

للنشر والتوزيع



للنشر والتوزيع





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِن كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّن نُّرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُضْغَةٍ مُخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِّبَيِّنَنَّ لَكُمْ وَتُفَرِّقُوا فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَّن يُتَوَقَّىٰ وَمِنْكُمْ مَّن يُرْدُّ إِلَىٰ أَرْضِهِ الْعُمُرِ لِيَكِيلًا يَعْلَمَ مِن تَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا وَتَرَى الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَّتْ وَأُنبِتَتْ مِّنْ كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ (5) ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ هُوَ الْحَقُّ وَأَنَّهُ يُخَيِّبُ الْمُتَوَقِّينَ وَأَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (6)﴾

صدق الله العظيم

(الحج: 5، 6)

**الإرشاد النفسي**

**عبر مراحل العمر**

**COUNSELING IN STAGES OF LIFE**



# الإرشاد النفسي عبر مراحل العمر

**COUNSELING IN STAGES OF LIFE**

تأليف

الأستاذ الدكتور

سامي محمد ملحس

جامعة عمان العربية

الطبعة الأولى

2015م - 1436هـ

دار النشر والتوزيع  
للإرشاد النفسي  
للنشر والتوزيع



رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية (2014/2/1040)

158.3

ملحم، سامي محمد  
الإرشاد النفسي عبر مراحل العمر/ سامي محمد ملحم - عمان، دار الإصدار  
العلمي للنشر والتوزيع، 2014

( ) ص

ر.ا. : 2014/2/1040

الواصفات: /الإرشاد النفسي/ علم النفس/

- يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصفاه ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.

جميع حقوق الطبع محفوظة

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر

عمان - الأردن

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means without prior permission in writing of the publisher .

الطبعة العربية الأولى

2015م - 1436هـ



الأردن - عمان - وسط البلد - شارع الملك حسين

مجمع الفحيحين التجاري

هاتف: +96264646208 فاكس: +96264646470

الأردن - عمان - سرح الحمام - شارع المكتبة - مقابل مكتب القدس

هاتف: +96265713906 فاكس: +96265713907

جوال: 797896091 - 00962

info@al-esar.com - www.al-esar.com



ISBN 978-9957-586-00-3 (رزمك)

## المحتويات

### الصفحة

### الموضوع

15 ..... تقديم

### الوحدة الأولى

### النمو الإنساني وأساليب الإرشاد فيه

19 ..... أولاً: المقدمة

19 ..... (1-1) تمهيد

19 ..... (2-1) أهداف الوحدة

19 ..... ثانياً: النمو الانساني والعوامل المؤثرة فيه

22 ..... (1-2) العوامل المؤثرة في النمو

28 ..... (2-2) نظريات تفسير النمو

32 ..... (3-2) دورة حياة الانسان (من الخلق حتى الممات)

52 ..... ثالثاً: الحاجة الى الخدمات النفسية للفرد

53 ..... (1-3) اتجاهات نظرية في الصحة النفسية

56 ..... (2-3) الانسان بين السواء وعدم السواء

57 ..... (3-3) النمو الانساني وعملية التكيف

67 ..... (4-3) الحاجة الى الارشاد النفسي

71 ..... رابعاً: أسس الارشاد النفسي ومسلّماته

71 ..... (1-4) الأسس والمسلّمات العامة للارشاد النفسي

73 ..... (2-4) الأسس الفلسفية لعملية الارشاد النفسي

73 ..... (3-4) الأسس النفسية والتربوية لعملية الارشاد النفسي

74 ..... (4-4) الأسس الاجتماعية لعملية الارشاد النفسي

75 ..... (5-4) الأسس الفنية والأخلاقية للارشاد النفسي

76 ..... (6-4) الأسس العصبية والفيزيولوجية للارشاد النفسي

77 ..... مراجع الوحدة الأولى

## الوحدة الثانية

## عملية الارشاد النفسي والعلاج النفسي

83	.....أولاً: المقدمة
83	..... (1 - 1) تمهيد
83	..... (2 - 1) أهداف الوحدة
84	..... ثانياً: العملية الارشادية والعوامل المؤثرة بها
84	..... (1 - 2) أهداف العملية الارشادية
85	..... (2 - 2) العوامل المؤثرة في العملية الارشادية
85	..... ثالثاً: نماذج العملية الارشادية وعناصرها
85	..... (1 - 3) النماذج المستخدمة في العملية الارشادية
90	..... (2 - 3) عناصر العملية الارشادية
95	..... (3 - 3) الاعداد للعملية الارشادية
98	..... رابعاً: الاتصال في العملية الارشادية
99	..... (1 - 4) دورة الاتصال في العملية الارشادية ومراحلها
102	..... (2 - 4) عناصر الاتصال وأهدافها
103	..... (3 - 4) وظائف الاتصال في العملية الارشادية
104	..... (4 - 4) خصائص الاتصال
105	..... خامساً: المعلومات اللازمة للعملية الارشادية
106	..... (1 - 5) شروط عملية جمع المعلومات
107	..... (2 - 5) تنظيم المعلومات وتحليلها
107	..... (3 - 5) الوسائل غير الاختبارية واستخدامها في العملية الارشادية
115	..... (4 - 5) الاختبارات والمقاييس
128	..... سادساً: طرق الارشاد والعلاج النفسي
129	..... (1 - 6) دور النظرية في الارشاد والعلاج النفسي
130	..... (2 - 6) النماذج النظرية في الارشاد والعلاج النفسي
155	..... مراجع الوحدة الثانية

## الوحدة الثالثة

## إرشاد الجماعات

161	.....	أولاً: المقدمة.....
161	.....	(1-1) تمهيد.....
161	.....	(2-1) أهداف الوحدة.....
162	.....	ثانياً: طبيعة الجماعات الصغيرة.....
163	.....	(1-2) تعريف الجماعة.....
164	.....	(2-2) الاتجاهات النظرية في دراسة الجماعات.....
172	.....	ثالثاً: الإرشاد الجمعي.....
173	.....	(1-3) خصائص الإرشاد الجمعي.....
173	.....	(2-3) الأسس النفسية والاجتماعية للإرشاد الجمعي.....
174	.....	(3-3) مجالات استخدام الإرشاد الجمعي.....
174	.....	(4-3) الإرشاد الفردي والإرشاد الجمعي.....
175	.....	(5-3) أهمية الإرشاد الجمعي.....
177	.....	(6-3) أهداف الإرشاد الجمعي.....
178	.....	رابعاً: المجموعة الإرشادية.....
178	.....	(1-4) شروط المجموعة الإرشادية.....
179	.....	(2-4) أنواع المجموعات الإرشادية.....
181	.....	(3-4) تشكيل المجموعة الإرشادية وبنائها.....
183	.....	خامساً: قيادة المجموعة الإرشادية.....
183	.....	(1-5) صفات القائد وشخصيته.....
184	.....	(2-5) مهمات قائد المجموعة الإرشادية.....
184	.....	(3-5) خصائص قائد المجموعة الإرشادية.....
185	.....	(4-5) دور أعضاء المجموعة الإرشادية ومسؤولياتهم.....
185	.....	(5-5) دور المرشد النفسي في المجموعة الإرشادية.....

186	..... (5-6) القيادة المشتركة للمجموعة الارشادية
187	..... (5-7) قواعد وأخلاقيات العمل في المجموعة الارشادية
189	..... سادساً: أساليب الارشاد الجمعي وفنياته
189	..... (6-1) الارشاد الجمعي المتمركز حول المجموعة الارشادية
	..... (6-2) الارشاد النفسي الجمعي المتمركز حول المرشد (الارشاد الموجه)
190	..... (6-3) معايير استخدام أساليب الارشاد الجمعي
191	..... (6-4) فنيات الارشاد الجمعي ومهاراته
203	..... سابعاً: مميزات الارشاد النفسي الجمعي وعيوبه
205	..... ثامناً: البرنامج الارشادي الجمعي
206	..... (8-1) أهمية بناء برنامج ارشادي جمعي
207	..... (8-2) الأسس التي يقوم عليها برنامج الارشاد الجمعي
211	..... (8-3) الخدمات التي يقدمها البرنامج الارشادي الجمعي
212	..... (8-4) بناء البرنامج الارشادي الجمعي
219	..... (8-5) نموذج مقترح لبرنامج ارشادي جمعي
221	..... مراجع الوحدة الثالثة

### الوحدة الرابعة

#### الارشاد النفسي في الطفولة

225	..... أولاً: مقدمة
225	..... (1-1) تمهيد
225	..... (1-2) اهداف الوحدة
226	..... ثانياً: المرحلة الجنينية وأساليب الارشاد فيها
226	..... (2-1) نمو الجنين
234	..... (2-2) رعاية الأم الحامل
238	..... (2-3) حقوق الأم الحامل



238	.....(2-4) حقوق الجنين
238	.....ثالثاً: مرحلة المهدي وأساليب الإرشاد فيه
240	.....(3-1) سلوك الطفل حديث الولادة
243	.....(3-2) تنظيم الخبرات الحسية لدى الطفل حديث الولادة
244	.....(3-3) قدرة الوليد على التعلم
244	.....رابعاً: مرحلة الطفولة المبكرة وأساليب الإرشاد فيها
245	.....(4-1) دور معلمة الروضة في تطوير الإدراك الحركي
248	.....(4-2) التفاعل بين الوالدين والطفل
256	.....(4-3) الروضة والنمو النفسي للطفل
258	.....(4-4) أساليب الإرشاد النفسي لطفل الروضة
261	.....(4-5) أهداف الإرشاد النفسي لمعلمة الروضة
262	.....خامساً: مرحلة الطفولة المتوسطة وأساليب الإرشاد فيها
263	.....(5-1) دور المرشد النفسي في التعامل مع مشكلات الأطفال
275	.....سادساً: مرحلة الطفولة المتأخرة
276	.....(6-1) مشكلات التكيف مع المدرسة
280	.....(6-2) المخاوف السوية والقلق العصبي
284	.....(6-3) ماذا في وسعنا أن نعمل
285	.....مراجع الوحدة الرابعة

### الوحدة الخامسة

#### الإرشاد النفسي للمراهق

291	.....أولاً: المقدمة
291	.....(1-1) تمهيد
291	.....(1-2) أهداف الوحدة
292	.....ثانياً: طبيعة مرحلة المراهقة
292	.....(2-1) تعريف المراهقة

294	..... (2-2) خصائص مرحلة المراهقة.
296	..... (3-2) الاتجاهات النظرية في تفسير مرحلة المراهقة.
299	..... ثالثاً: أهداف مرحلة المراهقة وأهميتها.
299	..... (1-3) أهداف مرحلة المراهقة.
300	..... (2-3) أهمية مرحلة المراهقة.
301	..... (3-3) مطالب النمو في مرحلة المراهقة.
302	..... رابعاً: العوامل المؤثرة في نمو المراهق.
303	..... (1-4) التأثيرات السيكولوجية لحدث البلوغ.
306	..... (2-4) العوامل المؤثرة في تطور نمو المراهق.
316	..... خامساً: تكيف المراهق.
316	..... (1-5) معنى التكيف.
317	..... (2-5) مؤشرات التكيف.
317	..... (3-5) العوامل الأساسية في التكيف.
319	..... (4-5) نمو الهوية للمراهق.
321	..... (5-5) المراهق وأسرته.
327	..... (6-5) المراهق والحياة المدرسية.
336	..... (7-5) المراهق وجماعة الرفاق.
339	..... (8-5) اشباع الحاجات الأساسية للمراهق.
339	..... (9-5) تحقيق الشخصية السوية للمراهق.
341	..... (10-5) استراتيجيات تكيف المراهق.
343	..... سادساً: مشكلات المراهقين وأساليب الإرشاد فيها.
343	..... (1-6) كيف يتعلم المراهق السلوك المشكل.
351	..... (2-6) العوامل المؤدية الى ظهور السلوك المشكل للمراهق.
353	..... (3-6) حاجات المراهق ورعايته.
359	..... (4-6) مشكلات المراهقين.
373	..... مراجع الوحدة الخامسة.

## الوحدة السادسة

## الإرشاد النفسي للراشد

381	..... أولاً: المقدمة
381	..... (1-1) تمهيد
381	..... (2-1) أهداف الوحدة
381	..... ثانياً: طبيعة مرحلة الرشد وخصائصها
382	..... (1-2) خصائص مرحلة الرشد
383	..... ثالثاً: نمو الشخصية والتوافق ومسألة الهوية
383	..... (1-3) استقرار هوية الأنا أو الذات
383	..... (2-3) تحرير العلاقات الشخصية
383	..... (3-3) تعميق الميول والاهتمامات
384	..... (4-3) زيادة انسانية القيم
384	..... (5-3) توسيع نطاق الرعاية
384	..... رابعاً: الزواج والحياة الأسرية
385	..... خامساً: الصحة والمرض
385	..... (1-5) الاحساس بالألم
386	..... (2-5) أنواع الألم
387	..... (3-5) أهمية الألم
387	..... (4-5) انتقال اشارات الألم في الجهاز العصبي المركزي
387	..... (5-5) الاستجابة للألم
388	..... (6-5) انحرافات الحس
388	..... (7-5) زيادة الحس
388	..... (8-5) الصداع/ آلام الرأس
389	..... (9-5) انسكتة الدماغية

389	سادساً: النمو المهني للراشد.....
389	(1 - 6) مراحل النمو المهني.....
396	(2 - 6) أساليب الارشاد المهني للراشد.....
398	سابعاً: الاضطرابات النفسية للراشدين وأساليب الارشاد فيها.....
398	(1 - 7) الضغوط النفسية.....
406	(2 - 7) الاضطرابات الذهانية.....
409	(3 - 7) الاضطرابات العصبية.....
412	(4 - 7) اضطرابات الاعتماد.....
422	(5 - 7) الاضطرابات الجنسية.....
428	(6 - 7) اضطرابات الشخصية.....
450	مراجع الوحدة السادسة.....

### الوحدة العاشرة

#### الارشاد النفسي لكبار السن

441	أولاً: المقدمة.....
441	(1 - 1) تمهيد.....
441	(2 - 1) اهداف الوحدة.....
442	ثانياً: مجتمع الكبار.....
442	(1 - 2) التعريف بمجتمع الكبار.....
443	(2 - 2) الشيخوخة عبر التاريخ.....
445	(3 - 2) دورة حياة الانسان.....
446	(4 - 2) اهمية دراسة كبار السن.....
448	(5 - 2) الأطر النظرية لتحديد المراحل العمرية للنمو والكبر.....
453	(6 - 2) مبادئ الأمم المتحدة بحقوق الانسان.....
454	ثالثاً: التغيرات البيولوجية التي تطرأ على المسن.....
454	(1 - 3) المبادئ العامة للتغيير في مراحل الكبر.....
455	(2 - 3) النظريات البيولوجية لكبار السن.....

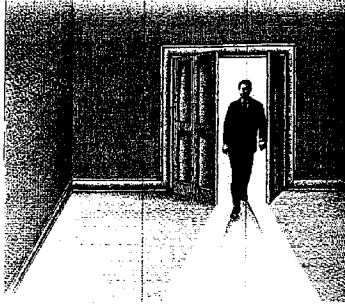
458	..... (3-3) التغيرات البيولوجية المصاحبة للكبير
468	..... رابعاً: التغيرات المعرفية المصاحبة للكبير
468	..... (1-4) القدرات العقلية
471	..... (2-4) اضطرابات الوعي
472	..... (3-4) اضطرابات الوجدان
473	..... (4-4) اضطرابات الذاكرة
475	..... (5-4) اضطرابات الإدراك الحسي
475	..... (6-4) اضطرابات المهارات الحركية
476	..... (7-4) اضطرابات التعبير اللفظي
477	..... خامساً: التغيرات النفسية والاجتماعية المصاحبة للكبير
477	..... (1-5) نوعية الحياة
478	..... (2-5) حاجات المسنين ومطالبهم
479	..... (3-5) النظريات الاجتماعية للكبير والرضا عن الحياة
481	..... سادساً: الأمراض الجسمية لكبار السن
482	..... (1-6) الأمراض المزمنة الشائعة بين كبار السن
500	..... (2-6) الأمراض الطارئة عند كبار السن
500	..... سابعاً: الاضطرابات النفسية لكبار السن
500	..... (1-7) الاضطرابات المعرفية العضوية
509	..... (2-7) الاضطرابات العقلية والنفسية في الشيخوخة
511	..... (3-7) الاضطرابات الذهانية
512	..... (4-7) الاضطرابات العصابية
512	..... ثامناً: الرعاية الصحية والخدمية للمسنين ورعايتهم
514	..... (1-8) الرعاية المستتيمة والأوضاع الخدمية
516	..... (2-8) الرعاية المؤسساتية
520	..... (3-8) استراتيجيات الحد من مشكلات التوافق لدى المسنين
	ملحق: التعريف بمصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج
527	..... النفسي



## تقديم

عزيزي القارئ؛

يعتبر الاهتمام بالإنسان في مختلف مراحل عمره من أهم المعايير التي يقاس بها تقدم



المجتمع وتطوره وتحضره بين  
تغييره من المجتمعات (البعيد  
الاجتماعي الاقتصادي  
الحضاري). وسوف يجد القارئ في  
هذا الكتاب سبع وحدات رئيسية  
تهتم بالإنسان عبر مراحل عمره  
المتابعة ومشكلاته وطرق ارشاده  
وعلاجه.

• الوحدة الاولى: النمو  
الانساني؛ وأساليب الارشاد

فيه. وتتضمن: النمو الانساني والعوامل المؤثرة فيه: او نظريات تفسير النمو. ودورة الحياة  
(من الخلق حتى المات). والانسان بين السواء وعدم السواء في السلوك، وعملية التكيف،  
والحاجة الى الارشاد النفسي. والاسس والمسلمات العامة والاسس الفلسفية، والنفسية،  
والاجتماعية، والفنية والاخلاقية، والعصبية والفيزيولوجية.

• الوحدة الثانية: عملية الارشاد: وتشتمل على أهداف العملية الارشادية، والعوامل المؤثرة  
فيها. ونماذجها. والاتصال في العملية الارشادية. كعملية اجتماعية، ودورة العملية  
الاتصالية. والمعلومات اللازمة للعملية الارشادية وشروط عملية جمع المعلومات، وتنظيمها  
وتحليلها، ووسائل جمع المعلومات. وطرق الارشاد والعلاج.

• الوحدة الثالثة: ارشاد الجماعات وتشتمل على: طبيعة الجماعات الصغيرة، وتعريفها،  
والاتجاهات النظرية في دراسة الجماعات. والارشاد الجمعي: وخصائصه، وأسسه النفسية  
والاجتماعية. ومجالات استخدام أهميته، وأهدافه. وتشكيل المجموعة الارشادية وبنائها..  
وقيادتها ومهمات القائد وخصائصه ودور اعضاء المجموعة الارشادية ومسؤولياتهم؛ ودور  
المُرشد المهني في المجموعة الارشادية. وقواعد واخلاقيات العمل في المجموعة الارشادية.  
وأساليب الارشاد الجمعي وفتياته

- الوحدة الرابعة، الارشاد النفسي في الطفولة. وتشتمل على ككل من المرحلة الجنينية والمهد. والطفولة المبكرة والمتوسطة وأساليب الإرشاد فيها.
- الوحدة الخامسة: الارشاد النفسي للمراهق؛ وتشتمل على: طبيعة المراهقة، واتجاهاته في تفسير المراهقة، مطالب المراهقين، أهمية مرحلة المراهقة وأهدافها، والعوامل المؤثرة فيها، وتكيف المراهق ومشكلاته وأساليب ارشاده
- الوحدة السادسة: مظاهر نمو الراشد، وشخصيته والتوافق ومسألة الهوية، الزواج والحياة الأسرية، الصحة والمرض، والنمو المهني والاضطرابات النفسية وأساليب الارشاد فيها.
- الوحدة السابعة: الارشاد النفسي لكبار السن؛ وتتضمن: دراسات حول الشيخوخة، وأهميتها ونظرياتها، والتغيرات البيولوجية والعقلية والنفسية التي تطرأ على المسنحاجات ومطالب المسنين ورعايتهم، استراتيجيات الحد من مشكلات التوافق لدى المسنين.

وياًمل المؤلف ان يكون هذا الكتاب مرجعاً ودليلاً للباحثين والدارسين والمهتمين في مجال الارشاد النفسي والتريوي.

سامي محمد محمد



# الوحدة الأولى

## النمو الإنساني وأساليب الإرشاد فيه

15	Early childhood
15	Late infant/ toddler
16	Childhood of middle childhood
33	Age 20 transition
30	Emerging middle adulthood
40	Middle adulthood
40	Rolling down
38	Age 30 transition
28	Parenting the adult world
72	Early adulthood
11	Late adulthood



Middle adulthood



Early adulthood





## الوحدة الأولى

### النمو الإنساني وأساليب الإرشاد فيه

أولاً: المقدمة:

(1 - 1) تمهيد:

عزيزي الدارس: اهلا بك في الوحدة الاولى من هذا الكتاب والذي يبحث في الارشاد النفسي عبر مراحل العمر، ولقد حاول علماء النفس الوقوف أمام ظاهرة النمو الإنساني والمتغيرات التي ترتبط به. ليفرز علما قائما بذاته من أجل الإجابة عن كل التساؤلات التي يبحث القارئ إجابات محددة لها.

تتألف هذه الوحدة التي تدور النمو الانساني وأساليب الارشاد منه من ثلاثة أجزاء رئيسية. يضمن الجزء الأول منها تمريفاً للنمو وخصائصه والعوامل المؤثرة فيه.

ويتضمن الجزء الثاني من الوحدة حاجتنا الى الخدمات النفسية واتجاهاته النظرية وسلوكياتنا بين السواء وعدم السواء وعملية التكيف، كما يبحث الجزء الثالث أسس الارشاد النفسي العامة، والفلسفية والنفسية والتربوية والاجتماعية والفنية والأخلاقية والعصبية والفيزيولوجية ومسلماها.

(2 - 1) أهداف الوحدة:

عزيزي الدارس: يتوقع منك بعد الانتهاء من دراسة مادة هذه الوحدة ان تصبح قادرا على أن:

1. تعرف النمو الانساني والعوامل المؤثرة فيه
2. تبين الحاجة الى الخدمات النفسية للفرد
3. تحدد اسس الارشاد النفسي ومسلماها

ثانياً: النمو الانساني والعوامل المؤثرة فيه:

النمو عملية تكامل في التغيرات الفيزيولوجية والسيكولوجية تهدف إلى تحسين قدرة الفرد على التحكم في البيئة (Hetherington & Parke, 2006). وأن هذه العملية منظمة، وتسير وفق أسس، وتتقدم بناء على قواعد يمكن التعرف عليها ودراستها. (Hurlock, 1991)

وتستخدم كلمة نمو Development للدلالة على التغير الذي يطرأ على الكائن الحي، أو للدلالة على الزيادة الإضافية في مقدار الخاصية أو الصفة السلوكية. وعليه، فإن البنضج هنا يشير إلى التغير البيولوجي والفيزيولوجي والنيورولوجي الذي يطرأ على الكائن

الإنساني ويحدث تغيراً في بنية الجسم، ووظائف أعضائه، والنمو الجسمي غير محدد بالتغيرات في الحجم. فالطفل ليس مجرد شخص راشد مصغر Miniature adult كما كان يعتقد من قبل. ولكن تكوينه الجسمي الكلي يبدي نسبة مختلفة عن نسب الشخص الراشد. (Berk, 2007).

ومن بين المعالم الأكثر أهمية والتي تأخذ في الاختفاء التدريجي، كلما أخذ الطفل في النمو؛ الغدة التيموسية Thymus gland التي تعرف في الغالب بغدة الطفولة وموضعها في الصدر، والغدة الصنوبرية Pineal gland وموضعها أسفل الدماغ، والانعكاسات السائدة في مرحلة الطفولة والتي تعرف بالانعكاسات بابينسكي ودارون Babinski & Darwinian reflexes والشعر الطفلي والمجموعة الأولى من الأسنان المعروفة بالأسنان الطفلية (اللبنية).

وبالإضافة إلى اختفاء بعض المعالم القديمة التي استنفدت جداولها، فإنه يلاحظ نمط رابع من التغير النمائي في اكتساب معالم جديدة جسمية وعقلية، بعض هذه المعالم تكتسب خلال عملية التعلم، وبعضها الآخر يكون نتاج عملية النضج أو تفتح المسامات الكامنة التي لم تتم على نحو كامل عند الميلاد. لاحظ مثلاً، فترة نمو الأسنان الأولى والثانية، والخصائص الجنسية الأولية والثانوية، والمشى والكلام، وتناول الطعام الجاف، ومخالطة الآخرين بعد العزوف عنهم، والتطلع والشغف خاصة فيما يتعلق بالموضوعات الجنسية، الحافظ الجنسي، المعرفة، المعايير الخلقية، العتقادات الدينية، الأشكال المختلفة للذة... إلى غير ذلك من اكتساب معالم جديدة لم يكن قد ظهرت لديه من قبل.

وتشير الدراسات والبحوث التي أجريت على مراحل النمو الإنساني من مختلف جوانبه، ان تغيرات النمو الإنساني تحدث بطريقة منتظمة، في الظروف البيئية العادية. وتظهر خصائص الانتظام أثناء فترة الحمل وبعد الولادة، وفي سلوك الحيو والوقوف والمشى واستخدام الأيدي والأصابع والكلام، وهذه الأنماط من السلوك تكاد تظهر في معظم الأطفال بترتيب وتتابع يكاد يكون واحداً، مما حدا بجيزيل في وصف هذا التتابع المنتظم الثابت نسبياً (بالمورفولوجيا النفسية)

والنمو عملية كلية Holistic تحدث مظاهرها كلها متآنية وبينها علاقات متداخلة. فالنمو اللغوي لا يعتمد فقط على المهارات اللغوية والنمو العقلي، وإنما يعتمد في كثير من جوانبه على النمو الاجتماعي والوجداني للطفل، وعلى المهتم بعلم نفس النمو أن يتبع منهجه التحليلي بنظرة تركيبية وإلا افتقده وحدة الشخصية وتكامل السلوك، ولا يعقل ان يتم الفصل بين المكونات الجسمية والعقلية والاجتماعية والوجدانية الانفعالية للنشاط الإنساني وتناول كل جانب منها على حدة تمثيلاً مع الاعتقاد السائد بإمكانية الفصل بين هذه المكونات، بل هي كل متكامل للنمو الإنساني من جميع جوانبه.

## النمو الانساني وأساليبه الارشاد فيه

ويتميز النمو الإنساني بأن لكل فرد ينمو بطريقةه وبمعدله، ويتناول البحث العلمي في هذا الصدد حالات فردية لأي ظاهرة فيزيولوجية أو نفسية ثم تعمم هذه الحالات على ظواهر مماثلة. مع الأخذ بعين الاعتبار إلى أن شرط التعميم العلمي الصحيح أن يكون عدد حالات العينة ممثلة للأصل الإحصائي الذي تنسب إليه.

وعلى الرغم من أن كثيرا من المعلومات التي تتناولها البحوث الخاصة بالنمو الإنساني تشتق مما يسمى بالمعايير السلوكية. إلا أننا يجب أن نحذر دائما من تحويل هذه المعايير إلى قيود. ذلك أن ما يؤديه الناس على أنه السلوك المعتاد أو المتوسط أو ما يؤدي بالفعل (وهو جوهر المفهوم الأساسي للمعيار) يتحول في هذه الحالة ليصبح ما يجب أن يؤدي. ولعل هذا هو سبب ما يشيع بين الناس من الاعتقاد بوجود أوقات ومواعيد ملائمة لكل سلوك. وهكذا يصبح المعيار العمري البسيط تقليدا اجتماعيا. ويقع الناس أسرى لما يسميه عدد من الباحثين بالساعة الاجتماعية (صادق وأبو حطب، 2005) بها يحكمون على كل نشاط من الأنشطة العظمى في حياتهم بأنه في وقته تماما أو أنه مبكر أو متأخر. على دخول المدرسة مثلا، أو إنهاء الدراسة أو الالتحاق بالعمل أو الزواج. أو التقاعد ما دام لكل ذلك معايير.

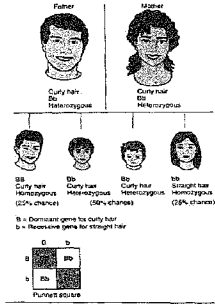
فالنمو لا يتوقف كظاهرة كلية حتى ولو طرأ توقف في بعض جوانبه عن مرحلة أو سن معين. فقد تتوقف الزيادة في الطول أو الوزن أو في الحجم. لكن التطور النوعي يظل مستمرا طول العمر. وفق معدل منتظم بطيء نسبيا أكثر مما يتم وفقا لمعدل سريع. كما يستمر نمو الخصائص الجسمية والعقلية بالتدرج حتى تصل هذه الخصائص إلى أقصى نمو لها. ونحن نستخدم مصطلحات معينة لمراحل النمو المتابعة لتؤكد حقيقة مؤداها بأن ثمة نمطا خاصا للنمو قد حدث في الفترة بعينها.

فالكم والكيف في النمو مظهران لا يمكن فصلهما. خذ على سبيل المثال ان الطفل كما ينمو في أعضاء جسمه ينمو في الوظائف التي تقوم بها هذه الأعضاء. مثال ذلك: ان الجهاز الهضمي للطفل يتحول من تمثل السوائل إلى هضم الطعام الجامد وتحويله إلى عصاره يتمثلها تعود بالفائدة على الطفل. وتأزر أعضاء الحس والحركة بإطراد النمو. ونضج الإدراك والقدرة على الاستدلال العقلي

إن مظاهر النمو الإنساني مرتبطة كلها بعضها ببعض ارتباطا وثيقا. مما يعني أن معظم السمات تترابط في النمو. على أساس من التكامل بين جوانب النمو المختلفة: الجسمية، والعقلية، والعرفية، والانفعالية، والعاطفية، والاجتماعية... الخ. وما بين هذه الجوانب من ارتباطات وتأثيرات متبادلة.

وإذا كان معدل النمو ثابت إلى حد كبير لكل طفل، فإنه يمكن التنبؤ بالمدى الذي يحتمل فيه النمو الناضج للطفل، ومعرفة ما سيكون عليه أقصى مستوى للنمو. ويعتبر معرفة ما سيكون عليه أقصى مستوى للنمو العقلي ذو قيمة بالغة الأهمية في تخطيط تعليمه وفي مساعدته على التدريب على نمط العمل الذي يمكن أن يحتق في أعلى مستوى من الكفاءة والنجاح والانجاز.

## (1 - 2) العوامل المؤثرة في النمو:



تشتمل عملية النمو على شيئين اثنين هما: الزيادة والتغير، فعندما ينمو الكائن يزداد حجمه وينفس الوقت يتغير من حال إلى حال أو تتغير وظيفته (Lerner & Hultsch, 2003). وكلما نما الإنسان تصبح عضلاته وعظامه وشحمه أثقل وزناً ولكنها تحتفظ بشكلها الأساسي خلال فترة الحياة. وينفس الوقت الذي تزداد فيه الخلايا عند الفرد تتغير الوظائف التي يستطيع القيام بها وتتوسع إذ يصبح مع الزمن قادراً على الحبو والزحف والوقوف والمشى والجري.

وفي عملية النمو تكامل التغيرات الفيزيولوجية والجسدية مع التغيرات السلوكية لتحسين قدرة الفرد في السيطرة على بيئته التي يعيش فيها (Biehler & Hudson, 2006):

## (1) العوامل الفيزيولوجية المؤثرة في النمو:

تمثل آليات التزاوج أساس الوراثة المستقبلية. حيث يحدث الحمل نتيجة التقاء واتحاد خليتي جنسي متخصصتين عندما تخترق خلية منوية Sperm cell البويضة Olive - egg cell الأثوية. وبتحاد الخليتين تنشأ الخلية الملقحة أو المخصبة Zygote - Fertilized cell (Papalia & Olds, 2006) وهي تحتوي على المادة التكوينية اللازمة لنمو التركيب العضوي. أي أنها تتكون من نواة يحيط بها السيتوبلازم داخل الأغشية الخارجية. وفي داخل النواة توجد مقدرات الوراثة Genes التي تمثل تنظيمات من مواد كيميائية مركبة على الخيوط النووية التي تسمى بالصبغيات أو الكروموسومات.

فالجينات مكونات أو مقدرات الوراثة المسؤولة عن توريث لون العين أو الشعر، نسيج الشعر، شكل الأنف، طول القامة، لون الجلد. كما أنها تنقل السمات الوراثية لوجود ما يتراوح بين العشر إلى المئات في الكروموسوم الواحد. وتغير فاعلية الجينات في السيتوبلازم شكل وخصائص

## النمو الاتساعي وأساليب الإرشاد فيه

الخلايا. فيتفاعل الجينات مع ظروف البيئة الداخلية تغير الخلايا شكلها الاصلي ليتكون الكثير من آليات الاستجابة (عضلات، عظام، أعصاب... الخ) من طريق الانقسام الخلوي. وكل خلية بارتباطها مع غيرها تحدث ما لا حصر له من الخصائص. (Berk, 2007)

والكروموسومات حاملات هذه المورثات (الجينات) داخل نواة الخلية. حيث تحمل الخلية الانسانية 23 زوجا من الكروموسومات. لاحظ هنا انه مهما انقسمت الخلية من اجل تكوين خلية جديدة فان عدد الكروموسومات يظل ثابتا. (Papalia & Olds, 2006.)

ولجهاز الغدد اهمية كبيرة في تنظيم النمو ووظائف الجسم، وتؤثر في السلوك بشكل واضح، كما ترتبط وظيفتها ارتباطا وثيقا بوظائف أجهزة الجسم المختلفة خاصة الجهاز العصبي. وتلعب الغدد الصماء دورا هاما في وظائف الأعضاء وتؤثر بذلك في السلوك والشخصية. إنها تؤثر بشكل واضح في النشاط العام للفرد، وفي سرعة و شدة السلوك الانفعالي، وفي كمية و نوع واستمرار السلوك الذي يختاره الفرد.

## 2) العوامل البيئية المؤثرة في النمو:

تشير الدراسات الارتباطية الحديثة الى أن لعمر الأم دورا مباشرا في نمو الطفل. وأن أفضل عمر للحصوب هو ما كان بين 20 24 سنة من عمر الام. اما الأمهات الأصغر أو الأكبر فقد يحدث خللا أو اضطرابا في نمو الجنين مما يؤدي الى عدد من المشكلات التي تتسبب في وفيات الاطفال او اضطراباتهم.



كما ان نوع الغذاء الذي تتناوله الأم الحامل أثناء فترة الحمل. وخاصة المراحل الأولى منه. يؤثر بشكل فاعل على الجنين. وإذا ما كانت الأم الحامل تتناول نوعا واحدا من الأطعمة ولا تحب غيره. وكان هذا الغذاء يفتقر الى كثير من العناصر الهامة للنمو. (مثل نمو العظام) فان عظام الطفل تنمو بشكل غير سليم. ونقص التقوية الشديد للام الحامل قد يصيب الجنين بإضرار شديدة. فنقص اليود في غذاء الام يؤدي إلى التخلف العقلي من نوع الكريتينيوزم والإصابة بالفيروسات المعدية وخاصة الحصبة الألمانية في الثلاثة الأشهر الأولى قد يؤدي إلى الصمم وإصابة العين بالمياه البيضاء والتخلف

العقلي. والإصابة بالتوكسوبلازموزيس قبل الميلاد تؤدي الى التخلف العقلي والاضطرابات العصبية. (حسان، 1998)

وإصابة الأم الحامل بأحد الأمراض المعدية مثل الحصبة الألمانية Rubella خاصة في الشهور الأولى من الحمل، ينتقل من الأم الحامل إلى الجنين مما قد يسبب له أمراضا أو تشوهات مثل الصمم والعمى والبكم أو أمراض القلب أو ضمور المخ Microcephaliak. كما قد يعاني من تأخر في نموه الجسمي والعقلي. هذا، وقد أمكن للعلماء إخضاع الحصبة الألمانية للتطعيم حيث ينصح بتطعيم الأطفال الإناث بشكل خاص بمصل الحصبة الألمانية. لتفادي الإصابة بهذه الأمراض. كما أن الزهري الولادي يؤدي إلى إصابته بتشوهات ولادية وتخلف عقلي، واضطرابات التمثيل الغذائي أو عملية الهدم والبناء عند الأم الحامل. حيث أمكن التعرف حتى الآن على حوالي 90-120 نوعا من الأمراض التي تصيب الجنين نتيجة لذلك.

وتعاطي بعض المواد الكيميائية أثناء شهور الحمل الأولى أو تعاطي جرعات كبيرة من الأنسولين مما يؤدي إلى نقص شديد في السكر. قد يؤدي إلى إصابة الجنين وتخلفه العقلي.

ويعتبر تعرض الأم الحامل لأشعة X وخاصة في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل من العوامل الرئيسية للإصابة بالإعاقة العقلية. حيث تؤدي هذه الأشعة إلى تلف الخلايا الدفاعية للجنين بطريقة ما أو بأخرى. كما أن تعرض الأم الحامل لمصادر الإشعاع يؤدي إلى إصابة الجنين بالإعاقة العقلية. أو بأمراض أخرى كأمراض اللوكيميا أو السرطان أو صغر حجم الدماغ والتي يصاحبها في العادة الإعاقة العقلية.

وتلوث الهواء والماء من العوامل التي يمكن أن تؤثر على نمو الجهاز العصبي المركزي لدى الجنين. فتعرض الأم الحامل لهذه العوامل وخاصة في البيئات التي تزداد فيها نسب التلوث في الماء والهواء بالغازات والمواد العادمة وفتح المصانع الغازية السامة يؤدي بطريقة ما إلى خلل في الجهاز العصبي المركزي للجنين وبالتالي إلى مشكلات قد تبدو على شكل إعاقة عقلية أو بطرية أو حتى وفاة.

ويعتبر اختلاف العامل اليريزي بين الأم والجنين أحد العوامل الهامة والمسببة لحالات الإعاقة العقلية أو حالات أخرى من الإعاقة والتشوهات الولادية. ويعرف العامل اليريزي على أنه انتيجين موجود في الدم " وسمي بهذا الاسم نسبة إلى نوع من القرادة توجد في جبل طارق اكتشفت فيها هذا العامل" وتشير الدراسات والبحوث المخبرية في هذا المجال إلى أن 85% من بني البشر يوجد لديهم هذا العامل بصفة سائدة بينما يوجد 15% فقط من البشر من يحملون الصفة السالبة له. (Owens, 2006).

وتؤدي الولادة العسرة إلى الاختناق وإصابة المخ أثناء الميلاد. قد تؤدي إلى الإعاقة العقلية. كما قد تؤدي إلى الصرع. والميلاد قبل النمو وخاصة الأطفال الذين يقل وزنهم عن 2500 غرام يكون سببا للتخلف العقلي، ونقص الأوكسجين أثناء عملية الولادة. قد تؤدي



## النمو الانساني وأساليب الارشاد فيه

إلى موت الجنين أو إصابته بإحدى الإعاقات ومنها الإعاقة العقلية بسبب إصابة القشرة الدماغية للجنين. وهناك أسباب عديدة تكمن وراء نقص الأوكسجين أثناء الولادة كحالات التسمم أو انفصال المشيمة، أو طول عملية الولادة أو عسرهما، أو زيادة نسبة الهرمون الذي يعمل على تشييط الولادة، والصدمات الجسدية التي قد تصيب الجنين أثناء عملية الولادة بسبب طول عملية الولادة أو بسبب استخدام الأدوات الخاصة بالولادة، أو استخدام طريقة الولادة القيصرية.

وتعتبر إصابة الجنين بالالتهابات خاصة التهاب السحايا من العوامل الرئيسية في تلف أو إصابة الجهاز العصبي المركزي مما قد يؤدي إلى وفاة الجنين قبل ولادته أو إصابته بالإعاقة إذا بقي حيا.

إن الإصابة الشديدة للراس تؤدي إلى الشلل وقد تؤدي إلى الإعاقة العقلية وأيضا إلى الصرع. وتعتبر الالتهابات المخية والسحائية من أكثر العوامل التي تؤثر بعد الميلاد في إحداث الإعاقة العقلية. كما أن تأثير فيروسات مرض الغدة النكفية والحصبة والسعال الديكي على الجهاز العصبي المركزي، قد يؤدي إلى الإعاقة العقلية. وحالات التسمم ونقص الفيتامين في الطفولة إذا استمر لفترة طويلة قد يؤدي إلى تغيرات لا شفاء منها في القشرة المخية مع درجات مختلفة من الإعاقة العقلية. وسوء التغذية التي تمت الإشارة إليها في وقت سابق، والحوادث والصدمات التي تؤثر بشكل مباشر على الخلايا الدماغية سببا رئيسا من أسباب الإصابة بالإعاقة العقلية. والأمراض والالتهابات التي كثيرا ما يتعرض الطفل لها خاصة في السنوات الأولى من عمره، والعقاقير والأدوية التي يتناولها في أثناء مرضه قد تؤدي إلى تلف في الجهاز العصبي المركزي وبالتالي إلى الإعاقة العقلية

كما يمكن تفسير الاختلافات بين سلوك الأطفال أثناء عمليات النمو كنتيجة لخبرات التعلم التي يتعرض لها مثل هؤلاء الأطفال في بيئاتهم المختلفة. (الطواب، 1995) فعملية التعلم، عملية أساسية وهامة في حياة الطفل منذ اللحظة الأولى من حياته. ونتيجة لاستجابات البيئة المحيطة به. يتعلم كثيرا من أنواع السلوك سواء المرغوبة منها أو غير المرغوبة. وهناك مجموعة من الاضطرابات قد تؤثر على القدرة على التعلم. وتتضمن هذه المجموعة اضطراب الإيصار والسمع أو العجز الحركي والاضطرابات الانفعالية والصرع.

ونمة سؤال يطرح نفسه! ما هو الأكثر أهمية للطفل؟ الوراثة أم البيئة؟

هقد انشغل علماء النفس في كيفية الاجابة عن هذا السؤال. فبينما أشار جنسن Jensen إلى أن اثر الوراثة يفوق في الأهمية كثيرا العوامل الأخرى. في تفسير ظاهرة الاختلاف في القدرات العقلية. وإن الثابت (كما يقول العلماء) بأن التغيرات التي تحدث في دم الأم خلال فترة الحمل سواء كان سببها التغذية أو إصابة الأم بمرض السكر أو نحو ذلك. تؤثر على الجنين

Fetus. فالأم المريضة بمرض البول السكري Diabetic mother أو المريضة بارتفاع ضغط الدم. Blood pressure يمكن ان تتسبب في موت الجنين قبل ان يرى النور.

ولقد أجرى الباحثون تجارب عديدة حول أثر الحالات الانفعالية للأم على الجنين. ولكن لا يوجد حتى الآن دليل كاف على أن هذه الحالات الانفعالية للأم تورث. وإن كانت التجارب التي أجريت على الحالة الانفعالية عند الأرناب الحوامل لبيان أثرها على السلالة الجديدة قد أفادت بأن الأمهات اللواتي يتصفن بالقلق. ينتجن سلالات يتصف سلوكها بالقلق في الأماكن العامة. 'Open fields' وعند حدوث تناسل بين أبوين يتصفان بالقلق من هذه الأرناب. فإن القلق يبدو واضحا أكثر في السلالة الجديدة.

وإن البيئة الجغرافية المتمثلة بالظروف المادية المحيطة بالفرد من عوامل جغرافية ومكانية. كالطقس والمناخ، والموارد والامكانيات المادية تؤثر على نمو الفرد. فإفضال السواحل والريف ينمون بسرعة أكبر من أطفال المدن المزدحمة بالسكان المعرضة لتلوث البيئة، والأشعة الشمس تأثيرها في سرعة النمو. خاصة الأشعة فوق البنفسجية.

وتلعب البيئة الجغرافية دورا بارزا في تحديد خصائص النشاط السكاني وما له من تأثير في خصائص الفرد. حيث تختلف السمات التي يتميز بها سكان المدن عن سمات سكان الصحاري، وسكان الجبال. وأوضحت الدراسات الحديثة الى ان البلوغ يحدث مبكرا في البلاد المتخصصة. ويتأخر قليلا في البلاد المرتفعة. ويتميز سكان المناطق الجبلية بخصائص في تكوين شخصياتهم عن سكان السهول والصحاري.

وظروف العصر الذي يعيش فيه الفرد؛ ومستوى التطور الذي أحرزه المجتمع في المستوى الحضاري بانتاجه، وأدواته، ورموزه في سياق العملية التاريخية. يمثل بالضرورة مكونات الشخصية الانسانية. وعامل بارز من عوامل النمو الانساني (عبد المعطي، وقناوي، 2007).

وتمثل الثقافة محصلة التفاعل القائم بين الفرد ومجتمعه وبيئته. كما تعد ثمرة علاقة الفرد بالفرد. وبالزمن، والمكان، وبالكون، وكل ما يتعلمه الفرد، أو يكتسبه اجتماعيا من عادات ومهارات، واتجاهات، وقيم، وما تخلف لنا من معارف عقلية، أو أشياء، أو طرز مادية، والثقافة بذلك، تخلف لنا نتاج المجتمع وفراديه. فالثقافة والمجتمع ظاهرتان مرتبطتان متماسكتان أشد التماسك. ولكل ثقافة مجتمعا بشري الذي تميزه عن غيره من المجتمعات.

وللبيئة الاجتماعية أثرها القوي في نمو الطفل. حيث ترتبط البيئة الاجتماعية بكل من النمو الاجتماعي للطفل. وأثر الأسرة والأخوة والثقافة القائمة على سرعة النمو.

## النمو الانساني وأساليب الإرشاد فيه

فلسفة تربوية تربطها بالطفل. حيث تبدأ حياة الطفل بعلاقات بيولوجية حيوية تربطه بأمه. تقوم في جوهرها على إشباع الحاجات العضوية للطفل. كالطعام والنوم والدفء ثم تتطور هذه العلاقات إلى علاقات نفسية قوية وثقى.

وللأسرة وظيفة اجتماعية ونفسية هامة. حيث يوجد في المجتمع الواحد فروق في التنشئة الاجتماعية بين طبقة وطبقة وبين أسرة وأسرة والطبقة الاجتماعية الدنيا أكثر تسامحا في عملية التنشئة الاجتماعية. ونظام التغذية الذي تتبعه الأم مع الطفل في مرحلة الرضاعة يؤثر في حركة ونشاط الطفل. وأسلوب ضبط عملية الإخراج في الطفولة يرتبط في الطفولة بالبحل والحرص والترتيب والنظام في الكبر ويجب اعتدال الوالدين في التدريب على الإخراج. وكلما كانت عملية التنشئة الاجتماعية للطفل سليمة كلما قل نبت الوالدين له. وكلما كانت اتجاهاتهم متعاطفة. وكلما قل الإحباط في المنزل قل الدافع إلى العدوان عند الطفل وللتنشئة الاجتماعية أثر في الميل إلى العدوان وضبطه عند الأفراد. والحماية الزائدة من جانب الوالدين لأطفالهم والتزمّت والتشدد في نظام الرضاعة والفضام تؤدي إلى الاعتماد على الغير والالتكالية. وتربية الأطفال في المؤسسات تجعلهم أكثر ميلا إلى البلادة وأكثر عزوفا عن التفاعل الاجتماعي وأكثر اتكالية وأكثر حاجة إلى انتباه الآخرين ومودتهم. والمستوى الاجتماعي الاقتصادي المتوسط والأعلى والاستقرار الاقتصادي أفضل بالنسبة للصحة النفسية للطفل.

وللعلاقة بين الوالدين أثر قوي على الطفل: فالسعادة الزوجية تؤدي إلى تماسك الأسرة بما يخلق مناخا يساعد على نمو الطفل إلى شخصية متكاملة ومتزنة. والوفاق والعلاقات السوية بين الوالدين تؤدي إلى إشباع حاجة الطفل إلى الأمن النفسي وإلى توافقه النفسي. والاتجاهات الانفعالية السوية واتجاهات الوالدين الموجبة نحو الحياة الزوجية ونحو الوالدية تؤدي إلى استقرار الأسرة والصحة النفسية لكافة أفرادها. والمتعاسة الزوجية تؤدي إلى تفكك الأسرة بما يخلق مناخا يؤدي إلى نمو الطفل نمو نفسيا غير سوي. والخلافات بين الوالدين تعكس صفاء جو الأسرة مما يؤدي إلى انماط من السلوك المضطرب لدى الطفل كالفيرة والانانية والشجار وعدم الاتزان الانفعالي. والمشكلات النفسية للزوجين والسلوك الشاذ الذي قد يقوم به يهدد استقرار المناخ الأسري والصحة النفسية لكافة أفرادها.

وعلاقة الطفل بوالديه أثر واضح على صحته النفسية: فالعلاقات والاتجاهات المشبعة بالحب والقبول والثقة تساعد الطفل في أن ينمو إلى شخص يحب غيره ويتقبل الآخرين ويشق فيهم. والعلاقات السيئة والاتجاهات السالبة والظروف غير المناسبة تؤثر تأثيرا سينا على النمو النفسي وعلى الصحة النفسية للطفل.

(2 - 2) نظريات تفسير النمو:

1) نظريات النضج والنمو العضوي النفسي:

تحدث جيزل من النضج وقال بأن كلمة نضج Maturation تطلق على عمليات النمو التي تتمخض من تغيرات منتظمة في سلوك الفرد. والتي تكون مستقلة استقلالاً نسبياً عن أي تدريب أو خبرة سابقة (المليجي، 1993). مما يشير إلى وجود أنماط سلوكية تحدث نتيجة عملية نمو داخلية لا علاقة لها بالتدريب، أو أي عامل آخر خارجي.

وشدد سيرز على تأثير الوالدين على نمو شخصية الطفل - فطريقة التربية التي يتبعها هي التي تحدد طبيعة نمو الطفل. وبالتالي، فإن اختلافات الشخصية بين الأفراد ترجع بدرجة كبيرة إلى الاختلافات بين الوالدين في تناولهم مختلف أشكال المعلومات حول وسائل تربية الطفل.

وركزت نظرية التحليل النفسي على المجالات اللاشعورية من الشخصية. والسرعات النفسية المؤلمة. وتلعب الحوافز الجنسية دوراً هاماً في صياغات فرويد. واستخدم وصف: جنس Sexual لكل الأحداث والأفكار السارة. واستخدم كلمة حافز Drive للحوافز الأساسية للفرد وتضمنين العدوان بينها. (Cicchetti & Toth, 2003)

وقدم ادوارد لوسون نظريته حول التطور الارتقائي الثقافي في Culture evolution للسلوكيات الاجتماعية. ارتكزت على تطور الأنواع من أصولها إلى شكلها الحالي Phylogeny أكثر من تركيزها على تطور الفرد Ontogeny فاللتطور أو التغير يحدث عبر الأجيال بدلاً من كونه يحدث إبان حياة الفرد الواحد.

2) نظريات النمو النفسي الاجتماعي:

تستمد نظريات النمو النفسي الاجتماعي جذورها من التحليل النفسي. وترتبط باتجاهات أخرى هامة كالاتجاه الأثروبولوجي والاجتماعي. كما تستند إلى حقيقة أن الشخصية في نموها تتبع المبادئ البيولوجية. بمعنى أن لكل جزء وقته الخاص. فإذا لم ينهض في وقته المحدد. فلن تتاح له الفرصة لأن يتكون تكويناً كاملاً. ويؤثر الجزء الذي يفوت عليه وقت النمو أو الذي يتعرض للتلطف خلال فترة نموه في الكل الذي يتكون من أعضاء يعتمد بعضها على بعض. أن السرعة والتتابع السوي ضروريان من أجل قيام الكائن الإنساني بوظائفه بشكل متسق. (ملحم، 2013).

وقد أشار اريك اريكسون (Erik H. Erikson (Broadzinsky, et al., 2006). في نظريته إلى أن النمو عملية مستمرة كل مرحلة منها جزء متساو من الاستمرارية. وأن كل

### النمو الانساني وأساليب الإرشاد فيه

مرحلة تجد سوابقها في المراحل السابقة، وتجد حلها النهائي في المراحل التالية لها. وفي كل مرحلة متتابعة إمكانية حلول جديدة لمسائل سابقة، وأن الفرد ينمو إلى مرحلة تالية بمجرد أن يكون مستعداً بيولوجياً ونفسياً واجتماعياً لذلك. (Erickson & Erickson. ; 1981)

### 3) نظريات النمو المعرفي:

أشار علماء النفس إلى أن الوليد يملك الخبرة الحسية والعمليات الإدراكية اللازمة لاكتساب المعرفة بيئته. ولكن يبدو أن الحواس البصرية والسمعية واللمسية والشمية والتذوقية تعمل بدرجات متفاوتة في الطفولة المبكرة وتزداد حدة مع تقدم السن والخبرة. ومن أجل ذلك يناقش علماء النفس كيف يقوم الطفل بتطوير هذه التكوينات وكيف تؤثر هذه التغيرات النمائية في المعرفة والعمليات المعرفية، وكيف تؤثر على الأداء في عدد من الواجبات المختلفة.

من بين العديد من أصحاب النظريات المعرفية سوف نتحدث عن أعمال جيروم برونر وهانز وارينر وجان بياجيه. والذين جمعت بينهم افتراضات أساسية حول اكتساب المعرفة لدى الفرد (Mason & Gibbs, 2003):



- يتضمن اكتساب المعرفة وجود متعلم نشط يعمل مع وجود استجابة للبيئة وتنتج المعرفة تفاعل متطلبات البيئة مع قدرات المتعلم.
- يطرد النمو من استجابات منعكسة بدائية. غالباً ما تكون مرتبطة بمثير إلى مستويات متزايدة من التمثيل والتجريد.
- يحدث النمو بطريقة مرحلية هرمية، تسيطر فيها المرحلة العليا التالية على المراحل السابقة لها. ولكنها في نفس الوقت تعتمد على هذه المراحل.

- للسلوك بعض السوابق البيولوجية التي لا يمكن تحقيقها دون اثاره بيئة مناسبة.

### 4) نظريات النمو اللغوي:

قدم وإطسون Watson نظريته السلوكية منذ العام 1924 والتي عرفت آنذاك بنظرية التعلم. اعتبر فيه أن التفكير بمثابة كلام الفرد إلى نفسه. أو هو الكلام ناقص الحركة. وحاول تفسير السلوك اللغوي في ضوء تشكيل العادات، وتدخل المعززات المختلفة بين المثيرات

والاستجابيات لإحداث التشريط. وبناء على ذلك. فإن اللغة تمثل استجابيات يصدرها الكائن ردا على مثيرات تأخذ شكل السلوك الخاضع للملاحظة المباشرة.

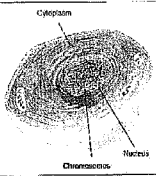
وقدم بافلوف مبادئه في التعلم الشرطي موضحا ان الاستجابيات اللفظية عندما تدعم (تعزز) تميل الى التكرار شأنها شأن بقية الاستجابيات.

ويعد سكينر Skinner أبو النظرية الاشتراطية الإجرائية الذي استخدمها في تفسيره لاكتساب اللغة. واعتبر اللغة فصل من فصول التعلم. وان كافة أنماط التعلم بما فيها اللغة تخضع للتغير الذي يضعه التعلم الإجرائي من الاستجابيات الإجرائية التي يليها تعزيز تستمر. أما تلك التي لا يليها تعزيز تتلاشى. وان هذا التعزيز مصدره أولئك الذين يحيطون بالطفل ويأتي على شكل ابتسامات وضحكات وأصوات التشجيع والأحضان. ويميز سكينر بين ثلاث طرق يتم فيها تشجيع تكرار استجابيات الكلام هي:

- الأولى: قد يستخدم الطفل استجابيات ترددية حيث يحاكي صوتا يقوم به آخرون يظهرهم التأييد فورا. وتحتاج هذه الأصوات لأن تتم في حضور شيء قد ترتبط به.
- والثانية: تتمثل في نوع من الطلب حيث تبدأ كصوت عشوائي وتنتهي بارتباط هذا الصوت بمعنى لدى الآخرين.
- والثالثة: تظهر فيها الاستجابة المتقنة. وتتم بإحدى الاستجابيات اللفظية عن طريق المحاكاة عادة في حضور الشيء (يوسف، 1990).

وأكد باندورا (Bandura, 1977) على دور التعلم من خلال الملاحظة Observational learning مفترضا ان الأطفال ترتقي لغتهم بصفة أساسية بتقليد المضردات والتراكيب اللغوية التي يستخدمها الآباء والآخرون في الحياة العادية.

ويرى علماء علم الأعصاب ان الدراسة المباشرة للدماغ تمثل الطريق الوحيد لفهم اسباب



السلوك. رافضين بذلك وجهة النظر السلوكية التي ترى ان السلوك هو نتاج عوامل بيئية خارجية فقط. مشيرين الى ان الدماغ ليس حاسوبا. بل هو جهاز ذاتي التنظيم. وأن الدماغ يتغير عبر دورة حياة الانسان تبعاً لما يتعرض له من جهود وتركيزات عقلية. وكلما شغلنا الدماغ اكثر كلما غيرنا في تركيبه اكثر وكلما طورنا انماطاً من

## النمو الانساني وأساليب الارشاد فيه

الترابطات وسهلتنا تكرارها. وان السنوات الثلاثة الاولى من عمر الطفل تعتبر حاسمة في تطور دماغه وان سرعة توليد خلايا الدماغ في مرحلة المضغ تصل في حدود 250000 خلية في الدقيقة. وان التعلم يتم عبر شبكة من الوصلات بين الخلايا العصبية. فالخلية الواحدة بإمكانها ان تشكل شبكة تضم (15000) خلية أخرى. في الفترة ما بين الميلاد والشهر الثامن من العمر وتزايد عدد هذه الشبكات من خمسين تريليون الى (1000) تريليون مما يقدم مؤشرا على قدرة الدماغ الانساني على التكيف مع اي بيئة يوضع فيها.

ويعتبر كل من تشومسكي Chomsky، ولينبرج Lennberg. من مؤسسي النظرية التوليديه والتحويلية التي تعتبر من اكثر النظريات الألسنية انتشارا في الوقت الحاضر. والتي ترجع النمو اللغوي إلى العوامل العقلية الفطرية. حيث ركز أصحاب هذه النظرية على التركيب الداخلي للغة. وعلى الأنماط العامة للنمو اللغوي والتشابه الأساسي بين كل اللغات. والعلاقة بين نضج الجهاز العصبي والقدرة اللغوية.



First month

واهتم أتباع النظرية المعرفية بالنمو المعرفي كأساس لجوانب النمو الأخرى.



Second month

ومنها اللغة (فاللغة نتاج مباشر للنمو المعرفي) ويرون ان مراحل النمو حلقات مختلفة تقوم على عدم الاستمرارية فكلك طبيعتها. وكذلك يعتقدون بأن النمو حصيلة التفاعل بين الفرد والبيئة. ومن بين الذي اسهموا في تفسير وجهة النظر المعرفية للنمو اللغوي:



Third month

وكان بياجيه من أبرز الباحثين الذين ربطوا نمو اللغة بالنمو المعرفي. مشيرين الى أن النمو بجميع جوانبه يخضع للتفاعل بين الفرد بمكوناته وبين البيئة بعناصرها. فرغم اتفاق الأقراد فيما يتعرضون له من خبرات مادية واجتماعية إلا ان ما يتميز به كل منهم من خصائص وقدرات تجعل ناتج التفاعل من هذه الخبرات متباينا كيفما وكما.



Fourth month



Fifth month

وقدم فيجوتسكي Vygotsky رأيا مختلفا عن بياجيه. وقال بأن اللغة والفكر ينشأ

على مرحلتين مختلفتين هما:

- المرحلة قبل العقلية Preintellectual stage، ويطلق عليها أحيانا فكر ما قبل اللغة.
- المرحلة قبل اللغوية Prelinguistic stage، ويطلق عليها أيضا كلام ما قبل العمليات العقلية.

ويرى فيجوتسكي أن التفكير نشاط يعتمد على الكلام الداخلي (التحدث الى النفس) والكلام الخارجي (التحدث مع الآخرين). وهذا التوحد بين اللغة والفكر يساعد على تفسير سرعة استخدام الأطفال لمصردات جديدة. في وقت يشهد فيه حب الاستطلاع حول الناس والأشياء. (Gormly, 2007)

### (5) نظريات النمو الخلفي:

تعتبر نظرية لورنس كولبرج Lawrence Kolberg (1927 – 1987) أحدث نظريات النمو الخلفي ونمو التفكير الخلفي بشكل خاص. كما أنها تعتبر أكثر النظريات ثراء من حيث استثارته للبحث في التفكير الخلفي. وقد طور كولبرج تصور بياجيه عن نوعي الأخلاقية وقدم تصوره الخاص من ست مراحل لنمو التفكير الخلفي يمكن تصنيفها الى ثلاث مستويات. تبدأ من منظور التمرکز حول الذات، ثم المنظور الاجتماعي وأخيرا المنظور الإنساني العالمي. كما سعى الى تقديم استبصار أكبر بأثر القوى الاجتماعية والخبرة على النمو الخلفي. وكان اتجاه كولبرج في فهم استجابات الأفراد للمشكلات الخلفية شأنه شأن بياجيه يعتمد على تحليل الأبنية العقلية وأنماط التفكير الكامنة وراءها.

(2-3) دورة حياة الإنسان (من الخلق حتى الممات):

### (1) المرحلة الجنينية:

تبدأ حياة الإنسان عند بداية الحمل حينما يتحد واحد من حوالي 360 مليون حيوان منوي من الأب مع بويضة من الأم مكونين خلية واحدة ملقحة تسمى الزيجوت أو اللاقحة (المنطفة). وتكون البويضة والحيوان المنوي بواسطة خلايا تكاثر تصرف بالخلية الجرثومية. (Hurlock, 1991). ويمر الجنين بمراحل نمو متتابعة حيث تفرز الأنثى البالغة الصحيحة جسميا من المبيضين في قناة فالوب بويضة تامة النضج كل 28 يوم (كل أربعة أسابيع) على وجه التقريب. فإذا اتصلت بالحيوانات المنوية التي تفرزها خصيتا الرجل أثناء الاتصال الجنسي. ونجح أحد هذه الحيوانات المنوية في اختراق جدار خلية البويضة القادمة من أحد المبيضين عبر قناة



## النمو الانساني وأساليب الارشاد فيه

فالتوب في طريقها الى الرحم مدفوعة بحركة الأهداب وتقلص عضلات القناة (خلال ثلاثة أيام من الجماع يحدث الحمل). (Owens, 2006)



Sixth month

وحين تتصلب النطفة الأنثوية (البويضة) بالنطف الذكورية (الحيوانات المنوية) وينجح أحدها في اختراق جدار خلية البويضة يحدث الحمل Conception وفي هذه العملية تندمج نواتا الخيتين لتصبحأول خلية في حياة الإنسان، وهذا يسمى الإخصاب Fertilization وإخصاب البويضة بالحيوان المنوي يحدث عادة في قناة فالوب، وبعد الإخصاب مباشرة تبدأ الخلية الجديدة رحلتها إلى الرحم.



Seventh month

وحين تلتصق العلقه بجدار الرحم تبدأ عملية التغذية وهو ما لم يكن موجودا في الطور السابق، حيث كان تكاثر النطفة الأمشاج. وطوال فترة الأيام الستة الأولى من حياة الجنين عن طريق الانقسام، إلا أن طور العلقه لا يتجاوز قطره أجزاء من الميلمتر، ويمتد طور العلقه لمدة أسبوع، وبنهايته يكون الجنين قد بلغ من العمر



Eighth month



Ninth month

15 يوما تقريبا، وعندما تلتصق العلقه بجدار الرحم في اليوم السابع من الحمل تقريبا يمكن لها الاستمرار في الحياة، بسبب التغذية التي تأتيها من الرحم. وفي هذه الفترة الحرجة من الحمل يتم إفراز هرمون يمنع الأم من إفراز العادة الشهرية ويتوزع على جسم الأم كله ويظهر في البول، ويظهوره تكون علامة إيجابية على الحمل في الاختبارات التي يجريها الأطباء.

يبدأ طور المضغة في الاسبوع الثالث من الاخصاب بعد تعلق الكرة الجرثومية بالرحم حيث تتكون كتل داخلية من الخلايا نتيجة نشاط ما يسمى الشريط الأولى Primitive steak ويؤدي تمايز هذه الطبقات الى ظهورها يسمى الكتل البدنية Semites التي تبدأ بالتكثف حول المحور ثم تنمو بسرعة على جانبيه، وتلامس الشق العصبي Neural groove وتبدأ هذه الكتل في الظهور من أعلى بعد انقضاء ثلاثة أسابيع تقريبا على الحمل، وتظهر منها أولا كتلتان، واحدة على كل جانب، ثم يتوالى ظهورها تباعا.

ومع نهاية الشهر الأول من حياة الجنين تتمايز هذه الكتل إلى ثلاث طبقات هي:

- **الطبقة الخارجية Ectoderm:** والتي منها ينمو بعد ذلك الجلد وأعضاء الحس والجهاز العصبي.
- **الطبقة الداخلية Endoderm:** والتي منها تنمو فيما بعد الأجهزة الهضمية والتنفسية والغدية.
- **الطبقة المتوسطة Mesoderm:** التي منها تنمو فيما بعد الأجهزة الدورية والإخراجية والعظمية.

وتستغرق مرحلة تكوين العظام والعظلات (اللحم)، الأسبوع الخامس والسادس والسابع. فبعد أن تتكون المضغة تتكثف الطبقة المتوسطة التي بجانب المحور على هيئة كتل بدئية، وتنتسم الكتل البدئية في الطبقة المتوسطة إلى قسمين هما:

ويعد أن تكون المضغة قد اكتمل نموها وتحوّلت إلى كتلة منتفخة لها الشكل الإنساني (أي الجنين) بسبب تكون العظام وكسوتها بالعضلات تدخل طوراً جديداً في حياة الإنسان هو طور التسوية. ويبدأ طور التسوية في بداية الشهر.

## (2) المهد:

تعتبر الولادة حدثاً هاماً، نظراً للتأثيرات التي يتعرض لها الوليد في أثنائها، فبعد أن



ظل الجنين في بطن أمه تسعة أشهر تكون المرأة الحامل قد تهيأت جسمياً ونفسياً لعملية الولادة. فيزداد نشاط الغدة النخامية التي تقوم في هذه الفترة بإفراز هرمون أوكسيتوسين Oxytocin الذي يساعد على تقبض عضلات الرحم، ويزداد نشاط وفعل

المبيضين بصفة خاصة، والتي تفرز هي أيضاً هرمون الاستروجين مما يعد المرأة لعملية الولادة. ويتميز الوليد بعدد من الخصائص الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية وتظهر الفروق واضحة بينه وبين غيره في هذه الخصائص.

فعندما يخرج الوليد من بطن أمه، فإنه يكون كامل التكوين من الناحية الجسمية وأن أجهزته تكون كاملة ومستعدة للعمل، ويكون الجلد مغطى بمادة دهنية شمعية لونها

## النمو الانساني وأساليب الارشاد فيه

ضارب للحمرة، وتزول تلقائيا بعد عدة ساعات من ولادته. والاطراف: غير متماسكة حيث يميل الذراعان والرجلان الى الانثناء معظم الوقت.

ويلاحظ على الرجلين تقوسهما قليلا. فالعظام: لينة، وعظم الرأس غير ملتحمه ويتم التحامها في السنة الثانية من عمر الوليد. ويلاحظ وجود فجوة يحميها غشاء متين تحت الجلد. والعضلات: ضعيفة لا يسيطر الوليد على حركتها وتتعب بسرعة. والشعر: ناعم ويغطي اجزاء الجسم. كما تختلف نسب الجسم عن نسب جسم البالغ. فحجم الرأس كبير بالنسبة للجسم وحجم العينين نصف حجمها عند البالغ. (Berk, 2007)

يتركز سلوك الوليد في هذه المرحلة على المص والبلع والهضم والاخراج والنوم. وهي متصلة جميعها بالوظائف الفيزيولوجية للوليد. ويولد الطفل وقد اكتملت خلايا الجهاز العصبي ووصلاته العصبية. الا ان وظائف الجهاز العصبي لا تكون كاملة عند الميلاد. ويكون وزن المخ في هذه المرحلة حوالي 25% من وزنه عند الراشد. وهو يمتلك عددا من الحاجات الفيزيولوجية التي لا بد من اشباعها لكي يحتفظ المولود بحياته وهي: حاجته الى كل من: الاكسجين، وتنظيم حرارة الجسم، والنوم، والغذاء، والاخراج.

وفي هذه المرحلة من العمر يقضي الوليد معظم يومه مستلقيا على ظهره. وهو عاجز تماما عن الجلوس او الانتقال من مكان لآخر. ويتميز سلوكه بحركات عشوائية تلقائية متنوعة سريعة غير منتظمة وغير متمايزة. وتستثار تحت اي مثير. خاصة ما يتعلق منها بالمهيجات العضوية. ويرجع العلماء سبب ذلك الى عدم نضج جهازه العصبي. ومعظم استجاباته الحركية تحدث على شكل افعال منعكسة. مثل انعكاس المص والبلع ودفع الاشياء من الفم. والنعطس. وقفل الجفن عند لمس العين او تعرضها لضوء ساطع. وانعكاس القبض او الامساك عند لمس راحة الكف. ويرتبط السلوك الحركي للوليد مثل: الفزع والابتسام والانتفاض والامتصاص الانعكاسي. بحالة حدوث هذا السلوك. حيث يزداد تكرار هذا السلوك في حالة النوم المنتظم ويقل كلما قرب الوليد من الاستيقاظ. (Park, 2005)

يولد الطفل وعقله صفحة بيضاء. ولديه الامكانيات العقلية والوراثية التي تعمل على تحديد نمو هذه الامكانيات كما وكيف. وتمثل صيحة الميلاد بالنسبة للوليد بداية التنفس. وليست صيحة الالم والاعتراض والاسف والخوف حيال الموت كما يراها عدد من المنظرين (وتكون ناتجة عن اندفاع الهواء بقوة عبر الحنجرة في طريقه الى الرئتين فتهتز الحبال الصوتية للمرة الاولى) (Owens, 2006). (Behavnet, 1997 – 2003). وتمثل الام في هذه المرحلة العامل الاكثر اهمية في عملية التنشئة الاجتماعية للوليد. واي اختلاف في التنشئة يؤدي

بالضرورة الى اختلاف السلوك الاجتماعي للوليد. ويبرز هذا الاختلاف عند المقارنة بين المواليد في المجتمعات المختلفة. (Berk, 2007).

### 3) الرضاعة Babyhood:



تمتد فترة الرضاعة من أسبوعين الى سنتين. وتعد من اهم مراحل الطفولة. وهي الاساس في تكوين شخصية الفرد فيما بعد، وعلى الرغم من ان هذه المرحلة لا تكون كلها رضاعة الا ان التسمية تطلق على الرضيع حتى وصوله العامين من عمره. ويعتبرها المنظرون مرحلة انطلاق القوى الكامنة كما انها مرحلة الانجازات الكبيرة حيث تشهد نموا سريعا وتآزرا حسيا حركيا ملحوظا في كافة الجوانب. كما يتم في هذه المرحلة تعلم الكلام واكتساب اللغة. ونمسو

الاستقلالية والاعتماد على النفس. والاحتكاك الاجتماعي بالعالم الخارجي والتنشئة الاجتماعية، والنمو الانفعالي. والفظام ونمو الذات وتكوين مفهوم الذات الذي يمثل من وجهة نظر علماء النفس الحجر الاساس لبناء شخصية الفرد. (Berk, 2007). (Owens, 2006)

ويؤثر اضطرابات افرازات الغدد الصماء زيادة او نقصانا في نمو الرضيع. فائدة النخامية تفرز هرمونات تؤثر على نمو الجسم والطول والوزن وتشكيل الكربوهيدرات والبروتينات. كما تفرز مجموعة من الهرمونات (تسمى بالهرمونات المدارية) تؤثر على الأنشطة معظم غدد الجسم الاخرى. ونقص افرازات الغدة النخامية Pituitary من هرمونات النمو Gonadotrophic, Ant diuretic, Oxytocin والتي تعتبر همزة الوصل بين جهاز الغدد والجهاز العصبي. وتسيطر على نشاط الغدد الأخرى مثل الغدة الكظرية، والغدة الدرقية، والغدة التناسلية. وتتحكم في النمو. وتؤثر على ضغط الدم وتنظيم الماء. يسبب نقص افرازاتها تأخرا في النمو بصفة عامة. وزيادة افرازاتها تسبب العملاقة او الضخامة.

## الدمو الالسمائي وأساليب الإرشاد فيه

وتفرز الغدة الصنوبرية Pineal هرمونات الميلاتونين Mil tonic والسيروتونين Serotonin ونورادرينالين Nor adrenalin. ونقص افرازاتها تؤثر في الحالة الانفعالية للفرد. وزيادة افرازاتها تسبب اضطرابات في النمو. وتفرز الغدة الدرقية هرمون الثيروكسين Thyroxin ويسبب نقص افرازات الغدة الدرقية Thyroid من هرمون الثيروكسين Thyroxin حالة من الضعف العقلي (القرزمة أو القصاع) ويفقد الطفل حيويته ويقلظته وتعرف هذه الحالة بالمكسدينا Myxedena وفيها يصبح الفرد غبيا ولا يستطيع التذكر أو التركيز أو التفكير. وزيادة افرازاتها تسبب زيادة الأيض (التمثيل الغذائي) والجويتر (أي تضخم الغدة الدرقية). وفي هذه الحالة يصاب الفرد بعدم الاستقرار الانفعالي والقلق ويصبح متوترا سريع التهيج العصبي. وفي حالة اصابة الغدة الدرقية في فترة الميالد أو في مرحلة الطفولة المبكرة. فان النمو الجسمي يصاب بالاضطراب وعدم التناسب بين اعضاء الجسم ولا ينمو الذكاء وتسمى في هذه الحالة بالقصاع Cretinism (القرزمة) وقد تمكن العلماء من علاج المكسدينا باعطاء المريض جرعات من هرمون الثيروكسين لاعادته الى حالته الطبيعية.

ونقص افرازات الغدة جارات الدرقية Parathyroid التي تفرز هرمون الباراثورمون Parathormone الذي ينظم ايض الكالسيوم والفوسفور بسبب الكزاز أو التتائوس (تقلص العضل) والموت. وزيادة افرازاتها تسبب الجويتر (تضخم الغدة الدرقية) كما تسبب هشاشة وتشوه العظام. اما الغدة التيموسية Thymus فان نقص افرازاتها يسبب البكور الجنسي. والغدتان الكظريتان - القشرة الكظرية والنخاع الكظري - فيكونان جزءا من الجهاز العصبي السمبثاوي. ويشير بعض العلماء الى ارتباط الغدتين برود الفعل الانفعالية. فعندما يفرز الادرينالين في مجرى الدم يقوم التركيب العضوي بالاستعداد اما للهرب أو لششاط عدواني. وفي نفس الوقت يحدث ازدياد في سرعة نبضات القلب وفي ضغط الدم. وزيادة في افراز السكر وارسال كميات اكبر من الاكسجين الى الرئتين. وتحويل كميات من الدم الى العضلات الكاسية للهيكل العظمى. وحجم الغدتين الكظرتين يكون كبيرا عند الولادة ويتضاءل حجمهما تدريجيا مع العمر. ونقص افراز الغدة الكظرية Adrenal التي تفرز هرمونات الكورتزون Cortisone والابينيفرين Epinephrine يسبب مرض اديسون ومن اعراض هذا المرض اضطراب الهضم والاتييميا والضعف الشديد وانخفاض ضغط الدم. وزيادة افرازها يسبب زيادة واسراع النمو الجنسي.

وزيادة افرازات غدة جزر لانجرهانز Islets of Langerhans التي تفرز هرمونات الانسولين Insulin والجلوكاجون Glucagons يسبب غيبوبة الانسولين. ونقص افرازاتها يسبب مرض السكر.

أما الغدة التناسلية فانها تفرز هرمونات الاندروجين Androgens المسؤول عن النمو والاستروجين Estrogens ووظيفته التكاثر من طريق البويضات عند الانثى والحيوانات المنوية عند الذكر، والبروجيسترون Progesterone ونقص افرازاتها يسبب نقصا في نمو الخصائص الجنسية الثانوية. كما قد يسبب الضعف الجنسي والعقم، وزيادة افرازاتها يسبب البكور الجنسي. ويصاحب كلا الحالتين اضطرابات نفسية.



ويتمكن الرضيع في هذه المرحلة من ضبط حركة الجسم خاصة العضلات الإرادية ويتوقف النمو الحركي على التحسن المستمر في التأزر الحسي العصبي العضلي. كما تتميز هذه المرحلة بالنمو السريع للوظائف الحسية وازدواج المعاني للمثيرات الحسية، ويلاحظ على الرضيع قدرته على تمييز الدرجات المختلفة للاصوات المتباينة وادراك

الفروق بين الاصوات المتباينة في شهره الرابع، كما يمكنه تحديد مصدر الصوت مع بداية الشهر الخامس من عمره، ويلاحظ عليه استمتاعه بالاصوات الايقاعية الجميلة وشعوره بالارتياح والاسترخاء

ويزداد الادراك البصري تمايزا ووضوحا لدى الرضيع في هذه المرحلة، كما تنمو الكفاية البصرية لديه بسرعة، ويلاحظ عليه بداية ظهور نموه العقلي خاصة في الذكاء والتعلم والتذكر والفهم، أما الرضع المتخلفون عقليا فانه يمكن التعرف عليهم عن طريق اخصائي مدرب باستخدام اختبارات الذكاء المتخصصة بقضايا التخلف العقلي، وللحواس في هذه المرحلة أهمية كبيرة في التعرف على الأشياء المحيطة بالرضيع في بيئته.

## النمو الانساني وأساليبه الإرشاد فيه

وقد حدد الباحثون المراحل التي يمر بها الطفل في تعلم اللغة وارتقائها. من انتباه تلقائي، الى تمييز صوتي، ثم تقليد جوانب الكلام، وتزامن الحركة مع أنماط الكلام. وحدد الباحثون المراحل التالية لإنتاج الأصوات في العام الأول من عمر الوليد هي:

- الصياح Crying: الذي يبدأ مع الميلاد.
- الأصوات الأخرى التي تشبه الهديلز وتبدأ مع نهاية الشهر الأول من العمر.
- المناغاة Babbling: التي تبدأ في منتصف العام الأول.
- الكلام المشكل Patterned: (المنمط) الذي يبدأ مع نهاية العام الأول من العمر.



