



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة غرداية
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم العلوم الاجتماعية
شعبة علم النفس

محاضرات في الارشاد النفسي وخطوات بناء برنامج ارشادي
دعم بيداغوجي لطلبة السنة الثالثة علم النفس المدرسي

اعداد:

د/جمعة أولادحمودة

السنة الجامعية 2017/2016

الصفحة	المحتويات
03	مقدمة
05	أهداف مادة خطوات اعداد برنامج ارشادي

05	الشريحة المستهدفة
05	محتوى المادة
06	مدخل للإرشاد النفسي
55	خطوات بناء برنامج ارشادي
69	مثال لبرنامج ارشادي
75	خاتمة
76	قائمة المراجع

مقدمة

بناء البرنامج هو ذلك النشاط المستمر المشترك بين أجهزة الإرشاد ومستقبلية حيث تعرف من خلاله المشكلات وتحدد فيه الأهداف كما تتخذ فيه الإجراءات لبلوغ تلك الأهداف. ويعني ذلك أن البناء هو الإجراء التطبيقي للتخطيط. ويهدف بناء البرنامج الإرشادي إلى تنمية مهارات مجموعة من الأفراد أو إكسابهم مهارات جديدة

وتظهر أهمية وضع البرنامج الإرشادي في عدة أمور أهمها:

يساعد على دراسة ما سيتخذ من إجراءات إرشادية لتنفيذها، تعيين الحدود التي تعمل في إطارها العملية الإرشادية، وجود الإطار الذي يمكن على أساسه الحكم على الاتجاهات الجديدة وقياس النجاح أو الفشل.

ويمكن إجمال فوائد التي يجنيها المتخصص في مجال تصميم البرامج الإرشادية في:

- تخطيط البرامج الإرشادية والتدريبية يُعدّ الدليل الموجه لكل من المرشد والمسترشد .
- تعدُّ الخطة الإرشادية مهمة في التعرف إلى مدى ما تحقق من الأهداف .
- تعدُّ الخطة مفيدة للمرشد والمسترشد، وذلك لتبيان جدواها بعد الانتهاء من تطبيقها.
- تسهل الخطة الإرشادية المعدة بإتقان التي توضح مشكلات الحالة وأساليب التدخل الإرشادي التي يقوم المرشد بتنفيذها خلال الجلسات الإرشادية .
- إضافة إلى ما سبق فإن فوائد التخطيط للبرامج الإرشادية تكمن في أهمية حل المشكلات .

انطلاقاً من أهمية بناء برنامج إرشادي وأيضاً الحاجة الماسة لبناء برامج إرشادية

نحاول في هذه المطبوعة تقديم خطوات منهجية لبناء برنامج إرشادين حيث استهلّت

بهذه المقدمة، تليها توضيح أهداف المادة والشريحة المستهدفة وعرض محتوى

المادة، بعدها تناولنا مدخلا للإرشاد النفسي لعلاقته بالمادة، بعدها خطوات بناء

برنامج إرشادين ثم عرض مثال لبرنامج إرشادي، وفي الأخير خاتمة للمادة،

فعرض المراجع المعتمدة.

- أهداف مادة خطوات اعداد برنامج ارشادي: تتلخص أهداف المادة كما يلي:
- الالمام بموضوعات عامة حول الارشاد النفس.
- تعرف الطلبة بخطوات اعداد برنامج ارشادي.
- تدريب الطلبة على كيفية بناء برنامج ارشادي.

الشريحة المستهدفة:

هذه المادة موجهة إلى الطلبة الجامعيين تخصص علم النفس المدرسي وبخاصة طلبة السنة الثالثة علم النفس المدرسي.

محتوى المادة:

- تمهيد
 - مدخل للإرشاد النفسي.
 - خطوات بناء برنامج ارشادي.
 - مثال لبرنامج ارشادي.
 - خاتمة.
 - قائمة المراجع.
 - مدخل للإرشاد النفسي:
 - تعريف الإرشاد:
- يشير (هوبوك) (Hoppok) أن التوجيه أي نشاط يمارس بقصد التأثير على الفرد في صياغة الخطة المستقبلية" (سهير كامل أحمد، 1999، ص8)
- ويعرف (فرولتش) (Froelich) " الإرشاد والتوجيه هو عملية تؤدي إلى استثارة الفرد من أجل تحقيق عدد من الأهداف".

وتعرف الرابطة الامريكية للمرشدين والموجهين النفسيين التوجيه والارشاد النفسي على أنه "علاقة ديناميكية بين الموجه أو المرشد النفسي وبين العميل، حيث يقوم المرشد بمشاركة التلاميذ حياتهم، وما يقابل ذلك من متطلبات ومسؤوليات"

(Patterson; cecol H, 1967; p9)

أيضا نجد تعريف (كيلي)(Kelley) "التوجيه المدرسي يتم فيه وضع الأساس العلمي لتصنيف طلبة المدارس والثانويات، مع وضع الأساس الذي بمقتضاه يتم تحديد احتمال نجاح الطالب في دراسة من الدراسات أو مقرر من المقررات التي تدرس"

(Hoyt Kenneth B; 1967; pp93; 103)

ويعرف (فروليش)(Froleich) "عملية تؤدي إلى استثارة الفرد من أجل تحقيق عدد من الاهداف".

كما يعرف (رمضان محمد القدافي) "عملية متخصصة مبنية على علاقة مهنية خاصة بين المرشد والعميل، ويعمل المرشد من خلال العلاقة الارشادية على فهم العميل ومساعدته على تفهم نفسه واختيار أفضل البدائل المتوفرة بناء على وعيه بمتطلبات البيئة الاجتماعية وتقييمه لذاته وقدراته وامكانياته بواقعية".

(رمضان محمد القدافي، 2011، ص12)

" وهو عملية مساعدة الفرد إلى الطرق المختلفة التي يستطيع عن طريقها اكتشاف واستخدام امكانياته وقدراته وتعليمه ما يمكنه أن يعيش في أسعد حال بالنسبة لنفسه وبالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه"

ويعرف أيضا "عملية مساعدة الفرد في فهم وتحليل استعداداته وقدراته وإمكاناته وميوله والفرص المتاحة أمامه ومشكلاته وحاجاته، واستخدام معرفته في إجراء الاختيارات واتخاذ القرارات لتحقيق التوافق بحيث يستطيع أن يعيش سعيدا"

بناء على ما عرض من تعريفات يمكن أن نعرف الإرشاد "الجانب العملي المتخصص في مجال التوجيه والإرشاد، وهو العملية التفاعلية التي تنشأ عن علاقات مهنية بناءة بين المرشد والمسترشد، بهدف مساعدة هذا الأخير على فهم نفسه وقدراته واستغلالها أفضل استغلال".

علاقة الإرشاد النفسي بالعلوم الأخرى:

يعتبر مجال التوجيه والإرشاد من أكثر المجالات صلة بكثير من العلوم ، وذلك بسبب اهتمامه بالإنسان وأهميته في حياتنا الحاضرة.

علاقة الإرشاد النفسي بعلم النفس وعلم الاجتماع:

يقول (لينتون)(Linton) " يمكننا أن نلاحظ أيضا أنه يوجد في كل مجتمع أشكال من الاجابات ترتبط ببعض الفئات المحدودة اجتماعيا وفي مجتمع تراتبي يمكننا ملاحظة فروق متشابهة في الاجابات المميزة للأفراد المنتمين إلى مستويات اجتماعية مختلفة، ويكفي أن نعرف الوضع الاجتماعي للغير حتى يمكننا التنبؤ بكيفية تصرفه" (جان دري فيون، 1999، ص 43)

يعتبر علم الاجتماع من العلوم ذات الصلات القوية بالعلوم النفسية، بالإضافة الى العلاقة المتبادلة بين المجالين والتي تبدو ظاهرة في "علم النفس الاجتماعي"، نجد أن هناك اتجاها قويا في مجال التوجيه والإرشاد، يقوم على أسس اجتماعية ترتبط بين الظواهر الاجتماعية وأساليب التنشئة الاجتماعية وبين اضطرابات السلوك والاضطرابات النفسية والعقلية" (رمضان محمد القدافي، مرجع سابق، ص 25)

علاقة التوجيه والإرشاد المدرسي بعلم النفس والتربية:

إن فحص المظاهر النفسية والاجتماعية لعملية التوجيه والإرشاد يتطلب لوحده العديد من الأعمال والجهود التي يمكن أن توضح لنا بعض السمات التي تبدو لنا أساسية في عملية التوجيه والإرشاد، وتكمن العلاقة بين التوجيه والإرشاد وعلوم التربية في اكتشاف شخصية الطالب بالتركيز على الحركة التربوية والنفسية (لريبو) ، والسلوك والحاجات والدوافع والميول والاتجاهات..... وغيرها من أهم الموضوعات التي يزخر بها علم النفس من جهة، كما أنها تقع في صلب عملية التوجيه والإرشاد المدرسي من جهة أخرى، وأيضا نجد هذه الموضوعات في علوم التربية من جهة والتوجيه والإرشاد المدرسي من جهة أخرى.

علاقة الارشاد النفسي بعلم القانون:

لقد ارتبط علم القانون بالعلوم النفسية في أكثر من اتجاه، فعلم النفس الجنائي والأسباب النفسية المؤدية إلى الجنوح والإجرام، والحالة النفسية للمجرم وقت وقوع الجريمة، تعتبر كلها عوامل مشتركة بين علم القانون ومجال التوجيه والإرشاد، و،أيضا نجد اهتمام كل منهما بقضايا الانحراف وعدم السواء والسعي وراء تعديل سلوك المجرمين والمنحرفين.

علاقة الارشاد النفسي بعلم الاقتصاد:

أصبحت قضية التوجيه المهني إحدى القضايا الأساسية في الاقتصاد، وتوزيع اليد العاملة، بوضع كل عامل في مكانه وهو ما نطلق عليه الانتقاء المهني الذي يعد من الموضوعات المهمة والأساسية للتوجيه المهني وهذا كله يؤثر على التطور الاقتصادي وعلم الاقتصاد عامة.

علاقة الارشاد النفسي بالعلوم الطبية:

الاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية كانت ومازالت من اهتمامات الطب، كما أن الكثير من الموجهين يعملون في مؤسسات صحية لتقديم خدمات التوجيه والإرشاد الأمر الذي يقوي العلاقة بين المجالين ، وأيضا نجد أن الاضطرابات النفسجسدية تمثل نشاطا مشتركا بين المجالين، كما يرتبط مجال التوجيه والإرشاد ارتباطا وثيقا بعلم الأعصاب، فعلم الطب النفسي العصبي يعتبر نتاجا مشتركا لعلم النفس وعلم الأعصاب معا، هذا من جهة، ومن جهة أخرى فإن علاقة المخ والأعصاب بالسلوك وبخاصة الجهاز العصبي الطرفي(المستقل) يعتبر من الدعائم التي تؤكد العلاقة بين المجالين.

(رمضان محمد القدافي، مرجع سابق، ص27)

علاقة الارشاد النفسي بعلم الإحصاء:

لعلم الإحصاء الفضل في تقديم النسب التقريبية لحالات السواء وعدم السواء في مجتمع ما، ويساهم في إعداد نتائج البحوث وإبرازها في شكل نسب وأعداد إحصائية سهلة الفهم.

علاقة الارشاد النفسي بعلم الشخصية:

لا يخلو أي مجال من مجالات العلوم الإنسانية والاجتماعية علة وجه الخصوص من مبادئ وفلسفة ومسلمات يقوم عليها، تعمل على تحديد الإطار الذي ينتهجه الأخصائي في هذا المجال، ونظريات الشخصية تهتم بهذا الأمر عن طريق تقديم المنهج الذي يتبعه الأخصائي في نظرتة للعمل، وفي تقييمه لمستوى الاضطراب وأسبابه وفي وضع خطة العلاج وتحديد أهدافه، ويختلف الأخصائيون في طريقة عملهم وفقا لمدارس الشخصية التي يتبعونها.

علاقة الارشاد النفسي بعلم الصحة النفسية:

إذا كان علم الصحة النفسية يهتم بتحديد شروط الوقاية والسلامة من الاضطراب والابتعاد عن الإصابة بالمشاكل النفسية، فمجال التوجيه والارشاد يعد الناحية العملية لعلم الصحة النفسية، فعن طريقه يمكن معالجة الاضطرابات ووقاية الأفراد من الوقوع في المصاعب والمشاكل.

أهداف الارشاد النفسي:

يسعى الارشاد النفسي لتحقيق العديد من الأهداف، يمكن أن نفضل فيها كما يلي:

- **فهم وتقبل الذات:** لا يمكن أن نحقق فهما واضحا للشخصية دون أن نفهم الذات، ونقصد بها جملة الأفكار والمعتقدات والآراء وكل ما له صلة بحياته.

تعتبر الذات المحور في فهم شخصية الفرد وتفسير سلوكه، حيث أن كل فرد يتصرف ويسلك بالطريقة التي تتفق مع مفهومه عن ذاته، وتتكون ذات الفرد نتيجة

احتكاكه وتفاعله مع البيئة المحيطة به، وتختلف ذوات الأفراد باختلاف السياق الاجتماعي الذي يعيشون فيه وتعدد متغيراته.

مما سبق نجد أن معرفة الأفراد لذواتهم تظهر في صور متباينة، فبعض الأفراد يغالون في فهم ذواتهم، وآخرون يقللون منها، ويسعى التوجيه والإرشاد إلى مساعدة الأفراد على فهم ذواتهم فهما صحيحا، من خلال التعرف على قدراتهم واستعداداتهم وإمكانياتهم، وعموما نجد الأفراد الذين يسعون إلى التوجيه والإرشاد لديهم مفاهيم خاطئة وسلبية عن الذات، ويهدف التوجيه والإرشاد إلى مساعدتهم على فهم ذواتهم بصورة ايجابية، ويمثل فهم الذات النواة الأساسية التي يقوم عليها الإرشاد الممرکز حول العميل عند كارل روجرز.

