**د. حسين جار الله قسم الارشاد / المرحلة الثانية**

**الدراسة الصباحية والمسائية**

**المحاضرة الاولى :**

مفهوم الارشاد النفسي Counseling Concept :

**مهنة الارشاد من المهن العلمية والفنية الدقيقة التي تحتاج الى اعداد جيد لمن يقوم بها ، فهي ليست مهمة يمارسها اي فرد يقدر ما عنده من علم ، ولكنها مهنة لها اصولها ، وعلم له مقوماتها ، وفن له ادواته ، وهي لا تعني نقل النعلومات او توصيلها الى المسترشد ، بل تتطلب ممن يمارسها الكثير من الامكانيات ، حيث تستغرق سنوات كثيرة ، وهي كفيلة بمساعدة اجيال متاقبة ، لذلك فان اهمية الخدمات الارشادية توازيها اهمية الشخص القائم بمساعدة اجيال متعاقبة ، لذلك فان اهمية الخدمات ، تلك التي تحتاج الى الشخص المؤهل مهنيا وذا كفاءة في تقديمها لعموم الطلبة .**

**يؤكد زهران ( 1982 ) ان الهدف من التوجيه والارشاد مهما كانت طريقته هو تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي للفرد ، ويعني تحقيق الصحة النفسية من مشكلات المسترشد عن طرق معرفة اسباب المشكلات ومحاولة التغلب عليها ، ويتفق العلماء والباحثون الذين يعملون في هذا المجال على اهمية العناية بالصحة النفسية ، على اساس ان الصحة النفسية السليمة للفرد تجعله اكثر قدرة على مزاولة اعماله بحيوية ونشاط .**

**هناك عدة تعاريف لمفهوم التوجيه والارشاد النفسيين Psycho logical Guidance and counseling ، ويرجع هذا التعدد من التعريفات لا ختلاف وجهات النظر لدى علماء النفس من حيث نظراتهم الى التوجيه والارشاد النفسيين ومن هذه التعاريف :**

**مساعدة الفرد في تنمية قدراته ونكانياته من خلال حل المشكلات.**

**تحقق توافق الفرد من الحياة ، وذلك عن طريق مساعدته في استخدام امكانياته وقدراته استخداما سليما .**

**خدمه مخصصة تهدف الى تقديم مساعدة متكاملة للفرد ، تعمل على توافقه الاجتماعي ، وتمكنه في حل مشكلاته الشخصية والتعليمية والمهنية والصحية والاخلاقية التي تواجهه في حياته.**

**ويعد الارشاد النفسي علماً وفناً وممارسة حديثة العهد ، وقد تناوله الكثير من الكتاب والباحثين بعدة تعريفات متنوعة يعبر كل تعريف منها عن وجهة نظر صاحبه.**

**عرف جلانزر ( Glanzr ) الارشاد النفسي بانه عملية تفاعلية تنشأ عن علاقة فردين احدهما متخصص هو المرشد ، والاخر المسترشد ، يقوم المرشد من خلال هذه العلاقة بمساعدة المسترشد على مواجهة مشكلة تغيير سلوكه واساليبه او تطويرهما في التعامل مع الظروف التي يواجهها.**

**وعرف باترسون ( Patterson ) الارشاد بانه يتضمن مقابلة في مكان خاص يستمع فيه المرشد ويحاول فهم المسترشد ، ومعرفة ما يمكن تغييره في سلوكه بطريقة او باخرى يختارها ويقرها المسترشد ، ويجب ان يكون المسترشد لديه مشكلة ، ويكون لدى المرشد المهارة والخبرة للعمل مع المسترشد من اجل الوصول الى حل المشكلة .**

**المحاضرة الثانية:**

القواعد الخاصة بعملية الارشاد النفسي :

ان طبيعة العلاقة الارشادية القائمة بين المرشد والمسترشد ما هي الا علاقة مهنية بالدرجة الاولى وعلى المرشد ان ينهي علاقتة بالمسترشد بعد انتهاء عملية الارشاد اما اثناء الارشاد فعلى المرشد ان يلتزم بقواعد منها:

1: احترام شخصية المسترشد والارتقاء بها الى اقصى حد ممكن.