ويلاحظ على الرضيع تباين انفعالاته وتركيز استجاباته الانفعالية في راحته الجسمية وتغذية جسمية. وعند الميلاد تتشكل مرحلة التهيج او الاستثارة العامة. ثم يظهر بعد ذلك الانسراح والانتعاش. ثم الغضب والتقسر والخوف. ثم البهجة والعطف نحو الكبار ثم الغيرة والفرح (Champion, 2000). وتتداخل النواحي الانفعالية والجسمية خلال السنة الأولى من عمر الوليد حيث يلاحظ عليه الاسراف الانفعالي وقوة الانفعالات والعواطف. كأن يضحك كثيراً ويكي كثيراً. وتسهل استثارته ولكن سرعان ما يهدأ وكان شيئاً لم

يكن. وتتناسب قوة الاستجابات الانفعالية مع عمق ادراك الرضيع للموقف. يلاحظ ظهور انفعال الفرح لديه نتيجة لراحته الجسمية فيكون التعبير عن حالة الفرح هذه بالابتسامة. ويتم التعبير عن الفرح مع النمو بالضحك عندما يكلمه الآخرون او يلاعبونه. أو عندما ينجح في انجاز عمل معين. كأن يقف وحده أو يتملق قطعة من الاثاث. ويكون البكاء غالباً بسبب الجوع أو التبلل أو

أي تعب داخلي، ومع نهاية الشهر السادس من عمر الرضيع تقل كمية البكاء عنده ويستمر كذلك مع النمو. وتخف حدة التعبير الجسدي الشامل المصاحب له. (Maye, et al. ; 2009).

#### 4) الطفولة المبكرة:

بأنهاء السنة الثانية تنتهي مرحلة الرضاعة (الحضانة) لتبدأ مرحلة جديدة تمثل أهمية خاصة، فالحالة الجسمية أصبحت أكثر قدرة على الحركة، وأكثر قدرة على الكلام. وأكثر قدرة على التعبير عن النفس. وأكثر ارتباطاً بالواقع الذي يعيشه. وأكثر فهماً لهذا الواقع. وفي تلك المرحلة تزداد القوة العضلية للطفل بحيث تجعل الحركة أكثر سهولة ومرونة. ويؤثر نمو المهارات الحركية للطفل على جميع مظاهر النمو الأخرى، وكلما اتسع نطاق البيئة التي يتحرك فيها الطفل كلما ازدادت خبراته ونما عقلياً. ويستطيع أن يعتمد على نفسه في تناول طعامه وليس ملاجئته. واستخدام الحمام. وما إلى ذلك. مما يدعم محاولاته للاستقلال عن الكبار. ويزداد إقبالاً على اللعب مع رفاقه وتزداد شعبيته ومكانته الاجتماعية بين رفاقه. ويزداد الهيكل العظمي تضجاً ويبدأ جزء كبير من الغضاريف في الهيكل العظمي للتحوّل إلى عظام. لكنه يبقى غير ناضج، بينما تزداد عظام الجسم حجماً وعدداً وصلابة مع النمو.

ويتسم أطفال هذه السن بالفضول والحاجة إلى البحث والاستكشاف. وكثيراً ما تكون أسئلتهم كثيرة وغير متصلة بالموضوع المطروح. وهم يحبون عالم الخيال. ويعتبر التردد أحد سمات هذه السن. ولكن الأطفال يتعلمون الإتيان بالاختيارات الحكيمة. وهم يتسمون بالفضول.. ويتسع مدى انتباههم ويولعون بالقراءة والكتابة. ويستمتعون بالغناء وسماع القصص.

تعتبر مرحلة الطفولة المبكرة مرحلة نشئة اجتماعية حيث يتعلم الطفل الآداب الاجتماعية العامة وكيفية التعامل مع الآخرين والأشياء، ويتعلم القيم والأدوار الاجتماعية والتمييز بين الصبح والخملاً. ويلعب الآبوان دوراً بارزاً في هذه المرحلة. فهما يمثلان نماذج الدور الاجتماعي وينقلان للطفل الاتجاهات والقيم عن طريق التدريب وممارسة العقاب والثواب والتقصص. وأكد الباحثون على دور الوالدين كنماذج وكمعززين للسلوك الاجتماعي. والتأكيد على عملية التفاعل الاجتماعي بين الطفل والديه. فلا يقتصر الأمر على أن الوالدين ينشأن الطفل اجتماعياً. بل أن الطفل أيضاً ينشئهما اجتماعياً. (Hetherington & Parke, 2006) (Martin & Pear, 2003) وكنتيجة للتفاعل الاجتماعي المتبادل بين الطفل والديه. فقد بدأ علماء النفس يتراجعون تدريجياً عن فكرة نموذج السببية للوالد Parent causation model والتي بمقتضاها يتسبب الوالدان في أن يسلك الطفل سلوكيات معينة وبطريقة معينة.



## النمو الأسائى وأساليب الأرشاد فيه

ويمكن النظر الى أساليب التفاعل بين الوالدين وطفلها من جوانب متعددة. فقد صاغ كل من هوفمان (Hoffman, 1974) وسالترزتين (Saltzstein, 1967) ثلاثة أساليب مختلفة يستخدمها الوالدان مع طفلها: تمثلت في الآتي:

- التأكيد على القوة Power assertion، باستخدام العقاب البدني، الحرمان من الأشياء المرغوب فيها أو التهديد بها. بحيث يسيطر الوالد على طفله بضعف الطفل وليس من خلال الذنب الذي ينجم عن تعرف الطفل على ذاته في والديه.
- التأكيد على انعدام القوة، والسيطرة من خلال سحب الحب Love – withdrawal. كالتجاهل، والعزل، والتعبير عن عدم الرضا.. الخ. كما يعكس تأكيد فرض السيطرة من خلال سحب الحب لفترة زمنية طويلة فاعليته في حالة العقاب البدني.
- الاستقراء Induction، وعندما يفسر الوالدان لماذا يجب ان لا يقبل الطفل على سلوك ما، (كتحذير الطفل من النتائج الخطرة للمس موقد ساخن، أو اللعب بأسلاك كهربائية، ومخاطر الجري داخل المنزل أو في شارع عام.. الخ) فان الوالد انما يستخدم السيطرة الاستقرائية محاولا بذلك اقناع طفله بتغيير هذا السلوك.

ومما لا شك فيه ان البحث في مسألة النمو الاجتماعي للطفل في مرحلة الطفولة المبكرة يتزايد يوما عن آخر. خاصة ما يتعلق منها بالتعلق الوالدي وثباته مع الزمن. (Martin&Pear, 2003) وطبقا لنظرية فرويد فان الاطفال الصغار مهينون بيولوجيا للارتباط بالأشخاص من حولهم. وما التعلق الا شحنة افعالية لاختيار الشيء. حيث يستثمر الطفل الصغير بعض الطاقة الليبيدية في شخص آخر قد يكون الأم أو البديل. ولا حظ كل من سيرزواخرون ان السلوكيات الدالة على التعلق تنتج عن الوجود المستمر لأداء الآخرين لدور المغذي. فالطفل يتعلم ان يساعد أمه ليضمن مساعدتها كلما تطلبت دوافعه الأولية بعض التغيير في بيئته لكي يمكن تخفيف هذه الدوافع.

ويعتبر قلق الانفصال Separation anxiety ظاهرة واضحة لدى الاطفال. وقد أوضحت دراسات شافرو وامرسون ان القلق من الانفصال يبدأ من حوالي سن 7-8 شهور. وتنتهي عند حوالي سن 18 شهرا. ولقد شاهد الآباء مثل هذا السلوك عندما تركوا ابناءهم في المنزل مع جليسة اطفال. وعند مغادرة الوالدين للمنزل. فانهما عادة يسمعان الطفل وهو يصرخ. وعند عودتهم الى المنزل يخبران بأن الطفل لم يبكي سوى لحظات قليلة. ويختفي قلق الانفصال عندما لا يصبح غياب الشخص يمثل حدا للثباين.

والعدوان سلوك متعلم أو مكتسب عبر التعلم والمحاكاة نتيجة للتعلم الاجتماعي Social learning حيث يتعلم الطفل الاستجابة للمواقف المختلفة بطرق متعددة قد تكون

بالعدوان أو التقليل، وهذا يعود لنوعية العلاقة التي تصود داخل أسرة الطفل. وينتشر السلوك العدواني بين الأطفال. بمظاهر وأشكال متعددة. وتشير الدراسات إلى وجود ظروف ومتغيرات عند الطفل تهيئ لظهور السلوك العدواني. ونستطيع ملاحظة العدوانية للأطفال أثناء لعبهم مع بعضهم البعض. أو اللعب بالدمى. أو غير ذلك.

وتتكون جماعات الأقران من أفراد متفاعلين مع بعضهم البعض. يتصادف وجودهم في نفس المكان وفي نفس الوقت. ولهم أهداف ومعايير مشتركة. وهناك عدة عوامل تؤثر على التقبل الاجتماعي للطفل في جماعة الأقران كالنضج الاجتماعي Social maturity والجنس Sex والطبقة الاجتماعية Social class. ومن ثم تلعب جماعة الأقران دورا هاما في النمو الاجتماعي للطفل وعملية التطبيع الاجتماعي من خلال التوحد بالأقران. والتعلم الاجتماعي وتعلم الاموار Role playing. فيكون الأقران مرجعا لحقيقة الطفل عن ذاته. ويؤدي الامتثال لمعايير الجماعة دورا هاما في تشكيل سلوك الطفل في هذه المرحلة. فيتصرف وفقا لهذه المعايير.

ويجد الطفل في هذه المرحلة لذة في ممارسة حواسه. فتراه شغوفا بشم وتذوق وفحص واكتشاف الأشياء. (Black, et al, 2001) ويتطور السمع تطوراً سريعاً من حيث قوة التمييز السمعي. كما تبرز أهمية السمع بالنسبة للنمو اللغوي للطفل في هذه المرحلة. وتنمو لديه حاسة الأيقاع السمعي خاصة ما يتعلق منها بالإيقاعات السريعة. كما يتميز البصر بالطول ويسهل على طفل هذه المرحلة رؤية الكلمات الكبيرة. ويميز الألوان ويسميها. أما الألوان الأكثر إثارة لطفل هذه المرحلة فهي الأحمر والأزرق. وتبرز أهمية حاستي الذوق والشم أو كما يسميها بعض الباحثين بالحاسة الكيميائية في حماية الطفل من الأشياء الضارة في عملية التغذية.

وتمثل الطفولة المبكرة مرحلة هامة جداً في حياة الفرد. فهي مرحلة السؤال والاستفسار والاستطلاع والبحث. والطفل في هذه المرحلة يكثر من السؤال والاستفسار: ماذا، لماذا، وكيف ومتى وأين ومن؟... وهكذا. ويتواصل نمو الذكاء لدى طفل هذه المرحلة ويكون إدراك العلاقات والمتعلقات عملياً وبعيداً عن التجريد. ويكون الطفل قادراً في هذه المرحلة من التعميم ولكن في حدود ضيقة. ويتميز النمو اللغوي لهذه المرحلة بكل من زيادة كبيرة للمفردات والصفات وقواعد اللغة. وتبادل الحديث مع الكبار ووصف الصور وصفاً بسيطاً والأجابة عن الأسئلة التي تتطلب إدراك علاقة، والقدرة على تكوين جمل كاملة تشمل كل أجزاء الكلام. ويعرف معاني الأرقام كما يعرف معاني الصباح والظهر والمساء والصيف والشتاء.. الخ. (Rohwer, Jr. et al, 2006).

## النمو الانساني وأساليب الإرشاد فيه

وتؤثر وسائل الاعلام في النمو الانفعالي لطفل هذه المرحلة خاصة بعد دخول الأجهزة السمعية والبصرية الى الأسرة. وتتكون العادات الانفعالية بالتدريج حتى نهاية هذه المرحلة. ويمكن النمو اللغوي والنمو الحركي للطفل من التعامل مع المواقف المحبطة ومن اشباع حاجاته. وكلما زادت قسوة العقاب على العدوان في الطفولة المبكرة كلما زاد التعبير عن العدوان ولو على شكل كامن. (عدوان خيالي). وقد يستغرق الطفل القلق في احلام اليقظة. حيث تتميز احلامه الليلية بالقلق والخاوف والحيوانات كما انها ترتبط بالخبرات المباشرة. وقد يصاحبها البكاء (زهران، 2005).

### 5) الطفولة المتوسطة:

تبدأ هذه المرحلة من سن 6-9 سنوات. وفي هذه المرحلة تتسع الافاق العقلية المعرفية للطفل ويتعلم المهارات الاكاديمية المختلفة. كما يتعلم المهارات الجسمية اللازمة للالعاب والتوان



النشاط العادية. وتتضح في هذه المرحلة كذلك فردية الطفل وسعيه نحو اكتساب اتجاهات سليمة نحو ذاته. وتتسع دائرة علاقاته الاجتماعية فينضم الى جماعات جديدة وتطرد عملية التنشئة الاجتماعية وتزداد استقلاليته عن والديه وأسرته.

ويتأثر النمو الجسمي بالظروف الصحية والمادية والاقتصادية. وكلما تحسنت الظروف الصحية للطفل كلما كان النمو افضل. ولا شك بان الغذاء دور بارز في نمو الجسم نموا سليما كما ونوعا وما يقوم به الطفل من نشاط.

ومع انتقال الطفل من حياة البيت الى المدرسة. فانه يدخل في حياة جديدة مليئة بالخبرات الجديدة وتعتبر هذه المرحلة بداية رحلة تعليمية طويلة تنتهي بوصول الطفل الى مرحلة الرشد. وتلعب المدرسة دورا هاما وفاعلا في حياة الطفل وتكسبه كثيرا من انماط السلوك الجديد والمهارات الأكاديمية وتتوسع حصيلته الثقافية وتمكنه من ممارسة العلاقات الاجتماعية. وتزداد الفروق الفردية بين الجنسين وضوحا في هذه المرحلة. وتتفوق الاناث في الذكاء عن الذكور في هذه المرحلة بحوالي نصف سنة.

ويؤثر كل من المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسر بشكل واضح في النمو العقلي للطفل، هذا بالإضافة إلى دور المدرسة ووسائل الإعلام السمعية والمرئية على نمو الذكاء لدى أطفال هذه المرحلة. وقد لاحظ الباحثون أن انخفاض المستويات الاجتماعية والاقتصادية لبعض الأسر تعيق نمو الذكاء عند أطفالهم. نتيجة عدم قدرة الأهل على توفير فرص التعليم لأبنائهم. ونقص في تشجيع الآباء لأبنائهم لمزيد من التحصيل. وأشار الباحثون كذلك، إلى الأثر الواضح الذي يتركه التمييز الاجتماعي لدى الأطفال. وتؤكد الدراسات كذلك إلى أن النمو العقلي يرتبط بالنمو الاجتماعي والانفعالي. والأطفال الذين يتميزون بالاعتمادية في سلوكياتهم يكون تقدمهم العقلي أقل من الأطفال الذين يتسمون بالاستقلالية في سلوكياتهم في مثل سنهم.

وتلعب الأسرة والمدرسة دوراً بارزاً في تعليم سلوك الانفعال لدى الأطفال في هذه السن. نتيجة لاتساع دائرة اتصال الطفل بالعالم الخارجي وحاطته بأفراد وجماعات جديدة يسببونه العديد من المواقف الانفعالية المتباينة. وكذلك ميل الطفل نحو التناقص والعدوانية والعناد. التي تسعى المدرسة في هذه المرحلة إلى ضبط سلوك المنافسة والعدوان لديه. ليتحول بالتدريج إلى صداقات له.

ويتطور النمو الاجتماعي لدى أطفال هذه المرحلة ويتضح الفرق بين الجنسين في هذه السن. ويزداد تعلم الطفل لدوره الجنسي، فيتجه الأطفال الذكور نحو الخشونة والاستقلالية بينما تتجه الإناث نحو الرقة والليونة والتعاون مع الذكور في مختلف الأنشطة. ويتأثر النمو الاجتماعي في هذه المرحلة بعملية التنشئة الاجتماعية التي تتولى المدرسة الدور الرئيسي فيها. فهي المسؤولة الأولى في هذه السن عن البناء الاجتماعي للطفل. الذي يتأثر بدوره بمعلميه وعلاقته مع أقرانه في المدرسة وبالعلاقة بين المدرسة وأسرته وكذلك بأعمار معلميه وجنسهم وحالتهم الاجتماعية وشخصياتهم. ويتأثر الطفل في هذه السن أيضاً بوسائل الإعلام السمعية والبصرية وبالثقافة العامة والخبرات المتاحة له من أجل عملية التفاعل الاجتماعي. ولا شك بأن لنوالدين دورهما في عملية التوافق الاجتماعي واستخدامهما لأساليب الثواب والعقاب.

وتحدث كولبرج Kohlberg عن النمو الخلفي للطفل الذي يمر بمرحلتين يركز في المرحلة الأولى على طاقات وإمكانات ذوي السلطة. وعلى ضرورة أن يرضى الضعيف القوي لئلا يتجنب عقابه. وعدم انضباط الكبار ذوي السلطة. ويركز في المرحلة الثانية على دافع اللذة ويسلك للحصول على ما يريده من الآخرين. بحيث تظهر النفعية في سلوكه، مع عدم التدخل في شؤون الآخرين.

ويلاحظ على الأطفال في هذه المرحلة إصدار أحكام أخلاقية على أساس الثواب والعقاب المتوقع فقط. ويحل المفهوم الصام لما هو صواب وما هو خطأ وما هو حلال وما هو حرام محل

## النمو الانساني وأساليب الإرشاد فيه

القواعد المحددة، وتحل المعايير الداخلية بالتدرج محل الطاعة للمطالب الخارجية، ويزداد ادراك المثل لقواعد السلوك الاخلاقي القائم على الاحترام المتبادل، وعلى الاباء تعليم ابنائهم في هذه السن السلوك الاخلاقي المرغوب فيه.

### (6) الطفولة المتأخرة:

تمتد مرحلة الطفولة المتأخرة من سن 9 - 12 سنة. ويطلق عليها البعض بمرحلة ما قبل المراهقة Preadolescence وتمثل هذه المرحلة مرحلة الدراسة الابتدائية العليا (الصفوف



الابتدائية الأخيرة الثلاث). وتعد هذه المرحلة انصب مراحل النمو الخاصة بعملية التطبيع الاجتماعي. بالرغم من قلة الاهتمام بدراساتها من قبل الباحثين مقارنة بشدة اهتمام هؤلاء الباحثين بما يسبقها وما يلحقها من مراحل النمو.

وتتميز هذه المرحلة ببعد معدل النمو مقارنة بسرعيته في المرحلة السابقة، وزيادة التمايز بين الجنسين بشكل واضح. وتعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة، والمعايير الخلقية والقيم وتكوين الاتجاهات، والاستعداد لتحمل المسؤولية وضبط الانفعالات.

### (7) المراهقة:

تمثل المراهقة مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة (مرحلة الاعداد لمرحلة المراهقة) الى مرحلة الرشد والنضج والتي حددها أغلب علماء النفس في الفترة ما بين (12 - 20 سنة) (Hurlock, 1991). وهي المرحلة التي يمر فيها المراهق بتطورات وتغيرات جسمية ونفسية، فتتأثر بما قبلها من المراحل، كما انها مرحلة متعددة الجوانب حيث ينمو المراهق جسميا وفيزيولوجيا وجنسيا وعقليًا وانفعاليًا واجتماعيًا ومهنيًا. وقد وصفها المنظرون بأنها فترة عاصفة، ومحنة مليئة بالمشكلات بل هي بداية ظهور المشكلات في حياة الفرد. (Foltz, et al., 2005):

ويسعى المراهق في هذه المرحلة جاهدا للتخلص من اعتماده المالي على أبويه أو الآخرين من الكبار. وإلى الاستقلالية بالرغم من حاجته الملحة إلى المساعدة. ويسعى إلى تحمل مسؤولياته لكنه رغم ذلك محتاج لأن يظل طفلا ينعم بالأمن والطمأنينة.

وعليه ان يحقق ذاته، يفكر لنفسه، ويحقق ميوله، ويشبع حاجاته، ولكن لا بد ان يتطابق تفكيره وسلوكه مع المعايير الاجتماعية والتوافق مع الآخرين. وأن

يتخذ قرارات حيوية تحدد مستقبل حياته، خاصة ما يتعلق منها بالتعليم واختيار مهنته، أو ما يتعلق بالزواج وتكوين أسرة أو ممارسته بعض الهوايات أو تكوين بعض الصداقات.

ويسعى لتحقيق الحرية، وصاحب سلطة لكنه مع ذلك يجد نفسه متورط في صراعات انفعالية مع الأطفال الأصغر منه سنا داخل أسرته. وكذلك الوالدين والمدرسين وأعضاء المجتمع. وهو يريد ان يكون راشدا، لكنه لا يعطى المسؤولية الكافية لأعماله الخاصة، ويعاني من مشكلات لم تكن موجودة لديه في مرحلة سابقة وتختلف أيضا عما يواجهها الراشد إلى حد ما. وهو يسعى جاهدا لتحقيق حل مقبول لمشكلاته تلك تتناسب ومعايير الجماعة.

تتميز مرحلة المراهقة بالنمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية، والتقدم نحو كل من النضج الجسمي، والنضج الجنسي، والنضج العقلي، والنضج الانفعالي والاستقلال الانفعالي والتطبيع الاجتماعي واكتساب المعايير السلوكية الاجتماعية والاستقلال الاجتماعي وتحمل المسؤولية، وتكوين علاقات اجتماعية جديدة والقيام بالاختبارات، واتخاذ القرارات فيما يتعلق بالتعليم والمهنة والزواج. وتحمل مسؤولية توجيه الذات، من خلال التعرف على قدراته وامكانياته وتمكنه من التفكير واتخاذ قراراته بنفسه. والتخطيط لمستقبله.

وتتحدث اليزابيث هيرلوك (Hurlock, 1991) عن المراهقة على انها نتيجة لعوامل كثيرة منها: المثالية، ومشاعر النقص في الكفاءة والمكانة ونقص في اشباع الحاجات والاضغوط الاجتماعية، وفشل العلاقة بالجنس الآخر. ومشكلات التوافق. بحيث يؤثر كل ذلك في سلوكه من حيث اضطراب السلوك، والانفعالية، والمحاكاة، والسلوك المضاد للمجتمع، والوحدة، ونقص الانجاز، ورافقه الاهمال ونقص الدافعية وشؤون الأسرة والانشطة الاجتماعية. ولوم الآخرين، والقاء التبعة عليهم واتهامهم بأنهم سبب كل شقاء. والهروب من المنزل والزواج المبكر والاستغراق في احلام اليقظة. وربما يصل الحال بالنسبة اليه إلى محاولة الانتحار. والانتحار الفعلي.



وتظهر على المراهق في هذه المرحلة عددا من الخصائص الجسمية من زيادة ملحوظة في الوزن في بداية المرحلة. والرغبة في الاكل. وظهور التغيرات الجسمية التي تصاحب النضج الجنسي. وظهور حالات من عدم التوازن في نشاط الغدد. واكتمال النمو العظمي ونمو الطول.

وازداد التوافق العظمي والعصبي نضجا. والنمو السريع للقلب في بداية المرحلة والبطيء في نهايتها. وارتباط النمو الجسمي في هذه المرحلة بالنمو في النواحي العقلية والاجتماعية والانفعالية ارتباطا وثيقا. بحيث لا يستطيع المرء ان يفصل ناحية من هذه النواحي عن الناحية الأخرى الا من الناحية النظرية فقط. (اسماعيل، 2001)

وتلعب الوراثة دورا بارزا في وجود فروق فردية في الذكاء والقدرات العقلية. كما تؤثر التسهيلات البيئية والخبرة والتدريب في تنمية واستثمار تلك القدرات الى اقصى مدى. ويسير التوافق الانفعالي الوصول الى الثقة ومفهوم الذات الايجابي من اجل تحقيق نضج قلبي للمراهق. كما تؤثر العوامل الانفعالية مثل الخمول والتمرد في لاداء العقلي للفرد. ويؤثر مستوى وسرعة معدل النمو الجسمي في تحصيله الدراسي. وشخصيته بصفة عامة. ولا ننسى تأثير وسائل الاعلام السمعية والبصرية على نموه العقلي وتزويده بالافكار والخبرات. ( Berk, 2007)

وتتصف الانفعالات في مرحلة المراهقة بأنها انفعالات عنيفة متهورة لا تتناسب مع مثيراتها. وفي كثير من الحالات لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها. وبالتالي، فليس هناك ثبات انفعالي في هذه المرحلة ويظهر التذبذب الانفعالي لدى المراهق. وتقلب سلوكه بين سلوك الاطفال تارة وسلوك الكبار تارة أخرى. كما تلاحظ لدى المراهق التناقض الانفعالي وثنائية المشاعر نحو نفس الشخص أو الشيء أو الموقف فيتذبذب انفعاله بين الحب والكره وبين الشجاعة والخوف، وبين التدين والالحاد، وبين الانمزالية والاجتماعية وبين الحماس واللامبالاة... الى غير ذلك من مظاهر السلوك.

وبالرغم من ان المراهق يكون بطل الحلم دائما ومؤلفه ومخرجه وممثله. الا ان الحب يعد من اهم مظاهر الحياة الانفعالية له. فالحب المتبادل يزيد الالفة ويزيل الكلفة ويقضي على العدوان ويجعل الاتجاهات النفسية أكثر ايجابية. والحب كما يراه الباحثون يمثل قوة علاجية جبارة لحل العديد من المشكلات التي يواجهها المراهق. (Berk, 2007)

ويلاحظ على المراهق اتساع نطاق الاتصال الاجتماعي وتزداد مشاركته للاخرين في الخبرات والمشاعر والاتجاهات والافكار. وتستمر كذلك عملية التنشئة الاجتماعية والتطبيع الاجتماعي ويستمر تعلم واستدخال القيم والمعايير الاجتماعية من الاشخاص الهامين في حياته. مثل الوالدين والمدرسين والقادة والمقربين من الرفاق ومن الثقافة العامة التي يعيش فيها ويظهر اهتمامه بالمظهر الشخصي ويبدو ذلك واضحا في اختيار ملبسه والاهتمام بالالوان الزاهية اللالفة للنظر والتفصيلات الحديثة. والاهتمام بالحلي والموضة ومتابعتها بالنسبة للاناث (Hurlock, 1991). ويلاحظ عليه نزعه نحو الاستقلال الاجتماعي والانتقال من الاعتماد على الغير الى الاعتماد على النفس. وكذلك ميله الى الزعامة والتوحد مع شخصيات خارج نطاق البيئة المباشرة مثل شخصيات الابطال. وينمو الوعي الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية. ويزداد وعيه بالمكانة الاجتماعية والطبقة الاجتماعية التي ينتمي اليه المراهق. فيستمر في التألف والتكثل في جماعات الاصدقاء والخضوع لها وتوسع دائرة التفاعل الاجتماعي والميل الى الجنس الاخر.

ويلاحظ النضور والتمرد والسخرية والتعصب والمنافسة. وضعف القدرة على فهم وجهة نظر الكبار وضيق صدره للنصيحة. وتعتبر المنافسة احدى مظاهر العلاقات الاجتماعية في هذه المرحلة. فيقارن المراهق نفسه دائما برفاقه ويحاول ان يلحق بهم ليكون مثلهم او يتفوق عليهم. لكنه مع ذلك يعكف على مقارنة قدراته بقدرات الآخرين. ويحكم على سلوكه حسب المعايير السلوكية التي تحددها الجماعة (Baer, 2009). وتتميز هذه المرحلة بمرحلة مسابرة Conformity ومجاراة وموافقة وامتثال وقبول واتساق ومحاولة انسجام مع محيطه الاجتماعي. وقبول العادات والمعايير الاجتماعية الشائعة بهدف تحقيق التوافق الاجتماعي. خاصة مع التأثير المتزايد لجماعة الرفاق، والتوافق مع القيم والمعايير الجديدة في القبول والرفض الاجتماعي. (Owens, 2006)

ويكون المراهق مفهومه من نفسه باعتباره مصدرا للتأثير والتأثر في البيئة المحيطة. (اسماعيل، 2003). ويمكن تحديد مفهوم الذات لدى المراهق بناء على ادراك المراهق نفسه لصفة او صفات عامة يمكن ان تسند اليه باعتبار انه قوة متفاعلة مع القوى الاخرى في البيئة المحيطة. أما المفردات التي يمكن ان تعمم عليها او تشترك فيها هذه الصفة او الصفات. فهي استجابات



## النمو الانساني وأساليبه الإرشاد فيه

الشخص نفسه نحو مواقف البيئة المختلفة. فمفهوم الذات ينشأ عن طريق تفاعل الفرد مع بيئته ولا يمكن تصوره الا بالنسبة لهذه البيئة.

### 8) مرحلة الرشد:



تمثل مرحلة الرشد مرحلة جديدة في الحياة الانسانية تتسم بالتعدد والتغير (Kimmel, 2001). باعتبارها الفترة الزمنية التي يصل فيها الفرد الى مرحلة نموا اختيارية Optional period وهي المرحلة التي تظهر على الفرد الذي ينهي تعليمه المدرسي ويدخل

سوق العمل وتكون هذه المرحلة عادة عند حوالي سن 18 سنة بينما أشار آخرون الى أن مرحلة الرشد تعتبر مرحلة الكبار التي تشتمل بالإضافة الى الفترة العمرية للشباب مرحلة الشيخوخة التي تمتد حتى نهاية العمر..

ومع نهاية هذه المرحلة تبدأ ظهور عوامل الانحدار والضعف التي تلازم الفرد بعد ذلك في شيخوخته. ويبدأ شعور الفرد بضعف قواه البدنية فيميل الى تعويض ذلك عن طريق نشاطه العقلي العمري وابتكار حلول جديدة لمشكلاته القديمة التي لم يعد يستطيع مواجهتها بالقوة البدنية.

تتميز هذه المرحلة من حياة الانسان بعدد من الخصائص الرئيسية التي تميزها عن غيرها من مراحل النمو الانساني: (Hurlock, 1991) حيث يمثل الانجاب أكثر الادوار اهمية في حياة المرء. خاصة وانها ترتبط بعملية الزواج والوالدية والاتجاب. وتقوم المرأة بدور رعاية الاطفال. وتكون الوالدية هي الشغل الشاغل لكل من الرجل والمرأة.

ومع قيام الراشد بدور العائل الذي يكسب قوت عيشه الى جانب دور الوالد الذي يقوم برعاية ابنائه أيضا. فانه يتبع نمطا ثابتا نسبيا من السلوك في مجالات الحياة. يميزه عن بقية الافراد من اعمار مختلفة. بحيث يصعب على هذا الراشد تغيير نمط حياته التي اعتاد عليها في تلك المرحلة. واذا ما حاول تغيير نمط سلوكه فانه يواجه بعدد من الاضطرابات الانفعالية التي تؤثر في مسار حياته المستقرة وتزيد حياته تعقيدا وصعوبة. ومن هنا نجد ان الفرد في هذه المرحلة من العمر يتزوج وينجب وينخرط في عمل يظل يؤديه معظم حياته. ويستقر في مكان سكناه فترة طويلة من الزمن.

وفي هذه المرحلة من العمر فإن الراشد يواجه مشكلات عديدة تختلف كما ونوعا عن المشكلات التي واجهها في مرحلة الطفولة أو المراهقة مما يستدعي اتخاذ قرارات مستقلة وحاسمة في حلها. وهو مطالب في هذه المرحلة بمواجهة هذه المشكلات دون اشراف او توجيه او معاونة من الأباء او المعلمين كما كان يحدث في المراحل السابقة من العمر. وربما تكون المشكلات التي يواجهها في هذه المرحلة من العمر اقوى من ان يستطيع الراشد في هذه المرحلة من حلها. الا ان من الملاحظ عليه عدم لجوئه الى الآخرين (من والدين ومعلمين) في حلها. فقد يمنعه كبرياءه من اللجوء اليهم طلبا للمساعدة. وقد تصبح مشكلاته اكثر تعقيدا وصعوبة من ذي قبل مما يجعله اكثر اعتمادا على والديه اذا ما لجأ اليه ويصبح بالتالي في حالة اعتماد شبه دائم عليهما. خاصة اذا ما ارتبطت مشكلات المراهق في هذه المرحلة بالجوانب المالية والاقتصادية.

ويلاحظ على الراشد في هذه المرحلة من العمر وصول وظائف جسمه الحسية والعصبية الى اعلى مستوى لها. ويتم اكتمال وزن المخ والانماط الناضجة للموجات الكهربائية خلال هذه المرحلة. كما تبلغ الحدة السمعية والبصرية حددهما الأقصى في سن العشرينات تقريبا. وتظل الحدة البصرية كذلك حتى نهاية مرحلة وسط العمر. بينما تتناقص الحدة السمعية تدريجيا خلال نفس الفترة. وتتناقص نسبة الوفيات للأفراد في مثل هذه السن الى حددا الأدنى. ويجزو الباحثون الى أن معظم اسباب وفاة الافراد في هذه المرحلة من العمر الى الحوادث التي يصابون بها. بالرغم من ان عددا من المشكلات الصحية قد تظهر عليهم في المراحل التالية من حياتهم. (Brodzinsky, et al. , 2006)

وتمثل مرحلة الرشد المرحلة الأكثر أهمية بالنسبة لحياة الفرد والتي يكتسب فيها استبصارا قويا بالصواب والخطأ اعتمادا على الخبرة الشخصية. والنمو الخلقي، او نمو النسق القيمي الشخصي لديه. المرتبط ارتباطا وثيقا بالنمو المعرفي للفرد. وهذا يشير الى وصول الفرد الى اعلى مستويات العمليات التصورية في المعرفة. قبل ان ينشغل بالاستدلال الخلقي في المستوى القائم على المبادئ Principled والتي تتطلب من الفرد في هذه المرحلة احراز مستوى معين من النمو المعرفي. كما تتطلب انواعا معينة من الخبرات الشخصية.

ومن ابرز خصائص الفرد في هذه المرحلة دخوله ميدان العمل والذي يحتل مكانة بالغة الأهمية في تحديد هويته. فالعمل تعبير عن حاجة داخلية (دافعية الانجاز Achievement motivation) لدى الفرد تدفعه نحو الاستقلال النفسي والاقتصادي والاتقان والتعامل الفعال مع البيئة (Amonfreed, 2006). ويمثل العمل مصدرا لشعور الفرد بقيمته، وبالتالي فإنه وثيق الصلة بتقديره لذاته وتحديد هويته. كما ان للعمل أهميته الاجتماعية للفرد الى جانب أهميته الشخصية. وهو بالتالي مصدر للمكانة الاجتماعية له.

تمثل الشيخوخة فقداننا جوهريا او انحرافا سلبيا في القدرة الوظيفية مقارنة بمستويات الشباب الاسوياء. (Wright & Weiss, 2009) وهي حالة يصبح فيها الانحدار في القدرات الوظيفية البدنية والعقلية للزدر واضحة يمكن قياسها وثيا اثارها على العمليات التوافقية. ففي سن الخامسة والستين من عمر الانسان ينتشر التلف الحسي والحركي. ويعاني من تدهور وظيفي يؤثر بشكل ملموس على مجمل الوظائف الحيوية. وهنا يبرز الفارق الجوهرى في تحول النمو الانساني في الاتجاه العكسي. فبينما كان النمو في المراحل السابقة يتجه نحو التحسن والترقي والتنمية بمعدلات مختلفة. فانه مع بدء الشيخوخة يبدأ التدهور بمعدلات بطيئة في البداية ثم يتسارع هذا المعدل تدريجيا حتى يصل الى اقصاه في طور الشيخوخة (أرذل العمر). ويؤكد بيك (Gibson, 2005) Peck على ثلاثة قضايا رئيسية في التوافق النفسي عند المسنين:

وتشير القضية الاولى الى تميز الانا مقابل الانشغال بدور العمل Ego differentiation Vs work – role perception ذلك ان احد متطلبات النجاح للتوافق مع التقدم في العمر. يكون من خلال منظومة متنوعة من النشاطات ذات القيمة والمساهمات الذاتية القيمة التي تقدم للمسمن نوعا من الرضا والسعادة والاحساس بالقيمة الذاتية له.



بينما تشير القضية الثانية الى السمو عن المشكلات الجنسية مقابل الانشغال بها Body transcendence Vs body perception وهو في هذا الصدد يتناول نوعين من المسنين: نوع تعني لديه السعادة والراحة ان يكون بصحة جسمية جيدة بحيث يجلب اليه التدهور الصحي والالم والأسى. ونوع آخر يعاني من الالم الجسمية. لكنه يتمتع بشكل واضح بالحياة. ويعتقد بيك Peck ان هذا النوع قد يكون تعلم السعادة والراحة من خلال اتباعه للعلاقات الانسانية والنشاطات الابداعية ذات الطبيعة العقلية التي يتدخل فيها تدهورهم العقلي فقط دون ان يعطلها.

أما القضية الثالثة فتشير الى الصمو بالذات مقابل الانشغال بها Ego  
Transcendence Vs ego preoccupation باعتبار أن التكيف مع احتمالات الموت قد يكون  
أكبر انجاز يحققه الفرد في حياته المتأخرة فالأفراد المسنون الذين يحققون نجاحا في حياتهم  
المتأخرة هم الافراد الذين ينشطون بهدف السموز فيندمجون كلية مع المستقبل ويقدمون  
جهدهم ليجعلوا العالم عالما سعيدا بالنسبة لاسرهم.

ويعد القصور الذي يصيب الفرد في بصره من أبرز التغيرات المصاحبة لكبار السن. ومن  
اكثرها تأثيرا في عمليات التوافق الاجتماعي والاقتصادي. كما يبدأ التناقص في حاسة السمع  
لدى الانسان تدريجيا خلال سنوات الرشد، وغالبا لا يتمكن الانسان من ملاحظة ذلك. لأن  
معظم الاصوات تكون عادة فوق عتبة الاحساس. ومع التقدم في العمر فانه يحدث ضمور في  
الانسجة العصبية. ويكون القصور في السمع أكثر وضوحا في الذكور منه لدى الاناث. ويزداد  
شدو في الاذن اليسرى عنه في الاذن اليمنى.

ويؤدي التقدم في العمر الى نقص في حجم الغدة الدرقية Pituity gland وتصبح اقل  
امدادا بالدم بالرغم من انها تستمر في اداءها لوظائفها عبر السنين. كما تنخفض افرازاتها من  
هرمون الثيروكسين Thyroxin مما يحدث نوعا من التناقص في المعيار القاصدي للتمثيل  
الغذائي. بالنظر الى تأثير هرمون الثيروكسين عليه. ويعرض المسن الى مخاطر تناقص درجة  
حرارة الجسم.

ومع التقدم في العمر تحدث زيادة تخلل الرواسب الدهنية لهذه الغدة. كما يحدث نوع  
من التناقص في الانسجة الأساسية المكونة لها. بحيث لا يتبقى سوى عدد قليل من الخلايا  
النشطة. كما تؤدي عدم كفاية الخدة الادرينالية لدى كبار السن الى تغييرات سلبية مصاحبة  
للشيخوخة. بحيث يؤدي الى ضعف عضلي وسرعة التعب وزيادة الامراض التي تصيب المسن بشكل  
حاد



### ثالثاً: الحاجة الى الخدمات النفسية للفرد:

عزيزي الدارس: لعل الحكمة القديمة الحديثة في  
معرفة النفس الإنسانية كمدخل أساسي لمعرفة حال الإنسان  
وبيئته الاجتماعية ما تزال لها مصداقيتها المؤثرة. فليس  
هناك علم من العلوم اختلف فيه الناس، وازدادت نسبة الخطأ  
في فهمهم له، وتباين موضوعاته لديهم مثل موضوعات علم  
النفس. زد على ذلك، تنوعه وتشعبه في موضوعات متعددة.  
فاختلف فهم الناس لموضوعات هذا العلم بين امراض نفسية

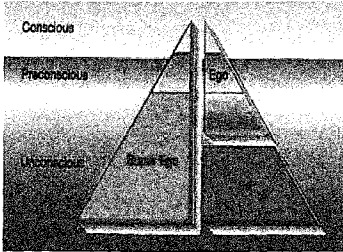
## الذمو الانساني وأساليب الارشاد فيه

وأمرض عقلية، وبين علم نفس اجتماعي، وعلم نفس إكلينيكي، واختلقت معه دراسة السمات الشخصية للإنسان من ذكاء وإبداع وعبقريّة وتقيضاتها.

إن تقدم الحياة الإنسانية وتعمدها، تجعل وجود عدد غير قليل من الناس يعانون من اضطرابات في سلوكياتهم، فهذا طفل في مدرسة ابتدائية يبدو عليه سلوك الخوف الشديد في كل مناسبة يتحدث فيها أمام معلمه، وآخر طالب في مدرسة ثانوية تشير نتائج امتحاناته النهائية إلى تفوقه في المدرسة، فيشرح صدره ويبدو عليه السرور والفرح. وثالث يقضي الليل بطوله، وهو يفكر كيف يحصل على لقمة العيش لأبنائه في صباح اليوم التالي. ومثل هؤلاء كثيرون من بني البشر ممن يعانون من مشكلات نفسية تتفاوت فيما بينهم في الضعف والقوة. وما هذه المشكلات وغيرها سوى صور بسيطة لحالات كثيرة من الاضطرابات في السلوك نشاهدها بين الناس في حياتهم اليومية. مما يجعل من العلاج النفسي ضرورة حتمية لا بد من التوسع فيه وإعداد المتخصصين له، وإنشاء العيادات النفسية المتخصصة التي تلحق بأماكن تواجد التجمعات البشرية من أجل تقديم الخدمات النفسية الضرورية للأفراد.

### (3-1) اتجاهات نظرية في الصحة النفسية:

حاول الباحثون الاهتمام بالكانن الإنساني وصحته النفسية من أجل توفير قدر أكبر من السعادة، وتحقيق قدر أكبر من الأمن والاستقرار للمجتمع من حوله. فتعددت تعريفاتها للصحة النفسية، فقد أشار الرفاعي (2001) إلى تحديد مفهوم الصحة النفسية باتجاهين رئيسين هما: الاتجاه السلبي الذي يذهب إلى النظر في الصحة النفسية من حيث هي البرء من



أعراض المرض النفسي أو العقلي. وهذا يعني أننا نعرف الصحة النفسية بانتفاء حالة المرض لدى الفرد، فإذا كان الفرد مصاباً كانت صحته النفسية مصابة. أما إذا كانت حالة المرض غير موجودة لديه، كانت صحته النفسية سوية وسليمة. ويذهب الاتجاه الثاني

إلى النظر في الصحة النفسية ضمن عدد من الشروط التي تحيط بالوظائف النفسية التي تتلوى عليها الشخصية الإنسانية، وأن قدرة الفرد في التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من الشكوى والاضطراب. وعلى ضوء هذين الاتجاهين فقد عرف

الرفاعي الصحة النفسية على أنها: " حالة إيجابية توجد لدى الفرد وتظهر في مستوى قيام وظائفه النفسية بمهمتها بشكل حسن ومتناسق ومتكامل في وحدة الشخصية ".

### 1) الاتجاهات النظرية في الصحة النفسية:

تقوم نظرية التحليل النفسي على عدد من الأسس التي تعتبر بمثابة مسلمات هي:

- **الحمية النفسية:** يشير منظرو التحليل النفسي الى ان لكل سبب نتيجة، وان لكل نتيجة سبب، فليس هناك نشاط يقوم به الكائن الحي دون ان يكون هناك سبب يدفعه الى هذا السلوك.
  - **الطاقة النفسية:** هناك طاقة اساسية في الطبيعة وان هذه الطاقة قد تتحول الى انواع متعددة، اي انها تتخذ صوراً مختلفة. والطاقة النفسية ما هي الا نوع او صورة من الطاقات. والانسان عبارة عن جهاز طاقة معقد. يستمد طاقته من الغذاء الذي يتناوله ليستخدمها لأغراض الادراك والتفكير والتذكر. ويمكن ان تتحول الطاقة الجسمية الى طاقة نفسية وبالعكس. اما كيف تتحول هذه الطاقة فهو امر غير معروف.
  - **الثبات والاتزان:** الكائن الحي مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة، سواء كانت داخلية او خارجية. وان هذه القدرة هي صفة مميزة للحياة. وعندما يتعرض الانسان لمثير (حالة عدم اتزان) ، فانه يصبح في حالة استنارة وتوتر يحاول خفض مستوى الاستنارة قدر الامكان. او على الاقل يبقئها على مستوى ثابت عن طريق تضريح الطاقة التي نشأت عن هذه الاستنارة. وهو ما يطلق عليه فرويد بمبدأ الثبات.
  - **اللدقة:** الجهاز النفسي كما يراه فرويد يعمل دائماً بنية الوصول الى حالة اتزان، او مستوى منخفض من الاستنارة. فاذا تعرض الانسان لمثير داخلي او خارجي فان حالة الاستنارة التي يشعر بها تدفعه الى القيام بنشاط جسمي او عقلي معين حتى يتخلص من هذه الحالة ويعود لحالته الاولى قبل تعرضه للمثير. ويتحدث فرويد في هذا الجانب الى ان الانسان يجد لذة في الاتزان ويشعر بالضيق عند تعرضه لعدم اتزان وما يصاحبه من توتر.
- وتحدث فرويد عن العلاقة التي تربط اجهزة الشخصية الثلاثة (الهو والانا والاى الاعلى) التي تحدد نوع سلوك الانسان. وغالبا ما يكون الصراع بين هو (بمحتوياتها التي لا يقرها المجتمع) والانا الاعلى بما يمثله من صواب وخطأ. او بين المرغوب اجتماعيا والمقبول اجتماعيا. ويقع على الانا عبء الوصول الى مقر لهذا الصراع (Nevid, 2003).

## النمو الانساني وأساليب الإرشاد فيه

ورفض السلوكيون وجهة النظر التحليلية ويرون ان دراسة الخبرة الذاتية عن طريق التداهي الحر او تحليل الاحلام لا تؤدي الى حقائق علمية مقبولة ويصعب التحقق من صحة هذه المعلومات.

وتدور النظرية السلوكية حول محور رئيسي هو عملية التعلم والتي يشار اليها ب (م - س) حيث ان (م) هي المثير الذي يتعرض له الكائن الحي و (س) هي الاستجابة التي يستجيب بها الكائن الحي للمثير الذي تعرض له. وتعتبر المادة بمثابة المفهوم الاساسي في نظريتهم عن السلوك. وصاغوا عددا من المسلمات التي تقوم عليها تلك النظرية من أبرزها:

- ان علم النفس هو علم السلوك، والسلوك هو جميع أوجه النشاط التي يقوم بها الفرد ويمكن ملاحظتها. وبالتالي فان هذا العلم يعتمد على البيانات التجريبية والدلالات التي يمكن ملاحظتها.
- يمكن اختزال سلوك الانسان الى عمليات فسيوكيميائية بحيث يمكن تفسير السلوك في ضوء ما يحدث من تغيرات فسيولوجية ونيروولوجية بحيث يصبح سلوك الانسان عبارة عن تنظيمات من وحدات صغيرة يعبر عنها بالمعادلة (م - س) والارتباط بين المثير والاستجابة ارتباط فسيوكيميائي.
- يسلم السلوكيون بالحتمية النفسية اي حتمية حدوث الاستجابة. اذا تعرض الانسان لمثير ما. وان من الممكن التنبؤ بنوع الاستجابة التي سيثيرها مثير معين.
- العوامل البيئية عوامل رئيسة تعمل على تكوين شخصية الفرد.

ينظر السلوكيون الى الانسان كتنظيم معين من عادات اكتسبها او تعلمها. ويؤكدون على اهمية العوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد في اثناء نموه. والاضطراب الانفعالي الاجتماعي هو نتيجة لعامل من العوامل التالية:

- الفشل في تعلم او اكتساب سلوك مناسب.
- تعلم اساليب سلوكية غير مناسبة او مرضية.
- مواجهة الفرد بمواقف صراعية تستدعي منه القيام بعملية تمييز واتخاذ قرارات يشعر بأنه لا يستطيع القيام بها.

ان الصحة النفسية من وجهة النظر السلوكية هي في اكتساب الفرد لعادات مناسبة وفعالة تساعده في معاملة الآخرين. وعلى مواجهة المواقف التي تحتاج الى اتخاذ القرارات.

ويعتمد المنحى الوجودي في علم النفس على المنحى الفينومولوجي في نظريته الى الانسان. "الذي يدرس خبرتي وخبرة الآخرين والعلاقة بين خبرتي عنك وخبرتك عني. كما يهتم بدراسة سلوكك وسلوكي كما اخبره وسلوكك وسلوكي كما تخبره انت؟ ويصف منظورا الوجودية انسان هذا القرن في عمله واغترابه بأنه "غريب عن الله، وغريب عن الآخرين وغريب عن نفسه ويدفعه الاطار الاجتماعي الذي يعيش فيه الى ادراك هذه العزلة الوجودية او الاغتراب الوجودي الى وقوعه صريعا للقلق الوجودي ومن ثم للاضطراب النفسي".

ويرى روجرز وماسلوا (المذهب الانساني) بأن الانسان خير؛ وما يبدو عليه من عدوانية واذانية هي بمثابة اذانية امراض مرضية ونتيجة لما يتلقاه الفرد من احباطات مختلفى او انكار لحقه في ان يحقق انسانيته. والانسان حر في حدود معينة: في اتخاذ ما يراه من قرارات. واختيار ما يناسبه من اجوبة على النشاط. وقد تكون هناك مواقف وظروف تحد من حريته غير انه يبقى للانسان الحرية في اتخاذ ما يراه من قرارات. حيال ما يحد من حريته. وهو كائن حي في نشاط مستمر ويزداد دائما الى الافضل. والافضل هو ان يحقق انسانيته.

ويؤكد اصحاب هذا المذهب على دراسة الخبرة الحاضرة للفرد كما يدركها من يمر بها وليس كما يدركها الآخرون. ويلجأون في دراستهم الى اساليب متعددة. فقد يستخدمون الملاحظة المنظمة ودراسة الحالة والتقارير الذاتية او الاستفتاءات وغير ذلك من اساليب يعبر فيها من يمر بالخبرة عن خبرته.

### (3-2) الانسان بين السواء وهم السواء:

حاول الباحثون تحديد المعايير الخاصة بتقييم الصحة النفسية والتفريق بين السلوك السوي والسلوك الشاذ. فاستخدموا اكثر من معيار لتحديد هذا التقييم بالرغم من ان كل معيار من هذه المعايير يعاني نقصا يجعله غير صالح للاستخدام بمعزل عن المعايير الأخرى.

ويشير مفهوم الصحة النفسية إلى القاعدة الإحصائية المعروفة بالتوزيع الاعتيادي التي تقوم على التوزيع ذي الحدين؛ فبأخذ التوزيع خلال منحى جبرسي ويمثل درجة انتشار أو تكرار ظهور خاصية معينة بين افراد مجموعة كبيرة من الناس. وبمقتضى هذا التحديد. يعتبر الشخص متوافقا ويتمتع بالصحة النفسية والشخص الذي يبتعد عن المتوسط شاذ. وكل صفة إنسانية يمكن تحديدها وقياسها تصلح للخضوع لهذا النوع من التحليل.

ويرى المعنيون بالنواحي الاجتماعية، إعطاء المكانة الأولى للأسس الاجتماعية في بحث الطبيعة الإنسانية. ويشيرون في هذا الصدد الى ان المجتمع يضم مجموعة من العادات والتقاليد، ولأداء والأفكار التي تسود سلوك الأفراد الذين يتألف منهم. فإذا ما خرج الأفراد على هذه المعايير التي تسود مجتمعهم اعتبر سلوكهم شاذًا. واعتمادا على هذا المعيار فان هناك أشكالًا من



## النمو الانساني وأساليب الارشاد فيه

السلوك، تعتبر شادة في بيئة اجتماعية ولا تعتبر كذلك في بيئة اجتماعية أخرى. وبالمقابل هناك أشكال من الشذوذ لا توجد إلا في بعض المجتمعات. وبناء على ذلك فإن هذا المعيار رغم أهميته، غير كاف وحده كأساس لتحديد السلوك غير السوي.

ويرى كل من موسى Moss وهانت Hunt أننا ننظر إلى الناس، ونلاحظ تصرفاتهم فنحكم عليها على أنها سوية. إذا كانت تنسجم مع أفكارنا وأرائنا الذاتية، وغير سوية إذا كانت تختلف عن أفكارنا وأرائنا. وإن أكثر ما يكون السلوك سويًا بالنسبة لنا، هو ما كان يتلاءم مع ما نرغب فيه من وجهة نظرنا الشخصية بينما يكون الشاذ نقيضه. (عبد الغفار: 2007)

وقدم كولمان Coleman معياراً آخر لتحديد السلوك السوي من الشاذ أطلق عليه السلوك التواؤمي. ويشير في هذا الصدد إلى أن أفضل معيار لتحديد السلوك السوي من الشاذ، لا يكون في مدى تقبل المجتمع لسلوك معين أو رفضه له. وإنما يكون في مدى ما يوفره هذا السلوك من نمو وتحقيق لإمكانات الفرد والجماعة. وعليه، فإن استمرار حياة الفرد وإمكاناته أمر له قيمته بالنسبة للفرد نفسه وللجماعة. ويمكن تقويم سلوك الفرد على أساس ما حققه من أهداف سابقة.

ويستخدم علماء النفس الاكلينيكيين معيار المشاعر الذاتية للفرد "القسر الذاتي: Personal distress" على اعتبار أن معظم الذين شخصوا كمرضى نفسيين يشعرون باليأس والقلق والاكتئاب وفقدان الشخصية. بالإضافة إلى أعراض مرضية مختلفة أخرى. وإن القسر الذاتي كان هو المرض الوحيد بالنسبة إليهم. كما أن السلوك العصابي يظهر عاديًا جدًا للمراقب الخارجي العادي ولا يمكن الحكم عليه من مظاهره الخارجية. إلا أن بعض أشكال المرض تنطوي على قسر ذاتي كحالات المرض النفسي " الشخصية السيكيوباتية " أو الانحرافات الخلقية. (عبد الغفار: 2007)

### (3-3) النمو الانساني وعملية التكيف:

يعبر عن النمو النفسي للفرد بالمراحل التي يمر بها في سني حياته المختلفة. وتنمو فيها انفعالاته ورفيقاته واستعداداته وتستكمل شخصيته. ويتم هذا في إطار صحته النفسية بوجه عام. وتبدو مظاهر النمو النفسي للفرد في ثلاثة جوانب رئيسية هي:

يعرف التكيف على أنه مجموعة ردود الفعل التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لشروط بيئية محدودة أو خبرة جديدة. وهو عملية ديناميكية مستمرة يستهدف بها الفرد تعديل سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقًا مع بيئته. وقد أشار إليه مرسى (1996) بأنه القدرة على إيجاد العلاقات المشبعة بين الفرد وبيئته، سواء كانت هذه البيئة

طبيعية أو ثقافية أو اجتماعية. إلا أن هناك عددا من العوامل التي تؤثر بشكل كبير في أحداث التكيف لدى الفرد من أبرزها:

- توافر المهارات اللازمة لدى الفرد لاشباع حاجاته الأساسية.
- معرفة الانسان بنفسه (حدوده وامكانياته) التي يستطيع من خلالها اشباع حاجاته، وان يدرك قدراته ومهاراته واستعداداته.
- ان يتقبل الانسان نفسه بواقعية.
- المرونة والتوافق بالنسبة للمؤثرات المتغيرة.
- المسالمة وتجنب الصراع.

ويعبر عن النمو النفسي، بالمراحل التي يمر بها الفرد في سني حياته المختلفة بحيث تنمو فيها انفعالاته ورغباته واستعداداته. وتستكمل شخصيته. ويتم كل ذلك في اطار صحته النفسية بوجه عام. وتميل الكائنات الحية الى تغيير نشاطاتها استجابة لما يحدث في بيئتها من تغير. وعندما يطرأ أي تغير على البيئة التي يعيش بها الكائن. فانه يعدل من سلوكه وفقا لهذا التغير. ويبحث عن وسائل جديدة لاشباع حاجاته. فاذا لم يجد اشباعا لهذه الحاجات في بيئته. فانه، اما ان يعمل على تعديلها او يعمل على تعديل حاجاته. ان هذا السلوك أو الاجراء يسمى تكيف Adjustment. وقد عرف التكيف، باعتباره مجموعة ردود الفعل التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي او سلوكه ليستجيب لشروط بيئية محدودة او خبرة جديدة (الرفاعي، 2001).

ومفهوم التكيف مفهوم بيولوجي. استند اليه داروين في نظريته في التطور وبقاء الأصلح. وقد استعار علم النفس المفهوم البيولوجي للتكيف ليستخدم في المجالات النفسية والاجتماعية للانسان. فالفرد يتلاءم مع بيئته النفسية والاجتماعية مثلما يتلاءم مع بيئته الطبيعية.

### 1 مؤشرات التكيف:

توجد مؤشرات يمكن الاستفادة منها في استدلالنا على التكيف والصحة النفسية للفرد. من أهمها:

- مدى تقبل الفرد للحقائق المتعلقة بقدراته وامكانياته؛ وعلينا أن نسأل هنا: الى أي حد يدرك هذا الشخص حقيقة وجود الفروق الفردية بين الناس ومدى اتساع هذه الفروق؟ وكيف يتصور هذا الشخص نفسه بمقارنته بالآخرين؟ وما هي فكرته عن حدود قدراته وميزاته الشخصية وما يستطيعه وما لا يستطيعه؟
- مدى استمتاع الفرد بعلاقاته الاجتماعية؛ ان نجاح او فشل الفرد في اقامة علاقات مشبعة في مجال الأسرة والصداقة والزمانه هو أحد المعايير الأساسية للتكيف والصحة النفسية.

## النمو الالسماني وأساليب الإرشاد فيه

- مدى نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه؛ ولابد من وضع الفرد المناسب في العمل الملائم من أجل المواءمة بين الفرد والعمل، ففي ذلك تحقيق للصحة النفسية والتكيف السليم.
  - مدى كفاءة الفرد في مواجهة مشكلات الحياة اليومية؛ ذلك أن درجة مواجهة المشاق وتحمل الصعاب من أهم مقاييس الصحة النفسية وأحدى المؤشرات الهامة للتكيف السليم. حيث يختلف الأفراد فيما بينهم في القدرة على تحمل المشاق ومواجهة مشكلات الحياة اليومية.
  - تنوع نشاط الفرد وفضوله؛ هناك فرق كبير بين أن تكون اهتمامات الفرد ضيقة ومحدودة. وبين أن تتسع اهتماماته وميوله لتشمل نواحي الحياة المختلفة. فإذا صادف الفرد أحياطا أو فشلا في حياته عند محاولته تحقيق هدف معين، فإنه إذا لم يكن قد اختار هدفا آخر في الحياة، واكتفى بتركيز كل أماله على هذا الهدف، فإنه سينهار هملًا. وستظل حياته مفتقرة إلى الاشباع باستمرار. أما إذا اتخذ الفرد لحياته أهدافا واهتمامات متنوعة متعددة، فإنه إذا فشل في تحقيق أحد هذه الاهتمامات، فإنه يستطيع تعويض ذلك عن طريق الاهتمام بالأهداف الأخرى حتى يتمكن من تحقيق التكيف في حياته.
  - اشباع الفرد لتدوافعه وحاجاته؛ تحرك الفرد في كل مرحلة من مراحل حياته ودافع وحاجات أساسية. بعض هذه الحاجات فزيولوجية في طبيعتها والبعض الأخر نفسي اجتماعية. واشباع هذه الحاجات والدوافع من الضرورات الأساسية لدى الفرد. من أجل تحقيق التكيف والشخصية السوية والصحة النفسية السليمة.
  - ثبات اتجاهات الفرد؛ ولا يتحقق ثبات اتجاهات الفرد ومواقفه إلا مع توافق حقل فكري واضح وخلفية فلسفية عميقة تصبر عنها أحكام الفرد وتصرفاته المختلفة. وهذه العملية تيسر عليه أن يتصرف بصورة تلقائية تقريبا بالنسبة لأغلب الموضوعات والقضايا التي تعرض له.
  - تصدي الفرد لمسؤولية أفعاله وقراراته؛ ولا شك في أن قدرة الفرد على تحمل مسؤولية أفعاله، وما يتخذ من قرارات هو إحدى علامات التكامل والصحة النفسية في أن واحد. كما أن التهرب من المسؤولية هو دلالة على عدم تفاعل النضج الانفعالي. وإن المسؤولية ترتبط ارتباطا وثيقا بالنضج والرشد.
- إلا أن هذه الخصائص المميزة للشخصية السوية تصطبغ في غالب الأحيان بعند من العوامل التي تساهم في أحداث سوء التكيف لدى الفرد. ولما كان التكيف يمثل مجموعة ربود الفعل التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي وسلوكه ليستجيب لشروط بيئية محدودة أو خبرة جديدة، وأن لربود الفعل هذه عوامل عديدة (الرفاعي، 2001)

فالحاجات الأولية والشخصية للفرد المتمثلة في ككل من حاجته الى الطعام والشراب والراحة والتخلص من الفضلات بحيث لا يستطيع البقاء دون اشباعها. اما حاجاته الشخصية فتتمثل في حاجته الى المحبة والنجاح والتقدير والاحترام.. الخ. وكعكسا قبل اشباع الفرد لهذه الحاجات، كلما ازداد توتره، وعدم اتزانه الانفعالي، وغلبت عليه ظاهرة الاضطراب التي تضعف قدرته على التوافق.

وان عددا كبيرا من نواحي الاضطراب وعدم التوافق ناتجة عادة من الشروط الضيولوجية والبيولوجية لبناء الجسم نفسه. فقد يؤدي ضعف عضو في الجسم: كالسمع او البصر الى ابتعاد الفرد نحو العزلة. كما قد يؤدي افراز الغدد في الجسم الى اضطراب في حساسية الفرد ونشاطه مما قد يخلق عددا من المشكلات المرضية بالنسبة له. وللمظاهر الجسدية والشخصية للفرد اثر في حدوث اضطراب في شخصيته. مما تساعد على عدم توافقه وتكيفه.

وتعتبر مرحلة الطفولة من اهم المراحل التي يمر بها الفرد في حياته حيث تشكل قدراته وانماط سلوكه، وشخصيته. وان تلك الخبرات التي يمر بها تمثل القاعدة الاساسية في تكيفه او عدمه.

وبالرغم من ان الغالبية العظمى من الافراد يميلون في مستوى ذكائهم نحو الوسط. الا ان عددا قليلا منهم يميلون نحو الابداع والتفوق او نحو الضعف العقلي. وان هذا التفاوت في القدرة العقلية يشكل ميدانا واسعا لحالات سوء التوافق للفرد. وان التفاوت في المستويات الثقافية والاجتماعية لدى الافراد. تؤثر ايضا في مستوى التوافق لديهم.

كما ان موقف الانسان من نفسه في عدد من العوامل الهامة. كمكانة معرفة الانسان بقدراته وامكانياته من حسن تكيفه، وتقبل الانسان ماعنده او رفضه وعدم القبول به، وتقدير الانسان لمكانته بين اقاربه.

وتتغير المجتمعات الانسانية بفترات تاريخية تغلب عليها صفة الفوضى والاضطراب وانعدام الأمن مما ينعكس هذا على افراد المجتمع بأشكال مختلفة من سوء التوافق. ويزداد استخدام وسائل الاعلام اليومية في حياة الناس وازدياد التنافس على تقديم المسلسلات والبرامج المثيرة، فانه يخلق اشكالا مختلفة من سوء التوافق. وان عددا كبيرا من حالات الاضطراب النفسي ناتجة بشكل مباشر لصدمة او خيرة مفاجئة. وان ايا من العوامل السابقة ما هي الا التربة التي هيأت هذا الاضطراب وعمقته في نفس الفرد وقللت بالتالي من قدرته على التوافق السوي والسليم.

ان الفرد السوي هو الفرد الذي يقف من المشكلات موقفا ايجابيا بناء. بمعنى انه يواجه العوامل التي تسبب المشكلات. ويحاول - في حدود امكانياته - ان يزيل هذه العوامل او يتغلب

## النمو الانساني وأساليب الارشاد فيه

عليها. وذلك عن طريق مواجهتها مواجهة موضوعية. والفرد غير السوي أو غير المتكيف هو الفرد الذي لا يستطيع أن يحقق هذه الصفات العامة في سلوكه. فهو لا يعالج العوامل الأصلية التي تسبب المشكلة. بل يعالج مظاهرها فقط. بمعنى أنه يحاول أن يخفف من حدة التوتر الناشئ عن المشكلات التي يواجهها في المجتمع باستخدامه أحد الأساليب التالية:

والأساس في انعدام التكيف السوي هو وجود صراع انفعالي لا شعوري ينشأ من خلال عدد من العوامل البيولوجية والبيئية والنفسية المحيطة به. ويمثل الصراع أحد الخواص اللازمة للحياة في سن معين وفي كل مرحلة أو كل طبقة اجتماعية. إلا أن أنواع الصراع تختلف فيما بينها. فبعضها يكون عميقاً. وبعضها الآخر قوي. كما أن بعضها يكون شعورياً، وبعضها الآخر لا شعوري.

ولا بد عند النظر إلى العوامل النفسية التي تؤثر في التوافق من توضيح عدد من العوامل النفسية التي تتوسط الظروف الاجتماعية للفرد. وتساعد في خلق عدد من الانحرافات السلوكية التي تساعد الفرد في جعله غير متكيف.

### أ. الاحباط:

يشير الاحباط إلى العملية التي تتضمن ادراك الفرد لعائق يحول دون اشباع حاجاته أو تحقيق هدفه أو توقع الفرد حدوث هذا العائق في المستقبل. ويحدث الاحباط حين يواجه الفرد عقبات تقف في وجه اشباعه لحاجاته. كفقدان الدخل أو عدم وجود دخل كاف يسمح بشراء ما هو مرغوب. وفي بعض الحالات يكون الدخل نفسه هو الأمر المرغوب، لأنه قد يمثل بطريقة رمزية الأمن أو المركز أو القوة. أو اصابته بعاية أو أوجه القصور الجسمي أو النقص العقلي أو البعد الجغرافي أو الحواجز المحسوسة كالتسياب أو نحوه والشيخوخة.

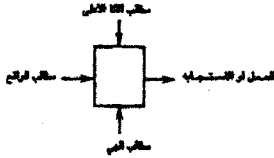
وقد تتسبب القواعد والقوانين، العادات، معايير المؤسسات، اتجاهات التحيز أو التحصب عند الناس. وظروف العمل، ومتطلبات الترقية، ولوازم الانتاج، والعلاقات بين العاملين، أو الأشخاص، ومناخسة الآخرين، وعدم فهم الآخرين للمره أو مشاركتهم لشعوره، وفرض الاهتمام من قبل الوالدين لمجرد أن للآخرين حاجاتهم كذلك.

### ب. الصراع:

يعرف الصراع، بأنه حالة يمر فيها الفرد لا يستطيع ارضاء دافعين معا. ويكون كل دافع منهما قائماً لديه. ويحتل الصراع مكانة هامة بالنسبة لسوء التوافق. لأنه قد يكون الطريق لحالات الشنوء عند الفرد. وإن كثيراً من حالات الصراع تنشأ بسبب ما يضعه المجتمع من موانع وعراقيل في وجه الكثير من الدوافع القوية التي يحملها الأفراد معهم. وأن الموقف الذي يكون فيه

الضرد بين تجاذب عدد من القوى يدعوه الى التكيف معها. وقد تتم عملية التكيف بسرعة. وينتضي الصراع عندئذ. وقد تتأثر. ومن الممكن للصراع عندئذ ان يكون مصدرا يمزج الشخص وبنضائيقه. ومن الممكن للصراع كذلك ان يتطور الى ما هو اشد من ذلك.

وتحدث فرويد عن الدوافع المتصارعة لدى الضرد، وأنها لا ترجع دائما الى جانب واحد.



فقد يحدث الصراع بين دوافع الهو حين ينطوي الهو على دافعين يسمى كل منهما نحو غرضه، ولا يمكن تحقيق الفرضين معا. والى هذا النوع يعود الصراع بين دافع الجنس ودافع الجوع، والصراع بين دافع الجنس ودافع الخوف من نتائج مجهولة.

ويشير فرويد في هذا الصدد الى ان الدوافع اللاشعورية المتعارضة كثيرا ما تسمى الى ايجاد حل وسط يكون مخرجا مناسبيا لكل من الدافعين المتعارضين.

وغالبا ما تكون دوافع الأنا الأعلى لدى الضرد مما لا يمكن التوفيق بينه وبين الحاجات الأولية للهو. وهنا نجد الصراع قائما بين الهو والأنا الأعلى. ففي الطفولة المبكرة يعبر الضرد عن حاجاته الأولية بطريقة بسيطة ومباشرة لا تقيدها اعتبارات الزمن والمكان والبيئة الاجتماعية. انه يشبع حاجاته بطريقة مباشرة، او يعبر عن وجودها بطريقة مباشرة بهدف اشباعها. ولكن التدريب الاجتماعي وأوامره ونواهيته توجد تدريجيا عوائق امام ذلك النوع من الاشباع السهل.

وقد يحدث أحيانا صراع بين قيمة أخلاقية وأخرى او بين معيار اجتماعي وآخر مما ينطوي عليه الضمير. او بين واجب وآخر. كالصراع لدى الشاب بين واجبه نحو الأم وواجبه نحو الزوجة حين يدب الخلاف بين الاثنين. والصراع لدى القائد بين واجبه نحو الجندي المرهق وواجبه نحو كسب المعركة في الدفاع عن أرض الوطن.

ويمكن النظر الى الصراع من حيث ما يتم من تفاعل بين الضرد ومحيطه. فيحدث الصراع في حالات بين دوافع أو حاجات داخلية. وتكون الصيغة الغالبة فيه تعارض هدف أو غرض دافع مع غرض دافع آخر. وذلك، دون أن تكون شروط الواقع حول الشخص.

ويغلب في حالات الصراع لدى الضرد أن تجتمع فيها حاجات أو دوافع داخلية وحاجات أو دوافع تثيرها مباشرة مطالب خارجية محيطة. ويكثر أن يأخذ هذا الصراع شكل صراع بين مجموعتين من الدوافع. مثال ذلك: حاجة الجندي الى الماء الموجود خارج المكان الذي يحتمي فيه

## النمو الانساني وأساليب الارشاد فيه

وشعوره بوجود عبء ينتظر خروجه. وحاجة الطفل الى تناول قطعة من الحلوى ووجود من يوقع عقابا فيه ان هو فعل ذلك.

### ج. القلق:

يلاحظ القلق عند الأشخاص في مناسبات مختلفة من حياتهم. فيلاحظ مثلا لدى طالب الجامعة قبل الامتحان وخاصة عندما يكون استعداده للامتحان غير كاف. والعاملين في ميادين التجارة حين تلوح تباشير أزمة اقتصادية. والقائد قبل بدء المعركة. وبخاصة حين تكون بعض المعلومات عن تحركات عبوه غير متوافرة لديه، وعدد كبير من الناس المهتمين بالقضايا العامة لوطنهم حين تبدو في الأفق بوادر ثورة داخلية. والأب وهو ينتظر المولود الجديد. والابن وهو ينتظر رد فعل أبيه على نتيجة امتحاناته غير المرضية.

ويبدو القلق في كل حالاته على شكل توتر واضطراب لدى الشخص امام حادث ينتظر أن يقع، وان يواجهه بالخطر. كما يبدو القلق على درجات تتفاوت في الشدة. فهو يتفاوت بين حالة التوتر الداخلي الخفيف وحالات الاضطراب الشديد، وهو طبيعي في درجاته البسيطة. ولكنه ليس كذلك في مستويات اشتداده.

ويشير القلق الى: حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يهدده. وهو ينطوي على توتر انفعالي تصحبه اضطرابات فزيولوجية مختلفة. ويرى فرويد: ان القلق رد فعل لحالة خطر. بينما تراه هورني Homey استجابة انفعالية لخطر يكون موجها الى المكونات الأساسية للشخصية. ويشير اليه مي May باعتباره ادراك لتهديد موجه نحو قيمة ما يتعبرها الفرد أساسية في وجوده كشخص. ويعرفه ماسرمان Masserman بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد وراء التكيف. ويراه يونج Jung على أنه رد فعل يحدث عند الفرد حين تغزو عقله خيالات صادرة عن اللاشعور الجمعي.

ويعاني كل شخص من ضغط القلق في فترات مختلفة من حياته. وبالتالي، فالقلق حالة عامة. والقلق العام منه نوع خفيف يظهر على شكل اشارة تحفزنا الى اطلاق الطاقات الداخلية بغية الدفاع عن الذات وحفظها. اما القلق العصابي فليس عاما. وانما هو حالة خاصة تستدعي الرعاية والعلاج. واستعداد الشخص للقلق ليس دليل شذوذ عنده. بل هو وسيلة في سعيه وراء التكيف. ويظهر الناس تفاوتات في القلق وشده. فالأشخاص الذين تكون ثقتهم بأنفسهم شديدة وقائمة على خبرة واسعة ويكونون أقوياء محبوبين يكون مدى بعدهم عن القلق أوسع من مدى الذين تكون ثقتهم بأنفسهم ضعيفة ويكونون غير محبوبين.

مما يزيد الأمر تعقيدا بالنسبة للقلق عملية أخرى تعتبر نتيجة له. كما تعتبر مسؤولة عن ذلك الغموض الذي يحيط بأسبابه ومصادره. وهي عملية الكبت. ويعني الكبت: استبعاد الدوافع المثيرة للقلق من الشعور. فعندما يعاقب الأبوان ابنهما لفعل خاطيء. فإن الدوافع لارتكاب هذا الفعل يصبح مثيرا للقلق. ولما كان للقلق نفسه صفة الدافع. لذلك، فإن القلق في هذه الحالة يدفع الى عدم استجابات للتخلص من هذا المثير. وبما أن المثير في حالة القلق هو مثير داخلي وليس خارجيا. فإن الاستجابات التي يمكن أن تحقق هذا الغرض لا تخرج عن أحد الاختصاصات الثلاثة التالية:

1. الهروب من المثيرات أو المواقف التي تثير هذه الدوافع. وهذا غير ممكن إذ يستحيل على الشخص أن يهرب من هذه المواقف حيث أن الثقافة التي تعيش فيها مليئة بمواقف التنافس والاحباط والعدوان وغير ذلك. مما يرتبط اما بالدوافع الأولية أو الدوافع المكتسبة التي اقرنت بالعقاب أثناء عملية التطبيع "التنشئة الاجتماعية".
2. قمع هذه الدوافع: وهذا غير ممكن أيضا لأن القمع عملية تتطلب توافر القدرة على الحكم والاستدلال والمقارنة. وغير ذلك من العمليات العقلية العليا. التي لا تكون قد نمت أو نضجت بعد عند الطفل أثناء عملية التطبيع الاجتماعي.
3. كبت هذه الدوافع: وهذا ممكن عن طريق استبعاد هذه الدوافع من الشعور أو من القدرة على التعبير اللفوي سواء في ذلك اللغة الظاهرية، أو اللغة الداخلية "أي التفكير".

ولما كانت انفعالات الضرد وتوتراته. تمثل استجابات تعتمد اساسا على ادراكه للمواقف الضاغطة. بحيث تشمل عددا من ردود الفعل الفزيولوجية والنفسية لمواجهة الموقف. فقد اشارت الدراسات العديدة على الدور الكبير الذي يلعبه الدماغ ممثلا بأجزائه الثلاثة: الهيپوثلاموس، والجهاز الطرقي، والغض الجبهي. في التحكم في حالات القلق والتوتر للفرد.

ونتيجة لتعرض الفرد لموقف ضاغط، تتغير قوة وسرعة ضربات القلب حسب الموقف الضاغط، وتتغير وظائف الكلية ونسبة الماء والأملاح في الجسم. ويزداد افراز الماء والأملاح ويكثر التبول. ويلاحظ أنه خلال عمليات الاجهاد النفسي، تزداد كثافة الدم. وتصبح امكانية الأصابة بالتجلط واردة. ويزداد الجهاز العصبي توترا وتتحول الى تغيرات لا ارادية تحت الموقف الضاغط. ويسرع التنفس أو يبطئه. ويزداد عمقا أو يصبح سطحيا تبعا للحالة الانفعالية المصاحبة للموقف الضاغط. ولحركات التنفس اثربالغ في تغير تبرات الصوت وسرعة الكلام وشدته. وتُنشَط الغدتان المجاورتان للكليتين في الخوف والغضب والتهديد بخطر مفاجيء. فتفرز كميات كبيرة



## النمو الانساني وأساليب الإرشاد فيه

من الأدرينالين، ويزداد إنتاج الكبد للمسكر الذي يفذي العضلات، ويزيد من نشاطها. كما أن هناك علاقة قوية بين المواقف الضاغطة وكمية جريان الدم.

ولما كان القلق الناجم من مواقف الاحباط والصراع والكتبت يمثل حالة غير سارة لدى الفرد، فقد استخدم فرويد Freud مصطلح ميكانيزمات الدفاع Defense mechanism للاشارة الى العمليات اللاشعورية التي تحمي الفرد ضد القلق والتي يمكن تصنيفها في ثلاثة أساليب هي:

1. أساليب الدفاع الهجومية: وتشتمل على أساليب التعويض الزائد Excessive compensation، والتبريس Rationalization، والانسقاط Projection، والاستقص Replacement، والتقل Identification.
  2. الأساليب الانسحابية: وتشتمل على أساليب الانعزالية والانزواء Introversion، والتخيل وأحلام اليقظة Fantasy، والنكوص Regression.
  3. الأساليب الاستعطافية: وتشتمل على أساليب الهستيريا Hysteria، والوسواس Obsession، والقهري Compulsion، والفوبيا أو المخاوف المرضية Phobia.
- هـ. المواقف الضاغطة:

ركز الباحثون في دراساتهم عن الضغط حول الاحداث الضاغطة واصطلحوا عليها مسببات الضغط Stressors والتي تتضمن الضجيج، والاحتفاظ، والعلاقة الاجتماعية السيئة، والخضوع لمقابلات عدة من اجل البحث عن عمل، او تغيير العمل. وقد ساعدت دراسة مسببات الضغط على تحديد بعض الظروف التي يمكن اتحدث الضغوط اكثر من غيرها.