(رمضان محمد القذافي، مرجع سابق، ص 53)

- **تحقيق الفرد لذاته:** إن الهدف الرئيسي للتوجيه والإرشاد هو العمل مع الفرد لتحقيق ذاته، ولقد حظي موضوع تحقيق الذات باهتمام كبير لدى أصحاب التيار الإنساني أمثال روجرز، ماسلو، البورت.

ويرجع الفضل إلى (جولد شتين) 1993 في ظهور هذا المصطلح واستخدامه كمفهوم رئيسي في دراسة الشخصية، ويقصد بتحسين الذات أن كل فرد منا لديه قدرات وإمكانات كامنة، لا بد من استخدامها لأقصى درجة ممكنة، ووظيفة التوجيه والإرشاد هي مساعدة الفرد على تحقيق ذاته وتوظيف إمكاناته أفضل توظيف، وذلك من خلال التعرف على قدراته وإمكاناته واستعداداته وإشباع حاجاته النفسية، وحتى يصل إلى هذا فإنه يسعى إلى مساعدة العميل على تكوين مفهوما ايجابيا عن ذاته.

مفهوم تحقيق الذات مفهوم نسبي يختلف باختلاف الأفراد، وأن الاختلاف بين الأفراد المحققون لذواتهم وغير المحققون لها هو اختلاف في الدرجة وليس في النوع.

- **تحقيق التوافق:** يهدف التوجيه والإرشاد إلى مساعدة الفرد للوصول لدرجة مناسبة من التوافق مع ذاته ومع مجتمعه الذي يعيش فيه، ولعل أهم مجالات تحقيق التوافق هي:
 - التوافق الشخصي:** أي تحقيق السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات.
 - **التوافق التربوي:** وذلك عن طريق مساعدة الفرد في اختيار أنسب المواد الدراسية التي تتناسب مع قدراته وميوله واستعداداته إلى أقصى حد ممكن مما يحقق له النجاح الدراسي.
 - **التوافق المهني:** ويتضمن الاختيار المناسب للمهنة والخلو من المشاكل داخل العمل.
 - **التوافق الاجتماعي:** يشمل السعادة مع الآخرين، والالتزام بأخلاقيات المجتمع.
 - **تحقيق الصحة النفسية:** ويقصد بها مجموعة الشروط اللازم توافرها حتى يتم التكيف بين الفرد ونفسه، وكذلك بينه وبين العالم الخارجي تكيفا يؤدي إلى أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة لكل من الفرد والمجتمع الذي ينتمي إليه.
- من الأمور التي تساعد في تحقيق الصحة النفسية لدى الفرد تغلبه على المشكلات والصعوبات التي تواجهه، ويعمل التوجيه والإرشاد على إكساب الفرد القدرة على حل مشكلاته بشكل ايجابي، والصحة النفسية ليست مقتصرة على مجرد خلو الفرد من الأمراض النفسية والعقلية ولكنها تتعدى ذلك إلى الايجابية والقدرة على تحمل المسؤولية، ولعل مفهوم الصحة النفسية مفهوم نسبي يختلف باختلاف المجتمعات، فما يكون سويا لبعض المجتمعات، قد لا يكون سويا لمجتمعات أخرى، و تحقيق الصحة النفسية هدف من أهداف التوجيه والإرشاد في مساعدة الفرد في التعرف على أسباب المشكلات وأعراضها وإزالة هذه الأسباب والأعراض.

السبيل لتحقيق الصحة النفسية للفرد يكون عن طريق تقبل الفرد لذاته والثقة بنفسه وتقبل الواقع وتكوين اتجاهات ايجابية نحو ذاته ونحو الآخرين وغيرها من الأمور الايجابية.

- **تحسين العملية التعليمية:** يتم تحقيق ذلك عن طريق تقديم خدمات ارشادية في المؤسسات التعليمية وذلك عن طريق:
 - إثارة الدافعية وتشجيع الرغبة في التحصيل باستخدام الثواب والعقاب.
 - مراعاة الفروق الفردية وأهمية التعرف على فئة المتفوقين ومساعدتهم على النمو السوي حسب قدراتهم.
 - تزويد التلاميذ بالمعلومات المهنية والاجتماعية التي تفيدهم في التعرف على ذواتهم وتحقيق أفضل توافق في المدرسة.
 - توجيه التلاميذ إلى أساليب المراجعة والتحصيل الجيدة.

الحاجة للإرشاد النفسي:

لقد شهد العصر الحالي تغيرات سريعة شملت مختلف جوانب حياة الفرد، كلها تدعو لضرورة الحاجة للتوجيه والإرشاد، ولعل من الأمور والنقاط التي تؤكد ضرورة الحاجة للتوجيه والإرشاد ما يلي:

- **الفترات الانتقالية:** كل فرد منا يمر عبر مراحل نموه بفترات حرجة تعترض نموه الطبيعي، تؤكد الحاجة للإرشاد للتغلب والتصدي لبعض المصاعب التي تعيق نموه الطبيعي.

من أهم الفترات الحرجة التي يمر بها الفرد فترات الانتقال من محيط الأسرة إلى محيط المدرسة، والانتقال من فترة الطفولة إلى فترة المراهقة، والانتقال من مرحلة تعليم إلى مرحلة أخرى، أيضا الانتقال من عالم التعليم إلى عالم الشغل، وفترة تكوين أسرة، هي كلها فترات وغيرها قد يصاحبها حالات من القلق والإحباط وغيرها تأتي

ضرورة عملية التوجيه والإرشاد، حيث تزود الفرد بالمعلومات وتكسبه المهارات التي تساعده على بناء علاقات ناجحة مع الآخرين ومنه يحقق توافقاً مع مجتمعه.

- **التغيرات الأسرية:** وتعتبر من العوامل التي زادت من حاجة الأفراد للتوجيه والإرشاد، باعتبار الأسرة الخلية الأولى والأساسية التي يعيش بداخلها الطفل، وفيها يتعلم القيم والاتجاهات والأدوار والمعايير و.....الخ.

أهم ما يميز هذه المؤسسة الاجتماعية طبيعة العلاقات التي تمارس داخلها، حيث تكون قائمة على المحبة والدفء والمودة والرحمة.

(عبد العظيم حسين، 2004، ص48)

قد شهدت الأسرة في الآونة الأخيرة تغيرات عديدة، خاصة التغير في وظائف الأسرة والعلاقات القائمة بين أفرادها، أيضاً شكل الأسرة تغير من أسرة كبيرة إلى أسرة تتكون من الأبوين والأبناء، نجد أيضاً خروج المرأة للعمل وبشكل كبير جداً، صراع الأدوار وظهور العديد من المشاكل كمشكلة السكن، التأخر في الزواج، أيضاً ضعف العلاقات بين أفراد الأسرة، زيادة نسبة الطلاق، واضطراب العلاقة بين الزوجين وسوء التوافق الزوجي وغيرها من المشكلات الأسرية، كلها تؤكد ضرورة الحاجة للخدمات الإرشادية.

- **التغير في المجال الاجتماعي:** يشهد المجتمع تغيرات سريعة، انعكس على الحياة الاجتماعية للفرد، وظهور أنماط سلوك لدى أفراد المجتمع، بعض منها كان مرفوضاً سابقاً أصبح اليوم مقبولاً، أيضاً الإقبال على التعليم العالي بالنسبة للفتاة، واختيارها لبعض المهن التي كانت حكراً على الرجل، انتشار الرشوة والمحسوبية والبيروقراطية، والتقليد الأعمى للغرب في التسريحة وطريقة اللباس وغيرها، وأيضاً الاختلاف في القيم بين الأجيال وهو ما يعرف صراع الأجيال، وخروج المرأة المتزوجة للعمل وترك أبنائها في الحضانة أو المربية المأجورة، إذن كلها تؤكد الحاجة للتوجيه والإرشاد.

- **التغير في محال التعليم:** شهد التعليم بدوره تطورا وتغيرا في المناهج والأهداف والأساليب وطرق التدريس، أصبح التلميذ محور العملية التعليمية وأصبح له دورا فعالا وإيجابيا في العملية التعليمية.
- من ملامح هذا التطور إشراك أولياء أمور التلاميذ في العملية التعليمية، زيادة عدد التلاميذ في المدرسة، ومجانية وإلزامية التعليم، زيادة عدد التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسيا.
- أيضا نجد زيادة نسبة الفشل الدراسي والتسرب الدراسي، كثرة المعلومات والمعارف، ممارسة العنف، هي بدورها عوامل تدعو وتؤكد الحاجة للإرشاد.
- **التغير في مجال العمل:** ويتمثل ذلك في تغيير أساليب الإنتاج، ظهور العديد من المهن الجديدة وزيادة التخصصات في العمل، واختفاء بعض المهن، كثرة البطالة وظهور مشكلات العمال منها القلق والضغوط المهنية وغيرها من المشاكل التي ظهرت في هذا العصر تؤكد ضرورة التوجيه والإرشاد.
- **التغير في المجال العلمي والتكنولوجي:** لقد شهد الوقت المعاصر تقدما علميا وتكنولوجيا هائلا، حيث ظهرت مخترعات وثورات في وسائل الاتصالات، كله اثر على القيم والعادات والأفكار والاتجاهات وأساليب الحياة من مجتمع لآخر، ولكي يواكب الفرد ما يعيشه من تطور تكنولوجي وعلمي يحتاج للتوجيه والإرشاد. إذن كلها أسباب وعوامل تؤكد الحاجة للتوجيه والإرشاد.

- أسس ومسلمات الإرشاد النفسي

أولاً: أسس التوجيه والإرشاد

- **الأسس الفلسفية:** تتضمن الأسس الفلسفية الطبيعة البشرية وأخلاقيات الإرشاد النفسي والكينونة والضرورة والجماليات والمنطق.

(دونالد.ج.مورتنس،الن.م.شمولر،2005،ص46)

ستعرض كما يلي:

- **طبيعة الإنسان:** حاول الكثير من العلماء فهم طبيعة الإنسان وقامت النظريات المختلفة التي تحاول التعريف بطبيعة الإنسان، فالبعض ذهب إلى أن الإنسان خير بطبعه، والبيئة هي التي تفسده، وهنا نجد كارل روجرز وجان جاك روسو، والبعض يرى أن الإنسان عدواني تتحكم فيه غرائزه وهم أتباع نظرية التحليل النفسي. والدين الإسلامي يرى أن الإنسان أفضل مخلوقات الله وقد ميزه الله تعالى بالعقل والتفكير والبصيرة، وعلمه ما لم يعلم، فهو خير بطبيعته، ولكنه في نفس الوقت ضعيف لغرائزه.

إن فكرة المرشد وفهمه لطبيعة الإنسان تؤثر كثيرا على عمله فمن خلال هذا الفهم يرى المرشد نفسه ويرى عميله.

(دونالد.ج.مورتنس،الن.م.شمولر،مرجع سابق ، ص47)

- **أخلاقيات الإرشاد النفسي:** هناك دستور أخلاقي ينبغي على المرشدين التقيد به، حيث يوضح حقوق المرشد وحدود عمله ، كما يحدد مسؤوليات المرشد اتجاه المسترشد، ويبين حقوق المجتمع وفيما يلي أهم أخلاقيات التوجيه والإرشاد: **العلم والخبرة:** ينبغي أن يقوم بالعملية الإرشادية فردا مؤهلا علميا، لان التوجيه والإرشاد مجالا يحتاج إلى معرفة متخصصة ويحتاج إلى خبرة وتدريب لمن يعمل في هذا المجال.

الترخيص: لا يجوز أن تمارس العملية الإرشادية إلا بعد أخذ موافقة رسمية بمثابة ترخيص يمارس هذه المهنة.

القسم: نظرا لخطورة الخدمات الإرشادية فإن المطلوب من المرشد أن يؤدي القسم قبل ممارسة المهنة، ويتضمن القسم مراعاة الله عز وجل في العمل والمحافظة على أسرار العملاء ومراعاة أخلاق المهنة عموما.

المحافظة على أسرار المسترشد: إن طبيعة العملية الإرشادية تضع بين يدي المرشد النفسي خصوصيات وأسرار المسترشد ينبغي المحافظة عليها.

إن المسترشد حتى وإن سمح للمرشد بأن يطلع على أسرارهِ وخصوصياته إلا أنه لا يسمح أن تعلن هذه الأسرار وتعطى للغير، لذا فإن من حق المسترشد أن يكون

مطمئنا على عدم إفشاء هذه الأسرار، حتى لا يفقد الثقة به وبالعملية الإرشادية عموماً، والسرية تبقى نسبية وليست مطلقة، فالمعلومات يمكن أن نخبر بها جهات، والأمر راجع لطبيعة المشكلة ونوع المعلومات.

العلاقة المهنية: إن ما بين المرشد والمسترشد من علاقة ليس بصدقة، بل علاقة مهنية تحددها معايير المجتمع وقوانينه، وهي علاقة أخلاقية ظاهرة. **الإخلاص في العمل:** الإرشاد له أهمية كبيرة، وأي نقص يؤدي إلى أضرار خطيرة في سلوك الأفراد، وربما تتراجع سلوكياتهم نتيجة لعدم الإخلاص.

العمل كفريق: إن أغلب المشكلات النفسية لها أسبابها المختلفة، لذا فإن العملية الإرشادية تكون في أغلب الأحيان بحاجة لخدمات أخصائيين آخرين، لذا وجب على المرشد أن يعمل ضمن فريق متكامل لضمان نجاح العملية الإرشادية. **احترام اختصاص زملاء:** ينبغي للمرشد أن يحترم اختصاص زملائه، وأن يحيل المسترشد إذا كان بحاجة لإحالة لأخصائيين قادرين على معالجة الحالة، وينبغي أن يتبادل مع زملائه الاستشارة.