2: على المرشد ان يوضح للممسترشد مفهوم عملية الارشاد و الشروط التي بموجبها تقدم المساعدة للمسترشد قبل اقامة تلك العملية

3: التزام المرشد بالحفاظ على مبدا السرية عملية الارشاد.

4: يحتفظ المرشد بحقه في التشاور مع المختصين الاخرين ذوي الكفاءة بشان حالة المسترشد وخصوصا اذا كان معرضا للخطر .

5: يلتزم المرشد بعدم تشخيص او معالجة او تقديم اي مساعدة ارشادية لا تقع ضمن مواصفات عمله او حدود كفاءته المهنية

6: يجب ان يتصف تقييم المرشد للامور بالموضوعية الا يحاول فرض قيمه واتجاهاته السلوكية على المسترشدين.

**خصائص الارشاد النفسي :**

عندما نتحدث عن عملية الارشاد النفسي فاننا نتحدث عن شخص مؤهل ومتخصص في علم الارشاد النفسي يطلق عليه المرشد النفسي وشخص اخر بحاجة الى مساعدة يطلق عليه المسترشد ويسعى المشد من خلال مقابلة الاخير الى مساعدته لفهم نفسه وتحديد قدراته واستعداداته وميوله وتوضيح اتجاهاته ودوافعه وطموحاته ومعرفة مشكلته وظروفه البيئية التي يعيش فيها والامكانيات المتاحة له والعمل على مساعدته للتكيف مع تلك الامكانيات وتخطيط مستقبله لتحقيق طموحاته واماله في ظل ظروفه وقدراته المتنامية اثناء الارشاد

هناك مجموعة من الخصائص لتلك العملية الارشادية وهي كما يلي :

1: ان الارشاد عملية تتميز بالتفاعل والدينامية بين المرشد والمسترشد يتحمل كل منهما فيها دوره ومسئوليته في انجاز الاهداف واحداث التغيير المنشود .

2: المرشد النفسي مهني متدرب ومتخصص لذلك يختار بدقة ويدرب على العملية الارشادية ويعمل ضمن ميثاق اخلاقي خاص بالمهنة.

3: ان الاهداف من العملية الارشادية اكتشاف جوانب القوة في الشخصية المسترشد وبيئته والاستفادة منها في انجاز اهداف العملية الارشادية واحداث التغيير المطلوب

4:ان اساس نجاح العملية الارشادية يعتمد بدرجة كبيرة على العلاقة الارشادية التي اساسها التقبل والاحترام والتقدير وحق المسترشد في التعبير عن افكاره ومراعاة ظروفه وقدراته وامكانياته

5: الارشاد النفسي ذو طبيعة نمائية حيث يعمل على رعاية مظاهر النمو المختلفة ( الجسمية و العقلية والانفعالية و الاجتماعية ) ثم يعمل على تسهيل عملية النمو بازالة معوقات النمو و تنمية الامكانيات و القدرات واشباع الحاجات.

6: الارشاد النفسي ذو طبيعة وقائية اي انه يعمل على منع الحدوث المشكلة او الاضطراب وذلك بازالة الاسباب او الكشف المبكر عن الاعراض او التقليل من الاثار الترتبة عن المشكلة وتتمثل الاجراءات الوقائية توفير كل ما يلزم لتحقيق الذات

**المحاضرة الثالثة**

وزيادة الوعي والفهم واشباع الحاجات ومعرفة الحقوق والواجبات وتحقيق التوازن بين مصالح االشخص ومصالح المجتمع.

7: الارشاد النفسي ذو طبيعة تعليمية وعلاجية اي يعلم المسترشد كيفية تحديد المشكلة وعرضها ومعرفة اسبابها ثم كيف يعالج الاضطرابات الانفعالية والمشكلات السلوكية المرتبطة بالنمو والصعوبات المرتبطة بالتعلم.