ويمكن النظر إلى الضغوط من عدة جوانب فينظر إلى الضغوط من حيث هي استجابة للتهديد؛ حيث يربط الباحثون بين الضغوط، والبقاء للإنسان معتبرين الضغوط سببا من أسباب بقاء الإنسان لما يترتب عليها من محاولة الدفاع عن النفس، والبحث عن وسائل الحماية والتكيف. كما ينظر للضغوط من حيث هي عوامل داخلية متعلقة بالفرد؛ باعتبار أن ضغوط العمل تمثل دافعا للفرد نحو البقاء. إلا أن المصادر المسببة للضغوط لا تأتي بالضرورة من خارج الفرد. فقد تكون كامنة في طبيعته حيث تمثل مصدر ضغوط له تدفعه إلى محاولة التكيف مع العالم الخارجي.

ويؤثر الضغط على الأفراد بأشكال مختلفة، إلا أن أحد الأعراض التي يشعر بها الجميع هو الشعور بالقلق. وما عدا ذلك، فإن الشعور بالضغط يختلف من شخص إلى آخر. وهناك فرق بين الناس الذين يكون رد فعلهم عصبيا مثل فقدان السيطرة، وبين الأفراد الذين يكون رد فعلهم

جسديا مثل تعرضهم للحرقة، ولكن ولأسباب غير معروفة، فإن كل شخص قد طور ردا مختلفا للضغط على المستوى النفسي والجسدي.

يؤدي التعرض للضغط الى تدخل كبير قد تنشأ عنها اثار قصيرة الأمد او طويلة الأمد على الصحة. من قبل اثنين من اجهزة الجسم التي تتبادل التأثير هما: الجهاز العصبي السمبثاوي المتشعب لنخاع الادرينالية (Sympathetic adrenomedullary (SAM) و اجهزة ما تحت المهاد والغدة النخامية المنشطة للغدة الادرينالية Hypothalamic - Pituitary - Adrenocortical (HPA) بحيث تشكل ردود الافعال الناتجة عن التعرض للضغط، فيتم ادراك الاحداث التي يواجهها الفرد وتصنيفها بأنها مؤذية أو مهددة عن طريق القشرة الدماغية التي تقوم بدورها بوضع الأساس لسلسلة من ردود الافعال التي تتقرر بفعل هذه التقسيمات. اذ تنتقل المعلومات من القشرة الدماغية الى الهيپوثلاموس / تحت المهاد Hypothalamus الذي يبادر الى القيام بواحدة من اكثر الاستجابات المبكرة لدى التعرض للضغط. كما يؤدي تنبيه الجهاز السمبثاوي الى استثارة نخاع الغدة الادرينالية التي بدورها تفرز الكاتيكولامينات Catecholamines والابينيپرفرين Epinephrine والنورابينيپرفرين Nor - Epinephrine التي تؤدي بالشخص الى مشاعر الضيق التي يمر بها في العادة كرد فعل على التعرض للضغط. وتقود الاستثارة السمبثاوية الى زيادة ضغط الدم، وتسارع ضربات القلب، وزيادة التعرق وتضييق الاوعية الدموية الذاتية.

وبالاضافة الى تنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي، فانه يتم تنشيط اجهزة الهيپوثلاموس والغدة النخامية المنشطة للقشرة الادرينالية (HPA). فيقوم الهيپوثلاموس باطلاق العامل المحفز للقشرة (Corticotrophin releasing factor (CRF) الذي يستحث الغدة النخامية لاطلاق الهرمون المنشط في القشرة الادرينالية هرمون جلوکوستيرويد القشرة Glucocorticosteroids ويعمل هرمون الكورتيزول على حفظ مخزون الكاربوهيدرات ويخفف من الالتهاب عند التعرض للاصابات. ويقوم الجزء السمبثاوي (ANS) بتحريك موارد الجسم في الحالات الطارئة. بحيث تشتمل على زيادة في سرعة ومعدل وقوة الانقباض القلبي وانقباض الاوعية الدموية في الجلد. وتناقص في النشاط المعدي، وزيادة في التنفس، وتحفيز الغدد الفرعية. واتساع بؤبؤ العين. كما يعزز من الاسترخاء ويعمل تحت ظروف عادية وغير مجهد.

ويقوم الجهاز العصبي السمبثاوي بخدمة نفس الاعضاء المعنية ولكنها تميل لتعمل بالتناوب. وتفعيل احدها عندما تتناقص الاخرى. وعلى سبيل المثال فان تفعيل الجزء السمبثاوي يقلل من افراز اللعاب مما يعطي احساسا بجفاف الفم. في حين ان تفاعل وتنشيط الجزء نظير السمبثاوي يعزز من افراز اللعاب.

## النمو الانساني وأساليب الإرشاد فيه

ويتم تفعيل (ANS) بواسطة الناقلات العصبية. عن طريق استيل كولين ونوربيفرين ويكون لهذه الناقلات العصبية تأثير معقد. ويؤثر كل منها في أجهزة عضوية مختلفة لأن الأعضاء تحتوي على مستقبلات عصبية كيميائية مختلفة. (Bramnon& Feist, 2009)

ويرى تايلر ان الاحداث لا تسبب الضغط بحكم خصائصها الموروثة وان ما يقررها مصدر ضغط ام لا يعتمد بشكل اساسي على تقييم الفرد لتلك الاحداث.

فالاحداث السلبية Negative events تسبب الضغط اكثر من الاحداث الايجابية. فتعرض الشخص لاحداث تعرضهم لأعباء اضافية، او مشاكلهم تفوق امكاناتهم وقدراتهم تسبب له الضغط. وامثلة تلك الاحداث كثيرة لدى الفرد. كالتسوق في الاماكن المزدحمة، والتخطيط لعمل حفلة، والحصول على ترقية غير متوقعة في العمل، والاقبال على الزواج، والتعرض لخالفة السير، او البحث عن عمل، او فقدان احد المقربين له. وغي ذلك من الاحداث التي تؤثر في الافراد سلبا او ايجابا (Rathus, 2002).

وترتبط الاحداث السلبية ارتباطا كبيرا بالمعاناة النفسية والاعراض الجسمية اذا ما فورت بالاحداث الايجابية. وان الاحداث الضاغطة تؤثر بشكل سلبي على مفهوم الذات وقد تسبب فقداناً لتقدير الذات. او الاحساس بفقدان السيطرة على الامور.

وتلعب شخصية الفرد دورا بارزا في تحديد مستوى معاناته من المواقف الضاغطة وريود فعله ازاء هذه المواقف؛ ولاشك بأن نمط الشخصية التي يتميز بها الفرد تحدد التزامه في العمل وميله، ومدى نشاطه وفعاليتته ومناقشته وطموحه وصبره وتوتره ازاء المواقف الضاغطة. والشخصية القلقة تعتبر القلق نذير خطر يهدد سلامتها واحساسها بالسعادة والرضا. كما ان مفهوم الفرد عن ذاته، تعتبر ذات تأثير كبير على ثقته بنفسه وعلى سلوكه. وان قدرة الفرد على تنظيم رد فعله قد يؤثر على الاحداث غير السارة. لان الاحداث التي تخضع للسيطرة تصبح اقل اذى. وكلما شعر الفرد بقدرة اعلى من الضبط استطاع مواجهة الضغوط بشكل افضل (Riggio, 2009).

### (3-4) الحاجة إلى الإرشاد النفسي:

الإرشاد النفسي موجود منذ القدم، وكل منا يقدم خدماته الإرشادية لطلبته دون ان يسميها بهذا الاسم. ودون ان تأتي تلك الخدمات في إطار برنامج منظم يستند إلى أسس ونظريات وطرق محددة.

فلماذا تحتاج إلى الإرشاد النفسي؟

نحن نحتاج إلى الإرشاد النفسي في جميع مراحل حياتنا المتتابعة.

فهمة المدارس في عصرنا الحاضر لا تقتصر فقط على تنمية شخصية الفرد وتزويده بقسط وافر من الثقافة العامة، ومساعدته على التوافق الشخصي في حياته المستقبلية. وإنما تزوده ايضا بالمعارف والمهارات التي تؤهله إلى تولي بعض الأعمال الخاصة.

وكانت الأسرة في الماضي عائلة كبيرة تجمع الجد والابناء والاحفاد. وكان لكبير الأسرة كلمته المسموعة وسلطته. والتعاون السائد بين جميع افراد الأسرة الواحدة. إلا أن تغيرات كبيرة قد حدثت لنظام الأسرة هذا. كان من أبرز مظاهره: ظهور الأسرة الزوجية الصغيرة المستقلة. وضعف العلاقات بين افرادها. وظهور مشكلات اسرية. مثل مشكلة السكن ومشكلات الزواج ومشكلات تنظيم الأسرة. ومشكلات الشيخوخة. وخروج المرأة إلى العمل لتدعيم الأسرة اقتصاديا مما أدى إلى تغير العلاقات مع الزوج والابناء. وفي المجتمع بصفة عامة مما أدى إلى ظهور مشكلات من نوع جديد. وظهور مشكلات جديدة مثل تأخر الزواج أو الاضرار عن الزواج والعنوسة وحالات الام غير المتزوجة والاب غير المتزوج.... الخ.

ويشهد العالم تغيرات اجتماعية متسارعة يقابلها في الوقت نفسه ضبط اجتماعي يساير المعايير الاجتماعية ولا ينحرف عنها. وان عوامل التغير الاجتماعي تلك ادت إلى زيادة سرعته فالتقدم العلمي الهائل والتكنولوجية المتقدمة وسرعة انتقال الثقافات المختلفة ودخول عالم الالكترونيات والوسائط المتعددة بين مجتمعات العالم ساعدت على احداث ذلك التغير. مما تجعل الحاجة ملحة للتوجيه والارشاد للفرد والجماعة.

وتطور التعليم وتطورت مفاهيمه وتعددت اساليبه وطرقه ومناهجه والانشطة التي تتضمنها. فتمركز التعليم حول الطالب والاهتمام به ككل وبحياته الشخصية والانفعالية والاجتماعية والعقلية والجسمية ونمو الذات ومفهوم الذات قبل المادة الدراسية.

وقد يؤدي عدم تنظيم التوجيه والارشاد النفسي إلى الاضرار بصحة الفرد والتسبب له في العديد من الامراض النفسية والجسمية. فسعادة الفرد الفعلية تتحقق من ثقته بذاته وحبه لعمله ورضاه عنه وشعوره بقيمة ذاته كعضو نافع في المجتمع يستطيع أن يساهم في تقدم مجتمعه الذي ينتمي اليه.

### 1) مفهوم الارشاد النفسي:

الارشاد كعلم وفن وممارسة حديث النشأة، فقد كان أول ظهوره مرتبط بحركة التوجيه المهني في أوائل القرن العشرين. لكنه لم يزدهر إلا في الثلاثينات ومنها انتقل إلى بقية بلدان العالم. والارشاد بصفة عامة يدور حول الهداية إلى السلوك الأمثل. بمعنى انه يتعلق بالتأثير في السلوك وتغييره. فالمرشد النفسي يهتم بشكل اساسي بتغيير السلوك الإرادي

## النمو الانساني وأساليب الإرشاد فيه

للمسترشد /العميل. والمسترشد / العميل يلجأ بدوره طواعية إلى المرشد كي يساعده على إحداث هذا التغيير. (Shertzer& Stone, 2004).

فالارشاد عملية لا تزيد عن كونها مناقشة حبية بين شخصين تربطهما علاقة إخلاص وثقة. ولكنها بالنسبة للمشاهد الخبير أكثر من مجرد زيارة درشة. والمرشد يجاهد لمساعد الطالب كي يبوغ بقصته بطريقته الخاصة. كما أنه يبذل جهده ليكشف عن افكاره وأحاسيسه الحقيقية.

وتتميز كل عملية إرشاد بطبيعتها الفريدة. والخطوات الأساسية لعملية الإرشاد في الحصول على البيانات الكافية عن الفرد والموقف والتعرف إلى المشكلة. والاعتبارات التي تراعى في المقابلة من حيث الإعداد للمقابلة والإنصات للعميل ومساعدته للتعرف إلى المشكلة وتنمية استصداره. ومعاونته للوصول إلى الحل الملائم. والتحويل للجهات المناسبة ومتابعته للمقابلة (مرسي، 1996).

والارشاد علاقة متبادلة تقوم بين فردين. وهذه العلاقة ترمي إلى عرض أو هدف. إذ يقوم فيه أحدهما وهو الأخصائي بحكم مرانه وخبرته. على مساعدة الشخص الآخر. وهو العميل. حتى يغير من نفسه ومن بيئته ووسيلة هذه العلاقة هي المقابلة وجها لوجه بين الأخصائي والعميل. ويتم الإرشاد في هذه المقابلة.

الارشاد عملية تقوم مباشرة بين شخص وآخر فيما يساعد أحد الطرفين الآخر على زيادة فهمه لشكلاته وقدرته على حلها (Nordbery, 2009).

والارشاد عملية رئيسة في عمليات التوجيه وخدماته. وهو العلاقة التفاعلية التي تنشأ بين المرشد التربوي والمسترشد بقصد تحقيق أهداف التوجيه أو بعض منها (أبو خزالة، 1985).

فالإرشاد النفسي إذن هو علم تطبيقي في المقام الأول وهو مهنة تستمد جنورها من تلاقح وتداخل معارف كثيرة مستمدة من مجالات علم النفس والاجتماع والانثروبولوجيا والتربية والاقتصاد والفلسفة. وكل علم من هذه العلوم له مساهمته في الإرشاد النفسي. وبالنظر الى تعريفات الارشاد السابقة فاننا نجد ان الارشاد عملية بناءة تستهدف مساعدة الفرد في ان يفهم ذاته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي امكاناته لحل مشكلاته في ضوء معرفته وتدريبه كي يصل الى تحقيق أهداف الأمولة. وأن الارشاد النفسي بكليته يرمي الى مساعدة الفرد على تحقيق فهمه لذاته وبيئته وللمشكلات التي تواجهه. واستغلاله للامكانيات الذاتية وامكانيات بيئته. ويتكيف مع نفسه ومع مجتمعه فيتفاعل معه تفاعلا سليما. ويستخدم ما لديه من امكانيات واستعدادات وامكانيات بيئته ويوظفها في احسن توظيف. (حسين، 2006)

ويسعى الإرشاد النفسي إلى تنمية مفهوم الذات الإيجابي لدى الفرد. وتحقيق توافق الفرد مع نفسه ومع بيئته. وأن الهدف الشامل والعام للإرشاد النفسي هو في تحقيق الصحة النفسية. وتحقيق سعادة الفرد وهنائه. والصحة النفسية تعد حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً. ويشعر بالسعادة مع نفسه. ومع الآخرين. ويكون قادراً على تحقيق ذاته. واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن. ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة. وتكون شخصيته متكاملة سوية. ويكون سلوكه عادياً. بحيث يعيش في سلامة وسلام.

ويرى عدد من الباحثين (Shertzer & Stone, 2004) أن هدف التوجيه والإرشاد النفسي هو تمكين الطلبة المسترشدين من اتخاذ قرارات فيما يتصل بالقضايا الهامة بالنسبة اليهم. كما توجه أساليب الإرشاد والعلاج النفسي على اختلافها، المريض كي يتمتع بالتنكيف الملائم. ومهما اختلفت المدارس التي ينتمي إليها المرشدون والمعالجون النفسيون. فإن الهدف الأساسي للإرشاد والعلاج النفسي هو في تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي للفرد ومساعدته على تحقيق السعادة مع نفسه. ومع الآخرين. وإزالة العوامل المسببة للمرض النفسي. بعلاج أعراض المرض النفسي، واتسام الشفاء والحيلولة دون حدوث لكسة. وحل المشكلات ومواجهتها وتحويلها من مشكلات مسيطرة إلى مشكلات مسيطر عليها. وتعديل: السلوك غير السوس وتعلم السلوك السوي الناضج، والدوافع التي تكمن وراء السلوك السوي الناضج. والتخلص من نواحي الضعف والعجز وتعزيز وتدعيم نواحي القوة، والتعرف على القدرات وتنميتها. والقضاء على عدم التطابق بين مستويات مفهوم الذات المختلفة. وتنمية مفهوم الذات الموجب وتحقيق التطابق بين مستويات مفهوم الذات. وتحقيق تقبل الذات وتقبل الآخرين وإقامة علاقات اجتماعية سليمة. وزيادة قوتها. وتدعيم بناء الشخصية وتحقيق تكاملها. ، والقدرة على حل الصراع النفسي والتغلب على الاحباط والتوتر والقلق، وتقبل وتحمل المسؤولية الشخصية بالنسبة لتقدم العلاج نحو تحقيق أهدافه. وتعلم أساليب أكثر فاعلية لمواجهة البيئة بمطالبتها المتعددة بصورة واقعية.

## رابعاً: أسس الإرشاد النفسي ومعلماته:

يستند الإرشاد النفسي على مجموعة من الأسس والمبادئ تمثل في مجموعها فلسفة الإرشاد التي يجب على المشتغلين في هذا المجال فهمها وإدراكها ومعرفة كيفية تطبيقها والاستفادة منها وهي (مرسي، 1996):

### (4 - 1) الأسس والمعلمات العامة للإرشاد النفسي:

#### (1) الثبات النسبي للسلوك الإنساني وإمكان التنبؤ به:

السلوك هو النشاط الحيوي الهادف. جسمياً أو عقلياً أو اجتماعياً أو انفعالياً. الذي يصدر عن الكائن الحي نتيجة لعلاقة دينامية وتفاعل بينه وبين البيئة المحيطة به. وكما ترى، فالسلوك الإنساني مكتسب متعلم في معظمه وذلك من خلال التنشئة الاجتماعية ومن خلال التربية والتعليم. ويكتسب السلوك صفة الثبات النسبي الذي يمكن التنبؤ به. ويسعى المعالج إلى تعديل سلوك مرضاه بعد أن يكون درس أوضاعهم واستنتج أسلوب حياتهم ومشكلاتهم واحاط بمعايير النمو في الشخصية العادية لديهم.

#### (2) مرونة السلوك الإنساني:

للتعديل والتغيير. فالثبات النسبي للسلوك الإنساني لا يعني الثبات المطلق أو الجمود. والمرونة لا تقتصر على السلوك الظاهر الذي تمكن ملاحظته فحسب. بل يتعدى ذلك ليشتمل التنظيم الأساسي لشخصية الفرد ومفهوم الذات. مما يؤثر في سلوكه.

#### (3) السلوك الإنساني فردي - جماعي:

السلوك الإنساني سلوك فردي واجتماعي معاً. مهما بدا فردياً بحتاً أو اجتماعياً خالصاً. وعندما يكون الفرد وحده يبدو فيه تأثير الجماعة. وسلوكه وهو مع الجماعة تبدو فيه آثار شخصيته وفرديته وينطبق الأمر على الأشخاص الذين يكون سلوكهم متأثراً بسماتهم الشخصية وبالمعايير والاتجاهات والأدوار الاجتماعية التي تؤثر فيه. فالشخصية تعبر عن مجموعة السمات الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي تميز الشخص عن غيره. والمعايير الاجتماعية تعبر عن مقياس السلوك الاجتماعي لما هو صحيح وما هو خطأ. ولما هو ممكن وما هو عيب. أما الأدوار الاجتماعية التي يمكن أن يلعبها الفرد فمتعددة. انك كطالب أو معلم وكأخصائي يمكنك ان تكون الأب والأخ والقائد والتابع بالإضافة إلى دورك طالباً أو معلماً أو أخصائياً نفسياً أو اجتماعياً.

4 الاستعداد للإرشاد النفسي:

إن لدى كل واحد منا استعداد للتوجيه والإرشاد استناداً إلى وجود حاجة أساسية لدينا وهي حاجتنا للتوجيه والإرشاد من مواجهة المشكلات التي نواجهها. وزملائك أيضاً يدركون حاجتهم إلى التوجيه والإرشاد وهم لذلك يسعون إليه باقتناع. وهو أمر بالغ الأهمية. ومن أجل ذلك لا يمكنك تقديم شيء لزملائك إذا لم يكونوا مستعدين لتقبله.

5 حق الفرد في الإرشاد النفسي:

الإرشاد يعتبر حاجة نفسية هامة لدى الفرد. ومن مطالب النمو السوي للأشخاص إشباع حاجاتهم هذه. من كل مستويات الأفراد العاديين وغير العاديين الذين يواجهون مشكلات محددة والمتفوقون في حياتهم أيضاً. وواجبنا كأخصائين نفسيين توفير الخدمات الإرشادية في مراكز عملنا بحيث نساهم في تطوير زملائنا تربوياً وشخصياً كمجموعات وأفراداً.

6 حق الفرد في تقرير مصيره:

يعتبر حق الفرد في تقرير مصيره بنفسه من المبادئ الهامة في الإرشاد. وهو أمر يتطلب الاعتراف بقيمة الفرد وحقه في الاختيار من بين الأبدال المتوافرة لديه. والشخص العادي يختار لنفسه بديلاً سليماً من بين أبدال مرغوب فيها. وأنت أيضاً لا تقدم لزملائك حلولاً جاهزة ولكن تساعدهم في اقتراح الحلول واتخاذ القرارات بنفسه لنفسه.

7 تقبل الطالب المسترشد:

إن أحد مبادئ الإرشاد الرئيسية قائمة على تقبل المرشد للطالب المسترشد كما هو وبدون شروط. والمرشد لا يحقق مع المسترشد ولا يصدر أحكاماً فيما يتصل بسلوكه طلبته بل عليه أن يكون صبوراً واسع الصدر يشعر الطالب المسترشد بالطمأنينة والتمهم. مع ملاحظة أنه وأن كان يتقبل الطالب المسترشد كما هو. فإنه يسعى إلى تعديل سلوكه المرضي في الاتجاه الصحيح والمرغوب فيه.

8 عملية الإرشاد مستمرة طوال الحياة:

عملية الإرشاد مستمرة طوال حياة الفرد. وهي غير محددة بمراحل. وإنما تبدأ في الأسرة قبل دخول الطفل مدرسته. وتستمر على مقاعد المدرسة وفي الجامعة والعمل. فهي مستمرة ومتابعة من الطفولة إلى الكهولة. ولهذا فإن العملية الإرشادية تسمى بتقديم خدمات وقائية وعلاجية من جهة وخدمات نمائية من جهة أخرى.



## 9) الإرشاد الديني علاج ووقاية ونماء للفرد:

يقوم الإرشاد الديني على أن يعرف الفرد نفسه وربه ودينه والقيم والمبادئ الروحية والأخلاقية لدينه. ويمكن للإرشاد الديني أن يساهم في تحرير الفرد المضطرب من مشاعر الإثم والخطيئة التي تهدد طمأنينته وأمنه النفسي. خاصة فيما يتعلق بمرحلة المراهقة. ومساعدته على تقبل ذاته. وتحقيق وإشباع الحاجة إلى الأمن والسلام النفسيين.

### (4 - 2) الأسس الفلسفية لعملية الإرشاد النفسي:

يبدأ الإرشاد من الفرد وللغرد من حيث الأعادة والتطبيق. بحيث يسعى إلى تحقيق رغباته ويشبع حاجاته دون خروج على ما يرسمه المجتمع الذي يعيش فيه. وما يتعارف عليه أفراد من عادات وتقاليد ومعتقدات. وأن مبدأ الإرشاد الذي يقوم على مبدأ أن الإنسان حر في تحديد أهدافه والعمل على تحقيقها. ووظيفة المرشد هو في مساعدته على القيام بذلك. بتقديم المعونة الفنية التي تحقق له الغرض الذي نشده. فالهدف من الإرشاد أن هو في مساعدة الفرد في تحقيق ذاته في مختلف المجالات من رغبة ودون اكراه. وأن يحترم المرشد حق الفرد في تحديده لأهدافه ووضع الخطط التي تحقق له تلك الأهداف.

### (4 - 3) الأسس النفسية والتربوية لعملية الإرشاد النفسي:

تستند عملية الإرشاد النفسي على مجموعة من المبادئ والمسلمات النفسية المشتقة من دراسة الطبيعة البشرية المتمثلة فيما يلي:

- يعد الإرشاد النفسي عملاً مشتركاً بين شخصين يقدم فيه أحدهما ما لديه من معلومات وخبرات ووسائل لشخص يشعر بأنه إزاء مشكلة لا يستطيع أن يتغلب عليها بنفسه.
- احترام الفرد والاعتراف بكرامته وحقه في اختيار المهنة التي تناسبه.
- مراعاة الفروق الفردية بين الأشخاص من حيث قدراتهم واستعداداتهم ومميزات شخصياتهم
- يوجد في داخل الفرد الواحد ألوان شتى من الاختلاف في خصائصه الجسمية والنفسية والعقلية للفرد. وأنها تختلف بين كل مرحلة من مراحل النمو والمرحلة التي تليها.
- تؤثر جوانب الشخصية المختلفة بعضها على البعض الآخر. ولذلك، فإنه لا بد من مراعاة نمو الشخصية الانسانية مراعاة تامة حيث أن جوانب الشخصية المختلفة تؤثر على بعضها البعض.
- وفي كل مرحلة من مراحل النمو المختلفة للفرد. تنشأ لديه كثير من الحاجات التي تتطلب الإشباع. ولا بد من مراعاة أشباعها. مع الأخذ بعين الاعتبار مستوى النضج عنده والاصول الثقافية والقيم الاجتماعية التي نشأ فيها وترعرع.

- تعتبر عملية الإرشاد عملية تعلم، ليستفيد منها الفرد في رسم طريقه في الحياة، وتعميم ما اكتسبه من خبرة على المواقف الجديدة التي تعترض سبيله، والتحديات التي تتطلب حلاً ودراسة وتخطيطاً.
- مساعدة الفرد على تبني الموضوعية والعلمية في تفكيره وسلوكه بدلاً من الطموح الذي لا يستند إلى أساس واقعي، ومعرفة مصادر قوته وضعفه عند اتخاذ القرار المناسب لاختيار المهنة.
- التعريف بالخيارات المتوافرة لدى الفرد بعد اكتمال تعليمه ومنها مشكلات البطالة.
- ينبغي أن يكون الإرشاد مبنيًا على أساس معرفة الفرد وقدراته وتحصيله الدراسي ومستواه الوظيفي من ناحية وفرص العمالة المتوافرة وحاجاته ومستوى التطور الاقتصادي والثقافة والاجتماعي من ناحية أخرى.
- ضرورة وضع سياسات التدريب والإرشاد النفسي وتنفيذها وتطويرها بالتعاون مع منظمات أصحاب العمل والهيئات العمالية والجهات المعنية الأخرى. وينبغي أن تتزامن برامج الإرشاد النفسي مع مراحل العمر التي يمر بها الشخص. فاختيار مهنة معينة يتأثر بمستوى النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي الذي يصل إليه.

#### (4 - 4) الأسس الاجتماعية لعملية الإرشاد النفسي:

تقوم عملية الإرشاد على مجموعة من الأسس والمبادئ التربوية والاجتماعية:

فهي تهتم بعملية الإرشاد بإشباع حاجات الفرد التي تنبشأ في مجالات الحياة المختلفة وفي أبعاد النمو المختلفة. وإن عمليتي الإرشاد والتعلم تكمل كل منهما الأخرى. بحيث تساعد عملية الإرشاد على جعل عملية التعليم أكثر فاعلية. وتنبه المنهج وطريقة التدريس إلى العمل على تحقيق التكيف الفردي والاجتماعي لأفراد المجتمع المدرسي.

وتستند عملية التوجيه والإرشاد إلى خدمات قائمة على أساس واهداف واضحة وهي ليست جزءاً من المنهج المدرسي بل أن خدمات التوجيه والإرشاد تستغل المنهج والنشاط المدرسي لتحقيق اهدافها. كما تقوم بنور فعال في تعديل المنهج وتخطيط برامج النشاط بما يساعد على تحقيق اهداف التوجيه. وأن تعاون اخصائي التوجيه مع المعلمين والقائمين على شؤون المدرسة من الامور الضرورية لانجاح عملية التوجيه. وتنشيط العملية التربوية بصورة عامة.

ولا بد من الاهتمام بالتلميذ كعضو في جماعة. فإلى جانب الاهتمام به كفرد. تقدم له وحده خدمات التوجيه في صورة التوجيه الفردي. نجد أن خدمات التوجيه تهتم به أيضاً باعتباره يعيش في جماعات مختلفة كالأسرة والجيران والأصدقاء والمجتمع المحلي والقومي

## النمو الانساني وأساليب الارشاد فيه

والعالمي، ولا بد من تخطيط خدمات في التوجيه الجمعي. ومن الضروري ان يفهم الفرد دوره ووظيفته ومكانته في الجماعات والمؤسسات التي ينتمي اليها. وتعتبر عملية التفاعل بين الفرد والمجتمع هذه، هي المحور الاساسي لعملية التوجيه والارشاد النفسي.

وتعتبر المدرسة من اكثر المجالات الاجتماعية اهمية من حيث قدرتها على تقديم المساعدة للفرد سواء كان طفلا او مراهقا او شابا. وسواء عن طريق خدمات التوجيه المنظمة بواسطة اخصائيين مدربين او عن طريق تعديل المناهج وطرق التدريس وتحسين الجو المدرسي. بحيث تصدر عن هذه التعديلات عن وجهة نظر توجيهية.

ولا بد من مشاركة الآباء وقادة المجتمع الذي يعيش فيه التلميذ في عملية التوجيه والارشاد. بحيث تؤدي هذه المشاركة الى تنسيق التعاون بين المدرسة (باعتبارها المؤسسة المسؤولة عن التربية الرسمية في الدولة) وبين المؤسسات الاجتماعية الاخرى المسؤولة عن تربية الطفل تربية غير مقصودة.

### (4 - 5) الأسس الفنية والأخلاقية للارشاد النفسي:

هناك بعض الأسس والمبادئ مشتقة من طبيعة عملية الارشاد ومن المجال الذي يعمل فيه المرشد. فعلى المرشد ان يبحث مشكلة الفرد من جميع زواياها وان يستخدم كل ما لديه من وسائل وامكانيات لمساعدته على حلها. وان يكون مرنا في اتباع الوسيلة التي تتفق مع حاجات الفرد وصفاته وطبيعة المشكلات التي تواجهه. وان يحافظ على سر مهنته وان يضع سجلاته وتقاريرها في مكان أمين. ولا يضي اية معلومات تتعلق بالافراد الذين يوجههم الا في اطار الاجتماعات النفسية مع الاخصائيين حتى يحصل للافراد على مساعدات معينة. يحتاجون اليها كالمساعدات الاجتماعية او الطبية او النفسية. وان يبذل كل جهده لكي يزيد من فهم العميل لنفسه وللعالم الذي يعيش فيه. ويساعد العميل على ان يتقبل ذاته كما هي على حقيقتها.

وينبغي ان يكون القرار النهائي في أية عملية ارشاد صادرا عن العميل وبناء على اختياره الحر وعلى مسؤوليته. ويجب ان تتغير طرق الارشاد وفقا لحاجات العميل ومناسبتها له. ينبغي تحويل العميل الى الاخصائيين الاخرين اذا ما تطلب الامر لذلك. وان لا يتدخل المرشد او مساعديه الا بالقدر الذي يوضح فيه الفرد جميع احتمالات النجاح او الفشل لكل طريقة من الطرق المقترحة.

(4 - 6) الأسمس العصبية والفيزيولوجية للتوجيه والارشاد النفسي،

في بداية حياة الانسان على كوكب الارض. فقد تطلب استمراره صراعا اكثر مما عليه الان. لقد خاض الانسان صراعا ضد مخلوقات مختلفة من ضمنها مخلوقات قد اختفت عنه، وما زالت آثارها موجودة في حفريات قديمة كحفريات افريقيا. ومع ذلك استمر الانسان في الحياة، واستمر في توريث صفاته من جيل لآخر عبر مادته الوراثية. ذات التركيب المعقد. ولكن ما الذي تم توريثه من جيل لآخره والجواب هو الخصائص الفسيولوجية والبيولوجية للانسان حيث انه لا يوجد دليل على توريث الافكار او الصور او المخططات ولكننا نرث الخصائص الفسيولوجية التي تؤثر بصورة واضحة على سلوكنا وعواطفنا ومعرفتنا (الافكار والصور والمخططات) .

اما كيف ان الخصائص الفكرية للانسان والخصائص السلوكية ارتبطت بتركيبته الفسيولوجية فهو امر مدهش قد اجاب عليه مجموعة من علماء النفس. ومن خلال الدراسات المستفيضة للدماغ والمكونات الاخرى للجسم استطاع العلماء اكتشاف اشياء مدهشة لدى الانسان يمكن عرضها في الآتي: (Rathus,2002)

- الخلايا العصبية (العصبونات) Neurons، وهي اللبنة الاساسية في تكوين الجهاز العصبي فهناك مليارات من العصبونات في الجسم تنقل الرسائل في الجسم بأشكالها المختلفة.
- الجهاز العصبي The nervous system: ترتبط العصبونات لتشكل الجهاز العصبي بأقسامه المختلفة المسؤولة عن حركة العضلات، الاحساس، والوظائف الاتوماتيكية كالتنفس وافراز الهرمونات بالاضافة الى الظواهر النفسية كالافكار والمشاعر.
- القشرة الدماغية The cerebral cortex: وهي عبارة عن كتلة كبيرة ذات تلايف كبيرة داخل الرأس وهذه القشرة الدماغية هي التي تميز الانسان عن غيره من الحيوانات.
- جهاز الغدد الصم The endocrine system: وهو يعمل عن طريق الهرمونات التي تنظم كثيرا من الوظائف تشمل النمو او غيره.
- الوراثة Heredity: في كل خلية من جسمك هناك مئات الالاف من الجينات وهي التي تقرر اي نوع من المخلوقات ستكون. ويشمل ذلك لون الشعر وتكوينك بأن يكون لك ارجل وايدي ام اجنحة للطيران.

## مراجع الوحدة الأولى

### المراجع العربية:

- ابو غزالة، هيفاء (1985): دليل المرشد الطلابي، عمان: المطبعة التعاونية.
- اسماعيل، محمد عماد الدين (2001): الطفل من الحمل الى الرشد (الجزء الثاني: الصبي والمراهق) ، الكويت: دار القلم
- اسماعيل، محمد عماد الدين (2001): الطفل من الحمل الى الرشد. (الجزء الأول: السنوات الست الأولى) ، الكويت: دار القلم
- حسان، شفيق فلاح (1996)، أساسيات علم النفس لتطوري. بيروت: دار الجيل.
- حسين، طه عبد العظيم: (2006) الارشاد النفسي: النظرية، التطبيق، التكنولوجيا. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- الرفاعي، نعيم (2001). الصحة النفسية: دراسة في سيكولوجية التكيف. دمشق مطبعة جامعة دمشق.
- زهران، حامد عيد السلام (2005): علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة. القاهرة: عالم الكتب.
- صادق، أمال وابو حطب، فؤاد (2005). نمو الانسان: من مرحلة الجنين الى مرحلة المستن، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد الغفار، عبد السلام (2007). مقدمة في الصحة النفسية: عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- عبد المعطي، حسن مصطفى وقناوي، هدى محمد (2007): علم نفس النمو (الجزء الأول: الأسس والنظريات) . القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- مرسى، سيد عبد الحميد (1996): الارشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني: القاهرة: مكتبة الخانجي.
- ملحم، سامي محمد (2013). علم نفس النمو: دورة حياة الانسان. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- المليجي، عبد المنعم (1993): النمو النفسي. القاهرة: مكتبة مصر.
- يوسف، جمعة سيد (1990): سيكولوجية اللغة والمرض العقلي، الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب. سلسلة عالم المعرفة العدد: 145 .

- Aronfreed, J. ; (2006) Conduct and conscience: The socialization of internalized control over behavior. New York: Academic press
- Baer, J. ; (2009) Adolescent development and the Junior high school environment. Social work in education, V 21N4, p 238 – 48. Oct,
- Bandura, A. ; (1977) Social Learning Theory. New Jersey: Prentice – Hall, Inc. Englewood Cliffs,
- Behavenet (1997 – 2003) . <http://www.behavenet.com/capsules./disorders/Cndct.htm>.
- Berk, L. E. ; (2007) Infants, Children, and Adolescents. (4th ed) . Boston: Allyn and Bacon. 2002.
- Biehler, R. F. & Hudson, L. ; (2006) . Developmental psychology: An introduction. Boston: Houghton Mifflin company.
- Black, K. N. , et al. ; (2001) A development study of preschool children's preference for random forms. J. of Child development. 42, 57 – 61.,
- Brannon, L. , & Feist , J. ; (2009) . Health psychology: An introduction to behavior and health. Australia: Thomson. Wadsworth.
- Broadzinsky, D. M. , et al. ; (2006) Life – Span human development. (3rd ed) New York: Holt, Rine – Hart & Winston.
- Champion, Patricia. ; (2000) Infant/Maternal Interactive Social/Emotional Learning Where the Infant Has a Disability or Is at Risk for a Disability. Infants and Young Children; v12 n3 p10 – 16 Jan
- Cicchetti, D. & Toth, S. L. ; (2003) (EDS) . Rochester symposium on developmental psychopathology. L. 5. Disorders and dysfunction's the self Rochester, NY: University of Rochester press..
- Erickson, F. H. , & Erickson, J. M. ; (1981) generatively and identity. Harvard educational review, 51.
- Foltz, Carol; (2005) And Others. Proof Construction: Adolescent Development from Inductive to Deductive Problem – Solving Strategies. Journal of Experimental Child Psychology; v59 n2 p179 – 95 Apr.
- Gormly, A. V. ; (2007) . Life – Span human development. New York: Harcourt. Brace college publisher.
- Hetherington, M. , & Parke, D. ; (2006) Child psychology.. New York: MacGraw – Hill.
- Hoffman, L. W. ; (1974) . Effects of maternal employment on the child. A review of the research. J. of developmental psychology. 10 (2) , 204 – 228.

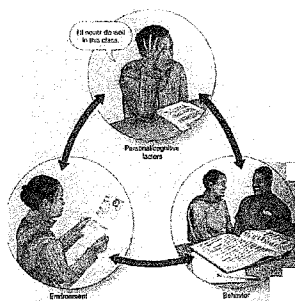
- Hurlock, E. B. ; (1991) Child development. New York: McGraw – Hill Book Company.
- Kimmel, D. G. ; (2001) Adulthood and aging (2nd ed) . New York: John Wiley & Sons INC.
- Lerner L. , & Hultsch, F. ; (2003) . Human development. New York: McGraw – Hill Book Company.
- Martin, G. , & Pear, J. ; (2003) . Behavior Modification: What it is and how to do it. New Jersey: Prentice – Hall, Inc. Englewood Cliffs.
- Mason, M. G. , & Gibbs, J. C. ; (2003) Social perspective taking and moral judgment among college students. J. of Adolescent research. N. 8,
- Maye, Jessica; Werker, Janet F. ; (2009) Gerken, LouAnn. Infant Sensitivity to Distributional Information Can Affect Phonetic Discrimination. Cognition; v82 n3 pB101 – B111 Jan
- Nevid, J. , S. , Rathus, S. , A. , & Greene, B. ; (2003) . Abnormal psychology in a changing world. New Jersey: Pearson Education International.
- Nordbery, B. ; (2009) Guidance a systematic introduction. New York: Random house,
- Owens, K. B. ; (2006) Child & adolescent development: An Integrated approach. Australia: Wadsworth, Thomson learning.
- Papalia, D. E, & Olds, S. W. ; (2006) A Child's world. New York: McGraw – Hill, INC.
- Park, Kyung Ja. ; (2005) Attachment Security of 12 Month Old Korean Infants: Relations with Maternal Sensitivity and Infants' Temperament. Early Child Development and Care; v167 p27 – 38 Apr
- Rathus, S. A. ; (2002) Psychology in the new millennium. Fort Worth: Hartcourt college publishers.
- Riggio, R. , E. ; (2009) . Introduction to industrial/ organizational psychology. New Jersey: Prentice hall, Upper River.
- Rohwer, Jr. W. D. , et al. ; (2006) Understanding intellectual development: Three approaches to theory and practice. Hinsdale, Illinois: The Dryden press.
- Shertzer, B. & Stone, Sh. ; (2004) Fundamentals of guidance (2nd ed) . Boston: Houghton Mifflin Company.
- Wright B. & Weiss, J. P. ; (2009) . Social problems. Boston: Little Brown and company.





# الوحدة الثانية

## عملية الإرشاد والعلاج النفسي



Resistance



Transference





## الوحدة الثانية عملية الإرشاد والعلاج النفسي

أولاً: المقدمة:

(1-1) شهيد:

عزيزي الدارس: اهلا بك في الوحدة الثانية من هذا الكتاب والتي تبحث في العملية الارشادية، والتي يمكن النظر اليها على انها علاقة تفاعل شخصية، واجتماعية، وعلاقة مواجهة حقيقية بين شخصين: المرشد والعميل (المسترشد) أو أكثر من شخصين كما في الارشاد الجمعي. وفيها يقوم المرشد بتوفير جو نفسي يمكن للمسترشد من خلاله أن يتعرف نفسه ومواقفه الحاضرة، وما يمكن أن يقوم به في المستقبل. بحيث تقوده هذه المعرفة إلى أن يصبح أكثر قدرة على استخدام ما لديه من طاقات بطريقة يرضى هو (أي العميل) عنها. وتكون نافعة للجماعة، وتمكنه من أن يتعلم كيف يحل مشكلاته في المستقبل وكيف يواجه حاجاته.

تتألف الوحدة الثانية من خمسة اجزاء. يتكون الجزء الأول منها من العملية الارشادية والعوامل المؤثرة فيها. ويتكون الجزء الثاني من عدد من النماذج الارشادية وعناصرها والاعداد لها. اما الجزء الثالث من الوحدة فيتكون من الاتصال في العملية الارشادية وعناصرها وأهدافها ووظائفها وخصائصها. ويتكون الجزء الرابع من المعلومات اللازمة للعملية الارشادية وشروط جمع المعلومات وتنظيمها. ووسائل جمع البيانات الاختبارية وغير الاختبارية. والاختبارات والمقاييس التي تهتم بالجانب العقلي والنفسي للشخص وخصائصها الرئيسية. ويبحث الجزء الخامس من الوحدة عددا من طرق الارشاد والعلاج النفسي

(1-2) أهداف الوحدة:

عزيزي الدارس: يتوقع منك بعد الانتهاء من دراسة مادة هذه الوحدة ان تصبح قادرا على أن:

1. تعرف العملية الارشادية والعوامل المؤثرة فيها
2. تعدد نماذج العملية الارشادية وعناصرها
3. تصف دورة العملية الاتصالية وعناصرها وأهدافها
4. تبين المعلومات اللازمة للعملية الارشادية وتنظيمها
5. تذكر اساليب الارشاد والعلاج النفسي وفنيتها

## ثانياً: العملية الإرشادية والعوامل المؤثرة بها:

يقصد بالعملية الإرشادية مجموعة الخطوات المتتابعة التي يعمل فيها المرشد مع المسترشد ابتداءً من احواله المسترشد اليه حتى القفال الحاله والتحقق من الوصول الى اهداف وغايات معينة. وتشتمل على ثلاث عمليات رئيسية متداخلة هي:

- **الدراسة:** وتشمل تهينة مكان العلاج وبناء العلاقة الإرشادية الدافئة واستكشاف مشغولية الفرد ومشكلاته. وتحديد اهداف العلاج. ثم جمع البيانات والمعلومات عن الحاله وتحليلها
- **التشخيص:** وتشتمل تحديد اسباب المشكله وكيفية تفاعل هذه الاسباب ومعرفة مدى تطورهما.
- **العلاج:** وتشتمل تحديد اساليب العلاج المناسبه للحاله وممارستها والمتابعة والتقييم في ضوء مدى اقترايه من تحقيق اهداف العلاج.

### (2-1) اهداف العملية الارشادية:

حدد العلماء اهداف

العملية الارشادية كل حسب ما صاغه من مبادئ وقوانين واجراءات تتم بها عملية الارشاد:

فمن وجهة النظر المعرفية

فان الاضطرابات النفسية تنشأ عن ادراكه غير صحيح للواقع وعن اخطاء في طريقة التفكير وعن وجود قناعات غير منطقية لدى الشخص ولايبد من التعامل مع



التفكير غير المنطقي: بحيث يتم توضيح الافتراضات الخاطئة وما تؤدي اليه من استنتاجات خاطئة تؤدي بدورها الى مشاعر سلبية وسلوك غير سوي. وتدريب المسترشد على قراءة الواقع بطريقة صحيحة دون ميالغة او تشويه. وتطوير مهارات حل المشكلات باستخدام اسلوب حل المشكلات في التعامل مع مشكلات الحياة اليومية

وتفترض النظرية الانسانية (روجرز) ان كل انسان لديه قوة دافعة للنمو. تحركه كي

يصل الى اعلى مستوى من النمو تسمح به امكانياته في مختلف المجالات.

## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

ويعطي السلوكيون أهمية خاصة لموضوع صياغة الهدف في الإرشاد. وهم يرون بأن الهدف يجب أن يصاغ على نحو يسمح بقياس درجة تحققه. ويؤكدون على ضرورة الاتفاق المسبق بين المرشد والمسترشد على الهدف.

وتهدف العملية الإرشادية من وجهة النظر التحليلية الى تحرير الدوافع السليمة وتقوية وظيفة الانا فيما يتعلق بأخذ الواقع بالاعتبار والتسامح مع الرغبات (الهو) وتغيير محتوى الانا الاعلى بدرجة تجعله اكثر انسانية واكل تشددا.

### (2-2) العوامل المؤثرة في العملية الإرشادية:

تعرض العملية الإرشادية الى العديد من المتغيرات التي تؤثر في العملية نوردنا اليك على النحو التالي:

- متغيرات مرتبطة بالمرشد: مثل عوامل سمات الشخصية لدى المرشد، وافكاره، ونظريته الى العالم، وقيمه وخبراته وتوجهاته.... الخ.
- متغيرات مرتبطة بالمسترشد: كمنظرة المرشد الى العالم، وسماته الشخصية، وافكاره وقيمه، ومدى استعدادة للتغيير، وسماته الثقافية، وتوقعاته من العملية الإرشادية.
- متغيرات مرتبطة بما يجري في العملية الإرشادية، وتشتمل على كل من متغيرات بالعلاقة الارشادية، والمتغيرات المرتبطة بمراحل العملية الارشادية. ولكل مرحلة من العملية الارشادية وظائفها ومهامها واهدافها التي تتطلب من المرشد مهارات معينة لتحقيقها.
- متغيرات مرتبطة بنتيجة التفاعل المتتابع: حيث يتواصل التفاعل لحظة بلحظة تؤثر فيه تدخلات المرشد وطرقه واساليبه ومهاراته وردود افعال المسترشد وحاجات المسترشد وسلوكه أثناء تنفيذ العملية الارشادية وخلاتها.

### ثالثاً: نماذج العملية الإرشادية وعناصرها:

#### (3-1) النماذج المستخدمة في العملية الإرشادية:

قدم عدد من الباحثين نماذج متعددة تصف العملية الارشادية في صورة خطوات تتبعية يمكن للمرشد ان يهتدي بها في عمله مع المسترشد.

فقد قدم كل من كورمير وهاكني Cormier & Hackney: نموذجا لعملية ارشادية تشتمل على خمسة مراحل رئيسية هي (الخطيب، 2005):

1. بناء العلاقة الإرشادية Relationship building: وتمثل المناخ النفسي الذي يتولد من التفاعل بين المرشد والمسترشد (الطفل/ العميل) بحيث تؤدي تلك العلاقة الارشادية

الجيدة الى نمو نفسي جيد. اما العلاقة الارشادية الضعيفة فتؤدي الى نتائج غير مرغوب فيها. ويشير الباحثون في هذا المجال الى ان استمرار العلاقة الارشادية يتطور بالضرورة المناخ النفسي الايجابي في العلاقة الارشادية.

2. **تقييم المشكلة Assessment the problem**، وتتضمن جمع وتصنيف المعلومات التي ترتبط بالسبب الذي جاء من اجله الفرد الى الارشاد. وعلى المرشد ان يفتح جميع قنوات الاتصال التي تتيح له تلقي المعلومات من العميل مستخدماً في جمعه لتلك المعلومات عدداً من المهارات الخاصة بعملية التقييم في الارشاد. ومنها: **الملاحظة**؛ و**الاستفسار Inquiry**؛ و**تسجيل المعلومات Recording information**؛ التي يحصل عليها المرشد من الملاحظة، والاستفسار وتنظيمها وتبويبها لكي يسهل على المرشد التعامل معها. وحذف المعلومات التي لا تفيد في العملية الارشادية.
3. **تحديد اهداف الارشاد Goal setting**، وتمثلاً لنتائج التي يمكن الحصول عليها عند انتهاء العملية الارشادية. وبالتالي فهي المخرجات التي يريد المسترشد تحقيقها مع نهاية العملية الارشادية ذاتها.
4. **التدخلات Intervention**، وتشير الى الاعمال والانشطة والاجراءات التي من شأنها تحقيق اهداف العملية الارشادية وهي بالتالي خطط عمل توضع من اجل مساعدة المسترشدين على تحقيق انواع محددة من النتائج.
5. **الانتهاء والمتابعة**، وتتضمن ثلاث عمليات اساسية هي: **الانتهاء**؛ وتشير الى التقييم الجيد من قبل المرشد والمسترشد لدى التقدم الذي تحقق. والاهداف التي تم انجازها. وتحويل فرد الى شخص آخر أو وكالة للحصول على مساعدة خاصة غير متوفرة لدى المصدر الأصلي". (Shertzer & Stone, 2011) والمتابعة: على اعتبار ان العملية الارشادية تمثل خبرة نمائية هدفها تسهيل نمو الفرد وقدرته على الاهتمام بالمشكلات الجديدة بفعالية اكثر. وعلى المرشد ان يأخذ بعين الاعتبار الى الاستفادة من الخدمات التي يقدمها للمسترشد وبيان سبل الاتصال به مستقبلاً.

**وقدم وليامسون Williamson**؛ نموذجاً لعملية العلاج مشتقة من معطيات نظرية السمات والعوامل. واطلق عليها النموذج الاكليتيكي. اشتملت على ست خطوات متتابعة هي: التحليل؛ وتتضمن تحديد المعلومات المطلوب جمعها. بطرق ومصادر متعددة. والترتيب؛ وتتضمن صياغة المعلومات السابقة ومعرفة تفاعلها وتربطها. والتشخيص؛ وتتضمن معرفة اسباب المشكلة وكيفية تفاعلها. والمأل؛ وهو التمكن المحتمل بتطور الحالة. والعلاج؛ وهو تحديد فنيات العلاج وتقديمها عبر أساليب معينة. والمتابعة؛ وهي تتبع حالة الحالة للتأكد من فعالية العلاج ومدى ملاءمته.

## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

وتحدث كل من هل وأوبرين Hill & O'brien عن نموذج آخر للعملية الإرشادية تتمحور حول ثلاث عمليات رئيسية هي:

1. **مرحلة الاستكشاف Exploration stage**: ويقصد بها أن يكون المرشد قد أصبح مندمجا ومشاركاً في العملية الإرشادية. بحيث يستطيع استكشاف الأفكار والمشاعر أو التصرفات الهامة المرتبطة بتلك العملية.
2. **مرحلة التبصر Insight stage**: باعتبارها عملية فهم المسترشد لنفسه، واستطاعته بيان أسباب سلوكه وأفكاره ومشاعره. ويشتمل على خبرة يستطيع المسترشد معها ادراك نفسه والعالم من حوله بطريقة جديدة.
3. **مرحلة العمل (التنفيذ) Acting stage**: وتهدف إلى: مساعدة المسترشد على استكشاف السلوكيات الجديدة الممكنة، ومساعدته في تقرير الأعمال، وتسهيل نمو المهارات اللازمة للتغيير، وتقديم التغذية الراجعة حول محاولات التغيير، مساعدته في تقييم العمل وفي وضع خطته.

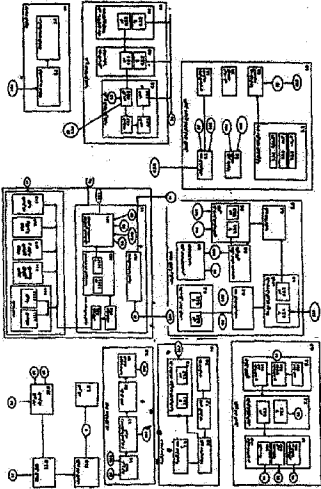
وأعد برامر وشوستروم Brammer & Shostrom نموذجاً أطلق عليه الإرشاد أو العلاج المحقق للذات Actualizing model، اشتمل على تحديد مشغولية الحالة ومدى حاجتها للعلاج. وبناء العلاقة الإرشادية. وتحديد أهدافها. والعمل مع المشكلات والأهداف. وتسهيل الوعي. وتخطيط برنامجها. وتقييم النتائج وإنهاء العلاج.

وقدم عدد من المرشدين المتخصصين في الإرشاد بجامعة ميتشيجان Michigan State University نموذجاً مقترحاً للعملية الإرشادية على شكل منظومة يستند إلى نظرية المنظومات في تكوين الأطوار النظري وينحو منحى سلوكياً في محتواه سمي بالإرشاد المنظومي Systematic counseling بحيث تتكون المنظومة من أربعة مكونات رئيسية هي: المرشد، والمسترشد، ومنظومة الإرشاد، ونتائج منظومة الإرشاد. وقاموا بتجزئة المنظومة إلى اثني عشرة خطوة تندرج تحتها خطوات فرعية تم تحديدها في صورة لوحة تتبع Flow chart تضمنا المرشد، وعملية إحالة العميل، والأعداد للمقابلة، وشرح العلاقة الإرشادية، وبناء نموذج لها، وتحديد الغاية والهدف، واستخدام استراتيجية تقويم أداء المرشد، وإنهاء العملية الإرشادية، ومراقبة أداء المرشد، وإفعال الحالة، وتقييم أداء المرشد (الشناوي، 1998).

## الوحدة الثانية

وقدم هانسن وزملاؤه  
(Hansen & Gerber,  
1990) نموذجاً ينصب على  
كيفية بدء العلاقة الإرشادية  
بين المرشد والمسترشد والتعامل  
مع المواقف الصعبة فيها  
والإتصال المناسب مع المسترشد  
حيث يكون الهدف هو زيادة  
الجانب الواضح من سلوك  
المسترشد لنفسه وللمرشد.

ولا شك بأن هناك  
خطوات منهجية واضحة يتبعها  
المرشدون النفسيون في أداءهم  
لعملية الإرشاد تتضمن ما يلي  
(ملحم، 2011):





## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

1. المرشد: هو الشخص الذي يقوم بالعملية الإرشادية تجاه العميل. وهو المعلم الذي يقوم بعملية التدريس تجاه طلابه. خاصة، ونحن ننظر للعملية الإرشادية هنا باعتبارها عملية تخدم البيئة المدرسية قبل كل شيء. والمعلم/ المرشد هو التطور الجديد لشخصية المعلم التقليدية الذي كان منذ وقت قريب فقط يهتم بتدريس مادة تخصصه. وهنا يبرز دور المعلم من كونه دوراً مزدوجاً باعتباره يحقق تربية تقدمية حديثة لطبيعته.
2. عملية إحالة العميل:
3. استلام ملف العميل: وهي عملية تحديد مصدر استلام ملف العميل، ومصدر الإحالة والبيانات الواردة في ملف العميل. والتي يمكن الاستفادة منها في عملية العلاج. ثم قرر فيما إذا كانت الحالة ملائمة لعملية العلاج أم لا.
4. الإعداد للمقابلة الإرشادية: تعد المقابلة المحور الأساسي الذي تدور حوله عملية العلاج وهي عبارة عن علاقة ديناميكية بين شخصين، معالج ومتعالج يحاول خلالها العميل (المسترد) أن يجد حلاً لمشكلاته التي يعاني منها. كما يحاول المرشد بدوره أن يقدم المساعدة الفنية التي يراها ملائمة للحالة.
5. شرح العلاقة الإرشادية: ويقصد بها تقرير فيما إذا كانت هناك حاجة لوضع جدول زمني محدد لخطوات العمل العلاجي وفعالياته بحيث يلتزم العميل بهذه الخطوات. ثم اتخاذ قرار زمن البدء في عملية العلاج في ضوء ذلك.
6. تشكيل نماذج العمل العلاجي: وتشير إلى تحديد محتويات العمل العلاجي. بحيث يتعرف العميل (المسترد) على نظام العمل العلاجي الذي يقوم به المرشد وإمكاناته وقدراته. وما يستطيع تقديمه للعميل. وما يمكن أن يناقشه في جلسات العلاج. (Ivey, et al, 2007)
7. اتخاذ القرارات الخاصة بالعملية الإرشادية: وبعد الانتهاء من الخطوات السابقة، يتخذ قراراً بالبدء في تنفيذ إجراءات العمل العلاجي وتحديد فيما إذا كانت الأهداف التي تم تحديدها للعمل العلاجي من قبل يمكن تنفيذها أم لا.
8. تقييم أداء العميل في العملية الإرشادية: تهدف هذه الخطوة إلى تقييم أداء العميل في العمل العلاجي وتقييم ما تم إنجازه من عمل فيها.
9. انتهاء العملية الإرشادية: وقد تنتهي العملية الإرشادية في جلسة واحدة وقد تستغرق أسابيع أو شهور عدة. ومهما طالت عملية العلاج فهي تبقى عملية إرشادية علاجية، وعلاقة مهنية موقوتة يمضي بعدها كل من المرشد والمسترد في طريقه.
10. مراقبة العميل: تهدف هذه الخطوة إلى التأكد من استمرارية تقدم الحالة بشكل إيجابي، وتلمس فرص المساعدة للعميل، وتحديد مدى وأثر وقيمة نجاح عملية العلاج، وكذلك تحديد مستوى التقدم ونسبته. ومدى استفادة العميل من الخبرات الإرشادية التي قدمها له المرشد.

11. إنهاء الحالة: وبعد التأكد من أن العمل العلاجي قد حقق أهدافه، وتم تنفيذ الخطوات التمهيدية الخاصة بإنهاء العملية الإرشادية يفلق ملف الحالة. وهو أمر يكون في كثير من الحالات صعب ومؤلم بالنسبة للعميل، بحيث يمكن أن تعود بعض الأعراض التي كانت قد زالت منه نتيجة العملية الإرشادية خاصة عندما تكون العلاقة الإرشادية ناجحة وقوية وذات أهمية بالنسبة للعميل.
12. تقييم أداء المرشد: ولا بد من تقييم عملية العلاج أولاً وتقييم أداء المرشد وما أنجزه من عمل في عملية العلاج، من أجل الوصول إلى تقدير كفي للعمل العلاجي أكثر من مجرد تقييم كمي لما يحدث من تغيير نتيجة لها.

### (2-3) عناصر العملية الإرشادية:

#### (1) المرشد النفسي:

أشار اتحاد علماء النفس الأمريكيين إلى مجموعة من الصفات التي يجب أن يتميز بها المتخصصون في الإرشاد والعلاج النفسي، يمكن تحديدها في أربعة جوانب رئيسية هي (Corey, 2011):

- **الجانب الأول: وهو الجانب العقلي؛** والذي يعتبر المرشد النفسي متميزاً في ذكائه، قادر على محاكمة الأمور الإنسانية، ومواجهة المشكلات، متبصراً. وتشير الدراسات العديدة في مجال العلاج النفسي، أن من الصعوبة نجاح متوسطي الذكاء والقدرات في عملهم كعمالاجين نفسيين. (هنا وهنا، 1991)
- **الجانب الثاني: وهو اهتمامات وميول المرشد النفسي؛** فقدرة المرشد النفسي على التحمل على تكون في مستوى لائق إلا إذا كان المرشد نفسه مهتما بشكل واضح بمشكلات الإنسان. وميلاً لفهم الإنسان وخدمته.
- **الجانب الثالث: ويقف عند التحصيل والثقافة والتأهيل؛** فنجاح المرشد في عمله لا يقف عند حدود الشهادة التي يحصل عليها في دراسته بل لابد له من امتلاك ثقافة علمية وإنسانية واسعة تحقق له الاطلاع على كل جوانب الأمور المتعلقة بتخصصه كعلاج يجب أن يكون على اتصال مستمر بمنجزات علم النفس بشكل خاص والعلوم الإنسانية بشكل عام.
- **أما الجانب الرابع؛** فيتعلق بأخلاقيات المرشد؛ ويتجه هذا الجانب إلى الإلحاح على أن المتخصص في العلاج النفسي يحمل شعوراً عميقاً بأنه يرضى مصالح الآخرين ويحترمهم وأن عمله الأساسي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بتحقيق هذه المصلحة.

## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

ويواجه المرشد النفسي، تنوعا واسعا من الاضطرابات العقلية والنفسية في ممارسته لعملية العلاج النفسي. وان هذه الاضطرابات، تختلف باختلاف الأفراد الذين يقومون بزيارة العيادة النفسية. ومن هنا تبرز أهمية نجاح واستمرار المرشد النفسي في عمله؛ وعليه أن يتذكر باستمرار، أنه يساعد الآخرين من طريق الاختصاص الذي اختاره. ولتحقيق هدفه هذا، عليه أن ينمو بالعلم والخبرة للحصول على مزيد من القدرة على تقديم المساعدة لنوعي الحاجة إليها. ويكون خبيرا في تخصصه يساعد الآخرين من طريق الاختصاص الذي اختاره. ومع ذلك، فهو يعترف بعجزه عن تقديم المساعدة للجميع خاصة ما يتعلق منها بالمشكلات المعقدة التي لا يتقوى على حلها. وخبيرا أيضا بالحالات الفردية من المرضى. وعليه أن يعبر هذا الجانب اهتماما خاصا. خاصة إذا ما نظر بعين الاعتبار إلى تنوع أنواع السلوك الإنساني مهما تشابهت فقراته بين الأفراد. فكل شخص فريد في تكوينه. وعلى المرشد النفسي أن يضع نصب عينيه هذا التنوع.

ولابد من وضوح العلاقة التي تربط بين العميل والمرشد النفسي وحدود هذه العلاقة لكلا الطرفين خاصة وأن كثيرا من قضايا العلاج النفسي تكون من الدقة ما يمكن أن تثير مشكلات للمرشد والعميل على حد سواء.

وحول قيم المرشد وفلسفته في الحياة؛ فلا يمكن للمرشد أن يضع قيمه وأهدافه للعميل للاستناد عليها في حياته في المستقبل ولابد أن يأخذ بعين الاعتبار سلوك واختيارات العميل في ذلك. وعلى المرشد أن يمنح الحرية للعميل في اختيار قيمه وسلوكه الذي قد يختلف تماما عن المرشد. انظر مثلا؛ لو جاءك عميل يحمل قيما تختلف تماما عن قيمك كمعالج! فماذا تفعل؟ ولو أيقنت أن قيم العميل هدامة له وللآخرين! فماذا تفعل؟

## (2) البيئة الارشادية:

يلعب المكان الذي تمارس فيه العملية الارشادية دورا هاما في نجاح العملية الارشادية. فقد يتوقف على خصائص هذا المكان مدى استجابة الحالة وتعاونها. فالغرفة التي يقابل فيها المرشد عملاء وطريقة ترتيبها، وما تحويه من تجهيزات ومعدات ومكاتب. عوامل يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار:

- يجب أن يكون حجم الغرفة مناسبة؛ فالغرفة الصغيرة تولد الإحساس بالضيق والتلق.
- والغرف الكبيرة تولد الإحساس بعدم الأمان وعدم السرية. وخير الأمور الوسط.
- يجب أن تحتوي غرفة العلاج على مقعدين رئيسيين؛ مقعد مريح للمعالج يشعر معه بالاسترخاء. ومقعد للمرشد يفضل أن يتحرك في كل الاتجاهات لامتحانات عديدة. كما يفضل أن تحتوي الغرفة على مقعدين آخرين لمقابلة أهل العميل.

- يفضل أن تحتوي غرفة العلاج على مكتب إشعاعا بوجود علاقة مهنية تسهل كتابة الملاحظات والتقارير. على ألا يكون المكتب ضخما يشعر العميل باهتوة بينه وبين المرشد. ويكون كرسي المرشد على أحد جانبي المكتب حتى يقلل من الشعور بوجود هازل. أما اختيار الجانِب فيعتمد على ما إذا كان المرشد يكتب بيده اليمنى أو اليسرى.
- يجب توفير الإضاءة والتهوية. وأن تكون الإضاءة هادئة وغير مباشرة وشاملة لأرجاء الغرفة.
- يفضل أن تكون ألوان السجاد والستائر وطلاء الجدران ألوان هادئة تبعث على الارتياح. وأن تخلو من النقوش التي قد تمثل رموزا لها دلالات خاصة عند بعض العملاء.
- يعتبر اختيار المعلقة أو اللوحات على الحائط أمرا هاما. فلا يجوز أن تحمل صورة لأشخاص مقربين من المرشد. فهناك من يعلقون صور أطفالهم أو زوجاتهم أو معلقة تحمل دلالات عنصرية أو اتجاهات معادية لبعض الفئات. فكل ذلك قد يؤثر على بعض العميل ين. ومن الأفضل اختيار بعض الآيات القرآنية الكريمة، أو الأقوال، أو الحكم، أو النصائح التي تبعث في النفس الأمن والطمأنينة.
- يعتبر الهاتف من التجهيزات الضرورية. بحيث يتم إنجاز الكثير من الأعمال التي تتعلق بالمهنة عن طريقه. ولكن الأهم من ذلك هو أن لا يتلقى المرشد محادثات تلفونية أو يقوم بها خلال الجلسات الإرشادية.
- يفضل وجود خزانة تحفظ فيها المستندات والملفات ونتائج الاختبارات والتقارير ضمنا سرية العلاج. كما يفضل وضع الملفات بعد الانتهاء منها في هذه الخزانة. ولا يجوز أن يبقى ملف أي متعالج على مكتب المرشد أثناء القيام بجلسة علاجية لعميل آخر. أن ذلك يعني أنه بالإمكان الكشف عن أسرار العملاء.
- يفضل عدد من المرشدين وجود مكتبة خاصة تضم كتباً ونشرات ومطبوعات تتعلق ببعض الجوانب الإرشادية بحيث يمكن استغلال ذلك في المقابلات الإرشادية.
- يجب أن تكون الغرفة هادئة فالضوضاء الخارجية ليست مزعجة فقط. وإنما يتولد القلق عند الحالة (العميل، أو المريض). فلا يوجد شيء أكثر إعاقة للاسترسال في الحديث الصريح من الاعتقاد بأن الآخرين قد يسمعون ما دام هو يسمعهم.

### 3) العلاقة الإرشادية:

تعتبر العلاقة الإرشادية حجر الزاوية في عملية الإرشاد والعلاج النفسي. بحيث يحصر كل المرشدين على أن تبدأ هذه العلاقة بداية حسنة منذ المقابلة الأولى التي تتم بين المرشد والعميل (المسترشد). ويمكن القول أن العلاقة الإرشادية تتميز بأنها علاقة مهنية: أي أن لها حدودا وليست علاقة صداقة. ولذلك يحصر المرشد منذ البداية أن يوضح للمتعالج ما الذي يمكن أن

## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

يقدم الأول للأخير. وما الذي يتوقع ولا يتوقع من أي منها تجاه الآخر. وهي علاقة احترام موجب متبادل وغير مشروط: أي بدون محاولات من قبل المرشد لأن يحكم على العميل حكما تقويميا. علاقة تسودها الثقة والاهتمام المشتركين. كما يسودها نوع من الاعتدال. فلا هي حنوزا زائد ولا هي تعامل رسمي متزمت. وهي علاقة تفاعل واتصال بين المرشد والعميل (المسترشد). هذا التفاعل هو الوسيلة التي يمكن أن تقوي العلاقة أو تقوضها. ويمكن أن يأخذ التفاعل والاتصال أشكالا عديدة تشمل الاتصال اللفظي والإشارات والتلميحات. وقد يكون رمزيا له معانٍ ضمنية يفهمها كل من المرشد والعميل (المسترشد). ولهذا يهتم المرشد بمجريات التواصل بينه وبين العميل. فهو أي المرشد: يختار: العناصر التي يركز عليها. والعناصر التي يتخطاها. والعناصر التي يستجيب لها استجابة وقتية مباشرة. والعناصر التي يضعها جانبا حتى يأتي وقت مناسب لها في المستقبل.

### 4) الجلسة الإرشادية:

يحتاج المرشد كي يبدأ بعلاقة علاجية سليمة والحفاظ على سلامتها جوا نفسيا صحيا. وطبعي أن يظهر هذا الجو في كل من الجلسات الإرشادية التي تتم بين المرشد والعميل (المسترشد). إن أهم خصائص الجلسات الإرشادية التي يمكن أن يتوافر فيها جو علاجي صحي سليم تتضمن:

#### 1. الثقة المتبادلة:

فمن الضروري أن يأمن العميل على نفسه وعلى أسراره. مما يساعده على الإسترخاء والطمأنينة. فيعرض ذاته ومشكلته عرضا صادقا. ويلاحظ أن العميل في الجلسات الأولى التي يقوم غالبا بعملية "جس نبض" للمرشد. فإذا وجد أنه شخص يوثق فيه. ويمكن البوح له بأسرار استمر في المجيء إليه. والبوح بكل ما لديه. أما إذا وجد عكس ذلك. فغالبا لا تستمر عملية العلاج. لهذا تعتبر "السرية المطلقة" من أهم أخلاقيات العلاج النفسي وأبسط قواعده. ومما يؤسف له أن عددا غير قليل بين المرشدين والمرشدين في المدارس يقعون ضحية لأغراء الحديث عن مشكلات متعالجيهوم. وهو مما يسهم مساهمة كبيرة في فشل جهود العلاج في المدارس.

#### 2. الاستعداد للمساعدة:

ولا بد أن يتضح للمتعانج تماما أن لدى المرشد رغبة مخلصه في المساعدة. وبذال الوقت والجهد الكافي لتحقيق ذلك. ويستحسن أن يظهر المرشد استعداده لمساعدة العميل في مجالات أوسع من مجرد المشكلة المحدودة طبعها. لا يعني هذا أن يحول المرشد حل مشكلات العميل واحدة تلو الأخرى. فالعميل هو المسؤول عن حل مشكلاته. وغني عن القول هنا أن الاستعداد للمساعدة يجب أن يكون واضحا في الأفعال والأقوال دون الأفعال.

### 3. التقبل غير المشروط:

فلولا أن المسترشد يحس بمشكلة ما لما جاء للمرشد. وبدل أن يزيد المرشد من مشكلة المسترشد بنقده أو لومه أو إطلاق أحكام عليه، يجب أن يتقبله على ما هو عليه ودون التأثري بأي أحكام سابقة. وتساعد المشاركة الوجدانية من قبل المرشد على أن يبلور المسترشد إحساساً بأن المرشد يقبله كما هو. وتعني بالمشاركة الانفعالية الشعور بمشاعر المسترشد وتعزيز ظروفه ومحاولة فهم عالمه الداخلي والخارجي بحيث يتأكد المسترشد أن المرشد يرى الأمور من داخل الإطار المرجعي الذي يعمل المسترشد في ظله.

وللوصول إلى أن يشعر المسترشد بأن المرشد يشاركه ويتقبله، لا بد من أن يسود جو من التلقائية في الجلسة الإرشادية بحيث يتم التعبير عن المشاعر بحرية وصراحة وأمانة ودون تزييف أو تصنع.

### 4. حسن الإصغاء:

إن الجلسة الإرشادية هي فرصة المسترشد لأن يعبر عما لديه. ويسلك بحرية. وعليه، فإن حسن الاستماع ودقة الملاحظة وتركيز الانتباه لكل قول أو فعل، وكلها عوامل تساعد المرشد النفسي على إدراك الجوانب المختلفة لمشكلة المسترشد. ويكون تدخل المرشد هنا بقدر محدود، وعند الضرورة. وهو تدخل وظيفته الأساسية مساعدة المسترشد على الاسترسال والبوح والتفريغ الانفعالي.

### 5. المسؤولية المشتركة:

ف نجاح عملية الإرشاد أمر مرهون بفهم كل من المرشد والمسترشد لدور كل منهما ودور الطرف الآخر. صحيح أن على المرشد أن يساعد المسترشد. لكن هذه المساعدة لا تعني أن يحل له مشكلاته. أو أن يطلب المسترشد من المرشد تحقيق أغراض لا علاقة لها بمشكلته الأولى.

### 6. التسامح:

وهذا أمر يستلزمه "التقبل غير المشروط". فالمرشد ليس سلطة أو سلطاناً. فحق المسترشد في تقرير مصيره وتحديد أهدافه واحترام شخصيته كإنسان أمور توجب التسامح معه ومعاملته معاملة حسنة والعلاقة الإنسانية بينه وبين المرشد.

ولا شك أن الهدف الرئيسي للعملية الإرشادية هو هدف علاجي. وعلى المرشد والمسترشد أن يحددوا أهداف العملية الإرشادية. في تحقيق الذات، وفهم الذات، وتحقيق إمكانيات وقدرات وإستعدادات العميل. وتحويله من النظر إلى خارج نفسه إلى النظر داخل نفسه مع استبصار

## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

أكثر. وتحويله من الكلام من العموميات إلى الخصوصيات. ومن كبت المشاعر إلى إخراجها. وتحقيق التوافق النفسي وتحسين السلوك. وتحقيق السعادة والصحة النفسية.

إن أهم الأهداف الخاصة في العملية الإرشادية هي في حل مشكلة العميل من خلال علاقة علاجية ناجحة. وعلى كل من المرشد والعميل أن يعرفا بدقة ووضوح طبيعة هذا الهدف الخاص المباشر وكيفية تحقيقه ومسؤولية كل منهما إزاء هذا. وعلى المرشد أن يبذل كل جهده في سبيل مساعدة العميل لحل مشكلته وأن يقحمه في مشكلته ويوجهه لحلها في إطار العملية الإرشادية. وإلى جانب هذا الهدف الرئيسي الخاص. فقد تكون هناك أهداف خاصة أخرى يجب تحديدها ومعرفتها منذ بدء العملية الإرشادية.

### (3-3) الإعداد للعملية الإرشادية:

العملية الإرشادية عملية كبيرة لا بد لها من إعداد من جانب المرشد إعدادا يحقق النجاح في العملية الإرشادية. ومع أن العملاء يختلفون في نوع وكمية المعلومات التي يقدمونها للمرشد. فإن هناك فرصة لتعلم شيء ما عن العميل العميل القادم قبل وصوله. ففي بعض الجلسات سيجري فريق العمل النظامي الدائم تقييمًا لعملية العلاج ويحدد بالتالي المرشدين له. وفي جلسات أخرى قد العميل نفسه هو المعلومة الأساسية المطلوبة قبل المقابلة الأولى. ومن ثم التوجه لجمع المعلومات الكاملة عن مشكلاته من أجل وضع خطة العلاج.

ولا بد أن يكون المرشد مستعدًا للعملية الإرشادية. فالعملية الإرشادية تحتاج إلى إعداد مسبق. وتخطيط دقيق وتحضير مدروس. بحيث يتوقف نجاح العملية الإرشادية على الإعداد الجيد لها وما تتطلبه من استعداد المرشد. وإعداد العميل. وتهيئة الظروف العملية لها. واختيار الوقت والمكان المناسبين لها بحيث يسمح بإجراء العملية الإرشادية على خير وجه.

### 1) استعداد وإعداد العميل (المسترشد):

ولا بد من استعداد العميل للعملية الإرشادية. فهو يأتي إلى العملية الإرشادية دون أن يعرف عنها شيئًا. وقد تكون لديه معلومات خاطئة عنها. إن أساس العملية الإرشادية هي (Corey, 2011):

- الإقبال من قبل العميل: وهو أمر هام جدا وضروري لنجاح العملية الإرشادية.
- القبول والتقبل من قبل العميل: ذلك أن أفضل العملاء من قبل بنفسه على العملية الإرشادية بحيث يكون لديه: المعرفة والإدراك الكافيين بالعملية الإرشادية. واستبصار بمشكلته. وإدراك حاجته إلى العلاج ومقدر مسؤوليته فيها. يتقبل دون أن يدفعه أحد إليها. ودون أن تحيله أية جهة إليها.

## (2) توقعات العميل/ المسترشد:

يأتي العميل/ المسترشد إلى العملية الارشادية ويكون لديه:

- توقع بالمساعدة والمساندة.
- أو: توقع تحقيق أكثر مما يمكن تحقيقه من جانب المرشد.
- أو: ثقة وأمل في العملية الارشادية.
- أو: مشكلات يعتبر نفسه ضحية لها وللآخرين ليس له يد فيها ومن يلقى بمشكلته على المرشد ويتوقع منه أن يحلها له.
- أو: تصور عن المرشد على أنه له صورة " الأب الطيب" المتفهم المتسامح.
- يأتي البعض من العملاء إلى العملية الارشادية بحثا عن طريقة يغير بها شخصيته وسلوكه. والبعض يأتي عمن يغير له شخصيته ويعدل له سلوكه.

ولا بد إزاء هذا، أن يتم ترشيد العميل وتوجيهه نحو العملية الارشادية السليمة حتى يتم البدء بالعملية الارشادية في إطارها الواقعي البناء.

## (3) جمع المعلومات:

وعلى المرشد أن يبدأ بجمع المعلومات المتاحة عن العميل وفحصها مما قاله العميل العميل وأشار إليه في الاستمارة المقدمة من قبله، وكيفية تصرفه حين يذكر تلك المعلومات. وكذلك عن تجربته التي يمر بها في العيادة. ثم تحديد مغزى هذه المعلومات ودلالاتها. والتخطيط للاستراتيجيات التي تساعدك في إجراء المقابلات اللاحقة الخاصة بالمرشدة.

وبعيدا عن الحكم المسبق حول شخص ما قبل جمع المعلومات اللازمة عنه. فإن عمل المرشد النفسي هو وضع افتراض من السلوك. والحساسية وأنواع المشكلات الممكنة عند العميل. وباستخدام هذه الافتراضات الأولية. فإنه يمكن للمرشد تطوير استراتيجيات المقابلة التي تهدف إلى زيادة راحة العميل وكفاءة المرشد في جمع المعلومات. وعلى تلك الافتراضات التي يصيغها المرشد لعملية العلاج أن تكون مرنة، وقابلة للتعديل (الإثبات أو الرفض) استنادا إلى خبرات العميل اللاحقة.