كرامة المهنة: لمهنة التوجيه والإرشاد كرامة يجب الحفاظ عليها في العلاقة مع المسترشد والمجتمع، فلا يجوز للمرشد أن يعرض خدماته الإرشادية على الناس في وسائل الإعلام أو الأماكن العامة، فهذه المهنة مكانة يجب احترامها،

الكينونة والصيرونة: نعني بها ما يوجد أو ما يمكن أن يوجد، وكل الكائنات الموجودة تدخل في إطار الكينونة، أما الصيرونة فهي تعني التغيير. والكينونة والصيرونة متكاملان، فالتغيير لا يلغي الكينونة بل يبقى عليها، فالطفل يكبر لكنه يبقى نفس الشخص رغم ما صار عليه من تغيرات، والإرشاد ينظر للشخص ككائن يتغير رغم أنه نفس الشخص.

علم الجماليات: علم الجمال هو احد فروع الفلسفة، ويهم المرشد على اعتبار أن تذوق الجمال وتنميته لدى المسترشد يساعد العميل على التوافق والنظر للحياة بتفاؤل وجمال.

عام المنطق: هو بدوره فرعاً من فروع الفلسفة، يهتم بقواعد التفكير الجيدة، والعملية الإرشادية تحتاج لاستخدام المنطق وبخاصة التفكير المنطقي، ويعتبر الإقناع المنطقي أهم أساليب الإرشاد النفسي وفيه يقوم المرشد بتحديد أساليب المشكل من أفكار ومعتقدات غير منطقية، والتخلص منها بالإقناع المنطقي وإعادة المسترشد إلى التفكير المنطقي.

- **الأسس النفسية والتربوية:** من الأسس النفسية والتربوية التي ينبغي مراعاتها:

- **مطالب النمو:** لكل مرحلة من مراحل العمر التي يمر بها الفرد مطالب لا بد من تحقيقها لكي يتم النمو بشكل سليم، وهذه المطالب تتكون نتيجة تفاعل مطالب النمو العضوي (كما في تعلم المشي)، وأثار الثقافة القائمة (كما في تعلم القراءة)، ومستوى طموح الفرد (كما في اختيار المهنة).

(د. ونالد. ج. موتسن، الن. م. شمولر، مرجع سابق، ص 51)

إذا تحققت مطالب النمو عند الفرد فإنه يحقق السعادة في حياته، أما العكس فإنه يفشل في حياته، ومطالب النمو مترابطة ومتكاملة في داخل المرحلة الواحدة من جهة كما أنها متكاملة بين المراحل المختلفة للنمو، فالفرد الذي يحقق بشكل حسن مطالباً من مطالب النمو يميل إلى تحقيق باقي مطالب النمو على وجهه أحسن، والفرد الذي يحقق مطالب النمو في مرحلة يسهل عليه تحقيق مطالب النمو في المراحل الأخرى، والعكس يحدث في حالة الفشل في تحقيق مطالب النمو.

بما أن الإرشاد يركز اهتمامه بالفرد فإن تحقيق مطالب النمو للأفراد تعتبر من الأهداف التي يسعى الإرشاد الوصول إليها، ومطالب النمو توجه الإرشاد، وهي متعددة ومختلفة حسب كل مرحلة.

- **الفروق الفردية:** كل فرد يختلف على الآخر وله شخصية مستقلة عن غيره حسب سماته وخصائصه، ويختلف إدراك الفرد لذاته عن إدراك الآخرين لها،

ويختلف إدراكه لما يحيط به عن إدراك الآخرين لذلك المحيط، ويرجع هذا الاختلاف لاختلاف مستوى النمو ومستوى التعلم والطبقة الاجتماعية والبيئة التي يعيش فيها. ولا بد أن نشير للفروق بين الجنسين فهناك فروق جسمية وفسولوجية واجتماعية بين الذكور والإناث، ولا بد أن تأخذ بعين الاعتبار في العملية الإرشادية، كما انه من الضروري مراعاة الفروق الفردية بين أفراد الجنس الواحد، وعلى المرشد أن يعرف أن بعض المشكلات يعاني منها أفراد مختلفون وأسبابها ليست واحدة، وبالتالي فقد تنفع طريقة في إرشاد فرد ولا تنفع مع فرد آخر يعاني من نفس المشكلة، ففي ضوء الفروق الفردية تتعدد طرق الإرشاد وليست هناك طريقة واحدة تناسب كل المسترشدين لما بينهم من فروق فردية.

- الأسس الاجتماعية للتوجيه والإرشاد المدرسي: تتناول الأسس الاجتماعية

التي تقوم عليها عملية الإرشاد عدة مبادئ لا بد من التعرف عليها، ولعل أهمها أن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه لا يستطيع أن يعيش بمفرده في المجتمع منذ ولادته، فالأسرة تقوم بتعليمه كافة السلوكات خلال الطفولة المبكرة، ونجد مؤسسات أخرى في المجتمع تزيد من مستوى تربيته وتلقنه سلوكات جديدة هن التي تعلمها في الأسرة كالمدارس ودور العبادة ووسائل الإعلام بأنواعها وغيرها، الطفل لا يعيش كما يشاء هو إنما يتم تطبيعته اجتماعيا، حيث يحتويه المجتمع كفرد من أفراد، مما يجعل سلوكه فرديا واجتماعيا في نفس الوقت، ويأتي دور الإرشاد من خلال دراسات تقوم على ديناميات الجماعة وموضوعاتها: التفاعلات والعلاقات والعمليات .

إن جميع الأطفال في سلوكياتهم يتأثرون بالجماعة التي ينتمون إليها خاصة الجماعة المرجعية والتي يقيم بها الفرد كل ما يصدر من سلوكياته، ولهذا وبناء على ما تقدم، على المرشد أن يأخذ في الحسبان كيف يتعامل مع الفرد عند إرشاده، إذ ينبغي أن يراه عضوا يعيش في وسط اجتماعي.

(مفين حواشين، زيدان حواشين، 2005، ص67)

- **الأسس العصبية والفسولوجية:** ان فهم السلوك البشري يتوجب علينا معرفة الأجهزة التي تتحكم بهذا السلوك الذي نحاول تغييره إلى سلوك مرغوب وسوي، فالإنسان وحدة متكاملة ومتفاعلة جسديا ونفسيا واجتماعيا وفي هذا الصدد نحاول التعرف لكل من الجهاز العصبي، الجهاز الغددي كما يلي:

الجهاز العصبي: هو الجهاز الذي يقوم بمهمة الربط بين جميع أجزاء الجسم وإخضاعها لأوامر السلطة العليا في الجسم والتي تصدر عن مركز القيادة من مركزه في الدماغ.

(مفيد حواشين، زيدان حواشين، مرجع سابق، ص68)

فالجهاز العصبي له السيطرة على كافة وظائف الجسم، وهو المتحكم بالإعمال الإرادية والارادية في الجسم.

إن الإنسان له جسم ولا يوجد جسم بدون نفس، وهناك ارتباط وثيق بين الجسم والنفس، فنجد أن الانفعال النفسي يؤثر في وظائف الجسم، حيث أن الحزن يؤدي إلى ذرف الدموع والتعصب يسرع ضربات القلب، والخجل يؤدي إلى احمرار الوجه وهكذا.

كما أن المرض الجسدي يسبب للإنسان الاكتئاب، فان الإرهاق العصبي يؤثر في جميع أعضاء الجسم.

مما ذكر ، المرشد النفسي بحاجة إلى معرفة الجهاز العصبي ووظائفه، حيث تفيد في التعامل مع الفرد وكيفية مساعدته وإفادته في حل مشاكله وتعديل سلوكياته.

يتكون الجهاز العصبي من أنسجة تشكل خلايا عصبية إذا تلفت لا تتجدد ولا تعوض، أما الأعصاب فتتكون من حزمة محاور وألياف عصبية مهمتها إيصال الإشارات العصبية بين المخ والحبل الشوكي والجهاز العصبي الذاتي من جهة وجميع أجزاء الجسم من جهة أخرى.

الخلية العصبية: تعرف بالعصبون وهي وحدة البناء التشريحية والوظيفية للجهاز العصبي تتوع وظائفها حسب تنوع واختلاف وظائف الجهاز العصبي.

يمتلك جسم الإنسان العادي حوالي خمسة عشرة بليون من الخلايا العصبية يتمركز حوالي 90% منها في الدماغ ويتوزع 10% في بقية الجهاز العصبي وتفرعاته في الجسم، وتتألف الخلية العصبية من الأجزاء التالية:

- جسم الخلية تتوسطه النواة.
- الشجيرات.
- محور الخلية.
- النهايات العصبية.

هناك نوعان من الخلايا العصبية حسب تكوينها:

الأول هو النوع (المستقبل) ويضم جسم الخلية أو الشجيرات التي تخرج منه وهو يستقبل الإحساسات والتنبيهات بأنواعها.

الثاني هو النوع الموصل ويضم المحور وما يتبعه من شجيرات عبارة عن زوائد عصبية، وهي تعمل على استقبال وتوصيل النبضات العصبية الكهربائية إلى جسم الخلية، بينما يعمل المحور على نقل النبضات بعيدا عن الخلية أي في الاتجاه التي تعمل فيه الشجيرات، وهناك ثلاث أنواع للخلايا العصبية من حيث وظائفها.

- **خلايا حسية مستقبلية:** وهي مستوردة تعمل على استقبال التنبيهات الواردة إلى الجهاز العصبي وتقع خارج الجهاز العصبي المركزي.
- **خلايا حركية منفذ:** وهي خلايا مصدره تنقل التنبيهات من الجهاز العصبي المركزي إلى الأعضاء المحيطة به والمتفرعة عنه لتنفيذ الاستجابة.
- **خلايا موصلة:** وهي أعصاب مختلطة (حسية حركية) وهي مشتركة تحتوي على محاور من النوعين السابقين معا وهي التي تنتشر في الجهاز العصبي المركزي، وتصل بين الخلايا المستقبلية والخلايا المنفذة أي أنها حلقة الوصل بين الأعضاء الحسية والخلايا الحركية وهي الأكثر انتشارا في الجسم يكاد لا يخلو مكان وخز إبرة من الجسم إلا ويقع عليها.

(مفيد خواشين، زيدان حواشين، مرجع سابق، ص71)

وينقسم الجهاز العصبي إلى:

- **الجهاز العصبي المركزي:** وهو الذي يشرف على الاستجابات (السلوكات) الإرادية ، والعمليات العقلية العليا للإنسان وهو يشتمل على طبقتين الأولى خارجية تعرف بالقشرة، والثانية داخلية ما تحت القشرة، ويتألف الجهاز العصبي المركزي من الأجزاء التالية:

- **المخ:** وهو أكبر أقسام الجهاز العصبي حجما ووزنا، وأكثرها تعقيدا، ووزنه عند الولادة (350غم) وعند الإنسان البالغ (1200_1500) هو يتألف في تركيبه من نصفين كرويين ويضم طبقتين هما:

القشرة المخية (الحاء): وهي قريبة من السطح لونها رمادي وهي تشمل الخلايا العصبية بنوعها (الحسي والحركي)، واللبن يتكون من خلايا عصبية مع شجيراتاها مع وحدات ذات نسيج عصبي وتشتمل على المناطق الوظيفية للدماغ، وهي ليست ملساء، وإنما تحتوي على عدد من التلافيف والثنايا والعقد.

ما تحت القشرة (اللبن): وتعرف بالجزء النخاعي وتتكون من مادة بيضاء تحتوي على ألياف تشكل محاور عصبية عديدة مختلفة الاتجاهات. ويتكون المخ من أربعة فصوص:

الفص الجبهي: ويوجد في الجزء الأمامي للمخ، وهو مركز العمليات العقلية العليا كالمحاكمة والتفكير إضافة إلى الحركات الإرادية، أي إصابة فيه تؤدي إلى الشلل.
الفص الجداري: ويوجد خلف الفص الجبهي ويختص بالإحساسات المختلفة.
الفص الصدغي: يوجد أسفل الفص الجبهي ويختص بالسمع والكلام وفي العمليات النفسية.

الفص القفوي: ويقع في الجزء الخلفي من المخ ويختص بحاسة البصر، أي خلل فيه يؤدي لفقدان البصر.

- **المهاد(السرير البصري):** وهو كتلة بيضاوية الشكل، رمادية تحوي عشرون نواة عصبية، تشرف على توصيل الإشارات الحسية الخارجية إلى المراكز البصرية والسمعية، ومراكز الإحساس بالقشرة المخية والمهاد البصري هو البوابة إلى القشرة المخية.

- **تحت المهاد(تحت السرير):** ويقع تحت المهاد، مهم جدا رغم صغر حجمه، فهو منظم لعملية الهدم والبناء بالإضافة لتحكمه بالغدة النخامية والتي تعتبر المنظم الأساسي لعمل الغدد الأخرى، ويقوم بـ:

_ التحكم بالجهاز العصبي المستقل.

_تنظيم درجة حرارة الجسم.

_تنظيم ضغط الدم.

_تنظيم شهية الطعام.

_السيطرة على عمليات النوم واليقظة.

_التحكم بالسلوك الانفعالي.

_تنظيم إفرازات الغدة النخامية.

_تنظيم كمية الماء في الجسم.

- **النخاع المستطيل:** ويخرج منه الأعصاب الآتية:

العصب اللساني والبلعومي: مهمته التحكم بإحساسات الجزء الخلفي للفم وبحركة عضلات بلع الطعام.

العصب الغدي لمناطق كبيرة في الأجهزة (الدموي، التنفسي والهضمي)

العصب الشوكي: وهو المسئول على تغذية عضلات الرقبة.

عصب تحت اللسان: وهو المحرك لعضلات اللسان

وهكذا فان النخاع المستطيل هو مركز تآزر حرات اللسان ونشاطه البلعومي والكلامي، إضافة إلى مراقبة التنفس وإفرازات الهضم.

