الوافدة من الخارج كما أن ظهور الاسلحة النووية والكيميائية يسبب ذعراً وقلقاً شديداً لدي الافراد ، وعدم الشعور بالامن والطمأنينة ، مما يجعل الفرد يمر بالعديد من المشكلات التي يحتاج فيها الي التوجيه والارشاد النفسي .

\*التغيير في مجال العمل حيث تغييرات اساليب الانتاج ، ووسائله واستخدام الثورة المعرفية الصناعية في مجال العمل وتسخيرها وتوظيفها في مجال الانتاج ، وقد ترتب علي ذلك ظهور انواع جديدة من العمل والمهن ، وزادت التخصصات في العمل ، وظهرت مهن واخفت مهن اخري ، وجاءت الماكنة الصناعية تحل محل العامل مما زاد من نسبة البطالة وظهور القلق لدي العديد من الأفراد خوفاً علي فقد فرص العمل ؛ مما اضطرهم لتغيير هذه المهن ، وهنا يلعب التوجيه والارشاد المهني

دوراً محورياً في هذا المجال ، بحيث توجيه الفرد نحو المهنة المناسبة .(حسين طه : 2004 : 51 ) .

وترى الباحثة أن هناك ضرورة هامة للإرشاد النفسي في المجتمع وخاصة ولاية دارفور لانهم يعانون الكثير من الصراعات والازمات نتيجية للاحداث الاخيرة التي شهدتها الولاية مما نجم عنها تغييرات أسرية واجتماعية وثقافية واقتصادية وتعليمية وتربوية ، لذا ترى الباحثة أن هناك ضرورة لتطبيق برنامج الارشاد في المدارس ، لتقديم المساعدات والخدمات الارشادية للتلاميذ والتلميذات في مرحلة الاساس .

### نظريات الإرشاد النفسي:

#### أهمية النظريات في الإرشاد :

أن الإرشاد النفسي يقوم علي نظريات علمية فممارسة الإرشاد النفسي تعتبر فن من فنون العلاقات الاجتماعية يقوم علي اساس علمي ، ويحتاج إلي دراسة علمية . وتدريب علمي فني قبل الممارسة في مراكز الإرشاد والعيادات النفسية لذلك فعلي المرشد أن يعمل في ضوء نظرية ، والنظرية النفسية . إطار عام يضم مجموعة منظمة متناسقة من الحقائق والقوانين التي تفسر الظواهر النفسية . (كاملة الفرخ وآخرون:1999: 50)

أن الإرشاد النفسي يهتم بدراسة وفهم وتفسير وتقييم السلوك والتنبؤ به وتعديله أو تغييره أو إطفائه . لذلك لابد من دراسة النظريات :

أ/ تفسر السلوك وكيفية تعديله .

ب/ تفيد دراسة النظريات في فهم العملية الإرشادية .

ج/ تفيد في دراسة النظريات في فهم أوجه الشبه والاختلاف بين طرق الإرشاد.

وهناك بعض المرشدين يفضلون العمل في ضوء نظرية محددة دون غيرها . والأفضل أن

يأخذ المرشد من النظريات كل ما يفيد في ارشاده .(انتقائي) .

#### نظرية الإرشاد المتمركز حول المسترشد (روجرز ) 1947:

تسمى هذه النظرية بنظرية الذات و لأن الإرشاد النفسي هو دراسة للذات ومفهومها التي هي جوهر الشخصية ، و مفهوم الذات هو حجر الزاوية ، وهو الذي ينظم السلوك .و أنه مفهوم أساس في الدراسة الشخصية .

إن أهم نظرية للذات نظرية كارل روجر وهي أحدث وأشمل النظريات الذات لارتباطها بطريقة من أشهر طرق الإرشاد النفسي ، و هي عبارة عن الإرشاد المركز حول الإنسان أو غير المباشر وقد بنيت أساساً على دراسات وخبرات كارل روجرز في الإرشاد و العلاج النفسي و سؤاله هو كيف أستطيع أن أجد علاقة بين و مناخاً نفسياً يستطيع هذا الشخص أن يحقق أفضل نمو نفسي.(كاملة الفرخ وآخرون:1999: 51).