**اهداف الارشاد النفسي** :

ان عملية الارشاد النفسي لها العديد من الاهداف التي يسعى الى تحقيقها ومهما تعددت تلك الاهداف فلا تخرج في مضمونها عن السعي الى ايجاد التكيف والتوافق للمسترشد بشتى الطرق والوسائل المتاحه وفي ظل ظروف بيئية مناسبة كما انها تنمية قدرات الفرد لاتخاد القرار بنفسه بعد دراسة البدائل المتاحة واختيار الافضل منها وبرغم ذلك فان هناك مجموعة من الهداف يمكن اجمالها فيما يلي :

**الاهدافغ العاكة للارشاد :**

1: تحقيق الذات : بمقدار التكيف الذي يسعى اليه المسترشد يجب ان يكون لديه هدف يسعى من خلالة الى ايجاد ذاته مع واقعه ليكون راضيا عن نفسه وعما وصل اليه. ويشير العالم كارل روجرز الى ان لدى الفرد دافعا اساسيا يوجه سلوكه وان لدى الانسان قدره على ان يقيم ذاته و يوجه نفسه على ضوء بصيرته المكونة من ادراكه وخبراته في تحقيق متطلباته.

2: تحقيق التوافق : يتضمن حالة السعادة والرضا عن النفس عندما يتمكن الفرد من اشباع الدوافع والحاجات الفطرية والمكتسبة ويعبر التوافق عن الشعور بالهدوء .

اما بالنسبة للاهداف الت يسعى اليها البرنامج الارشادي فهي :

\_ فهم المسترشد لنفسه من خلال ادراك قدراته واستعداده وميوله بغرض التكيف مع الواقع الذي يعيش فيه .

\_ احداث تغيير ايجابي في سلوكه المسترشد مما يعطيه القدرة على التاقلم مع واقعه وبيئته.

¬\_ استغلال امكانياته وقدراته الذاتية لتحسين ظروفه المحيطة ولينمو بشكل طبيعي دون عوائق في المراحل العمرية اللاحقة.

\_ القدرة على اختيار طريق المستقبل والاستقرار النفسي .

\_ المساعدة في حل المشكلات التي تعترض المسترشد ولا يمكن بمفرده حلها.

\_ تحويل العادات السلبية و الخاطئة التي لا تتوافق مع المجتمع الذي يعيشه الى عادات اكثر قبولا.

3- تحقيق استراتيجية الوقاية والعلاج اي القدرة على مواجهة المشكلات في المستقبل ان حدثت والتغلب عليها دون ان يكون هناك اي اثر يذكر عليه.

4- مساعدة المسترشد على القيام بدوره في المجتمع على اكمل وجه وان يكتسب الرضا العام عن نفسه وسلوكه خلال ممارسته للانشطة المختلفة في البيئة التي يعيش فيها .

5- تحقيق افضل مستوى من النمو النفسي مع الاهتمام الخاص بالنمو السوي لمفهوم الذات .

**المحاضرة الرابعة**

**أسس الارشاد النفسي** :

الارشاد النفسي كغيره من العلوم له مبادؤه وقيمه وخصائصه كما ان له اسسه التي يسير عليها ومن هذه الاسس:

**اولا : الاسس العامة** :

الفرد يتقدم في مراحل متعاقبة ومتلاحقة تشمل كل مرحلة من هذه المراحل مجموعة من المظاهر النمائية الخاصة وما نريد قوله ان الفرد ينمو في جميع المجالات ( النفسية والجسدية والانفعالية والاجتماعية ) اي ان الانسان قد يعترض نموه مجموعة من العوائق تسبب له مشكلات في حياته ومن حقه ان يطلب المساعدة في التخلص من هذه المشكلات عن طريق شخص مؤهل علميا حتى يستطيع التكيف مع نفسه.

**ثانيا : الاسس الفلسفية :**

ان خدمات الارشاد النفسي تسير ضمن دستور اخلاقي مهني وجد من قبل من هم مؤهلون لوضع تلك المبادىء والاخلاق وهي تحمي حق المرشد وتضمن له ان يسير في مجال تخصصه بدون هم او كيد كما انها تضمن حق المسترشد في تلقي الخدمات النفسية دون ضيق اوملل اوخوف لان المرشد شخص مهني بالدرجة الاولى لا يفشي الاسرار وعليه الالتزام بتلك المعايير الاخلاقيه والمهنيه.