- **القنطرة:** وتقع خلف المخيخ، ويشبه نظامها الداخلي النخاع المستطيل ويخرج منها الأعصاب الآتية:

_ العصب الحسي للوجه مع بعض الوظائف الحركية لعضلات المضغ.

_ العصب البكري المسيطر على عضلات العين.

_ العصب الوجهي المحرك لعضلات الوجه.

_ العصب السمعي المسؤول عن السمع.

وللقنطرة دور في تغيرات ملامح الوجه وتنظيم الإحساسات باتزان الجسم.

- **المخيخ:** ويقع خلف القنطرة ويشكل الجزء الأكبر من المخ المؤخري،

ويتكون المخيخ من نصفين كبيرين يربط بينهما جزء صغير ، ويرتبط النصفان

بجدع المخ بواسطة ألياف عصبية متصلة بالقنطرة وبالنخاع المستطيل.

يتلقى المخيخ عددا من الأعصاب الحسية في العضلات والأذن والمناطق الحسية في

اللحاء، ومن وظائف المخيخ:

_ المحافظة على توتر العضلات المحيطة بالهيكل العظمي.

_ تعديل وضع الجسم.

_ استقبال وإرسال التنبيهات.

التآكل والتآزر الحركي.

- **الجهاز العصبي الاوتونومي:** يعرف أيضا بالجهاز العصبي الطرفي أو

الذاتي، يحتوي على ألياف عصبية محركة تمد العضلات الملساء الحشوية والغدد

وهو جهاز تلقائي يعمل مستقلا عن الجهاز المركزي، غير انه يتصل به ليعمل معه

سويا.

يتكون هذا الجهاز من سلسلة مزدوجة من العقد العصبية التي توجد خارج المخ،

وخارج النخاع داخل تجويف الجسم، كالهضم والتنفس والقلب وإفرازات الغدد

ويستمر عمله في حالات النوم واليقظة ويتألف الجهاز العصبي الطرفي من جزأين

هما:

_ **الجهاز العصبي السمبثاوي (التعاطفي الودي):** ويخرج من أعصاب الحبل

الشوكي في منطقتين هما الصدرية والقطنية من وظائفه:

- _ تحفيز الجسم للاستجابة المناسبة في مواقف الخطر أو الخوف وذلك بإفراز
الادرينالين من الغدة الكظرية.
- _ توسيع حدقة العين بالشكل والوقت المناسب.
- _ تنبيه غدد الدمع والعرق.
- _ انقباض الأوعية الدموية.
- _ تمدد الشعب الهوائية.
- _ زيادة معدل ضربات القلب.
- _ ارتخاء العضلات الملساء والمبطنة لجدار المعدة والأمعاء والمثانة.
- _ انقباض العضلات العاصرة.
- _ تنبيه الكبد لتحويل الجليكوجين الى سكر وزيادة نسبه في الدم مما يؤدي إلى زيادة
الطاقة.
- _ تنبيه الغدة الكظرية.
- _ انقباض الأوعية الدموية للأعضاء التناسلية مما يمنع الانتصاب.
- _ تنبيه عضلات الرحم انبساطا وانقباضا مما يؤدي للإجهاض أحيانا.
- _ **الجهاز العصبي الباراسمبثاوي (نظير الودي):** ويعمل بالطريقة المعاكسة للجهاز
السمبثاوي، وهو جهاز مثبط وكاف يؤدي للراحة والتوازن، حيث يعيد إلى الجسم
هدوءه، من وظائفه:
- _ إعادة الجسم إلى الراحة والهدوء.
- _ تضيق حدقة العين.
- _ تنبه الغدة اللعابية لإفراز اللعاب.
- _ انقباض العضلات الملساء للشعب الهوائية.
- _ كف عمل القلب وخفض معدل ضرباته.
- _ انقباض العضلات الملساء المبطنة لجدار المعدة والأمعاء والمثانة البولية.
- _ ارتخاء العضلات العاصرة مما يساعد على اكتمال عمليات الهضم والقيام بعمليات
الإخراج.

_ ارتخاء الأوعية الدموية للأعضاء التناسلية مما يسمح بتدفق الدم فيها فيحدث الانتصاب.

الجهاز الباراسمبثاوي ينشط في أثناء النهار بسبب اليقظة والعمل والنشاط، أما الجهاز السمبثاوي فهو ينشط في الليل بسبب النوم والراحة.

ثانياً جهاز الغدد : الغدد في الجسم نوعان:

- **غدد قنوية:** تصب إفرازاتها في قنوات، خارج الجسم مثل العرق، اللعاب، الدمع، البنكرياس الكبد والمعدة.

- **غدد صماء:** تصب إفرازاتها في الدم مباشرة دون أن تحتاج لقنوات.

تتوقف أهمية الغدد بنوعها على الأثر الذي تحدثه إفرازاتها في العمليات الجسمية الأخرى، فهي تؤثر في عمليات الهضم والتنفس ونشاط القلب دورة الدم والنشاط الجنسي، وهناك أنواع للغدد الصماء هي:

- **الغدد النخامية:** سيدة الغدد رغم صغر حجمها، تتكون من فصين أمامي وخلفي، بينهما جزء متوسط تقع وسط الرأس عند قاعدة المخ بالقرب من قاعدة الجمجمة، من وظائفها:

_ تعتبر همزة الوصل بين جهاز الغدد والجهاز العصبي.

_ تسيطر على نشاط الغدد الأخرى كالغدة الدرقية والتناسلية.

_ تساعد على تنظيم الحيض ولبن الرضاعة عند النساء كما تساعد إفرازاتها عملية الولادة، وتعطي القوة لعضلات الرحم، بالإضافة لتأثيرها في الغدد الجنسية عند الأنثى.

_ تتحكم في عملية النمو الجسماني وبنمو الجهاز العصبي.

_ تؤثر في ضغط الدم والماء في الجسم بنسبه المعتادة.

_ إن لاضطرابات الغدة النخامية أثارا غير محمودة على النمو الجسمي أو النمو العقلي أو النفسي مما ينعكس في نتائجه على السلوك بشكل عام ومن الآثار المترتبة على اضطرابات إفراز الغدة النخامية ما يلي:

_ زيادة إفرازاتها يؤدي بالمقابل إلى طول غير مألوف (العملقة)، بالإضافة لتشوه عظام الوجه خاصة الفك السفلي عند الكبار.

_ يؤدي نقص إفرازاتها إلى الضعف العقلي والإفراط في السمنة.

- **الغدة الدرقية:** تعتمد إفرازاتها على هرمون الثيروكسين، تقع في الرقبة على جانبي القصبة الهوائية تشرف على عملية الايض(التمثيل الغذائي) والتي تتكون من عمليتين الهدم والبناء في الجسم من خلال هرمون الثيروكسين.

إن نقص إفرازاتها في الطفولة يؤدي إلى توقف نمو العظام في الطول بالإضافة إلى تأخر الطفل في المشي والكلام، وزيادة إفرازاتها في الطفولة يؤدي إلى نمو جسمي غير طبيعي وتضخم في الغدة الدرقية مع ارتفاع ضغط الدم، وازدياد سرعة النبض كما أن الطفل يصاب بالضعف وفقدان الوزن ما يصاب بالأرق.

- **الغدة جارات الدرقية:** وهي عبارة عن أربع غدد صغيرة جدا ومسطحة، ملحقة على سطح الغدد الدرقية، اثنان بكل جانب، تفرز هرمون البارامثورمون الذي ينظم الكالسيوم والفسفور في الدم كما يعد هذا الهرمون مسؤولا عن التوصيل الكهربائي للأنسجة العصبية.

النقص في إفرازاتها يسبب ألما في المفاصل والعضلات مع الشعور بالقلق والبلادة، والخمول العقلي، وتشنجات، أما الزيادة في إفرازاتها يؤدي إلى هشاشة وتشوه في العظام.

- **الغدة الأدرينالية:** وتعرف بالكظرية أو فوق الكلوية غدتان توجد كل واحدة منهما فوق إحدى الكليتين، تتكون كل واحدة منهما من جزأين هما القشرة الأدرينالية

والنخاع الادرينالي ومع إنهما قريبتان من الكليتين إلا انه ليس لهما علاقة مباشرة معها من وظائفها:

- _ تنظيم نسبة الصوديوم والماء في الجسم.
 - _ تؤثر إفرازاتها في الجهاز العصبي الذاتي.
 - _ تؤثر في الغدد والأعضاء التناسلية.
 - _ زيادة إفرازاتها يؤدي إلى زيادة النمو الجنسي.
 - _ تفرز الادرينالين الذي له صلة بالانفعالات من حيث الأعداد للمواقف الطارئة الغضب الخوف والهجوم وغيرها من السلوكيات القتالية.
- النقص في إفرازاتها يؤدي إلى:

- _ مرض اديسون.
 - _ ضعف عام وشعور بالتعب والإنهاك وضعف في مواصلة الجهد الذهني.
 - _ ضعف في قوة التناسل.
 - _ الميل للعزلة.
 - _ انخفاض ضغط الدم.
 - _ ضعف جسماني مصحوب بضعف في مقاومة الأمراض.
 - _ الاضطرابات المعوية والهضمية.
 - زيادة إفرازاتها يؤدي للنزعة في الذكورة عند الأولاد والبنات.
- **الغدة التيموسية:** تعرف بالزعترية وهي من غدد الطفولة لان نشاطها يقتصر على الفترة الأولى من حياة الطفل إذ يكتمل نموها حوالي السنة الثالثة من العمر ثم تأخذ بالضمور إلى أن تختفي في مرحلة الرجولة، تقع في أعلى تجويف الصدر فوق القلب من وظائفها:

- _ منع البلوغ الجنسي قبل أوانه.
- _ هرموناتها تكسب المناعة ضد الأمراض.
- **الغدة الصنوبرية:** وهي صغيرة الحجم وتعتبر غدة الطفولة الثانية، يقتصر نشاطها في مرحلة الطفولة وإذا لم يتم ضمورها تأثرت الغدد الأخرى بنشاطها، تقع تحت المخ خلف الغدة النخامية، وظائفها:
 - _ منع ظهور البلوغ الجنسي.
 - _ تفرز هرمون الميلاثونين الذي يجعل لون الجلد أكثر بياضا.
 - الزيادة في إفرازاتها يؤدي إلى:
 - _ اضطراب في النمو، وإذا استمرت ولم تضر في الوقت المناسب تؤدي للموت.
 - _ نشاط جنسي مبكر.
- **غدة البنكرياس:** وهي غدة هضمية صغيرة تعرف باسم المعنكة وتضم جزر لانجرهانز التي هي غدة مزدوجة إفرازاتها خارجية، تصب عصارتها في الأمعاء الدقيقة تقع خلف المعدة في البطن بين المعدة والأمعاء الدقيقة، وظيفتها:
 - تفرز هرمون الانسولين الذي يعمل على حفظ وضبط نسبة السكر في الدم بحرقه وتحويله إلى نشا حيواني يختزن في الكبد والعضلات، وإذا ما استؤصلت هذه الغدة ترتفع نسبة السكر في الدم ويظهر الكلوكون في البول، نقص إفرازاتها يسبب مرض السكري كما يؤدي إلى الشعور بالضعف والخوف والرعدة وفقدان النشاط بسرعة وقد يصاب بعضهم بالإغماء في بعض الحالات الخاصة.
- **الغدة التناسلية:** وهي الخصيتان عند الذكر والمبيضان عند الأنثى، تفرز هذه الغدد سواء عند الرجل أو المرأة إفرازين أحدهما هرموني ينصب في الدم مباشرة والثاني قنوي يسير في قنوات أما الهرمونات فهي الأول هرمون الذكورة التيسيتيرون وهو المسؤول عن تكوين الحيوانات المنوية في الخصيتين، أما الثاني هرمون الاستروجين المسؤول عن تكوين البويضات في المبيضين.
- الهرمونات هي المسؤولة أيضا عن المظاهر الجنسية الثانوية المصاحبة للنضج الجنسي مثل نمو الشارب في الوجه والعانة حول الخصيتين، خشونة الصوت،

النهدين، وظيفتها: استمرار الجنس البشري، ونقص إفرازاتها يؤدي إلى نقص في نمو الخصائص الجنسية الثانوية والضعف الجنسي والعقم، الزيادة في إفرازاتها يؤدي إلى البكور في النضج الجنسي.

ثانياً مسلمات الارشاد النفسي:

يقوم الارشاد النفسي على مجموعة من المسلمات سنعرضها كما يلي:

- **وحدة الإنسان:** بمعنى أن الإنسان كل دينامي أو وحدة كلية متماسكة رغم أنها تحتوي على أجزاء فرعية، إلا أنها تعمل في إطار الكل الذي تنتمي إليه ، بمعنى ان أي سلوك يصدر عن الفرد ككل، فالإنسان كل متكامل إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى، وإذا غضب انعكس ذلك على سلوكه كلية، وإذا فرح انعكس أيضا على سلوكه، لذا على المرشد دراسة الشخصية ككل دينامي.
- **السلوك الخارجي للفرد:** وهو يعبر عن مضامين داخلية وهذا يعني أن كل مظاهر السلوك الخارجي ماهي إلا علامات على مضامين داخلية شأنها شأن الدخان الذي يشير إلى وجود النار، فمن العبث التركيز على السلوك الخارجي للفرد والعمل على تعديله بل ينبغي على المرشد الا يتوقف على السلوك الظاهري للفرد بل عليه أن يغوص في أعماق الشخصية سعياً وراء العوامل التي تكمن وراء هذا السلوك من صراعات ورغبات شعورية ولاشعورية.

(طه عبد العظيم حسين، مرجع سابق، ص29)

- **تفرد الإنسان:** بمعنى أن كل فرد منا يختلف عن الآخر فلا يوجد فردان متشابهان تماماً، بل توجد اختلافات بين الأفراد في مختلف جوانب الشخصية كما توجد هذه الاختلافات داخل الفرد نفسه، وعليه فان الأساليب الإرشادية تختلف باختلاف الأفراد، والمرشد الكفء هو الذي يختار لكل فرد الأسلوب الأمثل للمساعدة، بما يتفق وخصائصه لان لكل فرد أسلوبه الخاص الذي يتبعه في المواقف المختلفة وعليه أن يضع في اعتباره هذا.