### المكونات الرئيسية في النظرية:

**1/ الذات:** هي قلب النظرية و قد مر مفهوم الذات بنمو ديني و فلسفي عبر التاريخ ، فقد اهتم الفراعنة المصريون و اليونانيون و المفكرون العرب وقد علمنا الله أن الذات هي النفس وقد جاء ذكر النفس في القرآن : النفس الملهمة ، والنفس اللوامة ، والنفس مطمئنة ، والنفس البصيرة ، و النفس الأمانة بالسوء وقد اهتم بها أيضا علماء و فلاسفة غربيون .

### تعريف الذات:

هي كينونة الفرد ، تنمو الذات وتتفصل تدريجياً عن المجال الإدراكي ، وتتكون بنية الذات نتيجةً للتفاعل مع البيئة و تشمل :

أ/ الذات المدركة.

ب/ الذات الاجتماعية.

ج/ الذات المثالية.

وقد تمتص قيم الآخرين ، وتسعى إلى الإدراك و الإتران و الثبات و نتيجةً للنضج و التعلم ، و تصبح المركز الذي تنتظم حوله كل الخبرات .

### 2/ تعريف مفهوم الذات :

هو تعريف نفسي للذات و يتكون من المدركات الشعورية و التصورات و التقييمات الخاصة بالذات ، أي أفكار الفرد المختلفة لتكوينه الداخلي و الخارجي، من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، و هناك نوعان هما:

1- مفهوم الذات المثالي .

2- مفهوم الذات الاجتماعي و مفهوم الإنسان عن نفسه ، و مفهوم هو الذي ينظم و يحدد السلوك وهو ثابت إلى حدٍ كبير ، ولكن من الممكن تعديله و تغييره حسب ظروف معينة .

يتأثر مفهوم الذات بالوراثة و البيئة خصوصاً الآباء و الأقران و الراشدين و يتأثر بالنضج و التعلم و بحاجات الأمن و الحب و احترام الذات و تحقيقها و المعتقدات و القيم و الإتجاهات و الأخلاقيات . أن الفرد يسعى دائماً لتحقيق ذاته لذلك فهو بحاجة إلي مفهوم موجب للذات .  
تعريف الخبرة : انها موقف يعيشه الفرد في وقت معين و يتفاعل معها و ينفعل بها و يؤثر فيها و يتأثر بها و ربما يعترف بها الفرد أو ينكرها و عندها تدخل في اللاشعور ( كاملة الفرخ وآخرون : 1999: 53).

و الخبرات التي تتفق مع مفهوم الذات و مع المعايير الاجتماعية ، تؤدي إلي الراحة و الخلو من التوتر و تؤدي إلي التوافق النفسي . (كاملة وآخرون : 53).

أما الخبرات التي لا تتفق مع الذات و مفهومها و تتعارض مع المعايير الاجتماعية يدركها الفرد علي أنها تهديد و يضيف عليها قيمة سالبة و تؤدي إلي تهديد و تحطيم الذات إلي التوتر و القلق و سوء التوافق النفسي ، و الإدراك غير الدقيق للواقع .

#### **الفرد :**

أن الفرد قد يرمز أو يتجاهل أو ينكر خبراته المهددة و فتصبح شعورية أو لا شعورية ، ولدي الفرد دافع اساسي لتأكيد و تحقيق ذاته و عنده حاجة اساسية لتقدير و حب و احترام الآخرين و هما متفاعلان .

#### **السلوك :**

هو نشاط موجه نحو هدف من جانب الفرد لتحقيق و إشباع حاجاته . و يتفق معظم السلوك مع مفهوم الذات و مع المعايير الاجتماعية ، و بعض السلوك لا يتفق مع بنية الذات ، و المعايير الاجتماعية و هنا يحدث عدم التوافق النفسي و يمكن احياء و تغيير و تعديل السلوك ، و عادة يؤثر في السلوك الانفعالي و يسهله و قد يكون السلوك نتيجة الخبرات السابقة و هذا يؤدي إلي التوتر و سوء التوافق النفسي .

#### **المجال الظاهري :**

وهو المجال الشعوري و عالم الخبرة المتغير بإستمرار و هو جميع الخبرات و يكون للفرد و من وجهة نظره واقعاً و حقيقة ، فمثلاً قد يدرك مريض الفطام الهدياني أن كل من حوله يتقولون عليه ، أو يريدون قتله و هذا قد يكون صحيح أو غير صحيح علي الاطلاق ، لكن بالنسبة له يعتبر هذا واقعاً و حقيقةً تحدد استجابته و سلوكه . و هناك انواع للذات منها :

أ/ الذات البصيرة : كما يدركها الفرد عندما يوضع في موقف تحليلي شامل مثل ما يحدث في عملية الإرشاد ، أو العلاج المتمركز حول المسترشد .

