

## الارشاد النفسي

### Psychological counseling

#### تمهيد

الارشاد النفسي هو خدمة فنية تركز اساسا على خبرة المرشد وتدريبه ،  
لأنه بطبيعته يُعدّ مساعدة كل فرد يسعى الى الحصول على مساعدة لحل لمشكلاته .  
والاهم في اساسه انه يهدف الى معرفة مصادر المشكلات للسيطرة او لتقليل  
الاحباط التي يعاني منه الفرد والتي تؤثر في سلوكه الظاهر والمضمّر ، كما تؤثر  
في شخصيته تأثيرا سلبا ، فيصعب عليه التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي  
ويؤدي به كل ذلك الى المزيد من الصراعات والاختاقات والتعاسة

ولمّا كانت طبيعة الارشاد النفسي تتمثل بالمساعدة والتعرف على مصادر المشكلات ، فقد جعلته ذا اهمية في مجال التعليم النظامي عامة ، كالمدارس والمعاهد والكليات، فان خدماته لا تقتصر على المتلقين للتعليم ممن يعانون مشكلات سوء توافق بارزة وحسب ، بل تنسحب خدماته لتمثل اغلب الطلبة ان لم نقل جميعهم ، فكل الاشخاص يحتاجون للمساعدة بين فترة واخرى ، والفرق هو في كمية المساعدة لا في نوعها .

وعلى الرغم من ان طبيعة الارشاد هي مواجهة بين مرشد ومسترشد ومتخصص في علم النفس الارشادي (counselor) الذي يبادر بتكوين علاقة طبيعية مع المسترشد وتتصف بالمهنية ، الا انها في حقيقتها تعد انسانية لكونها خالية من التسلط او الاجبار والتأديب او التعصب ، فضلا عن ان الارشاد بمفهومه ينمي قدرات الفرد لكي يستفيد منها باقصى قدر ممكن في ضوء فرص الحياة المتاحة له بالتركيز على ما فيه من صفات حسنة.

تعريفه :

ان محاولة تحديد تعريف للإرشاد النفسي سيجعلنا نقف على تعريفات كثيرة حاولت ان تحدد عوامله وتضبط حدوده .

فقد عرفه كارل روجرز (Rogers): بأنه عملية تغيير تستهدف ازالة العوائق للفرد مما يسمح له بالنضج والنمو واطلاق طاقاته وصولا الى تحقيق الصحة النفسية لذلك الفرد .

كما عرفته الجمعية الامريكية: بانها خدمات يقدمها اختصاصيون في علم النفس الارشادي وهي مبنية على مبادئ واساليب دراسة السلوك الانساني خلال مراحل نموه المختلفة وبالتالي فانهم يقدمون خدماتهم لتأكيد الجانب الايجابي لشخصية المسترشد ، واستغلاله في تحقيق التوافق لديه ، وجعله اكثر قدرة على اتخاذ القرار.

وإذا كان وليم سن (William son) قد تناول كل ما يتطلبه مفهوم الارشاد ، عندما بيّن ان هذا المفهوم يجب ان يشمل الاشارة الى طبيعة المشكلات والاساليب المستخدمة والاعراض او الاهداف ، فضلا عن ان خلفية الارشاد النفسي ينبغي ان تتضمن علاقة انسانية سليمة بين المرشد والطالب هدفها مساعدته على فهم نفسه وحل مشكلاته .

فالإرشاد النفسي : هو تفاعل وتواصل انساني بين المرشد والمسترشد هدفه جعل المسترشد اكثر استقلالية في اتخاذ القرار ، واقدر على تحمل مسؤولياته .

وعلى اية حال فهما اختلفت التعريفات في جزئياتها فإنها تتفق على ان الارشاد يتصف بالخصائص الآتية بانها :

- ٠١ عملية بنّاءة .
- ٠٢ تستهدف ازالة العوائق .
- ٠٣ تحقق الصحة النفسية والتوافق.
- ٠٤ محاولة لمجابهة الحياة المتغيّرة.
- ٠٥ علاقة انسانية بين المرشد والمسترشد.
- ٠٦ خدمة لمساعدة الاسوياء في اتخاذ القرارات .
- ٠٧ محاولة مساعدة الفرد للوصول الى اقصى امكانية.