- **ثبات السلوك الإنساني نسبياً:** أي أن سلوك الفرد قد يكون ثابتاً نسبياً، فسلوك الفرد في المستقبل يشبه إلى حد كبير سلوكه في الماضي، وأنه من الممكن التنبؤ إلى حد ما بما سيكون عليه سلوك فرد ما في المستقبل نتيجة لملاحظة سلوكه في الماضي والحاضر، وهذا يعني أنه من خلال معرفة ماضي الفرد نستطيع التنبؤ بما سيفعله في المستقبل.

- **مرونة السلوك وقابليته للتعديل:** إن تغيير السلوك لا يأتي اعتباطياً بل وفقاً لقوانين التعلم التي بمقتضاها يتحدد سلوك الفرد أسلوباً ونمطاً معيناً، ويرى البعض أن التغيير الذي يتناول السلوك الإنساني إنما ينشأ أساساً نتيجة للتغيير الذي ينشأ في إدراك الفرد لذاته أو تصوره لذاته، حيث أن هذا التصور هو العامل الأساسي الموجه لجميع أساليب السلوك.

بما أن من وظائف المرشد النفسي تعديل وتغيير سلوك الفرد فإنه كلما كان هذا السلوك يتسم بالمرونة فإن مهمته في إحداث تغيير وتعديل في سلوك الفرد يكون سهلاً، ويقتصر هذا التغيير على السلوك المكتسب الذي تعلمه الفرد في سياق نموه الاجتماعي ومن خلال تفاعله مع البيئة الاجتماعية التي يعيش بها، لأن السلوك الفطري لا يمكن تعديله عن طريق الإرشاد.

- **حق الفرد في التوجيه والإرشاد:** لاشك أن من يواجه مشكلة يسعى لغيره لمساعدته في حلها إذا كان عاجزاً عن حلها بنفسه، ومن هنا كان للفرد حق على الجماعة التي ينتمي إليها بأن تقدم له المساعدة في تخطي مشكلاته وصعوباته حتى يكون عضواً سليماً في تلك الجماعة.

- **حق الفرد في تقرير مصيره بنفسه:** للفرد الحق في تقرير مصيره وفي اتخاذ القرارات المتعلقة به دون إجباره، وينبغي مراعاة هذا الحق ولا ينبغي للمرشد أن يصدر أوامر أو تعليمات على المرشد، إنما عليه أن يترك الحرية له في اتخاذ قراراته بنفسه وأن يحترم حق العميل في وضع أهدافه وخطته بنفسه.

- **تقبل العميل:** يقوم التوجيه والإرشاد على مبدأ تقبل المرشد للعميل ما هو وبدون أي شروط، لأن هذا سوف يشعر العميل بالطمأنينة والراحة للعملية الإرشادية.

- **استمرارية عملية الإرشاد:** عملية التوجيه والإرشاد عملية مستمرة من الطفولة إلى الكهولة والمشكلات تصاحب مراحل النمو المختلفة ولا تقتصر على مرحلة دون غيرها، لذا لا بد من استمرار عملية التوجيه والإرشاد لمواجهة هذه المشكلات في فترات النمو المختلفة، فهذه العملية تستمر ما دام الإنسان على قيد الحياة.

- **الدين ركن أساسي في عملية التوجيه والإرشاد:** أن الصحة النفسية تتضمن السعادة في الدنيا والدين، وتعاليم الدين تعتبر معايير أساسية في تنظيم سلوك الأفراد، والدين يعطي للفرد الذي يقوم بواجباته الدينية الطمأنينة والأمن النفسي والراحة، ولذلك نجد أن المعتقدات الدينية لكل من المرشد والعميل هامة جدا في عملية الإرشاد.

- نظريات الارشاد النفسي

تعددت المذاهب والنظريات في التوجيه والإرشاد ولعل أهمها:

- **نظرية الذات:** تنتمي هذه النظرية الإرشادية إلى التيار الإنساني الذي يتضمن كل من روجرز وماسلو والبورث وغيرهم من علماء النفس الإنساني ويستند هذا التيار إلى مجموعة من المفاهيم وهي أن الفرد حر في اختيار سلوكه وأسلوب حياته واتخاذ ما يراه من قرارات وهو مسؤول عما يختار وان الإطار الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد هو المسؤول هما يتعرض له من اضطراب نفسي ويتميز هذا التيار أيضا بأنه مستقبلي التوجيه.

المفاهيم الأساسية للنظرية: تقوم طريقة الإرشاد الممرکز حول الشخص على نظرية الذات عند روجرز، والتي تمثل النواة الأساسية التي تقوم عليها طريقته في الإرشاد، فلا يمكن أن نحقق فهما واضحا للشخصية دون الرجوع إلى فكرة الفرد عن نفسه.

(طه عبد العظيم، مرجع سابق، ص98)

بلعب مفهوم الذات دورا محوريا في تشكيل شخصية الفرد وسلوكه حيث أن كل فرد منا يسلك بالطريقة التي تتفق مع مفهومه عن ذاته، فإذا كانت فكرته انه شخص ضعيف الجسم تجده يتجنب الأعمال الصعبة التي تحتاج لجهد عضلي، وإذا كان مفهومه عن ذاته انه غير مقبول اجتماعيا نجده يتجنب المواقف الاجتماعية لكي لا يختلط بالغير، وإذا كانت فكرته عن نفسه انه شخص فاشل نجده يخشى الدخول في مسابقات ومنافسات مع الغير.

تتكون فكرة الفرد عن نفسه من خلال احتكاكه وتفاعله مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، ومن خلال استجابات وردود فعل الآخرين المحيطين به نحو الفرد باعتبارهم مصدرا لإشباع حاجاته أو عدم إشباعها ومصدر للثواب والعقاب، فإذا كان رأي الوالدين أن هذا الطفل ذكي واجتماعي فانه يحاول أن يكون كذلك لان الناس المهمين بالنسبة له يتوقعون منه ذلك في حين أن الطفل الذي يقال عنه انه عاجز وفاشل يصبح سلوكه منسجما مع توقعات الآخرين المحيطين به.

تسهم الخبرات التي يمر بها الفرد في تكوين فكرة الفرد عن ذاته، حيث أن الفرد يمر بخبرات متنوعة البعض منها سار والأخر غير سار، وهي تمثل الأساس في تشكيل مفهوم الذات لدى الفرد، فإذا كانت الخبرات مؤلمة كان مفهوم الذات في الغالب مفهوما سلبيا كما يظهر في عبارات أنا منبوذ أنا فاشل، أما إذا كانت الخبرات سارة ومشبعة كان مفهوم الذات ايجابيا كما تظهر في عبارات أنا ممتاز، أنا إنسان مرغوب فيه، ولكن تجد أن هناك أفراد يمرون بهذين النوعين من الخبرات معا، وهنا يكون جانب سلبي وآخر ايجابي في مفهوم الفرد عن ذاته، فإذا كان الجانب السلبي للذات مرتبط بخبرات مؤلمة كالعقاب فان الفرد لا يمكنه أن يواجه نفسه بصفات سلبية أي لا يمكن أن يتقبل ذاته على هذا النحو لما تسببه له من قلق، وهنا يحدث صراع بين مفهوم الفرد عن ذاته وخبراته وهذا مما يؤدي إلى ظهور الاضطراب النفسي لدى الفرد.

يتضمن مفهوم الذات لدى الأفراد مكونات مختلفة منها الذات المدركة (الواقعية) من حيث ماهي عليه في الواقع والذات المثالية وهي الصورة التي يود الفرد أن يكون عليها والذات الاجتماعية التي تعكس علاقة الفرد بالآخرين في مجتمعه، والذات العقلية والانفعالية والتي تعكس صورة الفرد عن قدراته وإمكاناته العقلية وكذلك مشاعره وانفعالاته في سياق تفاعله مع الآخرين.

(طه عبد العظيم، مرجع سابق، ص98)

يهتم الإرشاد الممرکز حول الشخص بمفهوم الفرد عن ذاته، وتتكون الشخصية عند روجرز من خلال ثلاثة مفاهيم أساسية وهي ما يلي:

- مفهوم الكائن العضوي وهو الفرد كوحدة كلية بمشاعره وأفكاره وسلوكه.
 - المجال الظاهري ويشير الى كل وجميع الخبرات التي يمر بها الفرد في حياته من مواقف وإحداث، ويركز روجرز على فكرة ان ما يدركه الفرد في مجاله الظاهري هو الشئ المهم بالسببة له وليس الواقع الفعلي.
 - مفهوم الذات وهو جزء من المحال الظاهري ويتكون من مجموع ادراكات الفرد لنفسه وتقييمه المستمر لها كمصدر للخبرة والسلوك، أي فكرة الفرد عن نفسه.
- الإرشاد الممرکز حول الشخص طريقة وضعها كارل روجرز تهدف لمساعدة الفرد على التعبير عن أفكاره ومشاعره وانفعالاته، واستبصاره بذاته وبمشكلاته وخبراته في جو يتسم بالتعاطف والاحترام والصدق من جانب المرشد ثم إعادة تنظيم بينية الذات لدى الفرد على نحو أفضل.

لكي نفهم معنى الذات بشكل أفضل فانه يمكن النظر إليه على انه يتكون من عدد من الأجزاء وتعكس الذات العالم الداخلي للفرد أكثر من كونها تعكس البيئة التي يعيش فيها ومن مكونات مفهوم الذات:

الذات الحقيقية: تعتبر الذات الحقيقية مركز مفهوم الذات، وتدل على ما يكونه الفرد فعلا (ماذا يكون؟) والأفراد يشوهون الواقع الحقيقي بشكل أو بآخر، ونتيجة لهذا فانه غالبا ما يصبح من المستحيل أن نكشف عن الذات الحقيقية.

الذات كما تراها الذات: الذات المدركة حيث أن جانباً من الذات أسهل في التعرف عليه يتصل بكيف يرى الشخص ذاته وهذا الجانب ينمو من خلال التفاعلات مع أناس آخرين ومع البيئة ، فإذا كان الفرد محبوباً ومقبولاً فإن الذات ترى كذلك، وإذا تعلم فرد ما أنه لا أهمية أو لا قيمة له فإنه سيرى ذاته على أنه لا قيمة له، ويصبح هذا تطوراً هاماً لأن مفهوم الذات يحافظ على الذات.

الذات كما يراها الآخرون: الذات الاجتماعية ، حيث يدرك الفرد الآخرين على أنهم يفكرون فيه بطريقة خاصة، وفي معظم الأحيان فإن الفرد يحاول أن يعيش إلى مستوى هذه التوقعات من جانب الآخرين وتنشأ الصراعات الداخلية عندما يكون هناك فجوة بين الذات المدركة والذات الاجتماعية.

الذات المثالية: إن الأفراد لهم طموحات يتطلعون إلى تحقيقها وهذا هو الجانب المثالي من الذات، وتعكس الذات المثالية ما يود الفرد أن يعمل، ويكون الفرد في حالة صحية عندما لا يكون هناك اختلاف أو فرق كبير بين الذات المثالية وما يكون بوسع الفرد أن يقوم به فعلاً، أي أن المثاليات التي يكونها الفرد ينبغي أن تكون في حدود الممكن، ومن شروط العملية الإرشادية:

- الاتصال النفسي بين شخصين.
- أن يكون المرشد نفسه أصيلاً.
- أن يكون العميل قد وصل الحد الأدنى على الأقل من القلق.
- أن يكون هناك فهم وتعاطف.
- تقدير العميل دون قيد أو شرط.

(صباحي عبد اللطيف المعروف، 2005، ص44)

نظرية التحليل النفسي: تعتبر نظرية التحليل النفسي في رأي بعض الباحثين في علم النفس النظرية الأولى التي ظهرت في مجال الشخصية والعلاج النفسي في إطار علم النفس الحديث، واضع النظرية سيغموند فرويد.
ومن المفاهيم الأساسية لهذه النظرية:

النظرة للإنسان: يرى فرويد أن البشر كائنات بيولوجية دافعهم الرئيسي هو إشباع حاجات الجسم، كما يرى أن الانجازات الحضارية إنما هي نقل وإزاحة للطرق المباشرة والطبيعية لإشباع الحاجات البيولوجية بصفة عامة، والحاجات الجنسية على وجه الخصوص، وقد نظر فرويد للإنسان على أنه مخلوق موجه نمو اللذة تدفعه نفس الغرائز التي تدفع الحيوانات الأدنى.

قد اعتبر فرويد غرائز الحياة (في نظره أهمها غريزة الجنس) وغرائز الموت (أهمها عنده العدوان) هي التي تسيّر حياة الإنسان، كما اعتبر فرويد الإنسان مدفوعاً بالشر من داخله.

الشخصية:

أولاً : المفاهيم الأساسية: قدم فرويد مفهومين أساسيين في نظريته للشخصية أولهما هو مفهوم الغرائز والثاني مفهوم الشعور مقابل اللاشعور.