إن العديد من الجلسات الارشادية السريية تتطلب معلومات شخصية (ذاتية) مثل العمر والمستوى التعليمي والعمل والمستوى الوظيفي والوضع المعيشي والأسري، ومصدر الإحالة (من الذي أحال العميل إلى العلاج) وكذلك أسماء المرشدين السابقين. إن التناقض في هذه البيانات ربما ينبئ مسبقا بمشكلات لاحقة. (أنظر نموذج دراسة الحالة، في الوحدة السادسة).



## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

ثم ان افعال العميل وتصرفاته من خلال اجاباته عن استمارة المعلومات. تزود المرشد بمعلومات هامة. فقد وجد ان المفيد ان ننظر إلى أسلوب الشخص وطريقته خلال المقابلة وكتابة الاستمارة بعين الاعتبار كما هو الحال في تصرفاته خلال الحياة اليومية وبمواقفها المتنوعة. فطريقة حديث العميل بالهاتف و نوعية لباسه ووقت وصوله ويرود فعله نحو الموضوعات السرية. واتجاهه، او موقفه من دفع الأجر، وتصرفه اثناء الانتظار. كل هذه وغيرها من افعال تمثل بالنسبة للمرشد مصدرا ثنيا بالمعلومات.

وان العلاقة المسبقة للعميل مع عيادات نفسية او مراكز إرشاد أخرى ربما تؤثر في اتجاهه وسلوكه عند المقابلة الأولى له. فمعرفة تلك للمدة التي انتظرها في العيادة قبل مقابلته الأولى. هي جزء هام وضروري من المعلومات. فإذا كانت فترة الانتظار طويلة فمن المحتمل للمشكلات الحالية أن تحل وينهب الناس عموما في طلب المرشدة خلال الأزمات التي غالباً ما تنتهي وتجد حلا خلال بضعة أسابيع. والبعض الآخر من الناس قد يجد من مجرد عمل بسيط لطلب العلاج أو الدخول فيه كاتصال مبدئي بالمرشد يزودهم بإحساس مريح وطمأنينة تنهي مشكلاتهم. بالرغم من ان البعض الآخر قد تتعقد وتتطور مشكلاتهم لأنهم يشعرون بأنهم مكرهين أو مجبرين على إجراء تغيير حاسم في حياتهم كتغيير العمل أو الابتعاد والانفصال المؤقت عن الزوج من أجل حل تلك المشكلات.

### 4) المقابلة الأولى:

وعلى المرشد النفسي ان يقوم بإجراء المقابلة الأولى للعميل بفعالية وإيجابية في جو مريح ومقبول يتيح للعميل التواصل والتفاعل بحرية. وان يقوم بجمع المعلومات الضرورية والمتعلقة بمشكلات العميل. حتى تتاح له فرصة إجراء التقييم وتشخيص الحالة واعداد خطة المرشدة.

وهنا، فانه لا يمكن تزويد المرشد المبتدئ بخطوط أو إرشادات مكتوبة تغطي كل المواقف والحالات المتنوعة التي يواجهها المرشدون أثناء المقابلات. فكل عميل يحضر تحديات متنوعة. وكل موقف أو مقابلة يجب إجراؤها بمرونة. فكل مقابلة تستدعي إجراءا وعملا مختلفا.

تمثل المقابلة الأولى موقفا مربعا لكل من العميل والمرشد المبتدئ، انها فترة التقييم الناضج حيث سيهتم المرشد كثيرا بما يركز فيه العميل. وليس من السهولة بالنسبة للمعالج ان يسأل المرشد ويطلب منه المساعدة. فهو (العميل) قلق حول توقعاته كما ستكون عليه مشكلاته. وهو يدخل اللقاء الأول مع خوف وتوقعات كثيرة أغلبها يكون مبالغ فيها بدرجة كبيرة. وقد يكون العميل خائفا من ان ينظر إليه المرشد على انه بليد أو كسول. أو انه ضعيف واتكالي. وربما يخشى التصريح عن بعض المعلومات الخطيرة المقلقة إلى شخص غريب. وخلال جلسات التدريب

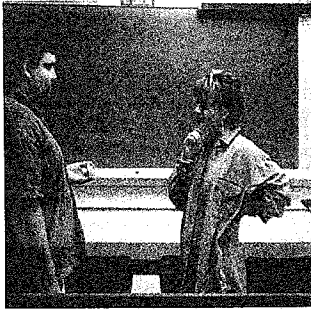
قد يندهدش العميل ويتساءل عن كفاءة المرشد . خاصة إذا كانت مشكلاته خطيرة وتصدم المرشد المبتدئ. (Warters, 2004)

ومخاوف العميل وتوقعاته التي يظهرها في الجلسة الأولى يمكن ان يكون لها تأثير قوي في المرشد النفسي، وأن نوعية المشكلات قد تزيد من شعور المرشد بأنه غير جدير. وفي الوقت نفسه قد تؤكد للمرشد نفسه انه قادر على تقديم التفهم والمساعدة اللازمة. مما يتطلب من المرشد ان يقدم النصيحة والطمأنينة وأن يخطط للعمل مسبقاً من اجل نجاح العملية الارشادية التي يقوم بها.

#### رابعاً: الاتصال في العملية الارشادية:

الاتصال عملية تفاعل اجتماعي Social interaction تهدف إلى تقوية الصلات الاجتماعية في المجتمع عن طريق تبادل المعلومات والأفكار والمشاعر التي تؤدي إلى التفاهم والتعاطف والتجاذب أو التباغض. ومما لا شك فيه أن عملية الاتصال من المفاهيم الحديثة التي لا تزال في حاجة إلى إسهامات متعددة من سائر المتخصصين من أجل تمحيصها وتنقيحها حتى تصبح واضحة ومحددة لا سيما وأن تحديد المفاهيم العلمية يعتبر الخطوة الأولى نحو الوصول إلى الموضوعية العلمية.

وقد تحدث ميد Mead حول الاتصال بقوله أن " عملية الاتصال لا يمكن ان تتحقق، وأن تحدث في حد ذاتها. ولكنها كافتراض أساسي للعملية الاجتماعية وفي مقابل ذلك تعد العملية الاجتماعية افتراضاً أساسياً للاتصال الممكن. وعليه، فإن الاتصال لا يتحقق إلا من خلال عملية



اجتماعية وهذه العملية الاجتماعية هي التفاعل. وهذا التفاعل لا يتحقق إلا في مجتمع بمعنى ان الاتصال هو نتاج تفاعل بين الفرد والمجتمع. ويتكون التفاعل في المجتمع من أربعة عوامل متداخلة تشمل ما يلي (أبو اسعد، 2009):

- العامل الهادف: بمعنى ان التفاعل يوجه نحو هدف قد يكون غامضاً أو واضحاً أمام كل من المشتركين في نشاط ما لمحاولة فهمه.

## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

- **العامل الشخصي:** أي ان التفاعل يكون شخصيا أي التفاعل الذي يقوم على حرص وحذر كل شخص من الآخر.
- **العامل الانعكاسي:** بمعنى أن يكون التفاعل قائما على الضروقات التي تنشأ في الموقف الاجتماعي بين أطراف التفاعل. فالتفاعل يتحقق من خلال ثلاثة نماذج هي: التفاعل وجها لوجه، والتفاعل الداخلي، والتفاعل عن طريق وسيط أو وسيلة كالكتاب مثلا.
- **العامل التاريخي:** أي أن يستمد التفاعل عناصره من التاريخ. بمعنى ان التفاعل ليس مجرد تعبير عن حقيقة ثابتة فقط وإنما الأفراد يحملون تاريخ حياتهم في داخلهم. ومن ثم فإن أي سلوك يقع منهم يمكن تعليقه بما حدث لهم في الماضي. ومن جهة أخرى فإن التفاعل تاريخي أيضا باعتباره تجسيدا بشكل كلي أو جزئي للتراث الاجتماعي القديم أو الحديث طبقا للحالة التي يكون عليها متخذنا هذا التفاعل خمسة نماذج رئيسية هي: الاتصال، والتنافس، والصراع، والتكيف، والتمثيل.

ولعملية الاتصال وجهان: إيجابي يؤدي إلى تماسك المجتمع وتدعيم علاقات أعضائه الاجتماعية وزيادة فعالية ذلك المجتمع. والآخر سلبي يؤدي إلى تفكك المجتمع وتحطيم شبكة العلاقات بين أفراد المجتمع، ومن ثم تزداد في المجتمع عوامل التخلف مما يؤدي إلى انحطاط وهرم المجتمع.

ويشير الباحثون إلى أربعة أشكال للاتصال هي:

- **الاتصال الذاتي:** الاتصال بين الفرد وذاته. وهو الاتصال الذي يتمثل في الشعور والوعي والفكر والوجدان وسائر العمليات النفسية الداخلية للفرد.
- **الاتصال الشخصي:** وهو الاتصال بين شخص وآخر.
- **الاتصال الجمعي:** وهو الذي يتمثل في الاتصال من مصدر واحد إلى عدة ملايين كما يحدث في وسائل الإعلام أو بين الملايين والمصدر كما يحدث في الإذلاء بالأصوات في الانتخابات.
- **الاتصال الثقافي:** وهو الشكل الذي تتفاعل فيه البيئة الثقافية في شكل عمليات اجتماعية تتنوع فيها المعلومات، المؤثرات والمنظمات.

### (4 - 1) دورة الاتصال في العملية الإرشادية ومراحلها:

يمكن تقسيم الدورة الاتصالية إلى خمسة عناصر رئيسية تتكون من المرسل: الذي يصوغ فكرته في كلمات أو رموز معينة ويبحث بها إلى المستقبل: الذي يدرك معاني تلك الكلمات أو يفك هذه الرموز ثم يستجيب إيجابيا أو سلبا معبرا عن رده أو انطباعة برسالة جديدة ويبحث بها إلى المرسل منه. الذي يستقبلها ويفهم معاني كلماتها. (Moorehead & Griffin, 2007).

1) أشكال الاتصال الإنساني:

تأخذ اللغة التي هي أداة الاتصال والتفاهم بين الناس شكلين هما (Thompson, 2003)،

- الاتصال اللفظي (منطوق ومكتوب).
- الاتصال غير اللفظي: (لغة الإشارات وأعضاء الجسم ويأخذ الاتصال غير اللفظي عدة أشكال من أهمها: لغة الإشارات (الصم والبكم)، ولغة أعضاء الجسم (الرأس، العينين، اليدين، الابتسامة، تعبيرات الوجه.. الخ)، لغة الصمت (من خلال الفنون التعبيرية المختلفة: كالرسم والنحت والموسيقى أو الحركة: كالباليه والرقص... وما إلى ذلك)، نغمة الصوت، المكان أو الحيز.



ويختلف الاتصال اللفظي عن الاتصال غير اللفظي كما يتشابهان في مواقف عدة فالالاتصال اللفظي والاتصال غير اللفظي هما نتاج الإنسان، ويستخدمان رموزا على شكل كلمات منطوقة أو إشارات وحركات لها معان:



ويستخدم الاتصال اللفظي وغير اللفظي معا في مجال كثيرة من الحياة اليومية للفرد والجمع بين شكلي الاتصال اللفظي وغير اللفظي يساعد في تحقيق التفاعل الاجتماعي بين أفراد الجماعة الواحدة. فالجمع بين الاتصال اللفظي وغير اللفظي يساعد في التعبير عن المشاعر والأفكار بقوة. وقد يكمل



الاتصال غير اللفظي الاتصال اللفظي كأن تستخدم الإشارات والرموز في توضيح عدد من الأمور التي يحتاجها الشخص الآخر الذي تجري الاتصال معه. وفي بعض الأحيان يحل الاتصال غير

## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

اللفظي محل الاتصال اللفظي أو يستبدل به. فالصم والبكم من الناس غالباً ما يعتمدون على لغة إشارة الصم والبكم في الاتصال مع المجتمع. وقد يرافق الاتصال اللفظي غير اللفظي. فكثيراً ما نتكلم ونكتب ونؤشر بأيدينا أو رؤوسنا أو أعيننا في نفس الوقت. كما يساعد في إعادة الرسالة الاتصالية أو تكرارها. وقد يكون الاتصال اللفظي على النقيض من الاتصال غير اللفظي فكثيراً من الحركات والمظاهر التي تبدو على الشخص تنم عن مشاعر وأفكار تكون نتائج تفاعلات بيولوجية في الجسم فنستخدم الاتصال غير اللفظي دون وعي منا بأننا نستخدمه.

### 2) مراحل عملية الاتصال:

للاتصال ستة مراحل (Moorehead&Griffin, 2007) هي:

1. مرحلة إدراك الرسالة؛ بحيث يتخذ المرسل أو المصدر قراره بإرسال الرسالة الاتصالية التي تنتج عن فكرة أو مشاعر أو مؤثر يدفعه إلى إرسال رسالته للمستقبل.
2. مرحلة الترميز؛ وهي مرحلة تحويل المعاني إلى رموز لغوية بحيث يعتمد نجاح الرسالة على مدى اختيار الرموز المناسبة للمستقبل والموقف الاتصالي الاجتماعي.
3. مرحلة اختيار وسيلة أو قناة الاتصال؛ بما يتناسب وطبيعة الرسالة وطبيعة الطرف الآخر المستهدف إن كان فرداً أو جماعة. وقد يختار المرسل وسيلة واحدة أو أكثر للاتصال كالوسائل السمعية أو البصرية أو كليتهما أو غير ذلك من وسائل الاتصال.
4. مرحلة فك الرموز؛ وتعني بها عملية تحويل رموز الرسالة الاتصالية الواصلة إلى المستقبل إلى معان. وعلى المستقبل أن يفهم الرسالة أولاً ومن ثم يرد عليها.
5. مرحلة الاستجابة أو ردود الفعل على الرسالة؛ مما يعني مدى قبول أو رفض الرسالة من قبل المستقبل حيث تكون الاستجابة إما مباشرة أو غير مباشرة أو ضعيفة أو قوية أو سلبية أو إيجابية أو عقلية أو مادية. وتكمن أهمية الاستجابة في أنها تخبرنا عن مدى نجاح الاتصال أو فشله.
6. مرحلة فك الرموز؛ وهي عملية تحويل رموز الرسالة الاتصالية الجديدة (الاستجابة) إلى معان وفي هذه المرحلة يقوم المستقبل الجديد (المرسل الأصلي) باستقبال استجابة المرسل (المستقبل الأصلي) التي هي على شكل رسالة اتصالية فيفك رموزها ويفهم معناها. وتستمر الحالة هكذا بين مستقبل ومرسل حتى يتحقق الهدف الكلي من الاتصال.

(4 - 2) عناصر الاتصال وأهدافها،

للإتصال ستة عناصر رئيسية (Moorehead&Griffin, 2007) هي:

1. **المصدر / المرسل Source \ Sender:** المرسل هو منشئ الرسالة قد يكون شخصا أو محطة إذاعية أو مطبوعة أو محطة تلفاز... أو غير ذلك.
2. **الرسالة Message:** الرسالة أساس عملية الاتصال وقلبيها. وهناك أشكال متعددة للرسالة. فقد تكون الرسالة على شكل كلمة مطبوعة أو مكتوبة أو موجات صوتية في الهواء أو موجات كهربيائية في سلك أو إشارة يد أو عبوس وجه أو ابتسامة عريضة أو مقالة في صحيفة... إلى غير ذلك من الأشكال المتباينة.
3. **الوسيلة / القناة Medium\Channel:** الوسيلة هي الأداة التي تنقل الرسالة الاتصالية من المرسل إلى المستقبل والوسيلة لها أشكالها المختلفة. فقد تكون سمعية كما في الإذاعة أو بصرية كما في المطبوعات أو سمعية بصرية أو غير ذلك.
4. **المستقبل / الجمهور المستهدف:** وهو هدف عملية الاتصال وعلى رجل الاتصال ان يعرف خصائص المستقبل وطبيعته حتى يتمكن من مخاطبته وأن يستحوذ على قلبه وعقله فيستجيب له بسرعة ويتبنى أهدافه الاتصالية.
5. **الاستجابة / التغذية المرتدة أو رد الفعل:** والاستجابة هنا هي مدى قبول الرسالة أو رفضها. وقد تكون الاستجابة سريعة أو بطيئة أو متأخرة، سلبية أو إيجابية لفظية أو غير لفظية أو قد تكون الرسالة رد فعل من جنس الرسالة أو على النقيض منها.
6. **التأثير:** التأثير هو المحصلة النهائية للاتصال. ويتم بتغيير معلومات واتجاهات وسلوك المستقبل بما يتفق وأهداف المرسل.

**يهدف الاتصال إلى تغيير:**

- **المعلومات:** ويتم فيها تزويد المستقبل أو المستقبلين بمعلومات صحيحة وصادقة تمكنه أو تمكنهم من اتخاذ القرارات الصائبة والسلوك السوي ومعلومات جديدة إضافية لم يطلع عليها أو يعرفها من قبل عن الفكرة أو الموضوع أو الشخص مدار البحث. وتصحيح معلومات أو مفاهيم أو أفكار خاطئة علققت في ذهن المستقبل وإعطاء المستقبل معلومات ناقصة على شكل انصاف حقائق أو على شكل أكاذيب أو فرض حظر على المعلومات عن طريق الرقابة أو فرض تعميم إعلامي على المعلومات بطريقة غير مقصودة أو مقصودة.
- **الاتجاهات:** يمثل الاتجاه الإطار المرجعي الذي يزدونا بالمعلومات التي تجعلنا نشعر مع الآخرين أو نتضامن معهم أو نحصل على دعمهم (حريم، 2009). ويتكون الاتجاه من

## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

جوانب ثلاثة هي: الجانب المعرفي: كالأعتقدات والحقائق والمعلومات، والجانب العاطفي: كمشاعر الحب والكرهية، والجانب السلوكي: كالعامل.

- ويهدف المصدر أو المرسل أن يؤثر على اتجاه المستقبل في الجوانب التالية: تقوية أو تعزيز الاتجاه الموجود لدى المستقبل، وتعديل اتجاه المستقبل نحو الأفضل أو الأسوأ، وتغيير اتجاه المستقبل. ويغير الناس اتجاهاتهم عادة لسببين اثنين هما: القيام بالأعمال بشكل أفضل أو لإشباع حاجات الفرد الداخلية. والحصول على فنانة داخلية إلى حد ما. وتعديل أو تغيير السلوك العلني للمستقبل أو للمستقبلين.

### (4 - 3) وظائف الاتصال في العملية الإرشادية:

للإتصال في العملية الإرشادية عدة وظائف من أهمها ما يلي:

- **وظيفة تثقيفية:** يسعى الإتصال إلى تزويد الناس بالمعلومات النافعة لهم في جميع نواحي حياتهم المختلفة وبالتالي فإن هدف الإتصال هنا هو تزويد الآخرين بالثقافة التي تساعد على تضامن المجتمع بشتى أنواع مؤسساته.
- **وظيفة تعليمية:** الإتصال عملية تفاعل اجتماعي بين المعلم وطالبه تتميز بالأخذ والعطاء والنقل ورد الفعل والإتصال يهدف هنا إلى تزويد المتعلمين بالخبرات والمواقف والأفكار والقيم الاجتماعية التي تساعد على التكيف مع المجتمع.
- **وظيفة اجتماعية:** والإتصال عملية تفاعل اجتماعي تقوم بنقل معلومات وتهدف إلى تغيير السلوك الإنساني ويعتبر الإتصال أداة فعالة في تكوين العلاقات الإنسانية من طريق تسهيل تبادل المعلومات بين الناس.
- **وظيفة سياسية:** يسهم الإتصال في التثقيف السياسي ويسهل الإتصال بين الحاكم والمحكوم ويوطد العلاقة بين القائد ورعيته ويسهم في تشكيل الرأي العام والرد على الدعايات المتباينة. كما يسهم في التفاهم بين الشعوب.
- **وظيفة فكرية (دينية):** للإتصال دور كبير وفعال في نشر الدعوات والتعاليم الدينية في شتى بقاع الأرض كما أن للإتصال دور فاعل في بناء الحضارات ونشر الثقافات بين الشعوب.

للاتصال خصائص متعددة تتمثل في الآتي:

- **الاتصال عملية ديناميكية Dynamic Process:** (Lahey, 2009) فالاتصال عملية تفاعل اجتماعي يتم فيها تبادل المعلومات والأفكار بين الناس يتأثر الناس بالرسائل الاتصالية فيغيروا من معلوماتهم واتجاهاتهم وسلوكياتهم وعملية الاتصال بصفاتها عملية تفاعل اجتماعي تمكننا من التأثير في الناس والتأثر بهم فنتكيف مع الأوضاع الاجتماعية المختلفة مما يعني ان الاتصال تعني التغير المستمر في الحياة.
- **الاتصال عملية مستمرة Continuous Process:** والاتصال حقيقة من حقائق الكون المستمرة إلى الأبد ليس لها بداية أو نهاية ونحن على اتصال دائم مع أنفسنا ومع الآخرين إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها.
- **الاتصال عملية دائرية Circular Process:** لا تسير عملية الاتصال في خط واحد من شخص لآخر فقط بل تسير بشكل دائري حيث يشترك الناس جميعاً في الاتصال في نسق دائري فيه إرسال واستقبال واخذ وعطاء وتأثير وتأثر يعتمد على استجابات المرسل والمستقبل.
- **الاتصال عملية لا تعاد Unrepeatable Process:** تتغير الرسالة الاتصالية بتغير الأزمان والأوقات والجمهور المستقبل وكذلك معناها.
- **لا يمكن إلغاء الاتصال Communication is Irreversible:** (Johnson & Johnson, 2009) ليس من السهل إلغاء التأثير الذي حصل من الرسالة الاتصالية وان كان غير مقصود كزلة اللسان مثلاً أو الخطأ في تخير الزمان أو المكان أو الموقف الاجتماعي.
- **الاتصال عملية معقدة Communication is a complex process:** الاتصال عملية تفاعل اجتماعي تحدث في أوقات وأماكن ومستويات مختلفة فهي عملية معقدة بالنظر لما تحويه من أشكال وعناصر وأنواع وشروط يجب اختيارها بدقة عند الاتصال.



### خامساً: المعلومات اللازمة للعملية الإرشادية:

يمكن الحصول على المعلومات اللازمة للإرشاد النفسي من اطراف عديدة لهم علاقة مباشرة او غير مباشرة بالعملية الإرشادية.

فالمسترشد هو المصدر الرئيسي للمعلومات وهو الاقدر على وصف مشاعره وعرض مشكلته خاصة اذا تعلق الامر بالمعلومات ذات الخصوصية التي يتضمنها مفهوم الذات والتي لا يستطيع احد غيره تزويد المرشد بها. وعلى المرشد ان يأخذ بعين الاعتبار للطريقة التي يمكنه الحصول على المعلومات من المسترشد دون اية ضغوط عليه. وان يقدم كل المعلومات اللازمة للعملية الإرشادية برضاه.

ويمكن للمرشد النفسي الحصول على المعلومات اللازمة للعملية الإرشادية من الوالدين وهما يمثلان مصدرا رئيسيت من مصادر الحصول على المعلومات كونهما عايشا حياة المسترشد منذ ولادته وتابعا للعوامل التي اثرت في بناء شخصيته سلبا او ايجابا.

ولا شك بان الاخوة والاقارب مصادر مفيدة كذلك للحصول على معلومات وفيرة عن المسترشد فهم يعيشون معه ويؤثرون فيه ويعرفون عنه الكثير وربما كانوا سببا في ظهور مشكلاته.

وغالبا ما يكون الافراد علاقات حميمة مع الآخرين بحيث تسمح له بالافضاء عن مشكلاته لتلك الصداقات التي بناء معهم خاصة في مرحلة المراهقة بحيث يكون هؤلاء الاصدقاء مصدرا مهما في الحصول على المعلومات عن المسترشد. الا انه يجب الاخذ بعين الاعتبار عدم اللجوء الى تلك الصداقات الا في الحالات الضرورية بحيث تؤخذ المعلومات في حدود السرية. وتشير عدد من الدراسات في هذا المجال عدم اللجوء الى الاصدقاء في الحصول على المعلومات المطلوبة للعمل الإرشادي لما في ذلك من خطورة على سير العملية الإرشادية برمتها.

ويعتبر المعلم كذلك مصدرا لمعلومات مهم بعد أسرته ووالديه وربما يقوهم اهمية خاصة وان المدرسين يتعايشون مع الطلبة ويعرفون الكثير من سلوكياتهم ونواحي القوة والضعف وتصرفاتهم واتجاهاتهم واهتماماتهم وسلوكهم العام.

ويمكن للمرشد النفسي الحصول على المعلومات المتخصصة من الاختصاصيين الآخرين الذين تعاملوا او يتعاملون مع المسترشد وقدموا له الخدمات النفسية والاجتماعية اللازمة. ومن هؤلاء: الاخصائي الاجتماعي، الاخصائي النفسي، الطبيب... وغيرهم...

وانشاء سير العملية الإرشادية من قبل المرشد النفسي، فلربما يحتاج الى مزيد من المعلومات يتوجب عليه الاتصال بمصادر أخرى لها علاقة وثيقة بالحالة. كالسجلات الخاصة بالمسترشد ومنكراته الشخصية. واية وثائق يمكن الاستفادة منها في دراسة الحالة.

(5 - 1) شروط عملية جمع المعلومات:

على المرشد النفسي الذي يسعى للحصول على أكبر قدر من المعلومات عن الحالة - موضوع دراسته - الالتزام بما يلي:

- **سرية المعلومات:** وهو ما يجب تأكيده للمسترشد ليتمكن المسترشد التحدث بحرية واطمئنان ودون خوف او وجل من المعلومات التي يمكن منحها للمسترشد سوف لن تصل الى طرف آخر.
- **الدقة والموضوعية:** الدقة والموضوعية هي اساس العمل الارشادي. وعلى المرشد ان يتوخى الدقة والموضوعية وعدم التحيز او المبالغة في المعلومات التي يقوم بجمعها حتى يتمكن من التشخيص الدقيق للحالة موضوع الدراسة وملاحظة مدى التغير الذي طرأ ويطرأ على الحالة موضوع الدراسة.
- **الصدق والثبات:** وهذا يؤكد بأن المعلومات التي يتم الحصول عليها يجب ان تعبر فعلا عما تعنيه من دلالة على سلوك الحالة وعدم تغير المعلومات بسرعة بين جلسة وأخرى.
- **التكرار:** ان المعلومات السلوكية الهامة هي التي تتسم بالتكرار اي عدد مرات حدوث السلوك والاستمرار وتعني كم من الوقت مضى على حدوث السلوك آخرمة. وعلى المرشد النفسي التأكيد من تكرار السلوك واستمراره لدى الحالة حتى يبدأ عمله الارشادي. فالسلوك العارض المؤقت ليست له اهمية بالنسبة لتشخيص الحالة.
- **التشخيص:** وتعني به تحديد العوامل المسببة والاعراض بدقة في ضوء دليل الفحص ودراسة الحالة.
- **التراكمية:** وتشير الى الاهتمام بالمعلومات الطولية فحياة المسترشد وحدة متصلة مستمرة. وسلوكه الحاضر له جنوره في الماضي ويؤدي الى سلوكه في المستقبل.
- **التأكد:** وعلى المرشد النفسي التأكد من توافر الأدلة الكاملة للسلوك المرضي عند المسترشد وصدقها. والاهتمام بالمظاهر المرضية الدائمة طويلة المدى التي تؤثر في سلوك المسترشد وعلى حياته.
- **الاعتدال:** تشير الى عدم التورط في خطأ التعميم السريع او غير المحدود. وعدم الافتراط كذلك في تطبيق القواعد العامة على حالة المسترشد الخاصة. مع مراعاة الفروق الفردية بعين الاعتبار.
- **تجنب اثر الهالة:** اي تجنب اثر الفكرة العامة من المسترشد او الفكرة السابقة عنه او صفة مميزة له عند تشخيص حالته او ارشاده.
- **تقييم المعلومات:** وعلى المرشد النفسي تقييم المعلومات التي يتم الحصول عليها وتحديد ما

## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

إذا كانت تلك المعلومات تمثل حقائق واقعية أو أنها مجرد احتمالات وإن يتوخى الحيطة في سلامة الحكم والتقدير.

- **تنظيم المعلومات:** بعد أن يتم الحصول على المعلومات الكافية للبدء بالعملية الإرشادية من قبل المرشد فإن عليه القيام بتنظيم تلك المعلومات وربطها ببعضها البعض وتفسيرها متوخيا الدقة والموضوعية. وإن يقوم كذلك بتلخيص المعلومات من أجل إبراز الحالة التي يعاني منها المسترشد.
- **المعلومات وسيلة وليست غاية:** إن المعلومات التي يسعى المرشد النفسي الحصول عليها عن الحالة إنما هي وسيلة للقيام بالعمل الإرشاد والسعي لحل مشكلات المسترشد وليست غاية في حد ذاتها.

### (5 - 2) تنظيم المعلومات وتحليلها:

لتحقيق إجراءات الدراسة التي يقوم بها المرشدون النفسيون عادة، فإنه يلزم القيام بجمع بيانات عن الدراسة وتحليلها بشكل دقيق وشامل. ومن الأهمية بمكان أن يعرف المرشد النفسي طريقة معالجته للبيانات التي يتم جمعها بحيث يمكنه استخلاص مؤشرات نافعة تفيد في تأكيد صحة فرضياته أو دحضها. ومن هنا يأتي علم الإحصاء بشقيه الوصفي والتحليلي أو الاستدلالي ليزود المرشد النفسي بأدج الطرق وأدفا في تحليل وتفسير بياناته.

ويؤدي الحاسوب في عصرنا الحاضر خدمات جليلة للأعمال الإحصائية والعمليات المختلفة التي تتعرض عنها. وذلك، لأن طبيعة هذه الأعمال، وهذه العمليات من حيث تكرارها وتتابعها وانتظامها. تجعل من الممكن أن يؤدي استخدام الحاسوب إلى اتجارها وتحقيق الفوائد المرجوة، والتي ترتب عليها السرعة والدقة التي يمكن أن تنتج بها المعلومات الإحصائية. ولا بد، مع ذلك من النظر بعين الاعتبار إلى ضرورة معرفة المرشد النفسي بالأساليب الإحصائية وقوانينها المختلفة حتى يتمكن من استخدام ما يناسب دراسته منها وفي هذه الحالة يفضل الرجوع إلى مكتب الإحصاء المتخصصة ليكون على دراية جيدة بهذه الأساليب والقوانين التي تسمح له بالوقوف على إيجابيات استخدام أسلوب معين وسلبياته.

### (5 - 3) الوسائل هير الاختيارية واستخدامها في العملية الإرشادية:

يدرس المسترشد المضطرب نفسيا عن طريق مقابلات تتم معه، ومع أسرته، ثم بالفحص النفسي والتضارير العملية والدراسات الاجتماعية التي تجرى له. بحيث يسهم كل جانب من هؤلاء في إعطاء صورة واضحة عن خلفية المشكلات التي يعاني منها المسترشد.

ويعد الأخصائي الاجتماعي في ميدان الإرشاد والعلاج النفسي عن طريق الملاحظة والمقابلات التي يجريها مع العميل وأسرتة والزيارات الميدانية وتقاريره التي تشمل على: تاريخ حياة الشخص والذي يشمل على خطوات نموه وإنجازاته الدراسية وتوافقاته الاجتماعية والزواجية وخبرات العمل والحالة الاقتصادية والعوامل الأخرى المتعلقة بالحالة.

ويقوم الطبيب بالفحوص الجسمية والنيورولوجية من أجل تحديد العوامل العضوية التي قد تكون سببا في إحداث حالته المرضية هذه. فيقوم بالدراسة العملية المستفيضة حول الأمراض الحادة والطويلة في طفولته أو إصابات الدماغ أو النخاع الشوكي أو الاضطرابات المعوية المستمرة أو الصداع أو الإبصار المشوش أو الاضطرابات الغدية. إلى غير ذلك من الحالات التي تسبب اضطرابا في شخصيته.

ويجري الأخصائي النفسي المقابلات مع العميل (المسترشد) ويطبق عددا من الاختبارات النفسية والعقلية عليه ويستخلص النتائج التي تساعد فيما بعد على تقييم قدرات العميل وديناميات شخصيته.

ويدرس الطبيب النفسي كذلك حالة الشخص النفسية وعلاقتها بكل النتائج التي توصل إليها القائمون على إجراءات العملية الإرشادية كما تقع عليه مسؤولية تشخيص حالة المسترشد المرضية ومعالجته في ضوء النتائج التي توصل إليها جميع العاملين في عملية الإرشاد والعلاج النفسي.

### 1) الملاحظة:

تمثل الملاحظة الخطوة الأولى في التعرف على الحالة الصحية والنفسية للشخص. وتعد من أهم الخطوات في مجال الإرشاد والعلاج النفسي. وذلك لأنها توصل المرشد النفسي إلى



الحقائق وتمكنه من صياغة فرضياته ونظرياته. وعندما يقوم المرشد النفسي بجمع بياناته عن العميل، فإنه قد يحتاج لمشاهدة الظواهر بنفسه، أو قد يستخدم مشاهدات الآخرين للظاهرة أو الظواهر موضوع الإرشاد.

وتعد الملاحظة وسيلة يستخدمها الإنسان العادي في اكتسابه لخبراته ومعلوماته حيث

## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

نجمع خبراتنا من خلال ما نشاهده أو نسمع عنه وهي من الألفاظ التي يصعب تعريفها بدقة لأن أي تعريف لها يتضمن الكلمة نفسها أو كلمة مرادفة لها. إلا أنه يمكن الإشارة إلى الملاحظة بمعناها العام بالقول: بأنها توجيه الحواس كشاهدة ومراقبة سلوك معين أو ظاهرة معينة وتسجيل جوانب ذلك السلوك أو خصائصه.

ويمكن تعريف الملاحظة على أنها: الانتباه إلى ظاهرة أو حادثة معينة أو شيء ما بهدف

الكشف عن أسبابها وقوانينها.

ولما كانت الملاحظة تبدأ عفوية بسيطة، ثم تنقلب إلى إرادية تدفع الملاحظ إلى صياغة فرضية تحكم توجهه نحو الملاحظة العلمية المنظمة. وترتيب الظروف الملائمة لهذه الملاحظة وضبطها. فإن ذلك يتطلب من الملاحظ الأخذ بعين الاعتبار لشرائط الملاحظة العلمية التالية:

فالملاحظة العلمية ملاحظة منظمة، مضبوطة، ومنضبطة. وموضوعية بعيدة عن التحيز. وتتطلب ملاحظاً مؤهلاً للملاحظة مستعداً لها قادراً عليها، سليم الحواس، غير قلق أو متوتر، مرتاح النفس قادراً على الانتباه إلى كل ما يجب عليه أن ينتبه إليه. كما تتطلب منه تسجيل الظواهر والمشاهد بأسرع ما يمكن في الحال إن أمكن ذلك. بحيث يكون الملاحظ مهياً للملاحظة مدرباً عليها مخططاً لها ومعداً إعداداً كافياً لها. ويملك من المعارف ما يمكنه من دقة الملاحظة وضبطها.

ولابد أن تأخذ بعين الاعتبار للعوامل التالية من أجل الحصول على بيانات مفيدة عند استخدامك وسيلة الملاحظة في جمع بياناتك. (Rummel & Ballaine, 2011):

- احصل على معلومات مسبقة عن الشيء الذي تود مشاهدته: عليك كأخصائي نفسي أن تقرر مسبقاً الجوانب التي عليك ملاحظتها والظواهر التي تستحق التسجيل.
- اختبر الأهداف العامة والمحددة التي تحتاج إلى البحث بحيث تلي عليك الظواهر التي يجب ملاحظتها. ذلك أن صياغتك للبحث وإدراج العناصر المحددة له تلي عليك كأخصائي نفسي الجوانب الواجب ملاحظتها وتضرب عليك أيضاً بعض الضوابط مما يتيح لك مجال الحصول على بيانات أكثر دقة ووضوحاً لأغراض دراستك وعملك.
- اعتمد طريقة محددة لتسجيل النتائج: ومن الأهمية بمكان تحديد الوحدات الإحصائية والبيانية التي ستستخدم في تسجيل نتائج المشاهدات، وأن وضع برنامج محدد أو قائمة محددة بالأمر التي يجب ملاحظتها. وكيفية إثباته سوف يساعد بالضرورة في الانتهاء من عملية تسجيل البيانات بسرعة وكفاءة وبأقل كمية من الكتابة.
- استعمل الملاحظة المنظمة بتخصيصك وقتاً معيناً خارج عملك اليومي من أجل ملاحظة

- نمط سلوكي محدد يقوم به الفرد هو موضوع دراستك. أعد ملاحظة السلوك الفرد - موضوع دراستك - للتأكد من دقة المعلومات التي حصلت عليها في ملاحظتك السابقة
  - نظم مواقف سلوكية اختيارية للتحقق من عدم دقة الحكم على سلوك شخص ما بواسطة الملاحظة الاجتهادية.
  - ركز على سلوك محدد في وقت واحد حتى تكون قادرا على إصدار حكم عادل على نوعية سلوك الفرد بشكل قريب من الواقع.
  - كن موضوعيا في ملاحظتك وابتعد عن العواطف الشخصية التي قد تؤثر على نوعية وكيفية حكمك على سلوك الشخص.
  - صنف وحدة المعلومات: ومن الضروري تسجيل البيانات بشكل وصفي ومن ثم تدوين بعض التفسيرات لها في نفس وقت حدوثها. وعلى سبيل المثال فقد يلجأ بعض الأخصائيين النفسيين إلى إعداد قائمة (رسم بياني) ذات محورين يسجلون على أحد محوريها نوع السلوك وعلى المحور الآخر ملاحظات وصفية أو تفسيرات لها بحيث يتمكن الأخصائي النفسي من تسجيل بيانات كثيرة قد يصعب جمعها بدونه.
  - لاحظ بعناية وبشكل متفحص: وعندما تذهب للقيام بعملية الملاحظة وبعد أن تكون فكرت مليا في جميع جوانب مشكلة البحث ووضعت أسلوبا لتسجيل البيانات الإحصائية وقيامك بالتركيز على الجوانب التي تثير اهتمامك. فانك بالتأكيد سوف تحصل على معلومات موثوقة ودقيقة بشكل أفضل.
  - رتب الظواهر بشكل مستقل: خاصة في الحالات التي تقوم بها بملاحظة أمور وصفية. عليك أن تميز في تصنيفك كل مجموعة أو صفة عن الأخرى، وخاصة عند إعطالك أوزان متفاوتة لكل واحدة منها. لاحظ أن كثيرا من الأخصائيين النفسيين والباحثين يخلطون بين تقييمهم لصفة يشاهدونها بأخرى. ولا يقيمون الصفات المختلفة بشكل مستقل.
  - استخدام وسائل تقنية خلال ملاحظتك مثل: القوائم، مقاييس التقدير، السجلات النفسية، وجداول المشاركة البيانية.
  - تدرب جيدا على الوسائل التقنية التي تنوي استخدامها في ملاحظتك.
- ونظرا لأهمية الملاحظة في حياتنا اليومية وتكررة الاعتماد عليها في إصدار الأحكام وتقييم السلوك. وبالنظر لتوخي الموضوعية كشرط أساسي في نجاح الملاحظة كإداة من أدوات القياس. فقد طور العلماء وسائل مقننة لتسهيل عملية الملاحظة وإجرائها بشكل مناسب حيث يمكن للأخصائي النفسي استخدام أداة أو أكثر من أدوات القياس الخاصة بجمع البيانات والمعلومات بالملاحظة.

المقابلة أداة هامة للحصول على المعلومات من خلال مصادرها البشرية. وهي تتكون في أبسط صورها من مجموعة من الأسئلة أو البنود التي يقوم الأخصائي النفسي بإعدادها وطرحها على الشخص موضوع البحث ثم يقوم الأخصائي النفسي بعد ذلك بتسجيل البيانات. وقد عرفت المقابلة بأنها علاقة دينامية، وتبادل لفظي بين شخصين أو أكثر.

وتبرز أهمية المقابلة في التالي (Merton, et al, 2006):

- تعتبر عملية تتيح الفرصة للمستجيب للتعبير الحر عن الآراء والأفكار والمعلومات.
- تتحول من أداة اتصال ووسيلة التقاء إلى تجربة عملية. خاصة ما يتعلق منها بميدان الإرشاد بين الأخصائيين النفسيين والآباء بحيث تتيح للآباء أن يتعلموا شيئا عن أنفسهم وعن اتجاهاتهم وعن العالم الذي يعيشون فيه وبالتالي تتكون لديهم أساليب جديدة في التفكير والعادات السلوكية المرغوبة وبذلك تكون المقابلة ميدانا ومجالا للتعبير عن المشاعر والانفعالات والاتجاهات.
- تعتبر المقابلة مصدرا كبيرا للبيانات والمعلومات فضلا عن كونها أداة للتبصير والتوعية والتفاعل الديناميكي.
- تختلف أهداف المقابلة باختلاف الغاية التي تستهدف المقابلة إلى تحقيقها في نهاية المطاف. ويتضح ذلك من الأنواع المختلفة للمقابلة. فلكل نوع هدفه وغرضه المحدد وغايات يحاول المقابلون الوصول إليه.

تعد المقابلة في جمع البيانات والمعلومات أفضل وسيلة لاختبار وتقويم الصفات الشخصية، وذات فائدة كبرى في تشخيص ومعالجة المشاكل الإنسانية وخاصة العاطفية منها. كما انها توفر عمقا في الإجابات لامكانية توضيح وإعادة طرح الأسئلة. وتستدعي معلومات من المستجيب من الصعب الحصول عليها بأي طريقة أخرى لأن الناس بشكل عام يحبون الكلام أكثر من الكتابة. وهي توفر إمكانية الحصول على إجابات من معظم من تتم مقابلتهم (95%) وربما يزيد إذا ما قورنت بالاستبانة. وذات فائدة كبرى في الاستشارات. وتوفر مؤشرات غير لفظية تعزز الاستجابات وتوضح المشاعر مثل نغمة صوت المستجيب، وملامح وجهه، وحركة يديه ورأسه.. الخ. وتزود الأخصائي النفسي بمعلومات إضافية كتدعيم للمعلومات التي حصل عليها بواسطة وسائل أخرى من وسائل جمع المعلومات.

إلا إن نجاح استخدام المقابلة في جمع البيانات والمعلومات اللازمة للإرشاد يعتمد إلى حد كبير على رغبة المستجيب في التعاون واعطاء معلومات موثوقة ودقيقة. ويصعب مقابلة عدد

كبير نسبيا من الأفراد لأن مقابلة الفرد الواحد تستغرق وقتا طويلا من الباحث. كما انها تتأثر بالحالة النفسية والعوامل الأخرى التي تؤثر على الشخص الذي يجري المقابلة أو على المستجيب أو عليهما معا، وبالتالي، فإن احتمال التحيز الشخصي مرتفع جدا في البيانات. مما يتطلب مقابليين مدربين على إجرائها فإذا لم يكن المقابل ماهرا مدريا لا يستطيع خلق الجو الملائم للمقابلة فقد يزيغ المستجيب إجابته وقد يتحيز المقابل من حيث لا يدري بشكل يؤدي إلى تحريف الإجابة.

### (3) دراسة الحالة:



برزت أهمية دراسة الحالة في مجالات الخدمة الاجتماعية وبرامج العلاج النفسي والطبي والإدارة والاقتصاد وغيرها من العلوم التطبيقية والإنسانية وظهرت نماذج عديدة من أساليب دراسة الحالة خاصة فيما يتعلق منها بالارشاد والعلاج النفسي. ومع ذلك فقد اتفق

غالبية الباحثين على ان دراسة الحالة تهدف الى الإحاطة بتفاصيل الحالة بشتى المجالات الشخصية والحياتية للحالة. كما ثبت جدواها باعتبارها المجال الذي يتيح للأخصائي جمع اكبر قدر ممكن من المعلومات الدقيقة والواضحة حتى يتمكن من اتخاذ قراراته وإصدار حكم نحو الحالة.

يحتوى نموذج الحالة على تفاصيل يستقيها المرشد من مصادر متعددة من أهمها الحالة نفسها كطبيعة المشكلة مثلا وظروفها ومشاعر صاحبها واتجاهاته ورغباته وإحاطاته. والوالدان والأسرة أو رفاق العمل أو المدرسة أو المؤسسة التي تنتمي إليها الحالة. والتطبيق الميداني لعدد من الاختبارات النفسية والعقلية والتي تكشف قدرات الحالة العقلية وسماقتها الشخصية ومهاراتها وميولها المهنية. وكذلك الطبيب المختص حيث يقوم بتزويد المرشد بتفاصيل عن الحالة الصحية والجسدية وإصابات الدماغ للحالة. والأخصائي النفسي الذي يقوم بتشخيص الحالة وتطبيق الاختبارات العقلية والنفسية على الحالة. والأخصائي الاجتماعي الذي يقدم معلوماته عن تاريخ الحالة الاجتماعي وظروفها المالية والثقافية والمشكلات التي تعاني منها الحالة ومدى تأثيرها على الحالة.



#### (4) الفحص الطبي:



يتميز الاضطراب النفسي دائما بتغيرات تشمل كل أجزاء جسم المريض. مما يستدعي القيام بإجراءات الفحص الطبي له. وعلى الرغم من ان هذا الفحص قد يقوم به الطبيب النفسي إلا انه من المتبع غالباً ان يقوم به طبيب آخر. فيسجل تاريخاً طبياً عاماً للمريض ويخصص مدى قيام الأجهزة المتعددة في الجسم بوظائفها بواسطة الفحص المباشر والدراسات العملية المرافقة لها لنرى فيما إذا كانت هناك عوامل جسمية ساعدت في خلق المرض النفسي الحالي للمريض. (Scully , et al ; 2010)

#### (5) الفحص النفسي:

يقوم الفحص النفسي للشخص على النتائج التي يحصل عليها المرشد من المقابلات المتعددة للشخص وما تفرزه الاختبارات والمقاييس النفسية والعقلية من نتائج. كما تتم دراسة المظهر العام لسلكه. وفي هذه الحالة يجب ملاحظة كيفية دخول الحالة إلى حجرة الكشف ومصافحته للموجودين والتسويات



النفس حركية المختلطة التي تعبر عن انفعالاته. وأي علامات فيزيولوجية تظهر على الحالة مثل: القلق، بلل اليدين، تصبب العرق من الجبهة، عدم الاستقرار، التوتر، الصوت المنفعل، اتساع حدقة العين. وأي شذوذ على المظهر الجسمي للمريض بما في ذلك: أي خصائص ترتبط بالجنس الآخر. والملبس واستجابة الحالة للفحص من حيث تقبله أن رفضه إياه.

ثم بعد ذلك يتم تسجيل تلك الملاحظات من قبل الأخصائي النفسي أخذًا بعين الاعتبار ما يلي:

- **الوعي:** يلاحظ هنا الحالة الوظيفية للاحاساسات من حيث: الصفاء أو التلبد، والتوافق في عملية الارتباك أو النهمول.
- **الانفعالية:** ونلاحظ في هذا الجانب: نوع الانفعال؛ من حيث الشدة والاستمرار في تعبيرات الوجه وتوتر العضلات. والمكونات الانفعالية المضطربة. مثل: الخوف، توهم المرض، توقع الشر، القلق، اليأس، عدم الرضا الاستثارة، التشكك، الغضب، الكراهية.
- **السمات التعبيرية لسلوكه:** وفي هذا الجانب نلاحظ: النشاط العام للحالة، واهتمام الحالة بالواقع والاستعدادات والعادات التي تحدد هذا النشاط، والسلوك التلقائي وغير التلقائي للحالة، ومدى مطابطة سلوك الحالة للواقع.
- **التداعي ومعمليات التفكير:** توقيت التداعي، وخصائص عمليات التفكير؛ وسرعة عملية التداعي أو البطء فيها. مثل: تطاير الأفكار، اضطراب التفكير، الحشو العرضي، وعدم التناسق، والتوقف عن الحديث، أو عدم الملاءمة أو اللغة المستحدثة، المبادأة، الرتابة، أو الكلمات المختلطة.
- **مضمون التفكير والاتجاه العقلي:** الاتجاه العقلي العام، معتقدات الحالة وسلوكياتها، والمحتوى العقلي للمميل خاصة ما يتعلق منها بأفكار، تقدير الذات الزائد، أو التقليل منها، وأفكار توهم المرض، والانعدامية، والأفكار المرجعية، والتأثير، والهداء ونوعه ان وجد ومحتواه الشعوري.
- **الإدراك:** وفي هذا الجانب يكشف الأخصائي النفسي عن حالات الاضطراب النفسي وخاصة الهذيان، والحالات الانفعالية للحالة، وخبرات الحالة الادراكية ومدى إدراكه أن الهلاوس نوع من الاضطراب.
- **الذاكرة:** وفي هذا الجانب؛ فانه يمكن للأخصائي النفسي تقدير ذاكرة الحالة البعيدة او القصيرة المدى عند ذكر البيان الزمني عن تاريخ حياته سواء تعلق ذلك البيان بمراحل دراسته، او عمله، وأسماء رؤساء عمله. ويمكن التأكد من هذا الجانب بتطبيق اختبارات الذكاء التي تقيس ذاكرة الحالة.
- **تحصيل المعلومات:** يشير هذا الجانب إلى قدرة الحالة على الإجابة الصحيحة عن أسئلة تتعلق بالأحداث الجارية والمعلومات التي كان قد اكتسبها أثناء دراسته من قبل.
- **الحكم:** نعني بالحكم القدرة على مقارنة الحقائق أو الأفكار لتفهم العلاقات بينها واستخلاص الاستنتاجات الصحيحة منها، وصحة تقديرات الحالة وتفسيراتها للأمر

## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

الموضوعية الخارجية والمدرجة التي يدرك فيها العلاقات التي توجد بين العوامل والأحداث. وهنا يجدر ملاحظة ان حكم الحالة يتأثر بإدراك الحالة نفسها وسماتها الشخصية. وعلى الأخصائي النفسي ملاحظة: تقدير الحالة لاضطرابها النفسي، وقدرة الحالة على مقارنة الحقائق أو الأفكار، والقدرة على فهم العلاقات بين الحقائق أو الأفكار أو الموضوعات، ومدى قيام الحالة بأمور عملها بحصافة، ومدى تحمله مسؤوليات أسرته بشكل سليم.

■ الاستبصار: يقصد بالاستبصار درجة وعي الحالة بمرضها وإدراكها لطبيعته والعوامل المسببة لها وبناء على ذلك فنه يمكن ملاحظتقدير المريض لكيفية تأثير المشكلات الانفعالية على توافقه الاجتماعي واداء واجباته العادية بنجاح، ومعرفة ما اذا كان المريض، ويدرك إمكانياته، ويرغب في أن يساعده الآخرون، ويدرك المحاولات التي يبذلها للتوافق مع ما يوجد فيه من موقفت.

■ الشخصية: يقوم الأخصائي النفسي بتقييم ما تنسم به شخصية الحالة من نضج وملاحظة ما إذا كانت اتجاهات الحالة تتلام معمرحلة نمو شخصيته، ومتسقة مع عمره الزمني.

### (4-5) الاختبارات والمقاييس:

القياس عملية وصف المعلومات (وصفا كميا) أو بمعنى آخر استخدام الأرقام في وصف وتبويب وتنظيم المعلومات أو البيانات في هيئة سهلة موضوعية يمكن فهمها. ومن ثم تفسيرها بسهولة ويسر. وسوف تجد هنا استخدام القياس النفسي من أجل تحديد هوية الشخص وقدراته ومكوناته، خاصة وأن لكل واحد منا مجموعة من الأنماط السلوكية تختلف إلى حد ما مع الأنماط السلوكية لأشخاص آخر. وهذه الأنماط تسمى بـ: "الأداء". وهنا لا بد من الإشارة إلى عدد من النقاط التي يجب أخذها بعين الاعتبار (ملحم، 2005):

- أن أداء الفرد يمكن قياسه وتقديره. وهذا يعني أننا نقول انه يمكن تحويل أداء الإنسان من صيغة كمية باستخدام الأرقام حسب قواعد وقوانين معينة.
- أننا عندما نقيس أداء الفرد أو تقديره في مرحلة من مراحلها يصبح الأمر بعد ذلك ممكنا للتنبؤ بالمراحل التالية من هذا الأداء أو الأداءات الأخرى.
- ويتضمن مفهوم قابلية أداء الفرد للقياس والتقدير معنى إخضاع هذا الأداء لظروف وعوامل خارجية قد تؤثر بدرجة أو بأخرى في عملية القياس والتقدير مثل ظروف التجريب التي يتعرض لها الإنسان في موقف من مواقف البحث والدراسة.
- ولا شك بأن أداء الإنسان إنما هو دالة خصائصه. وهذا يعني أن كل أداء أو سلوك إنما يصدر عن خاصية واحدة أو مجموعة خصائص يتميز بها الفرد عن غيره من بقية الأفراد.
- إن خاصية الفرد وأدائه والعلاقة بين الخاصية والأداء عنده تختلف من شخص لآخر. وهذا الاختلاف هو ما قامت عليه عملية القياس.

▪ إن كل درجة (على مقياس ما) إنما تتكون من درجتين هما: الدرجة الحقيقية والدرجة التي تعود إلى الخطأ. ولتحديد العلاقة بين المكون الحقيقي ومكون الخطأ لدرجة ما. فإننا نسلم بأن الدرجة الكلية = الدرجة الحقيقية + الدرجة التي تعود إلى الخطأ. وأن الخطأ يمكن تصنيفه إلى: خطأ ثابت Systematic error وهو نوع من الخطأ يعود إلى المقياس في حد ذاته ويتكرر بصفة منتظمة وله نفس التأثير على كل درجة على هذا المقياس. وخطأ القياس Measurement error: وهو الخطأ الناتج عن استخدام الدرجة الظاهرية في القياس بدلا من الدرجة الحقيقية. وهو نوع من الخطأ يحتاج إلى معالجة إحصائية خاصة للتحكم فيه. وخطأ الصدفة أو العشوائية Random error: وهذا هو الخطأ الذي لا يمكن ضبطه أو السيطرة عليه.

## (1) دور الاختبارات والمقاييس في العملية الإرشادية:

الإرشاد النفسي هو العملية التي يمكن بها تنظيم أو عرض المعلومات الخاصة بالفرد على نحو يساعده في الوصول إلى حلول فعالة لمشكلات التكيف التي يماني منها والتي تكون عادة على المستوى السلوكي العادي أو السوي. فالمرشد النفسي يتناول هذه المشكلات وأمثالها بالبحث والدراسة والتشخيص والعلاج هو واحد من مجموعة كبيرة من المتخصصين في الخدمات الفردية منهم الاطباء والاطباء النفسيون والاختصاصيون الاجتماعيون والمتخصصون في عيادات الاطفال.

وقد أوجز تايلور وبيوردين أهمية الاختبارات والمقاييس في عملية الإرشاد النفسي بما يلي:

(أبو حطب، 2003)

- تمد الاختبارات المرشد النفسي بمعلومات معينة يحتاج إليها في عمله مع الشخص وتساعد في مهمته معه.
- تمد الشخص أو العميل بمعلومات معينة يحتاج إليها وخاصة في اتخاذ قرارات معينة.
- قد تستثير الاختبارات العميل لاستكشاف ذاته.
- ان العميل قد يكتسب استبصارا وفهما لنفسه وهو يقوم بأداء الاختبار.

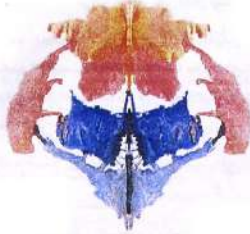
## (2) الاختبارات والمقاييس:

الاختبار النفسي هو في الأساس مقياس موضوعي ومقنن لعينة من السلوك والاختبارات النفسية مثل اي اختبارات اخرى تتطلب ملاحظة عينة صغيرة من سلوك الفرد يتم اختبارها بدقة بحيث تمثل السلوك المراد اختباره تمثيلا دقيقا. ولما كان الاختبار يقيس عينة السلوك، فإن

## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

من الضروري النظر الى الاختبارات النفسية باعتبارها عينات من السلوك. ويجب تفسيرها على هذا الاساس. بحيث تضمنت هذه الأدوات جميعا النقاط الرئيسية التالية (ملحم، 2011):

### 1. الاختبارات الموضوعية أو مقاييس التقدير:



تقتصر إجابات  
المفحوص في هذه الاختبارات على  
وضع إشارة أو كتابة كلمة صح  
أو خطأ أمام كل فقرة يراها  
صحيحة من وجهة نظره بحيث  
تعتبر هذه الإجابات بمثابة  
مؤشرات ذات دلالة على سمات  
شخصيته.

### 2. الأساليب الإسقاطية:

وهيما يترك للمفحوص حرية التعبير والحديث والتعليق على بعض المواقف والمثيرات الغامضة بهدف الكشف عن شخصية المفحوص من خلال ما يسقطه الشخص من مشاعر وحاجات ورغبات. وقد صنف فرانك الأساليب الإسقاطية الى خمسة أقسام هي:

- أساليب تكوينية تنظيمية تتطلب من الفاحص أن يفرض على المفحوص المادة المعروضة. كما في اختبار بقع الحبر لرورشاخ.
- أساليب بنائية تتطلب من المفحوص تنظيم مواد محددة الحجم. كما في اختبار مجموعة اللعب لدريسكول واختبار تكوين القصص المصورة لشيدمان.
- أساليب تفسيرية يطلب فيها من المفحوص تفسيراً لأشياء يجيد فهمها معنى شخصياً أو انفعالياً. كما في اختبار تفهم الموضوع.
- أساليب تفرغية أو تظهيرية: تتيح للمفحوص أن يستعيد ذاكرته وأن يتخلص من انفعالاته كما في طريقة اللعب العلاجي من خلال عمل الدمى وتحطيمها أو تشويهاها كما في اختبار ليفي Levy الإسقاطي.
- أساليب تحريفية: تعطي صورة عن شخصية المفحوص من خلال التحريف أو التغيير الذي يحدثه المفحوص في أساليب الأطفال كاستخدام أساليب كلامية معينة أو اتباعه طريقة معينة في الكتابة.

3. مقاييس التقدير:

وهو اسهل انواع القياسات الشخصية حيث يقوم الشخص المقحوص بتقدير مستوى شخص من الناحية النفسية او التعليمية او الوظيفية. وتعتبر تقارير الكفاية التي تستخدم في مؤسسات العمل والدوائر الحكومية خير مثال لهذا النوع من المقاييس.

ومع ذلك، فقد نواجه صعوبات في القياس خاصة عندما نحاول اكتشاف درجة سمة من سمات شخصية الفرد. فالسمة ليست هنا كيانا ثابتا. وليست شيئا ساكنا وليست كمية. ولهذا فانه لا يمكن قياس السمة موضوعيا كما نقيس الطول والوزن أو عدد ضربات القلب على سبيل المثال ولهذا يجدر الأخذ بعين الاعتبار إلى ما يلي:

- لا توجد درجة صفر كنقطة بداية.
- لا توجد وحدات للسمات.
- لا يوجد اتفاق على المصطلحات المستخدمة.
- لا توجد أداة قياس مقبولة تماما.

وعلى المرشد النفسي ان يتقن المهارات الخاصة بقياس وتقييم سمات شخصية الافراد والتي تتمثل في الاتي (Nitko, 2007):

- **معرفة انواع التقييم:** التقييم العقلي الذي يهدف الى معرفة نواحي القوة والضعف لدى المسترشد. وتحديد مستواه. بهدف تشخيص الحالة. وتحديد أسباب المشكلة وعواملها الرئيسية. وبالتالي تحديد اهداف العملية الارشادية التي يقوم بها. ومعرفة مدى التقدم الذي يمكن ان تطرأ على حالة المسترشد وتحديد مدى استفادة المسترشد من العملية الارشادية.
- **معرفة انواع الاختبارات والمقاييس التي تحتاجها العملية الارشادية:** والتي تقيس جوانب القوة والضعف لدى المسترشد. مثل اختبارات الذكاء والقدرات العقلية، العامة والخاصة، واختبارات التحصيل الدراسي، والسمات الشخصية والميول والاتجاهات والقيم. أو ككانت تعتمد على القدرة على القراءة والكتابة أو القدرة اللفظية أو الأداء الحركي العملي.
- **معرفة شروط الاختبار الجيد المتمثلة في صدق وثبات وموضوعية الاختبار وسهولة تطبيقه.**
- **القدرة على اعداد الاختبارات والمقاييس:** المتمثلة في القدرة على دراسة سلوك الفرد المراد قياسه. وتحديد اهداف تلك الاختبارات التي تقيس هذا السلوك. وتنفيذ الخطوات الاجرائية اللازمة لبناء تلك الاختبارات أو المقاييس بما يتناسب والبيئة المحلية التي يطبق بها.

## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

- استخدام الأساليب المختلفة في تفسير نتائج الاختبارات والمقاييس للمعترهد . سواء كانت بالمقابلة الشخصية أو بواسطة استخدام وسائل سمعية أو بصرية تساعد في توضيح النتائج . واستخدام الحاسب الآلي في مثل تلك الحالات مهم جدا في امكانية تفسير النتائج وتحليلها .

### وعلى المرشد النفسي ان ينظر بعين الاعتبار الى نقاط رئيسية ثلاث هي:

- الاختيار من حيث هو عينة للمنتهات: فالاختيار يحد ذاته يمثل عدة اسئلة او مشكلات او مواقف معينة يتم تنظيمها بطريقة اصطناعية لاثارة انواع معينة من الاستجابات من الافراد الذين يجري عليهم الاختبار. وحتى يكون الاختبار مفيدا، فانه يجب ان يكون لجميع مواد الاختبار نفس المعنى لدى جميع المفحوصين. وان يكون قادرا على اشارة الاستجابات المتعلقة بالقدرات المطلوب قياسها .
- الاختيار من حيث هو عينة لقدرة معينة: ويجب ان ينظر الى استجابات الفرد عن اي اختبار على انها عينة واحدة لعدة طرق مختلفة يمكن ان يعبر بها عن قدرة معينة. وان طبيعة الموضوعات التي يتضمنها الاختبار هي التي تحدد طبيعة القدرات المطلوبة .
- الاختيار من حيث هو عينة لقدرة الفرد: ان استجابات الفرد على الاختبار ليست الا عينة واحدة من عدة طرق كثيرة يمكن ان يعبر بها الفرد عن قدرته. وان دقة اي استنتاج يمكن الوصول اليه من نتائج الاختبار تتوقف على دقة تمثيل استجابات الفرد للاختبار لقدرة الفرد .
- التنبؤ بالفشل او النجاح: تستطيع الاختبارات ان تتنبأ بفشل الفرد او نجاحه في العمل . فكثير من الاعمال يتطلب قدرا ادنى من قدرة او عدة قدرات معينة . ويمكن استخدام الاختبارات كذلك للتأكد من عدم وجود الحد الأدنى المطلوب من هذه القدرات . بحيث يمكن التنبؤ بدرجة جيدة بفشل الفرد او نجاحه في العمل .

### (3) الخصائص الرئيسية للاختبار الجيد:

عندما نستخدم اختباراً من أجل الحصول على معلومات تساعدنا في اتخاذ قرار ما، فإننا نواجه مشكلة أساسية تتعلق باختيارنا للاختبار الذي يمكن أن يفيدنا في اتخاذ القرار المناسب والوصول من أجل ذلك إلى الحقيقة، وقد تكون هناك بدائل عديدة لاختبارات أو أدوات قياس أخرى يمكن استخدامها لأغراض اتخاذ القرار. ولكن، يخطر ببالنا سؤال جوهري:

- أي هذه الاختبارات أو أدوات القياس هو الأفضل في تقديم المعلومات المفيدة؟
- وما هي الأسس التي نستند إليها في اختيارنا أداة القياس؟

ولاشك بأن أمورا كثيرة يمكن أخذها بعين الاعتبار عند تقييم جودة أداة القياس – موضوع الاختبار – فالصدق والثبات والموضوعية والقابلية للاستعمال أمور يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار خاصة وأن الصدق يشير إلى الدرجة التي يمكن فيها لأداة القياس أن تقدم معلومات ذات صلة بالقرار الذي سيبنى عليها، بينما يشير الثبات إلى درجة الدقة أو الضبط والإحكام في عملية القياس بحيث تعطينا معاملات الثبات فكرة عن درجة الاتساق أو التوافق في نتيجة القياس عند تكراره. أما القابلية فإنها تعني عددا من العوامل ترتبط بالاقتصاد في الكلفة والوقت والجهد والملاءمة والقابلية للتفسير، وكلها عوامل تؤخذ في الاعتبار عما إذا كان استخدام اختبار ما أو أداة قياس ما على نطاق واسع أمرا عمليا (Gay, 2007). ويمكن عرض الصفات المرغوب توافرها في أدوات القياس على النحو التالي:

### 1. تمثيل الاختبار للسلوك المطلوب قياسه:

يجب ان يقيس الاختبار النفسي عينة من السلوك الانساني. ومن الضروري ان تكون عينة السلوك التي يقيسها الاختبار ممثلة لجميع مجال السلوك الانساني المراد قياسه تمثيلا دقيقا حتى يمكن التنبؤ بسلوك الفرد في مواقف اخرى مشابهة (علام، 2000).

### 2. الصدق Validity:

للصدق مفهوم واسع، وأول معاني الصدق هو أنه يقيس بالفعل القدرة أو السمة التي وضع الاختبار لقياسها. بمعنى أن الاختبار الصادق اختبار يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها ولا يقيس شيئا آخر بدلا منها أو بالإضافة إليها (Gay, 2007). وثبات صدق الاختبار يقتضي عادة وجود مقياس خارجي مستقل للقدرات أو السمات التي يقيسها الاختبار. ويعرف هذا المقياس بالمحك Criterion أو مقياس النجاح في العمل. ثم تقارن درجات الاختبار بالدرجات في مقياس المحك. وتحدد درجة صدق الاختبار بدرجة الارتباط بين نتائج الاختبار ونتائج مقياس المحك. ويسمى هذا الارتباط "معامل الصدق Coefficient of validity وأنواع الصدق متعددة:

فيقياس صدق المضمون Content validity من طريق توضيح مقدار تمثيل مضمون الاختبار لأنواع الموقف والموضوعات التي يريد الاختبار قياسها. وعادة ما يستخدم صدق المضمون من أجل تقييم اختبارات التحصيل Achievement tests واختبارات الكفاية Proliciteny tests أو اختبارات الحرف Trade tests وحتى يتم تحديد صدق المضمون بدقة، فإنه لا بد من القيام بالتحليل المنظم للمواد والموضوعات التي يراد اختبارها حتى يمكن الاطمئنان الى انها جميعا ممثلة في الاختبار وبالنسبة الصحيحة ويطلق على صدق المضمون احيانا بالصدق المنطقي. Logical validity.

ويعتمد الصدق التجريبي Experimental Validity في تحديد مدى الصدق على الاتفاق أو الارتباط بين درجات الاختبار الذي تود الكشف عن صدقه ودرجات فحص آخر مثل:



## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

درجات فحص المدرس أو معدل التلميذ في الفصل. وتسمى درجات فحص المدرس في هذه الحالة بالمحك Criterion وهي: الأداة التي تكشف بها عن صلق الاختبار والتي يجب أن تتصف بالموضوعية والصدق والثبات.

ويحسب الصدق التنبؤي Predictive Validity في اختبار بإيجاد مقدار العلاقة أو الارتباط بين درجات الاختبار ودرجات محك آخر تجمع عنه المعلومات فيما بعد. وتستخدم النتيجة التي تحصل عليها عادة للتنبؤ بأدائه أو نتيجته مستقبلاً، ويستخرج بمقارنة نتائج الاختبار مع نتائج اختبار آخر. ومن أكثر المشكلات التي يواجهها الباحث صعوبة في اختبارات الانتقاء هي العثور على مقياس مقبول من أجل استعماله كمقياس للمحك في التحقق من صدق الاختبار، ولكل نوع من مقاييس المحك مشكلاته الخاصة به

أما الصدق التلازمي Concurrent Validity: فيعني كشف العلاقة بين الاختبار ومحك تجمع البيانات عليه في وقت أو قبل إجراء الاختبار. أي إننا نقارن بين درجات الأفراد على الاختبار ودرجاتهم على مقياس موضوعي آخر بحسب مركزهم فيما يقيسه الاختبار - على أن يعطى الأفراد درجات على المحك في نفس الوقت الذي نطبق فيه الاختبار. كأن نطبق الاختبار على العمال الذين يؤدون العمل بالفعل والذين نصرف مقدار نجاحهم فيه على أساس احد مقاييس المحك. ثم نقارن نتائج الاختبار بنتائج مقياس المحك.

ويقاس صدق المفهوم Construct validity: بتحديد السمات النفسية التي يقيسها الاختبار. كالانطواء أو الانبساط أو الذكاء. أي بإثبات أن بعض المفاهيم يمكن أن تفسر إلى حد ما الدرجات المختلفة التي حصل عليها الأفراد في الاختبار. وتوجد طريقتان احصائيتان لإثبات صدق المفهوم هما تحديد درجة الارتباط بين الاختبار وبين اختبار آخر قد ثبت من قبل أنه يقيس السمة المطلوبة، ويطلق أحيانا على هذه الطريقة في إثبات صدق الاختبار بالصدق التطلبي Congruent validity والطريقة الثانية هي اتباع الطريقة الاحصائية التي تعرف بالتحليل العاملي Factor analysis لتحديد مدى قياس عدة اختبارات لبعض السمات الانسانية المشتركة. أي لتحديد مدى تشبع هذه الاختبارات بهذه السمات. ومن الضروري في هذه الحالة التأكد من ان السمة او العامل الذي يقيسه الاختبار مرتبط بالنجاح في العمل.

وكثيرا ما نسال انفسنا هل يبدو هذا الاختبار صادقا؟ فالصدق السطحي Face validity لا يتعلق بما يقيسه الاختبار فعلا، وإنما بما يبدو أنه يقيسه. فهل يبدو الاختبار صادقا؟ وهل يبدو أنه ملائم للفرض الذي وضع من أجله؟ فمشكلة الصدق السطحي تتعلق اساسا بالعلاقات العامة وبإكتساب ثقة الناس في الاختبار. وإن تحقيق الصدق السطحي للاختبار يساعد على تعاون الأفراد في تطبيق الاختبار.

فالثبات كما يراه الباحثون يعني مدى الاتساق بين البيانات التي تجمع عن طريق إعادة تطبيق نفس المقاييس على نفس الأفراد أو الظواهر، وتحت نفس الظروف أو في ظروف متشابهة إلى أكبر قدر ممكن (Gay, 2007) والثبات قد يعني الاستقرار Stability: بمعنى أنه لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد لأظهرت شيئاً من الاستقرار. وقد يعني الموضوعية Objectivity: بمعنى أن الفرد يحصل على نفس الدرجة كائناً من كان الأخصائي الذي يطبق الاختبار.

ويجب أن نشير هنا إلى أنه لا يوجد ثبات مطلق للاختبار. وإنما يتوقف ثبات الاختبار على الأفراد الذين يجري عليهم الاختبار. ولذلك، فإن من المستحسن دائماً أن يحدد ثبات الاختبار على نفس الأفراد الذين سيستخدمون في الثبات وصدقه. وإن ثبات الاختبار يتوقف أيضاً على الطريقة التي استخدمت في قياسه. فقد يعطى الأفراد الاختبار الذي نريد حساب معامل ثباته ثم تصحيحه وتدوين نتائجه. وبعد فترة زمنية قصيرة (أسبوعان مثلاً) يعاد فحص الأفراد بالاختبار نفسه مرة ثانية وضمن ظروف متشابهة وتصحيحه وتدوين نتائجه مرة ثانية، ثم يحسب معامل الارتباط بين درجات مرتي التطبيق فنكون قد استخرجنا معامل ثبات الاختبار أو معامل استقرار الاختبار. بطريقة الاعادة (Carey, 2001).

وقد نلجأ إلى إعداد اختبارين مختلفين لكنهما متشابهان أو متكافئان أو متوازيان في كل شيء، ثم يتم تطبيقهما على الأفراد في جلسة واحدة أو جلستين بفاصل زمني قدره بضعة ساعات أو عدة أيام. فنعطى الاختبار الأول (الصورة الأولى)، وبعد انتهاء الأفراد من الإجابة على فقرات الاختبار الأول. نعطى الاختبار الثاني (الصورة الثانية) ونستخرج معامل الارتباط بين درجات مرتي التطبيق لنصل إلى معامل ثبات الاختبار أو معامل التكافؤ Coefficient of Equivalence. وقد يعطى الاختبار كله إلى الأفراد للإجابة عنه. وعند تصحيحه نقسم فقرات الاختبار إلى قسمين متساويين بحيث يحتوى القسم الأول منه على الفقرات الفردية له (1، 3، 5، ... الخ) ويحتوى القسم الثاني على الفقرات الزوجية للاختبار (2، 4، 6، ... الخ) ونستخرج معامل الارتباط بين الدرجات الفردية والدرجات الزوجية للاختبار لنصل بذلك إلى معامل الثبات أو الاتساق الداخلي. (تجزئة الاختبار Split – Half Method).

#### 4. المعايير Norms:

يقصد بالمعيار الاختبار الدرجات التي تحصل عليها العينة التي استخدمت في تقنين الاختبار. وعادة ما تستمد هذه المعايير بطريقة تجريبية من خلال تطبيق الاختبار على عينة من الأفراد تكون ممثلة لجميع الأفراد الذين يوضع الاختبار من أجلهم. وتسمى هذه العينة عادة "عينة التقنين Standardization sample وعلى المرشد النفسي والمهني الأخذ بعين الاعتبار

## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

الى ضرورة ان يكون للاختبار النفسي معايير دقيقة تقارن بها الدرجات التي يحصل عليها الافراد في الاختبار.

### 5. التقنين:

يجب ان يكون الاختبار النفسي مقننا حتى يمكن الاطمئنان الى صحة نتائجه. ويتضمن التقنين تحديد شروط تطبيق الاختبار والمكان الذي يعطى فيه الاختبار تحديدا دقيقا بحيث تستخدم طريقة واحدة في تطبيق الاختبار وفي وضع الدرجات وفي تفسيرها.

### 6. الموضوعية:

تعني الموضوعية إخراج رأي المصحح أو حكمه الشخصي من عملية التصحيح، أو عدم توقف علامة المفحوص على من يصحح ودقته أو عدم اختلاف علامته باختلاف المصححين. كما تعني أيضا أن يكون الجواب محددًا سلفًا بحيث لا يختلف عليه اثنان كما هو الحال في الأسئلة الموضوعية. والموضوعية صفة أساسية من صفات الاختبارات يتوقف عليها ثبات الاختبار، ومن ثم صدقه، كما أنها ضرورية لجميع أنواع الاختبارات من تقليدية وحديثة، إلا أن لزومها أشد بالنسبة للاختبارات التقليدية (المقالية)، لأنها تتصف بالذاتية، بمعنى أن تصميمها وتصحيحها يتأثران بآراء وأهواء المصحح.

### 7. سهولة التطبيق:

من العوامل التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند تقويمنا لقابلية الاختبار للاستعمال: سهولة التطبيق. فكلما كان إجراء أو تطبيق الاختبار أسهل كلما كان ذلك أفضل، إذ أن صعوبة التطبيق قد تكون عائقاً يمنع تحقيق الصدق والثبات والموضوعية. وقد يحصل المفحوص على علامة متدنية لا تمثل قدرته الحقيقية وقد يكون السبب في انخفاض درجته ليس عدم معرفته للجواب، وإنما عدم فهمه للتعليمات.

### 8. سهولة التصحيح:

على الفاحص عند وضع اختباره أن يفكر بطريقة التصحيح. فإذا كانت طريقة التصحيح معقدة أو غير دقيقة أو تسمح بالذاتية كان الفحص أقل قيمة مما لو كانت طريقة تصحيحه سهلة بسيطة موضوعية. كما إن طريقة التصحيح المعقدة قد تؤدي إلى الأخطاء فضلاً عن الوقت والجهد اللذين تتطلبهما، ولا بد، عندما نستخدم العلامة أن يكون لها تفسير وأن نتخذ معنى معيناً. وعلى مؤلف الاختبار أن يزود المفحوص بمعلومات تتيح له أن يكون تقويماً صحيحاً للاختبار بالنسبة لاحتياجاته الخاصة، وأن يعطي العلامة التي يحصل عليها ككل فرد المعنى

المناسب؛ وهذا يعني أن يضمن مؤلف الاختبار دليلاً يسميه بدليل الاختبار وينوده ومواده المرفقة الأخرى. وبالتالي، لا بد من مستخدم الاختبار أن يجد في هذا الدليل الأمور الرئيسية التالية:

- وصف للوظائف التي صمم الاختبار لقياسها والإجراءات التي اتبعت في تطويره.
- وصف التعليمات التفصيلية في تطبيق الاختبار.
- وصف مفاتيح التصحيح والتعليمات الخاصة بتصحيح الاختبار.
- بيانات المعايير للمجموعات المرجعية المناسبة.
- بيانات عن ثبات الاختبار.
- بيانات عن الارتباطات الداخلية بين الدرجات الفرعية.
- بيانات عن العلاقات بين الاختبار وعوامل أخرى.
- عمل أدلة عن استعمالات الاختبار وتفسير نتائج تطبيقه.

#### 4) المقاييس والاختبارات التي تهتم بالجانب العقلي للشخص:

لأنك ان الاختبارات والمقاييس التي تهتم بالجانب العقلي للشخص تعتبر من أدق وأفضل أدوات التقويم والتشخيص وتطبيقاتها العملية أصبحت هائلة وكثيرة في شتى ميادين الحياة. خاصة ما يتعلق منها في مجالات التوجيه والإرشاد النفسي والتربية الخاصة. وإن نتائج هذه الاختبارات تستخدم كوسيلة تساعد المختصين على فهم كل شخص بالحدود التي تقبسه وتدل عليه تلك الاختبارات. مما يمكن المرشدين النفسيين من التعرف على إمكانيات الأشخاص وقدراتهم.