انواع الارشاد النفسي

يصنّف الارشاد النفسي الى نوعين رئيسيين هما :

٠١ الارشاد النفسي الفردي : Individual Counseling

ويتمثل هذا النوع في العلاقة التي تتم وجها لوجه بين شخصين الاول هو المرشد الذي لديه المشورة والخبرة والمساعدة ، والثاني هو العميل الذي لديه الرغبة بمساعدة المرشد له ، لاسيما عندما تكون المشكلة لدى العميل خاصة جدا ، لايمكن طرحها عن طريق الارشاد النفسي الجمعي .

وجدير بالذكر ان هذا النوع من الإرشاد النفسي يتطلب ان تكون العلاقة قوية وذات فاعلية في العملية الإرشادية ، لكي تكون خبرة وكفاية المرشد قادرة على مساعدة العميل للدرجة التي يفهم من خلالها نفسه وحاضره ومستقبله ، وبالتالي يكون العميل قادرا على استغلال امكاناته وقدراته بطريقة مرضية لنفسه ومفيدة لمجتمعه، ولذلك فان الزمن الذي تستغرقه العملية الارشادية وفق هذا النوع يختلف باختلاف الباحثين حيث بينت دراسة ماكوان (Macwan) ، ان هذه الفترة قد استغرقت طوال السنة الدراسية وبمعدل عشر دقائق لمقابلة المسترشد ولمرتتين في الاسبوع .

٠٢ الارشاد النفسي الجمعي :

عرفه هانسن (Hansen) عام ١٩٨٠ بانه : علاقة فنية شخصية متداخلة بين المرشد ومجموعة من الافراد الذين تجمعهم مشكلات واهداف مشتركة من ناحية ، وان يستطيع هؤلاء الافراد ان يكشفوا عن انفسهم بصراحة امام المرشد وامام جماعتهم لإيمانهم بقدرة المرشد على تغيير سلوكهم وتخفيف معاناتهم من ناحية اخرى.

هذا النوع من الارشاد يتميز بتشابه مشكلات الطلبة ، وذلك لأنه يقوم على اسس نفسية واجتماعية على اعتبار ان الانسان كائن اجتماعي لديه حاجات نفسية واجتماعية مثل الحاجة الى الامن والنجاح والاعتراف والتقدير والمكانة والشعور بالانتماء والاحساس بالمسؤولية والحب والمسايرة والتفاعل الاجتماعي وتحقيق التفاعل النفسي ، فضلا عن ان مثل هذه الامور لا يستطيع الفرد تحقيقها اذا كانت لديه مشكلات اجتماعية او مدرسية او في حالات التمركز حول الذات والانطواء والخل .

ان الارشاد النفسي الجمعي هو عملية دينامية تتم فيما بين الاشخاص وتركز على الشعور الواعي ، ولذلك فان العلاقة بين المرشد واعضاء الجماعة ينبغي ان تتضمن عرض ومناقشة موضوعات يكون لدى المرشد فهم خاص بها ، كما انها ذات اهمية خاصة للجماعة وتدور حولها انفعالات ومناقشات وتعمل على تنمية الاتجاهات، علما ان اعضاء الجماعة الإرشادية هم طلبة افراد عاديين لديهم مشكلات خاصة تضعف توافقهم ، الا انهم لم يصلو الى مرحلة المرض او الاضطراب الكلي بشخصيتهم.

ولكي يتحقق الهدف من الارشاد النفسي الجمعي لابد من ان يتوفر فيه الاتي:

٠١ مساهمة جميع الاعضاء بعملية المشاركة والتطبيع الاجتماعي.

٠٢ تعاون جميع الاعضاء على تحقيق الهدف.

٠٣ ان يكون المرشد موجّه تعليمي وتحكمي.

٠٤ ان يتم التركيز على تغيير الاتجاهات

كذلك فقد اشارت بعض الدراسات العلمية الى ان للإرشاد الجمعي منهجين هما:

اولا : ارشاد وقائي يساعد الطلبة في التغلب على الصعوبات قبل ان تصبح مشكلة حقيقية .