- **الغرائز:** يرى فرويد أن الطاقة النفسية لا تختلف عن الطاقة الجسمية، وكلا منهما يمكن أن يتحول إلى الصورة الأخرى، والغرائز عند فرويد تكون الطاقة النفسية وتمثل تحويل الطاقة الجسمية إلى طاقة نفسية، ويجدد فرويد أربع خصائص للغريزة:

__ لها مصدر يتمثل في توتر بدني بشكل ما.

__ هدف إزالة هذا التوتر بإعادة تكوين توازن داخلي.

__ موضوع وهي تلك الخبرات أو الموضوعات التي تخفف التوتر أو تزيله.

__ قوة الدفع والتي تتحدد بمقدار التوتر البدني.

- **الشعور واللاشعور:** يرى فرويد أن جانبا من حياة الفرد يقع خارج نطاق

وعيه، وهو ما أطلق عليه اللاشعور والذي يؤثر في رأيه على الخبرة

والسلوك، ويشتمل على بعض المواد والخبرات التي لا تتاح للشعور، بينما يصبح

البعض ضمن الشعور والمواد التي لا يسمح لها بالخروج إلى خبرة الشعور، هي

مواد انفصلت عن التفكير الشعوري، أما بعدم السماح لها بالدخول أصلاً إلى الشعور

أو عن طريق كبثها من الشعور، أما الجزء من اللاشعور الذي يسمح له بالدخول إلى

الشعور فانه يطلق عليه ما قبل الشعور أو تحت الشعور، وقد تبقى المادة في ما قبل الشعور دون أن تسبب مشكلات، وفي المعتاد أن تنتقل إلى الشعور دون تدخل من العلاج النفسي.

يمكن النظر إلى قبل الشعور على انه مصفة بين الشعور واللاشعور، ويمكن أن تعدل المادة التي في اللاشعور وتظهر في الشعور في صورة معرفة كما يحدث في الأحلام.

يرى فروي دان الشخصية تتألف من ثلاثة أنظمة رئيسية هي الهو والانا والانا الأعلى، وهذه الأنظمة على الرغم من استقلاليتها في الوظيفة إلا أنها تتفاعل مع بعضها البعض تفاعلا وثيقا يصعب معه فهم تأثير كل منها.

- **التحليل النفسي:** يرى فروي دان هدف الحياة هو القدرة على الحب والعمل، ويعتبر العصاب مستبعدا إذا كانت حياة الفرد مليئة بالمتعة والكفاءة في الحب والعمل، وإذا كان الفرد يرغب في العيش سعيدا فان الأنا ينبغي أن يحتفظ بالطاقة الجسمية تحت تصرفه بدلا من ضياعها في كبت الرغبات الجنسية، وان يعطي الفرصة لاستخدام الكفاءة للانا، وبذلك فان أهداف التحليل النفسي تتلخص في ما يلي:
_ تحرير الرغبات الصحية.

_ تقوية أداء الأنا القائم على الواقع بما في ذلك ادراكات الأنا حتى يمكنه أن يوافق على المزيد من الهو.

_ تبديل محتويات الأنا الأعلى بحيث يمثل معايير خلقية إنسانية بدلا من المعايير العقابية.

وتشتمل إجراءات العلاج خمسة عناصر أساسية:

_ التداعي.

_ تحليل الأحلام.

_ التحويل.

_ التفسير.

_ المقاومة.

النظرية السلوكية في الإرشاد: يطلق على النظرية السلوكية اسم نظرية المثير والاستجابة وتعرف بنظرية التعلم، ويعد الإرشاد النفسي السلوكي شكل من أشكال الإرشاد النفسي يعتمد على مبادئ وقوانين نظرية التعلم، ويهدف الإرشاد النفسي السلوكي إلى تعديل السلوك المرضي أو المختل لدى الفرد وإحلال محله سلوكيات جديدة.

(طه عبد العظيم، مرجع سابق، ص74)

- ويمكن تلخيص أهم الافتراضات التي يقوم عليها الإرشاد السلوكي في:
 - الإرشاد السلوكي ينصب اهتمامه على دراسة السلوك المضطرب أو المختل، ويعمل على تعديله دون البحث عن العوامل الدينامية التي تكمن وراءه.
 - إن الأعراض المرضية كالخوف والقلق استجابات شرطية متعلمة.
 - أن الأعراض المرضية هي المرض وان إزالتها تعني إزالة المرض والحقيقة أن الأعراض المرضية ماهي إلا مظاهر سطحية تخفي وراءها اضطرابات أعمق في الشخصية.
 - يقوم الإرشاد السلوكي على مبدأ هنا وألان أي التركيز على السلوك المشكل في الوقت الحاضر وعلى الظروف التي يحدث فيها.
 - استند الإرشاد السلوكي في مراحله الأولى أساسا على تعديل السلوك فقط، ولكن بعد ذلك أصبح يركز على السلوك بالإضافة إلى الجوانب العقلية المعرفية لدى العميل.

(نفس المرجع السابق، ص76)

طرق الإرشاد السلوكي: تختلف طرق الإرشاد السلوكي باختلاف نظريات التعلم

التي يستند إليها، ويمكن تصنيفها إلى عدة أنواع هي:

- _ فنيات قائمة على نظرية التعلم الشرطي.
- _ فنيات قائمة على نظرية التعلم الإجرائي عند سكينر.
- _ فنيات قائمة على نظرية التعلم الاجتماعي عند باندورا.
- _ فنيات قائمة على نظرية التعلم المعرفي مثل نظرية اليس.

ومن أهم الطرق الإرشادية:

التحصين التدريجي: ويتم فيه تعريض العميل للمثيرات التي تعمل على انتشار القلق والخوف لديه بشكل متدرج من الأقل إلى الأكثر شدة وهو في حالة الاسترخاء، حيث أن الاسترخاء يعمل على كف استجابات القلق ومنعها من الظهور استنادا إلى مبدأ الكف المتبادل والذي يعتمد في جوهره على فكرة أننا لو استطعنا أن نحدث استجابة مضادة للقلق في حضور المثيرات الباعثة عن القلق، فإن الاستجابات المضادة تعمل على انطفاء استجابة القلق ومنعه من الظهور.

التدريب التوكيدي: ويعرف بأنه أجزاء يتألف من العديد من فنيات تعديل السلوك ويستهدف مساعدة الأفراد على حماية أنفسهم وحقوقهم دون أية إساءة إلى حقوق الآخرين، فهو طريقة إرشادية مفضلة للأفراد الذين يكون لديهم صعوبة في التعبير المناسب عن انفعالاتهم المختلفة والأفراد الذين لديهم نقص في الثقة بالنفس. الهدف الرئيسي من التدريب التوكيدي هو خفض القلق الاجتماعي وزيادة المهارات الاجتماعية لدى الفرد من خلال عدة فنيات.

أسلوب الغمر: ويقوم على فكرة وضع الشخص في الموقف الذي يخاف منه مرة واحدة بدلا من التدرج.

أسلوب التعزيز: يوجد نوعان من التعزيز، كلاهما يزيدان من احتمالية حدوث السلوك وهما:

_ التعزيز الموجب والذي يعمل على تقوية السلوك من خلال إضافة شيء ما للموقف ويسمى هذا الشيء معززا ايجابيا.

_ التعزيز السلبي مثلا تقديم الأب لابنه ما يريد له لكي يتحاشى بكائه.

التعزيز السلبي يختلف عن العقاب لان الأول يقوي السلوك مثله مثل التعزيز الايجابي، لكن العقاب يقلل من السلوك.

الانطفاء: ويعني ميل الاستجابة غير المرغوب فيها إلى التناقص والتلاشي تدريجيا حتى تزول تماما، وذلك في حالة غياب التعزيز.

أسلوب التنفير: ويتضمن تعديل السلوكات غير المرغوب فيها إما عن طريق إزالة التدعيمات الايجابية أو استخدام مثيرات منفرة كالصدمات الكهربائية واستخدام هذا الأسلوب في علاج الكثير من الحالات مثل التدخين، الإسراف في الأكل... الخ

أسلوب التشكيل: وهو أسلوب هام في الإرشاد ويعني تعزيز الاستجابات الصحيحة التي تقترب تدريجيا من السلوك النهائي، وهذا يشتمل الاقتراب خطوة بخطوة من السلوك المطلوب.

أسلوب النمذجة: ويقوم هذا الأسلوب على نظرية التعلم الاجتماعي عند باندورا ويمكن استخدامه في زيادة السلوك المرغوب فيه، وهو عملية تعلم تتضمن تغيير الفرد لسلوكه نتيجة لملاحظة وتقليد سلوك فرد آخر.

- خطوات بناء برنامج ارشادي:

تعريف البرنامج الإرشادي:

مما لا شك فيه أن أي برنامج ارشادي يتألف من مجموعة من الخطوات تسعى لتحقيق اهداف محددة.

وهناك ترابط بين هذه الخطوات التي تهدف جميعها لتحسين سلوك الافراد، لتحقيق التوافق النفسي للمشاركين في البرنامج(طه عبد العظيم، مرجع سابق، ص182)

نجد عدة تعاريف للبرنامج الارشادي كلها التقت وتشاركت في الهدف من بناء البرنامج الارشادي.

من أهم التعريفات:

"برنامج الإرشاد النفسي هو برنامج مخطط منظم في ضوء أسس عملية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فرديا وجماعيا، لجميع من تضمهم المؤسسة "المدرسة مثلا"، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار

الواعي المتعقل ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة "المدرسة مثلاً" وخارجها ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين.
(حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص499)
عرف أيضا أنه " مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أسسها على نظريات الإرشاد النفسي وفنائه ومبادئه، وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة والتي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي وتساعدهم في التغلب على مشكلاتهم الحياتية."

(حريم حسين، 2004، ص 273)

وباختصار فإن برنامج الإرشاد النفسي يحدد: "ماذا، ولماذا، وكيف، ومن، وأين، ومتى، وكم" عملية الإرشاد النفسي.

والبرنامج الارشادي يحقق مجموعة اهداف تعرض كما يلي:

أهداف برنامج الإرشاد النفسي:

الهدف الأكبر للبرنامج هو تحقيق أهداف التوجيه والإرشاد النفسي. وقد سبق أن تناولنا هذه الأهداف، وهي تحقيق الذات وتحقيق التوافق والصحة النفسية وتحسين العملية التربوية .

وتعد خطوة تحديد اهداف البرنامج الارشادي خطوة رئيسية حيث انطلاقا منها يتم تحديد محتوى البرنامج والفنيات الارشادية المستخدمة فيه. ويقصد بالهدف هو ما سيكون عليه سلوك الافراد المشاركين في البرنامج الارشادي بعد اكسابهم المهارات المختلفة، وبهذا الهدف هو وصف للسلوكيات المتوقعة للافراد المشاركين في البرنامج.

وتعد خطوة مهمة، فهي تساعدنا على اختيار انسب الفنيات وغيرها من الأمور المطلوبة عند بناء برنامج ارشادي.

والبرامج الارشادية ليست واحدة بل تختلف في أهدافها باختلاف الافراد المشاركين وأيضا باختلاف المشكلة التي يعانون منها.

تهدف البرامج الارشادية لتحقيق نوعين من الأهداف.

أهداف عامة وهي نفس الأهداف التي تسعى اليها عملية الارشاد النفسي بشكل عام مثل تحقيق التوافق النفسي، تحقيق الذات تحقيق الصحة النفسية... الخ وأهداف خاصة تختلف باختلاف المشاركين في البرنامج، اباء، أطفال، تلاميذ وغيرهم وأيضا باختلاف نوعية المشاكل التي يعاني منها الافراد المشاركين كما ذكرنا سالفاً.

من بين الأهداف الخاصة للبرامج الارشادية على سبيل المثال:

- زيادة تقدير الذات لدى المراهقين المتمدرسين.
- خفض قلق الامتحان لتلاميذ البكالوريا.
- تعديل الاتجاهات السلبية نحو الذات.
- تعديل أساليب التفكير الخاطئة.

- تعزيز السلوكات الإيجابية لدى الأبناء.
- اكساب التلاميذ عادات استذكار سليمة.
- مساعدة التلاميذ على تقبل الذات.
- التدريب على مهارات التواصل الاجتماعي.

الحاجة إلى البرنامج:

التوجيه والإرشاد النفسي حق لكل مواطن، ونحن نجد أنه -حتى الآن- لا توجد برامج إرشاد نفسي في مدارسنا.

وقد سبق أن تناولنا الحاجة إلى التوجيه والإرشاد النفسي وخاصة في فترات الانتقال الحرجة، وبسبب التغيرات الأسرية، والتغير الاجتماعي، والتقدم العملي والتكنولوجي، وزيادة أعداد الطلاب في المدارس، والتغيرات في العمل والمهنة، وعصر القلق. وبالإضافة إلى ذلك، فإن الحاجة ملحة إلى برنامج الإرشاد النفسي في المدرسة بالنسبة للاعتبارات الآتية:

- ضرورة اتباع المنهج التنموي والمنهج الوقائي والمنهج العلاجي في التوجيه والإرشاد، وهذه المناهج تحتاج إلى تخطيط وإعداد خاص بكل منها.
- أهمية العمل على جعل الطالب متوافقاً في حياته، وتقديم الخدمات اللازمة لتحقيق التوافق والصحة النفسية.
- وجوب تقديم خدمات رعاية النمو النفسي السوي في مرحلتها الطفولة والمراهقة، حتى يؤدي ذلك إلى حياة متوافقة سعيدة في الرشد.
- ضرورة التغلب على مشكلات النمو العادي لدى الطلاب.
- ضرورة مساعدة الطلاب في اجتياز مراحل النمو الحرجة في حياتهم.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

- يقوم برنامج الإرشاد النفسي على أسس سبق ذكر بعضها عند الكلام عن أسس التوجيه والإرشاد، والتي تتلخص فيما يلي:
- الأسس العامة:** ثبات السلوك الإنساني نسبياً وإمكان التنبؤ به، ومرونة السلوك الإنساني، وأن السلوك الإنساني فردي جماعي، واستعداد الفرد للتوجيه والإرشاد،

وحق الفرد في التوجيه والإرشاد، وحقه في تقرير مصيره، ومبدأ تقبل العميل، ومبدأ استمرار عملية الإرشاد، وأن الدين ركن أساسي.

الأسس الفلسفية: مراعاة طبيعة الإنسان وأخلاقيات الإرشاد النفسي، وأسس فلسفية أخرى مثل الكينونة والسيرورة والجماليات والمنطق.