**ثالثا :الاسس النفسية :**

ان علم الارشاد يسير وفق مجموعة من النظريات التي اوجدها علماء النفس وعلى المرشد فهم تلك النظريات من اجل التعامل معها ومن الاسس النفسية . الفروق الفردية هي مبدا وقاون اساسي في علم النفس .

1- اختلاف الافراد كما وكيفا: ان لكل فرد عالمه الخاص الفريد وشخصيته الفريدة المميزة عن باقي الافراد وله حاجاته وقدراته وهو يختلف عن غيره بسبب سماته الموروثة وخصائصه المكتسبة.

2- ادراك الفرد لذاته: يختلف عن ادراك الاخرين لها كذلك الامر بالنسبة للبيئة كما ان ادراك الفرد لذاته ولبيئته يتاثر بعوامل كثيرة منها مستوى نمو ومستوى تعليمه وطبقته الاجتماعية والمجتمع الذي يعيش فيه

3- الاتفاق في الادراك العام بين الافراد لوجود الخبرات المشتركة المتشابهة بصفة عامة.

ولكن هذا الاتفاق لا يكون تاما ولكن يكون متقاربا وهذا التقارب هو الذي يؤدي الى التفاهم والتوافق .

4- ثبات السلوك الانساني الى حد ما وفي ضوء هذا يمكن استنتاج ما سيكون عليه السلوك في المستقبل ما لم تطرا عليه ظروف تؤدي الى تغيير سلوك المسترشد مثل النضج وعوامل اخرى خارجية.

5- مرونة السلوك الانساني وقبوله للتعديل وفي ضوء هذا توضع البرامج الارشادية لان السلوك المرن هو السلوك القابل للتعديل والسلوك القابل للتعديل في الارشاد النفسي هو السلوك المرن هو السلوك المكتسب الذي تم تعليمه وليس هناك تعارض بين ثبات السلوك نسبيا ومرونته لان ثبات السلوك نسبيا خاصة المكتسب يمكن تعديله من خلال البرامج الارشادية خلال فترة زمنية محددة.

**المحاضرة الخامسة**

**رابعا : الآسس التربوية :**

عمليات التربية وفعاليات الارشاد ركنان متكاملان في خدمة الفرد والمجتمع داخل

المدرسة وخارجها وعمليه التعلم بشكل عام تراعي كثيرا من الاسس الارشاد والتوجيه

عندما ترسم منهاجها وتختار طرق التدريس فيها كما ان المرشد التربوي يحتاج الى الاستعانة بالمنهاج لالنجاح عملية التوجية وكذلك لمعرفة ابعاد العملية الارشادية ممايؤكد ضرورة مواكبة المرشد للانشطة التربوية والتعليمية.

خامسا :

**الاسس الاجتماعية :**

تظهر الاسس الاجتماعية في خدمات الارشاد النفسي عندما يستفاد من المعلومات المتعلقة بالواقع الاجتماعي للمسترشد سواء فيما يخص الاسرة ام الاقارب ام المدرسة ام غيرها من المؤسسات المهنية التي يرتبط معها المسترشد بنوع او اخر من العلاقات .

كما يجب الاهتمام بالفرد بوصفه عضوا فعالا في المجتمع ويجب تفعيل دوره في مرافق الحياة العامة والاستفادة من قدراته وتنظيمها حتى تكون جزءا مهما في بناء علاقات اجتماعية مهمة

**مهام المرشد النفسي وادواره :**

ان الرسالة التي يحملها المرشد تحتوي على مهمة اساسية لعملية الارشاد تتعلق

بمساعدة التلاميذ في النمو والتكيف عبر مختلف مراحل حياتهم الدراسية والمهنية والشخصية والاجتماعية ومن اهم الامور التي تساعد المرشد على النجاح في عمله التخطيط الجيد وقيام المرشد بما يلي :

1- توضيح طبيعة عمله للادارة والمعلمين والتلاميذ واولياء الامور ويكون ذلك في بداية عمله من كل سنة او كلما دعت الحاجة الى ذلك

2- اعداد خطة الارشاد فصليوة او سنوية تتلاءم وحاجات التلاميذ والمدرسة بالتعاون مع المعلمين والادارة واولياء الامور