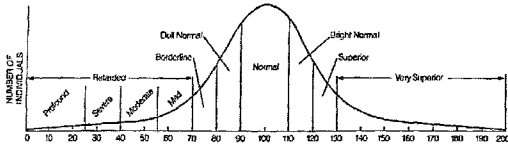


فقد ابتكر الفريد بينيه Alfred Binet (1857 – 1911) عالم النفس الفرنسي الشهير أول مقياس عملي للذكاء (Hilgard, et al, 2003). حيث قام وزملاؤه بقياس المهارات الحسية والحركية للأفراد. إلا أن هذه المقاييس لا تعطي المعلومات المرغوبة. وبالتالي بدأوا بتقويم الوظائف المعرفية والتي تمثل جوانب: التخيل، طول ونوعية الانتباه، السداكرة، والأحكام الجمالية والخلقية، التفكير المنطقي، والقدرة على فهم الجملة.

وقام بينيه بجمع بعض المهام العقلية لتقدير تلك القدرات. وبدأ باختبار المفردات في إحدى مدارس الأطفال بباريس. (علام، 2006). وتم تصنيف فقرات المقياس على النحو التالي:

## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

- الذاكرة، مثل: إعادة الأرقام، الجمل، نسبة الأشياء من الذاكرة، فقرات من قصة أو خبر أو رسوم.
- التحصيل المدرسي: في الحساب والقراءة.
- القدرة اللفظية: القدرات والتفهم اللفظي، والتعبير اللفظي، والسمع والاستدلال اللفظي والتصنيف اللفظي وتداعي الكلمات.
- المعلومات العامة، وفهم المواقف العملية: وتشتمل هذه الفئة على المشابهات، وتفسير الصور، السخافات، المقارنات الجمالية... الخ
- الحكم العملي، والقرارات العملية: وهي اختبارات خاصة بالمهارات الأدائية، مثل: اختبارات الرسم، ولوحات الأشكال والبراعة.



أما السلسلة الثانية الرئيسية من الاختبارات الفردية للقدرة العقلية فهي اختبارات وكسلر Weckler (وكسلر، 1983) حيث عمل في الأصل على بناء مقياس لقياس القدرات العقلية عند الراشدين خلافاً لمقياس بينيه الذي كان معداً في الأصل لقياس القدرات العقلية عند الأطفال. وتم تنظيم محتوى هذا الاختبار على شكل سلاسل تحتوى كل واحدة منها على اختبار فرعي مختلف. ويبدأ بالأسئلة السهلة متدرجاً في ذلك حتى يصل إلى الأسئلة الصعبة (Trull & Phares, 2001). وبهذا صمم وكسلر مقياسين للذكاء هما:

### 1. مقياس وكسلر للذكاء الراشدين:

ويتكون من (11) اختباراً منها ستة اختبارات لفظية وخمسة اختبارات ادائية. أما الاختبارات الفرعية التي يحويها المقياس اللفظي فهي:

- **اختبارات المعلومات العامة: Information** ويتكون من 29 سؤالاً في المقياس الأصلي، (26) سؤالاً في المقياس باللغة العربية منها سؤال تهديدي) وهذه المعلومات العامة الشائعة لا تحوى معلومات فنية أو تخصصية.



- **الفهم العام: Comprehension** ويتكون من 14 سؤالاً في المقياس الأصلي (10 أسئلة في النسخة العربية) ويسأل المخصوص عما يجب عمله في ظروف معينة. ويتطلب هذا الاختبار قدرة على الحكم العملي والفهم العام Common sense. وهذه الأسئلة قريبة إلى حد ما مما يحويه مقياس ستانفورد - بينيه من أسئلة الفهم.
  - **الاستدلال الحسابي: A. Reasoning**. يتكون هذا الاختبار من 14 مسألة حسابية في المقياس الأصلي (10 مسائل في النسخة العربية) وهذه المسائل قريبة من مستوى مادة الحساب في المرحلة الابتدائية. ولكل مسألة زمن معين. وتلقى الأسئلة شفويًا.
  - **المتشابهات: Similarities** ويتكون من 13 سؤالاً في المقياس الأصلي (13 سؤالاً في النسخة العربية) ويطلب من المخصوص معرفة أوجه التشابه بين شيئين.
  - **إعادة الأرقام: Digit Span** وفي هذا الاختبار تعرض على المخصوص قوائم من الأرقام تتراوح بين 3 أرقام.... ويطلب من المخصوص إعادة ذكرها. وفي القسم الثاني من الاختبار يطلب من المخصوص إعادة الأرقام بالعكس. والمفردات: **Vocabulary**؛ وفيه يلتقى ويعرض على المخصوص مفردات عددها 42 مفردة متدرجة في الصعوبة. ويطلب إلى المخصوص ذكر معنى كل كلمة.
- أما المقياس الأدائي او العملي: **Performance** فيتكون من خمسة اختيارات هي:
- **رموز الأرقام: Digit Symbol**، وفيه تعطى رموز معينة للأرقام (أي عبارة عن شفرة أو لغة سرية) وتعطى تلك الرموز للمفحوص ويطلب إليه ان يكتب أكبر عدد ممكن من الرموز الدالة على أرقام موجودة في ورقة الإجابة في زمن محدد.
  - **تكميل الصور: Picture Completion** ويتكون من 21 بطاقة في المقياس الأصلي (15 بطاقة في النسخة العربية) وكل صورة تحوى جزءاً ناقصاً. ويطلب من المخصوص ذكر الجزء الناقص.
  - **رسوم المكعبات: Block Design** ويتكون هذا الاختبار من 16 مكعباً و9 بطاقات كل منها ذات رسم معين. وهذه المكعبات ملونة بالأزرق والأبيض والأصفر والأحمر. وبعضها يشترك فيها لونين معا (في النسخة العربية) ويطلب من المخصوص رص المكعبات، بحيث تماثل الرسوم في البطاقات وهي متزايدة في الصعوبة. وتتطلب ما بين 4 - 9 مكعبات. ولكل بطاقة زمن محدد.
  - **تجميع الأشياء: Objects Assembly**؛ ويعرض على المخصوص نماذج مقطعة إلى قطع صغيرة كل منها يمثل صبي - وجه - يد، ويطلب من المخصوص جمع القطع بحيث تكون الشكل كاملاً.

## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

- **ترتيب الصور: Picture Arrangement** يعرض على المبحوث مجموعات من الصور. كل مجموعة يمكن ترتيبها بحيث تكون قصة. ومدد الأسئلة 8 في المقياس الأصلي (6 في النسخة العربية).

## 2. مقياس وكسكلر للنساء الأطفال WISC:

يقسم المقياس كما هو في مقياس الراشدين إلى قسمين أحدهما لفظي والآخر عملي. ومجموع الاختبارات 12 اختبارة منها اختبارة احتياطيان. ويشمل القسم اللفظي على: المعلومات العامة، الفهم العام، الاستدلال الحسابي، المتشابهان، المفردات. أما القسم العملي أو الأدائي فيشتمل على كل من: تكملة الصور، ترتيب الصور، رسوم المكعبات، تجميع الأشياء، الترميز، (احتياطي) المتاهات.

## (5) المقاييس التي تهتم بالجانب النفسي للمميل:

استخدم عدد من علماء النفس أدوات عديدة لقياس الشخصية. وغالبا ما يستخدمون أكثر من أداة لتحديد سمات الشخصية وخصائصها وجوانب المرض فيها. كالمقابلات والملاحظات والتجارب والاختبارات. وأن هذه المقاييس تندرج ضمن ثلاثة أنواع هي: (مليكه وآخرون، 2010):

فالاختبارات الموضوعية أو مقاييس التقدير الذاتي Self report: تقتصر إجابات المبحوث فيها على وضع إشارة أو كتابة كلمة صح أو خطأ أمام كل فقرة يراها صحيحة من وجهة نظره بحيث تعتبر هذه الإجابات بمثابة مؤشرات ذات دلالة على سمات شخصيته.

والأساليب الإسقاطية Proactive: يترك فيها للمبحوث حرية التعبير والحديث والتعليق على بعض المواقف والمثيرات الغامضة بهدف الكشف عن شخصيته من خلال ما يسقطه من مشاعر وحاجات ورغبات. وقد صنف فرانك ( ) الأساليب الإسقاطية إلى خمسة أقسام هي:

- **أساليب تكوينية تنظيمية** تتطلب من الفاحص أن يفرض على المبحوث المادة المعروضة. كما في اختبار بقع الحبر لرورشاخ.
- **أساليب بنائية** تتطلب من المبحوث تنظيم مواد محددة الحجم. كما في اختبار مجموعة اللعب Play Kit لدريسكول Driscول واختبار تكوين القصص المصورة لشيدمان Sheidman.
- **أساليب تفسيرية** يطلب فيها من المبحوث تفسيراً لأشياء يجيد فيها معنى شخصياً أو انفعالياً. كما في اختبار تفهم الموضوع T. A. T.

- أساليب تفريغية أو تظهيرية: تتيح للمفحوص أن يستعيد ذاكرته وأن يتخلص من انفعالاته كما في طريقة اللعب العلاجي من خلال عمل الدمى وتحطيمها أو تشويهها كما في اختبار ليفي Levy الاسقاطي.
- أساليب تحريفية: تعطي صورة عن شخصية المفحوص من خلال التحريف أو التغيير الذي يحدثه المفحوص في أساليب الأطفال كاستخدام أساليب كلامية معينة أو اتباعه طريقة معينة في الكتابة.

أما مقاييس التقدير: Rate Scales، وهو أسهل انواع القياسات الشخصية حيث يقوم الشخص المفحوص بتقدير مستوى شخص من الناحية النفسية او التعليمية او الوظيفية. وتعتبر تقارير الكفاية التي تستخدم في مؤسسات العمل والموارد الحكومية خير مثال لهذا النوع من المقاييس

ومع ذلك، فقد نواجه صعوبات في القياس خاصة عندما نحاول اكتشاف درجة سمة من سمات شخصية الفرد. فالسمة ليست هنا كيانا ثابتا. وليست شيئا ساكنا Static وليست كمية Quantity. ولهذا فإنه لا يمكن قياس السمة موضوعيا كما نقيس الطول والوزن أو عدد ضربات القلب على سبيل المثال ولهذا يجدر الأخذ بعين الاعتبار إلى أنه لا توجد درجة صقر كمنقطة بداية. أو وحدات للسمات، ولا يوجد اتفاق على المصطلحات المستخدمة. أو أداة قياس مقبولة تماما.

#### سادساً: طرق الإرشاد والعلاج النفسي:

بدأ الاهتمام بتطوير نظريات واضحة للإرشاد والعلاج النفسي خلال النصف الأول من القرن الماضي بهدف صياغة قواعد وقوانين لجمع الآراء والتصورات النظرية والعلاجية. ويعتبر أحدث تغير إيجابي في المحتويات النفسية المستهدفة من قبل النظرية من أهم نقاط التحدي لأي نظرية إرشادية أو علاجية وذلك لاعتماد التغير في تلك المحتويات على العديد من المتغيرات المرتبطة باقطاب العملية الإرشادية وهي المرشد والمسترشد وموضوع الإرشاد.

ويشير ماكابي في معرض اشارته لنظريات الإرشاد والعلاج النفسي ان النظرية هي وسيلة مساعدة تعيننا على رؤية العلاقات الموجودة بين حادثة او حقيقة وحادثة اخرى او حقيقة اخرى. ويرى هول ولندزي ان النظرية تمثل مجموعة من افتراضات مناسبة ترتبط مع بعضها البعض في شكل نسق يضعها صاحب النظرية. ويشير كل من بينسكي وبينسكي الى النظرية باعتبارها علما يمكن الحدوث نستطيع مضاهاته او اختباره بعالم واقعي او حقيقي.



## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

ولا بد من اعتماد النظرية في الإرشاد على قوانين واضحة بالإضافة الى وصف تلك القوانين بشكل محدد وان تحوي على مجموعة من التعريفات الاجرائية لمصطلحاتها ومفاهيمها المتضمنة بحيث يمكن اخضاع المفهوم لعملية القياس والتقدير والمراقبة.

وتختلف نظريات الارشاد من حيث الشمولية. وان النظرية الاكثر شمولية هي النظرية القابلة للتطبيق على طيف واسع وكبير من المواقف العلاجية. ولا بد ان تكون النظرية قابلة للدراسة والفضح والتقصي من قبل الباحثين في جميع المجالات من خلال الدراسات العلمية المحكمة التي تظهر دور النظرية في اظهار التغييرات السلوكية ومفاهيم وفروض النظرية بشكل واضح. فالفرضية الجيدة هي تلك التي تقدم العديد من الخبرات المساعدة للمعالج خلال عمله مع المسترشدين المختلفة وهي تلك التي تتضمن في اجراءاتها مجموعة من الاساليب المساعدة على فهم المسترشد وتحقيق توافقه (ملحم، 2009). والسؤال الذي يطرح نفسه:

لماذا نحتاج الى نظرية في الارشاد والعلاج النفسي؟

(6 - 1) دور النظرية في الارشاد والعلاج النفسي:

يمكن للنظرية ان تقوم بعدد من الوظائف التي تفيد في تحقيق التوافق النفسي لدى الناس في مختلف مراحلهم العمرية. فهي تقودنا الى ملاحظة علاقات معينة ربما كنا نتجاوز عنها في الماضي. لكنها في حقيقة الامر هامة في تحقيق التوافق النفسي للفرد. وقد تساعدنا كذلك في الاستفادة من البيانات التي لدينا. ذلك ان من ابرز خصائص النظريات انها تفترض قوانين يمكن ان تتنبأ بالاحداث. وهي بالتالي تشمل على تأكيدات تقودنا الى توقعات او تقديرات يمكن اختبارها والتحقق منها.

وتساعدنا النظريات كذلك على تركيز انتباهنا على البيانات المناسبة وتخيرنا بما ينبغي ان نبحث عنه. وتقودنا بالتالي الى استخدام الاصطلاحات المناسبة. وقد تساعدنا على بناء طرق جديدة للسلوك في موقف الارشاد وفي كيفية تقويم الاساليب القديمة والحكم عليها.

ويشير الباحثون (Brown, 2007) (الشنوي، 1998) الى ان هناك فوائد خاصة للنظرية في مجال الارشاد تتعلق بالمرشد والمسترشد. فقد تؤثر النظرية بشكل مباشر على توقعات المسترشد وعلى طريقة سلوكه اثناء عملية الارشاد. والنظرية الجيدة يجب ان تتمتع بعدد من الخصائص من أبرزها ما يلي:

- ان تشمل النظرية على مجموعة من المسلمات او الافتراضات وهذه تمثل المعطيات المقبولة والتي لا تحتاج الى اثبات. بحيث تكون هذه المسلمات متسقة داخليا.
- ان يكون هناك مجموعة من التعريفات للمصطلحات او المفاهيم التي تشمل عليها النظرية

بحيث ترتبط هذه المفاهيم مع البيانات الناتجة عن الملاحظة أو الأجراءات. ومن تجعل من الممكن دراسة المفاهيم في البحث والتجريب.

- ان تحمل المصطلحات أو المفاهيم علاقات معينة مع بعضها البعض. وتشتق منها مجموعة من القواعد تنتم بالمنطق وتشتمل على علاقات السبب - النتيجة.

ومن الأهمية بمكان ان تكون النظرية قابلة للتطبيق لعدد من المواقف ولا تقتصر على موقف واحد بعينه.

## (6-2) النماذج النظرية في الإرشاد والعلاج النفسي:

### 1) نظرية التحليل النفسي:

يعد فرويد (1856 - 1939 م) المولود بـ فيريرج مورافيا Moravia \ Freiberg التي تعرف تشيكوسلوفاكيا في ذلك الوقت. أول من قدم تفسيراً للنفس البشرية باستخدامه مصطلح دينامية الشخصية الذي يعني ببساطة تضاملاً شبكة من المتغيرات سواء أكانت هذه المتغيرات في النفس البشرية أو كانت في الظواهر الطبيعية، أو البيولوجية. وكان التفسير لأي ظاهرة إنسانية كانت أو اجتماعية أو فيزيقية لا يتأتى إلا بالمفهوم الدينامي. وهو مفهوم شبكي يتجاوز المفهوم الخطي (سبب ونتيجة) الذي كان يميز المفهوم الاستاتيكي للظواهر والأحداث. وتشارك



الكثير من نظريات الشخصية في توظيف مفهوم الدينامية حتى يتمكن المنظر من تفسير السلوك الانساني. (Liebert & Spiegler, 2002)

وقد ركزت نظرية التحليل النفسي على مفهوم أساسي هو: الحتمية البيولوجية. وبذلك فإنها لا تعبر اهتماماً للبعد الاجتماعي أو الثقافي وأثره في الشخصية. وقد تحدث فرويد عن ثلاث منظومات في بناء الشخصية ونموها والتي وردت الإشارة إليها في بناء الشخصية الإنسانية ونموها. بحيث تعمل المنظومات الثلاثة بطريقة متكاملة لتشكل معاً شخصية الفرد وسلوكه بشقيه: (عباس، 1982)

- السلوك الواضح كما يتضح من خلال اداءات الفرد Performance والذي يسميه Overt behavior.
- السلوك المضمّر Covert behavior الذي يمكن الكشف عنه بطرق غير مباشرة. والذي يعبر عن أغوار الشخصية. (Ford & Urban, 2003)

## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

افترض فرويد ان للوعي مستويات ثلاثة هي: الشعور Conscious وما قبل الشعور Preconscious واللا شعور Unconscious. وينطوي اللاشعور Unconscious على مكونات متنوعة تعمل بقوة من داخل الفرد وتؤثر في حياته سواء اكان يقظا او نائما. ويعتبر مبدأ الحتمية Determination من المبادئ الهامة التي تقوم عليها نظرية التحليل النفسي في الحوادث النفسية. فلكل حادثة نفسية عواملها التي تحدد وجودها وجددها. وعند البحث عن هذه العوامل فاننا نجد صعوبة للوصول اليها جميعا بالنظر إلى كثرة التعقيد فيها وصعج الفرد من وهي بعضها حين تكون طرفا في الفعالية اللاشعورية Unconscious activity التي تشير الى ان جزءا من الفعالية النفسية التي تأخذ مجراها عند السوي وغير السوي من الأفراد تجري من دون ان يعيها الشخص او يكون شاعرا بها.

تحدث فرويد عن الدينامية كمفهوم أساسي في التحليل النفسي يفسر الظواهر النفسية على انها محصلة لصراع القوى المتعارضة في داخلنا والقوى الداخلة في الصراع هي الحوافز الغريزية ذات الأصل البيولوجي (طغرات جنسية وطغرات عدوانية) وحوافز مضادة لها ذات أصل اجتماعي. فالحلم مثلا من حيث هو سلوك لا يخرج عن كونه محصلة لصراع بين قوتين: مكبوتات تريد ان تخرج، ودفاعات تترض طريقها في صورة رقابة. والاعراض المرضية ليست الا محصلة للصراع بين المكبوتات والدفاعات. (بطرس، 2007)

كما اشار الى البنائية لدى الكائن مشيرا الى ان كل صراع لا بد وان يتم بين منطقتين او وحدتين فلاصراع داخل هو Id ولا صراع داخل الانا Ego. بل يكون الصراع بين هاتين المنطقتين. وتعتمد وجهة نظر العلاج النفسي على نظرية فرويد في الشخصية التي تقول بوجود جوانب ثلاثة لها هي: الـأنا والـأنا الأعلى. ولكل جانب من هذه الجوانب وظائفه في حياة الشخص:

**هاتو: The Id:** يضم كل ما يحمله الطفل منذ ولادته، ويكون الجانب الأول المبكر من الشخصية. وهو الحامل والحاضن لما يسميه فرويد " الغرائز " وقمة الغرائز هي غريزة اللذة ويعمل فهو وفق مبدأ اللذة ولا يخضع لمبدأ الواقع او العلاقات المنطقية. كما انه يقع في اللاشعور من حيث الأصل. وينشأ الـأنا: The Ego وينمو مع حياة الطفل ويكون المنطلق في نشأته وما يحتاج الطفل الى فعله في مواجهة العالم من حوله. ولهذا يعمل الـأنا وفق مبدأ الواقع وعملياته. ويخضع للمنطق والعلاقات المنطقية ويسعى لأن يكون متمشيا مع الأوضاع الاجتماعية المقبولة. ويقوم الـأنا بمملين أساسيين في أن معا. فهو يحمي الشخص من الأخطار التي تهدد في العالم الخارجي: وحتى يتحقق هذا الفرض فان الـأنا يتحكم بالغرائز ويضبط اندفاعاتها لأن إشباعها يمكن أن يؤدي إلى خطر يصيب الشخص. فالعدوان الموجه نحو الآخرين يمكن أن يؤدي إلى رد الآخرين ردا يحتمل فيه أن يكون خطرا على صاحب العدوان. ويوفر النشاط أو العمل اللزوم لإشباع الغرائز

التي يحملها هو. ويضم الأنا الأعلى؛ (The Super Ego) الأنا الأعلى القيم والمثل العليا الاجتماعية والأخلاقية والدينية التي ربي الطفل عليها في كل من البيت والمدرسة والمجتمع الخارجي. وعليه، يعتبر الأنا الأعلى الحاضن لما يراه المجتمع حسنا ويحج فيه.

وافترض فرويد وجود مناطق شبقية في البدن (لذة شهوية) وان للاطفال حياة جنسية. ورأى بأن الطفل الصغير كائن غريزي مليء بحوافز جنسية كثيرة. وتتركز في هذه المناطق الشبقية عمليات الاستثارة والتهييج. ويتم خفضها او التخلص مما بداخلها من توتر عن طريق فعل معين كالترضاع مثلا. اما المناطق الشبقية الرئيسية فهي الفم والشرح والاعضاء التناسلية. وتؤدي هذه المناطق دورا مهما بالنسبة لنمو الشخصية. كما تشكل المصادر المهمة الاولى للاستثارة والتهييج التي يتعين على الطفل التعامل معها على نحو يخفض من مستوى التوتر الناتج منها. وهي كذلك مصدر لذة اولية في حياته. وتؤدي الافعال المتعلقة بالمناطق الشبقية بالطفل عملها الى ان يختبر ذاته من خلال الصراع مع والديه ومحيطه. وما ينتج عن هذه الصراعات من مشاعر الاحباط والقلق يؤدي بالضرورة الى نمو اساليب من التوافق مع ذاته ومع المحيط.

وقدم فرويد تصورا ديناميا يوضح فيه هذا المفهوم. فالحفيزات الجنسية التي تريد ان تنطلق من الهو وتعيش شعوريا لتشبع وفقا لمبدأ اللذة. الا ان الأنا تريد منعها مستندة الى مبدأ الواقع ومتأثرة بالأنا الأخلاقية. ويرى فرويد ان الميكانزم الدفاعي هو بمثابة القوة الكابتة التي تضعها الأنا لتمنع هذه المكبوتات من الظهور شعوريا (Nelson – Jones, 2006).. فتلتفت حول التعبير المباشر عن الحفيزات الجنسية غير المرغوب فيها وتصبح في صورة مقبولة نوعا. وتقوم بالتوفيق بين الحفزة الجنسية ومتطلبات المجتمع وثقافته. ولا يعد الميكانزم دفاعيا الا اذا تكرر حدوثه مرات ومرات في مواجهة تجارب كثيرة منذ الطفولة. وتعمل هذه الميكانزمات لاشعوريا. كما وانها تعد بمثابة هروب من مواجهة الواقع عن طريق الانكار والتحريف او التمس او الإخفاء... الخ. (Liebert & Speiglar, 2002)

### وأشار فرويد الى ان نمو الشخصية: The Development Of Personality

بمراحل يمكن تحديدها استنادا إلى ما يظهر عليه دافع الجنس او الجنسية Sexuality. ويشير التحليليون إلى مصطلح الجنسية على المدى الواسع من السلوك الذي يشتمل على الاندفاعات الوجدانية واللذة الحادثة في مناطق الإثارة الجنسية في البدن والتي غالبا ما تسمى بالحب. وما الدافع الجنسي الا مظهر جنسي للطاقة الجنسية "Libido". والأفراد من كل جنس لديهم عناصر من الجنس المقابل. مما يعني ان الأفراد ثنائي الجنس ودرجة المثلية الجنسية خلقية والتحديد النهائي للسلوك الجنسي يعتبر نتيجة لعدة الاستعدادات الخلقية وللخبرات والقيود في اتجاه أو آخر. هذا، وقد تحدث فرويد عن مراحل تطور الغريزة الجنسية معتمدا في ذلك على

## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

فكرة المناطق الشبكية " مناطق اللذة الشهوية " في الجسم والتي تؤدي لارتباطها إلى الإشباع الجنسي. وهذه تتغير تبعاً للنمو والنمو. وهذه المراحل هي (Thompson, et al. ; 2004).

**المرحلة الفموية: The Oral Stage (من الميلاد - وحتى سنة ونصف):** وهي المصدر الأول للذة الرضيع. وتشتق اللذة من الفم وتبدأ مع عملية مص اللبن. والتثبيت Fixation على هذه المرحلة "مرحلة المص" تؤدي إلى نمو سمات مثل الهلوع والثقة والتفاؤل والاهتمام باكتساب المعرفة واقتناء الأشياء.

وخلال العام الثاني تنمو عمليات التفرغ " للطاقت الفريزية التي تسعى إلى التصريف " كما تنمو العمليات المضادة للتفرغ " الطاقت التي تمنع أو تتحكم في هذا التفرغ " **المرحلة الشرجية: The Anal Stage (من سنة ونصف - ثلاث سنوات)** " ويتعلق هذا النمو بالوظائف الخاصة بعملية الإخراج. والتي تقود الطفل إلى الخبرات الأولى بعملية الضبط الخارجي للدوافع الفريزية والتي تتضمن تأجيل اللذة أو الراحة المترتبة على التخلص من الفضلات وتخفيف التوترات الناشئة عن عدم التفرغ. ويؤدي التدريب القاسي على عمليات تنظيم الإخراج إلى نمو سمات مثل العناد والبخل أو الشخصية المترتبة. أو قد يؤدي إلى ان ينقس الطفل عن غضبه بثورات غير ملائمة من الهياج قد تؤدي إلى إظهار عدد من السمات المتعلقة بالشجار والتحدى والتخريب.

وخلال هذه المرحلة تنمو المشاعر الجنسية والعدوانية ذات الصلة بالأعضاء التناسلية " **المرحلة العضوية الجنسية: The Phallic Stage (من 3 - 6 سنوات)** " وتشمل ما يشبه عملية الاستمنا. وفي هذه المرحلة تظهر عقدة أوديب وعقدة اليكتر **The Oedipus Complex and Electra Complex** فيتخذ الولد من الأم هدفاً أو موضوعاً للتفرغ الانفعالي. وينمي باتجاه الأب انفعالات الغيرة والعداوة. وعكس ذلك يكون لدى البنت. كما ينمو لدى الولد الخوف من الخضاء أما البنت فتعتقد ان الخضاء قد حدث لها فتلوم أمها من أجل ذلك. أما الولد فيكبت رغبته في الأم وعداوته للأب ويتوحد مع الأب ويصل الأنا غايته في النمو. وتنقل البنت حبها المبكر جداً للأم إلى الأب وإن كان حبها للأب مشوباً بشيء من الغيرة لأنه يملك ما ينقصها. وعقدة اليكتر لديها لا تكبت ولكنها تتعدل وتتغير عن طريق الواقع وإدراك هذا الواقع وتضعف بمرور الزمن

وتكبت الدوافع الجنسية عند الفرد وينمو الكف الجنسي ويحدث الإصلاء للدوافع الجنسية " **مرحلة الكمون أو الخمود: The Latency Period (من 6 - 11 سنة)** " وذلك ما بين سن الخامسة أو السادسة وحتى سن البلوغ.

وفي سن البلوغ تنشط دوافع ما قبل المرحلة الجنسية. " المرحلة الجنسية: The Genital Stage (مرحلة المراهقة) " فإذا كانت هذه الدوافع قد تم استبدالها أو إعاؤها بواسطة الأنا فإن الشخص يدخل الى مرحلة التضخ ويبدأ المراهق في حب الآخرين حبا إيثاريا وينمو عنده التطلع الجنسي والتطبيع الاجتماعي والأنشطة الجماعية. والتخليط المهني، والإعداد للزواج وتكوين الأسرة ويتحول الشخص من طفل نرجسي باحث عن اللذة الى كبير ناضج واقعي اجتماعي التوجه.

يعتمد الارشاد والمعالجة الفرويدية في العلاج النفسي على عدد من المفاهيم الأساسية التي مرزكرها في الصفحات السابقة. وتعتمد كذلك على نظرة خاصة الى مراحل تطور الفرد تتميز كل منها بتوضع خاص لمركز اللذة او ظهور تأثيرها. ويكون سير المعالجة الفرويدية موجها بالمفاهيم الأساسية معتمدا على كشف ما في اللاشعور وإطلاقه ليصبح شعوريا ويدخل بذلك في معرفة الشخص ووعي الحاضر. وعلى الكشف عن خبرات الطفولة والتفاعل بين المعالج والمتعالج في عمليات وسيلتها الرئيسية. التخاطب وأغراضها الوصول تدريجيا إلى إحداث تغيير عميق في البناء الانفعالي للشخص المتعالج. ويحتل كل من التداعي الحر، والتحويل ومواجهته، والتفسير، ومواجهة مقاومة المتعالج.

وارتبط اسم "الفرويديون الجدد Neo – Freudian" بمجموعة من علماء التحليل النفسي الذين طوروا النظرية الفرويدية الكلاسيكية الى نظرية جديدة في الارشاد وهي نظرية الأنا بحيث تصبح اكثر ملاءمة في علم النفس. ومن هؤلاء الفريد ادلر Adler وكارن هورني Horney، وكارل يونج Jung وأتورانك.

وتم تطوير نظرية الأنا Ego – Counseling من النظرية الفرويدية الكلاسيكية من قبل علماء النفس التحليليين الجدد الذين اعطوا أهمية اكبر لتأثير الأحداث البيئية والاستجابات المتعلمة والمؤثرات الاجتماعية الثقافية. وفي مقدمتهم الفريد ادلر Adler وكارن هورني Horney، وكارل يونج Jung، وأتورانك Rank، وهاري ستاك سوليفان Sullivan، وإيريك فروم Fromm، وإيريك اريكسون Erikson وغيرهم. الا ان المفاهيم التي نادوا بها في نظريتهم تمثل امتدادا للفكر السيكولوجي في التحليل النفسي مع تركيز اكبر على وظائف الانا مشيرين الى ان علم نفس الانا Ego psychology يقيم وزنا اكبر بين الجوانب البيولوجية والجوانب الاجتماعية والثقافية للسلوك الانساني. مركزين في ذلك على قوة الانا Ego – Strength بحيث تعد هذه القوة ركيزة الصحة النفسية وغاية الارشاد/ العلاج النفسي. وركز علماء النفس التحليليين الجدد كذلك الى ما يطلقون عليه السلوك السوي او السلوك الصحي. ويميلون الى اعطاء البيئة في نمو الفرد دورا اكبر. وبالتالي فان طريقة الارشاد في نظرية الانا ترتكز على مساعدة الارشاد على النماء جوانب وقوى المواجهة في الشخصية.

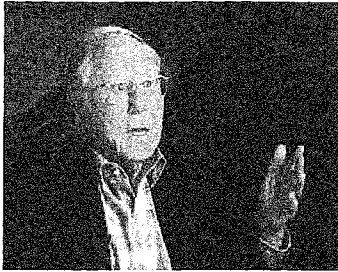
## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

ومساعدتهم على مواجهة واقع العالم من خلال بناء وظائف الأنا. حتى تستطيع الأنا التعامل مع المشكلات في العالم الواقعي. بينما يساعد الأفراد على التخلص من آليات الدفاع التي تعوق التفاعل مع العالم الواقعي.

### 2) الإرشاد والعلاج النفسي بالطريقة الواقعية:

يرى جلاسر ان الانسان ايجابي بسلوكه وفي استخدامه لأساليب حل المشكلات في التعليم. وانه واثق بقدرته في عملية التعلم. وان الناس عقلانيون ولديهم القدرة على استكشاف طاقاتهم للتعلم والنمو. والاستفادة منها. وان الدافع الرئيسي لسلوكه هو محاولته اشباع حاجاته. مشيرا الى ان لدى الانسان حاجتان نفسيتان اساسيتان هما: حاجته الى الحب وان يكون محبوبا. والحاجة الى اهمية الذات. وان الذين يعانون من مشكلات نفسية هم الذين لا يستطيعون اشباع حاجاتهم بطريقة واقعية. وانهم يتصرفون بطريقة غير واقعية وغير صحيحة. وغير مسؤولة اثناء محاولتهم اشباع حاجاتهم. وبناء عليه، فان المسترشد (العميل) هو الشخص الذي يجز عن اشباع حاجاته ويعاني من عدم القدرة على التكيف، ويسلك سلوكا غير سوي وان كان يرى ان هذا السلوك صحيح وينطوي على معنى معين (الخطيب، 2005).

ويرى جلاسر بأن السلوك يأتي من داخل الفرد من اجل تلبية حاجاته. وان كل واحد يختار سلوكه. وهو قادر على توجيه حياته. وان الناس هم ما يفعلونه. وبالتالي فان تصرفات الشخص تحدد شخصيته. فالسلوك مرتبط بمجموعة الصور في العقل. وان عقل الانسان يحتوي على صور لجميع الحاجات والرغبات المرتبطة بتلك الحاجات. وعندما يشعر الفرد بحاجة معينة.



فانه يقوم باستدعاء الصور الخاصة بها. وفي نفس الوقت فهو يدرك العالم الخارجي المحيط به. والمرتبط بأشباع هذه الحاجة المستثارة. فاذا تطابقت هذه الصورة مع الصورة الموجودة في (ألبوم الصور) التي لديه فانه يشبع حاجته. اما اذا لم يكن هناك تطابق. فان ذلك يعني ان الصورة الموجودة في ذهن الفرد لم

تتحقق في الواقع. وهذا يعني انه لم يستطع اشباع حاجته في البيئة الخارجي. وعندما يشعر بالاحباط. مما يسمح بالجهاز السلوكي بتكرار وتوليد سلوكيات تسد الفجوة بين الصورة

الداخلية وبين الواقع. وقد تكون هذه السلوكيات فعالة. وقد تكون مدمرة للذات. مما تسبب معاناة للفرد من مشاكلته النفسية.

يهدف الارشاد من وجهة نظر جلاسر الى تغيير السلوك غير المتوافق الى سلوك متوافق وذلك بتعليم الفرد طريقة افضل للحياة. يكون معها قادرا على اشباع حاجاته. ويسعى المرشد النفسي الى مساعدة الشخص في الاندماج والتصرف بمسؤولية وواقعية حتى يتمكن من اشباع حاجاته. وصاغ ثمانية قواعد اساسية ومتسلسلة للارشاد بالواقع يعمل المرشد النفسي الذي يتبع وجهة النظر الواقعية في الارشاد على الربط بين السلوك والقيم ويقيس نجاح المسترشد أو فضله أثناء عملية الارشاد وان مهمة المرشد بالواقع هي في مساعدة هوية المسترشد وتغيير سلوك انترام الذات، كما يعمل على ايجاد البيئة المساعدة التي يستطيع المسترشد من خلالها البدء في احداث تغييرات في حياته. وابداع المناخ الارشادي وتكوين اللفة Rapport واستكشاف الصور الموجودة في عقل المسترشد. لرغباته وحاجاته ومدركاته. وقد اشتملت القواعد الاساسية لعملية الارشاد ما يلي:

- **الاندماج:** من اجل تحقيق حاجات الفرد الاساسية في الحب والاحساس بالأهمية، وحتى يتم اندماج الفرد فان على المرشد ان يتصرف بالدفء والتفهم والاهتمام والتقبل في علاقته بالمسترشد.
- **التركيز على السلوك بدلا من المشاعر:** يعتقد جلاسر ان سيطرة الانسان على مشاعره وأفكاره محدودة، بينما تكون سيطرته على سلوكه اكبر. والمرشد الواقعي يركز على السلوك اكثر من تركيزه على المشاعر.
- **التركيز على الحاضر:** فالحاضر يمكن تغييره. اما الماضي فقد انتهى ولا يمكن ارجاعه. لذلك تركز نظرية الارشاد بالواقع على حاضر الفرد وليس ماضيه.
- **الحكم على السلوك:** وعلى المسترشد في اتباعه الارشاد بالواقع ان يصدر حكما على سلوكه. ويجري تقويما له من حيث اتسامه بالمسؤولية ومدى فائدته له مما يساعده في عملية تغيير السلوك.
- **التخطيط:** ومساعدة المسترشد في بناء خطة محددة وواقعية لتغيير السلوك غير المرغوب فيه. تعد من العمليات الاساسية في العمل الارشادي من وجهة النظر الواقعية. ومن الضروري ان تكون الخطة مكتوبة ويتم التعاقد على تنفيذها.
- **الالتزام:** وفيه يلتزم المرشد بمساعدة المسترشد على الالتزام بتنفيذ الخطة وتحقيق الاندماج وتحمل المسؤولية وبالتالي تحقيق النجاح للمسترشد. واحساسه بقيمته واهميته.
- **لا اعداز او تبريرات:** وعلى المرشد ان لا يقبل اعتذارات من المسترشد وان لا يبحث في سبب



## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

فشل الخطة، فذلك يسمح بتعزيز الفشل لديه. ولا بد للمرشد ان يساعد المسترشد في اعداد خطة جديدة بدل ان يناقشه في اسباب فشل الخطة القديمة.

- **استبعاد العقوبة:** في نظرية الارشاد بالواقع يستبعد استخدام العقوبة والالفاظ السلبية او العبارات الناقدة والسخرية في تغيير السلوك فهذه الاساليب تساعد في ترسيخ هوية الفشل لدى المسترشد.

### (3) الارشاد والعلاج النفسي المتمركز حول الشخص:

يعتقد روجرز ان الطبيعة الانسانية ايجابية. وان الفرد اجتماعي ولديه حوافز تدفعه الى الامام. ويكافح من اجل ان يستخدم وظائفه كاملة. ولخص روجرز وجهة نظره في الطبيعة الانسانية بستة نقاط هي ان الانسان: (Thompson, et al. ; 2004).

- يستحق الاحترام والثوق به.
- لديه القدرة، وله الحق في توجيه ذاته وتحقيق ذاته، ويستطيع عمل قرارات حكيمة اذا اتبحت له الفرصة.
- يستطيع اختيار قيمه الخاصة.
- يستطيع تعلم استخدام المسؤولية بطريقة بناءة.
- لديه القدرة على الاهتمام بمشاعره الخاصة وأفكاره وسلوكه.
- لديه امكانية التغيير البناء والنمو الشخصي نحو حياة كاملة وسعيدة (تحقيق الذات).

قدم روجرز عددا من المبادئ الأساسية في الشخصية اشتملت على الاتي (غنيم، 1993):



- يوجد كل فرد في عالم من الخبرة دائم التغيير هو مركزه فكل منا يحيا في عالم من الخبرة خاص به. عالم متغير باستمرار. فأنت لا تنزل النهر الواحد مرتين فان مياهها جديدة تجري دائما من حولك.
- يستجيب الكائن الحي للمجال كما يخبره ويدركه. والمجال الادراكي هو واقع بالنسبة للفرد. والواقع قد يكون تجريدا بالنسبة للفيلسوف او عالم الميتافيزيقا. ولكنه بالنسبة للفرد. فان الواقع يخبره ويتقبله الفرد بجهازه

الادراكي الخاص. وإذا كان لدى الفرد جهازاً ادراكياً متنسقاً بالنسبة له، فإنه سوف يكون لديه درجة معينة من القدرة على التنبؤ بإمكانه الاعتماد عليها.

- يستجيب الكائن الحي إلى المجال الظاهري كككل منظم.
- للكائن الحي نزعة واحدة أساسية هي تحقيق وابقاء وتقوية الكائن الحي الذي يحيا الخبرة.
- السلوك في أساسه محاولة موجهة نحو هدف هو إشباع الحاجات التي يخبرها الكائن الحي في مجاله كما يدركه.
- يصاحب الانفعال السلوك الموجه نحو هدف، ويسهل له مهمته بوجه عام، فيرتبط نوع الانفعال بتلك النواحي من السلوك التي تجدد في الطلب وذلك، مقابل النواحي الاستهلاكية للسلوك. كما ترتبط شدته بمدى الأهمية المركبة للسلوك في الحفاظ على الكائن الحي وتدعيمه.
- إن أحسن موقع ممكن لفهم السلوك هو من خلال الأطار المرجعي الداخلي للفرد نفسه. فالسلوك الذي قد يبدو غريباً أو لا معنى له في نظر الملاحظ الخارجي، قد يكون سلوكاً غرضياً وهادفاً إلى حد بعيد بالنسبة للفرد نفسه. وقد تكون هناك مأخذ كثيرة ومشكلات عميقة في الوصول إلى المشاعر الداخلية الاستبطانية للفرد معين. ولكن في حياة كل واحد منا نظائر في حياة الآخرين.
- يتميز جزء من المجال الإدراكي الكلي بالتدرج ليكون الذات. فالذات الظاهرية تتمايز من المجال الإدراكي الكلي. والذات هي وعي الفرد بوجوده ونشاطه.
- نتيجة للتفاعل مع البيئة ومع الأحكام التقويمية للآخرين بشكل خاص يتكون بناء الذات من نمط تصوري منظم مرن ولكن متنسق من ادراكات خصائص وعلاقات ال "أنا" أو "ضمير المتكلم" مع القيم التي ترتبط بهذه المفاهيم.
- القيم المرتبطة بالخبرات والقيم التي تشكل جزءاً من بناء الذات هي في بعض الحالات قيم يخبرها الكائن الحي بصورة مباشرة. وفي بعض الحالات قيم يستمد مجها أو يأخذها عن الآخرين. ولكن تدرك بطريقة مشوهة كما لو كانت قد خبرت بطريقة مباشرة.
- تتحول خبرات الفرد التي تحدث له في حياته؛ إلى صورة رمزية تدرك وتنظم في علاقة ما مع الذات. يتجاهلها الفرد حيث لا تدرك لها علاقة ببناء الذات. ويحال بينها وبين الوصول إلى صورة رمزية أو تعطى لها صورة رمزية مشوهة لأنها تتسق مع بناء الذات.
- معظم طرق السلوك التي يتبناها الكائن الحي هي تلك التي تتسق مع مفهومه من نفسه. فالذات تأمل في إبقاء السلوك الذي يتسق وصورة الذات. ولذا، فإن أحسن طريقة لأحداث تعديل في السلوك يكون بإحداث تغيير في مفهوم الذات.
- قد يصدر السلوك في بعض الحالات عن خبرات وحاجات عضوية لم تصل إلى مستوى التعبير الرمزي.

## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

- ينشأ سوء التوافق النفسي حين يمنع الكائن الحي عددا من خبراته الحسية والحشوية ذات الدلالة من بلوغ مرتبة الوعي. ويؤدي هذا بدوره الى الحيلولة دون تحول هذه الخبرات الى صور رمزية والى عدم انتظامها في جشطالت بناء الذات.
- يتوفر التوافق النفسي عندما يصبح مفهوم الذات في وضع يسمح لكل الخبرات الحسية والحشوية للكائن الحي بأن تصبح متمثلة في مستوى رمزي وعلى علاقة ثابتة ومتسقة مع مفهوم الذات.
- تدرك اي خبرة لا تتسق مع تنظيم أو بناء الذات كتهديد. وكلما زاد هذا النوع من المدركات ازداد الجمود في تنظيم بناء الذات حتى يتسنى له المحافظة على بقاءه.
- في ظل ظروف خاصة تتضمن اساسا انتفاء أي تهديد للذات يصبح ادراك الخبرات التي لا تتسق مع مفهوم الذات أمرا ممكنا. كما يصبح من الممكن مراجعة بناء الذات بشكل يسمح بتمثل هذه الخبرات. وجعلها متضمنة في بناء الذات.
- عندما يدرك الشخص ويتقبل في جهاز متسق ومتكامل كل خبراته الحسية والحشوية. فانه يصبح بالضرورة أكثر تفهما للأخرين وأكثر تقبلا لهم كأشخاص منفصلين.
- عندما يدرك الشخص ويتقبل في بناء ذاته المزيد من خبراته العضوية. يكتشف أنه يستبدل جهاز القيم الحالي لديه - وهو قائم في المقام الأول على ما استدمجه عن الآخرين وأعطى له صورة رمزية مشوهة - بعملية تقييم متصلة ومستمرة. وعندما يحرز الفرد تقدما ونجاحا وثقة في عملية التقييم. فانه يجد ان الأجهزة القديمة لم تعد تثير التهديد ولا لزوم لها.
- هذه القضية تتصل برغبة الفرد وحاجته الى الاعتبار الاجتماعي. وفي بعض الأحيان تصبح هذه الرغبة أكثر الحاحا من عملية التقييم العضوية بحيث يسعى الفرد الى الحصول على تقدير الآخرين. أكثر مما يسعى الى الخبرات التي يقدرها الكائن الحي العضوي.
- وجد روجرز حاجة ملحة الى اعتبار الذات تسير جنبا الى جنب ويشكل متمايز مع الحاجة الى الاعتبار الاجتماعي.
- ونتيجة لقوى وحاجات ومطالب الاعتبار الاجتماعي واعتبار الذات ينمي الفرد اتجاها نحو تقدير الذات.

تعتمد وجهة نظر روجرز في العلاج النفسي على المتعالج نفسه. وما عنده من قدرة على النمو الذاتي ورغبة في تحقيق ذاته. وهي طريقة علاجية يكون فيها المتعالج المركز والبؤرة. ومن هنا جاءت تسميتها بالعلاج المركز حول العميل. بحيث تتم العملية العلاجية من خلال علاقة عميقة تربط بين المتعالج المحتاج الى المساعدة والمتعالج القادر على تقديمها. وتتميز بأن عملية العلاج نفسها موجبة بنفسها وما يجري فيها. وانها تأخذ طريقها بين المعالج والمتعالج. وانها تضم

فرضيات حول حالة المتعالم يتم تأنيقها باستمرار من خلال سير العملية العلاجية. وهي فرضيات ينتهي إليها المتعالم معتمدا على المواد الخام للخبرة العلاجية ويعمل هو نفسه لأثبات صحتها او بيان الخطأ فيها. (Patterson, 1986)

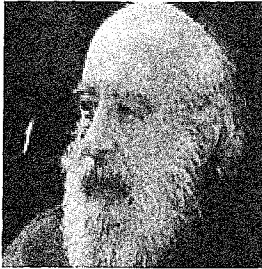
بين روجرز أن المعالجة النفسية تنفّذ من خلال في التناظر الحاصل لدى المتعالم بين خبرات طارئة ومفهوم الذات وتقديرها وقيمتها. ومن خلال العلاقة بين المعالج والمتعالم يتم التدخل في الموقف العلاجي بهدف التغلب على ذلك التناظر. (Ford & Urban, 2003) ولتحقيق ذلك يجب ان تكون العلاقة العلاجية بعيدة عن الإكراه والقسر وان يكون الاعتماد على المتعالم نفسه منطلقا في أشكال من الشرح والفرضيات في بيان حالة وتعليل ما هو حادث عنده وينتهي تدريجيا إلى دحض عدد من الفرضيات وإثبات بعضها مما يسمح أخيرا للخبرة موضوع التناظر بأن تصبح مقبولة في نظام خبرات المتعالم.

رفض روجرز مبدأ التشبيه بين المعالجة الطبية والمعالجة النفسية فيما يتعلق بالتشخيص ووضع لأجل ذلك أسسا لا بد من القيام بها في العملية العلاجية:

- التشخيص: فالتشخيص يعني فحص ما يظهر عند المتعالم من علامات الاضطراب لديه يمكن تحديدها بعدد من الاختبارات والمقاييس النفسية. وهذا لا يتناسب مع معالجة تبنى المشاركة العاطفية. وفعالية المتعالم للعملية العلاجية
- التفسير: وهذا يعني ألا يقوم المعالج بتفسير الأحلام أو تفسير دلالات التداعي، ولا يقوم بتفسير تصرفات المتعالم التي أخذ بها التحليليون الفرويديون كمنحى علاجي لهم. ومن الممكن أن يرى المتعالم نفسه علاقات بين مشكلات حاضرة وخبرات ماضية. أو بين حاجاته العاطفية وطريقة معينة في فهم موقف يتصل بالتفاعل بين الناس.
- تقديم النصح: أو اعتماد مبدأ القدوة: فالمعالج لا يقول للمتعالم ماذا يجب أن يفعل. أو ما الذي كان عليه أن يفعله في الماضي. ولا يسعى للإيحاء له بذلك. فأساس المعالجة المركزة حول العميل أن لا تقوم على تقليد الآخرين. أو تقمص أفعالهم في مناسبات معينة. بل تقوم على ممارسة المتعالم نفسه. عملية التقمص الداخلي التي تقوده إلى مزيد من التبصر في ذاته وتسمح بأن يتغلب على التناظر.
- طمأنة المتعالم: وعلى المعالج أن لا يطمئن المتعالم ولا يعده بنتائج معينة. ولا يسعى لجعله أكثر تفاؤلا في الوصول إلى الحلول. فالمتعالم والمعالج يسعيان معا لأن يعيشا المشكلة التي يشكو منها المتعالم ويسيران معا في خطوات فهمها من غير أن يوحى المعالج بشيء ما. فالجهد الذي يبذله المتعالم في الجدل حول ما يمر به هو الأصل في بلوغ المعالجة النفسية لأهدافها.

#### 4) الارشاد والعلاج النفسي الجشطالتي:

يرى بيرلز ان أي كائن حي له اعضاء وتنظيم معين وانضباط داخلي. والكائن بطبعه ليس مستقلا عن بيئته. فكل كائن يحتاج لبيئة معينة كي يتناول المواد الاساسية. فنحن جميعا نحتاج الى البيئة الفيزيائية من اجل تبادل الهواء والطعام.. الخ. كما نحتاج للبيئة الاجتماعية من اجل تبادل الصداقة والحب والغضب. ونحن (ككائن انساني) نعمل في تناسق متناهي في التعقيد بين كل اجزاء الجسم التي تتفاعل مع بعضها البعض لتكوين الكائن. وتقوم نظرية بيرلز للتفاعل الاجتماعي على الظاهرية (يعني مصطلح الظاهرية Phenomenology الشيء كما يظهر لنا) لتعني تركيز الاهتمام على الإدراك الحالي. فإذا أردنا تعديل سلوك ما فلا بد وأن نغير الإدراك الذي يحكم هذا السلوك. وتتلخص نظرية بيرلز للانسان بالنقاط الرئيسية التالية (Thompson, et al. ; 2004) (الخطيب، 2005):



- الانسان ككل لا يتجزأ، فهو ليس مجموعة أجهزة بل ككل متكامل، ولا يمكن فهم الأجزاء خارج اطار الشخص ككله.
- الاهتمام بالحاضر والمستقبل بدلا من الاتجاه للماضي وتحليلاته.
- الجانبان العقلي والجسمي ليسا مستقلين، وليسا بعيدين عن الانسان او بعيدا احدهما عن الآخر.
- حرية الانسان. فالإنسان لا يمارس إنسانيته إلا إذا مارس حريته اختيارا في تحمل منه لمسؤولية هذا الاختيار. فإذا لم يفعل ذلك يهبط الى منزلة الأشياء ويكون العصاب.
- السلوك الكلي ليس محكوما بعناصره الفردية. وحيثما تكون العمليات جزئية فهي محكومة بالطبيعة الداخلية للكل.
- العلاقة الوثيقة بين الكائن والبيئة التي يعيش فيها.
- الكائنات الانسانية كائنات موحدة وتعمل ككل. فالكائن السليم هو الذي يشعر ويفكر ويعمل معا.
- الكائنات الانسانية مسؤولة عن انفسها وحياتها وعيشتها. وهي حرة وتمتلك امكانيات التغيير.
- كل انسان له هدف فطري واحد هو تحقيق ذاته كما هي.

- النشاط العقلي نشاط كلي يتم انجازه بطاقة اقل من الانشطة البدنية.
- يتصف الانسان بالوعي فهو قادر على وعي احساسه وعواطفه ومبركاتة.

### تقوم الطريقة الجشطلتية في العلاج النفسي على مبدئين أساسيين هما:

- المبدأ الكلي: The Holistic Principle الذي يقرر أن كل شخص هو ككل منظم
- المبدأ الجدلي للتناقض: The Dialectic Principle of Opposites والذي يتضمن مبدأ التوازن The Homeostasis.

ذلك أن خبرة الشعور أو الإحساس بالحاجة تؤدي إلى عدم التوازن في الكائن الحي. ويستجيب الكائن الحي لذلك ككل في محاولة لاستعادة التوازن بإشباعه للحاجة. وتبعاً للنصوص والمصطلحات الجشطلتية تظهر الحاجة نتيجة للخبرة وتصبح هي الشكل. وينشغل الكائن في سلوك حسي وحركي في تفاعله مع بيئته من أجل الحصول على إشباع للحاجة. وعند إشباعها واکتمال الجشطلت يتلاشى أو يتصرف تاريخاً الكائن مستعداً لظهور حاجة أخرى سائدة. وعملية الوصي أو المعرفة المستمرة بالحاجات التي تظهر تسبب عدم التوازن. وتستتبع اتصالاً عدوانياً بالبيئة. وإشباعاً للحاجة عن طريق الاستيعاب من البيئة وتحقيق توازن وقتي يؤدي من ثم إلى تطور ونمو.

ويسعى المريض إلى العلاج لأنه في أزمة وجودية Existential Crisis حيث أن الدوافع لا تشبع. فالمريض لديه الدافع. ولكنه يأتي إلى العلاج ولديه توقعات معينة. ويأتي ولديه طرق عصابية غير ناجحة محاولاً الحصول على دعم البيئة التي تعمل أو تحقق له ما ينبغي أن يحققه هو لنفسه. والمريض يتوقع من المعالج أن يقدم له دعماً بيئياً. ويستخدم الأساليب أو التكتيكات في محاولة للتأثير على المعالج لكي يفعل له ما يريد.

يقدم العلاج الجشطلتي للمريض الكثير مما يريده كالأهتمام المطلق به. لكنه لا يعطيه كل ما يريده كالإجابات التي يتوقعها من المعالج. ولا يهتم بالطرق التي يسلك بها المريض والمشتقة من تاريخه الماضي ومن اللاشعور أو الأحلام. لكنه يركز على الخصائص الحالية لسلوك المريض والتي لا يعيها. وعدم الوعي هنا أهم من اللاشعور. والأحلام مقيدة بسبب أنها تبرز محاولة لإيجاد حل لتناقض عملي. فهي ليست مفسرة بواسطة المعالج لكنها تستخدم بواسطة المساعدة المريض على اكتشاف التناقض الذي أوجده دافعان متعارضان. فكل أجزاء الحلم – أشياء وأشخاص تعبر عن أجزاء مسقطه أو منفصلة عن الشخصية يجب إعادتها وتحقيق التكامل بينها.

## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

والمشكلات العصابية ليست في الماضي فقط بل هي في الحاضر أيضا. والعلاج النفسي نتيجة لذلك يجب ان يتعامل مع السلوك الحالي والاهتمامات الحالية من خلال تنمية الوعي بها والآن. والعلاج الجشطالتي علاج تجريبي حيث يطلب من المريض او يدهعه الى ان يجرب او يخبر نفسه بأقصى ما يستطيع بالإشارات، بالنفس، بالصوت ونحو ذلك. والأعمال الماضية غير المنتهية او المضطربة يجب ان تمارس او تعاش ثانية. ولا يكتفى بمجرد سردها فقط. وبذلك يمكن ان تحل هنا والآن. وحتى عندما يكون المريض مضطربا او مشوشا، فهناك دائما شيء ما في مقدمة او صدر الصورة. بعض النشك " الجشطالتي " مهما كان غير واضح او مجزأ.

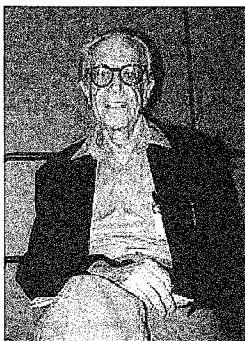
والعلاج الجشطالتي يتركزه على التمييز او الإدراك وعلى الوعي بالميول او الاهتمامات والحاجات يحاول ان يعيد العادية او السوية التي بها يمكن للميول والحاجات او تأتي داخل شكل. ويمكن التعامل معها اما بالسعي لتحقيق الإشباع لها في البيئة. واما بإحداث انسحاب واضح قصدي يفلق " الجشطالتي "

ان هدف العلاج الجشطالتي ليس حل مشكلات المريض ولكن في مساعده على ان يتعلم كيف يحلها. فالعلاج هنا ليس عملية حل مشكلات. ويعد العلاج يجب ان يكون المريض في موقف يستطيع فيه ان يحل مشكلاته الحالية. وان يقي او يحصن نفسه او يحل مشكلات المستقبل وحده. وعليه فان هدف بيرلز في العلاج يتمثل في:

- ايجاد الانسان المتكامل الذي يعيش في تواصل مع مجتمه بحيث لا ينوب في المجتمع ولا ينسحب منه بشكل كلي.
- زيادة وعي المسترشد بسلوكه وما يدور حوله. والوعي هو مفتاح الصحة النفسية.
- تسهيل اعاده التوازن للكائن واعادة بناء الوظائف الأفضل.
- استعادة الكلية التامة في شخصية الكائن. وذلك باعادة الوظيفة التكاملية للأنا.
- اعاده بناء التواصل والتفاعل السوي بين الفرد والبيئة.
- تحقيق الفرد لذاته بدلا من ان يحقق صورة الذات وذلك بانتقال الفرد من الاعتماد على دعم البيئة الى الاعتماد على الذات.

## (5) الارشاد والعلاج النفسي العقلاني الانفعالي:

طور اليز اسلوبه في العلاج العقلي الانفعالي خلال سلسلة مقالات نشرها عام 1955 وبإصداره كتاب " العقل والانفعال في العلاج النفسي. ويعتبر البورت الميز Alfort أول من حاول إدخال العقل والمنطق في عملية الإرشاد والعلاج النفسي.



أشار اللميز في نظريته العقلانية الانفعالية على ان افكار الانسان هي التي تؤثر في مشاعره وأحيانا توحدھا. ويرى ان البشر يفكرون ويشعرون ويتصرفون في آن واحد. وانهم مخلوقات بشرية وئدوا ولديهم نزعات للصراع الداخلي. وانهم يتأثرون بالعائلة والثقافة. وان لديهم استعداد فطري وميل مكتسب لأن يكونوا عقلانيين او ان يكونوا غير عقلانيين. وان البيئة تساعد الافراد في مرحلة طفولتهم لتكوين الافكار غير العقلانية.

ويقوم العلاج العقلي الانفعالي على بعض التصورات والفروض المتعلقة بطبيعة الإنسان

وطبيعة التعاسة، والاضطرابات الانفعالية التي يعاني منها. ومن بين هذه التصورات والفروض:

(باترسون، 2003)

- الإنسان حيوان عاقل متفرد في نوعه، وهو حين يفكر ويسلك بطريقة عقلانية يصبح ذا فاعلية، ويشعر بالسعادة والكفاءة.
- الاضطراب الانفعالي والسلوك العصابي يعتبران نتيجة للتفكير غير المنطقي والتفكير الانفعالي ليسا منفصلين. فالانفعال يصاحب التفكير والانفعال في حقيقته منحاز ذاتي وغير عقلائي.
- يرجع التفكير غير العقلائي في اصله ونشأته إلى التعلم المبكر غير المنطقي. فالفرد لديه استعداد لذلك التعلم بيولوجيا. كما انه يكتسب ذلك من والديه بصفة خاصة. ومن الثقافة التي يعيش بينها.
- الإنسان حيوان متكلم والتفكير يتم عادة خلال استخدام الرموز الكلامية. ولما كان التفكير يصاحب الانفعال والاضطراب الانفعالي. فان التفكير غير العقلائي يستمر بالضرورة طالما يستمر الاضطراب الانفعالي.
- إن استمرار حالة الاضطراب الانفعالي نتيجة لحديث الذات يتقرر ليس فقط بالظروف والأحداث الخارجية. ولكن أيضا بادراكات الفرد واتجاهاته نحو هذه الأحداث التي تتجمع على صورة جمل يتم استذخاها أو تمثيلها.
- الأفكار والانفعالات السلبية أو المتبطة للذات. يجب مهاجمتها بإعادة تنظيم الإدراك



## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقيا ومتعتلا.

■ ان هدف العلاج بالطريقة العقلانية الانفعالية هو تعليم المسترشد تحليل وتصحيح الحقائق التي تشوهت او تحرفت. وذلك لتمييز معتقداته غير العقلانية من العقلانية.

بحيث يحقق في العلاج هدفين اساسيين هما: خفض القلق والعدوان او الغضب الى اقل مستوى ممكن وتزويد الأفراد بطريقة يستطيعون بها خفض القلق والعدوان الى اقل مستوى ممكن. بالاضافة الى عدد من الاهداف التي يسعى المرشدون الذين يستخدمون الطريقة العقلانية في العلاج تحقيقها. مثل: الاهتمام بحقوق الآخرين والتوجيه الذاتي والاستقلالية الذاتية والمسؤولية وتحمل هفوات الآخرين وتقبل الاشياء غير المؤكدة والمرونة والانفتاح على التغيير والتفكير العلمي وتقبل الذات. وتقبل المخاطر والرغبة في تجريب اشياء جديدة. وزيادة دافعية المسترشد للاستمرار في استخدام عملية النقاش ليصبح عادة لتوجيه الذات. حتى بعد انتهاء عملية العلاج.

وقد أوضح الليز في هذا الصدد إحدى عشرة فكرة أو قيمة غير عقلانية أو خرافية. وغير ذات معنى. ولكنها رغم ذلك شائعة لدى المجتمعات الإنسانية. وهي تؤدي بالضرورة إلى انتشاب العصاب. وهذه الأفكار هي: (باترسون، 2003)

- من الضروري أن يكون الشخص محبوبا أو مرضيا عنه من كل المحيطين به. هذه فكرة غير منطقية، لأنها هدف لا يمكن تحقيقه.
- يجب على الفرد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة وأن ينجح ما يمكن أن يعتبر نفسه بسببه ذا قيمة وأهمية. هذه أيضا تدخل في عداد الأمور الصعبة التحقيق.
- بعض الناس شر واذى، وعلى درجة عالية من الخسة والجبن والندالة، وهم لذلك يستحقون العقاب والتوبيخ. وهذه فكر غير عقلانية لأنه ليس هناك معيار مطلق للخطأ والصواب.
- انه لمن المصائب الفادحة أن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد. وهذا نوع من التفكير الضار إذ أن التعرض للإحباط يعتبر أمرا عاديا. ولكن من غير المنطق وغير العادي ان يقابل الإحباط بالحزن الشديد والدائم لأسباب عديدة منها:
- لا يوجد سبب لاختلاف الأشياء عما هي عليه في الواقع.
- الشعور بالهم والحزن لن يغير كثيرا من الموقف الحالي بل قد يزيده سوءا.
- إذا كان من المستحيل فعل شيء إزاء الموقف فالشيء الوحيد المعقول هو أن نتقبله.
- الإحباط لا يؤدي إلى الاضطراب الانفعالي إلا إذا صور الإنسان الموقف بصورة تجعل الحصول على الرغبات ضروريا لتحقيق السعادة والرضا.
- " المصائب والتعاسة تعود أسبابها إلى الظروف الخارجية والتي ليس للفرء عليها ضابط.

وصحيح ان القوى والأحداث الخارجية قد تشكل في مظهرها عدوانا على الإنسان وتهديدا لامنه. والأحداث الخارجية قد تشكل في مظهرها عدوانا على الإنسان وتهديدا لامنه. إلا أن هذا التصور نفسي في طبيعته. فالأشياء الخارجية قد لا تكون مدمرة بذاتها. ولكن تأثر الفرد بها واتجاهاته نحوها وردود أفعاله تجاهها هو الذي يجعلها تبدو كذلك.

■ "الأشياء الخطرة أو المخيفة هي أسباب الهم الكبير. والانشغال الدائم للفكر ينبغي ان يتوقعها الفرد دائما وان يكون على أهبة الاستعداد لمواجهةها والتعامل معها". هذا الفرض غير صحيح لأن الهم وانشغال الليل والنهار يؤدي إلى أضرار كثيرة منها:

- انه يحول دون التقويم الموضوعي لامكانية وقوع الأحداث الخطيرة.
- يحول دون التعامل معها ومواجهتها بفاعلية إذا وقعت.
- قد يؤدي إلى وقوعها بالفعل.
- لا يستطيع منع وقوعها إذا كانت لا بد منها.

■ يجعل الأحداث تبدو اكبر من حجمها الحقيقي او اكثر خطورة مما هي عليه في الواقع. والشخص العاقل يدرك ان الأخطاء الممكنة لا ينبغي توقعها بصورة ثورت الهم والقلق. إذ أن ذلك لا يمنع وقوعها بل قد يزيد من شدة وقعها.

■ "الأسهل للفرد أن يتجنب بعض المسؤوليات وان يتحاشى مواجهة الصعوبات بدلا من مواجهتها". وهذا فرض خاطئ لأن تجنب إنجاز الواجبات وتحمل المسؤوليات اكثر صعوبة واكثر إيلاما للنفس وإثارة للمتعاب من إنجازها.

■ "يجب أن يعتمد الشخص على آخرين ويجب أن يكون هناك شخص أقوى منه لكي يعتمد عليه". هذا فرض غير معقول لأنه بينما نعتد جميعا على بعضنا البعض إلى حد ما. إلا أنه ليس هناك سبب للبالغة في الاعتمادية لأنها تضر وتؤدي إلى فقد الحرية وتحقيق الذات. كما تقود إلى مزيد من الاعتمادية وإلى الفشل في التعلم. وفقد الأمان بسبب وقوعه تحت رحمة من يعتمد عليهم.

■ "الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك الحاضر والمؤثرات الماضية لا يمكن استئصالها". وعلى النقيض من هذا الفرض، فإن ما كان يعتبر سلوكا ضروريا في الماضي في ظروف معينة ليس من المحتم أن يكون ضروريا في الحاضر.

■ "ينبغي أن يحزن الفرد لما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات" وهذا اعتقاد خاطئ لأن مشكلات الآخرين لا ينبغي ان تكون مصدر هم كبير لنا حتى ولو كان سلوك الآخرين يؤثر فينا. فان تفسيرنا لهذا التأثير هو الذي يقلقنا أو يعزينا.

■ "هناك دائما حل لكل مشكلة، وهذا الحل يجب التوصل إليه. وإلا فان النتائج سوف تكون خطيرة" هذا فرض غير معقول للأسباب التالية:

## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

- لا وجود لحل كامل صحيح ووحيد لأي مشكلة.
  - المخاطر المتخيلة بسبب الفشل في التوصل إلى الحل الصحيح تعتبر غير واقعية. ولكن الإصرار على وجود مثل هذا الحل قد يؤدي إلى القلق أو الخوف.
  - الإصرار على الكمال قد يؤدي إلى حلول اضعف مما يمكن أن تكون. والعاقول هو من يحاول ان يجد حلولاً كثيرة ومتنوعة للمشكلة الواحدة ثم يختار أحسنها وأكثرها قابلية للتفتيت مدركاً انه لا يوجد حل كامل بصورة مطلقة.
- وتبعاً لآراء الليز فان عملية العلاج النفسي تتمثل في علاج غير المقبول بالمعقول. وهذا قائم على استخدام العمليات العقلية للفرد. فالإنسان باعتباره كائناً عاقلاً. قادر على تجنب الاضطراب الانفعالي والتخلص منه. ومن الشعور بالتعاسة بتعلم التفكير العقلي المنطقي.
- وعليه، فان عمل المعالج النفسي يكاد ينحصر في مساعدة المريض على التخلص من الأفكار والاتجاهات غير المعقولة واستبدالها بأفكار واتجاهات معقولة ضمن الخطوات الرئيسية التالية:

- **الخطوة الأولى:** هي أن تثبت للمريض انه غير منطقي ثم نساعدته على ان يفهم لماذا هو غير منطقي.
- **الخطوة الثانية:** هي ان توضح للمريض العلاقة بين أفكاره المنطقية وبين ما يشعر به من تعاسة واضطراب. ويشير الليز في هذا الصدد إلى أن معظم طرق العلاج النفسي تفعل نفس الشيء لمريضه ولكن بطريقة غير مباشرة. ثم تتوقف عند هذه الخطوة. أما وجهة النظر العقلانية الانفعالية فهي تزيد خطوة أخرى على ما تفعله الطرق الأخرى في العلاج. بأن تطلع العميل على كيفية احتفاظه بالاضطراب طالما انه مستمر في التفكير بصورة منطقية.
- **الخطوة الثالثة:** هي أن تجعل المريض يغير تفكيره ويترك الأفكار غير المنطقية. فالمعالج العقلي الانفعالي يدرك أن التفكير غير المنطقي يعتبر طبعاً من طباع العميل الثابتة التي لا يمكنه التخلص منها أو تغييرها معتمداً على نفسه خلافاً لما تقوم به أساليب العلاج النفسي الأخرى التي تترك المريض دون تدخل منها.
- **الخطوة الرابعة:** وهي التعامل مع المريض مع مجموعة معينة من الأفكار غير المنطقية إلى التعامل مع الأفكار الأكثر عمومية. ومع فلسفة العميل ونظراته إلى الحياة. وفي هذه الخطوة تعد المريض لتجنب الوقوع ضحية للأفكار الخاطئة مرة ثانية.

كما يقوم المعالج على الكشف للمريض بصفة مستمرة عن أفكاره غير العقلانية وأحاديثه النفسية الداخلية غير المنطقية. وذلك من خلال:

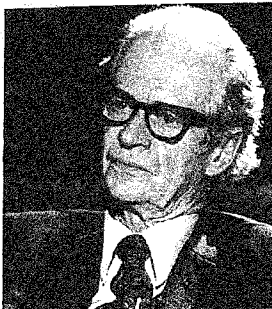
- إبراز الأفكار والأحاديث النفسية غير المنطقية لتصبح في مستوى الانتباه والوعي لدى المريض.
- بيان كيفية تسبب الاضطراب عند المريض وتثبته.
- توضيح العلاقة غير المنطقية وغير الدقيقة بين هذه الأحاديث الناتجة الداخلية لدى المريض.
- تعليم المريض كيف يعيد النظر في تفكيره وكيف يتحدى ويناقض هذه الأحاديث ويعيدها ويكررها في صورة أكثر منطقية حتى يتم استدخال واستبطان الأفكار المنطقية الجديدة لتحل محل القديمة.

ويقوم المعالج الذي يطبق وجهة النظر العقلانية الانفعالية في العلاج النفسي باستخدام العقل والمنطق والتعليم والإيحاء والجدال والإقناع وتلقي المبادئ وإبطال بعض الأفكار متبعا استراتيجية محددة تتمثل في:

- أن يتقلد المعالج دور الداعية الصريح الذي يناقض وينكر الاعتقادات الخاطئة والخرافات المتأصلة في نفس المريض
- أن يتفقد دور المشجع المضع الذي يصر أحيانا على أن يقوم العميل ببعض الأنشطة ويمارس بعض الأعمال التي يخاف من ممارستها بسبب الخوف المبني على الاعتقادات والأفكار الخرافية.

## (6) الإرشاد والعلاج النفسي السلوكي:

شارك أصحاب النظريات السلوكية أصحاب نظريات الاستعداد في التأكيد الشديد على استخدام المناهج العلمية الصارمة. وهم يميلون بصفة خاصة إلى تأكيد التجريب وبسبب إصرار علماء النفس السلوكيين على القياس المضبوط يركزون عادة على الحقائق الملحوظة. والاستجابات الفيزيولوجية والظواهر الأخرى التي يمكن تقديرها موضوعيا، فأحيانا يدرسون الحيوانات في المعمل بهدف الاستبصار بالعمليات الجوهرية في الشخصية. وفي سبيل تفسير السلوك يؤكد السلوكيون على مبادئ التعلم والظروف البيئية. ومن وجهات النظر السلوكية في هذا الشأن ما يلي:



يرى سكينر (Hall & Lindzey,

2007) ان الشخصية الانسانية عبارة عن خيال أو وهم في جوهرها. فالناس يرون ما يفعلونه الآخرون ويستنتجون الخصائص العمرة (الدوافع، السمات، القدرات) الموجودة أصلا في ذهن صاحبها ويعتقد أن السلوكيين يجب أن يركزوا على فهم ما يفعله الكائن. ويعتقد سكينر أن السلوك يمكن تفسيره بالعوامل الوراثية والعوامل البيئية. مؤكدا على دور الخبرة. خاصة ما يتعلق منها بمبادئ الاشتراط البسيط مثل التعزيز والانطفاء

والاشتراط الضدي والتمييز. فسلوك الفرد كما يراه محكوم في أي وقت بالكثير من الظروف المستقلة في جوهرها.

يعتقد سكينر بأن الانسان يمتلك الطاقة الايجابية والطاقة السلبية ولم يهتم ببنية الشخصية بل كان مهتما بالتأكيد على تغيير السلوك وتعديله وكيفية حدوث ذلك. ولهذا فقد ركز العلاج السلوكي على تحليل سلوك الفرد الظاهري لتحديد عوامله ومكوناته الأساسية الإيجابية والسلبية على السواء. ثم حصر مسببات او مثيرات السلوك السلبي والتي يطلق عليها عادة بالمنبهات Stimuli ومعالجتها تدريجيا حتى يصل المعالج النفسي إلى مرحلة يضبط فيها لدرجة ملحوظة السلوك السلبي. ومكونا في الوقت نفسه لدى الفرد بديلا إيجابيا له. وقد اشتهر نوعان من المبادئ النفسية السلوكية المستخدمة في العلاج السلوكي. هما:

- **الاشتراط التقليدي الباطولي: Classical Conditioning** والذي أحدثه العالم الروسي بافلوف. ويتمثل في استبدال المنبه غير المشروط بمنبه مشروط لأغراض علاجية سلوكية. وذلك بإقرانهما معا عدة مرات أو فترات.
- **الاشتراط الفعال: Operant Conditioning** الذي طوره سكينر. ويتلخص ميل الفرد إلى إحداث السلوك وتكراره عند خبرته لنتائج إيجابية وإلى تقليده أو تجنبه عند خبرته لنتائج سلبية أو غير مستحبة. بمعنى ان نوع النتائج التي يحدثها السلوك قد تعزز وتزيد من حدوثه أو تؤدي إلى تقليده وحذفه.

يرى أقطاب العلاج السلوكي ان المرض النفسي يمثل تجمعات لعادات سلوكية خاطئة مكتسبة. وان هذه العادات السلوكية يمكن علاجها إذا اخضعت لمبادئ العلاج السلوكي وإجراءاته وقوانينه. مركزين بذلك على المشكلة الحالية للسلوك المرضي للمريض وأعراض مرضه النفسي.

وقد حدد أصحاب وجهة النظر السلوكية في العلاج النفسي عددا من الخصائص التي ميزوا بها طريقتهم في العلاج التي اشتملت على الأمور التالية: (Rimm & Masters, 2011) (الشناوي، 1998):

- ▣ التركيز على السلوك (الأعراض) أكثر من التركيز على اسباب مفترضة.
- ▣ ان السلوكيات غير المتوافقة انما هي استجابات متعلمة.
- ▣ ان الاسس النفسية وبصفة خاصة قواعد التعلم. يمكن ان تفيد كثيرا في تعديل السلوك غير المتوافق.
- ▣ يتضمن العلاج السلوكي اعداد اهداف علاجية محددة وواضحة.
- ▣ يرفض العلاج السلوكي النظرية الكلاسيكية للسمات.
- ▣ يمد المعالج السلوكي طريقة العلاج بما يناسب مشكلة العميل.
- ▣ هنا – والآن؛ لايهتم العلاج السلوكي بالبحث في الماضي البعيد للمستترشد... وإنما يهتم بصفة اكثر بماذا يحدث الآن.
- ▣ العلاج السلوكي يقوم على اساس تجريبي.
- ▣ معظم السلوك الإنساني متعلم ومكتسب.
- ▣ السلوك المضطرب المتعلم لا يختلف عن السلوك العادي المتعلم. والفرق بينهما أن السلوك المرضي سلوك غير ملائم أو غير متوافق بينما السلوك العادي سلوك متوافق للفرد.
- ▣ يكتسب الفرد سلوكياته نتيجة التعرض المتكرر للخبرات التي تؤدي إليه. ومن ثم يحدث ارتباط شرطي بين هذه الخبرات وبين هذا السلوك.
- ▣ تمثل العناصر السلوكية المضطربة نسبة معينة من السلوك الكلي للفرد تزداد أو تنقص بين الأفراد.
- ▣ زملة الأعراض النفسية ينظر إليها كتجميع لعادات خاطئة متعلمة.
- ▣ السلوك المضطرب يمكن تعديله.
- ▣ الأصل في السلوك الإنساني يكمن في وجود دوافع فيزيولوجية أولية لدى الفرد. وعن طريق التعلم يكتسب الفرد دوافع جديدة قد ترتبط بأساليب تعلم غير توافقيّة. وحينئذ لا بد من تعديل هذه الأساليب. لإحداث التوافق في سلوك الفرد.

## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

تسير العملية العلاجية من وجهة النظر السلوكية في العلاج النفسي على النحو التالي:

- تحديد السلوك المطلوب تعديله أو تغييره، وهذا يتم عن طريق استخدام عدد من الأساليب الخاصة بجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بالسلوك المضطرب مثل: الملاحظة، والمقابلة، واستخدام الاختبارات النفسية، والتقارير الذاتية.
- تحديد الظروف التي يحدث فيها السلوك المضطرب: يمكن تنفيذ هذا الإجراء عن طريق الفحص الدقيق والبحث الدقيق في كل الظروف والخبرات التي يحدث فيها السلوك المضطرب وكل ما يرتبط به وما يسبقه من أحداث وما يتلوها من عواقب.
- تحديد العوامل المسؤولة عن استمرار السلوك المضطرب: هل كان السلوك يظهر نتيجة خوف شرطي بسيط؟ أو يعكس خوفاً أساسياً معمماً يحدث في مواقف مشابهة ولكنها مختلفة؟ وهل يستمر بسبب النتائج التي تؤدي إليها.
- اختيار الظروف التي يمكن تعديلها أو تغييرها؛
- إعداد جدول لإعادة التدريب.
- تعديل الظروف السابقة للسلوك المضطرب.
- تعديل الظروف البيئية.