-**الأسس النفسية والتربوية:** الفروق الفردية، والفروق بين الجنسين ومطالب النمو.
-**الأسس الاجتماعية:** الاهتمام بالفرد كعضو في جماعة، والاستفادة من كل مصادر المجتمع.

-**الأسس العصبية والفسولوجية:** النفس والجسم، والجهاز العصبي.

(حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص503)

تخطيط البرنامج:

يجب أن يولي تخطيط البرنامج عناية فائقة، ويقوم به لجنة الإرشاد وليس فردا واحدا.

ويجب أن يكون تخطيط وتنظيم البرنامج دقيقا، ويقوم على الأسس النفسية والتربوية والإدارية، وأن ينمو ويتطور وفقا لحاجات الأفراد الذين يخطط من أجلهم.
ويجب أن يكون تخطيط البرنامج واقعيًا، وفي حدود الإمكانيات المتاحة والممكنة التحقيق.

تمويل البرنامج:

البرنامج الإرشادي يتكلف مالا كثيرا، بين مختبرات واختبارات، وأجهزة وتجهيزات، ومرتببات ومكافآت وانتقالات العاملين والمنتدبين، لذا ينبغي أن تحدد نسبة معينة من ميزانية المدرسة للبرنامج، وهكذا، نجد أنه يجب تحديد ميزانية البرنامج وتكاليفه والحاجات المالية ومصادر التمويل وبنود الصرف -إذا أردنا له النجاح- لأنه استثمار للتربية عموما.

مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي:

لبناء محتوى البرنامج الارشاد يتم الاعتماد على عدة مصادر منها(طه عبد العظيم،مرجع سابق ص286)

- الاطار النظري الذي يلقي الضوء على متغيرات الدراسة.
- الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تتعلق بعمل برامج ارشادية في مجال الدراسة.
- الدراسة الاستطلاعية الميدانية من خلال استبيان مفتوح وتقارير ذاتية لافراد العينة الاستطلاعية.
- الاطلاع على الكتب والمؤتمرات والدوريات المتخصصة.
- تحليل محتوى البرامج الارشادية والاستفادة منها في عرض الجلسات التي يحتويها البرنامج الارشاد.

حدود البرنامج الارشادي:

انطلاقاً من الأهداف الارشادية التي يسعى البرنامج لتحقيقها يتم تنفيذ البرنامج ضمن الحدود التالية:

تحديد المدى الزمني للبرنامج أي المدة الزمنية التي يستغرقها البرنامج الارشادي وتحديد عدد الجلسات والوقت الذي تستغرقه كل جلسة ارشادية والمكان الذي يتم فيه تطبيق البرنامج الارشادي وعدد الافراد المشاركين في البرنامج الارشادي.

الفنيات المستخدمة في البرنامج الارشادي:

لا يمكن لأي برنامج ارشادي أن يحقق أهدافه ما لم يستخدم الفنيات اللازمة التي تسهم في تنفيذ البرنامج الارشادين ولا بد من اختيار الفنيات الارشادية للبرنامج بما يتناسب مع العمر الزمني للأفراد المشاركين في البرنامج.

هناك العديد من الفنيات التي يمكن استخدامها والاعتماد عليها في تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي لعل أهمها:

المحاضرات والمناقشات، ولعب الدور والنمذجة والواجبات المنزلية والتعزيز والتشكيل الى جانب الاستعانة ببعض الأدوات والمواد كاللعب والرسم والقصص والأنشطة المختلفة مثل الأنشطة الترفيهية والرحلات والأنشطة الرياضية وغيرها، ويمكن استخدام الأفلام التعليمية وشرائط الفيديو او الاستعانة بأفلام اجنبية مع ترجمتها للعربية.

ويتوقف نجاح البرنامج على الكفاءة في استخدام الفنيات والانتقال من فنية لأخرى حسبما يتطلب الموقف. (طه عبد العظيم ن مرجع سابق، ص287)

الجلسات الإرشادية:

يتم تطبيق البرنامج الإرشادي من خلال عدد جلسات ارشادية وكل جلسة لها موضوع وأهداف وفنيات مختلفة عن الأخرى، وعدد جلسات البرنامج الإرشادي يختلف من برنامج لأخر، وأيضا يختلف محتوى كل جلسة داخل البرنامج الواحد عن الجلسات الأخرى التي تليها.

وتشترك جميع البرامج الإرشادية في الجلسة الأولى من حيث انها تتضمن التعارف بين الافراد المشاركين في البرنامج الإرشادي مع بعضهم، وعرض فكرة عن البرنامج وشرح أهدافه وتوضيح أهميته والمواقف التي يحتوي عليها البرنامج والأسلوب الإرشادي المستخدم فيه، وفنياته، وعدد الجلسات ومدة كل جلسة مع التأكيد على الالتزام بالحضور في كل جلسات البرنامج وغالبا ما يكون الهدف من هذه الجلسة الأولى تهيئة المشاركين للبرنامج الإرشادي.

وتنتهي الجلسة الأولى بتحديد موعد الجلسة القادمة، وكل جلسات البرنامج الإرشادي تنتهي باعطاء واجبات منزلية وإنجاز تليخيص لما دار خلال الجلسة، وقد يقدم

المشاركين تقريراً يوضح مدى استفادة كل فرد منها وعادة ما يكون ذلك ابتداءً من الجلسة الثانية، وكذلك تشترك جميع البرامج الإرشادية في الجلسة الختامية، حيث يتم فيها تقديم الشكر للمشاركين في البرنامج الإرشادي على تعاونهم مع التأكيد على ضرورة الاستفادة من جلسات البرنامج الإرشادي، ثم يتم إجراء التطبيق البعد للأدوات المستخدمة ويتم تعريف المشاركين في البرنامج بأنه سيكون هناك فترة متابعة بعد مرور شهرين أو أكثر، وبعد الانتهاء من البرنامج من فترة المتابعة يتم اللقاء مع الأفراد المشاركين في البرنامج ويتم تطبيق الأدوات لمعرفة التغييرات التي مازالت باقية ومستمرة لديهم بعد فترة المتابعة وذلك بهدف التأكد من استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي.

خدمات البرنامج:

تتعدد الخدمات التي يتضمنها البرنامج الإرشادي منها الخدمات النفسية، والخدمات التربوية، والخدمات الاجتماعية، ... وغيرها، نعرضها فيما يلي:

خدمات إرشادية: هذه هي الخدمات الرئيسية المباشرة في البرنامج. وتعتبر عملية الإرشاد هي قلب برنامج الإرشاد النفسي كله، وتتضمن دراسة الحالات الفردية، وتقديم خدمات الإرشاد العلاجي والتربوي والمهني والزواجي والأسري والصحة النفسية، ... إلخ، فردياً وجماعياً، في إطار تنموي وقائي علاجي.

الخدمات النفسية: تتضمن إجراء الفحوص والبحوث ودراسة الشخصية، للتعرف على الاستعدادات والقدرات والاتجاهات والميول والاهتمامات، ونواحي القوة والضعف والتشخيص وتحديد المشكلات .

الخدمات التربوية: تشمل معلومات وخبرات خدمات المتعلقة بالاستشارة التربوية، وحل المشكلات المرتبطة بالتخلف الدراسي والتفوق، والعمل على تحقيق التوافق الدراسي، وتوجيه الطلبة، وتحسين العملية التربوية بصفة عامة.

الخدمات الاجتماعية: تتضمن إجراء البحوث الاجتماعية، والتعريف بالبيئة

الاجتماعية وتنظيم وتدعيم العلاقة والاتصال والتعاون بين المدرسة والأسرة لصالح الطالب، والاتصال بباقي المؤسسات الاجتماعية في البيئة المحلية، واستخدام مصادر المجتمع بأفضل درجة ممكنة.

خدمات الإحالة: هذه يجب أن يعمل حسابها في حالة الحاجة إليها وذلك بتحديد جهات الإحالة الممكن التعرف عليها، وتيسير عملية الإحالة إليها والتعاون معها.
خدمات المتابعة: حيث يجب المتابعة المنظمة للذين يتلقون خدمات البرنامج، والذين تلقوها وغادروا على مدى مدة زمنية قد تمتد لعدة سنوات.

تنفيذ البرنامج:

بعد أن يتم تخطيط برنامج الإرشاد النفسي، وتحديد ميزانية ومصادر تمويله، وتحديد الخدمات التي يتضمنها، يحتاج تنفيذ البرنامج إلى اتخاذ الإجراءات الآتية:
-تعاون جميع أعضاء فريق الإرشاد المسؤولين، للعمل على نجاح وتحقيق أهدافه.
- تحديد خطة زمنية للتنفيذ وتقديم خدمات الإرشاد.
-تحديد كيفية بدء عملية التنفيذ وتحديد زمن البدء بدقة .
-استخدام الوسائل المتطورة، وإتباع الطرق الحديثة في تنفيذ البرنامج .

تحكيم البرنامج الإرشادي:

ينبغي عرض البرنامج الإرشادي في صورته الأولية قبل استخدامه على مجموعة من المحكمين في التخصص وذلك بهدف التأكد من مدى صلاحية محتوى البرنامج الإرشادي على العينة، والتأكد من مدى كفاءته في تحقيق الهدف منه وإمكانية تنفيذه وتجريبه على عينة صغيرة من أجل الاعداد للصورة النهائية.

تقييم البرنامج:

يتضمن برنامج الإرشاد النفسي عمليات هامة يخطط لها وتنفذ من أجل تحقيق أهداف محدودة.

والتقييم عملية نقدية هامة تكشف عن مدى فعالية البرنامج ومدى نجاحه أو فشله في تحقيق أهدافه. وهو عملية مستمرة من أول التخطيط عبر التنفيذ وأثناء وبعد الجلسات والاجتماعات والإجراءات وحتى المتابعة، ويرى البعض أنه يجب تقييم البرنامج مرة كل سنة على الأقل، ويحسن أن يكون مرتين إذا كان البرنامج جديداً، والسبب في ذلك أن عملية الإرشاد عملية دينامية تحتاج إلى تطوير مستمر في الوسائل والطرق والإجراءات.

ولابد أن تكون خطوات للتقييم، مثل تحديد أسئلة التقييم، والإجابة عنها، تحديد معايير التقييم، تحديد طرق التقييم ووسائله، تحليل نتائج عملية التقييم وتفسيرها. وفيما يلي أهم أسئلة التقييم:

- إلى أي حد ثبت أن تخطيط البرنامج كان موفقاً؟
- هل تحقق أهداف التوجيه والإرشاد.
- هل توافر الأخصائيون المطلوبون؟
- هل تقبل الأخصائيون البرنامج ككل؟
- هل اشترك الأخصائيون كل حسب تخصصه؟
- هل احترم كل من الأخصائيين تخصصه وتخصص الآخرين؟
- هل قام المعلمون -في حالة نقص المرشدين- بواجباتهم الإرشادية؟
- أي الخدمات قدمها المعلمون؟
- كيف قام المعلمون بالخدمات الإرشادية؟
- هل توافر الميزانية المالية المطلوبة لتنفيذ البرنامج؟
- هل توافر الزمن المطلوب لتنفيذ البرنامج؟
- هل توافر المكان الملائم لتنفيذ البرنامج؟
- هل توافرت الوسائل المناسبة لعملية الإرشاد؟
- هل قدمت كل أنواع الخدمات الإرشادية الكفاءة والفاعلية المطلوبة؟

- هل تم الاستفادة بنتائج البحوث والعمل بتوصياتها؟
- ما المشكلات التي تعرض لها البرنامج؟

يحدد بروس شيرتزر وشيلي ستون Shertzer & Stone ؛ "1976" عددا من معايير تقييم برنامج التوجيه والإرشاد في المدرسة، تتمثل في نتائج البرنامج وهي:
- تحقيق التوافق العام والصحة النفسية.

نقص المشكلات الشخصية والمشكلات الانفعالية، وزيادة التوافق الشخصي.
- انخفاض قلق التحصيل، وتحسن التحصيل الدراسي ونقص التخلف الدراسي، وانخفاض قلق الامتحانات ونقص الرسوب، ونقص التسرب.
- قلة التغيرات في الخطط التربوية والمهنية، وتحقيق الاختيار التربوي والاختيار المهني الموفق.
- نقص مشكلات النظام، وزيادة الانتظام، وتحسن الاتجاهات والسلوك، والشعور بالأمن والاستقرار.

- شعور العملاء بالرضا عن البرنامج وعن عملية الإرشاد بصفة عامة، حين يشملهم جميعا ويقدم الخدمات بكفاءة ونجاح.
- رضا الوالدين وزيادة ثقتهما في البرنامج، وتعاونهما مع المسؤولين عنه.
- رضا المسؤولين في المؤسسات الاجتماعية بصفة عامة، مثل أصحاب العمل عن نتائج خدمات الإرشاد.

أما طرق تقييم برنامج الإرشاد النفسي متعددة، بعضها سهلا وبعضها صعبا، وبعضها موضوعيا وبعضها ذاتيا، وبعضها كميا وبعضها كيفيا، وبعضها يشمل البرنامج ككل وبعضها يشمل بعض عناصره.
قد تعترض برنامج الإرشاد النفسي بعض المشكلات أو الصعوبات التي قد تعوقه، ومن هذه المشكلات ما يتصل بالعملاء أو العاملين، أو الموقف والمجال الذي يتم فيه تخطيط وتنفيذ وتقييم البرنامج، ويجب عمل كل ما يلزم وبذلك كل جهد للتغلب على هذه المشكلات والصعوبات أو لا بأول بكل الوسائل، حتى يمضي البرنامج قدما

- لتحقيق أهدافه، ومن المشكلات التي قد تعترض البرنامج ما يلي:
- نقص الوقت لدى المسؤولين عن البرنامج لانشغالهم في أعمال أخرى، ونقص أعدادهم، وقصور إعدادهم وتدريبهم وخبرتهم، أو نقص حماسهم واهتمامهم بالبرنامج.
 - نقص اهتمام الإدارة بالإرشاد النفسي وخدماته وجعلها محدودة أو خدمات صورية فقط.
 - نقص الاعتمادات المالية اللازمة، وبالتالي نقص التجهيزات المطلوبة من أماكن وأجهزة ووسائل.
 - نقص اهتمام وعدم تعاون .
 - صعوبات عملية تقييم البرنامج.