ب/ الذات العميقة : التي تتوصل إلي صورتها عن طريق التحليل النفسي . أن مفهوم الذات الايجابي يكون عن طريق تقبل الذات وفهمها وهذا يؤدي إلي التوافق الشخصي والنفسي . ومفهوم الذات السلبي ،يؤدي إلي عدم التوافق الشخصي والنفسي ويجعل الفرد سئ التوافق وبالتالي (تتخبط) تضعف نظرتة إلي نفسه .(كاملة الفرخ وآخرون: 57).

#### دور نظرية المتمركز حول المسترشد في الإرشاد النفسي :

إن الإرشاد النفسي لهذه النظرية موقفاً خاصاً بين المرشد و المسترشد الذي يضع مفهومها عن ذاته كموضوع للمناقشة و أهم أهداف هذه النظرية ما يلي:

1/ تؤدي عملية الإرشاد إلى فهم واقعي للذات و إلى زيادة التطابق بين مفهوم الذات المدرك و مفهوم الذات المثالي يعني تقبل الذات و تقبل الآخرين و التوافق النفسي و الصحة النفسية.

2/ وفي مجال الإرشاد المهني ، فالوعي بمفهوم الذات المهني يعتبر عنصراً هاماً في الوعي بالذات لذلك فعلي المسترشد أن يتصور مهنة مثل التدريب علي انها مناسبة لذاته قبل أن يختارها كمهنة له .

3/ في مجال الإرشاد الزواجي هناك علاقة جوهرية بين مفهوم الذات الموجب وبين التوافق بين الزوجين ،لذلك تعتقد هذه النظرية أن يكون الإرشاد الزواجي ممرکز حول الشخص وليس ممرکز حول المشكلة .

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

#### وهناك نوعان من الذات :

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

ب/ مفهوم الذات الخاص : وهي معظم الاشياء غير المرغوب فيها ، والخبرات المحرمة أو الحرجة أو المخجلة ، ولا يجوز إظهارها أو كشفها أمام الناس .( كاملة الفرخ وآخرون : 1999 : 58)

## نقد نظرية التمرکز حول المسترشد:

- 1- إن النظرية لم تبلور تصوراً كاملاً لطبيعة الانسان ، وذلك لتركيزها الكامل علي الذات ومفهوم الذات .
- 2- إن النظرية تعالج الشخص نفسه ولا تهتم بمشاكله أو بيئته .
- 3- تركز هذه النظرية علي الجوانب الشعورية ، ولا تهتم بالجوانب اللاشعورية .
- 4- يضع روجرز أهمية قليلة للإختبارات والمقاييس كوسيلة لجمع المعلومات للإرشاد النفسي ، وأشار روجرز إلي أن المقاييس والإختبارات يمكن ان تستخدم حين يطلبها العميل . ونسي أنه علي المرشد أن يستخدم جميع الوسائل الممكنة للحصول علي اكبر قدر من المعلومات لتحقيق اكبر قدر من المعلومات لتحقيق أكبر نجاح لعملية الإرشاد النفسي.(كاملة وآخرون : 58).

## نظرية التحليل النفسي : psychoanalysis theory

كان الشعور هو موضوع علم النفس قبل ظهور التحليل النفسي الذي عارض هذا التيار وأقام ما يسمى بعلم نفس الأعماق أو علم نفس اللاشعور ، ويفترض التحليل النفسي وجود جهازاً نفسياً قسمه إلي ثلاثة أقسام :

1- الشعور

2- ما قبل الشعور

3- اللاشعور

ويقول فرويد رائد التحليل النفسي أن الشعور تعبير وصفي خالص يصدق علي أكثر المدركات مباشرة وبقيناً ، وأن الوقائع النفسية المكبوتة التي لا تستطيع بما هو عليه وفي حد ذاتها أن تبلغ الشعور ، وكذلك الوقائع النفسية الضمنية أي اللاشعور بالمعني الوصفي لا الدينامي للكلمة هي وقائع قيل شعورية ، بينما نستبقي كلمة لا شعورية للوقائع النفسية المكبوتة أي اللاشعور من الناحية الدينامية .(سهير كامل احمد : 2000 : 83 )