3- تنفيذ الخطة وتقييمها بالتعاون مع الادارة المدرسية والمعلمين واولياء الامور ومؤسسات المجتمع المحلي التي لها العلاقة بخطته الارشادية

اما بالنسبة لمهام المرشد داخل المدرسة التي من المفترض ان تشملها خطته الارشادية المعدة كما يلي :

1- تخطيط برنامج الارشاد في المدرسة وتطويره

2- الاشاد النفسي الفردي والجماعي للتلاميذ

3- القيام بعملية المسح الشامل للمشكلات التي يعاني منها الطلبة

4- التعرف على ميول الطلبة واتجاهتم وقدراتهم

5- مساعدة الطلبة على مواجهة مشاكل مراحل النمو مثل المراهقة

6- العمل على دراسة الحالات غير السوية وتقديم المساعدة

7- اقامة علاقات ودية مع الطلبة لزيادة الثقة

8- اعداد السجلات الخاصة بعمل الارشاد

9- الاسهام في تنظيم ندوات مع اولياء الامور

10- استضافة متخصصين واساتذة لتقديم حلقات ارشادية

11- تنظيم زيارات علمية للجامعات اوالمؤسسات المهنية

12- جميع البيانات الكاملة المتعلقة بالطلبة وتنظيمها

13- اقامة علاقات طيبة مع اولياء الامور والمجتمع المحلي

14- المشاركة في اللجان المدرسية عضوا فعالا

15- اجراء البحوث والدراسات ذات العلاقة بعملية الارشاد

العلاقة المهنية بين المرشد والمسترشد :

مما لا شك فيه ان الدور الذي يقوم به المرشد مسؤلية كبيرة يجب ان تحاط بسرية ولابد ان تكون العلاقة بين المرشد والمسترشد علاقة مهنية ضمن اطار محدد من المعايير الاجتماعية والاخلاقية والدينية المعروفة لدى المرشدين النفسيين وينبغي الا تتطور هذه العلاقة الى اي نوع اخر من العلاقات العاطفية او الجنسية او غيرها

ان من واجبات المسترشد ان يستفيد من كل الانشطة والحلول والخدمات التي يقدمها المرشد ضمن برامج ارشادية متنوعة خطط لها بعناية من اجل رعايتة في جميع المجالات وعليه ان يختار الانشطه والحلول التي تتلاءم مع قدراته وميوله وتجاهاته وتنتهي العلاقة الى هذا الحد .

خصائص العلاقة الارشادية الناجحة :

تعد العلاقة الارشادية عنصرا اساسيا في عملية الارشاد فمن خلال هذه العلاقة يحاول المسترشد ايجاد جسر الثقة مع المرشد وعده الصديق الامن بالنسبة اليه

**المحاضرة السادسة**

تتضمن العلاقة الارشادية الناجحة ما يلي :

1- تقبل المرشد للمسترشد واحترامه دون التاثر بافكار سابقة عنه او القيام بتجريحه او لومه او اصدار الاحكام عليه

2- ايجاد جو من الثقة والاحترام المتبادل بين المرشد والمسترشد حتى تسهل عملية الارشاد

3- ايجاد شعور لدى المسترشد بان المرشد يتفهم مشكلته ويقف على مشاعره تجاه تلك المشكلة

4- ايجاد شعور لدى المسترشد بان المرشد لديه الرغبة المخلصة والصادقة في مساعدته

5- على المرشد ان لايفرض قيمه الخاصة على المسترشد بانه محترم او غير محترم وعليه ان يتذكر ان قيمه هي قيم شخصية خاصة

6- يجب على المرشد ان يكون حياديا في تعامله مع الرسائل الخاصة او مع قيم اجتماعية اخرى

لذلك تتصف العلاقة الجيدة بقيامها على التعاطف والفهم والاحترام وايجاد الجو الهادىء والمريح للمسرشد فمن خلالها يشعر المسترشد بالطمأنينة تجاه المرشد

اما العلاقة الارشادية غير الناجحة فالمرشد فيها يبدو غير مهتم ويعطي المسترشد شعورا بالاهمال ويستخدم اساليب عقابية يبدو وكانه لا يحترم المسترشد