## (7) الإرشاد والعلاج النفسي المبني على نظرية التحليل التبادلي



تحدث بيرن Eric Leonard Berne عن وجهة نظره في العلاج النفسي بطريقة التحليل التبادلي وأشار إلى أن الشخصية تنقسم إلى ثلاث حالات للأنا: الأب، والراشد، والطفل. والطفل مشتق من الخبرات الحقيقية في الطفولة بينما يمثل الأب، الأباء الحقيقيين في سلوكهم وتأثيرهم في أشكال من الكف والتشجيع، ويمثل الراشد الواقع والحقيقة، وينظم ويتوسط بين الأب والطفل. وكل سلوك يمكن أن يكون مرتبطاً بواحد من هذه الحالات. وفي الحياة المبكرة، يحل الطفل مواقف مشكلة معينة بطريقة تؤدي إلى قرار متعلق بالذات وإلى موقف

تجاه الحياة. وحياة الطفل تصبح عملية تبرير أو دفاع عن هذا الموقف وابعاد لكل التأثيرات التي تهدده. وهناك أربعة مواقف رئيسية تتصل بالشخص وعلاقته بالآخرين:

- أنا بخير: أنت بخير
- أنا بخير: أنت لست بخير
- أنا لست: بخير لك أنت بخير
- أنا لست بخير: أنت لست بخير

بهذه الطريقة تحدث أريك لينارد بيرن Eric Lenard Berne الذي وصف الكائن الإنساني بالحاجة إلى التواصل والاستجابة من وإلى الآخرين في عملية تفاعلية. وهذه الحاجة خصص لها اسم " الجوع أو الاشتهاء المثير Stimulus hunger.

ويمر الجوع أو الاشتهاء بثلاثة أشكال (باترسون، 2005):

- الشكل الأول الذي تأخذه هذه الحاجة في الطفولة المبكرة هي اشتهاة الملامسة Tactile hunger أو الحاجة إلى الملامسة البدنية للصيقة والعطف. والقصور أو الحرمان من الملامسة البدنية للصغير قد تؤدي إلى سرعة الإصابة بالمرض ثم إلى الموت. وتسمى هذه الحالة بالهوسبيتاليزم Hospitaliz عند رينيه سبيتز Rene Spitz الذي كان أول من تعرف على هذه الحالة لدى الأطفال الموضوعيين في المعاهد الداخلية. وهذه الحاجة إلى الملامسة والملاطفة البدنية والتواصل البدني تستمر مدى الحياة ويجاهد الفرد بصفة دائمة في سبيل الاقتراب البدني من الآخرين. لكنه يتعلم منذ الطفولة المبكرة أنه لا يستطيع أن ينال كل ما يريد. ومن ثم يبدأ البحث عن حلول وسط فيقبل أشكالاً أخرى من التواصل غير البدني.
- ويتحول الاشتهاء أو الجوع إلى الملامسة إلى اشتهاة أو جوع الانتباه والاعتبار. والذي يتضمن مجرد الاعتراف بوجوده من جانب الآخرين. ويتضمن الملامسة اللفظية أو التواصل اللفظي Verbal Touching. وهذا هو الشكل الثاني من أشكال الجوع أو الاشتهاء. وهذه الشواهد الدالة على الحاجة إلى الانتباه والاعتبار من الآخرين تسمى ملاطفات Strokes لشبهها بالملاطفات البدنية التي يعامل بها الأطفال الصغار. وتعتبر الملاطفة في أساسها وحدة أساسية في التفاعل الاجتماعي وتبادل الملاطفات يشكل عملية التبادل Transaction.
- أما الشكل الثالث من أشكال الاشتهاء أو الجوع إلى المثير هو الاشتهاء أو الجوع الإنشائي أو التنظيمي Structure hunger أو الحاجة إلى تنظيم وشغل الوقت من أجل تجنب السأم أو الملل.

ويشتمل تركيب الشخصية على نظام ثلاثي للأنا. والحالات الثلاث للأنا هي: ابن راشد، طفل. ومصطلح حالة الأنا Ego state يقصد بها مجرد تمييز حالات الطفل وما يتصل بها من



## عملية الإرشاد والعلاج النفسي

نماذج السلوك كما تحدث على الطبيعة. وكل فرد يدمج حالات الأنا الثلاث والتي تعبر عن نفسها في مجموعات مختلفة. وربما غير متناسقة من النماذج السلوكية. وهذه المجموعات من النماذج السلوكية يشار إليها كآب وراشد وطفل. ولهذا فهي تمثل حلقات غير متداخلة. وتكثها متلامسة ومنظمة رأسياً لتوضيح تمايز وتغاير كل واحدة عن الأخرى. فالحلقة التي تمثل الأب في القمة وتمثل حلقة التوجيه الأخلاقي. وحلقة الراشد تهتم بالواقع. أما حلقة الطفل فتهتم بالطهر والنقاء. وأحياناً الشر والرغبات الأولية القديمة. وهذه الحلقات الثلاث مرشحة لدرجات متساوية من الاحترام. ولكل منها مكان في الحياة العادية. وعندما يختل التوازن الصحي فإن التحليل وإعادة التنظيم تصبح ضرورية.

وتشتق حالة الأنا الأب من النفس الخارجية Extra Psyche والتي تنطوي على الأنشطة القائمة على التوحد أو التغمص. فكل الراشدين لديهم آباء حقيقيون أو بديلون يؤثرون من خلال الوظيفة النفسية الخارجية في سلوكهم. ويطلق على هذا السلوك المتأثر بالآباء سلوك الأب. وهو يوضح ان الأفراد في حالة عقلية تم عرضها بواسطة أحد آباءهم الحقيقيين أو البديلين في الماضي. وانهم يستجيبون بالطريقة نفسها وبالواقفة نفسها أو الوضع أو المزاج على سبيل المثال. وينفس الحركات التعبيرية والتعبيرات اللفظية والمشاعر ونحو ذلك. وفي عبارات التحليل التبادلي العامة عبارة تفيد " ان كل فرد يحمل أبويه في داخل نفسه"



## مراجع الوحدة الثانية

### المراجع العربية:

- ابو اسعد، احمد عبد اللطيف (2009). المهارات الارشادية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- ابو حطب، فؤاد وآخرون (2003): التقويم النفسي، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- باترسون، س. هـ: (2003) نظريات الارشاد والعلاج النفسي (القسم الأول). ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، الكويت: دار القلم.
- باترسون، س. هـ: (2003) نظريات الارشاد والعلاج النفسي (القسم الثاني). ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، الكويت: دار القلم.
- بطرس، بطرس حافظ (2007). ارشاد الأطفال العاديين. عمان: دار المسيرة للنشر والطباعة والتوزيع.
- الخطيب، صالح احمد (2005): الارشاد النفسي في المدرسة. أسسه - نظرياته - تطبيقاته. العين: دار الكتاب الجامعي.
- الشناوي، محمد محروس الشناوي (1998): العملية الارشادية. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- عباس، فيصل (1982): الشخصية في ضوء التحليل النفسي. بيروت: دار المسيرة.
- علام، صلاح الدين محمود (2000). تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علام، صلاح الدين محمود (2006). الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- غنيم، سيد محمد (1993): الشخصية: محدداتها وقياسها ونظرياتها، دار النهضة العربية، القاهرة.
- ملحم، سامي محمد (2005): سيكولوجية التعلم والتعلم: الأسس النظرية والتطبيقية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- ملحم، سامي محمد (2009). مبادئ التوجيه والارشاد النفسي. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- ملحم، سامي محمد (2011). التقويم في الارشاد النفسي والتربوي. عمان: دار الرضوان.
- مليكة، لويس كامل وآخرون (2010): الشخصية وقياسها. مكتبة النهضة المصرية، القاهرة
- وكسلر (1983): مقياس وكسلر لذكاء الأطفال. اقتباس وأعداد: محمد عماد الدين اسماعيل ولويس كامل مليكة.

- Brown, D. ; (2007). **Career information, career counseling, and career development**. Boston: Pearson education Inc.
- Carey, L. M. ; (2001) Measuring and evaluating school learning. Boston: Allyn and Bacon.
- Corey, G. ; (2011) Case Approach to Counseling and Psychotherapy. Monterey: California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Ford, D. H. & Urban, H. B. ; (2003). Systems of Psychotherapy: A Comparative Study. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Gay, L. R. ; (2007) Educational research competencies for analysis and application. Columbus, Ohio, Merrill publishing Co.
- Hall, C. & Lindzey, G. ; (2007). Theories of Personality New York: John Wiley & Sons.
- Hanson, R. W. , Gerber, K. E. (1990) , Coping With Chronic Pain: A Guide To Patient Self – Management pp. 15 – 45. New York: Guilford Press.
- Hilgard, E. , R. , Atkinson, R. C. ,& Atkinson. R. , L. ; (2003) Introduction to Psychology. Harcourt Brace Jovanovich, INC.
- Ivey, A. E. , et al. ; (2007) Counseling and Psychotherapy: Integrating Skills, Theory, and Practice. (2nde ed) New York: Prentice – Hall International Editions.
- Lahey B. B. ; (2009) Psychology: An Introduction. New York: WCB: Brown & Benchmark. The McGraw – Hill companies.
- Liebert, R. M. , & Spiegler, M. D. ; (2002) Personality: Strategies and Issues. Homewood: Illinois: The Dorsey Press.
- Merton, R. et al. ; (2006) The focused interview. Glencoe, Illinois: The free press co.
- Moorhead, G. , & Griffin, W. ; (2007). Organizational behavior. New York: Houghton Mifflin company.
- Nitko, A. J. ; (2007). Educational assessment of students. New Jersey: Pearson, Merrill. Prentice Hall.
- Patterson, C. H. ; (1986). Theories of Counseling and Psychotherapy New York: Harper & Row, Publishers,
- Rimm, D. C. & Masters, J. C. ; (2011). Behavior Therapy. New York: Academic Press.
- Rummel, J. T. & Ballaine, W. C. ; (2011) Research Methodology in Business. New York: Harper & Row.
- Scully. J. H. , et al. ; (2010) Psychiatry. Malvern: Pennsylvania: Harwal Publishing Company.

- Shertzner, B. , & Stone, S. C. ; (2011) Fundamentals of counseling. New York: Houghton Mifflin company.
- Thompson, C. , L. , et al. ; (2004). Counseling children. Australia, Thomson. Brooks/cole. 2004.
- Thompson, R. A. ; (2003). Counseling techniques: Improving relationships with others, ourselves, our families, and our environment. New York: Bruner – Routledge.
- Trull, T. J. , & Phares, J. ; (2001) Clinical psychology. Australia: Wadsworth: Thomson learning.
- Warters, J. ; (2004). Techniques of Counseling. New York: McGraw – Hill Book Company.



# الوحدة الثالثة

## إرشاد الجماعات







## الوحدة الثالثة إرشاد الجماعات

أولاً: المقدمة:

(1 - 1) تمهيد

عزيزي الدارس: اهلا بك في الوحدة الثالثة من هذا الكتاب والذي يبحث في إرشاد الجماعات. فطرق الإرشاد واساليبها تختلف باختلاف شخصية الفرد وطبيعته ومشكلته. وارتباط تلك المشكلة بنظريات الإرشاد والعلاج النفسي.

تتألف هذه الوحدة من سبعة أجزاء يتكون الجزء الأول منها من تعريف للجماعات الصغيرة، والاتجاهات النظرية في دراسة الجماعات. ويتكون الجزء الثاني من تعريف للإرشاد الجماعي وخصائصه وأهدافه وأهميته ومجالات استخدامه. أما الجزء الثالث فيتكون من المجموعة الإرشادية وشروطها وأنواعها وتشكيلها. ويتكون الجزء الرابع من قيادة المجموعة الإرشادية وصفات القائد وشخصيته، ومهامه، وخصائصه، ودور أعضاء المجموعة الإرشادية ومسؤولياتهم وقواعدها وأخلاقيات العمل فيها. ويتكون الجزء الخامس من بعض أساليب الإرشاد الجماعي وفتياته، ومعايير استخدامها. ويتكون الجزء السادس من مميزات الإرشاد الجماعي وعيوبه. ويتكون الجزء السابع والأخير من نموذج لبرنامج إرشادي جماعي مقترح.

(2 - 1) أهداف الوحدة:

عزيزي الدارس: يتوقع منك بعد الانتهاء من دراسة مادة هذه الوحدة ان تصبح قادرا على أن:

1. تعرف الجماعات الصغيرة ونماذجها النظرية المفسرة لها.
2. تعرف الإرشاد الجماعي وخصائصه.
3. تحدد شروط المجموعات الإرشادية وأنواعها.
4. توضح صفات قائد المجموعة الإرشادية وخصائصه.
5. توضح أساليب الإرشاد الجماعي وفتياته.
6. تذكر مميزات الإرشاد الجماعي وعيوبه.
7. تبين أهداف البرنامج الإرشادي وأهميته.

## ثانياً: طبيعة الجماعات الصغيرة:

انتشر استخدام اصطلاح الجماعة او ديناميات الجماعة Group Dynamics منذ الحرب العالمية الثانية وتعددت معانيه وواجه استخدامه بازيد انتشاره:

فينظر البعض إلى هذا المصطلح على أنه نوع من الأيديولوجية السياسية يتناول الطرق التي يجب أن تنظم بها الجماعات. بينما ينظر البعض الآخر إلى الجماعة على أنها مجموعة من الأساليب. مثل العملية الجماعية والحل الجماعي للمشكلة وقرار الجماعة. وهي أساليب تستخدم حديثاً على نطاق واسع خاصة فيما يتعلق بعلم النفس والسياسة والاقتصاد والثقافة.. الخ، أو حتى في برامج التدريب على العلاقات الإنسانية وإدارة المؤتمرات واللجان وغير ذلك. وينظر فريق ثالث إلى هذا المصطلح على أنه ميدان للدراسة في طبيعة الجماعات وفي قوانين نموها وفي ارتباطها بالأفراد والجماعات الأخرى وبالجمتمع.

ويعرف بوثر Boomer علم ديناميات الجماعة بأنه ذلك الفرع من علم النفس الاجتماعي الذي يبحث في تكون وتغير بناء الجماعة ووظائفها بحيث تصبح ذاتية التوجيه. ويرى كل من كارتررايت وزاندر Cartright & Zander أن علم ديناميات الجماعة فرع من فروع المعرفة أو هو تخصص في العلوم الاجتماعية يتصل بالسلوك الإنساني والعلاقات الإنسانية. ولكن يصعب أن نحدد ميدان ديناميات الجماعة تحديداً يجعله فرعاً أو جزءاً من أي علم من العلوم الاجتماعية المعروفة.

لقد بدأ اهتمام المفكرين بمعرفة طبيعة الجماعات وما يرتبط بها من قوى سيكولوجية واجتماعية منذ قرون. وما تركه الفلاسفة منذ اقدم العصور يشتمل على الكثير بما يتصل بطبيعة الجماعات والعلاقات بينها وبين الأفراد. وأحسن الطرق لتشكيل الحياة الجماعية. وفي الفترة ما بين القرن السادس عشر وحتى نهاية القرن التاسع عشر ظهرت كتابات كثيرة في أوروبا عن طبيعة الإنسان، وعن مكانه في المجتمع. وقد تضمن الكثير من هذه الكتابات أسس التفكير المعاصر فيما يتصل بالجماعات. إلا أن منهج الدراسة الذي يرتبط بديناميات الجماعة اليوم هو من نتاج القرن العشرين ويختلف بشكل جوهري عما سبقه من تفكير وكان الطابع الغالب في كتابات الباحثين حتى مطلع القرن العشرين هو المعالجة النظرية الشاملة للجماعات معالجة مبنية على الخبرة الشخصية والسجلات التاريخية. وبدون الشعور بالحاجة إلى البرهان التجريبي. وقد اشتهر عدد من الكتاب الذين بحثوا في تلك الأمور وقيل لظهور ديناميات الجماعة بشكله الحديث من أمثال كولبي ودوركايم وفرويد وليبون ومكوجل وروس وتارد وتونيز. إلا أنه منذ بداية العقد الثاني من القرن العشرين بدأت الثورة تشتد على هذا المنهج التأملي في البحث. وعلى التفكير المنطقي الذي لا يستند إلى إثبات عن واقع التجربة والقياس الثابت بصورة يمكن

## إرشاد الجماعات

مها إعادة التجربة والوصول إلى نفس النتائج. ولهذا فإن علم ديناميات الجماعة استمان منذ بدايته بطرق البحث الامبريقية (التجريبية) اي بالاعتماد على الملاحظة الدقيقة والقياس الكمي والتجربة بالرغم من ان الباحثين قد اهتموا في بداية الأمر في بناء النظريات واستخلاص الفروض القابلة للاختبار من هذه النظريات والاحتفاظ بروابط قوية بين جمع البيانات وبناء النظريات.

### (2-1) تعريف الجماعة:

تنوعت تعريفات الجماعة بتنوع خصائص الجماعة، فبينما حدد بعضهم الجماعة في ضوء واحد أو أكثر من الخصائص:

ففي ضوء مدركات ومعارف أعضاء الجماعة، يمكن تعريف الجماعة على أنها وحدة تتكون من عدد جمعي من الكائنات المنفصلة ممن تتوفر لديهم الإدراك الجماعي بوحدتهم والقدرة على العمل أو ممن يسلكون بأسلوب موحد ازاء تعاملهم مع بيئتهم.

وفي ضوء الدافعية واشباع الحاجات تعرف الجماعة على انها عبارة عن جمع من الكائنات يقف فيها وجود الكل كشيء ضروري لاشباع حاجات فردية معينة لدى كل فرد منهم، ويعرف شو الجماعة بأنها مجموعة من الافراد يعتبر وجودها كجماعة مثبياً للأفراد (شو، 1986).

وفي ضوء أهداف الجماعة تعرف الجماعة على أنها وحدات مكونة من شخصين أو أكثر يتصلون ببعضهم البعض من أجل غرض ما، كما أنهم يجدون في هذا الاتصال شيئاً له معناه.

وفي ضوء تنظيم الجماعة تعرف الجماعة باعتبارها نسقاً منظماً من فردين أو أكثر يرتبط كل منهم بالآخر بحيث ينهض النسق بوظيفة ما، كما يتوفر لأعضائها مجموعة من علاقات الأدوار ومجموعة من المعايير التي تنظم وظيفة الجماعة ووظيفة كل عضو من أعضائها.

وفي ضوء اعتماد افراد الجماعة على بعضهم البعض عرف ليفين الجماعة بأنها مجموعة من الافراد يواجهون مصيراً مشتركاً، أي افراد يعتمدون اعتماداً متبادلاً على بعضهم البعض، بمعنى أنه اذا ما أثرت حادثة على واحد من الأعضاء تبدى احتمال تأثيرها على الكل (Forsyth, 1999).

وفي ضوء التفاعل بين الأفراد تعرف الجماعة بأنها عدد من الاشخاص ممن يتصل أحدهم بالآخر في الغالب عبر مدى زمني. وممن يكونون بالقلبة التي تتيح لكل شخص أن يتصل بالآخرين لا بطريقة غير مباشرة - من خلال الغير - ولكن عن طريق المواجهة.

وعرف زهران (1998) الجماعة بأنها: وحدة اجتماعية تتكون من مجموعة من الأفراد (اثنان فأكثر) بينهم تفاعل اجتماعي متبادل (يتميز في الجماعة الانسانية بوجود اللغة وهي أداة

الاتصال الرئيسية) وعلاقة صريحة (قد تكون جغرافية أو سلافية أو اقتصادية أو وحدة الأهداف أو وحدة العمل والشعور بالتعبية أو الشعور بالتنوع أو الشعور بالانتماء الى وحدة واحدة)؛ ويتحدد فيها للأفراد ادوارهم الاجتماعية ومكانتهم الاجتماعية. ولهذا الوحدة الاجتماعية مجموعة من المعايير والقيم الخاصة بها والتي تحدد سلوك أفرادها على الأقل في الأمور التي تخص الجماعة سعياً لتحقيق هدف مشترك وبصورة يكون فيها وجود الأفراد مشعباً لبعض حاجات كل منهم.

ويرى شو Shaw (1986) بأنه يمكن النظر الى الجماعة على أنها نسق مفتوح من



التفاعل تحدد فيه الافعال بناء النسق. كما تمارس التفاعلات المتتالية تأثيرات متساوية على هوية النسق. وعرف الجماعة بأنها تجمع يتكون من شخصين أو أكثر يوجد بينهما تفاعل بحيث يمكن أن يؤثر أي منهما أو يتأثر بالآخر.

## (2 - 2) الاتجاهات النظرية في دراسة الجماعات:

تعددت الاتجاهات النظرية التي تتحدث عن الجماعة ودينامياتها، والتي تمثل بالضرورة محصلة لمدارس الفكر الاجتماعي بالعلوم الاجتماعية المتعددة.

وبالنظر لكثرة هذه المدارس والاتجاهات المختلفة

للبحث في ديناميات الجماعة فقد أمكن حصر هذه الاتجاهات في أربع نظريات رئيسية تبحث في الأساس النظري لعلم ديناميات الجماعة وتمثل في:

### (1) نظرية الشخصية العامة للجماعة Group Sntality Theory:

صيغت هذه النظرية على يد كاتل (2 February - 20 March 1905 - 1998) وتكونت من جزئين يتصلان ببعضهما البعض (شو، 1986).

#### أ. أبعاد الجماعة:

يتعامل الجزء الأول مع أبعاد الجماعة: تتكون أبعاد الجماعة لدى كاتل من ثلاث فئات أو مجموعات تتسم فيما بينها بالاعتماد المتبادل على بعضها البعض. وسمات احد أعضاء الجماعة تتحدد الى درجة كبيرة من خلال الخبرات الثقافية التي مر بها هذا الفرد في فترة سابقة من حياته. وان انواع العلاقات المتبادلة التي تنمو داخل جماعة ما انما تتأثر هي الأخرى بناموس الثقافة. وهذه الفئات او المجموعات هي:

## 1. سمات الجمهور Population traits.

وهي مجرد خصال الأعضاء الضاردي الذين يكونون الجماعة. وهذه الخصال انما توجد مستقلة عن الجماعة وتصير اليها عندما يصبح الفرد عضوا فيها. وقد استخدم كاتل (115) متوسطات هذه الخصال عندما وصف أبعاد الجماعة في ضوء سمات الجمهور. ومن ثم تتكون مجموعة سمات الجمهور من متوسط ذكاء أعضاء الجماعة واتجاههم وشخصيتهم..... الخ.

## 2. سمات الشخصية العامة للجماعة Syntality traits:

تعرف الشخصية للجماعة على أنها شخصية للجماعة. أو بشكل أكثر دقة. هي أي تأثير للجماعة ككل. وهذا هو ما يجعل للجماعة كيانا متميزا. وبالتالي فإن سمات الشخصية العامة للجماعة هي تلك التأثيرات الخاصة بالجماعة عندما تتصرف كجماعة. وقد تكون مثل هذه التأثيرات صلة بجماعة أخرى أو بالبيئة التي توجد للجماعة فيها. وقد تشمل على ضروب من السلوك كاتخاذ القرار والأفعال العدوانية وما شابه ذلك.

## 3. خصائص البناء الداخلي للجماعة Internal Structure:

يشير البناء الداخلي للجماعة إلى العلاقات بين أعضاء الجماعة كما يصف الخصائص البنائية والأنماط التنظيمية داخل الجماعة. وتقصف الأدوار والزمرة Cliques ومواقع المراكز Status positions وشبكات الاتصال Communication network وما شابه ذلك كأمثلة على خصائص البناء الداخلي.

### ب. ديناميات الشخصية العامة للجماعة:

المفهوم الأساسي لدى كاتل في تحليل ديناميات الشخصية العامة للجماعة هو الطاقة العامة للجماعة. فكل فرد ينضم إلى الجماعة بفرض أشباع حاجة أو حاجات سيكولوجية معينة. وهو على هذا انما يأتي إلى الجماعة بدرجة من الطاقة يكرسها لأنشطتها. وتمثل الطاقة العامة للجماعة مجموع هذه الطاقات الفردية المتاحة للجماعة.

وتندرج أنشطة الجماعة عادة في نوعين هما: أنشطة موجهة حيال المحافظة على الجماعة؛ وأنشطة موجهة حيال تحقيق هدف للجماعة أو أهدافها. وهذا يشير إلى أن نسبة كبيرة من الطاقة العامة للجماعة يجب استغلالها في إطار للعلاقات بين أفرادها. ففي أي جماعة يوجد قدر معين من الاحتكاك بين أعضائها يتأتى عن المجاهدة في سبيل وضع اجتماعي معين والسعي إلى القوة وعدم الاتساق بين الأعضاء وما إلى ذلك.

واقترح كاتل في تحليله لديناميات الطاقة العامة للجماعة سبع مبادئ تعد إلى حد

كبير بمثابة تحديدات لخصائص الطاقة العامة للجماعة:

1. تتكون الجماعات من أجل اشباع حاجات فردية. وينتفي وجودها عندما لا تعد محققة لهذا الغرض.
2. الطاقة الكلية للجماعة هي محصلة قوى اتجاهات الأعضاء حيال الجماعة. (وعلى هذا، فإن الطاقة العامة للجماعة انما تعتمد على عدد الاعضاء في الجماعة وعلى قوة الارضاءات التي يحصل عليها الفرد منها واتجاه هذه الارضاءات. وكذلك علاقة هذه الارضاءات بجماعات أخرى)
3. قد تتجه الطاقة الفعالة للجماعة نحو أهداف خارج الجماعة. ومن ثم فقد ترسي الجماعات انماطا من رد الفعل تعد معاونة في تحقيق هدف نهائي للجماعة. وعلى سبيل المثال. قد تكون امة جيشا كوسيلة لتحقيق هدف الأمن لها.
4. قد يستغل أعضاء الجماعة الفردي الجماعات فيها ايضا في تحقيق أهداف خاصة. بمعنى أنه قد تكون أنشطة الجماعة موجهة نحو هدف شخصي نهائي. فعلى سبيل المثال. قد ينضم شخص ما الى جماعة من أجل العمل معها ويتسنى له أن يرى صديقته.
5. يتعلم الافراد في الجماعات انماطا سلوكية كالولاء والمعاونة والتبعية كما اشار اليه ثورندايك في قانون الاثر Low of effect.
6. قد تتداخل ضروب العضوية المختلفة في جماعات. ولكن تبقى الطاقة الكلية في هذه الجماعات المتداخلة ثابتة طالما بقيت الطاقة الفردية الموجهة نحو أهداف مغايرة لأهداف الجماعة ثابتة. وطالما لا تتباين الأنشطة الجماعية الخاصة بالاقتراب من الهدف.
7. هناك شبه تطابق بين سمات شخصية أعضاء الجماعة والسمات العامة للجماعة. وعلى سبيل المثال، يتطابق ميل الافراد للتصلب مع الاتجاه نحو المحافظة من جانب الجماعة كما يتطابق الذكاء الشخصي مع تكامل الجماعة بصفة عامة.... الخ.

## 2) النظرية التبادلية Exchange Theory:

طرح كل من ثيبوت وكيلي

Thibaut & Kelley النظرية التبادلية

بهدف تفسير السلوك التفاعلي بين الافراد.

وتفسير عمليات الجماعة. نظرا الى متحاهما

على أنه منحنى وظيفي في المقام الأول. وكان

تركيزهما على ما هو مفيد أو فعال من

منظور الجماعة.



## إرشاد الجماعات

تفترض النظرية أن وجود الجماعة إنما ينهني فقط على مشاركة أفراد الجماعة وإرضائهم. وعلى هذا ينبغي أن يكون تحليل عمليات الجماعة في ضوء ضروب التوافق التي يقوم بها الأفراد في محاولاتهم حل مشكلات الاعتماد المتبادل فيما بينهم.



Harold H. Kelley: December 4, 1926 -  
October 26, 2009

وحلل ثيوت وكيلى نظريتهما التبادلية من خلال تحليلهما للتفاعل:

1. تعريفات المفاهيم الأساسية المستخدمة في النظرية:  
حدد ثيوت وكيلى المفاهيم الأساسية للنظرية التبادلية بكل من:

- **علاقة الأفراد ببعضهم البعض Interpersonal relationship:** نظرا لأن التفاعل والعلاقة بين الأفراد يعتمدان على بعضهما البعض فسوف يعرفان معا. والخاصة الأساسية للتفاعل هي العلاقة بين الأفراد. فيقال عن شخصين أنهما قاما بتكوين علاقة ما فيما بينهما عندما يتفاعلا في مواقف عديدة.
- **التفاضل والمتتالية السلوكية Behavior sequence:** وقد اختيرت كوحدة لتحليل السلوك. فيقال ان كل متتالية سلوكية إنما تتكون من عدد من الأفعال الحركية والنفسية المنظمة بشكل متتال. والموجهة الى أحد الأهداف مباشرة. ويستطيع كل فرد أن يقوم بعدد هائل ومتنوع من المتتاليات السلوكية.
- **الذخيرة السلوكية Behavior reperatolre:** استخدم ثيوت وكيلى مصطلح الذخيرة السلوكية ليشيرا به الى كل المتتاليات السلوكية الممكنة التي قد يصدرها شخص بعينه خلال تفاعله مع شخص آخر. بالإضافة الى التركيبات الممكنة من المتتاليات السلوكية.

ب. **النظر في النتائج المترتبة على التفاعل:**

التفاعل أمر افتقائي سواء فيما يتعلق بمن يتفاعل مع من. أو فيما يتصل بما يتم اصداره من متتاليات سلوكية. وان أي شخص لا يتفاعل مع كل شخص آخر يمكنه ان يتفاعل معه. كما أنه لا يصدر كل المتتاليات السلوكية يمكن معظم الأشخاص التفاعل معه. وعلى سبيل المثال فإنه ينظر الى النتائج المترتبة على التفاعل (النواتج) في ضوء الاثبات Rewards

والتكاليف Costs. وعندما يتفاعل شخصان عادة ما يستمتع كل منهما بجزء ما من التفاعل. ولكنه يجد أجزاء أخرى منه أقل تفاعلاً أو أقل متعة أو حتى غير سارة.

### ج. تحليل تقويمات الأعضاء للعلاقات القائمة بين بعضهم البعض:

يستند تقويم ثيوت وكيلي لنواتج التفاعل عن طريق المقارنة على أساس معيارين

داخليين اسميها

#### 1. مستوى المقارنة:

وهو المعيار الذي يقوم الفرد في ضوءه جاذبية علاقة تفاعلية معينة. أو الحد الذي تبدو به هذه العلاقة مرضية. وهو معيار ذاتي ينشأ كنتيجة مترتبة على العلاقات التفاعلية التي عايشها الفرد خلال مجرى حياته.

#### 2. مستوى مقارنة البدائل:

هو ذلك المستوى الذي يستخدمه الفرد ليقرر في ضوءه ما إذا كان سيستمر في علاقة معينة أو ينتهي منها. ويمثل هذا المستوى أدنى ما يمكن للفرد أن يقبله من نتيجة في ضوء علاقات أخرى بديلة له. فقد يختار الفرد على المستوى النظري - أن ينخرط في علاقة غير جذابة (دون مستوى مقارنته) أو يبقى عليها إذا ما كانت هذه أكثر العلاقات المتاحة له جاذبية في حينها.

#### 3) نظرية المجال:



ارتبط اسمها بكورت ليفين (189 - 1947) الذي يعتبر أحد الأوائل من بين علماء النفس الجشطالت وعمل مع كوهلر وكوفكا وفرتايمر فترات طويلة في برلين لكنه اختلف عنهم من حيث أنه كان يهتم بالدافعية والشخصية وعلم النفس الاجتماعي أكثر من اهتمامه بالمشكلات الفنية المتعلقة بالادراك والتعلم والتفكير ويرى بان السلوك إنما هو حصيلة عوامل المجال الحيوي أو المجال الاجتماعي المتوقعة بعضها على بعض والتي تستدعي وجود بعضها البعض. وتمثل الخصائص التركيبية للمجال الحيوي هذا مفاهيم النظرية الفيزيولوجية ونظرية الجهاز المنظم. أما الخصائص الدينامية فتمثلها القوى السيكلوجية والاجتماعية.

تعتبر نظرية ليفين امتداداً لنظرية الجشطالت في التعلم. فليس هناك فرق بين فكرة ليفين في المجال عن فكرة الجشطالت. والمجال لكل منهما هو الحيز المحيط بالذات (من حيث أنها مصدر



## إرشاد الجماعات

السلوك) الذي تظهر فيه آثار قوى هذه الذات من حيث أنها تحتك ببيئة خارجية تؤثر فيها وتتأثر بها.

وضع ليفين عددا من الفروض التي قامت عليها نظريته اشتملت على الآتي:

- جميع الحوادث والمعارف... الخ. في هذا الكون تحدث دائما في مجال معين
- كل مجال له خصائص وتركيب خاص تفسر الحوادث المحلية في نطاقه
- خصائص أي عنصر من عناصر مجال معين ترجع إلى قوى المجال المختلفة المؤثرة عليها
- الحاضر أهم في الواقع من الماضي والمستقبل حيث أن تجارب الماضي وخبراته تؤثر في الموقف الحاضر على صورة تذكر. والتذكر والاسترجاع بدوره يتأثر بحالة الفرد الحالية وقت التذكر.
- المجال الحيوي للفرد نتيجة تفاعل قوى ناتجة من طبيعة تركيب الموقف نفسه وتنظيم ما به من علاقات ثم القوى الدافعة عند الفرد التي تتمثل في حاجاته وميوله واتجاهاته وقيمه

تحدث ليفين عن التعلم باعتباره عملية ديناميكية تحدث خلال عملية التفاعل المستمر بين المتعلم والموقف التعليمي بما فيه من مؤثرات مختلفة. وأن التعريف الجيد للتعلم يجب أن يتناول دراسة التغيير في كل مظهر من المظاهر السلوكية على حدة معارضا وضع تعريف واحد للتعلم باعتبار ان تعريفا واحدا للتعلم لا يمكن الوصول به إلى تفسير عام لظاهرة التعلم ويرى أن التعلم يحدث بالنسبة لكل مظهر من المظاهر السلوكية المختلفة والتي يقسمها ليفين على النحو التالي:

### أ. التعلم كتغير في التنظيم المعرفي (اكتساب المعارف والمعلومات):

حيث يسير التعلم من الكليات البهيمية إلى الوحدات المميزة أي من العلم المبهم إلى الخاص (مبدأ التمايز)، ويشمل إدراك العلاقات بين عناصر الموقف المختلفة. ويتم ذلك عن طريق فرض الفروض المختلفة وتحقيقتها حتى يصل الفرد إلى الحل المطلوب (مبدأ التكامل). وأن قوانين تنظيم المجال الإدراكي مسؤولة عن عملية التغيير في التنظيم المعرفي (مبدأ تنظيم المجال الإدراكي)، وتلعب حاجات الفرد وقيمه وآماله وطموحه دورا هاما في حل المشكلات التي تواجهه (مبدأ الدافعية)

### ب. التعلم كتغير في الدافعية: (تغير في التنظيم الانفعالي):

فعندما توجد حالة من التوازن بين الفرد وقوى المجال الخارجي يتصف مجال هذا الفرد بالسكون وعدم الحركة. ولكن إذا شعر الفرد بحاجة فيزيولوجية أو نفسية فانه يفقد هذا التوازن

وينتج عن ذلك حالة من التوتر تدفع بالفرد إلى إجراء أساليب معينة من السلوك لإزالة حالة التوتر (مبدأ عدم التوازن). والثواب من وجهة نظر ليفين يمكن أن يؤدي إلى تغيير فعلي في الميل أي أن النشاط غير المفضل يصبح بعد ذلك نشاطاً مفضلاً، أما العقاب المتكرر فقد ينتج عنه أن النشاط المطلوب يصبح أكثر بغضاً ونفوراً. ويتضمن موقف الثواب والعقاب صراعاً من نوع الإقدام أو من نوع الإحجام. ففي المواقف المثابة نجد المتعلم يعاني من ممارسة العمل ولكنه لا يدرکه بسبب جاذبية المكافأة المترتبة عليه والحوافز التي تحول دون الوصول إلى تلك المكافأة بدون عناء. فيستمر في التعلم تحت صراع الإقدام. وقد يلجأ إلى التحايل للوصول إلى المكافأة كالغش في الامتحانات. أما في المواقف المعاقبة فإن المتعلم يميل إلى ترك العمل الذي يمارسه تحت التهديد غير إن حوافز معينة تحول دون ذلك فيستمر في العمل تحت صراع الإحجام (مبدأ الثواب والعقاب). كما يمكن أن تغير من مظاهر الدافعية عن طريق تغير الحاجات والميول التي توجد لدى الفرد ويتطلب هذا تغيير أهداف الفرد بحيث أن تكو الأهداف الجديدة من نوع الأهداف القديمة حتى تضمن الاستمرار في نفس الاتجاه (مبدأ الإحلال في الأهداف)

ج. التعلم كتغير في الأيديولوجية والقيم (عملية اكتساب مميزات الجماعة ومثلهم ومبادئهم):

إن عملية تكوين الميول والاتجاهات عملية انتقائية لأنها تعتمد على إدراك الفرد للنوسط الذي ي عيش فيه وعلى ما كونه من خبرة. وأثر ذلك على حياته ورغباته وانفعالاته بمعنى أن أيديولوجية الفرد وقيمه لا تنمو إلا في حدود مجال حاجاته الهامة (مبدأ الإدراك الانتقائي). وتتوقف نوع الاتجاهات والميول على نوع الحقائق التي تدخل في تنظيمها وعلى مدى نصيبها من الدقة والصحة (مبدأ الخبرة المعرفية). وقد يكون الباعث للنشاط عند الفرد قوى ناتجة من وجود سلطة خارجية. فيعمل الفرد إما مرغماً وإما بدون دوافع داخلية تزيد من قيمة النشاط عند الفرد (مبدأ التغير القسري). ويتقبل الفرد تغيير قيمه واتجاهاته وميوله نتيجة لرغبة داخلية وإيمان حقيقي بهذا التغير (مبدأ التغير الذاتي).

د. التعلم كتغير في ضبط الحركات الإرادية: (أي تعلم المهارات الحركية):

إن تعلم المهارات الحركية يعتمد على تنظيم القوى المختلفة التي تؤدي إلى التعلم حيث تعمل كل العضلات والحركات المتنوعة في كل موحد وفي توافق وتعاون تام. بحيث يعجز أي جزء وحده من هذا الكل أنت يكون التنظيم الجيد المتوقع (تعلم السباحة - تعلم الكتابة على الآلة الكاتبة - تعلم قيادة السيارة) (مبدأ التنظيم العضلي).



صاغ شتزر Will Schutz هذه النظرية عام 1955 ثم قام بتوسيعها وتعديلها. في محاولة لتفسير سلوك العلاقات بين الأشخاص في ضوء التوجهات نحو الآخرين، وترى بأن كل شخص يوجه ذاته نحو الآخرين من خلال أنماط معينة متميزة تعد بمثابة محددات رئيسية لسلوك العلاقات بين الأشخاص، وفسر تلك الخاصة المعينة التي يمثلها الفرد في ضوء ثلاث حاجات تحكم العلاقات بين الأفراد وهي:

1. **التضمين Inclusion**: ويشير إلى الحاجة المعينة أي الحاجة إلى الارتباط بالآخرين. ويتضح هذه الحاجة عن ذاتها من خلال ضروب السلوك التي تهدف إلى جذب انتباه الآخرين واهتمامهم.
2. **التحكم Control**: ويشير إلى عملية اتخاذ القرار بين الأشخاص. وتباين الحاجة إلى التحكم ما بين الرغبة في السيطرة على الآخرين (ممارسة القوة والسلطة عليهم) إلى الرغبة في الضوع لهم.
3. **الوجدان Affection**: ويشير إلى المشاعر والانفعالات الشخصية القوية بين فردين. ويتمثل الوجدان في درجتين متطرفتين هما الحب والكراهية. فالشخص ذو الحاجة الوجدانية يكون ودودا ومتخذنا لخطوات ايجابية تجاه الآخرين. كما يحاول عادة أن يقيم روابط وجدانية قوية معهم. وعلى الطرف الآخر فإن الشخص ذا الحاجة الوجدانية الضعيفة إنما يتحاشى العلاقات القوية بينه وبين الآخرين وعندما يتفاعل شخصان أو أكثر فعادة ما يؤدي واحد منهم في كل مجال من مجالات الحاجة نمط السلوك المتميز الذي نماء في طفولته. وقد تكون أنماط التفاعل بين أي شخصين متألفة أو غير متألفة. فإذا كانت متألفة فمن المحتمل أن يكون التفاعل في هذه الحال يسيرا ومثمرا. أما إذا كانت أنماط التفاعل غير متألفة فمن المحتمل أن يكون التفاعل عسيرا وعقيما.

قدم شتاينر نظرية انتاجية الجماعة وهي تقضي باعتماد انتاجية الجماعة على ثلاث

عناصر من المتغيرات هي:

1. متطلبات المهمة Task demands، وهي تماثل خطط البناء. فعادة لا تشتمل مثل هذه الخطط على اوصاف المنزل فحسب ولكنها تحدد ايضا انواع المواد المراد استخدامها في البناء والنظام الذي تنظم به العناصر المختلفة لتتم به هذه العملية. بل وربما انواع الادوات ايضا التي تحتاجها وما الى ذلك من جوانب أخرى. وكذلك، فان مهمة الجماعة بعض المتطلبات الممكن تحديدها ووصفها.

2. الموارد Resources، وتشتمل الموارد على كل القدرات ذات الصلة المباشرة بالمهمة وعلى المعارف والمهارات والادوات التي في حوزة أعضاء الجماعة. اي ان موارد الجماعة تشتمل على كل المعلومات ذات الصلة المباشرة بالمهمة والمهارة والقدرة أو أي مورد آخر يملكه أحد أعضاء الجماعة ويملكه أعضاء آخرون

3. العملية Process.

ثالثاً: الارشاد الجمعي،



يقوم الارشاد الجمعي على فلسفة ان الانسان كائن اجتماعي لا يستطيع ان يعيش بمفرده او بمعزل عن الاخرين. ولديه حاجات نفسية واجتماعية ولديه مشكلات، وهناك تعريقات عديدة للارشاد النفسي الجمعي.

فمن الباحثين من يعرف الارشاد النفسي الجمعي بأنه: علاقة شخصية مهنية يقودها مرشد متخصص، وتقوم على عملية ديناميكية، تهدف الى تحقيق اهداف ارشادية محددة من خلال التفاعل بين اعضاء جماعة تواجه صعوبات او مشكلات مختلفة.

ويعرفه جازاد ورفاقه (Gazad, et al.; 2008) على انه عملية تفاعل ديناميكية متبادلة تقوم على المشاركة اللفظية للمشاعر والاحاسيس والافكار. وذات اهداف مشتركة توجه نحو تغيير سلوك الافراد واتجاهاتهم. وتحقيق مفهوم ذات ايجابي لهم.

ويشير تومبسون وآخرون (Thompson, et al.; 2004) الى الارشاد النفسي الجمعي على انها عملية تفاعل متبادلة تجمع شخصين او اكثر وجهها توجه من اجل تحقيق اهداف

## إرشاد الجماعات

مشتركة. وأن الجماعة الإرشادية عبارة عن مجموعة من المسترشدين يجتمعون في احد الأماكن المخصصة لعملية الإرشاد بتنسيق مع المرشد النفسي بحيث تتم عملية الإرشاد مع المجموعة كوحدة. مع الأخذ بعين الاعتبار معرفة جميع افراد الجماعة لأسلوب العمل الإرشادي الجمعي وهدافه ومسئولياتهم نحوه.

وعرف نيلسون جونز (Nelson – Jones, 2006) الإرشاد الجمعي على انه مجموعة نشطة من العلاقات والمهارات المتداخلة بين مجموعة من الناس يعملون على تبادل مهارات الحياة فيما بينهم.

وعرف واليس ولويس (Wallace & Lewis, 1990) الإرشاد الجمعي بأنه عملية تضم مجموعة من الناس يجتمعون بشكل منتظم وهم يرون أنفسهم من وجهة نظرهم الخاصة. ووجهة نظر الآخرين بأنهم من الناحية النفسية يعتمدون على بعضهم البعض ويتفاعلون من اجل تحقيق اهداف مشتركة.

ووصف روجرز الإرشاد النفسي الجمعي بأنه مكان يأتي اليه الناس لمعرفة انفسهم بشكل افضل مما هو متوفر لهم في الحياة العادية.

### (3 - 1) خصائص الإرشاد الجمعي:

وفي ضوء التعريفات السابقة فإن الإرشاد النفسي الجمعي يتضمن عددا من الخصائص التي تميزه عن غيره من طرق الإرشاد. هي أن الإرشاد النفسي الجمعي عملية ديناميكية Dynamics. واجتماعية Socializing تفاعلية وتبادلية. وكل عملية ارشاد جماعي تتكون من مجموعة من الافراد لا يقل عددهم عن ثلاثة بالإضافة الى المرشد النفسي. يعانون جميعا من مشكلات او صعوبات متشابهة او متباينة ويفتقرون الى معلومات ومهارات اجتماعية او نفسية او سلوكية لمواجهة ما يعانون منه، ولا توجد مجموعة ارشادية تسير بدون قائد (مرشد) يشترك معها في التوجيه ويمهدا بالخبرة والمعلومات التي تحتاجها. (الرشيدي والسهل، 2000):

### (3 - 2) الأسس النفسية والاجتماعية للإرشاد الجمعي:

يقوم الإرشاد الجمعي على عدد من الأمور. فكثير من الناس متشابهون في العديد من الخصائص الشخصية وفي عدد من المشكلات والحاجات، والإنسان كائن اجتماعي بطبعه، وهو غير قادر على العيش بمفرده. بل هو في حاجة الى جماعة يعيش معها يؤثر فيها ويتأثر بها. وله حاجاته النفسية والاجتماعية. التي لا يمكن إشباعها الا من خلال الجماعة كالحاجة إلى الحب والأمن والانتماء والتقدير الاجتماعي. وتمثل العزلة الاجتماعية سببا هاما في حدوث المشكلات

والاضطرابات النفسية للضرد. فسلوك الضرد محكوم بقيم ومعايير وعادات وتقاليد المجتمع السائدة.

### (3 - 3) مجالات استخدام الإرشاد الجمعي:

يستخدم الإرشاد الجمعي مع كل من الأطفال والمراهقين والراشدين. ومع المدمتين والمعوقين وغيرهم. ويستخدم في اللعب على نطاق واسع مع الأطفال. ومع الإباء والأمهات الذين يتبعون أساليب التربية الخاطئة في تنشئة أولادهم. من خلال لقاء المحاضرات والمناقشات حول كيفية التعامل مع أبنائهم والمشكلات التي يعانون منها. كما يستخدم مع كبار السن. خاصة ممن تظهر لديهم مشكلات اجتماعية كإحالة البعض منهم على التقاعد والشعور بالعزلة والوحدة.

وفي علاج الأمراض السيكوسوماتية والعصابية وحالات الفصام. ومع الأفراد الذين يعانون من مخاوف اجتماعية أو الذين يفتقرون إلى الثقة بالنفس. ويستخدم مع الجناح في علاج حالات سوء التوافق المدرسي وسوء التوافق الأسري. وبعض العادات السيئة كالتدخين والإدمان. ويستخدم كذلك في علاج الكثير من المشكلات النفسية كالانطواء والاكنتاب واللاتوكيدية. والوحدة النفسية. ويعتبر من الأساليب الناجحة في إرشاد المراهقين الذين يلجؤون إلى الشغب وممارسة العدوان في المدارس.

### (3 - 4) الارشاد الفردي والارشاد الجمعي:

هناك اوجه اختلاف عديدة بين كل من الارشاد الفردي والارشاد الجمعي بينها زهران

(2005) فيما يلي:

الارشاد الفردي	الارشاد الجمعي
الجلسة الارشادية عادة اقصر (حوالي 45 دقيقة)	الجلسة الارشادية عادة اطول (حوالي ساعة ونصف)
يتركز الاهتمام على الفرد	يتركز الاهتمام على كل اعضاء الجماعة
يتركز الاهتمام على المشكلات الخاصة	التركيز على المشكلات العامة
اكثر فعالية في حالة المشكلات الخاصة	اكثر فعالية في حالة المشكلات العامة والمشاركة
يبدو اصطناعيا اكثر	يبدو طبيعيا اكثر

الإرشاد الفردي	الإرشاد الجمعي
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يتيح فرصة الخصوصية والعلاقة الإرشادية الأقوى بين المرشد والعميل.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يتيح فرصة التفاعل الاجتماعي مع الآخرين ويستغل القوى الإرشادية في الجماعة وتأثيرها على الفرد</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يتقصه وجود المناخ الاجتماعي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يتيح وجود الجماعة تجريب الأفراد للسلوك الاجتماعي المتعلم من خلال عملية الإرشاد "كبروفة"</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ دور المرشد اسهل واقل تعقيدا</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ دور المرشد اصعب واكثر عقيدا</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يأخذ فيه العميل اكثر مما يعطي وأحيانا ينظر الى ما يأخذه من المرشد على انه مأخوذ من سلطة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يأخذ فيه العميل ويعطي في نفس الوقت، ويتقبل الحلول الجمعية باعتبارها صادرة منه ومن رفاقه.</li> </ul>

### (3-5) أهمية الإرشاد الجمعي:

يقدم الإرشاد الجمعي خدمات إرشادية في جميع مجالات الحياة الصحية والنفسية والتربوية والاجتماعية وغيرها. وهو في أهميته وأهدافه يتفق والإرشاد النفسي الفردي في تقديم المساعدة للفرد كما للجماعة من أجل تحقيق الهدف الإرشادي الذي جاءت من أجله الجماعة. وقد اشارت العديد من الدراسات (Thompson, et al.; 2004) إلى أهمية الإرشاد الجمعي في الأمور الرئيسية التالية:

1. **تفاعل الأفراد في الإرشاد الجمعي:** وتعني به التفاعل بين أعضاء المجموعة الإرشادية بهدف تحقيق المشاركة والاندماج والتوحد في النشاط الاجتماعي. ويشارك أعضاء المجموعة الإرشادية في استعراض الأحداث الحياتية لكل منهم. واطهار التفاعل.
2. **التفاعلية:** بحيث يتمكن المرشد النفسي من تلبية حاجات العملاء في المجموعة الإرشادية الواحدة. وإيصال الخدمات لكل واحد منهم. وفي وقت قياسي نسبيا.
3. **موقف المجموعة:** فالمواقف التي تجمع أفراد المجموعة الإرشادية تساعد الأفراد على تطوير نوع من العلاقة الإرشادية فيما بينهم. وتلعب دورا هاما في تطوير شخصياتهم من خلال ما يسمى بكشف الذات Self – Disclosure وأن هذه العلاقة تساعد على مناقشة مشكلات الأعضاء بحرية أكبر. وتحقيق نوع من الاعتمادية المتبادلة بينهم.
4. **النمو الشخصي:** يحقق الإرشاد الجمعي النمو الشخصي بين أفرادها. كما يجد هؤلاء الأفراد الظروف الاجتماعية والبيئية التي تسمح لهم استغلال المهارات التي يمتلكونها مثل الطاقة الجسمية والنفسية والعقلية بشكل طبيعي لحل مشكلاتهم.

5. **تحسين دافعية المسترشد:** ومن خلال مشاركة الفرد في المجموعة الإرشادية يجد تشجيعا لكشف المزيد من مشاعره وافكاره السلبية أو غير المرغوبة التي لم يستطع كشفها في حياته العامة، بالرغم من ان كشف هذه الخبرات يشكل مرحلة مهمة لمواجهة ما يحملونه من مشاعر وافكار سلبية بطريقة اكثر واقعية.
6. **الخبرة العمومية:** ان وجود الفرد في جماعة يحقق له اكتشاف خبرات الآخرين وأنهم ليسوا أقل منه خبرة ودراية مما يساعد في تحقيق المساندة الانفعالية والحد من مشاعر الأثم لديه.
7. **إبتكار وجهات نظر جديدة:** ويمكن للمرشد النفسي تقديم وجهات نظره ووجهات نظر الآخرين وطرح البدائل في القضايا التي يطرحها داخل المجموعة الإرشادية. من خلال استخدامه استخدام استراتيجيات معينة كالعصف الذهني Storm brain مثلا. مما يحقق لأعضاء المجموعة الإرشادية مزيدا من الخبرات الهامة التي يفيدون منها في حل مشكلاتهم.
8. **الانتماء:** تحدث علماء النفس كثيرا حول حاجة الشخص الى الانتماء التي يمكن ان تتحقق له من خلال انضمامه للجماعة. والتي تعتبر أكثر ميزات المجموعة الإرشادية أهمية بالنسبة لهم.
9. **التدريب على المهارات:** تحقق الجماعة الإرشادية للفرد فرصة التدرب على مهارات وسلوكيات يتم تطبيقها لاحقا في مواقف الحياة الحقيقية. كالتدرب على إجراء المقابلات، ومواجهة المسؤولين، والآخرين، والتحدث معهم. الى غير ذلك من السلوكيات التي ربما لم يكن الشخص قد تدرب عليها من قبل.
10. **التعلم البديل:** وفي الجماعة الإرشادية يتوفر لدى الشخص فرصة سماع هموم ومشاكل الآخرين والإصغاء إليهم التي قد تتشابه مع همومه ومشكلاته. مما يجعله أكثر وعيا لمشكلاته ويحد من مخاوفه ويزداد تبصره بأحوالهم وحاله والبحوث عن حلول مشتركة لمشكلاتهم.
11. **التغذية المرتدة:** وينتلق أعضاء المجموعة الإرشادية التغذية المرتدة القادمة من شخص واحد ومعرفة وسماع ما يقوله الآخرون عنه. بحيث يسمح لهم إظهار مشاعرهم وافكارهم نحو بعضهم البعض. ويعمل الارشاد الجمعي في مساعدة الاعضاء الحصول على المعلومات عن انفسهم، واكتساب المهارات الاجتماعية الخاصة بالتعامل مع الآخرين
12. **تقريب الحياة الواقعية:** تمثل المجموعة الإرشادية صورة مصغرة لمجتمع كبير بحيث يصبح موقف الجماعة بديلا مؤقتا للمجتمع او للعائلة او لمكان العمل. او للمؤسسات او المدارس. ومن خلال ما يسود الجماعة من مناخ موات، يمكن معه تحديد ومناقشة الانفعالات والاتجاهات والسلوك الإنساني. ومواجهة الخوف والغضب والشك والقلق والغيرة، وتحقيق بالتالي الأهداف التي جاء الأفراد إلى المجموعة الإرشادية.



## إرشاد الجماعات

13. **الالتزام/ التعهد:** الالتزام بالعمل والتعهد بتنفيذه إمام أعضاء الجماعة الإرشادية يكون أقوى بكثير مما لو كان هذا الالتزام قد جرى بشكل منفرد. بحيث يلقى التعهد والالتزام إمام الجماعة مساندة الآخرين وتوقعاتهم منه والرحمة في عدم التحلي عن المجموعة الإرشادية.

### (3-6) أهداف الإرشاد الجمعي:

ان الهدف النهائي للعمل الارشادي هو في مساعدة الفرد في حل مشكلاته. وينطبق هذا القول على الارشاد الجمعي أيضا باعتباره يسعى لمساعدة كل عضو في الجماعة في حل مشكلاته. من خلال اكتشاف اعضاء الجماعة للعوامل التي تؤثر في نموهم. وتكوين علاقات حميمة. تساعد في تقديم المساندة لبعضهم البعض اثناء التعامل مع مشكلاتهم والتوصل الى حل لها. وقد صاغ كوري (Corey, 1982) عددا من الاهداف التي يسعى الارشاد الجمعي الى تحقيقها في العملية الارشادية:

- تعلم كيفية الثقة بالنفس وبالأخرين.
- زيادة معرفة الذات.
- معرفة الحاجات والمشكلات المشتركة لدى اعضاء الجماعة.
- زيادة تقبل الذات، والثقة بالذات، واحترام الذات مما يساعد في التوصل الى رؤية جديدة لها.
- ايجاد طرق بديلة للتعامل مع تطور المشكلات العادية. وحل بعض الصراعات.
- يصبح الفرد اكثر ادراكا بالاختبارات مما يساعد في عمل اختبارات سديدة.
- وضع خطط خاصة لتغيير بعض السلوكيات. ومتابعة تلك الخطط.
- تعلم مهارات اجتماعية جديدة.
- يصبح الفرد اكثر حساسية نحو حاجات الآخرين ومشاعرهم.
- تعلم كيفية مواجهة الآخرين باهتمام وصدق وصراحة.
- الابتعاد عن مجرد تحقيق توقعات الآخرين وتعلم التعايش مع توقعات الفرد نفسه.
- استكشاف الفرد لقيمه. ومحاولة تعديلها اذا لزم الامر.

رابعاً: المجموعة الإرشادية:

تعرف المجموعة الإرشادية بأنها الديناميات الداخلية التي تصقل شخصية الفرد وترتكز على وعيه وتمكيره وتصرفاته، وتحتوي على نظرية علاجية تساعد على تقديم مفهوم لواقعه وخلق الثقة والتفهم والقبول والدعم النفسي والمادي له.

والفرد في المجموعة الإرشادية عضو فاعل في الجماعة يشارك الآخرين في التفاعلات الجماعية ويتصل بهم وينتمي لأعضاء الجماعة ويناضل من أجل تحقيق أهداف الجماعة محاطاً بالسرية لشكالات الجماعة وأهدافها.

(4 - 1) شروط المجموعة الإرشادية:

وضع الباحثون شروطاً محددة لكل من يعمل في الإرشاد الجمعي. حتى يكون لديهم قدرة أكبر في إنجاز أهدافهم التي جاؤوا من أجل تحقيقها ببسر ووضوح:

(1) فرصة المشاركة:

على أعضاء المجموعة الإرشادية أن تكون لديهم فرصة المبادرة والمشاركة في الأنشطة التي ينفذها أعضاء المجموعة الإرشادية وكذلك فرصة اتخاذ القرار. وعلى المرشد تشجيع أعضاء المجموعة على تطوير قدراتهم في تفاعلهم مع المجموعة. فذلك يمثل شرطاً أساسياً من أجل النمو والشعور بأن مصدر التهديد لهم قد زال.

(2) حرية التواصل:

ومن الضروري إتاحة الفرصة لأفراد المجموعة الإرشادية حرية التواصل. والسماح لهم بالاتصال ببعضهم البعض من أجل المساعدة في تحقيق نوع من التفاعل الإيجابي بينهم. وتطوير فهم متبادل بين الأعضاء. وتمكينهم من التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم الحقيقية وإذا كانت هناك حواجز تعيق أعضاء المجموعة من حرية التواصل فيما بينهم. فإن ذلك يمنع حل الصراعات البيشخصية. وتتم لديهم اتجاهات عدائية.

(3) الاهتمام المشترك:

أن من أكثر عوامل نجاح المجموعة الإرشادية هي في وجود اهتمامات مشتركة بين أعضاء المجموعة وشعور كل شخص في المجموعة بأن ما يصدر عن أي واحد منهم من أفكار واتجاهات ومشاعر، إنما يرتبط بمشاعره وأفكاره أو مشكلته. وعندما يكتشف أعضاء المجموعة وجود اهتمام مشترك بينهم سوف يعطون اهتماماً أكثر لوقوف المجموعة. ويأخذون الموقف بجدية أكبر. وسوف يعملون على تطوير العلاقة فيما بينهم بشكل أفضل.

ويجد أعضاء المجموعة بيئة آمنة ليس فيها تهديد. ويشعرون فيها بأنهم مقبولون كما هم بغض النظر عن طبيعة مشاعرهم أو سلوكياتهم. بيئة يجد فيها كل عضو أشخاصاً آخرين يشاركونه مشاعره ومشكلاته، وداعمة له نفسياً واجتماعياً. وموفرة له ظروفًا مناسبة كي يقول ما يريد قوله. ويعبر عما يريد أن يعبر عنه دون خوف من عقاب أو لوم من أحد.

#### (4-2) أنواع المجموعات الإرشادية:

تشتمل المجموعات الإرشادية على أنواع متعددة:

##### (1) المجموعة الإرشادية والمجموعة العلاجية:

#### Group counseling and group psychotherapy:

تهتم المجموعة الإرشادية بالجانب الوقائي أكثر من اهتمامها بالجانب العلاجي الذي تهتم به المجموعة العلاجية بشكل فاعل. وهذا الاهتمام لكل من من المجموعتين الإرشادية والعلاجية ناجمة من طبيعة المشكلات لدى أعضاء كل مجموعة من المجموعتين. فالمجموعة الإرشادية تتشكل من أفراد أسوياء. لكنهم يحتاجون للمساعدة التربوية أو المهنية أو الشخصية. بينما تتشكل المجموعة العلاجية من أفراد يعانون من اضطرابات تتعلق بجوانب الشخصية لديهم.

##### (2) مجموعة التدريب Training group ومجموعة الحساسية Sensitivity group:

أدت مساهمة كورت ليفين Kurt Lewin في علم النفس إلى ظهور مجموعات التدريب والحساسية. حيث تكون مهمة المشاركين في هذه المجموعات بناء التغذية المرتدة لديهم. والتعلم مما يجري داخل المجموعة. فالأعضاء يحضرون ويحللون موضوعاتها ويتعلمونها. ويتدربوا عملياً على فهم ديناميات المجموعة من خلال قيادة ديمقراطية فاعلة.

##### (3) مجموعة المواجهة والنمو Encounter and growth group:

تهتم هذه المجموعة بأنماط معينة من السلوك مثل الانفتاح والاستقامة والتحرر من الكبت والمشاركة وازهار سلوكيات جديدة. وتهدف إلى مساعدة أعضاء المجموعة على الارتباط بفعالية أكبر بالآخرين. وتتم مجموعات المواجهة والنمو بعدد من المراحل حدها ووجز Rogers بالتالي (الخطيب، 2005):

- قلة الترابط والالتزام بين أعضاء المجموعة والشعور بحاجتهم لتوجيه القائد.
- مقاومة التعبير عن الذات أو استكشافها.
- وصف المشاعر المتعلقة بالماضي.

## الوحدة الثالثة

- التعبير عن المشاعر السلبية فقط.
- تعبير الشخص عن الموضوعات الشخصية المهمة واستكشافها.
- التعبير عن المشاعر الشخصية الحالية الايجابية منها والسلبية.
- تنمو طاقة علاجية في المجموعة حيث يبدأ الاعضاء في اظهار قدرات حقيقية وعفوية لمساعدة بعضهم البعض.
- يحصل الافراد على تغذية راجعة حيث يزيد الاعضاء بعضهم بعضا بالمعلومات حول كيفية ظهورهم امام الآخرين.
- المواجهة. بحيث يوصل اعضاء المجموعة ردود افعالهم الايجابية منها والسلبية لبعضهم البعض.
- علاقات المساعدة خارج جلسات المجموعة.
- المواجهة الاساسية بحيث يتصل اعضاء المجموعة مع بعضهم البعض بطريقة مباشرة اكثر من اتصالاتهم داخل المجموعة فقط.
- التعبير عن المشاعر الايجابية والانفتاح نتيجة زيادة الثقة ومستويات الكشف الحقيقي عن الذات.
- تغيير السلوك في المجموعة حيث يصبح الافراد اكثر عفوية وابداعا واكثر انتباها وتفكيريا ببعضهم البعض.

### 4) المجموعات الماراثونية Marathon group:

تعتمد المجموعة الماراثونية الى استمرار الجلسات الارشادية اطول فترة ممكنة قد تستغرق عدة ساعات او حتى اياما دون توقف الا لفترات قصيرة سعيا وراء زيادة الانفتاح واللفة لدى اعضاء المجموعة الارشادية. ويصبح اعضاؤها اكثر قابلية لنزع الالقنة الاجتماعية والظهور على حقيقتهم. وبالتالي اكثر اندماجا فيما بينهم مما يسهل عليهم تعلم سلوكيات مختلفة جديدة. وغالبا ما تكون جلسات هذه المجموعة في نهاية الاسبوع وتستمر دون توقف الا لغايات الأكل والنوم.

### 5) مجموعات العمل Structured group:

تعتمد مجموعة العمل على الخدمات التفسيرية وتوجه عملها نحو موضوع واحد. يشترك فيه اعضاء المجموعة كلهم. كأن تتناول المجموعة موضوعات الضغط النفسي والادمان واضطرابات الأكل.. وغير ذلك من الموضوعات التي يشترك افراد المجموعة فيها.

## 6) مجموعة المساعدة الذاتية Self help group:

تعتمد مجموعة المساعدة الذاتية على تلبية رغبة أعضائها في تزويدهم بالدافعية من أجل البدء بتغيير حياتهم وإعطاء المجال لأي عضو إلى الانضمام لها وقتما يشاء. وهي تتشكل عادة من أعضاء يكون بينهم اهتمامات ومشكلات متشابهة إلى درجة كبيرة.

## 7) مجموعة المهمة الواحدة Task groups:

يقصد بمجموعة المهمة الواحدة تلك المجموعة التي تركز على إنهاء عمل محدد أو القيام بمهمة معينة. ويتم اختيار قيادتها إما من قبل سلطة من خارج المجموعة، أو انتخاب أحد أعضاء المجموعة قائدا لها، أو انبثاق القيادة فيما بعد من داخل المجموعة. وينتهي عمل المجموعة بانتهاء العمل المحدد لها.

## 4-3) تشكيل المجموعة الإرشادية وبنائها:

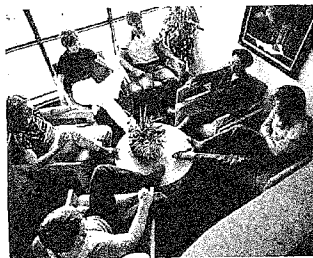
تتشكل المجموعة الإرشادية في ضوء عدة متغيرات هي:

### 1) حجم المجموعة Group size:

اختلف المنظرون وعلماء النفس حول العدد المناسب لأعضاء الجماعة الإرشادية فمنهم من يرى أن المجموعة الإرشادية الواحدة يجب أن لا تزيد عن خمسة أعضاء. وهو العدد المفضل لدى غالبية المنظرين في مجال الإرشاد النفسي الجمعي. بينما يرى آخرون أن الجماعة الإرشادية يمكن أن يتراوح عددها ما بين 6 - 51 شخصا.

### 2) اختيار الأعضاء وتكوين المجموعات:

يرى المنظرون أن من عوامل نجاح المجموعة الإرشادية أن يهتم المرشد النفسي بحسن



اختيار الأعضاء بحيث يكون بينها نوع من الانسجام والتآلف وتبادل الاهتمامات فالصفات المشتركة تشكل فيما بينهم فريق عمل متآلف ومنسجم والتي عبر عنها الباحثون بما يلي:

### • عمر أعضاء الجماعة الإرشادية:

يفضل المرشدون النفسيون أن تكون أعمار أعضاء الجماعة الإرشادية متقاربة ما أمكن. فلا

يجوز ان نجمع في المجموعة الإرشادية الواحدة افراد بأعمار متباينة كالأطفال مع المراهقين او كبار السن. نظرا لاختلاف الظروف البيئية التي مر كل واحد منهم بها.

- **الجنس:** وكلما كان اعضاء المجموعة الارشادية من نفس الجنس كلما أدى الى زيادة التآلف بين اعضائها.
- **الحالة الزوجية:** يفضل المرشدون النفسيون ان يكون اعضاء المجموعة الارشادية متشابهون فيما بينهم خاصة فيما يتعلق بحالاتهم الزوجية اعتقادا منهم ان ذلك سوف يقلل من الاختلاف في نوع المشكلات التي جاؤوا من اجلها. ويوجد نوعا من التوافق فيما بينهم. ووجود انسجام بين الاعضاء يطور هوية مشتركة متألفة بينهم بشكل اسرع مما لوكانو غير متألفين.
- **الذكاء:** ولا بد من تجانس اعضاء الجماعة الإرشادية في القدرات العقلية فهذا التجانس يمثل عاملا مهما في تماسك افراد الجماعة وفي تفاعلهم. خاصة إذا كان المرشد النفسي يعتمد طريقة المناقشة والحوار في جلساته الإرشادية.
- **طبيعة المشكلات التي يعانون منها:** ولا بد من تشابه المشكلات التي جاء افراد الجماعة الإرشادية من اجلها. هذا التشابه يتيح للمرشد النفسي ويسهل عليه القيام بعمله الإرشادي لأعضاء متناسقين في قدراتهم متشابهين في مشكلاتهم. فلا يجوز مثلا وضع أحداث جانحين مع أفراد آخرين عصبيين.
- **أنماط شخصية الأعضاء:** ومن الضروري أيضا جعل المجموعة الإرشادية تضم عناصر مختلفة من حيث أنماط شخصيتهم. لان ذلك يحقق التوازن داخل الجماعة نفسها. مما يعطي الجماعة الحيوية والنشاط. إلا أن البعض يرى في تجانس أنماط شخصية الأعضاء تحقيقا لأهداف العملية الإرشادية وزيادة في عملية التفاعل بين أعضاء الجماعة أنفسهم.

### 3) عدد اللقاءات الاسبوعية ومدتها:

يحتاج تحديد عدد اللقاءات الاسبوعية ومدتها الى اتفاق مسبق بين المرشد النفسي واعضاء المجموعة الارشادية. بحيث يساعد هذا الاتفاق المرشد نفسي في تنظيم وقته وعمله ويحقق بالتالي الانسجام بين اعضاء المجموعة وتفعيل التعاون المشترك بينهم. ويشير عدد من المرشدين الى ان وجود لقاء واحد اسبوعيا يواقع 45 – 60 دقيقة للأطفال، وما بين 60 – 90 دقيقة للمراهقين، وما بين 90 – 120 دقيقة للراشدين. تكفي لتحقيق اهداف المجموعة الارشادية. واتخاذ القرارات المناسبة لها. بالرغم من ان فريقا آخر من المرشدين النفسيين يرى ان الجلسة الاسبوعية الواحدة ربما لا تكفي لاتخاذ القرارات المناسبة. وان الأمر يحتاج الى اكثر من لقاء في الاسبوع. ان وجود لقاء اسبوعي واحد يكفي في اجراء مناقشات مع الاعضاء ومراجعة ما

## إرشاد الجماعات

تم من الأنشطة وفعاليات ومراعاة لظروف أعضاء المجموعة والتزاما منهم في تجميل مسؤولية المحافظة على اللقاء في موعده المحدد.

### 4) مكان اللقاء في الإرشاد الجمعي:

يتم تحديد اللقاء الإرشادي بالتنسيق مع المرشد النفسي وأعضاء المجموعة الإرشادية. واختيار غرفة كبيرة تتسع لوجود طاوولات ومقاعد وأية أدوات تحتاجها الجلسة الإرشادية المقررة. ويمكن ان تكون قاعة الاجتماعات أو قاعات الأنشطة المختلفة أو القاعة متعددة الأغراض في المؤسسات التعليمية المختلفة مكانا مناسباً للقاء المجموعة الإرشادية.

### خامساً: قيادة المجموعة الإرشادية:

لكل مجموعة إرشادية قيادة تتمتع بمهام محددة تنتهي بتحقيق أهداف العمل الإرشادي. وقد حدد الباحثون صفات قائد المجموعة الإرشادية وشخصيته ومهامه الإرشادية وخصائصه.

### (5-1) صفات القائد وشخصيته:

أشار اتحاد علماء النفس الأمريكيين إلى مجموعة من الصفات التي يجب ان يتميز بها المتخصصون في الإرشاد والعلاج النفسي وهي على النحو التالي (Corey,2005):

- قدرة عقلية متميزة، وقدرة جيدة على الحكم والتقدير.
- إبداع جيد وفزارة في المصادر العقلية العميقة.
- فضول قوي ورغبة صادقة وقوية في التعلم.
- حذس جيد، وتبصر جيد وروح دعابة جيدة.
- اهتمام بالأشخاص من حيث هم أفراد ويعد عن تقدير الدخل وجعله في المكانة العليا في عمل المرشد النفسي.
- حساسية مناسبة لتنوع الدوافع التي يمكن ان توجد وراء أعمال الآخرين.
- التسامح واليعد عن التكبر.
- القدرة على إقامة علاقات دافئة مع الآخرين.
- روح الجد والاجتهاد والمثابرة.
- تحمل المسؤولية.
- التعاون واللباقة في المرشدة.
- ضبط النفس والثبات بالنسبة للشخصية ومواقفها.
- شعور عميق بالقيم الأخلاقية.
- اتساع في الأساس الثقلي.
- اهتمام عميق بعلم النفس عامة والجوانب الإرشادية بوجه خاص.

## (5-2) مهمات قائد المجموعة الإرشادية:

حدد الباحثون مهمات قائد المجموعة الإرشادية في مساعدة افراد مجموعته الارشادية في النمو داخل نسق اجتماعي متماسق يسوده التعاون والاتصال من اجل التغلب على المشكلات التي جاء افراد المجموعة الارشادية لحلها والتخلص منها. وبصفة عامة فان مهمات قائد المجموعة الارشادية تتمثل في الآتي:

### (1) تكوين المجموعة الارشادية والمحافظة على بقائها:

ان اول مهمة لقائد المجموعة الارشادية هو في تكوين المجموعة الارشادية واختيار اعضائها ضمن معايير محددة توصله الى توافق افرادها وتشابههم في نوعية الاضطرابات والمشكلات التي يعانون منها.

### (2) البناء الثقافي للمجموعة:

ويعد ان يقوم قائد المجموعة الارشادية باختيار اعضائها يسعى قائد المجموعة بتكوين نظام اجتماعي ارشادي لها وضع دستوراً اخلاقياً ومعايير تحكم سلوك افرادها وانشطتهم ويجاد الاندماج الفعال بين افرادها. تحقيقاً للهدف الارشادي الذي تشكلت المجموعة الارشادية بناء عليه.

### (3) التركيز على هنا والآن:

وعلى قائد المجموعة الارشادية التركيز على الموضوعات او المشكلات التي مرت به ويعاني منها اعضاء المجموعة ويشير الباحثون الى انه يجب ان يكون تركيز على امرين هاميين هما: ان يعيش اعضاء المجموعة الارشادية مع بعضهم البعض. وان يطوروا مشاعر قوية نحو بعضهم البعض. ونحو قائد المجموعة ايضا. وان يعبر كل واحد في المجموعة الارشادية عن مشاعره الحالية والتي تتيح حصوله وزملاؤه من اعضاء المجموعة على خبرة لا يمكن ان تنسى ما لم يحل محلها سلوك جديد.

## (5-3) خصائص قائد المجموعة الإرشادية:

قائد المجموعة الارشادية شخص مهني يتمتع بكفاءة عالية ومهارة مطلوبة للقيام بالعمل الارشادي. ويتميز بعدد من الخصائص اثار اليها الباحثون في الآتي:

### (1) الخصائص الشخصية:

ان من ابرز الخصائص التي يجب ان يتمتع بها قائد المجموعة الارشادية هي قدرته على تكوين علاقات جيدة مع اعضاء مجموعته. وان يسهم في تطوير هذه العلاقات بين الاعضاء في



## إرشاد الجماعات

المجموعة الإرشادية. وعليه ان يتمتع بالنضج والالتزان والتفهم والاحترام والتقدير. وروح المبادرة في العمل والرغبة في مساعدة الآخرين وسرعة البديهة والتحمل. وقد اورد المؤلف سمات المرشد وخصائصه التي يجب ان يتمتع بها في موقع آخر من هذا المؤلف.

### (2) المهارة والخبرة:

الخبرة الإرشادية والمهارة عاملان مهمان جدا لنجاح المهمة الإرشادية. وعلى قائد المجموعة الإرشادية ان يكون مخططا جيدا للجلسات الإرشادية بطريقة فعالة. ويقدم افكارا قيمة حول النشاطات والموضوعات المناسبة لتلك المجموعات.

### (5-4) دور اعضاء المجموعة الإرشادية ومسؤولياتهم:

ان اعضاء المجموعة الإرشادية هم افراد يشتركون في تحقيق نجاح العملية الإرشادية. كما انهم يشتركون في فشلها بالأخذ زالعطاء. فهم يستمون لمشكلات بعضهم البعض ويقدمون التغذية المرتدة المناسبة لذلك. ويقومون بدور حيوي وهم في مساعدة بعضهم البعض في حل مشكلاتهم. ومشاركة كل عضو في المجموعة الإرشادية عضوا آخر في المجموعة الإرشادية ذاتها تساعد ذلك العضو في اكتشاف ابعاد في شخصيته لم تكن واضحة لديه من قبل. وبالتالي تتاح له فرصة استغلال ذلك من اجل احداث تفاعل جديد مع الاحداث المحيطة به.

من اجل ذلك. فان العمل بالمجموعة الإرشادية يتطلب من كل عضو فيها ان يكون مسؤولا عن تنفيذ ما يتم الاتفاق عليه بين اعضاء المجموعة وعلى بقية الاعضاء تشجيعه في انجاز العمل الموكل اليه وتحمل المسؤولية. حيث تقع على عاتق المرشد توضيح مفهوم المسؤولية لكل عضو في المجموعة الإرشادية وتشجيعهم على تحملها والمساهمة الايجابية في استمرار العمل بنظام في المجموعة الإرشادية.

### (5-5) دور المرشد النفسي في المجموعة الإرشادية:

يلعب المرشد النفسي دورا بارزا في الإرشاد الجمعي من حيث تهيئته للجو الإرشادي المناسب من الحرية والإصغاء والاهتمام بمشكلاتهم ومشاركتهم في المناقشة وإدارة الحوار وتفسير بعض السلوكيات وتقديم التفسيرات بشأنها. وكما ترى فان المرشد مهمت ببناء العلاقة الإرشادية المثنية مع اعضاء الجماعة الإرشادية قائمة على اساس من الصدق والثقة المتبادل بينه وبين الأعضاء. ومن خلال الجلسات الإرشادية يتدخل المرشد النفسي في حالات معينة لتفعيل العمل الإرشادي وزيادة التوافق بين اعضاء الجماعة الإرشادية يمكن تحديدها على النحو التالي:

- عندما يتحدث فرد باسم الجماعة.
- عندما يتكلم شخص في الجماعة نيابة عن شخص آخر.