بناء الشخصية عند فرويد:

هنالك ثلاثة أنظمة رئيسية للشخصية هي :

1- الهو The id

2- الأنا The Ego

### 3- الأنا الأعلى The Super Ego

وأن لكل منها وظائفه وخصائصه ومكوناته ومبادئه ودينامياته وميكانيزماته التي يعمل وفقاً لها ، إلا أنها جميعاً تتفاعل فيما بينها تفاعلاً وثيقاً ، وأن سلوك الأفراد في الأغلب هو محصلة تفاعل هذه الأنظمة الثلاث ، ونادراً ما يعمل أحد هذه الأنظمة بمفرده دون النظامين الآخرين.

**الهو :**

يعتبر الهو النظام الأصلي للشخصية والكيان الذي يتميز منه الأنا والأنا الأعلى ، ويتكون الهو من ما هو موروث وموجود منذ الولادة بما في ذلك الغرائز ، وأنه مستودع الطاقة النفسية كما انه يزود العمليات التي يقوم بها النظامان الآخرين بطاقتها ، ويطلق فرويد علي الهو اسم الواقع النفسي الحقيقي لأنه يمثل الذاتية للعالم الداخلي ولا تتوفر له أية معرفة بالواقع الموضوعي.(سهير كامل احمد : 2000 : 84 )

**الأنا :**

يعمل الأنا طبقاً لمبدأ الواقع reality principle ، وأن غاية الواقع هي الحيلولة دون تفريغ التوتر حتي يتم إكتشاف الموضوع المناسب لاشباع الحاجة ، والأنا هو الجهاز الإداري للشخصية لأنه يسيطر علي منافذ العقل والسلوك ويختار من البيئة الجوانب التي يستجيب لها ويعزز الغرائز التي سوف تشبع والكيفية التي يتم بها ذلك .

**الأنا الأعلى :**

الأنا الأعلى هو الدرع الاخلاقي للشخص وهو يمثل ما هو مثالي وليس ما هو واقعي ، وهو ينزع إلي الكمال بدلاً من اللذة ، وأن شاغله الاول أن يقدر هل شئ ما صائباً أو خاطئاً ، حتي يستطيع التعرف علي اساس القيم الدينية والاخلاقية التي يملئها المجتمع .(عبالسلام عبد الغفار : 1973 ) .

**المبادئ التي تقوم عليها نظرية التحليل النفسي :**

**اولاً : الحتمية النفسية :**

أي ان يكون لكل سبب نتيجة ولكل نتيجة سبب ،وقد يكون السبب ظاهر أو غير ظاهر ، وقد يكون منطقياً أو بعيد عن المنطق ، أي أن هناك سبباً يمكن وراء اي حدث يحدث .

## ثانياً :الحيل اللاشعورية :

وتنتج من داخل الفرد نفسه لمواجهة الأخطار الناجمة من الخارج اي الأفراد المحيطين بالفرد نفسه لتدافع عن شخصيته ، ويطلق عليها ميكانزمات الدفاع ومنها :

### 1/ التوحد Identificatinon

وهي محاولة الفرد للوصول إلي الهدف بأن يبرمج ذاته بصفات محددة أو بذات شخص آخر من خلال تقليده أو محاكاته ولذا فإن تقليد الوالدين ومحاكاتهم تخفف من درجة التوتر لدي الفرد .

### 2/ الإزاحة والإستبدال Displacement And Substitution

وهي عملية توجيه الطاقة من هدف إلي آخر لتوضيح قدرة الفرد علي تغيير هدف نشاطه من موضوع نفسي إلي آخر ، وتتم عملية التغيير هذه عندما يكون الهدف الجديد لا يكفي لإزالة التوتر لديه ولذا فإنه يظل الفرد يبحث عن الأفضل لتحقيق ذلك التوتر لديه وهذا يفسر تنوع أشكال سلوك الفرد .

### 3/ الكبت Repression:

وهي محاولة الفرد لتحفظ عن دوافع مثيرة للقلق ويرفض ببساطة الإعتراف بوجودها ، والأفراد الذين يعترتهم الكبت تكون شخصياتهم متوترة وتكون لديهم بعض المشكلات النفسية.