خصائص المرشد النلجح :

لقد لوحظ ان هناك اهتماما من قبل الباحثين ومراكز الارشاد بوجود المرشد النفسي داخل تلك المؤسسات العامة والخاصة وان هناك اهتماما واضحا بالمرشد النفسي نفسه حيث ياخذ دورا متناميا في الجامعات واماكن التدريب وورش العمل ففي الوقت الذي تشهد فيه البيئة المدرسية عامة والارشادية خاصة تطورات ةتغيرات مستمرة هناك الكثير من ورش العمل التي تعقد لتدريب المرشد النفسي وتاهيله حتى يصبح قادرا على ممارسة دوره بشكل سليم الامر الذي يزيد من دوره في المؤسسات وبالتالي لا بد من تطوير قدراته لتتلاءم مع تلك المهام الوظيفية وتصبح لديه مهارات ارشادية عالية لادارة العمل الارشادي بطريقة تكون اكثر وضوحا هذا من جهة مع بقائه متصلا بالتغيرات التي تواجه الخدمات الارشادية وتحافظ على استمرارية تلك التغيرات من جهة اخرى

وبذلك فهناك مجموعة من المواصفات تحدد درجة فاعلية المرشد ومنها :

1- لديه مهارة التواصل مع الاخرين : فهو يشجع الاخرين على التحدث بصدق وموضوعية دون تحفظ ويركز الانتباه على قضية المسترشد وينتبه الى درجة الانفعالات والمشاعر والمعتقدات التي يحملها المسترشد

2- يولد مهارة التواصل مع الاخرين : فهو يشجع الاخرين بانهم يستطيعون ان يتحدثوا بحرية دون الشعور بالحرج او الخجل وما يقوله المرشد يمكن الثقة به والاعتماد عليه فالمرشديتحدث بامانة وصدق

3- يتمتع المرشد الفعال بفهم واضح لذاته فهو ليس شخصا نفعيا ولا يلجا الى تشويه الخبرات

4- ينقل المرشد الفعال للاخرين الاحترام والاهتمام بهم وبموضوعاتهم : حيث يشعر الاخرين بقيمتهم ويبلغهم امكانية تقديم المساعدة لهم

5- يتمتع المرشد الفعال بالقدرة على التفكير المنظم : حيث انه يستخدم البيانات والواقع لكي يصل الى استنتاجات منطقية

6- محاولة فهم السلوك الانساني دون اصدار احكام يحاول المرشد الفعال ان يفهم سلوك الاخرين دون اصدار الاحكام

7- يمتلك المرشد الفعال ثقافة واسعة حيث انه يسعى الى تطوير ثقافته من خلال المطالعة والتدريب وورش العمل فيها

**المحاضرة السابعة**

لقد اشارت العديد من الدراسات و الابحاث الى ضرورة ان يحافظ المرشد

على تطور خبراته العلمية والعملية وذلك من خلال عقد برامج تدريب وورش عمل هذا يتزامن مع الدراسات التي اكدت ان هناك رغبة لدى المرشد في تلقي خبرة ارشادية تعمل على تطويره مهنيا لتحافظ على اتزانه واسترارية عمله بطرق واضحة

ففي دراسة قام بها يورباني ( Urbani et ul, 2002 ) حاولت استقصاء فعالية نموذج تدريبي مقترح قائم على اكتساب المهارة وكان هدفها التدريب على مهاره مرحلة الكشف مهارة مرحلة الفن مهارة مرحاه العمل وتوصلت الدراسة الى وجود فروق في مستويات واتقان المرشد للمهارات الارشادية ما بين افراد المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية وهكذا تؤكد الدراسة اهمية ان يمتلك المرشد النفسي المهارات الارشاديةلتساعده في العمل الارشادي وتكتسب هذه الدراسة قيمتها من اهمية العملية الارشادية في المدرسة التي تهدف الى المحافظة على كيان الفرد وشخصيته سليما قويا ناميا من خلال تهيئة الظروف التي تؤدي الى نموه ونضجه وتكيفه في مختلف المجالات كالاسرة والمدرسة والعمل والعلاقات الاجتماعية الى اقصى حد تسمح به قدراته وامكانياته كما تساعد على اكتساب انماط سلوكية من شانها ان تحقق له الرضا والاشباع والسعادة في مختلف مراحل حياته