- عندما يسمى احد الأعضاء إلى نيل موافقة القائد او عضو آخر من المجموعة قبل او بعد التحدث.
- عندما يقول احد الأعضاء "ن اصرح برأي فاننا لا أريد أن اجرح شعور فلان.
- عندما يرى احد الأعضاء ان مشكلاته راجعة إلى شخص آخر.
- عند التحدث بطريقة تعوق تطور الذات. مثل: "سأنتظر فعل الزمن، او: تغيير الحال من المحال.
- عندما يتضح التباين في سلوك الفرد وفي أقواله او ما يقوله وما يفعله او ما يقوله وما يشعر به أو ما يقوله العضو وبين ما يشعر به القائد او ما يراه العضو في نفسه وما يراه الآخرون فيه.
- عندما يفرض عضو آجواء من الملل على الجماعة عن طريق التطويل والمبالغة في الحديث ولا بد للمعالج من التعامل مع الحالات الصعبة في الجماعة وبرز هؤلاء الأشخاص هم العضو الصامت (أو الجماعة الصامتة) التي يفتقر إلى الدافعية، والمنسحب والمحتكر.

#### (5 - 6) القيادة المشتركة للمجموعات الإرشادية:

قد يحدث ان يتواجد العديد من المرشدين في المجموعة الإرشادية على هيئة متدربين لحضور دورة تدريبية أو ورشة عمل يقوم مرشد خبير بتوجيه الجماعة الإرشادية ومرشدين ملاحظين. وفي هذه تمثل القيادة المشتركة أداة تدريبية فعالة للمرشد الجديد. إلا ان عددا من الباحثين يرى في هذه الخطوة فوائد واضحة للمسترشدين في المجموعة الإرشادية ولقائد المجموعة. وان تجريب علاج متعدد قد يرى فيه المرشدون نماء واكتسابا جديدا للخبرة كما يرى فيه المسترشدون في المجموعة الإرشادية اكتسابا جديد للعملية الإرشادية وفائدة كبيرة تساعد في حل مشكلاتهم.

ويمكن للقيادة المشتركة في المجموعة الإرشادية الاستفادة من استبصارات كليهم وإدراكاتهم المختلفة في حل مشكلات المرشدين. وهم انما يكملون بعضهم بعضا في الاستفادة من قوة المرشدين القياديين في القيادة المشتركة. كما يمكن ان تخدم القيادة المشتركة كنموذج للاتصال بين المرشدين القياديين وبين أفراد المجموعة. ويمكن ان تزود القيادات المشتركة بالتقنية المرتدة ومناقشة الإجراءات التي تتخذ في المجموعة الإرشادية. ومن خلال الملاحظة والتعلم يمكن للقيادة المشتركة تنمية خبراتهم.

## (5-7) قواعد وأخلاقيات العمل في المجموعة الإرشادية:

للعمل في المجموعة الإرشادية ضوابط ومعايير معينة تحدد مسارات العمل والكيفية التي يقوم عليها العمل الإرشادي. وتتمثل أهم قواعد وأخلاقيات العمل في المجموعة الإرشادية ما يلي:

## (1) حرية المشاركة:

ان مشاركة أي



عضو في المجموعة الإرشادية يمثل عملاً اختيارياً لا إجبار فيه. وأن انضمام أي عميل (مسترشد) لأي مجموعة إرشادية يكون بمحض إرادته ورغبة أكيدة منه. ولكن لا يمنع ان يسعى المرشد في اقناع الافراد بالانضمام الى

المجموعة الإرشادية اذا وجد المرشد انه يستطيع ان يساعد ذلك الفرد في تجاوز ما يعانيه من مشكلات. ولا شك ان المرشد يعطي حرية البقاء او عدمه للمسترشد بعد حضوره عدة جلسات ويترك له أمر البقاء او عدمه قبل ان تنتهي المجموعة من تحقيق اهدافها. وقد اشار كوري الى هذه المسألة ورأى بأن على المرشد ان يوضح كل الاعتبارات الواجب مراعاتها بعمل المجموعة الإرشادية خاصة ما يتعلق منها وان على المسترشد ان يناقش الاسباب التي تدعوه الى ترك المجموعة الإرشادية مع المرشد وعضاء المجموعة الإرشادية مع احترام ما دار من احاديث وانشطة داخل المجموعة الإرشادية وعدم افشار اية معلومات حولها.

## (2) السرية:

ان اهم عنصر من عناصر العمل في المجموعة الإرشادية السرية التامة لما يدور بين افرادها من مشاعر وافكار وانشطة مختلفة حتى يشعر عضو الجماعة بالأمان والحرية في طرح افكاره والتعبير عن مشاعره دون خوف او جلال. وعلى جميع اعضاء المجموعة الإرشادية ان تحرص على عدم كشف اي من الموضوعات التي تتم مناقشتها ومداولتها داخل المجموعة الإرشادية. وينبه المرشد اعضاء مجموعته بين الحين والآخر الى الالتزام بالسرية التامة للعمل الإرشادي. اذ ان افشاء الاسرار يمكن ان يضعف اداء المجموعة ويحرم اعضاؤها من المشاركة بايجابية وحرية. بالاضافة الى ما قد يحدث من تعصيد لما عاناه الفرد لمشكلاته.

## 3) المسؤولية المقيدة:

في الإرشاد الجمعي هناك أهداف هامة مشتركة لجميع أفراد المجموعة الإرشادية. وأهداف أخرى خاصة تتعلق بكل عضو من أعضاء المجموعة الإرشادية. وتحقيق هذه الأهداف يتطلب توزيع المرشد للمسؤوليات بين أعضاء المجموعة الإرشادية والتزام كل واحد منهم بتنفيذ ما يوكل إليه من عمل دون تقيد لعمله. وربما يشارك عضو في المجموعة زملاءه الآخرين عملهم. إلا أن تنظيم عمل المجموعة الإرشادية ضرورة يفرضها العمل الإرشادي من أجل تحقيق أهداف المجموعة.

## 4) الاحترام المتبادل بين أعضاء المجموعة الإرشادية:

ربما تتشكل المجموعة الإرشادية من أعضاء يأتون من مناطق مختلفة وذات خلفيات اجتماعية وثقافية واقتصادية متباينة. كما أن السمات الشخصية لكل واحد منهم تختلف فيما بينها. مما يجعل من مهمة المرشد النفسي في العمل الإرشادي مهمة صعبة نتيجة عدم التوافق بين أفراد المجموعة الإرشادية كما أن التوافق والوثام يكون صعبا في بدايات العمل الإرشادي. وهنا تبرز قدرة قائد المجموعة الإرشادية في تحقيق التعاون المشترك وبناء العلاقة الإيجابية بين الأعضاء. مع التأكيد على احترام المرشد للمسترشدين فردا فردا، واحترام المسترشدين بعضهم بعضا. وأن يحافظوا على خصوصيات كل واحد منهم تحقيقا للأهداف التي جاؤوا من أجلها.

## 5) حفظ حقوق أعضاء المجموعة الإرشادية:

أن من أخلاقيات العمل في المجموعة الإرشادية أن يحفظ كل عضو في المجموعة الإرشادية حقوق زملائه الآخرين في المجموعة في اختيار الأسلوب الذي يراه مناسباً له في حل مشكلاته والتعبير عن رغباته وعدم كشف ما لا يريد كشفه. ولا بد أن يوضح المرشد أهمية حفظ حقوق الأعضاء وحريتهم في التعبير وإبداء الرغبات. وأن لكل واحد في المجموعة الإرشادية مطلق الحرية في أن يقول ما يريد ويتوقف عن قول ما لا يريد.

## 6) أخلاقيات المرشد النفسي في المجموعة الإرشادية:

ومن أساسيات العمل في المجموعة الإرشادية توفر اعتبارات يفرضها العمل الإرشادي على المرشد الذي يقود العملية الإرشادية الجمعية. إضافة إلى أخلاقيات العمل الإرشادي بشكل عام والتي وردت الإشارة إليها في موقع آخر من هذا المؤلف. وقد أشار كل من الرشدي والسول (2000) إلى عدد من الأخلاقيات التي تتعلق بقائد العملية الإرشادية في الإرشاد الجمعي تمثلت في الآتي:

## إرشاد الجماعات

- قبول المسؤوليات القانونية والاخلاقية المترتبة على كونه قائدا لعملية الإرشاد الجمعي.
- العمل على تطوير اساليب واقعية تتناسب مع عمل المجموعة تسمح بتحديد واضح لأهداف يمكن تحقيقها.
- استخدام اقصى الامكانيات المتاحة وخبراته ومهاراته الشخصية لتحقيق اهداف المجموعة الارشادية.
- مراعاة حدود الامكانيات الشخصية وعدم استخدامها لتحقيق اهدافه الشخصية.
- توجيه المجموعة الارشادية لتحقيق الاستفادة القصوى من خبراتهم في المجموعة الارشادية.
- عدم استخدام اي اسلوب من اساليب الارشاد الجمعي المعروفة الا بعد التأكد من استعداد اعضاء المجموعة لتقبل الاسلوب والعمل بموجبه.
- حماية حق كل عضو لا يرغب بالمشاركة في اي من اساليب الارشاد الجمعي المطروحة.
- ان يظهر المرشد الاحترام في اجاباته للمجموعة الارشادية ككل ولكل عضو فيها، عندما يطرحون عليه الاسئلة.
- عدم اساءة او استغلال اي عضو سواء نفسيا او بدنيا.
- ان يستخدم خبرته في بناء علاقة ثقة وانفتاح واحترام وقبول وانسجام بين اعضاء المجموعة الارشادية.
- العمل بكل جهد ممكن على توفير السرية والخصوصية من خلال التحضير المبني للاعضاء قبل انضمامهم للمجموعة.
- تقديم المساعدة والدعم لكل عضو من اجل نموه وتطوره كنتاج للخبرة التي يكتسبها في العملية الارشادية.

### سادساً: اساليب الإرشاد الجمعي وفتياته:

عزيزي الدارس، مر معك في الوحدة الثانية عدد من طرق الارشاد والعلاج النفسي والتي يمكن تصنيف اساليب الارشاد النفسي فيها الى فئتين اثنتين هما:

### (6 - 1) الارشاد الجمعي المتمركز حول المجموعة الارشادية:

#### Group-Centered counseling:

يعد كارول روجرز (Rogers) صاحب نظرية الارشاد المتمركز حول الحالة. ويقوم هذا النوع من الارشاد الجمعي على اعتبار ان المسترشدين هم محور العملية الارشادية. وأنهم مسؤولون بالدرجة الأولى عن حركة المجموعة والأهداف التي تريد تحقيقها. وأن اعضاء المجموعة يحضرون مع بعض في بداية الأمر دون سابق معرفة. وهم في حالة من القلق العام نتيجة لهذه الخبرة الجديدة. ويرى روجرز بأن ما يظهره الاعضاء في الجلسات ام الآخرين ما هي الصورة زائفة

Facades masks لشخصياتهم. الا انه مع استمرار الجلسات الارشادية وتتابع اللقاءات بين اعضاء المجموعة الارشادية وما يحدث من تفاعل مع بعضهم البعض تبدا الثقة تأخذ طريقها في نفوسهم. ويعتقد



روجرز ان السبور الحقيقي للمرشد يعتمد على تسهيل مهمة المسترشدين في قيادة انفسهم وتطوير مهاراتهم وايجاد حلول لمشكلاتهم. وان يكون

قدوة للمسترشدين في تعلم العديد من المهارات التي يحتاجونها لتطوير انفسهم. وتقديم التغذية الراجعة و اظهار التعاطف والدعم للاخرين بطريقة ايجابية من خلال توفير الظروف البيئية والنفسية الآمنة لكل اعضاء المجموعة الارشادية.

#### (6 - 2) الارشاد النفسي الجمعي المتمركز حول المرشد (الارشاد الموجه)؛

يتركز هذا النوع من الارشاد الجمعي على المرشد النفسي باعتباره محور العملية الارشادية وتوجيه حركة المجموعة الارشادية وتشجيع التفاعل بين اعضائها وصولا بهم نحو تحقيق اهداف الارشاد والمرشد في هذا النوع من الارشاد يحدد اسلوب العمل واختيار اساليب الارشاد المناسبة لها. وعلى المرشد ان يقوم بتسهيل مهمة المسترشدين من خلال توفير بيئة آمنة ومساعدتهم على الاستبصار بالجوانب الايجابية والسلبية في شخصياتهم وتشجيعهم على التعلم من بعضهم البعض لتحقيق الاهداف المأمولة.

#### (6 - 3) معايير استخدام اساليب الارشاد الجمعي؛

يسمى المرشدون النفسيون ان يضعوا في اعتبارهم عددا من المعايير التي تحدد استخدامهم لأساليب الارشاد النفسي الجمعي المختلفة (زهران، 2005)؛

- مدى التشابه والاختلاف لدى اعضاء الجماعة ومشكلاتهم النفسية من حيث الجنس والنس والمستوى الاجتماعي والاقتصادي. ونوع المشكلات.
- طريقة تكوين الجماعة. هل روعي في تكوينها بناء العلاقات الاجتماعية ام انها تشكلت عشوائيا.
- مدى التركيز على دور المرشد او دور العملاء والطريقة التي يتبعها المرشد في عملية الارشاد.

## إرشاد الجماعات

- مدى استغلال دينامية الجماعة في عملية الإرشاد من حيث ترك المجال للتأثير التلقائي الحر أو التأثير في شكل تلقين يقوم اعداد سابق.
- حدود الانفتاح أو الانغلاق من حيث اشراك آخرين في عملية الإرشاد أو جعل جلساتها مغلقة تضم المرشد والعملاء فقط أم غير ذلك.
- نوع النظرية التي يتبعها المرشد من حيث التركيز على دينامية الجماعة أو على شخصيات الافراد.
- المكان الذي تتم فيه الجلسات الارشادية. في العيادة أم في مركز الارشاد أم غير ذلك.

## (4-6) هنيات الارشاد الجمعي ومهاراته:

### (1) التمثيل المسرحي (السيكودراما Psychodrama):

ابتكر اسلوب التمثيل النفسي المسرحي يعقوب مورينو Moreno في فيينا عام 1921 وهو عبارة عن تصوير تمثيلي مسرحي يقوم بها العملاء لمشكلات نفسية في شكل تعبير حر في موقف جماعي يتيح فرصة التنفيس الانفعالي التلقائي والاستبصار الذاتي للعملاء.

يتكون التمثيل النفسي والمسرحي من العناصر الرئيسية التالية:

- **المسرح:** بحيث يكون ذا مساحة تسمح بحركة ابطال المسرحية ومخرجها والافراد الذين يشاركون العمل.
- **المسرحية/ التمثيلية:** يقوم بها العملاء انفسهم مسبقا. وقد يكون التأليف تلقائيا حسب ما يقتضيه الموقف وقد يساعد المرشد في تأليف المسرحية/ التمثيلية أم الحوار الذي يدور بين الممثلين فيترك ذلك لتلقائية وابتكار العملاء اثناء التمثيل.
- **المخرج:** وهو الذي يقوم بكل من: دور المنتج والحافظ والمشاهد والمحلل ويساعد في اختيار الممثلين وابطالها.
- **بطل المسرحية:** وهو الشخص الذي تختاره المجموعة بمساعدة المخرج لاختيار اعضاء المجموعة التي تشاركه في التمثيل. والبطل هو من يختار الحادثة التي ستتم معالجتها على المسرح.
- **الذات المساعدة:** وهم اعضاء من المجموعة يقومون بمساعدة بطل المسرحية في القيام بأدوار رمزية. مثل الاب والام والنزيل. كما يقوم البطل بتزويدهم بالمعلومات اللازمة عن هؤلاء الاشخاص الذين سيقومون بلعب ادوارهم على المسرح.

ويعد التمثيل النفسي المسرحي من أكثر أساليب الإرشاد النفسي الجمعي شهرة. حيث يتميز بـ:

- حرية السلوك لدى الممثلين (العملاء) وتلقائيتهم.
- يتيح التداوي الحر والتنفيس الانفعالي حين يعبرون في حرية تامة في موقف تمثيلي فعلي عن اتجاهاتهم ودوافعهم وصرعاتهم واحباطاتهم.
- يؤدي الى تحقيق التوافق والتفاعل الاجتماعي السليم والتعلم من الخبرة الاجتماعية
- يرى فيه عدد من المنظرين ابتكاراً من اهم الابتكارات الثورية في الارشاد والعلاج النفسي؟
- يكشف التمثيل عن جوانب هامة من شخصية العميل ودوافعه وحاجاته وصرعائه ودفاعاته ومشاعره مما يفيد في فهم ودراسة الحالة وفي عملية الارشاد.
- يدور موضوع قصة التمثيل المسرحي عادة حول خبرات العميل الماضية والحاضرة، والمستقبلية التي يخافها ويحتمل ان يواجهها مستقبلاً. من اجل التنفيس الانفعالي وحل الصراع وتحقيق التوافق النفسي ومواقف متخيلة غير واقعية وأخرى تهدف الى تشجيع فهم الذات بدرجة افضل.
- يمكن تسجيل التمثيل المسرحي بحيث يتيح للمرشد والعملاء فرصة سماعها ومشاهدتها بعد ذلك من اجل الاستزادة والنقد الذاتي وتحديد مدى التقدم في عملية الارشاد.

## (2) المحاضرات والمناقشات الجمعية:

يغلب على هذا الاسلوب المناخ شبه التعليمي يلعب فيها عنصر التعليم واعداد التعليم دوراً رئيسياً فيه. حيث يعتمد اساساً على القاء محاضرات سهلة على العملاء يتخللها ويلبها مناقشات تهدف الى تفسير اتجاهات العملاء. ومن رواد هذا الاسلوب مكسويل جونز Jones وكلابمان Klapman الذي استخدم اسلوب المحاضرات والمناقشات أثناء الحرب العالمية الثانية بحيث يقرأ كل عميل من المحاضرة فقرة ويلخصها ويعلق عليها ويناقشها الجميع مناقشة حرة. أما عن موضوعات المحاضرات والمناقشات فتشمل عدداً من الموضوعات التي تهم العملاء وتفيدهم في تحقيق التقدم المأمول في عملية الارشاد ومن هذه الموضوعات: الصحة النفسية والمرض النفسي. واسبابه واعراضه والعلاقات المتبادلة وعمل الجهاز العصبي وتأثير الحالة الانفعالية على الجسم. وغيرها. مما يساعد في تحقيق اهداف عملية الارشاد. ويعد هذا الاسلوب احد أساليب الارشاد الجمعي التعليمي.



## 1. فنية الانصات *Listening technique*.

يقصد بفنية الانصات العملية العقلية التي يتم بها الاستماع بايجابية للاخر وتركيز انتباهه على ما يقوله او يفعله. ويستدل على سلوك الانصات من حركة العين وتركيزها والايام والكلمات القصيرة التي يحدثها المسترشدون. ويعتبر انصات الاعضاء فرصة للتعبير عن مشاعرهم وافكارهم واطهار موافقتهم او عدم موافقتهم على ما يقال او تسجيل نقاط للمناقشة بعد انتهاء المتحدث من كلامه او افعاله. وحتى يكون الانصات فعالا فانه يجب على المستقبل الاحتفاظ بالهدوء ويواصل الانتباه والمتابعة ويتقبل الآراء التي تتعارض معه واختيار الوقت المناسب الذي يطرح فيه اسئلته او طلب الاستفسار عن اشياء غامضة. وعلى المتحدث كذلك ان يتوقف عن الكلام قليلا كي يعطي الفرصة للآخرين ليتحدثوا مثله.

هذا، وتوجد قواعد تحكم قواعد الانصات الفعال تتمثل في الآتي:

- الاستعداد الجسدي والعقلي والنفسي للاعضاء للانصات.
- تحديد الهدف من الانصات ومعرفة المسترشدين بها.
- التركيز على: موضوع الانصات ومحتواه وعدم الانشغال بموضوعات خارجية ليس لها علاقة بموضوع الانصات والافكار المهمة والتي تحتاج الى مناقشة.
- تحديد الوقت المناسب لمواصلة الانصات.
- ضرورة ان يلي الانصات التقنية الراجعة من الاعضاء ومن المرشد النفسي حيث يتم طرح الاسئلة والافكار الجديدة او طلب توضيح اشياء معينة في موضوع الانصات.

الا ان لهذه الفنية معوقات يمكن اجمالها في الآتي:

- ضغط الوقت حيث لا يسمح الوقت لكل الاعضاء المتحدث او مواصلة الانصات.
- عدم مصداقية المتحدث، فالاعضاء قد لا يتواصلون معه عندما يشعرون بان هناك تناقضا بين اقواله وافعاله او عندما يعرض على الحضور معلومات غير صحيحة.
- وقد نجد ان بعض الحضور يختار ما ينصت اليه من معلومات يقدمها المتحدث ويترك الباقي (الانصات الانتقائي *Selective listening*).
- وقد يتحدث العضو المشارك في الجلسة الارشادية ويطلب من بقية الحضور الاستماع اليه. وربما يرغب في الحديث طول الوقت ولا يسمح للآخرين بالتحدث مثله. (الانصات من خلال اتجاه واحد *One – way communication*).

## 2. فنية التساؤل Questioning technique،

تشير فنية التساؤل الى التفاعل الذي يحدث بين اعضاء المجموعة الارشادية بعضهم ببعض وبينهم وبين المرشد النفسي فالمحادثة لا تخلو عادة من سؤال موجه واستجابة. ويمكن في فنية التساؤل استخدام الاسئلة المفتوحة كأن نقول: ما هو شعورك الان؟ او الاسئلة المغلقة / المقيدة كأن نسال: اين تذهب بعد انتهاء الجلسة؟ ولكل من الطريقتين مزاياه الخاصة.

فالاسئلة المفتوحة تساعد على افتتاح الجلسة وتعطي فرصة للمسترشد كي يعبر عن مشاعره واتجاهاته كما تتيح فرصة للمسترشدين على التركيز على فكرة محددة وعلى استخلاص فكرة او اتجاه ما من خلال طلب توضيح لذلك. بينما تغطي الاسئلة المغلقة او المقيدة موضوعات كثيرة اثناء الجلسة وتسهل على المشتركين الاطلاع على الاجابة عنها وتمكن المرشدين في الوقت نفسه من مقارنة استجابات المسترشدين في مواقف مختلفة او مقارنة استجابات المسترشدين في الوقت نفسه

وعند استخدام فنية التساؤل، فانه لا بد من الاخذ بعين الاعتبار للنقاط التالية:

(سعفان، 2006):

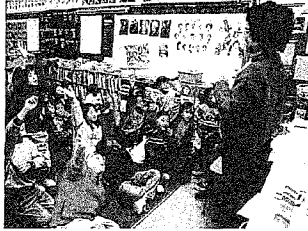
- اختيار الوقت المناسب وعدم مقاطعة المتحدث من اجل طرح السؤال.
- استغلال وقفات المرشد من اجل طرح السؤال.
- التأكد من ان المسترشد مهيب للاستجابة.
- الا يكون السؤال بعيداً عن موضوع المحادثة.
- ان يترجم السؤال من حيث الصياغة والمحتوى مع ثقافة المسترشد.
- ان يوجه السؤال لكسب معلومات جديدة مرتبطة بالموضوع.
- تجنب الاسئلة التي تحمل في طياتها التوبيخ واللوم والاتهام.

## 3. فنية المناقشة الجماعية Group discussion technique،

تعرف المناقشة بأنها نشاط جماعي منظم يدور حول موضوع ما يتم بالتفاعل اللغوي اللفظي (الكلامي) بهدف وتبادل الآراء واتخاذ القرارات المرتبطة بموضوع المناقشة. وتتميز بتبادل الأدوار حيث يكون العضو مستمعاً بعض الوقت ومتحدثاً البعض الآخر مما يساعد على المشاركة الجماعية في المناقشة والتفاعل الايجابي بين اعضاء الجماعة. كما يستطيع كل عضو في الجماعة التعبير عن مشاعره وافكاره.

## إرشاد الجماعات

وتبرز أهمية المناقشة في أنها تثير الفكر امام الاعضاء من خلال معرفة وجهات النظر المختلفة وتساعد في معرفة جوانب المشكلة والتخطيط للبرنامج وتنفيذه وتقويمه. ومن خلال



المناقشة الجماعية يقيم كل عضو ذاته من خلال تفاعله مع الآخرين وردود افعالهم تجاهه، وبالتالي يستطيع ان يتعرف على اتجاهاته نحو الآخرين الاخرين واتجاهات الآخرين نحوه ويكتشف قدراته ويعيد فهمه لخبراته الخاصة من خلال التغذية الراجعة. والقرارات التي يتم الوصول اليها من خلال المناقشة الجماعية تصبح ملزمة

للأعضاء مما يزيد من شعورهم بالمسؤولية الجماعية. وذلك كون المناقشة الجماعية تمثل حوارا متبادلا بين الأعضاء وهي بمثابة موقف تعلم يتم من خلاله التعاون مع الآخرين وتقبلهم والتعاطف معهم.

### 4. المواجهة Confrontation technique.

يستخدم المرشد النفسي شتية المواجهة عندما يريد جذب انتباه المسترشد الى التباين في افكاره وافعاله دون ان يلتزم بتقديم تفسير لهذا التباين. وتهدف المواجهة اساسا الى مساعدة المسترشد على ان يكتشف معوقات النمو والتوافق وذلك عندما لا تتفق الاقوال مع الافعال ان يوجد تباين كبير بين القدرات والطموحات.

### 5. الاقناع Consultation technique.

يمارس المرشد النفسي فنية الاقناع بحكم خبراته واعداده المهني وخلفيته المهنية الثقافية بالنظريات الارشادية التي تعتمد على فنيات ارشادية تقوم على ممارسة فن المنطق كالنظرية المعرفية لبيك والنظرية العقلانية الانفعالية السلوكية لالبرت اليس وغيرها.

والاقناع على عكس الايحاء يحتاج الى ممارسة المنطق وقوانين الفكر ويترتب على ذلك ان الهدف من الايحاء استقبال المسترشد للرسالة باستنتاج جاهز. اما الهدف من الاقناع فهو ان يبذل المسترشد كل ما في وسعه لاستخلاص النتيجة من خلال المناقشة الجماعية والاسئلة التي تطرح ومراجعة التباين في افكاره وافعاله واستخدام باقي الفنيات التي تحتاج الى ممارسة العمليات العقلية.

تبرز أهمية استخدام فنية الاقناع في الارشاد كالتالي:

- تجنب الخطأ: ويتم عن طريق تركيز المرشد النفسي الانتباه في الأشياء نفسها التي يود اقناع المسترشد بها؟
- ارجاء الحكم عندما لا يتوفر لديه الأدلة الكافية.
- عدم اقحام الافكار على المسترشد: وهنا يتم التركيز على التعلم الذاتي ووسائل حل المشكلة.
- التخلي عن اساليب التفكير التي تؤدي الى التمسك بالافكار اللامعقلانية: ومن هذه الافكار التخلي عن قاعدة اما او الحكم في ضوء القاهدة وكشف التناقض والتخلي عن طلب الحقيقة.

### (3) النادي الإرشادي:

يعتمد هذا الاسلوب على النشاطات العملية والترفيهية كالرياضة والموسيقى ومشاهدة الأفلام والتمثيليات. للأشخاص الذين لا يرغبون في التردد على العيادات النفسية او مراكز الارشاد. وهذا النوع من الارشاد الجمعي مفيد للأفراد الذين يعانون من الصعوبة في تكوين علاقات شخصية مع الآخرين. ومع الذين يعانون من رفض او حرمان اسري أو مدرسي أو من المحيط الذي يعيشون فيه. ويعد سلافسون Slavson من رواد هذا الاسلوب في الارشاد. وتسير جلسات هذا الاسلوب من الارشاد في جو اجتماعي نفسي مناسب. تبدأ في العادة بنشاط رياضي أو فني أو مشاهدة فيلم أو تمثيلية. تتناسب وما يعانيه العملاء من مشكلات. وبعد ذلك يجلس الجميع لتناول الطعام والشراب معا. ويتناقشون فيما راه من موضوعات. ويكون دور المرشد في غالب الاحيان محايدا. لكنه يشاركهم في الأنشطة التي يتم تنفيذها من قبل العملاء. ويتناول ما قد يظهر من قبل العملاء من سلوك منحرف بالتعديل والتصحيح أثناء تنفيذ النشاط.

يتميز هذا الاسلوب بأن العميل يحدث انماطا من السلوك التي يعبر عن مستويات المشكلة التي يعاني منها بشكل تلقائي. كما ان وجود امكانيات الالعاب المختلفة تتيح للعميل فرصة التنفيذ الانفعالي والرغبة في تفرغ نزعاته العدوانية. وتنمو من خلال النشاط الاهتمامات ويحسن التوافق الاجتماعي وتنمو الصداقات الاجتماعية داخل وخارج الجماعة. ويتضاءل الخجل والانطواء والانسحاب. ويختفي التوتر والخاوف وتزداد ثقة العميل بنفسه وبالأخرين.

## 4) الإرشاد باللعب Play counseling technique.

الإرشاد باللعب طريقة منظمة للحصول على التبصر والوعي بعالم الشخص أو صورته الذاتية، وقد استخدمت مدرسة التحليل النفسي اللعب كوسيلة إرشادية لتفسير الدوافع اللاشعورية عند الفرد. وأكدت آنا فرويد على أهمية العلاقة بين المبالغ والشخص خاصة في المراحل الأولى لعملية الإرشاد والعلاج النفسي. وبينت أن هذه العلاقة هامة جدا في تحويل إيجابي قوي لسلوك الفرد وتطوره. كما اشارت ميلاني كلين Melanie Klein إلى أن وراء كل لعب معنى رمزي وأن اللعب التلقائي عند الأطفال إنما هو بمثابة تداعي حر Free association عند الكبار. وأن الأطفال يملكون القدرة على حل مشكلاتهم الخاصة باللعب.

وقد اهتم الإرشاد النفسي باللعب باعتباره احد الاساليب الهامة التي يمكن من خلالها تحقيق النضج الاجتماعي والمساعدة في اكتشاف بيئة الطفل والتفاعل معها ( Mash & Wolfe, 2002). وهو من الناحية الجسمية اداة تساعد في نمو الجسم وتدريب اعضائه. واكسابها مهارات حركية ذات اهداف تربوية. كما تساعد في تطور الجانب الانفعالي للطفل واتزانه وتخليصه من بعض حالات التوتر والقلق والاضطرابات والنزعات العدوانية والكبت والحرمان وتبعده عن تتركزه حول ذاته.

يؤكد إيرنست Ernest أن الألعاب تعمل على تحسين استراتيجيات حل المسألة كما أنها تسعى إلى تعزيز تلك الاستراتيجيات التي تتضمنها. ويبين الباحثون هنا أن أسلوب اللعب له علاقة وطيدة بمهارات المتعلم في حل المسألة التي تتمثل في: مهارات القراءة؛ وأن هناك ارتباطا قويا بين مهارات قراءة المسألة والقدرة على حلها. ومهارات التفسير؛ فالتعرف على المسألة وخصائصها والمعلومات التي تكمن فيها يعتبر ذا أهمية بالغة للانتقال إلى الخطوة التالية ( Maletsky, 1982). ومهارات التنظيم؛ من حيث تحديد المعلومات اللازمة والمعلومات وثيقة الصلة وتحديد الخطوات الوسيطة. ومهارات التفكير في الحل؛ من خلال الاستخدام الفعال لأنواع مختلفة من الألعاب والأنماط والأنشطة الأخرى (Johnson & Johnson, 2009). ومهارات اتخاذ القرارات؛ التي ترتبط بشكل وثيق بعملية حل المسألة بحيث تتطلب من اللاعبين اختيار أو اقتراح البديل الأفضل من بين عدة بدائل متنافسة ومتوافرة والبديل الأفضل هو القرار (صفي وبلقيس، 1989). ومهارات التنبؤ ببعض القواعد والقوانين اللازمة لحل المسألة؛ فالقانون يمثل علاقات ثابتة بين مفاهيم مختلفة يستعين بها الطفل للقيام بأداء منظم لحل مشكلة ما أو تفسير ظاهرة أو التنبؤ بالسلوك. ومهارات تقييم الاستراتيجيات؛ الأمر الذي يساعد على تعديل الاستراتيجيات المستخدمة في حل المسألة المتضمنة في الألعاب فنجاح الطفل أو فشله في حل المسألة يعتمد بالدرجة الأولى على الاستراتيجية المستخدمة ومدى ملاءمتها لخصائص الموقف المشكل ( Krulik & Rudnick, 1983).

ويجسد اللعب المجرّدات ويقرّبها إلى ذهن المتعلّم ويربطها بالحياة الواقعية التي يعيش فيها الأمر الذي يجعله يميّز القيمة الحقيقية للعب والفائدة العملية من استخدامه. ومن طريق ممارسة اللعب يكتسب الكثير من الخبرات ويتعرّف إلى بيئته بشكل عضوي مدهوماً بميوله وحاجاته مستخدماً حواسه في التعلّم. وينسجم أسلوب اللعب في مفهومه ومنطلقاته مع التربية المستمرة:

ويسمى اللعب إلى إكساب المتعلّم المعلومات والمهارات ليس فقط في حدود المدرسة وفي فترة وجوده فيها بل أيضاً عندما يتواجد في البيت مع أسرته وفي الشارع مع أقرانه. ويركّز على إحداث التفاعل النشط بين المتعلّم والألعاب التي يمارسها وهو بذلك يلبي متطلباته الناتية بعيداً عن التلقين (Jones, 1982). وينقل المتعلّم من التعلّم المدرسي إلى التعلّم العملي في المجتمع دون ارتباط بالزمن أو نوعية اللعب التي ترتبط بشكل وثيق بالبيئة التي يعيشها المتعلّم في كثير من الأحيان (Kerviel, 1990).

وفي ظلّ التعلّم المستمر مدى الحياة يمكن أن يتمّ التعلّم دون التقيد بشكل المبنى المدرسي أو هندسته؛ ولهذا أصبح الاهتمام بالأبنية المدرسية أمراً غير مرغوب فيه تربوياً. وتبين نتائج الدراسات الحديثة (ابراهيم، 2003) أن التعلّم في الهواء الطلق أفضل بكثير من التعلّم الذي يتم داخل حجرات الدراسة. كما يتفق أسلوب التعلّم باللعب مع مفهوم التربية المستمرة في استخدام تقنيات التعلّم في مجال التعلّم.

واللعب يجعل المتعلّمين يندفعون بقوة نحو التحصيل والتعلّم وتكون لديهم اتجاهات إيجابية نحو الموضوعات الدراسية المتعلّمة الأمر الذي يؤدي بالضرورة إلى المشاركة الفاعلة في إنجاز الأهداف التعليمية المأمولة وفي حالة استخدام أسلوب اللعب فإنه يمكن استثارة دافعية المتعلّم من خلال التقويم المستمر (Williams, 1986). وكسب اللعبة (Eade, 1988). والتحدى؛ فالألعاب الجيدة هي التي تجعل المتعلّم في حالة تحد باستمرار وتجعله يذهب إلى ما بعد المعلومات التي يكتسبها من تنفيذ تلك الألعاب أو التي يمكن أن يكتشفها بعد الانتهاء من ممارستها (Joyce & Wail, 1980). والمناظرة الإيجابية (Jenson, 1981). والتعزيز الفوري؛ بحيث يقوم المعلمون بتوجيه تحركات المتعلّمين نحو الهدف المنشود معرّزين كل تحرك إيجابي يستطيع فيه المتعلّم اكتشاف قاعدة أو قانون ما. مما يدفع المتعلّم نحو مواصلة السير في تنفيذ اللعبة بنشاط واهتمام متزايد. (Jonson, 1987).

ويؤثر التعلّم في موقف أو في شكل من أشكال النشاط في قدرة المتعلّم على التصرف في مواقف أخرى أو في قدرته على القيام بأنواع نشاط آخر. إلا أن فعالية أسلوب التعلّم باللعب في نقل أثر التعلّم إلى مواقف تعليمية جديدة يتوقف على كل من: إتقان قواعد اللعبة ( Krulik &

## إرشاد الجماعات

(Rudnick 1983). والعلاقة بين الحركات، أي إدراك المتعلم لجميع التحركات التي يقوم بها أثناء ممارسته للعبة الأصلية وعلاقة تلك التحركات ببعضها البعض مما يضيف معنى للمواقف المتعلمة. الأمر الذي يسهل انتقال أثر التعلم إلى مواقف أخرى (Scheer, 1985). والتمائل في الاستراتيجيات: فكلما زادت عناصر التماثل أو التشابه بين استراتيجيات لعبة ما ولعبة أخرى جديدة زاد انتقال أثر التعلم إلى تعلم استراتيجيات اللعبة الجديدة. والرغبة في اللعب: فرغبة المتعلم في ممارسة الألعاب تؤثر بصورة أو بأخرى على انتقال أثر التعلم إلى مواقف أخرى. فإذا كان لدى المتعلم اتجاه إيجابي نحو ممارسة ألعاب معينة. فإن ذلك سوف يؤدي بطبيعة الحال إلى الانتقال الإيجابي إلى مواقف تعلميه أخرى، والتنوع في اللعب ذلك أن ممارسة المتعلم مهمة تعليمية توفرها لعبة ما في مواطن مختلفة ومتنوعة يؤدي ذلك إلى زيادة وعيه بتلك المواطن وفهمه بها الأمر الذي يسهل من انتقال أثر المهمة التعليمية إلى عدة مواقف جديدة

ويهدف الإرشاد النفسي باللعب إلى تحقيق الجوانب الرئيسية التالية (Thompson, et al., 2004):

- التشخيص وال فهم؛ بحيث يلاحظ المرشد النفسي تفاعلات الشخص وكيته ومعتقداته وتعبيرات مشاعره وافكاره. ومن خلال الملاحظة العلمية الدقيقة تلك يمكنه التوصل إلى فهم طبيعة المشكلة وتشخيصها.
- بناء علاقة مهنية؛ ومن خلال اللعب فإنه يمكن للمرشد النفسي بناء العلاقة المهنية اللازمة للعمل الإرشادي.
- تعلم طرق جديدة والتصرف اليومي؛ فال بعض يحتاج إلى مهارات اجتماعية تساعدهم على التوافق مع بيئتهم تلك المهارات التي يفقدها العديد من الأفراد الذين نعى لديهم الشعور بالقلق حول ادائهم اليومي.

هذا، ويمكن تحديد دور المرشد النفسي في الإرشاد باللعب بما يلي:

- ايجاد جو من الحرية. يستطيع الطفل من خلاله التعبير عن مشاعره بحرية ودون خوف أو وجل.
- مساعدة الطفل في تركيز مشاعره. وتطویرها من حالة توتر داخلي إلى مشاعر معروفة المعاني والاتجاهات.
- الحفاظ على سرية المعلومات التي يحصل عليها المرشد.
- بناء علاقة إرشادية إيجابية تتسم بالدفء والود والتقبل حتى يشعر الطفل بالأمن والراحة. وعندما لا يستخدم الطفل دفاعاته التي غالباً ما يستخدمها في البيئة غير الآمنة.

- توظيف الالعب بما يتناسب وحالة الطفل والموقف الارشادي.
- متابعة الطفل أثناء اللعب مع الاطفال الاخرين في حالة اللعب الجماعي.
- المساعدة في اشراك الطفل في اللعب مع الاطفال الاخرين. بحيث يكون للطفل دوره الفاعل في اللعب.
- توفير الالعب التي تتناسب والعمل الارشادي الذي يقوم به المرشد.
- فتح حوار مع الطفل بعد انتهائه من اللعب حول الشخصيات التي تمثلها العابه. وتفسير اجابات الطفل وعلاقتها بالحالة الانفعالية التي يعاني منها. وتوضيح مدى الاختلاف او التشابه بين سلوك الطفل المشكل وسلوك الاطفال العاديين.

### 5) لعب الادوار Roles playing technique

ويطلق عليها احيانا بالتمثيل الاجتماعي المسرحي أو السوسيودراما Sociodrama وقد تم تطوير فنية لعب الادوار من فنية العلاج باللعب التي تستخدم مع الاطفال. على يد ميرينو Mereno لكي تتلام مع الكيار واستخدم ليفين Levin هذا الاسلوب كما استخدمه بيرلز Perls في العلاج الجشطالتي وفي هذا الاسلوب يتم معالجة مشكلة عامة لعدد من العملاء او المشكلات الاجتماعية بصفة عامة. من خلال التعلم التلقائي Spontaneous learning والتي تعني ان جانبا هاما من عملية التعلم يتم عن طريق الاستجابة النشطة للمتعلم. وبالتالي لا يكون المترشد متلقيا سلبيا بل هو فعال. ويمكنه عن طريق لعب الادوار التخلص من عواقبه واحباطاته والتعبير عن افكاره واتجاهاته وخبراته التي لا يعي بها في الغالب. وذلك عن طريق قيامه بتمثيل اوار اشخاص آخرين او تمثيل اجزاء من ادواره في الحياة.

يمكن استخدام فنية لعب الادوار والسيكودراما والسيودراما في حالات شعور الاعضاء انهم غير مقبولين من الاخرين أو الرغبة في تجريب افكار واتجاهات جديدة وتوجوء الاعضاء الى الحيل الدفاعية كثيرا. أو تنمية الاستبصار بالمشكلة وطرق علاجها.

### 6) فنية ادارة الوقت Leisure – time technique

هناك العديد من الانشطة الهامة جداً في حياة الفرد وتمثل نقطة انطلاق نحو عملية التوجيه والارشاد خاصة لدى الاطفال والمراهقين. ومن هذه الانشطة: الأنشطة الاجتماعية والرياضية والثقافية والموسيقية.

فالهدف الرئيسي لتقيام بالانشطة الاجتماعية هو زيادة التفاعل والتعاون والترابط والتماسك بين الافراد وبناء العلاقات الانسانية الايجابية فيما بينهم. وبالتالي خفض حالات التوتر والانفعال غير السارة التي قد يعاني منها بعض افراد الجماعة الذين يشاركون هذا



## إرشاد الجماعات

النشاط. وتقوم مراكز الرعاية الاجتماعية في العديد من الدول العربية بتقديم الخدمات التربوية والعلاجية والتأهيلية والتشغيلية للأطفال الذين يعانون من إعاقات مختلفة من أجل تنمية مهاراتهم ودمجهم في المجتمع المحلي. وقد نص القانون الاتحادي بوزارة الإمارات العربية المتحدة رقم (6) لسنة 1977 بشأن الضمان الاجتماعي على مراعاة أوضاع وظروف المتأخرين. والعمل على مساعدتهم في تجاوز سلبيات الإعاقة عن طريق إنشاء مراكز الرعاية وإتاحة فرص التأهيل. وتسهيل دمجهم في الحياة في الحياة.

وتتمثل الأنشطة الثقافية من أعداد المسرحيات وتمثيلها وقراءتها ومشاهدة الأفلام محببة لدى الأفراد خاصة فئتي الطفولة والمراهقة منها. وتعد من أحب الأنشطة للأطفال لما ينطوي على هذه الأنشطة من تنمية للمعارف والمعلومات واكتساب العادات السلوكية والقيم الدينية والأخلاقية والاجتماعية. ومن خلال مشاهدة الأفلام يستطيع المرشد النفسي التعرف على المشكلات النفسية التي يعاني منها الأطفال والمراهقون على حد سواء. ويعد عرض الفيلم يقوم المرشد النفسي بمناقشة أحداث الفيلم مع الأفراد وتوجيه الأسئلة والحوار كأن يطلب من الشخص وضع نهاية للفيلم. أو استعراض فقرة منه وإبداء رأيه. وقد يطلب المرشد من الشخص أن يسرد قصة ما ويسرد المرشد قصة أخرى (القصص التبادلي Mutual storytelling) بحيث يؤدي المرشد النفسي عمله مستندا إلى نظريات الإرشاد والعلاج النفسي والاستراتيجيات التي تتبناها تلك النظريات في إرشاد وعلاج الأفراد في مثل تلك الحالات.

ويمثل وقت الفراغ الوقت الحر عند الشخص الذي لا يقضيه في أي نشاط لكسب عيشه. كما في العمل أو للمعيشة كما في الأكل والنوم. وهو الوقت الذي يقضيه الفرد في ممارسة هواياته والترفيه والتسلية وتجديد النشاط بالرياضة والاستجمام. والإرشاد في وقت الفراغ يمثل استغلالا لوقت الفراغ الحر الذي لا يحتاجه الفرد لكسب عيشه. واستخدام نشاط وقت الفراغ في عملية الإرشاد تشخيصيا وإرشاديا.

ويقوم الإرشاد في وقت الفراغ على مجموعة من الأسس التي تبين ضرورته الملحة حتى ينصرف إلى سلوك موجه ويملا بنشاط مخطط تبرز أهمية استغلال وقت الفراغ في عمليات الإرشاد النفسي. (زهران، 2005)

- وقت الفراغ ليس وقت لهو. انه سلوك جاد ولكنه خارج عن العمل وليس اجباريا.
- وقت الفراغ ضروري للراحة والاستجمام وإذا تم تنظيمه بشكل جيد. فانه يقضي على التعب والملل.
- ان الفرد لو ترك لطبيعته الخيرة لاستغل وقت فراغه في نشاط ايجابي يعود بالخير والسعادة له. لكنه قد يتعرض لعوامل بيئية واجتماعية تؤدي الى توجيه وقت فراغه نحو نشاط سلبي

هدام.

■ الناس فنتان: فئة ينقصها وقت الفراغ وتعمل طوال حياتها من أجل كسب المال وهؤلاء عندما يصلون الى سن التقاعد يكونون قد فقدوا صحتهم. وهم يحتاجون بالضرورة الى توجيههم نحو اهمية وقت الفراغ وكيفية اشغاله. وفئة من الناس تعاني من زيادة كبيرة في وقت الفراغ وهؤلاء يحتاجون الى توجيه وارشاد من اجل استغلال اوقات فراغهم لما فيه منفعتهم وسعادتهم.

■ ان مشكلة وقت الفراغ قد تصبح مشكلة كبيرة يجب على المجتمع ايجاد حل لها وان عدم حل مشكلة وقت الفراغ سوف تؤدي الى زيادة حالات الجناح والجريمة خاصة في اوساط الشباب. وقد اشارت الدراسات في هذا المجال ان اهتمام الدولة ورعايتها للشباب وتوفير أنشطة لهم اوقات الفراغ عندهم تقلل من نسبة الجناح والانحراف لديهم.

وتتنوع أنشطة وقت الفراغ لتناسب حاجات الافراد والجماعات المختلفة. وهذه الأنشطة تختلف من مجتمع لآخر. نتيجة لاختلاف التراث الثقافي والاجتماعي لكل مجتمع. وقد برزت بعض الأنشطة وقت الفراغ في بعض المجتمعات من اهمها:

■ **الاسترخاء:** الاسترخاء احد ذاته مريح للاعصاب وهو هدف يسعى اليه المرشد النفسي من اجل تخليص العميل او المسترشد من التوتر والقلق الذي ينتابه، والاسترخاء والاستجمام والراحة نوعان: استرخاء ايجابي يرتبط عادة ببعض الاعمال الايجابية التي يقوم بها الفرد في وقت فراغه. مثل تنسيق حديقة المنزل أو التنزه. واسترخاء سلبي يرتبط عادة بمشاهدة البرامج التلفزيونية او الاستماع الى اجهزة الاذاعة او التسجيلات الخاصة. أو مشاهدة المباريات الرياضية.

■ **التسلية:** ومن مظاهر التسلية: الترفيه، واللهو، وادخال السرور والسعادة. وممارسة بعض الهوايات كالرسم والرياضة والموسيقى. وجمع الاشياء مثل الطوايح والعملات والتحف والاثار وغيرها. او القيام برحلات ترفيهية. وكل هذه الأنشطة تؤدي الى النمو الاجتماعي

كما تنمي المهارات وتساعد على خفض التوتر. وتبني مفهوما ايجابيا للذات.

■ **أنشطة النمو الشخصي:** وتتمثل في متابعة البرامج التعليمية او الأعداد لتمام دراسي قادم. والقراءات العلمية والأدبية الحرمةما يحقق ذلك للفرح الشعور بالإنجاز والراحة والرضا. ولعل اكثر أنشطة النمو الاجتماعية اهمية هي أنشطة الخدمات الاجتماعية في مساعدة الآخرين والتطوع في أعمال خيرية في مجتمعه.

## إرشاد الجماعات

ويمكن ترشيد أوقات الفراغ باستغلال أوقات الفراغ في عملية الإرشاد النفسي. ويلعب المرشد النفسي دوراً مهماً في ترشيد وقت الفراغ. باشتراكه في الأنشطة الرياضية والترفيهية والأدبية أو الثقافية أو الدينية أو غير ذلك من الأنشطة التي تقوم بتنفيذها المؤسسات التعليمية التي يعمل بها من أجل المساعدة على تكامل نشاط وقت الفراغ مع أنشطة الحياة اليومية للفرد وتوجيه النشاط نحو تحقيق الأهداف الإرشادية في إطار السلوك الاجتماعي المرغوب فيه وبما يتفق والعادات الاجتماعية والقيم الأخلاقية والدينية السائدة في المجتمع.

ويمكن ترشيد أوقات الفراغ بعدد من الأساليب التي يمكن اتباعها تتمثل في الآتي:

- تنمية المهارات الخاصة بالقراءة والفنون والموسيقى من خلال تنفيذ المنهج الدراسي المعمول به في المدرسة.
- تشجيع المشاركة في الأنشطة اللاصفية التي يشرف عليها معلمو النشاط اللاصفي في المدرسة والتخطيط لها بدقة ومهارة بحيث يسهم فيها الإرشاد النفسي بشكل فاعل.
- توجيه الطلبة نحو حسن اختيار أوجه النشاط في وقت الفراغ وتدريبهم على تحمل المسؤولية والقدرة على اتخاذ القرار الصائب.
- بلورة نشاط الطلاب في أوقات الفراغ في شكل ندوات ومؤتمرات يخطط لها الطلبة ويحددون موضوعاتها ويختارون المتحدثين فيها ومن خلال النشاط الطلابي يمكن تحصيل معلومات وحقائق وتنمية مهارات واتجاهات تفيد في عملية التوافق النفسي والاجتماعي وفي بناء وتطوير العلاقات الانسانية والتفاعل الاجتماعي بشكل ايجابي.
- اعداد الرحلات الجماعية والزيارات الحرة لمناطق سياحية ومنتجحة مختلفة بحيث يعزز التوجيه والإرشاد المهني للطلبة.
- ترتيب مواقف وخبرات اجتماعية تفيد في الإرشاد الاجتماعي من خلال نشاط اجتماعي يخطط له الطلبة بالتعاون مع مركز الإرشاد في المؤسسة التعليمية كأن تناول تلك الأنشطة عادات وتقاليد المجتمع في المناسبات الدينية والقومية.

### سابعاً: مميزات الإرشاد النفسي الجمعي وعيويه:

يتيح الإرشاد الجمعي فرصة أمام أعضاء الجماعة الإرشادية على تعلم مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي وبناء صداقات ناجحة بين أفراد الجماعة. وأنماط جديدة من السلوك وتعلم كيفية حل المشكلات. كما يوفر الوقت والجهد والمال حيث يتم تقديم الخدمات الإرشادية لمجموعة ذات مشاكل متشابهة معاً في جلسة إرشادية بالقياس إلى تكلفة جلسات الإرشاد الفردي. ويساعد الفرد على تعلم الدور القيادي ودور التابع معاً. فهو يعدل من سلوكه بناء على نقده

لسلوك الآخرين في المجموعة وعلى نقد الأعضاء الآخرين لسلوكه. وعليه أن يتقبل آراء الآخرين حتى لو اختلفت مع وجهة نظره هو. لذلك، فهو تارة يلعب دور القائد وتارة أخرى يلعب دور التابع. وبالتالي يتعود على الأخذ والعطاء والإحساس بالمسؤولية الاجتماعية في مقابل المسؤولية الشخصية أو الفردية. ويعتبر من أنسب طرق الإرشاد النفسي في حل المشكلات ذات الطابع الاجتماعي. ويفيد في تعديل اتجاهات وسلوك أفراد الجماعة الإرشادية. ويقلل من حدة تركز العميل حول ذاته. ويوفر الفرصة لتحقيق الذات مما ينمي الثقة في النفس وفي الآخرين. كما يتيح الفرصة للفردي في أن يقيم نفسه ويصحح أخطاءه حتى يحافظ على مكانته داخل الجماعة وجاذبيته لدى أفرادها.

يقدم الإرشاد الجمعي الخدمات الإرشادية إلى عدد من العملاء في وقت واحد. ويتغلب على النقص في إعداد المرشدين النفسيين. ويدرك العملاء أنهم يعانون من مشكلات، مثل غيرهم



مما يخفف عنهم شدة القلق والاكتئاب ويساعدهم في التنفيس عن مشاعرهم وانفعالاتهم. ويؤدي بالفردي إلى أن يغير من فكرته عن ذاته. مما يهيئ له النجاح في علاقاته الاجتماعية مع الآخرين. ويساعد على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي من خلال التأثير المتبادل والتفاعل بين أفراد الجماعة.

لأنه يعاب على الإرشاد النفسي الجمعي في شعور بعض العملاء بالخجل والحرج عندما يتحدثون عن مشكلاتهم أمام الآخرين. وهذا يجعلهم يخضون مشاعرهم الحقيقية. واهتمامه بالمشكلات العامة على حساب المشكلات

الشخصية لأفراد الجماعة. واعتبار العميل عضواً في جماعة تلزم بقبول اقتراحاتهم وقراراتهم. مما يعيق تحقيق أو إشباع الحاجات الفردية له. وعدم قدرة المرشد إحدات تغييرات جذرية في شخصية العميل واتجاهاته ونظراته للحياة.

ولا يصلح استخدام الإرشاد الجمعي مع الأفراد الذين يعانون من انحراف جنسي. وحالات جنسية مثلية. وحالات ضعف عقلي شديد وكذلك حالات الهوس الشديد. كما أنه لا يصلح استخدامه مع بعض الحالات التي تستدعي درجة عالية من السرية والخصوصية.

البرنامج الإرشادي برنامج مخطط منظم في ضوء اسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فرديا وجماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة (كالمدسة مثلا) بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل وتحقيق التوافق النفسي داخل تلك المؤسسة وخارجها ويقوم بالتخطيط للبرنامج الإرشادي وتنفيذه

لقد سعت كثير من بلدان العالم والبلاد العربية إلى إدخال برامج التوجيه والإرشاد في وزاراتها ومعاهدها التدريبية وبرامجها المختلفة في تربية المعلمين. كما أدخلت بعض الجامعات العربية هذا التخصص في كلياتها التربوية. مدفوعة بالنجاح الذي حققته الجامعات الأخرى في مجال التوجيه والإرشاد.

وبالنظر للظروف التي يعيشها الأطفال والمشكلات التي ينشأ بها والتي قد يصاني منها أثناء تواجده على مقاعد الدراسة، إضافة إلى العديد من المشكلات النمائية الأخرى التي يشترك فيها مع زملائه من ذوي الفئات العمرية المماثلة، فإنه يحتاج إلى مساعدة من الآخرين كي يمد له يد العون من اجتياز المراحل الصعبة التي قد يمر بها، ولعل مطالبنا هذا بحاجة ماسة إلى التوجيه والإرشاد لأنه يعاني من ظروف دراسية تتسم بالصعوبة، وحياتية أسرية قاسية أحيانا، ولأنه يجد بونا شاسعا بين آماله وطموحاته وتوقعاته وبين واقعه الحياتي الحالي.

إزاء ذلك كله لا تجد مناصا من أن تمد يد العون للآخرين كي لا تهرس جهودهم، وكي توجه إلى ما يناسبها من أداء، وأن تساعدهم في أن يؤهلو أنفسهم بما يناسب إمكاناتهم وقدراتهم الذاتية، وبمكنتك أن تقدم يد المساعدة لزملائك أفرادا وجماعات من أجل مواجهة المتغيرات الجديدة التي تطرأ عليهم، وأنت قادر بالتأكيد على مساعدتهم كي يعرفوا أنفسهم ويتفهمونها بواقعية، وكي يدركون ظروف حياتهم الحاضرة وإمكانات تطورها مستقبلا.

كل ذلك ونحن نقدم الخدمات الإرشادية لمشكلات بسيطة بوسعنا القيام بها، أما عندما يشتد الصراع والاحباط والحرمان حياة بعض الناس في مجتمع من المجتمعات، ويضيق القلق عليهم الخناق، فيعيشون في وحدة وانطواء، ويتطور بهم الحال إلى السلبية واللامبالاة، عندئذ يصل الحال إلى المرض النفسي الذي يحتاج إلى علاج نفسي متخصص. لاحظ، أن كثيرا من الناس يخطئون في تقدير مشكلاتهم واضطراباتهم وتحديد مرضهم، بل ويظن البعض منهم أن أمراضهم النفسية تلك ما هي إلا أمراض جسمية يمكن علاجها عند طبيب عادي، ومثل هؤلاء يأمس الحاجة إلى العلاج النفسي من أجل مساعدتهم في تغيير نمط حياتهم من الضياع إلى السعادة والمرح.

(8 - 1) أهمية بناء برنامج ارشادي جمعي؛

وتبرز أهمية البرنامج الارشادي وحاجتنا الماسة اليه خاصة في فترات الانتقال الحرجة والتغيرات التي تحدث للاسرة، وكذلك التغير الاجتماعي والعلمي والتكنولوجي، وتغيرات العمل والمهنة ومستويات القلق والتوتر لدى الافراد. ولا بد ان نأخذ بعين الاعتبار عند النظر للبرنامج الارشادي الى النقاط التالية:

- ضرورة اتباع المنهج التنموي والمنهج الوقائي والمنهج العلاجي في الارشاد وجميع تلك المناهج تحتاج الى تخطيط واعداد مسبق خاص بكل واحد من تلك المناهج التنموية والوقائية والعلاجية في الارشاد.
- أهمية العمل على جعل الطفل متوافقا سعيدا مرحا في روضته ومدرسته وبين اهله وذويه ومجتمعه. وتقديم الخدمات اللازمة لتحقيق نموه السليم المتوافق.
- وجود تقديم خدمات الرعاية والوقاية خلال مراحل نمو الطفل المتتابعة نفسيا واجتماعيا وفيزيولوجيا.
- ضرورة التغلب على مشكلات النمو العادي لدى الاطفال كالمشكلات الانفعالية ومشكلات التوافق والمشكلات اليومية التي قد يتعرض لها الاطفال في حياتهم اليومية كالغذاء والايحراج والكلام والنوم.....الخ.
- ضرورة مساعدة الاطفال في اجتياز مراحل النمو الحرجة في حياتهم وما قد يحدث اثناءها من مشكلات خاصة عند انتقال الطفل من مرحلة الطفولة الى مرحلة المراهقة التالية.
- أهمية حل المشكلات النفسية أولا بأول حتى لا تتفاقم وتزداد حدتها وتتطور عندما لا تجد الحلول او المساعدة في حلها في الوقت المناسب.
- ضرورة التغلب على المشكلات التربوية الخاصة. خاصة ما يتعلق منها بالاطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة بفتيتها التفوق والاعاقة او التخلف. او الذين يعانون من صعوبات في التعلم.
- ضرورة مواجهة خدمات الارشاد المهني لمواجهة مشكلات الاختيار والاعداد المهني خاصة في مراحل النمو الأولى وتحديد ميول واتجاهات الاطفال المهنية وتطويرها بما يخدم التوافق المهني السليم لشباب الغد.
- أهمية الارشاد الاسري واتصال المدرسة بالأسرة وحل المشكلات الأسرية التي تؤثر على الطفل وتقديم خدمات التربية الأسرية.

## (8 - 2) الأسس التي يقوم عليها برنامج الإرشاد الجمعي:

الإرشاد النفسي موجود منذ القدم، وكل منا يقدم خدماته الإرشادية لأطفاله دون أن يسميها بهذا الاسم، ودون أن تأتي تلك الخدمات في إطار برنامج منظم يستند إلى أسس ونظريات وطرق محددة.

### 1) الأسس العامة لبرنامج الإرشاد الجمعي:

يتميز السلوك الإنساني بالثبات النسبي وإمكان التنبؤ به، ومرونته للتعديل والتغيير وتنظيم الشخصية وبناء مفهوم إيجابي للذات عنده.

كما السلوك الإنساني سلوك فردي واجتماعي معا. مهما بدا فرديا بحتا أو اجتماعيا خالصا. وعندما يكون الفرد وحده يبدو فيه تأثير الجماعة. وسلوكه وهو مع الجماعة تبدو فيه آثار شخصيته وفرديته وينطبق الأمر على الأشخاص الذين يكون سلوكهم متأثرا بسماتهم الشخصية وبالمعايير والاتجاهات والأدوار الاجتماعية التي تؤثر فيه.

ولدى كل واحد منا استعداد للتوجيه والإرشاد استنادا إلى وجود حاجة أساسية لدينا وهي حاجتنا للتوجيه والإرشاد من مواجهة المشكلات التي نواجهها. وزملائك أيضا يدركون حاجتهم إلى التوجيه والإرشاد وهم لذلك يسعون إليه باقتناع. وهو أمر بالغ الأهمية. ومن أجل ذلك. لا يمكنك تقديم شيء لزملائك إذا لم يكونوا مستعدين لتقبله.

والتوجيه والإرشاد يعتبران حاجة نفسية هامة لدى الفرد. ومن مطالب النمو السوي للأشخاص إشباع حاجاتهم هذه. من كل مستويات الأفراد العاديين وغير العاديين الذين يواجهون مشكلات محددة والمتفوقون في حياتهم أيضاً وواجبنا كأخصائين نفسيين توفير الخدمات التوجيهية والإرشادية في مراكز عملنا بحيث تساهم في تطوير زملائنا تربوياً وشخصياً كمجموعات وأفراد.

ويعتبر حق الفرد في تقرير مصيره بنفسه من المبادئ الهامة في التوجيه والإرشاد. وهو أمر يتطلب الاعتراف بقيمة الفرد وحقه في الاختيار من بين الأبدال المتوافرة لديه، والشخص العادي يختار لنفسه بديلا سليما من بين أبدال مرغوب فيها. وأنت أيضا لا تقدم لزملائك حلولا جاهزة ولكن تساعدكم في اقتراح الحلول واتخاذ القرارات بنفسه نفسه.

إن أحد مبادئ الإرشاد الرئيسية قائمة على تقبل المرشد للطلاب المسترشد كما هو ودون شروط. والمرشد لا يحقق مع المسترشد ولا يصدر أحكاما فيما يتصل بسلوك طلبته بل عليه أن يكون صبورا واسع الصدر يشعر الطالب المسترشد بالطمأنينة والتفهم. مع ملاحظة أنه وإن كان

يتقبل الطالب المسترشد كما هو. فانه يسعى إلى تعديل سلوكه المرضي في الاتجاه الصحيح والمرغوب فيه.

وعملية التوجيه والإرشاد مستمرة طوال حياة الفرد. وهي غير محددة بمراحل وإنما تبدأ في الأسرة قبل دخول الطفل مدرسته، وتستمر على مقاعد المدرسة وفي الجامعة والعمل. فهي مستمرة متتابعة من الطفولة إلى الكهولة. ولهذا فإن العملية الإرشادية تسعى لتقديم خدمات وقائية وعلاجية من جهة وخدمات نمائية من جهة أخرى.

### 2) الأسس الفلسفية لبرنامج الإرشاد الجمعي:

يبدأ البرنامج الإرشادي من الفرد ولل فرد من حيث الافادة والتطبيق. بحيث يسعى إلى تحقيق رغباته ويشبع حاجاته دون خروج على ما يرسمه المجتمع الذي يعيش فيه. وما يتعارف عليه الافراد من عادات وتقاليد ومعتقدات. وأن مبدأ التوجيه الذي يقوم عليه مؤداه ان الانسان حر في تحديد اهدافه والعمل على تحقيقها. ووظيفة الموجه هو في مساعدته على القيام بذلك. بتقديم المعونة الفنية التي تحقق له الغرض الذي نشده. فالهدف من التوجيه اذن هو في مساعدة الفرد في تحقيق ذاته في مختلف المجالات عن رغبو ودون اكراه. وان يحترم الموجه حق الفرد في تحديده لاهدافه ووضع الخطط التي تحقق له تلك الاهداف.

### 3) الأسس النفسية والتربوية لبرنامج الإرشاد الجمعي:

يستند البرنامج الإرشادي على مجموعة من المبادئ والمسلمات النفسية المشتقة من دراسة الطبيعة البشرية المتمثلة فيما يلي:

- مراعاة الفروق الفردية بين الأشخاص من حيث قدراتهم واستعداداتهم ومميزات شخصياتهم.
- يوجد في داخل الفرد الواحد أنوان شتى من الاختلاف في خصائصه الجسمية والنفسية والعقلية للفرد. وانها تختلف بين كل مرحلة من مراحل النمو والمرحلة التي تليها.
- تؤثر جوانب الشخصية المختلفة بعضها على البعض الآخر. ولذلك فانه لا بد من مراعاة نمو الشخصية الانسانية مراعاة تامة حيث ان جوانب الشخصية المختلفة تؤثر على بعضها البعض.
- وفي كل مرحلة من مراحل النمو المختلفة للفرد. تنشأ لديه كثير من الحاجات التي تتطلب الاشباع. ولا بد من مراعاة اشباعها مع الاخذ بعين الاعتبار مستوى النضج عنده والاصول الثقافية والقيم الاجتماعية التي نشأ فيها وترعرع.
- تعتبر عملية الارشاد عملية تعلم. ليستفيد منها الفرد في رسم طريقه في الحياة. وتعميم ما اكتسبه من خبرة على المواقف الجديدة التي تعترض سبيله. والتحديات التي تتطلب حلا ودراية وتخطيطا.



يقوم البرنامج الإرشادي على مجموعة من الأسس والمبادئ التربوية والاجتماعية المتمثلة في الآتي:

- يهتم البرنامج الإرشادي باشباع حاجات الفرد التي تنشأ في مجالات الحياة المختلفة وفي ابعاد النمو المختلفة. وإن عمليتي التوجيه والتعلم تكمل كل منهما الاخرى. بحيث تساعد عملية التوجيه على جعل عملية التعليم أكثر فاعلية. وتشبه المنهج وطريقة التدريس الى العمل على تحقيق التكيف الفردي والاجتماعي لأفراد المجتمع المدرسي.
- يستند البرنامج الإرشادي الى خدمات قائمة على اسس واهداف واضحة وهي ليست جزءاى من المنهج المدرسي بل ان خدمات التوجيه تستغل المنهج والنشاط المدرسي لتحقيق اهدافها. كما تقوم بدور فعال في تعديل المنهج وتخطيط برامج النشاط بما يساعد على تحقيق اهداف التوجيه.
- ان تعاون المرشد النفسي مع المعلمين والقائمين على شؤون المدرسة من الامور الضرورية لانجاح عملية الارشاد. وتنشيط العملية التربوية بصورة عامة.
- لا بد من الاهتمام بالتميز كعضو في جماعة. فالى جانب الاهتمام به كفرد. تقدم له وحده خدمات التوجيه والارشاد في صورة التوجيه الفردي. نجد ان خدمات التوجيه والارشاد تهتم به ايضا باعتباره يعيش في جماعات مختلفة كالأسرة والجيران والاصدقاء والمجتمع المحلي والقومي والعالمي. ولا بد من تخطيط خدمات في التوجيه الجمعي. ومن الضروري ان يفهم الفرد دوره ووظيفته ومكانته في الجماعات والمؤسسات التي ينتمي اليها. وتعتبر عملية التفاعل بين الفرد والمجتمع هذه، هي المحور الاساسي لعملية التوجيه والارشاد النفسي.
- تعتبر المدرسة من اكثر المجالات الاجتماعية اهمية من حيث قدرتها على تقديم المساعدة للفرد سواء كان طفلا او مراهقا او شابا. وسواء عن طريق خدمات التوجيه المنظمة بواسطة اخصائيين مدربين او عن طريق تعديل المناهج وطرق التدريس وتحسين الجو المدرسي. بحيث تصدر عن هذه التعديلات عن وجهة نظر توجيهية.
- لا بد من مشاركة الاباء وقادة المجتمع الذي يعيش فيه التلميذ في عملية التوجيه. بحيث تؤدي هذه المشاركة الى تنسيق التعاون بين المدرسة (باعتبارها المؤسسة المسؤولة عن التربية الرسمية في الدولة) وبين المؤسسات الاجتماعية الاخرى المسؤولة عن تربية الطفل تربية غير مقصودة.

(5) الأسس الفنية والأخلاقية لبرنامج الإرشاد الجمعي؛

هناك بعض الأسس والمبادئ مشتقة من طبيعة عملية التوجيه والإرشاد ومن المجال الذي يعمل فيه المرشد النفسي تشتمل على الآتي:

- على المرشد النفسي ان يبحث مشكلة الفرد من جميع زواياها وان يستخدم كل ما لديه من وسائل وامكانيات لمساعدته على حلها.
- على المرشد النفسي ان يكون مرنا في اتباع الوسيلة التي تتفق مع حاجات الفرد وصفاته وطبيعة المشكلات التي تواجهه.
- على المرشد النفسي ان يحافظ على سر مهنته وان يضع سجلاته وتقاريرها في مكان أمين. ولا يقضي اية معلومات تتعلق بالفرد الذين يوجههم الا في اطار الاجتماعات المهنية مع الاخصائيين حتى يحصل للأفراد على مساعدات معينة. يحتاجون اليها كالمساعدات الاجتماعية او الطبية او النفسية.
- على المرشد النفسي ان يبذل كل جهده لكي يزيد من فهم العميل لنفسه وللعالم الذي يعيش فيه.
- على المرشد النفسي ان يساعد العميل على ان يتقبل ذاته كما هي على حقيقتها.
- ينبغي ان يكون القرار النهائي في أية عملية توجيه صادرا عن العميل وبناء على اختياره الحر وعلى مسؤوليته.
- يجب ان تتغير طرق التوجيه وفقا لحاجات العميل ومناسبتها له. ينبغي تحويل العميل الى الاخصائيين الاخرين اذا ما تطلب الامر ذلك. وان لا يتدخل المرشد النفسي او مساعديه الا بالقدر الذي يوضح فيه الفرد جميع احتمالات النجاح او الفشل لكل طريقة من الطرق المقترحة.

(6) الأسس العصبية والفيزيولوجية لبرنامج الإرشاد الجمعي؛

ان الخصائص الفكرية للإنسان والخصائص السلوكية ارتبطت بتركيبته الفسيولوجية. ومن خلال الدراسات المستفيضة للدماغ والمكونات الأخرى للجسم استطاع العلماء اكتشاف أشياء مذهلة لدى الإنسان يمكن عرضها في الآتي؛ (Rathus, 1987):

1. الخلايا العصبية (العصبونات) Neurons؛

وهي البنات الأساسية في تكوين الجهاز العصبي فهناك مليارات من العصبونات في الجسم تنقل الرسائل في الجسم بأشكالها المختلفة.

## 2. الجهاز العصبي The nervous system؛

ترتبط العصبونات لتشكل الجهاز العصبي بأقسامه المختلفة المسؤولة عن حركة العضلات، الاحساس، والوظائف الأتوماتيكية كالتنفس وإفراز الهرمونات بالإضافة إلى الظواهر النفسية كالافكار والمشاعر.

## 3. القشرة الدماغية The cerebral cortex؛

وهي عبارة عن كتلة كبيرة ذات تلافيف كبيرة داخل الرأس وهذه القشرة الدماغية هي التي تميز الإنسان عن غيره من الحيوانات.

## 4. جهاز الغدد الصم The endocrine system؛

وهو يعمل عن طريق الهرمونات التي تنظم كثيرا من الوظائف تشمل النمو وغيره.

## 5. الوراثة Heredity؛

في كل خلية من جسمك هناك مئات الآلاف من الجينات وهي التي تقرر أي نوع من المخلوقات ستكون. ويشمل ذلك لون الشعر وتكوينك بأن يكون لك أرجل وأيدي أم اجنحة للطيران.

## (3 – 8) الخدمات التي يقدمها البرنامج الإرشادي؛

هناك عدد من الخدمات الإرشادية التي يقدمها البرنامج الإرشادي في مختلف مراحل النمو المتتابعة. ومن أبرز هذه الخدمات ما يلي:

### (1) الخدمات العلاجية؛

تهدف الخدمات العلاجية إلى توفير جو نفسي آمن للضرد يشعر من خلاله بالدفاء والاهتمام دون خوف أو وجل. كما تسعى هذه الخدمات إلى التغلب على المشكلات النفسية التي قد يعانون منها.

### (2) الخدمات التربوية؛

وتسعى الخدمات التربوية إلى التعرف على قدرات الأفراد وتشخيص الحالات وعلاجها وتقديم البرامج التربوية الهادفة التي تتلاءم وقدراتهم واستعداداتهم.

### (3) الخدمات الأسرية؛

تنصب الخدمات الأسرية على دراسة العلاقات بين أعضاء الأسرة الواحدة والعمل على تغييرها بما يحقق النماء الإيجابي للبناء والتوافق السليم لكل أعضاء الأسرة بمن فيهم الأبوين.

4) الخدمات الصحية:

يهتم الارشاد النفسي كذلك بصحة الفرد واجراء الفحوص البورية المتتابعة كلما انتقل من مرحلة نمائية الى مرحلة نمائية جديدة، وتعليم الشخص العادات الصحية السليمة، بتدريبه على احداث السلوكيات السوية. وتسعى مراكز الارشاد النفسي التربوي في المؤسسات التعليمية الى العمل على زيادة الوحدات الصحية التي تقوم بالعناية وحماية الافراد من اي خلل او اضطراب يصيبهم.

5) الخدمات النمائية:

كما يعنى الارشاد النفسي بتقديم خدمات الرعاية النمائية في كل مرحلة من مراحل النمو بما يحقق التوافق السليم له واثاحة الفرصة لاستكشاف البيئة من حوله والعمل على تحقيق مطالب النمو في مختلف المراحل النمائية المتتابعة.

6) الخدمات الاجتماعية:

ومن الضروري الاهتمام بالتنشئة الاجتماعية للفرد واكسابه الاستجابات السلوكية الاجتماعية المناسبة لقيم وعادات وتقاليد المجتمع ومعايير وتعديل الاتجاهات السلبية والاهتمام بالنواحي الروحية والأخلاقية من خلال تزويده بالقيم الدينية والأخلاقية.

8- 4) بناء البرنامج الارشادي:

إن اول عمل في البرنامج الارشادي هو التخطيط لبناء برنامج واقعي وفي حدود الامكانيات المتاحة. يلبي طموحات العمل الارشادي في الحد من الاضطرابات التي يعاني منها الأطفال. تقوم لجنة الارشاد وليس شخصا واحدا. ويقوم التخطيط لبناء البرنامج الارشادي على اسس نفسية وتربوية وادارية يلبي حاجات الطفل خلال مراحل نموه وتطوره. ويتب الخطوات التالية:

1) اهداف البرنامج الارشادي:

لبرنامج الارشادي اهداف عامة تتحدد في هدفين اثنين هما: هدف علاجي يهدف الى خفض الاضطرابات لدى الاطفال من خلال تدريبهم على استخدام بعض الأساليب المعرفية والسلوكية المتضمنة في البرنامج. وهدف وقائي: يكتسب الطفل بعض الفنيات المعرفية والسلوكية التي تساعدهم على مواجهة المواقف المثيرة للقلق لديهم مستقبلا.

## إرشاد الجماعات

أما الأهداف الاجرائية. فتتحقق من خلال العمل المتمر داخل الجلسات ومن خلال القيام بأداء الأنشطة داخل الجلسة. والواجبات المنزلية والتي يكلف بها الأطفال والمتعلقة بالمواقف المثيرة للاضطرابات لديهم. وعليه، فإن الأهداف الاجرائية تشتمل على الآتي:

- التعرف على الدور الذي يؤديه في الحياة وما يسببه من مشكلات
- اكتساب المهارات اللازمة للتعايش بنجاح مع المواقف المتنوعة المثيرة لبعض الاضطرابات لديهم. باستخدام عدد من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي تم تعلمها في البرنامج.
- التدريب على استخدام بعض الاساليب السلوكية والتي تم تعلمها أثناء تطبيق البرنامج. من اجل المساعدة في التغلب على المواقف السلبية المسببة للاضطرابات.
- التعرف على الدور الذي يؤديه الاسترخاء العضلي في خفض التوتر والاضطراب ومن ثم التدريب على استخدامه في مواجهة المواقف المثيرة لهذه الاضطرابات لديهم.

## (2) الوسائل والطرق لتحقيق الأهداف:

يحدد فريق الارشاد الذي يقوم ببناء البرنامج الارشاد الامكانات المتاحة والمتوفرة لبناء البرنامج الارشادي المطلوب. كما يحدد الفريق امكانية الاستعانة بخبرات الاخرين في هذا المجال سواء كان ذلك الاستعانة بالافراد او بمؤسسات الرعاية الصحية والعيادات ومراكز الارشاد في البيئة المحلية. وكذلك تحديد الاختبارات والمقاييس التي يتطلبها العمل الارشادي.

## (3) الفنيات التي يمكن استخدامها في البرنامج الارشادي:

يستخدم المرشدون النفسيون فنيات ارشادية يتم اتقانها من قبلهم وفقا لظروف الحالة والفنيات التي تناسبها بحيث يختار المرشد النفسي واحدة او اكثر من فنيات الارشاد النفسي التالية (بطرس، 2007):

### 1. التحكم الذاتي Self control:

يهدف هذا الاجراء الى تعليم الطفل مواجهة المثيرات المسببة للضغط والافكار المرتبطة بها. ومحاولة ايقاتها ثم الاسترخاء وتعزيز الذات. وتركز اساليب الارشاد ذات المنحى المعرفي السلوكي على افكار الطفل ودورها في استمرار الاضطراب. ويطلب الى الطفل ملاحظة افكاره في مواقف متنوعة مثيرة لهذا الاضطراب. ثم تعليمه كيف يغير هذه الافكار. وضع مكانها افكارا غير قلقية. فالبرنامج الارشاد القائم على المنحى المعرفي السلوكي اذن يؤكد على تعليم الطفل اولا كيف يعرف ويلاحظ تصريحات الذات المرتبطة بالقلق والمشاعر والافكار. ومتى استطاع التعرف على الافصاح الذاتي غير المتوافق فانه سيعمل على ايجاد تصريحات تساعد في خفض اضطرابه بمساعدة المرشد النفسي.

### ب. التدريب على أسلوب حل المشكلات Problem solving:

التدريب على أسلوب حل المشكلات اجراء اكلينيكي تم استخدامه في العلاج السلوكي من قبل كل من دزيرلا وجولدD'zurilla & Gold ويتكون من عدة خطوات تشتمل على كل من:

- تعريف المشكلة.
- تحديد الاحتياجات الخاصة بحلها.
- توليد البدائل التي يمكن استخدامها.
- تقييم البدائل والنتائج المرتبطة بها.
- التحقق من النتائج.