### 4/ الإسقاط Projection

وهو إنكار صفة معينة في الفرد ولصاقها بفرد آخر ، وهو مرتبط بحيلة الإنكار والأفراط في استخدامه يعوق معرفة الفرد لنفسه ويفسد علاقاته الاجتماعية . ايضاً لأنه قد يصل به الحد للحط من شأن الآخرين مما يؤدي إلي اختلاف في الإدراك أو إدراك الاشياء التي لا وجود لها. ( حامد عبد السلام زهران : 2002 )

### 5/ النكوص Regression

وهو تراجع الفرد إلي ممارسة أساليب سلوكية في مرحلة سابقة من حياته لا تتناسب مع مرحلة نموه الحالية ليجنب ذاته الشعور بالعجز والفشل أو المخاوف أو الحرمان ، وهذه العملية تجنب الفرد الشعور بالقلق ولكنها تعوق نموه .

### 6/ التثبيت Fixation:

عندما ينتقل الفرد من مرحلة نمو إلى مرحلة أخرى يواجه مواقف محبطة ومثيرة للقلق تعوق إستمرارية نموه بصفة مؤقتة علي الأقل ويثبت علي مرحلة معينة من مراحل نموه ويخاف الإنتقال منها ويتخلي عن شرط سلوكي معين علي اشباع حاجاته لعدم تأكده من السلوك هل يستحق الإشباع أم لا ؟ .

### **7/ التكوين العكسي Reaction Formation**

تحاول الأنا سلوك علي النقيض عندما يكون هناك موقف يثير القلق ، فاذا كان الفرد يشعر بكراهية تجاه شخص ما فقد يظهر مشاعر الود والحب تجاهه ، وعادة ما ترجع الأشكال المتطرفة من السلوك إلي التكوين العكسي .

### **8/ التعويض Compensation**

هو اسلوب المبالغة الذي يبدو علي سلوك الفرد ، وهو عملية تعويض عن مشاعر مكبوتة تؤلم الفرد ، إذا شعر بها تظهر علي شكل إستعراضات يقوم بها ، ويرجع السلوك التعويضي عند بعض الأفراد إلي عوامل لا شعورية لا يعيها الفرد تدفعه إلي اساليب سلوكية غير متكاملة مبالغ فيها قد تؤدي إلي اضطرابات انفعالية .

### **9/ التبرير Rationlization**

وهو عملية تستطيع من خلالها ايجاد اسباب منطقية لسلوكنا ولكن هذه الاسباب غالباً ما تكون مخالفة للواقع ، وفي بعض الأحيان يمثل التبرير عملية لا شعورية لأن صاحبها لا يدرك بأنه مشوه الواقع ، ويمكن للمرشد النفسي أن يتعرف علي الحيل الدفاعية التي يقوم بها كثير من العملاء ، فعلي ضوئها يمكنه التعامل مع المشكلات المتعددة .(حامد زهران: 2000).

### **تطبيقات نظرية التحليل النفسي في الإرشاد:**

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

### **1/ التداعي الحر Free Asctation**

وهي عملية تقوم علي أساس إتاحة الفرصة أمام المسترشد أو الحالة ، كي يوضح عن كل ما يدور في ذهنه من أفكار أو مشاعر أو رغبات ، مهما كانت مفككة أو غير منطقية أو شاذة أو عدوانية ، ويكون ذلك في جلسات الاسترخاء ، وتؤدي هذه العملية إلي ما يسمى (عملية التطهير

الانفعالي أو التصريف) التي يخرج فيها المسترشد مشاعره وانفعالاته إلى حيز الوعي والشعور ، مما يؤدي إلى الشعور بالراحة .(عبدالرحمن العيسوي : 1999 : 155 ) .