مثال لبرنامج الإرشاد النفسي "في المدرسة الثانوية":

هناك أمثلة كثيرة ونماذج عديدة لبرنامج في المستويات المختلفة سنعرض برنامج الإرشاد النفسي في المدرسة الثانوية كما يلي:

الحاجة إلى البرنامج:

- يحتاج الشباب من طلبة المدرسة الثانوية إلى البرنامج، لأنهم يمرون بمرحلة المراهقة وهي مرحلة انتقال حرجة وطفرة نمو من الطفولة إلى الرشد.
- يحتاج الشباب في هذه المرحلة إلى مساعدة في تحقيق مطالب النمو وإشباع الحاجات النفسية والاجتماعية، ومنها الحاجة إلى التوجيه والإرشاد، وهذا حق لهم.
- توجد مشكلات نمو عادية في مرحلة المراهقة مثل المشكلات الجنسية والأخلاقية والانفعالية والأسرية والمدرسية والمهنية، ويحتاج المراهقون إلى مساعدة في حلها.
- وينتقل الطلاب من مستوى المرحلة الإعدادية إلى الثانوية، ثم من مستوى المرحلة الثانوية إلى الجامعة، ويحتاج الانتقال من مرحلة إلى أخرى خدمات خاصة في البرنامج.

-توجد تخصصات في المدرسة الثانوية العامة "علمي/ أدبي"، ويجب أن يعرفها الطلاب ويوجهون إليها حسب استعداداتهم وقدراتهم وميولهم.

توجد أنواع مختلفة من التعليم الثانوي "عام/ فني/ شامل" وهذا يؤكد الحاجة إلى خدمات البرنامج.

-يوجد بين طلاب المدارس الثانوية بعض ذوي الحاجات الخاصة "متفوقون ومتخلفون دراسيا ومعاقون"، وهؤلاء يحتاجون إلى رعاية إرشادية خاصة.

أسس البرنامج:

-مراعاة الخصائص العامة للنمو في مرحلة الشباب، ومراعاة طبيعة هذه المرحلة التي تتميز عن غيرها من مراحل النمو.

-الاهتمام بالفرد ومراعاة الفروق الفردية والفروق بين الجنسين وهي واضحة في مرحلة الشباب.

-وضع أهمية الجماعة "جماعة الرفاق والشلة" في الحسبان لما لها من تأثير خاص في مرحلة المراهقة.

تخطيط البرنامج:

-يجب أن يكون تخطيط البرنامج علميا، بحيث تتكامل أهدافه مع الأهداف التربوية للمدرسة الثانوية، وبحيث يكون برنامجا متكاملا مع البرنامج التربوي العام في المدرسة في ضوء وظيفتها التربوية.

-يعمل حساب المجتمع المحلي، والاستفادة من كافة المؤسسات الاجتماعية التي تتعامل مع الشباب مثل مراكز رعاية الشباب وجمعيات الشباب والنوادي الرياضية ... إلخ.

-يعمل حساب ظروف المدرسة وإمكاناتها المتاحة والمطلوبة، مثل الميزانية وعدد الطلاب وأعضاء هيئة المدرسة، ومدى توافر المختصين في الإرشاد ونسبتهم إلى عدد الطلاب، ووجود جماعات أو فصول خاصة "لذوي الحاجات الخاصة"، ونسبة عدد المتسربين ... إلخ.

-يجب التخطيط لتحميل الشباب مسؤولية في تنفيذ وإنجاح والاستفادة من البرنامج والاشتراك في عملية تقييمه.

الأهداف:

-الإرشاد العلاجي وعلاج المشكلات الشخصية والانفعالية وخاصة المتعلقة بمرحلة الشباب.

-الإرشاد التربوي لحسن اختيار أقسام التخصص في المدرسة والتخصص في التعليم الجامعي والعالي فيما بعد، وتحقيق التوافق والنجاح الدراسي.

-الإرشاد المهني اختياراً وإعداداً وتدريباً كما في التعليم الثانوي الفني.

-الإرشاد الزواجي حيث يحتاج الشباب إلى الإعداد للزواج، وبعضهم يتزوجون فعلاً.

-الإرشاد الأسري لتحقيق علاقات أسرية طيبة وتوافق أسري سليم.

-إرشاد الصحة النفسية لكل من في المدرسة.

الوسائل:

-تحديد وسائل المعلومات المنظمة وتجهيزها، مثل السجلات والاختيارات، والمقاييس المقننة ودراسة الحالة.

-تيسير عقد المقابلات ومؤتمرات الحالة، والاجتماع مع الوالدين، والاتصال بالمؤسسات الخارجية.

تمويل البرنامج:

-تحديد مصادر التمويل وإعداد ميزانية مدروسة تمكن من تنفيذ البرنامج.

-تحديد نسبة ميزانية برنامج الإرشاد بالنسبة للميزانية العامة للمدرسة.

خدمات البرنامج:

-تقديم الخدمات التنموية مثل رعاية النمو، والتربية الوقائية، وخاصة أن الشباب يعدون لمرحلة الرشد التي تلي، وتقديم الخدمات العلاجية لمن يحتاجها من الطلاب بصفة خاصة.

- تيسير خدمات البرنامج في كافة مجالات الإرشاد العلاجي والتربوي والمهني والزواجي والأسري وإرشاد الشباب والفئات الخاصة.
- تيسير إمكانات الإرشاد الفردي والجماعي، وإمكانات كافة طرق الإرشاد وخاصة الإرشاد غير الموجه والمركز حول العميل والإرشاد وقت الفراغ، وهذه تناسب مرحلة الشباب بصفة خاصة.
- الاهتمام بتقديم الخدمات الإرشادية للطلاب الجدد القادمين من المرحلة الإعدادية، والخريجين المتوجهين إلى الجامعة أو إلى العمل.
- استغلال المواد الدارسية المختلفة مثل اللغات والمواد الاجتماعية لتقديم خدمات الإرشاد خلال العملية التربوية، مثل التربية الاجتماعية والتربية الجنسية والتربية الزوجية والتربية المهنية، وكذلك استغلال كافة الأنشطة الخارجة عن المنهج لنفس الغرض.
- إعداد الرحلات وإقامة المعسكرات وتيسير خدمات نوادي الشباب.
- الاتصال بالأسرة وبالوالدين.
- لاهتمام بخدمات رعاية الشباب مثل توفير خدمات التشغيل في الإجازات، وأوقات الفراغ.
- متابعة الذين تركوا المدرسة وانتقلوا إلى التعليم العالي أو إلى ميدان العمل.
- الاهتمام بخدمات البحوث العلمية كجزء لا يتجزأ من البرنامج، وخاصة الدراسات المسحية لمشكلات الشباب.

تقييم البرنامج:

- إعداد خطة منظمة لتقييم البرنامج، مع الاهتمام برأي الطلاب ومتابعة درجة استفادتهم الفعلية في البرنامج.
- عمل حساب البحوث والدراسات المسحية، فالمدرسة مجال منظم يسهل عملية البحث والدراسة.
- إعداد برنامج التقييم وتحديد معاييرها الخاصة بالمدرسة والمرحلة الثانوية.

- تحديد المسؤولين عن عملية التقييم من هيئة المدرسة وخارجها.
- وضع خطة للتقويم قائمة على نتائج التقييم، يشارك فيها الجميع.

المسؤولون عن البرنامج:

- عمل حساب أن يتولى مسؤولية البرنامج فريق متكامل. ويأتي على رأس المسؤولين عن البرنامج في المدرسة المدير ويساعده الوكيل ثم المرشدون والمعلمون، والمرشدون ورواد الفصول، وغيرهم من الأخصائيين مثل الأخصائي النفسي المدرسي والأخصائي الاجتماعي المدرسي والمعالج النفسي والطبيب، يجب أن يبذل الجهد لكسب تعاون ومشاركة الوالدين عن طريق مجالس الآباء والمعلمين.

- تحديد عدد الأخصائيين بصفة عامة، المتفرغين منهم، والذين يعملون لبعض الوقت والمبتدئين وجنسهم، ودور كل منهم في البرنامج، ويحدد عدد الطلاب بالنسبة لكل أخصائي.

- تحديد اختصاص كل مسئول بحيث يعمل في حدود هذا الاختصاص، مع احترام اختصاصات زملائه.

- تحديد المساعدين والسكرتاريين وغيرهم من المسؤولين عن السجلات والحفظ.

خاتمة

- وفي الأخير لكي نحقق عملية بناء برنامج ارشادي ناجحا وفعالا ينبغي مراعاة ما يلي:

- تعاون إدارة المدرسة وإسهام جميع العاملين بها في تنفيذ البرنامج كل حسب تخصصه، وتوفير الوقت اللازم لتنفيذ البرنامج.
- اشتراك المعلمين مع المرشدين في عملية الإرشاد.
- استغلال أوجه النشاط المدرسي وجماعات النشاط الطلابي في عملية الإرشاد.
- تخصيص أوقات معينة لاجتماعات مجلس أو لجنة الإرشاد دوريا لمتابعة التنفيذ.

- توجيه العناية الخاصة لعملية الإرشاد النفسي الفردي والجماعي باعتبارها قلب البرنامج.

قائمة المراجع:

- 1- أحمد محمد القربادي، هشام الخطيب، مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، دار الثقافة ط 1 الأردن.
- 2- إجلال -باتيرسون، س. "ترجمة" حامد الفقي (1981). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. الكويت: دار القلم.
- 3- الأسدي، سعيد جاسم وإبراهيم، مروان عبد المجيد. (2003). الإرشاد التربوي. عمان:الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.
- 4- الداھري، صالح حسن. (2008). الإرشاد النفسي المدرسي.أساليبه ونظرياته. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 5- الزبادي، أحمد محمد والخطيب، هشام. (2001). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي. عمان:الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.

- 6- -الزعبي، أحمد محمد.(1994).الإرشاد النفسي.نظرياته- اتجاهاته- مجالاته.
دار الحكمة اليمانية.
- 7- جلال كايد ضمرة، الاتجاهات النظرية في الإرشاد، دار صفاء للنشر
والتوزيع، ط1 عمان.
- 8- حامد عبد السلام زهران، التوجيه والإرشاد النفسي عالم الكتب، ط 3 القاهرة.
- 9- حريم حسين، السلوك التنظيمي، سلوك الأفراد والجماعات في منظمات
الأعمال ،دار الحامد للنشر والتوزيع، الأردن، 2004.
- 10- داود، عزيز حنا ووهيب مجيد الكبيسي.(1989). دور الإرشاد النفسي في
تنمية شخصية الطالب الجامعي.بغداد.
- 11- ربي، هادي مشعان.(2003).الإرشاد التوجيه. مبادئه وأدواره
الأساسية.عمان:الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع.
- 12- طه عبد العظيم حسين، الإرشاد النفسي النظرية التطبيق التكنولوجيا، دار
الفكر للنشر والتوزيع.
- 13- صالح حسن الداھري، الإرشاد النفسي المدرسي أساليبه ونظرياته، دار صفاء
للنشر والتوزيع.
- 14- صلاح الدين العمرية، الصحة النفسية والإرشاد النفسي، مكتبة المجتمع
العربي للنشر.
- 15- سليمان، عبد الله محمود.(1986).الإرشاد النفسي.تطور مفهومه وتميزه.
حوليات كلية الآداب.الكويت.الرسالة(34) الحولية السابعة.
- 16- سعيد عبد العزيز، جودت عزت عطوي(2004).التوجيه المدرسي مفاهيمه
النظرية-أساليبه الفنية تطبيقاته العملية، ط1،الأردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

- 17- سعدون سلمان نجم الحلبوسي وآخرون(2002).التوجيه التربوي والإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق، د ط،الأردن : منشورات ألبا.
- 18- سعدون سلمان نجم الحلبوسي و آخرون " التوجه التربوي والإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق " منشورات ألبا.
- 19- سعد جلال، التوجيه النفسي والتربوي والمهني(1967)، دار المعارف، د ط، القاهرة،.
- 20- سيد عبد الحميد مرسى (1976). الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني: القاهرة: مكتبة الخانجي.
- 21- عبد الفتاح دويدار(1999).علم النفس الاجتماعي أصوله ومبادئه، د ط، جامعة الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية.
- 22- علاء كفاي، الإرشاد النفسي الأسري(1999)، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، ط 1.
- 23- عبد الفتاح محمد سعيد الخواجا(2002)، الإرشاد النفسي والتربوي بين النظري والتطبيق، دار الثقافة، ط1، الأردن.
- 24- محمد محروس الشناوي(1994)، موسوعة الإرشاد والعلاج النفسي نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار غريب ط1.
- 25- محمد، فائقة حبيب.(1990). دور المرشد التربوي في معالجة مشكلات الطلبة. بغداد.
- 26- محمد بن حسن الصانع(دت). التوجيه و الإرشاد الطلابي دراسة لنماذج من التجارب العالمية، دط، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية : مركز البحوث التربوية والنفسية.
- 27- محمد سري (1990). علم النفس العلاجي. القاهرة: عالم الكتب.

- 28- محمد ماهر محمود عمر (1989). المقابلة في الإرشاد والعلاج السلوكي، دار المعرفة الجامعية، ط 1، الإسكندرية .
- 29- وهيب مجيد الكبيسي وآخرون (2002). التوجيه والإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق، دط، مالطا: منشورات ألبا.
- 30- Midaela Bobash : cuide pratique de l'orientation , ed le monde, paris, 1995.
- 31- Patterson, cecol H : the counsoelor in the school . MC crow-Hill BOOK, company , 1967.