ثانيا : ارشاد علاجي يساعد الذين يعانون من مشكلات حقيقية وخطرة تتطلب تغيير السلوك والتوافق مع الجماعة

اساليب الارشاد

هناك اسلوبان في الارشاد هما :

٠١ اسلوب الارشاد المباشر:

وفيه يقوم المرشد بهذا الاسلوب بالدور الفاعل من خلال تشخيص المشكلة التي يعاني منها المسترشد بمعنى ان المرشد في هذا الاسلوب له دور كبير في اعطاء النصائح للمسترشد بعد استثارة حاجته ، ويقدم له النصيحة بشكل مباشر ويناقش معه القرارات، ويخطط له في ضوء برنامج ارشادي توجيهي ، لكون المرشد عاجزا لحل مشكلته ، وهو بحاجة الى خبرة المرشد ومعلوماته ليستفيد منها في عملية التوافق .

٠٢ اسلوب الارشاد غير المباشر:

يعد كارل روجرز صاحب هذا الاسلوب الذي يعرف الان باسلوب الارشاد المتمركز حول العميل الذي يوجه اهتمامه نحو العميل ويضع عليه المسؤولية الاولى معتمدا بشدة على دافعه نحو النمو والصحة والتوافق ، وهذا الدافع سبقت اعاقته تحت تاثير العقبات والصراعات المختلفة / وهذا يعني ان المرشد الذي يتمركز حوله الارشاد يقوم بدور فاعل في العملية الارشادية ، اما دور المرشد فهو مشاركة المرشد بالمشاعر والاحساس لتحريره من المخاوف والضغط الاجتماعية التي تحد من قدرته على الاستجابة التلقائية مع الوسط الاجتماعي ، واختزال امور مهمة في النقاش ، وهذا يتطلب احترام شخصية المرشد ، والاعتراف باستقلاله ومساعدته على امتلاك القدرة على التكيف وحل مشكلاته بنفسه .

المفاهيم الخاطئة عن الارشاد النفسي .

تعرض مصطلح الارشاد النفسي لسوء فهم من قبل البعض ومن هذه المفاهيم الخاطئة :-

٠١ الفهم الخاطيء: ان الارشاد النفسي يقدم للأفراد الذين يعانون من مرض نفسي او مشكلات في الشخصية..... والصحيح هو: ان الارشاد النفسي يقدم للأفراد

الاسوياء الاصحاء والافراد غير الاسوياء الذين يعانون من ازمات نفسية (على حد سواء) .

٠٢ الفهم الخاطئ : ان الارشاد النفسي يقتصر على الجوانب الانفعالية من حياة المسترشد ..... والصحيح هو : ان الارشاد النفسي يهتم بالجوانب الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية.

٠٣ الفهم الخاطئ : ان الارشاد النفسي يقتصر على الجوانب والمشكلات الشخصية للمسترشد ، والصحيح هو :انه يتناول جميع مجالات الحياة التربوية والمهنية والاسرية.

٠٤ الفهم الخاطئ : ان الإرشاد النفسي فقط يقدم نصائح وخطط جاهزة للمسترشد .والصحيح هو : انه عملية تتضمن التحفيز واطهار الدوافع الحقيقية للمسترشد ومساعدته على ان يقوم بعمل لنفسه من خلال فهمها وتحقيق ذاته .

٠٥ الفهم الخاطئ : ان خدمات الارشاد من البساطة بحيث يمكن لشخص واحد ان يؤديها بصورة صحيحة . ..... والصحيح هو : ان خدمات الارشاد النفسي بحاجة الى فريق عمل من المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس وغيرهم فضلا عن المرشد النفسي .

٠٦ الفهم الخاطئ : ان الارشاد النفسي هو خدمات اضافية تقدم للافراد . والصحيح هو : ان مصلحة اي مؤسسة يتطلب ان يكون فيها الخدمات الارشادية جزء لا يتجزأ من البرنامج العام للمؤسسة التي يقدم فيها .