**اما دراسة الخطيب فقد اكدت ان السمات المميزة للمرشد الفعالما يلي :**

**1**- وداد ومشارك من الناحية ااجتماعية

2- اكثر ذكاء وبراعة وقدره عقلية

3- اكثر نضجا وثابتا من الناحية الفعالة

4- اكثر قدرة وشجاعة في مواجهة الحقيقة

5- اكثر ميلا للمغامرة والتفاعل الاجتماعي السوي

6- اكثر اسقلالا ومقدرة على اتخاذ القرارات الشخصية

7- اكثر قدرة على ضبط الذات

**المحاضرة الثامنة**

**نظرية السمات والعوامل :**

تعتمد هذه النظرية على حقيقة الفروق الفردية بين الافراد ، حيث ان كل فرد له خصائصه وسماته التي تميز عن غيره ، وهنا نتوقف عند تعريف جوردون البورت للشخصية بأنها " التنظيم الدينامي في الفرد الخص بتلك الاجهزة الجسمية والنفسية التي تحدد طابعه الفرد في التوافق مع بيئته " ، وتلك الاجهزة بما تحتويه تسمى السمة ، والسمة هي الصفة ، وهذه الصفة اما ان تكون جسمية او عقلية او انفعالية او اجتماعية ، وبعض سمات الفرد فطري وبعضها الاخر مكتسب .

ويميز البورت بين نوعين من السمات :

1- **السمات العامة ،** هي التي يشترك فيها الافرد بدرجات متفاوتة ، على اساسها يمكن النقارنة بينهم في سماتهم وخاصة الذين يعشيون ضمن ثقافة متقاربة .

**2- السمات الفردية :** هي الاستعدادات او السمات الشخصية او الخصائص السلوكية التي لا توجد عند جميع الافراد وانما تتوقع في شخصية معينة ، وهي تظهر عندما نطلق سمة تكون ظاهرة عند شخص بطريقة ملفتة ونطلق عليه مسمى بناءً على تلك السمة ، وتعد هذه السمات السمة الحقيقة التي تصف الافراد وهذا لا يظهر في السمات العامة .

يذهب البورت الى ان لهذه السمة وجوداً حقيقياً في الشخصية ، بينما يذهب فريق اخر الى انها غير موجودة في الفرد بشكل واقعي ، ويرى اصحاب هذه النظرية ان السلوك الانساني ينمو من الطفولة الى الرشد عن طريق نضج السمات والعوامل التي تكون شخصية الفرد وهم يعطون السلوك الانساني صفة الثبات لا رتباطه بسمات الشخصية .

**المحاضرة التاسعة**

**تطبيقات نظرية السمات في الارشاد النفسي :**

اسهمت نظرية السمات بقدر كبير في الارشاد والتوجيه ، ومن خلال تأكيد البورت التركيز على الحالة الفردية في دراسة السلوك ، مستخدما الطرق والمتغيرات التي تناسب فردية كل شخص ، وهدف النظرية مساعدة الفرد على الاختبار الناجح وعلى تحقيق فهم ذاته وذلك عن طريق استغلال قدراته وامكانياته في مواجهة متطلبات الحالية وعمله المهني .

ودور المرشد مساعد الفرد في فهم وتطبيق المعلومات التي تم الحصول عليها باساليب القياس النفسي والتي تساعد على معرفة قدراته الذاتيه تجاه متطلبات المهمات المطلوبة منه ، سواء في المدرسة ام العمل ، فليس الارشاد فقط لمساعدة والمرشد من خلال تقييم ذاته في حدود قدراته ، وعن طريق الجلسة الارشادية يقدم المساعد للمسترشد من اجل حل مشكلاته ، اي ان المرشد هو صاحب النفوذ في تطوير المسترشد فهذا الاخير لا يمتلك ويسلة شخصية لتحديد فرديته ، وذلك بسبب عدم قدرته على المعرفة بشكل تام.