## 2/ التحليل أو الطرح Transference

ويقصد به تحويل مشاعر وانفعالات المسترشد سواء أكانت ايجابية أو سلبية من مصادرها الأصلية إلى شخصية ، فالمسترشد يطرح مافي داخله من مشاعر وانفعالات علي شخصية المرشد ، فيحدد المرشد أن المسترشد تارة يحبه وتارة أخرى يكرهه وليس هناك علاقة أو صلة سابقة للمسترشد بالمرشد وبالتالي يكون المرشد هو البديل وليس الأصل لهذه الانفعالات . فالطرح هو مصدر للمعلومات الانفعالية عن حياة المسترشد .(حسين طه : 2004 : 67 )

### النظرية العقلانية الإنفعالية :

#### تطبيقات النظرية العقلانية الإنفعالية في الإرشاد:

- 1- إن الإرشاد النفسي يركز مباشرة على التغيير في العمليات الذهنية للمريض قبل أن يتوقع أي تغيير حاسم في شخصيته أو سلوكه المرضي ، فإن نجاح المريض في التغيير الإيجابي يجب أن يكون مصحوباً بتحسن في طريقة تفكيره .
- 2- إن نمط الإرشاد من خلال تحريض المريض على إحداث التغيير في نفسه ، وفي بيئته عن طريق تأكيد الذات و زيادة الثقة .
- 3- إن الصعوبات التي يعاني منها المريض تنسجم إلى حد كبير مع إدراكه المشوه و تفكيره غير المنطقي ، و على المرشد إعادة ترتيب إدراكاته و إعادة تنظيم تفكيره من أجل القضاء على السبب الأساسي لصعوباته.
- 4- على المرشد أن يوضح للمريض قبل انتهاء العلاج الأفكار غير العقلانية الرئيسية ، و التي من المحتمل أن يفكر فيها وان يوضح له فلسفات الحياة الأكثر عقلانية والتي يمكن اتباعها بدلاً منها حتى لا يقع المريض فريسة لأفكار غير عقلانية أخرى، و أكد (ألس) على المجموعات الإرشادية ، لفائدتها في تغيير الأفكار .
- 5- تشجيع المريض على عدم الهروب من مشاكله ، بل عليه مواجهتها بصراحة مع مراعاة تقليل خطرها ، فلا يعطيها الفرد أكثر من حجمها .

- 6- يقوم المرشد بمساعدة المريض كي يتعلم من خبراته السابقة و يتفاعل مع أفضل الطرق المعاصرة و المميزة ، والخبرات الحديثة بدلاً من التمسك بالدروس المتعلمة في الماضي و الخضوع لها .(كاملة وآخرون: 75 )
- 7- يقوم المرشد بحث المريض من ان ينهمك في العمل و النشاط حتى ينسى همومه على أن تكون الأعمال من اختصاصه .
- 8- يعلم المرشد المريض بأن يتحكم بانفعالاته إذا تدرّب لأنه يقول لنفسه - اهدأ - استرح إنك عظيم ، و بدل أن يقول له يجب أو ينبغي ، عليه أن يستبدلها بكلمات أخرى مثل من الأفضل - من المستحسن .
- 9- يطلب المرشد من المريض أن يحب الناس قبل أن يكون محبوباً منهم .
- 10- يعمل المرشد علي زيادة ثقة المريض بنفسه وقدراته .

### المبحث الثالث

#### الأنشطة الإرشادية

إنّ الأنشطة الإرشادية هي تلك الأنشطة التي تشمل الأساليب و الطرق اللفظية وغير اللفظية للتعبير عن المشاعر و المكبوتات ، فهي مجموعة من الخيارات التعبيرية التي تساعد الأفراد بالتخلص من انفعالاتهم و توتراتهم.

أنّ الأنشطة الإرشادية تبنى نماذجها على أعمال فريدة من نوعها كالغناء و الرسم و التلوين ... إلخ، و هي غير معقدة في طبيعتها ، فالأفراد الذين يستخدمون هذه الأنشطة يشتركون في أنهم يستبصرون بذواتهم و يستخدمون قدراتهم الطبيعية اللغوية للتخلص من انفعالاتهم بمشكلاتهم. (عمر محمد ماهر : 1984 : 143)).

أنّ أكثر الأنشطة الإرشادية اللفظية انتشاراً هي التمثيل المسرحي و الدراما ، و الأعمال الأدبية ( كالفصص و الدراما، و الشعر)، بينما من أكثر الأنشطة الإرشادية غير اللفظية معرفةً و انتشاراً الموسيقى والرقص والحركات الإيقاعية، و التشكيلي (كالرسم و التلوين أو النحت ) و عليه يمكن القول إنّ الأنشطة الإرشادية اللفظية وغير اللفظية تكمل بعضها بعضاً ، فمثلاً العمل الدرامي أو المسرحي يحتاج إلى تعبيرات لفظية و حركات موجهة و موسيقى تصويرية مرافقة للعمل الدرامي أو التمثيلي وتأثيرات بصرية ، و عليه تستخدم الأنشطة الإرشادية اللفظية وغير اللفظية إما معاً أو بشكل متكامل أو بشكل مستقل عن الآخر (عدنان احمد الفسفوس '2007 : 12).

#### كيف تستخدم الأنشطة الإرشادية في الإرشاد؟

لعبت الفنون و الأنشطة الإرشادية دوراً مهماً في علاج المضطربين قديماً ، ففي حدود العام 500 قبل الميلاد أعتمد المصريون القدماء الحفلات الموسيقية و الرقص في معالجة المرضى العقلين ، كما استعمل اليونان العمل الدرامي المسرحي كطريقة لتطهير الافراد المتوترين من مشاعر القلق ، و استخدام أمم أخرى الموسيقى و فنون أخرى للترويح عن النفس و الاسترخاء ، بينما أعتمد الرومان علي الأدب و الشعر للترفيه عن النفس المتضررة (عدنان أحمد الفسفوس: 2007 : 121).

كما ظهر الإهتمام مجدداً في استخدام هذه الفنون في الإرشاد خاصة تلك النماذج الفنية التي تقوم علي التعبير ، فعن طريق هذه الأنشطة التعبيرية يساعد المرشد في تطوير إمكانياته من خلال أعمال لفظية وغير لفظية من شأنها أن تساعد المسترشد في الشفاء و التخلص من المكبوتات و الانفعالات ، لذا كان من المهم أن يتعلم المرشد كيف يستطيع أن يستفيد من هذه الفنون ليساعد

مسترشديه في حل مشكلاتهم ، ان معرفة المرشد بالاساليب والطرق الارشادية ومنها الانشطة التعبيرية تجعله يستطيع أن يتخذ قراراً من حيث اختياره للاساليب والطرق الارشادية المناسبة لعلاج مشكلات المسترشدين ، كما أن توافر مثل هذا النوع من الانشطة من شأنه أن يتيح للمسترشدين خيارات اوسع لاستخدام النشاطات التعبيرية التي يشعرون انها تناسبهم دون غيرها (عدنان الفسفوس ، 2007 : 121).

ولكن هناك محددات عامة يجب أن يأخذها المرشد بعين الاعتبار عند استخدام الانشطة في الارشاد واهم هذه المحددات هو :

- 1- إهتمامات واحتياجات المسترشد
- 2- مهارات وخبرة المرشد
- 3- طبيعة المشكلة التي يشكو منها المسترشد

أن الانشطة الارشادية تستخدم في ثلاث مستويات من مستويات الوقاية في جميع نماذج الارشاد ومستويات الوقاية هي :

### 1/ المستوي الوقائي الاول :

أن الوقاية الاولى تهتم بتعديل ظروف البيئة المحيطة بالفرد ،وتعليمه مهارات التوافق السوي مع متطلبات الحياة حتي يتمتع الافراد بمستوي عالي من الصحة النفسية ، وهنا تعد الانشطة الارشادية كأداة ممتازة في التعلم ، فالأنشطة الإرشادية من الموضوعات التي يميل اليها الافراد فطرياً وتلقائياً لانها تتضمن المتعة ، والتسلية ، كما انها طرق فعالة في فهم وتذكر الدروس والمواد التعليمية خاصة عند الاطفال .

فالمدرسة بيئة تعمل علي إكساب الافراد بمتطلبات الوقاية الاولى لانها بيئة ارشادية تربوية ، فيما تحويه من ألعاب ودمي وصالة مسرح وانشطة أخرى تمهد الطريق للاطفال لان يتعلموا اساليب سلوكية من خلال عمليات التقليد والنمذجة والتعزيز للسلوكيات الصحيحة ، كما أن الموسيقي أداة فعالة في ان يحفظ الاطفال دورسهم ناهيك عن الاطفال يقضون وقتاً ممتعاً عند استخدامهم للانشطة . كما ان الموسيقي والتمثيل الدرامي قد تكون وسائل مساندة ومساعدة للمراهقين والراشدين ، لكن غالباً ما يهتم أصحاب هذه المراحل الانمائية بالانشطة اللفظية كالأدب والشعر والقصة والرواية واستخدام الانشطة العملية كالرسم والتلوين والنحت (عمر محمد ماهر : 1984 :

( 125 ).