**نظرية الاتجاه العقلي الانفعالي :**

صاحب هذه النظرية البرت اليس Albert Ellis ، وقد سميت بعدة تسميات مختلفة بالارشاد والعلاج العقلي ثم سميت بالارشاد والعلاج العقلي الانفعالي ، وذلك لانه لا يوجد فصل بين العقل والعاطفة بل ان بينهما علاقة متبادلة .

بداية حياة اليس عمل في التحليل النفسي ثم تحول لاستخدام نظريته ( التعليم الشرطي ) من اجل اطفاء سلوكيات غير مرغوب فيها ، ثم دمج الفلسفة الانسانية مع العلاج السلوكي لتشكيل العلاج العقلاني .

**المحاضرة العاشرة**

**اسس نظرية الاتجاه العقلي الانفعالي :**

تقوم نظرية العلاج العقلي الانفعالي على بعض التصورات والافتراضات ذات العلاقة بطبيعة الانسان والاضطرابات العاطفية التي يعاني منها ومن هذه الافتراضيات والاسس :

1- الانسان حيوان عاقل منفرد في نوعه ، وهو حين يفكر ويسلك بطريقة عقلانية يصبح ذا فاعلية ، ويشعر بالسعادة والكفاءة .

2- التغير غير العقلاني متعلم منذ سن مبكرة لدى الطفل من الاسرة وثقافة المجتمع الذى يعيش فيه .

3- الاضطرابات النفعالية والسلوك العصابي يعتبران نتيجة لتفكير غير المنطقي والتفيكر الانفعالي .

4- ان التفكير والعاطفة هي عمليتان لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض وهما شيئاً واحداً يؤكد ان العواطف سببها التفكير.

5- الاضطرابات والاحداث الخارجية ليس المسؤولة بشكل مباشر عن اضطراباتنا النفسية ، ولكن طريقة تفكيرنا واتجاها هي المسؤولة عن ذلك .

6- يميل الاشخاص الى تقدر اعمالهم وانجازاتهم على انها جيدة او سيئة على اساس اتجازاتهم ، وتعزيز ذاتهم وهي احدى الاضطرابات العاطفية .

**الاساس النظري :**

1- يولد الانسان ولديه استعداد ان يكون منطقياً في تفكيره العقلانياً واقعياً ، وفي نفس الوقت يكون لديه استعداد لان يكون غير منطقي وغير علاقني .

2- يقوم الانسان عادة بعمليات متتالية فهو يدرك فيفكر فيسلك ( ادراك ، تفكير ، سلوك ) وتتفاعل هنا العمليات فيما بينها، فهو لا يسلك الا بعد ان يكون قد فكر ولا يفكر الا بعد ان يكون قد ادرك وبهذا نستطيع التعرف على سبب السلوك وضبطه اذا عرفنا كيف فكر ؟ وكيف ادرك؟.

3- الانسان عندما يكفر فهو في نفس الوقت يحدث نفسه فتكرار حديثنا مع انفسنا يتحول الى جزء من افكارنا .

4- على الاغلب ليست المثيرات او الاشياء الخارجية في السبب في سلوكنا انما اتجاهاتنا وادركنا نحو هذه الاشياء هي التي تجعلنا نسلك سلوكاً معيناً.

**الافكار غير العقلانية واللامنطقية :**

1- يجب ان يكون الشخص محبوباً.

2- يجب ان يحقق كل ما يطمح اليه.

3- بعض الناس اشرار يجب لومهم وعقابهم.

4- من السيئ ان تسير الامور بصورة لا نريدها .

5- ان اسباب التعاسة والشقاء ظروف خارجية .

6- تجنب بعض المشكلات افضل من مواجهتها.

7- ينبغي الاعتماد على الاخرين .

8- خبراتنا الماضية هي التي تتحكم في سلوكنا.

9- يجب ان ينزعج الانسان لمصائب الاخرين .

10- هناك امور تبعث الخوف ويجب ان نتوقع احتمال حدوثها في الحسبان.

11- هناك حلول صائبة لكل مشكلة يجب البحث عنها والا وقعت المصيبة .