وتشير الدراسات التي اجريت على فنية الارشاد هذه انها استخدمت بنجاح مع الاطفال. حيث تم تطوير سلسلة من مهارات حل المشكلة المعرفية المرتبطة مع سوء التوافق السلوكي. كما ان هذا الاجراء يساعد الاطفال في ادراك مشكلاتهم ومن ثم تشجيعهم على التركيز على تقديم وتقييم الحلول الممكنة المتنوعة لحل المشكلة.

### ج. الواجبات المنزلية Assignment.

الواجبات المنزلية هي تلك التي كان يكلف بها الاطفال ككتابة المواقف المثيرة للقلق لديهم وما يرتبط بها من افكار واعراض مختلفة.

### د. التحصين التدريجي Systematic desensitization:

يتمثل التحصين التدريجي في محاولة ازالة الاستجابة المرضية (كالخوف او القلق مثلاً) تدريجياً من خلال استبدالها بسلوك آخر معارض لها. وقد استخدم عدد من علماء النفس هذا الاسلوب في بحوثهم المتعلقة بالعلاج النفسي ومنهم: وولبي Wolpe، وبالضوف Pavlov وهل Hull.

الا ان هذا الاجراء يتطلب من الطفل ان يكون قادراً على تحديد الاستجابات المتعارضة مع اضطراباته ثم تقسيمها الى مواقف فرعية صغيرة متدرجة بحسب شدتها. بحيث تبدأ بأقلها اثاره لخاوف الطفل. ثم تعريضه للمواقف المخيفة تدريجياً.

### هـ. الاسترخاء Relaxation:

يشير الاسترخاء الى توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر. ويؤدي هذا الاجراء الى فوائد علاجية ملموسة خاصة للأشخاص الذين يعانون من القلق.

## إرشاد الجماعات

وقد اثبت هذا الاجراء فعاليته لدى الاطفال من خلال تعلمهم كيف يقللون الشعور المنفر المرتبط بالاضطراب لديهم.

### و. النمذجة Modeling:

للنمذجة أهمية كبيرة في العلاج المعرفي - السلوكي حيث يتم التركيز من خلاله على فكرة ان السلوك يمكن ان يكتسب ويتخلص منه بسهولة من خلال ملاحظة النموذج. فقد اشار بانسورا Bandura في نظريته عن التعلم الاجتماعي ان الاطفال يتعلمون كما هائلا من السلوكيات عن طريق الملاحظة او مشاهدة الاخرين. والطفل المضطرب سلوكيا يتعلم مثل هذا السلوك من خلال ملاحظته لنمط السلوك المضطرب من الاخرين.

### ز. لعب الدور Role playing:

لعب الدور احد اساليب التعلم الاجتماعي الذي يتضمن تدريب الطفل على اداء جوانب من السلوك الاجتماعي عليه ان يتقنها ويكتسب المهارة فيها. كما يعتبر لعب الدور جزءا هاما في العلاج المعرفي السلوكي للاطفال بحيث يعطى للطفل فرصة مناسبة لممارسة التعايش واختبار الحلول المتعددة لمشكلته.

### ح. التعزيز Reinforcement:

يستخدم هذا الاجراء بتقديم التعزيز للطفل عند ادائه للمهارات المرغوب فيه. وقد صاغ منظرورا العلاج السلوكي جداول للتعزيز المادية والمعنوية يمكن استخدامها من اجل تقوية السلوك المرغوب فيه او تعديله او صيانتته كما يستخدم ايضا في اطفاء السلوك غير المرغوب فيه.

### (4) ميزانية البرنامج الارشادي:

وعلى فريق الارشاد ان يحدد الميزانية اللازمة لتنفيذ البرنامج الارشادي في ضوء الوسائل والامكانيات الموجودة والمطلوبة والفنيات المستخدمة وما يلزم من مختبرات واجهزة.

### (5) الخطوط العريضة لتنفيذ البرنامج الارشادي:

وعلى فريق الارشاد ايضا تحديد الخطوات الاساسية والاولويات وتحديد بدايات ونهايات البرنامج والمدى الزمني المستغرق لتنفيذه وذلك بهدف تجنب الانزلاق الى خطوط فرعية قد لا تؤدي الى تحقيق اهداف البرنامج الارشادي المأمولة.

وعلى القائمين على التخطيط للبرنامج الارشادي اتخاذ الاجراءات التالية (زهران، 2005):

- ضمان تعاون جميع اعضاء فريق الارشاد في المؤسسة من اجل العمل على نجاح العملية الارشادية وتحقيق اهدافها المأمولة.

- تحديد الاختصاصات بين الأخصائيين والعاملين.
- تحديد خطة زمنية للتنفيذ وتقديم خدمات الإرشاد.
- تحديد كيفية بدء عملية التنفيذ وتحديد زمن البدء بدقة وحكمة. فنجاح الخطوة الأولى في التنفيذ يتوقف عليها نجاح الخطوات التالية.
- تحديد اجتماعات دورية لفريق البرنامج الإرشادي لدراسة نتائج مراحل وخطوات التنفيذ وتحديد المشكلات التي واجهتهم خلال تلك المراحل من أجل التغلب عليها في المراحل التالية واستئناف عملية التنفيذ.
- استخدام الوسائل المتطورة واتباع الطرق الحديثة في تنفيذ البرنامج.

## 6) إجراءات تقييم البرنامج الإرشادي:

التقييم عملية نقدية هامة تكشف عن مدى فعالية البرنامج الإرشادي ومدى نجاحه أو فشله في تحقيق الأهداف المأمولة. وهو كذلك عملية جماعية تعاونية يشترك فيها كافة المسؤولين من البرنامج الإرشادي تخطيطاً وتمويلاً وتنفيذاً. والتقييم كذلك عملية مستمرة وشاملة من بداية التخطيط وفي أثناء التنفيذ وحتى نهايته.

ولتقييم البرنامج الإرشادي عدد من الخطوات الاجرائية التي يقوم المسؤولون عن البرنامج الإرشادي باتباعها:

### 1. تحديد أسئلة التقييم والاجابة عنها.

- الى اي حد ثبت ان التخطيط كان موفقا؟
- هل تحققت أهداف التوجيه والإرشاد؟
- الى اي حد يتكامل البرنامج الإرشادي مع البرنامج العام للمؤسسة؟
- هل قامت الإدارة بدورها في البرنامج الإرشادي؟
- هل قامت الإدارة بدورها في تنفيذ البرنامج الإرشادي؟
- هل توافر الأخصائيون المطلوبون؟
- هل تقبل الأخصائيون البرنامج الإرشادي بكليته وشموليته؟
- هل اشترك الأخصائيون كل حسب تخصصه في تنفيذ البرنامج الإرشادي؟
- هل احترم كل من الأخصائيين تخصصه وتخصص فريق العمل المشارك في تنفيذ البرنامج الإرشادي؟
- هل قام المعلمون - في حالة نقص المرشدين أو اي عضو في فريق تنفيذ البرنامج الإرشادي بمدد النقص الحاصل والقيام بواجباتهم الإرشادية؟
- أي الخدمات التي قدمه المعلمون او يمكن تقديمها لتنفيذ البرنامج الإرشادي؟



- كيف قام المعلمون بالخدمات الارشادية؟
- هل توافرت الميزانية المالية المطلوبة لتنفيذ البرنامج الارشادي؟
- هل توافر الزمن المطلوب لتنفيذ البرنامج الارشادي؟
- هل توافر المكان الملائم لتنفيذ البرنامج الارشادي؟
- هل توافرت الوسائل المناسبة لعملية الارشاد؟
- هل تم تنفيذ الاجراءات الفعالة في عملية الارشاد؟
- هل قدمت كل انواع الخدمات الارشادية بالكفاءة والفاعلية المطلوبة؟
- هل تمت البحوث العلمية المسحية اللازمة للبرنامج الارشادي؟
- هل تمت الاستفادة بنتائج البحوث والعمل بتوصياتها؟
- ما المشكلات التي تعرض لها البرنامج الارشادي قبل وفي اثناء وبعد التنفيذ؟
- الى اي حد امكن التغلب على هذه المشكلات؟
- الى اي حد افاد البرنامج المسؤولين عنه والعاملين فيه؟

## 2. تحديد معايير التقييم وتقدير حال البرنامج بالنسبة لها .

حدد كل من شيرتزر وستون (Shertzer & Stone, 2011) عددا من المعايير التي تقيم البرنامج الارشادي من خلالها وهي:

- نقص المشكلات الشخصية والانفعالية وزيادة التوافق الشخصي.
- انخفاض قلق التحصيل. وتحسين التحصيل الدراسي. ونقص التخلف الدراسي وانخفاض قلق الامتحان 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 الارشاد بصفة عامة حين يشملهم جميعا ويقدم الخدمات بكفاءة ونجاح.
- رضى الوالدين وزيادة ثقتهما في البرنامج الارشاديين وتعاونهما مع المسؤولين في انجاحه.
- رضى المسؤولين عن النتائج التي يتم التوصل اليها في البرنامج الارشادي.
- زيادة استخدام الخدمات الارشادية وزيادة الاقبال عليها.
- زيادة اهتمام المسؤولين عن البرنامج الارشادي. ورفخا الروح المعنوية وزيادة حماسهم لتحقيق المزيد من النجاح.

### 3. تحديد طرق التقييم ووسائله:

توجد طرق عديدة لتقييم البرنامج الإرشادي يشيع استخدامها في الإرشاد النفسي ومن أبرزها:

- **الدراسات والبحوث:** تجري الدراسات والبحوث المسحية لتقييم الخدمات والميزانية واسلوب التنفيذ والمشكلات.....الخ. ويستخدم في ذلك استطلاعات رأي العملاء والعاملين واولياء امور الاطفال وغيرهم من افراد المجتمع.
- **مقارنة طرق الارشاد المختلفة:** على الرغم من ان كل الطرق تؤدي الى التوافق الا انه من المستحسن مقارنة كل الطرق لتحديد اي تلك الطرق تناسب الحالة التي نحن بصدد تطبيق البرنامج الارشادي عليها.
- **دراسة التغييرات السلوكية:** يمكن التعرف على مدى التغير الذي أحدثته خدمات البرنامج الارشادي لدى الاطفال الذين تلقوا خدمات البرنامج الارشادي من طريق اجراء المقارنات القبلية والبعدي لتغييرات السلوكية باستخدام جداول ملاحظة السلوك والاختبارات والمقاييس التي تمت الاشارة اليها في صفحات سابقة.
- **متابعة النجاح الفعلي للعملاء:** يمكن التأكد من نجاح البرنامج الارشادي عن طريق متابعة الحالات التي تلقت خدمات البرنامج الارشادي والتأكد من مدى الفائدة التي تحققت لهم ومدى التغير الذي أحدثه البرنامج الارشادي في حياتهم الشخصية وتعليمهم.
- **رأي العاملين:** يمكن استخدام التقييم الذاتي لدى نجاح البرنامج الارشادي مع العاملين فيه. والذين يمتلكون القدرة على النقد الذاتي البناء. ونقد الامكانيات ونظام العمل كفريق في البرنامج الارشادي.
- **رأي العملاء:** يؤخذ رأي العملاء باعتبارهم اصحاب المصلحة الحقيقية في نجاح البرنامج. والذين يقدرون مدى فاعلية البرنامج ومدى الفائدة التي تحققت لهم منه.

### 4. تحليل عملية التقييم وتفسيرها:

يمكن تحليل عملية التقييم في البرنامج الارشادي من خلال جمع المعلومات اللازمة لذلك عن طريق استخدام جداول الملاحظة وتطبيق الاختبارات والمقاييس قبل وفي اثناء وبعد تنفيذ البرنامج الارشادي. واجراء المقارنات بين مراحل التطبيق المختلفة باستخدام الاساليب الاحصائية الخاصة بذلك. ويمكن للعاملين في البرنامج الارشادي التأكد من مستويات الدلالة الاحصائية باستخدام اختبار (ت) لفحص الفروق في الأداء ودلالته فيما اذا كانت الفروق (Thompson, et al.; 2004): ليست لها دلالة احصائية (غير دالة)، او لها دلالة احصائية (عند 0.05 فقط)، لها دلالة احصائية كبيرة (عند 0.01)

5. الاقتراح خطوات تقويم وإصلاح:

من أجل تدعيم البرنامج الإرشادي أو تطويره وتعديله في ضوء ما تفرز عنه نتائج عملية التقويم.

(8 - 5) نموذج مقترح لبرنامج إرشادي:

صاغ كل من شو وتويل Shaw & Tuel نموذجاً لبرنامج إرشادي من ستة اختبارات عملية مشتقة من ثلاثة أسئلة رئيسية هي: من؟ متى؟ وكيف؟ وقد اشتمل هذا البرنامج على بعدين رئيسيين هما (زهران، 1998):

- البعد الرأسي: ويتراوح بين التركيز غير المباشر والتركيز المباشر.
- البعد الأفقي: وهو بعد نمو الشخصية وفيه توجد خدمات البرنامج نحو كل منالوقاية الانتقالية (التعرف المبكر) والتشخيص والعلاج. وتوضح المزاوجة بين بعدي البرنامج الإرشادي الاطار العام لنموذج برنامج الارشاد النفسي وهو على النحو التالي:

1. مستوى التركيز غير المباشر (لتعديل البيئة): فيتحسين المناخ التربوي كخدمة وقائية عامة لجميع التلاميذ. ورعاية تلاميذ يتم اختيارهم ممن يحتمل انهم يعانون من صعوبات في التعلم او يعانون من انحراف ما. كخذة وقائية انتقالية للتعرف المبكر.العلاج البيئي مع الاهتمام بالاشخاص المهمين كالوالدين. وانشاء فصول خاصة مثلا كخدمة تشخيص وعلاج المرضى.
2. مستوى التركيز المباشر (المستوى الشخصي): فيبرنامج صحة نفسية للوقاية العامة لجميع التلاميذ، وإرشاد تلاميذ مختارين كوقاية انتقالية عن طريق التعرف المبكر عليهم. وعلاج نفسي للذين يحتاجونه.

وقدم بطرس (2007) نموذجاً لبرنامج إرشادي يهدف الى خفض مستوى الاضطرابات

النفسية عند الاطفال. يمثله الجدول رقم: (6. 1)

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	عدد الجلسات	مدة الجلسة	الفتيات السلوكية	الفتيات التعريفية
الأولى	التعارف بين المرشد والاطفال	1	50 دقيقة	التعزيز	
الثانية	عرض محتوى البرنامج	1	50 دقيقة	لعاب الدور والتمنجة والتعزيز	الواجبات المنزلية
من الثالثة وحتى السادسة	الاضطرابات النفسية في مواقف الحياة اليومية	4	50 دقيقة	لعاب الدور والتمنجة	الواجبات المنزلية الافصاح الذاتي

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	عدد الجلسات	مدة الجلسة	أنشطة المنهجية	أنشطة المحررية
السابعة	التدريب على الاسترخاء	1	50 دقيقة	لعبة الدور النمذجة والتعزيز/ تدريب الاسترخاء	الواجبات المنزلية الاقصاد الذاتي
الثامنة	الحوار الذاتي ودوره في المواقف المثيرة للاضطرابات النفسية	1	50 دقيقة	لعبة الدور والنمذجة والتعزيز	الواجبات المنزلية
التاسعة	تعديل الحديث الذاتي السلبي الى حديث ذاتي ايجابي	1	50 دقيقة	لعبة الدور النمذجة والتعزيز/ تدريب الاسترخاء	الواجبات المنزلية الاقصاد الذاتي
العاشرة والحادية عشرة	تنمية اسلوب حل المشكلة للتحكم في الاضطرابات النفسية	1	50 دقيقة	لعبة الدور النمذجة والتعزيز/ تدريب الاسترخاء	الواجبات المنزلية اسلوب حل المشكلات
الثانية عشر والثالثة عشر	التقييم والمكافأة الذاتية وديورها في التحكم في الاضطرابات النفسية	2	50 دقيقة	لعبة الدور النمذجة والتعزيز/ تدريب الاسترخاء	تقييم مكافآت الذات الواجبات المنزلية
الرابعة عشر والخامسة عشر	تقديم خطة القلب على الاضطرابات النفسية	2	50 دقيقة	لعبة الدور والنمذجة والتعزيز	الواجبات المنزلية
السادسة عشر	التحصين التدريجي	1	50 دقيقة	لعبة الدور والنمذجة والتعزيز التحصين التدريجي	التحكم الذاتي
من السابعة عشر الى العاشرة والعشرين	تقديم التحصين التدريجي	1	50 دقيقة	لعبة الدور والنمذجة والتعزيز التحصين التدريجي	التحكم الذاتي
السابعة والعشرين	الجلسة الختامية	1	50 دقيقة	التعزيز	
الثامنة والعشرين	جلسة التقييم	1	50 دقيقة	التعزيز	

## مراجع الوحدة الثالثة

### المراجع العربية:

- بطرس، بطرس حافظ (2007). **إرشاد الأبطال العاديين**. عمان: دار المسيرة للنشر والطباعة والتوزيع.
- بنات، سهيلة محمود. (2014). **الإرشاد الجمعي**. عمان: المكتبة العامرية.
- الرشيدي، بشير صالح، والسهل، راشد علي (2000): **مقدمة في الإرشاد المهني**. العين: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- زهران، حامد عبد السلام (2005): **التوجيه والإرشاد النفسي**. القاهرة: عالم الكتب.
- زهران، حامد عبد السلام (1998). **الصحة النفسية والعلاج النفسي**. القاهرة: عالم الكتب.
- سعفان، محمد (2006) **الإرشاد الجمعي**. القاهرة: دار النهضة.
- شطي، دونالد ويلقيس، أحمد (1989): **القائد التربوي واغناء المنهاج**. الأوتروا / اليونسكو. الأردن يوليو.
- شو، مارفن. (1986). **ديناميات الجماعة: دراسة سلوك الجماعات الصغيرة**. ترجمة مصري حنورة ومحي الدين احمد حسين. القاهرة: دار المعارف.

- Corey, G. (2005). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. U.S.A. Thomson, Brooks/Cole.
- Forsyth, D.; (1999). Group dynamics. Boston: Brooks/Cole. Wadsworth. An International Thomson publishing company.
- Gazada, G.:(2008) Group counseling: A developmental approach, Boston: Allyn & Bacon.
- Johnson, D., & Johnson, F.; (2009). Joining together: Group theory and group skills. Boston: Allyn and Bacon.
- Krulik, S. & Rudnick, J. ;(1983) A Strategy Gaming and Problem Solving - An Instructional Pair whose Time has Come.. Arithmetic Teacher, Vol. 31, No. 4, Dec.
- Maletsky, E. M. ;(1982) Problem Solving for the Junior high School. Arithmetic Teacher.Vol. 29, No. 6, Feb.
- Nelson – Jones,R.; (2006). Theory and practice of counseling therapy. London: Sage Publications.
- Rathus, S. A.:(2002) Psychology In the millennium. New York: Hartcourt college publishers.
- Shertzer, B. & Stone, Sh.:(2011) Fundamentals of Counseling (2nd ed). Boston: Houghton Mifflin Company.
- Thompson, Ch. L.,Rudolph, L., & Henderson, D. A.; (2004) Counseling children. Astralia: Thomson: Brooks/ Coole.
- Wallace D. B.:(1990) Gifted and construction of a creative life. In F. D.Horowitz & M. O'Brien (Eds). The gifted and talented: Developmental perspective. Hyattsville, MD: The American psychological association.

الوحدة الرابعة  
الإرشاد النفسي في الطفولة







## الوحدة الرابعة الإرشاد النفسي في الطفولة

أولاً، المقدمة:

(1-1) تمهيد:

عزيزي الدارس: اهلا بك في الوحدة الرابعة من هذا المؤلف والذي يبحث في مشكلات النمو من الخلق وحتى نهاية مرحلة الطفولة وأساليب الإرشاد فيها حيث يقرر بعض الأزواج في كثير من الأحيان عدم انجاب اطفال لبعض الوقت بعد زواجهم اما لاسباب مالية، او لمجرد انهم يريدون ان يستمتعوا بوقتهم متحررين من القيود العائلية. الا ان هذا القرار غالبا ما يكون غير حكيم اذا لم تكن وراءه اسباب مالية قاهرة. وقد دلت التجارب انه نادرا ما يكون الامر كذلك. واذا كان من غير المتوقع ان يؤدي مجيء طفل الى توثيق الروابط بين زوجين تقوم بينهما خلافات. فلا شك بان انجاب اطفال سوف يكون له اثر كبير في توثيق عاطفة الحب بين الوالدين.

تتألف هذه الوحدة من خمسة اجزاء يبحث الجزء الأول منه في المرحلة الجنينية وأساليب الإرشاد فيها من حيث نمو الجنين وحقوقه، ورعاية الأم الحامل وحقوقها. ويبحث الجزء الثاني في مرحلة المهة وسلوك الطفل حديث الولادة، وتنظيمه للخبرات الحسية. ويبحث الجزء الثالث في مرحلة الطفولة المبكرة ودور معلمة الروضة في تطوير ادراكه الحركي، وأساليب ارشاده. أما الجزء الرابع فيبحث في مرحلة الطفولة المتوسطة ودور المرشد النفسي المدرسي في التعامل مع مشكلاته. وأخيرا يبحث الجزء الخامس في مرحلة الطفولة المتأخرة في مشكلات التكيف المدرسي وأساليب الإرشاد فيه.

(1-2) أهداف الوحدة:

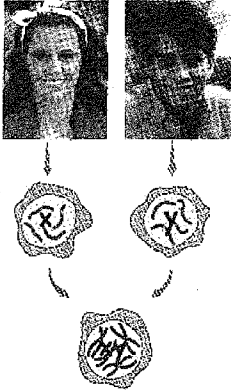
عزيزي الدارس: يتوقع منك بعد الانتهاء من دراسة مادة هذه الوحدة ان تصبح قادرا على أن:

1. توضح أساليب رعاية الام الحامل.
2. تحدد حقوق الجنين والأم الحامل.
3. توضح الخصائص الثمائية للطفل حديث الولادة.
4. توضح قدرة الوليد على التعلم.
5. تبين دور معلمة الروضة في تطوير مظاهر النمو المختلفة لدى الطفل.
6. توضح اساليب التفاعل بين الوالدين والطفل.
7. توضح تطور العلاقات بين الاطفال.
8. تحدد اهداف الارشاد في مرحلة الطفولة.
9. تبين دور المرشد النفسي في التعامل مع مشكلات الاطفال.

ثانياً: المرحلة الجنينية وأساليب الإرشاد فيها:

(2-1) نمو الجنين:

(1) التكوين الأساسي للخلية:



تبدأ حياة الإنسان حينما يتحد واحد من حوالي 360 مليون حيوان متبوي من الأب مع بويضة من الأم مكونين خلية واحدة ملقحة تسمى الزيجوت أو اللاقحة (المنطفة). وتكون البويضة والحيوان المنوي بواسطة خلايا تكاثر تعرف بالخلية الجرثومية، ولاحظ كيف يتم اختزال الخلايا الذكرية والخلية الأنثوية لتشكّلان معا الخلية الملقحة (الزيجوت) (Halonen & Santrock, 2007)

وجوهر الجسم الإنساني بناء خلوي. حيث تؤلف الخلايا بدورها الأنسجة ثم الأعضاء. ويبلغ عدد الخلايا في جسم الإنسان حوالي 15 تريليون عند الولادة (التريليون Trillion هو رقم مؤلف من واحد والى يمينه 12 صفراً). تنتج من

انقسام خلية واحدة هي الخلية الأصلية المخصبة (المنطفة) التي تبدأ بها حياة الإنسان. وكل خلية من خلايا الجسم سواء أكانت من خلايا العظام أم العضلات أم الجهاز العصبي أم غيرها لها نواة Nucleus عبارة عن كتلة داكنة اللون تحتوي على الكروموسومات أو الصبغيات Chromosomes وهي ابنية بيولوجية على هيئة شريط أو خيط. وتسمى الوحدات الوظيفية التي تؤلف الصبغيات (الكروموسومات) الجينات أو المورثات Genes وهذه المورثات مسؤولة عن تكوين بروتين الجسم الذي يؤثر في نشاط الخلية. بالإضافة إلى أنها هي المسؤولة عن توجيه التغيرات التي تطرأ على الجسم ونموه. (ملحم، 2013)

تحتوي كل خلية من خلايا الإنسان على ستة وأربعين كروموسوم. ويتلقى كل من البويضة والحيوان المنوي من الخلايا الجرثومية نصف العدد الكلي فقط للكروموسومات. أي ثلاث وعشرون كروموسوماً. وبالتالي، فإنه عندما يتحدان فإن الزيجوت يحتوي على العدد الكامل للخلية أي ست وأربعون كروموسوم. وترتب الكروموسومات الست وأربعون الموروثة من الأم والأب في ثلاث وعشرين زوجاً ويأتي كروموسوم واحد من كل زوج من الأب في حين يأتي الآخر من

## الإرشاد النفسي في الطفولة

الأم. كل زوج له حجم وشكل مميز. وتتشابه أزواج الكروموسومات الاثنتين والعشرين الأول تقريبا. أما الزوج الثالث والعشرون وهو الذي لا يتشابه دائما فإنه يحدد جنس المولود.

يتكون كل كروموسوم من حوالي (3000) جزيء من سكر الكربون لكل منها أساس بروتيني. وبعد الاتحاد (عملية الاخصاب) تصبح الخلية المخصبية تحمل 46 كروموسوم. وكل كروموسوم يحمل أكثر من 50000 جين وتتقابل الجينات الذكرية والانثوية مع بعضها البعض بحيث يؤدي كل زوج منها وظيفة واحدة بالنسبة للكائن الحي (Owens, 2002). وتوجد أربعة أنواع من هذه الأسس البروتينية تؤلف الجزيئات الفرعية لهذه المادة. وتتشكل هذه العناصر على هيئة سلاسل لولبية حلزونية مزدوجة يبلغ عددها بضع مئات من المورث الواحد. وتصنف الأسس الأربعة التي يتكون منه DNA الى فئتين: اثنان منها أكبر حجما من نوع البيورين Purina (وهي مركبات بيضاء متبلورة) يسميان الأدينين Adenine والجوانين Guanine والأخران اصغر حجما من نوع البيرييميدين Pyridine ويعرفان بالثيمين Thiamin والسيتوزين Cytosine. ويسك اثنان من هذه الجزيئات الفرعية. أحدهما من المجموعة الكبرى والأخر من المجموعة الصغرى. معا جزيئين من جزيئات السكر. ويقع الآخر عند الحافة الأخرى. بحيث تؤلف الأسس البروتينية الأربعة درجات هذا السلم.

يعتبر الجين الوحدة الأساسية للوراثة. وتتكون الجينات من مادة كيميائية معقدة وهي الحمض النووي المعروف باسم Deoxyribonucleic acid أو (DNA) ويقدر حجم جزيء DNA بسمك لا يتجاوز 20 وحدة انجستروم وله بناؤه الأساسي بالإضافة إلى عدد من الجزيئات الفرعية. وتتحكم في إنتاج المواد الكيميائية التي تسمى البروتينات. وتتكون البروتينات اليئانية الدم، نسيج العضلات، الأعضاء والأنسجة الجسدية الأخرى. وهناك نوع آخر من البروتين وهو الأنزيمات. وتتحكم في التفاعلات الفيزيائية - الكيميائية داخل الجسم. ويزداد عدد الخلايا في الجسم الإنساني عن طريق الانقسام الفتيلي Mitosis وفيه يحدث أولا أن يزداد عدد أزواج الصبغيات في الخلية الواحدة إلى الضعف. وينتج عن ذلك ان تنقسم هذه الخلية إلى خليتين مستقل كل منها بمجموعة كاملة من أزواج الصبغيات. ولهذا يطلق على هذا النوع الانقسام غير المباشر. (وهو يختلف عن انقسام النطفة أو الخلية التناسلية الذي يحدث بطريقة مختلفة ويسمى الانقسام النصفى).

يرث كل واحد منا العديد من الخصائص النوعية ولكل خاصية أو وظيفة جينات خاصة. وتتكون لهذه الجينات أماكن محددة على الكروموسومات تسمى مواضع وحينما تتحد البويضة والحيوان المنوي فإن الزيجوت يتسلم من كل من الأبوين جينا واحدا لكل موضع على الكروموسوم. ويقال ان الجينات التي توجد على الكروموسومات الجنسية (الزوج الثالث والعشرون) مرتبطة بالجنس حيث أنها تنتقل بطريقة مختلفة إلى كل من الذكور والإناث.

تفرض الأنثى البانفة الصحيحة جسميا من المبيضين في قناة فالوب بويضة تامة النضج كل 28 يوم (كل أربعة أسابيع) على وجه التقريب. فإذا اتصلت بالحيوانات المنوية التي تفرزها خصيتا الرجل أثناء الاتصال الجنسي. وتنجح أحد هذه الحيوانات المنوية من أصل 240 - 250 مليون حيوان منوي يقذفها الرجل في المرة الواحدة (شكل رقم) في اختراق جدار خلية البويضة القادمة من أحد المبيضين عبر قناة فالوب في طريقها الى الرحم مدفوعة بحركة الأهداب وتقلص عضلات القناة (شكل رقم) خلال ثلاثة أيام من الجماع يحدث الحمل. يحدث الحمل. (Barraga, 1992)

وكل من البويضة (الأنثوية) والحيوان المنوي (الذكر) من نوع الخلايا. إلا انها خلايا من نوع خاص. تختلف من حيث البنية وطريقة الانقسام عن الخلايا العادية. ومن اجل ذلك فقد اطلق عليها العلماء اسم الخلايا المتناسلية او الخلايا الجرثومية Gamete. وورد اسمها في القرآن الكريم (النطفة) بقوله تعالى: «أَوَلَمْ يَرِ الْإِنْسَانُ أَنَّا خَلَقْنَاهُ مِنْ نُطْفَةٍ فَإِذَا هُوَ خَصِيمٌ مُبِينٌ» (يس: 77)

تنشأ النطفة عند كل من الذكر والأنثى من الخلية الأولى التي تبدأ منها حياة الانسان. والتي تكون مؤلفة (كأي خلية عادية) من 46 صبغية (23 زوجا من الصبغيات) ولكنها تنتج بطريقة الانقسام النصفى Meiosis. حيث يتم بها انقسامان متتابعان في الخلية. وتكرر عملية الانقسام هذه تبعا لتوالي هندسية (2، 4، 8، 16، .... وهكذا) بحيث يوجد لدى الانسان الراشد حوالي 26 بليون خلية. وبها يتم اختزال عدد الصبغيات من ثنائية الصبغيات (أزواج) إلى أحادية الصبغيات (صبغيات منفردة). وهذا يعني ان كل زوج من الصبغيات في الخلية الأصلية ينفصل. فيتوجه كل صبغي من الصبغين إلى إحدى الخليتين الجديدتين. وينتج عن ذلك ان تتألف كل خلية من 23 صبغية فردية فقط. وهذا هو التكوين الأساسي للنطفة. سواء كانت ذكورية (حيوان منوي) او أنثوية (بويضة). إضافة إلى ذلك، فانه قبل انفصال الصبغيات وتوزيعها على الخلايا الجديدة يحدث الكثير من العمليات الوراثية من أبرزها:

- **التبادل Exchange:** في جزيئات حامض DNA مما يؤدي الى حدوث شفرة وراثية جديدة. وتكون نمط وراثي جديد داخل النطفة يكون خليطا من الإسهام الوراثي لكل من الوالدين. كما انه لا يتطابق تماما مع ما لدى أي منهما.
- **التقاطع Cross over:** وفيه تحل مورثات احد ثنائي الصبغي محل مورثات الثنائي الآخر. وتسمى هذه الحالة أحيانا العيور.
- **القفز Jumping:** وفيه تتحرك المورثات من موضع إلى آخر داخل الصبغيات وتؤدي إلى تعديل آثار مورثات أخرى.
- **الطفر Mutation:** وفيه تمر المورثات بتغيرات تلقائية تنتقل من جيل إلى آخر بعد ذلك.

## الإرشاد النفسي في الطبولة

وحين تتصل النطفة الأنثوية (البويضة) بالنطف الذكورية (الحيوانات المنوية) وينجح أحدها في اختراق جدار خلية البويضة يحدث الحمل Conception وفي هذه العملية تندمج نواتنا الخليتين لتصبحأول خلية في حياة الإنسان. وهذا يسمى الإخصاب Fertilization وإخصاب البويضة بالحيوان المنوي يحدث عادة في قناة فالوب. وبعد الإخصاب مباشرة تبدأ الخلية الجديدة رحلتها إلى الرحم. ويسمى علماء الأجنة والوراثة الخلية المخصبة Zygote أي الزيجوت أو اللاقحة. والأصح استخدام التعبير القرآني الكريم (النطفة الأمشاج). بقوله تعالى: ﴿لَمَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَيِّئًا يَمِينًا﴾ (الإنسان:2).

والنطفة الأمشاج (البويضة المخصبة أو الزيجوت أو اللاقحة) لا يزيد طولها عن 1/10 من المليمتر. ولا يزيد وزنها عن جزء من المليون من الجرام. ويحيط بها الماء كما يكون الماء الجزء الأكبر منها. ومن هنا كانت تسميتها في القرآن الكريم بالماء المهيّن. بقوله تعالى: ﴿لَمَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ مَاءٍ مَهِينٍ (20) فَجَعَلْنَاهُ فِي قَرَارٍ مَكِينٍ (21)﴾ (المرسلات: 20 – 21). ويمتد هذا الطور من اللحظة الأولى للحمل وحتى اليوم السادس أو السابع من بدايته. وخلال الأيام الثلاثة الأولى من الحمل تصبح النطفة الأمشاج مؤلفة من 16 خلية. وتأخذ عندئذ شكل ثمرة التوت. ولذلك يطلق علماء الأجنة على هذا الطور "طور التوتة Morula" وطوال الفترة السابقة تتحرك النطفة الأمشاج متنقلة من قناة فالوب في المبيض متجهة نحو الرحم. تدفعها الشعيرات الدقيقة Cilia الموجودة بقناة فالوب حتى تصل الى الرحم بالفعل. وخلال هذه الفترة يكمل باطن الرحم استعداداه لاستقبال النطفة الأمشاج. وذلك بزيادة عدد الأوعية الدموية والنظم الغدية في جدار الرحم حتى يصبح أملس على نحو يسمح ببقاء النطفة والتصاقها بجداره. بحيث تتلقى غذاءها منه. وإذا لم يتم الرحم استعداداته لاستقبال النطفة الأمشاج فإنها تسقط، مع أول دورة شهرية (حيض) الأم.

وعندما تدخل النطفة الأمشاج (أو التوتة) الرحم، فإنه يطرا على شكلها تغير جوهري وذلك بسبب دخول السائل الموجود في تجويف الرحم الى النطفة الأمشاج. فتبدأ بالتجويّف. وفي اليوم الخامس من الحمل تتحول النطفة الأمشاج الى ما يسمى بالكرة الجرثومية Blastula بحيث تصبح النطفة الأمشاج كالكرة من حيث الشكل الخارجي والفرغ الداخلي الذي يملؤه جزء من السائل الدقيق في التجويف الرحمي.

وحين تلتصق العلقة بجدار الرحم تبدأ عملية التغذية وهو ما لم يكن موجودا في الطور السابق. حيث كان تكاثر النطفة الأمشاج. وطوال فترة الأيام الستة الأولى من حياة الجنين عن طريق الانقسام. إلا أن طور العقلة لا يتجاوز قطره أجزاء من المليمتر. ويمتد طور العلقة لمدة أسبوع. وبنهايته يكون الجنين قد بلغ من العمر 15 يوما تقريبا. وعندما تلتصق العقلة بجدار الرحم في اليوم السابع من الحمل تقريبا يمكن لها الاستمرار في الحياة. بسبب التغذية التي تأتيناها

من الرحم. وفي هذه الفترة الحرجة من الحمل يتم إفراز هرمون يمنع الأم من إفراز العادة الشهرية ويتوزع على جسم الأم كله ويظهر في البول. ويظهوره تكون علامة إيجابية على الحمل في الاختبارات التي يجريها الأطباء. وبالتالي، تهينة الرحم الذي تلتصق به العلقة على نحو أفضل. بقي ان نشير هنا إلى ان الفقه الإسلامي قد حدد عدة المرأة بالفترة التي يمكن ان يحدث فيها الحمل مع وجود.

يبدأ طور المضغة في الاسبوع الثالث من الاخصاب بعد تعلق الكرة الجرثومية بالرحم حيث تتكون كتل داخلية من الخلايا نتيجة نشاط ما يسمى الشريط الأوتى Primitive steak ويؤدي تمايز هذه الطبقات الى ظهورها الى ظهور ما يسمى الكتل البدنية Semites التي تبدأ بالتكثف حول المحور ثم تنمو بسرعة على جانبيه. وتلامس الشق العصبي Neural groove وتبدأ هذه الكتل في الظهور من أعلى بعد انقضاء ثلاثة أسابيع تقريبا على الحمل. وتظهر منها أولا صكتتان: واحدة على كل جانب. ثم يتوالى ظهورها تباعا.

ومع نهاية الشهر الأول من حياة الجنين تتمايز هذه الكتل إلى ثلاث طبقات هي:

- الطبقة الخارجية Ectoderm: والتي منها ينمو بعد ذلك الجلد وأعضاء الحس والجهاز العصبي.
- الطبقة الداخلية Endoderm: والتي منها تنمو فيما بعد الأجهزة الهضمية والتنفسية والغدية.
- الطبقة المتوسطة Mesoderm: التي منها تنمو فيما بعد الأجهزة الدورية والإخراجية والمضلية

يبدأ طور المضغة من أوائل الأسبوع الثالث من حياة الجنين ويمتد حتى نهاية الأسبوع السادس من عمره. تظهر خلالها الكتل البدنية المشار إليها أعلاه. والتي يبلغ عددها من 42 – 45 زوجا. لتعطي للجنين شكل اللحم المضغوط. وتنمو المضغة من كتل كبيرة من الخلايا خلال فترة قصيرة لا تتجاوز ستة أسابيع إلى طفل مصغر. ويتكون في الطبقة الخارجية أربعة أغشية تهين للمضغة النمو. وأحد هذه الأغشية هو الكيس الأميني Amniotic sac وهو عبارة عن كيس ماء (سائل ملحي يحيط بالمضغة) محكم يحيط بالمضغة ويمتلئ بالسوائل التي تصل إليه من أنسجة الأم. ووظيفته حماية المضغة النامية من الإصابات. ومن آثار الجاذبية. والمحافظة على درجة حرارة دافئة ثابتة يقوم بإحداثها جسم الأم. وتهينة بيئة عديمة الوزن تسهل حركة الكائن النامي وتساعد على تدريب أجزاء الجسم النامي. ويطفو بجانب المضغة الصغيرة كيس ممتلئ بصفار البيوض على شكل باقولة ينتج خلايا دموية للمضغة. ويظل يعمل حتى تستطيع المضغة إنتاج خلاياها الدموية. كما يتصل هذا الكيس بغشاء ثالث هو المشيمة Chorine التي تحيط بكل من

## الإرشاد النفسي في الطفولة

الغشاء الأميني والمضغة. وأحد جوانب كيس المشيمة مغطى بأبشية أشبه بالجنذور أو الزغب تقوم بعملية دمع الغذاء للكائن من أنسجة الرحم. وهذه المنطقة تتحول بالتدرج إلى باطن المشيمة. أما الغشاء الرابع فيسمى Allantois ويؤلف الحبل السري والأوعية الدموية في المشيمة.

وخلال مرحلة المضغة يحدث النمو بمعدل فائق السرعة. فبعد أسبوعين من الإخصاب يتحول جزء من طبقة المضغة الخارجية إلى أنبوب عصبي سرعان ما يصبح الرأس والمخ والنخاع الشوكي. ومع نهاية الأسبوع الثالث يتكون قلب بدائي وأوعية دموية. وفي الأسبوع الرابع يبدأ القلب في النبض دافعا الدم خلال الشرايين والأوردة الصغيرة في المضغة. وتتشكل العينان والأذنان والأنف والضم. وفي الأسبوع الخامس تنشأ فجأة براعم صغيرة تتحول إلى الذراعين والساقين ثم تنمو في الاتجاه من الوسط الى الأطراف (من الداخل إلى الخارج) ويتبع ذلك نمو السيقان بعد عدة أيام.

وبعد شهر من الإخصاب لا يزيد طول المضغة عن ربع بوصة ولكن حجمها يزيد على حجم اللاقحة أو النطفة الأمشاج التي تطورت بمقدار عشرة آلاف مرة. وتعرض الإنسان في حياته بعد ذلك لأي معدل في النمو أو يتغير بمعدل من السرعة يصل إلى هذه الدرجة بحال من الأحوال (Berk, 2007).

يقضي الفرد تسعة أشهر في مراحل الجنين الأولى داخل بطن امه ثم يخرج الى الحياة.

قال تعالى: ﴿هَلْ أُنِى عَلَى الْإِنْسَانِ حِينَ مِّنَ الدَّهْرِ لَمْ يَكُنْ شَيْئًا مَّذْكُورًا (1) إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِن نُّطْفَةٍ أَسْحَاجٍ يَنْثَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَوِيْمًا بَصِيْرًا (2)﴾ (الإنسان: 1، 2)

وتعتبر الولادة حدثا هاما. نظرا للتأثيرات التي يتعرض لها الوليد في اثنائها. فبعد أن ظل الجنين في بطن امه تسعة اشهر تكون المرأة الحامل قد تهيأت جسديا ونفسيا لعملية الولادة. فيزداد نشاط الغدة النخامية التي تقوم في هذه الفترة بإفراز هرمون أوكسيتوسين Oxytocin الذي يساعد على تقبض عضلات الرحم. ويزداد نشاط وفعل المبيضين بصفة خاصة. والتي تفرز



هي ايضا هرمون الاستروجين مما يعد المرأة لعملية الولادة.

### 2) عملية الولادة:

في نهاية الأسبوع الأربعين من حياة الجنين، يبدأ استعداد الأم للولادة. وكذلك استعداد الجنين للخروج الى عالم آخر غير العالم الذي كان فيه طوال فترة الحمل.

يبدأ المخاض عند الأم بتقلص الرحم أو انقباضه، وتشعر الأم الحامل به على شكل آلام في البطن أو أسفل الظهر. وتزداد هذه الانقباضات شدة وتكرارا مع تقدم المخاض. وتستغرق فترة تقلصات الرحم المنتظمة (الطلق) منذ بدايتها حتى لحظة الولادة ما بين 4 - 24 ساعة في حالة الولادة الأولى. من أجل أن تتوسع قناة الرحم لتصل الى مرحلة الكمال التي سوف يجتازها الجنين ليخرج من نهايتها الى هذا العالم. أما في حالة الولادة الثانية وما بعدها، فإن زمن الطلق يتناقص ليصبح ما بين: 2 - 6 ساعات. وتحدث التقلصات لفترة تتراوح ما بين 40 - 50 ثانية، تتكرر كل دقيقتين أو ثلاث دقائق. وتبدو مظاهر المخاض على شكل خروج المخاط الملطخ بالدم من المهبل. ونزوله يسهل على المولود المرور عبر قناة الولادة (قناة الرحم).. قال تعالى: ﴿وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (النحل: 78)

ويمر المخاض بثلاث مراحل هي (Berk, 2007):

- **المرحلة الأولى:** هي انفتاح عنق الرحم ودفع الجنين الى خارجه. وتستغرق هذه المرحلة حوالي تسع ساعات وقد تطول او تقصر قليلا.
- **المرحلة الثانية:** وهي مرور الوليد خلاله عبر المهبل الى الخارج. وتستغرق هذه العملية حوالي ساعة ونصف في الطفل الاول أما في الولادات التالية، فإنه يستغرق نصف ساعة.
- **المرحلة الثالثة:** وهي مرحلة خروج المشيمة. وتستغرق هذه المرحلة حوالي ربع ساعة.

**عزيزي القاري:** هناك جملة من الحقائق الثابتة حول عملية الولادة لا بد من التعرف

عليها. تتمثل في الآتي: (الريماوي، 2007)

▪ قبل الولادة بأيام يتخذ الجنين وضعا معيناً. فيتجه رأس الجنين الى أسفل ورجلاه وقدماه الى أعلى ثم يبدأ المخاض بتقلصات الرحم لتدفع الجنين الى أسفل خارج الرحم. الا ان هذه



(a)



(b)



(c)

الحالة قد تتغير وتبدل.

▪ ان مدة المخاض في الحمل الأول أطول منها في الأحمال التالية.

▪ في بعض الحالات قد

يضطر الطبيب المولد (أو القابلة/ الممرضة) الى سحب الجنين عبر قناة الولادة باستخدام كلاب خاص. وقد يكون الجنين في وضع مقلوبا أو مستعرض، أو تكون القناة ضيقة تحول دون انزلاق سلس للجنين. عندها يضطر الطبيب الى اخراج الجنين بعملية جراحية.



## الإرشاد النفسي في الطفولة

(الولادة القيصرية: وسميت بهذا الاسم نسبة الى الامبراطور الروماني يوليوس قيصر الذي اشار المؤرخون الى ولادته بنفس الطريقة).

- تتطلب لحظة الميلاد تكييف المولود بسرعة مع الضوء والجاذبية والبرد والمثيرات البيئية الأخر. حيث يكون المولود لحظة ميلاده منهكا جسديا. مما دعا لويي Leboyer العالم الفرنسي الى ابتداء طريقة تخفف على المولود صدمة الميلاد. وذلك بايجاد جو من الهدوء قبيل الميلاد يشبه بهدوء جو الرحم. ففي لحظة الميلاد تخفض الاضاءة والأصوات. ويوضع المولود على بطن الأم حتى قبل قطع الحبل السري Umbilical cord حيث يوفر جسم الام للمولود المشاعر الدافئة وضربات القلب التي اعتاد سماعها داخل رحم الام.
- يعتبر الحمل كاملا اذا ما قضى الجنين في رحم أمه ما بين سبعة وثلاثين وأربعين اسبوعا. ولكن قد يولد الطفل قبل الأوان Prematurely فيأتي الوليد اقل وزنا واصغر حجما. ويعتبر في هذه الحالة خداجا Premature اذا قل وزن عن 2.5 كغم. وتزداد احتمالات وفاته ان قل وزنه عن 2.00 كغم مما يتطلب عناية مركزة للمولود ووضعه في حاضنة Incubator الى ان ينضج.

وتشير الدراسات في هذا المجال الى اختلاف هذا النوع من المواليد عن المواليد العاديين. فهؤلاء الاطفال اقل انتظاما في النوم، واكثر بكاءا واكثر بطلا في ردود افعالهم الاجتماعية كالابتسامة وغير ذلك. الا ان هذه الفروق تختفي مع نهاية مرحلة الحضانة.

بعد تمام عملية الولادة يجب ان يتم فحص طبي شامل لكل من الوليد و أمه. حتى يتم التأكد من ان عملية التنفس قد بدأت فور ولادة الطفل. ويبدو ذلك في شكل صحيحة يطلقها الوليد نتيجة لمرور الهواء لأول مرة بحباله الصوتية. وكذلك التأكد من خلوه من التشوهات والعلامات المرضية أو اية عوارض أخرى. كما يجب ان يتأكد الطبيب من سلامة الام بعد عملية الولادة.



Resting reflex



Paraspinal reflex



Startle reflex



Moro reflex



Babinski reflex



Walking reflex

ولما كانت عملية الولادة تمثل انتقال الوليد من بيئة رحم الام الى العالم الخارجي فان الوليد يبدأ يستقل بأمر نفسه وغذائه. خاصة بعد ان يتم قطع الحبل السري مباشرة بعد الولادة. ويانتقاله من بيئة

رحم الأم حيث درجة الحرارة الثابتة الى العالم الخارجي الذي يتعرض فيه الى تقلبات درجات الحرارة. والمؤثرات البيئية العديدة. بعضها ظاهر للعيان وبعضها الاخر خفي لا يرى.

ويعتمد الوليد اعتمادا كاملا على الاخرين. فهو كائن انساني لا حول له ولا قوة يأتي الى العالم الخارجي ولديه امكانيات كافية. وبعض أجهزته على اتم استعداد للعمل مباشرة من اجل المحافظة على حياته. وبعضها الاخر تحتاج الى بعض الوقت كي تقوم بوظائفها على الوجه الاكمل. الا ان الوليد في هذه المرحلة لا يستطيع احداث اي تعديل في بيئته من اجل اشباع حاجاته في النمو الا عن طريق امه. ومن اجل ذلك فان عملية الامومة لازمة لبقائه. الا انه وبالرغم من ضعفه الظاهر وعدم قدرته على احداث اي تغيير في مجريات حياته الا انه يملك بعض القوة التي حباها الله بها للبقاء حيا. فضعه يجلب الاخرين اليه لرعايته وجاذبيته تسلأ القلوب محبة وطفلا. (زهران، 2005) وعند خروج الوليد الى العالم الخارجي يقوم والداه بتسميته والاستعداد النفسي لرعايته من كافة نواحي نموه.

ويعد الاسبوعين الاولين من الحياة خارج بطن الام ما هي تكلمة لتلك الشهور التسعة لأنها تعتبر فترة اعداد للتكيف مع العالم الخارجي الذي سيعيش خلاله. والطفل ريثما يولد فانه يبدأ عملية التكيف هذه. ويبدأ عملية تنسيق بين متطلبات هذا الجسم من طعام وشراب وتنفس وهضم وافراز واخراج ونوم ويقظة.. الخ. كل ذلك يتم بواسطة عوامل فطرية واستعدادات طبيعية زوده الله بها سبحانه فاحساس الجوع والعطش والاثم والرغبة في النظافة والبقاء للتعبير عن متطلباته. كل هذه عوامل فطر عليها الطفل. لكنه يمر بمرحلة التوافق. وهي محاولة تنظيم هذه العمليات.

## (2 - 2) رعاية الام الحامل:

يتضمن الحمل والولادة دخول الفتاة في دور اجتماعي جديد هو دور الام. بما يصاحب ذلك من ضرورة تعلم معايير اجتماعية جديدة، وقدركبير من المعلومات المتعلقة بعملية الولادة خاصة وانه يمكن ملاحظة العديد من التحولات الاتجاهية المتتالية والمشاغل والاتجاهات المرتبطة بشهر العسل.

فاثارة الحامل تميل الى التركيز على التغيرات التي تطرأ على جسدها من انتفاخ الثديين والغثيان، والتعب، وبعض المأكولات غير العادية التي تحتاجها. كما ان احساس الضعف والتعب والتهيج والمزاج المتأرجح يميل الى جعل المرأة تشعر بانها قد تغيرت في طرق لا يمكنها السيطرة عليها. وازدياد التمركز الذاتي والتعب الجسمي الذي يحل بها قد يجعلها لا تحسن بالسعادة الزوجية. وهي ازاء ذلك تحتاج الى قدر كبير من المساعدة الانفعالية من قبل الزوج والاهل والمحيط.

## الإرشاد النفسي في الطفولة

ولا بد نلام الحامل من ان تحرص خلال الاشهر الاولى للحمل الا تنتقل اليها عدوى الحصبة الالمانية. الا اذا كانت قد اصيبت بها بالفعل. لان مرض الام بها يمكن ان يؤثر في الطفل. ويجب ان تتجنب جميع انواع التطعيم خلال الستة اشهر الاولى للحمل لانها قد تؤدي الى الاجهاض. ويفضل ان تضع المرأة الحامل نفسها تحت رعاية الطبيب وان تراعي نصائحه بشأن الاغذية التي تتناولها. وان تتجنب تناول الادوية التي يمكن تؤثر في الجنين. وعلى المرأة الحامل ان تبلغ الطبيب عند حدوث اي نزيغ او تورم في الكعبين او شعور بالتوعك حتى يمكنه البحث عن سببه ووصف العلاج الملائم.

وهناك مسألة مهمة ايضا وهي معالجة اي مظهر للانيميا لا مجرد انها تزيد شعور الام بالتعب بل لانها يمكن ان تصيب الطفل بالانيميا بعد ولادته بعدة اشهر. فالطفل في هذه الحالة لا يكون قد حصل من امه على حاجته من الحديد.

وكثيرا ما ينفق الاباء اموالا لا ضرورة لها في شراء معدات غير لازمة او انها لا تستخدم الا قليلا. فقطع الاثاث الخاصة بالاطفال كالموائد الصغيرة والادراج الصغيرة والدولاب الصغير والفرش المزين برسوم الاطفال كلها غالية الثمن لا يلبث الطفل ان يكبر ولا يكون بحاجة اليها. فاحتياجات الطفل من الملابس والمعدات بسيطة جدا يمكن ان استخدمها لفترات زمنية اطول.

### 1) برامج رعاية الأمومة:

تبدأ رعاية الأم منذ طفولتها وقبل الزواج وقبل بدء الحمل، وأثناء الحمل. خاصة وأن النمو السريع للجنين في بطن أمه والطفل بعد ولادته والتغيرات الفسيولوجية التي تمر بها الأم الحامل والمرضة والأطفال والمراهقين يتطلب توفير الرعاية الخاصة والإشراف الصحي للأم ورفع مستوى الرعاية في سن الانجاب والعمل على تقليل مخاطر الحمل والولادة والنفاس وما حول الولادة. حتى يتمكن المولود من العيش وسط بيئة صحية. يتمتع فيها بالحب والطمأنينة والتغذية الكافية، والرعاية الطبية الكافية. ويمكن ازاء ذلك تقديم خدمات الرعاية التي تؤدي عن طريق مراكز رعاية الامومة والطفولة في وحدات الرعاية الصحية الأساسية التالية (قنديل، وشليبي، 2006):

- التثقيف الصحي للاناات اثناء التعليم في المدارس وكيفية الاهتمام بالصحة الشخصية وعلم وظائف الأعضاء وأهمية صحة الأم والطفل.
- الارشاد الوراثي وفحص الراغبين في الزواج، والكشف الطبي قبل الزواج لاكتشاف الحالات المرضية، وخاصة الأمراض المزمنة والأمراض المنقولة وراثيا. وتجنب زواج الأقارب لما قد ينتج عنه مشكلات وراثية للجيل الجديد.

- رعاية الأم قبل الحمل لمنع حدوث بعض المضاعفات أثناء الحمل.
- الرعاية أثناء الحمل التي توجه للحامل والتأكيد على حمل آمن ومولود سليم. واكتشاف الحالات الأكثر عرضة للمخاطر بين الحوامل لاعطائها مزيداً من الرعاية وتحويل الحالات ذات الخطورة العالية لمستوى أعلى من الخدمات الصحية. وخفض معدلات الإصابة بالأمراض ووفيات ما حول الولادة وحديثي الولادة. بحيث تقوم الأم الحامل بزيارة المراكز الطبية في الأحوال العادية بشكل دوري.
- التثقيف الصحي والغذائي أثناء فترة الحمل: وإعطاء الأم الحامل توعية صحية في مجالات متعددة من أبرزها الحمل والانجاب وعلامات بدء الولادة وأعراض الخطر في الحمل، والرضاعة الطبيعية وأهميتها وطرق العناية بالطفل حديث الولادة. وتعريف الأم بمكونات الغذاء الصحي المناسب الذي يشتمل على كل العناصر الغذائية الضرورية أثناء الحمل. وتحديد احتياجاتها من الغذاء. وتجنب كل اصناف الأدوية والمنبهات مثل القهوة وشرب الكحول. والاقلاع عن التدخين وتجنب المأكولات التي تحتوي على الكيماويات والمواد الحافظة. والابتعاد عن مبيدات الحشرات أو المعادن.
- الرعاية أثناء النفاس والولادة: فقد تتم معظم الولادات في البلاد المتقدمة في المستشفيات المتخصصة. ولكن تتم أكثر الولادات في البلدان النامية في المنازل بواسطة القابلات او الموليدات. ويأتي دور مراكز الرعاية الصحية الأولية وخاصة مراكز رعاية الأمومة والطفولة في نشر الوعي الصحي الخاص بمتابعة ورعاية الأم الحامل حتى ميعاد الولادة بحيث يتحدد مكان الولادة تبعاً للحالة الصحية للأم والجنين ووضعه في الاسبوع الأخير من الحمل وإثناء الولادة. ويجب ان يؤخذ في الاعتبار حجرة الولادة والأغطية التي تهيأ بالأدوات اللازمة لعملية التوليد، ومحاولة إتمام الولادة بطريقة طبيعية بقدر الامكان. ومن الضروري تقديم الرعاية الجسمانية والنفسية والاجتماعية. وتدريب الام على الأوضاع السليمة للطفل والطريقة الصحيحة للرضاعة الطبيعية، والاهتمام بتغذية الأم المرضعة وكيفية العناية بالمولود.
- الرعاية أثناء الفترة بين حمل وآخر وتنظيم الأسرة وعلاج العقم.
- رعاية الأطفال المبتسرين وذوي المخاطر العالية.
- الوقاية ومكافحة وعلاج الأمراض التي تصيب عادة الأطفال حديثي الولادة مثل الاسهال، وأمراض الجهاز التنفسي.
- التثقيف الصحي والغذائي للأم.
- الرعاية الاجتماعية لضمان توفر الجو الأسري للطفل.

### (2) المباشرة بين الولادات:

ليس من الحكمة ان ينجب الالباء اطفالا تفصل بينهم فترات قصيرة. لان ذلك يضر بالام التي لا تتوافر لديها الفرصة لاستعادة صحتها بعد الولادة وقبل بدء الحمل الجديد. وان المباشرة بين الولادات تجنب الام كثيرا من المخاطر التي هي في غنى عنها:

فالحمل في سن مبكرة قبل الثامنة عشرة او في سن متأخرة بعد الخامسة والثلاثين يزيد من المخاطر الصحية على كل من الام والوليد. كما يتزايد احتمال ولادة اطفال خدج او ناقصي النمو او مشوهين خلقيا كما يزيد من خطر وفاة الاطفال الصغار بنسبة 50% اذا كان الفاصل الزمني بين ولادة طفل وطفل آخر اقل من سنتين. ويزيد الحمل المتكرر والولادات المتلاحقة من المخاطر التي تتعرض لها الام عند الحمل والولادة. كما تحتاج الامهات الى وجبات غذائية اضافية اثناء الحمل والى فترة اطول من الراحة. واذا كانت المرأة الحامل تدخن او تتعاطى الكحول او العقاقير اثناء فترة الحمل. فقد يتعرض جنينها للمخاطر التي قد تؤدي الى تشوهات خلقية وقد يؤدي الى الوفاة.

وان هناك طرقا كثيرة مأمونة ومقبولة من اجل تأخير الحمل. وتستطيع دور رعاية الامومة تقديم الخدمات التي تساعد الزوجين وتمكنهما من تحديد عدد الاطفال الذين يرغبان في انجابهم. وتحديد الفاصل الزمني بين مولود وآخر. ومتى يتوقفان عن الانجاب.

### (3) الرضاعة الطبيعية:

تلاحظ الامهات ان الثديين يكبر في وقت الحيض. وان الزيادة في الحجم تستمر ثلاثة او اربعة ايام ثم تزول. وبعد الحمل يكبر حجم الثديين في موعد الحيض الاول الذي انقطع نزوله. ولكنه لا يزول بعد ذلك بل يستمر طوال مدة الحمل. والسبب هو تأثير بعض المواد الكيماوية او الهرمونات. وفي الاسبوع الاثني عشر الاخيرة للحمل يفرز الثديان افرازا رائقا لا لون له يسمى الكولستروم. ثم يتحول هذا الافراز فيصبح اصفر اللون ثم الى لون الحليب بعد ولادة الطفل بيومين او ثلاثة. وخلال اربعة ايام او خمسة بعد الولادة. وحوالي اليوم الثالث في العادة بعد ولادة الطفل الاول. يمتلئ الثديان بسرعة كبيرة في الغالب. ويسمى ذلك بتدفق الحليب. ومن المألوف ان تشعر الام في هذا الوقت بان الثديين متورمان ويحدثان في حالات قليلة بعض الالم.

وتشعر بعض الامهات بعد شهر من الولادة بشعور غريب في الثدي عندما يبدأ الطفل بالرضاعة. فيبعد نحو نصف دقيقة من بدء الطفل في الرضاعة يشعرون بالام خفيفة من الثدي كأنها شكات دبابيس. ويصاب الثدي بشيء من التورم. وكثيرا ما يخرج الحليب من الثدي الذي لا يرضعه الطفل. وان هذا الاحساس ينتاب بعض الامهات اثناء استعدادهن لارضاع الطفل. بل بمجرد تفكيرهن في ارضاعه.

ويجب البدء بارتضاع الطفل من الثديي أمه خلال نصف ساعة من ولادته. كما ينبغي ارتضاعه كلما طلب ذلك. وعندما يبدأ الطفل شهره الخامس فإنه يحتاج الى أغذية اضافية متنوعة. إضافة الى حليب الام الذي يجب الاستمرار في اعطائه للطفل حتى السنة الثانية من عمره الى جانب الأطعمة الكاملة.

## (2-3) حقوق الأم الحامل:

للأم حقوق شرعية وحقوق مادية وحقوق نفسية (الريماوي، 2007): **فحقها الشرعي** ان تظل في عصمة زوجها. ولا يجوز لها ان تتزوج بأخر او تجبر على الزواج بأخر قبل وضع حملها. وحقها المادي في توفير ما تحتاج اليه من أغذية ومن رعاية طبية كلما دعت الضرورة الى ذلك. وحقها النفسي أن يكون زوجها واسع الصدر، متفهما لبعض شكواها شبه المرضية، وشبه النفسية، كاللوخة والدوار والرغبة في التقيؤ والتكاسل واشتهاء أشياء غير متوفرة أو باهظة الثمن. وكذلك في توفير الراحة والطمأنينة والابتعاد عن المشكلات والصراعات بقدر الامكان. وحمايتها من التهديد او اجبارها على القيام بأعمال شاقة اثناء الحمل او الكشف عن هوية الجنين ان كان ذكرا او انثى. فالمشاركة الوجدانية من قبل الزوج لزوجته في تحمل اعباء الحمل الجسمية والنفسية وتشجيعها على التحمل. وتكوين الامر عليها يشجع الام الحامل على التحمل. وتكوين الامر عليها. خاصة في حملها الأول.

## (2-4) حقوق الجنين:

وللجنين حق شرعي في الارث والوصية والنسب باعتباره كائنا حيا له استقلاليته والاعتداء عليه بأية وسيلة يستوجب العقوبة. كما ان للجنين حق انساني في الحفاظ عليه وان نقيه من اخطار ووراثة صفات الآباء او الأسلاف الضعيفة او الحاملة لأمراض وراثية. وله حق حماية جسمه من تسرب الأمراض اليه من جسم امه. كالحصبة الألمانية او بعض البكتيريا القادرة على اختراق مناعة المشيمة. وله حق حمايته من تأثير المواد الكيماوية الضارة التي قد تصله عبر جسم أمه من خلال التدخين، او تعاطي المخدرات او تناول المشروبات الروحية. وله حق حمايته من آثار الاشعاعات الضارة به. وحق توفير العلاج السريع فور ولادته اذا كان بحاجة للعلاج. وله الحق في اختيار اسم مناسب له. يكون مناسباً لروح العصر وحضارته.

## ثالثاً: مرحلة المهد وأساليب الارشاد فيه:

لما كانت عملية الولادة تمثل انتقال الوليد من بيئة رحم الام الى العالم الخارجي فإن الوليد يبدأ يستقل بأمر نفسه وفدائه. خاصة بعد ان يتم قطع الحبل السري مباشرة بعد الولادة. ويانتقاله من بيئة رحم الأم حيث درجة الحرارة الثابتة الى العالم الخارجي الذي يتعرض فيه الى

## الإرشاد النفسي في الطفولة

تقلبات درجات الحرارة، والمؤثرات البيئية العديدة. بعضها ظاهر للعيان وبعضها الآخر خفي لا يرى.

ويعتمد الوليد اعتمادا كاملا على الآخرين. فهو كائن انساني لا حول له ولا قوة يأتي الى العالم الخارجي ولديه امكانيات مكافية. وبعض اجهزته على اتم استعداد للعمل مباشرة من اجل المحافظة على حياته. وبعضها الآخر تحتاج الى بعض الوقت كي تقوم بوظائفها على الوجه الاكمل. الا ان الوليد في هذه المرحلة لا يستطيع احداث اي تعديل في بيئته من اجل اشباع حاجاته في النمو الا عن طريق امه. ومن اجل ذلك فان عملية الامومة لازمة لبقائه. الا انه وبالرغم من ضعفه الظاهر وعدم قدرته على احداث اي تغيير في مجريات حياته الا انه يملك بعض القوة التي حباها الله بها للبقاء حيا. فضعفه يجلب الآخرين اليه لرعايته وجاذبيته تملأ القلوب محبة وعطفًا. (زهران، 2005) وعند خروج الوليد الى العالم الخارجي يقوم والداه بتسميته والاستعداد النفسي لرعايته من كافة نواحي نموه.

ويعد اول اسبوعين من حياة المولود خارج بطن الام تكملة لتلك الشهور التسعة لأنها تعتبر فترة اعداد للتكيف مع العالم الخارجي الذي سيعيش خلاله، والطفل ريثما يولد فانه يبدأ عملية التكيف هذه. ويبدأ عملية تنسيق بين متطلبات هذا الجسم من طعام وشراب وتنفس وهضم وافراز واخراج ونوم ويقظة. الخ. كل ذلك يتم بواسطة عوامل فطرية واستعدادات طبيعية زوده الله بها سبحانه. فاحساس الجوع والعطش والالام والرغبة في النظافة والبكاء للتعبير عن متطلباته. كل هذه عوامل فطر عليها الطفل. لكنه يمر بمرحلة التوافق. وهي محاولة تنظيم هذه العمليات.

وهناك عدد من المقاييس التي تقيم أداء الوليد بعد ولادته مباشرة بهدف التأكد من ان الوليد يتمتع بالسواء او انه غير سوي. وقد اشتهر من هذه المقاييس مقياس أبجر ويك Apgar & Beck الذي يطبق بعد ولادة الطفل في الدقائق الخمس الأولى بعد الولادة. ويتناول هذا المقياس خمسة جوانب هامة هي: التنفس، قوة العضلات، درجة الاستثارة الانعكاسية، ولون الجلد. بحيث يقيم كل مجال من هذه المجالات بدرجات تتراوح بين صفر و 2 وبناء على ذلك تكون النهاية العظمى للمقياس عشر درجات فاذا تراوحت الدرجة التي يحصل عليها المولود بين 7 - 9 درجات فان هذا يعني ان لدى المولود فرصة اكبر لمواجهة تحديات البيئة التي تختلف كثيرا عن بيئة الرحم.

ويقضي الوليد يومه مستلقيا على ظهره. وهو عاجز تماما عن الجلوس او الانتقال من مكان لآخر. ويتميز سلوكه بحركات عشوائية وتلقائية متنوعة سريعة وغير منتظمة وغير متميزة. وتستثار تحت اي مثير. خاصة ما يتعلق منها بالمهيجات العضوية. ويرجع العلماء سبب

ذلك الى عدم نضج جهازه العصبي. ومعظم استجاباته الحركية تحدث على شكل افعال منعكسة، مثل انعكاس المص والبلع ودفق الأشياء من الفم. والعلس. وقفل الجفن عند لمس العين او تعرضها لضوء ساطع. وانعكاس القيض او الامساك عند لمس راحة الكف. ويرتبط السلوك الحركي للوليد مثل: الفزع والابتسام والانتفاض والامتصاص الانعكاسي. بحالة حدوث هذا السلوك. حيث يزداد تكرار هذا السلوك في حالة النوم المنتظم ويقل كلما قرب الوليد من الاستيقاظ.

### (3 - 1) سلوك الطفل حديث الولادة:

يمثل السلوك العشوائي أو التلقائي كل ما يصدر من الوليد من حركات، سواء من الجسم كله أو من بعض أعضائه، ويشكل تلقائي. أي دون وجود مثير محدد واضح يعتبر مسؤولاً عن هذه الحركات. وتشير الدراسات التي أجراها العلماء حول ما يمكن ملاحظته من السلوك لدى الوليد وأن كان نمط سلوك الوليد في تلك المرحلة يختلف عن نمط آخر يتخذه في حالة أخرى. وقد استطاع العلماء تحديد عدد من الأنماط التي يمكن أن يتشكل فيها السلوك، بحيث يشترط في نمط السلوك أن يكون: مستمرا بشكل ثابت لفترة زمنية معينة، ومتكرر الحدوث بالنسبة لطفل معين، وقابل للملاحظة في عدد آخر من الأطفال.

ومن طريق الفحص العصبي، استطاعت بينتاما (Beintama) تحديد خمسة حالات متميزة من أنماط السلوك هذه مع ملاحظة وجود فروق بين المواليد من حيث الفترة التي يقضيها الوليد في كل حالة من هذه الحالات قبل أن تتم عملية الاستقرار. خاصة وأنه في اليومين الأوليين من ولادة الطفل يصعب أن تتغير الحالة التي يكون عليها الطفل مهما فعل المحيطون به. وهذه الحالات الخمس هي (Papalia & Olds, 2006):

- الحالة الأولى: تنفس منتظم، عيون مغلقة، لا حراك.
- الحالة الثانية: تنفس غير منتظم، عيون مغلقة، لا توجد حركات كبيرة.
- الحالة الثالثة: عيون مفتوحة، ولا حركات كبيرة.
- الحالة الرابعة: عيون مفتوحة، حركات واضحة وكبيرة، لا بكاء.
- الحالة الخامسة: عيون مفتوحة أو مغلقة، مع بكاء وصياح.

والى جانب الحركات العشوائية تتحرك عضلات الوليد بطريقة آلية وينمط "لا ارادي" يسمى بالفعل المنعكس. حيث يبدي الوليد عددا من الاستجابات الحركية التي تساعده على التكيف مع العالم الخارجي. وفي المحافظة على الحياة عن طريق البحث عن الغذاء. عندما تلامس الأنامل وجهه اسفل الخد. أو عندما يدير رأسه جهة الصدر. فالطفل عندما يلمس خده



## الإرشاد النفسي في الطفولة

يلمس طرف فمه اي شيء تستدير رأسه ناحية ذلك الشيء الملامس. كما لو كان يبحث عن الحلمة لكي يرضع. وهو ما يسميه العلماء بالانعكاس الانتحالي.

وهناك عدد آخر من **الانعكاسات ذات الصفة الوقائية** كرمش العين، والسعال، والشرقة لطرد الطعام من القصبه الهوائية و**انعكاسات الألم** التي تجعله ينسحب من مصدر الألم ويصيح غاضبا. و**انعكاس مورو MORO** المتمثل في حركة تقويس الظهر وإبعاد الرأس والدفع بالذراعين والساقين الى الأمام ثم جذبها الى الداخل عند سماع صوت مرتفع او رؤية ضوء مبهر او التغير المفاجيء لوضع الرأس. ويعد ان يختفي انعكاس مورو يحل محله استجابات انعكاسية أخرى أكثر بساطة من سابقتها تسمى **بانعكاسات الانتفاض** المعروفة لدى الراشدين. و**انعكاس بابينسكي Babinski** المتمثل في افراج اصابع القدم عند ضرب الكعب. ويختفي هذا الانعكاس ما بين الشهر الرابع والشهر السادس من عمر الوليد. اما اذا بقيت هذه الانعكاسات بعد ذلك فان هذا يدل على وجود تلف عصبي.

وهناك عدد من **الانعكاسات المعقدة كانعكاسات توتر الرقبة**، يصاحبها حركات في الذراعين والساقين. و**انعكاس القبض** على أي شيء يوضع في راحة اليد بالاصابع جميعها. و**سلوك السباحة** الذي يظهره الوليد بكفاءة واضحة في الاسابيع القليلة من عمره تتمثل في التناسق والتآزر والقوة بحيث تدفعه الى الامام دون اضطراب. الا ان سلوك السباحة يضطرب ويصيح غير متكافء بعد اربعة اشهر تقريبا من عمر الوليد ثم يستعيد الطفل قدرته على السباحة مرة أخرى عندما يبلغ السنتين من عمره.

ويلاحظ على الطفل في الايام الاولى من حياته. استجابات اولية تصبر عنه دون تعلم. وتؤدي وظيفة خاصة في حياة الكائن الحي الانساني، وتساعده في المحافظة على حياته. ومن أمثلة ذلك:

### (1) الرضاعة:



يتركب نمط سلوك الرضاعة من مكونات عديدة ابرزها: **الانعكاس الانتحالي** او **الجنري**: الذي يساعد الوليد على العثور على الحلمة. وعندما يتم له ذلك. فانه يقوم بحركة ثنائية (مزدوجة) هي: **المص الى داخل الفم**: وبها يستطيع ان

يسحب الحليب من الزجاجة او الثدي. والضغط على الحلمة بالثلاثة ضغطا يدفع الحليب الى الخارج. ثم تأتي عملية البلع؛ وهي عملية معقدة تحتاج الى التأزر بين البلع والمص والتنفس معا. وحتى يحتفظ الوليد بتدفق الحليب دون انقطاع الى انضم مع عدم الاخلال بالتنفس. فقد زود الوليد بقدرة على البلع تبلغ سرعتها ثلاثة امثال قدرة الراشد. (اسماعيل، 2003).

والخبرة الرضاعة شقان (Berk, 2007): الشق الاول منها التغذية؛ فارضاع الوليد من شدي امه يحقق له الرضاعة الغذائية ليملاً معدته. أما الشق الثاني فهو الخبرة الانفعالية. او كما يسميها المنظرون بالرضاعة الانفعالية. لما يرتبط بعملية الرضاعة من احساس الرضيع بالدفع والشعور بالحب والحنان. والرضاعة من وجهة نظر علماء النفس تمثل تعويضا للرضع عن الراحة التي كان ينعم بها داخل رحم الام. وتخفيفا من صدمة الانتقال الى البيئة الخارجية. ويلاحظ على الرضيع تعبيرات وجهه اثناء الرضاعة بحيث تبدو عليه السعادة والسرور والهدوء والاطمئنان. واذ تأخر عنه الثدي او نزع من فمه. تجده يضطرب ويصبح في ثورة واحتجاج. وتوضح دراسات الباحثين في هذا الصدد الى ان الوليد يفضل الرضاعة الطبيعية من امه حيث الحليب والحب والدفع والنعومة. قال تعالى: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُبْرِئَ الرِّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ وِثْرًا شَيْئًا﴾ (البقرة: 233).

## 2) البكاء:



اختلف العلماء في موضوع بكاء الوليد. فمنهم من يدعو الى ترك الوليد يبكي لفترة تتراوح بين 15 – 20 دقيقة. وفي ذلك تقوية لعضلات صدره وربتيه. بينما يرى البعض الآخر ان تستجيب الام فوراً لبكاء الوليد. خاصة اذا كان دافع بكاء الوليد هو الجوع. او الالم الناتج عن اي سبب آخر. وغالبا ما تستطيع الامهات التمييز بين انواع البكاء الذي يحدثه الوليد في الاسابيع الأولى لولادته. وقد اشار العلماء في هذا الجانب الى اربعة انواع من الصياح او الصراخ او البكاء:

- **بكاء الولادة:** ويستمر لثانية او بضع ثوان بعد اخذ نفسين عميقين يسببان الاما في رنتيه. نتيجة لتفح معامات الرئتين.
- **بكاء الجوع:** ويسمع عاليا بعد بضع ساعات من الوجبة السابقة (أي بعد مرور ساعتين الى اربع ساعات عن الوجبة السابقة).

## الإرشاد النفسي في الطفولة

- **بكاء الالم:** وقد أمكن للعلماء دراستها نتيجة آلام الشك بالابرة او عند الحقن. ويكون بكاء الالم طويلا عنيفا يعقبه صمت طويل. ثم يعود للبكاء مرة ثانية بعد استعادة التنفس يصاحبها توتر عضلي في الوجه وتقلصات عديدة في عضلات مختلفة من الجسم.
- **بكاء الغضب:** ويشبه الى حد كبير بكاء الجوع مع مزيد من دفع الهواء عبر الاحبال الصوتية.

### (3 - 2) تنظيم الخبرات الحسية لدى الطفل حديث الولادة:

إن عملية تنظيم الخبرات الحسية في اشكال ذات معنى هي العملية المعروفة بالادراك والتي اشار علماء النفس لها في نظرياتهم المفسرة لنمو الادراك عند الوليد: فمتهم من يرى ان الادراك ينتج عن عملية تنظيم أولية (النظرية الجشطالتيية في التعلم). وفريق آخر ينظر الى الادراك باعتباره استجابة معرفية متعلمة كأي استجابة غير أولية تحكمها قوانين التعلم (النظرية الترابطية في التعلم). وفريق ثالث يرى ان الادراك ينبثق عن نمو الافعال الحركية (جان بياجيه). وتحدث فريق رابع يمثل النظرية البنائية ان للادراك جانبان: **الجانب الاول** هو ادراك الشكل البارز على ارضية اشد انحسارا وأكثر رقابة وهي عملية أولية لها اساس فسيولوجي. ويمثل الجانب الثاني ادراك الشكل كشيء يتميز عن شكل آخر. وهو مكتسب عن طريق التعلم.

وقد اجمعت الدراسات التي اجراها كل من: ابلتون Appleton، وجولبرج Goldberg، وغيرهم ان الوليد حتى الاسبوع السادس من عمره يستجيب لعناصر في الشكل لكنه لا يستطيع ان يستجيب للشكل ككل. وفي التجارب التي اجريت على المواليد وجد ان الوليد عندما ينظر الى الوجه فان الذي يجذب نظره هو العينان او النظارات او مناطق التباين الحادة كالخط الفاصل بين الشعر والجبهة. وعندما عرضت على المواليد اشكال هندسية كالمثلثات مثلا. فانهم ينظرون الى زوايا المثلث وليس الى مساحته الكلية. وقد تم تسجيل هذه الملاحظات عن طريق حركة العين بالآت تصوير مخصصة لذلك. (اسماعيل، 2003). ويولد الطفل ولديه ميل اولي للانتباه الى الاشياء او الاحداث التي تتسم بالتغير. فالاشياء المتحركة تجذب انتباه الوليد اكثر من الاشياء الثابتة. ولو عرضت على الوليد مثلثا اسود اللون على قاعدة بيضاء. فان الوليد يركز انتباهه بالقرب من جوانب المثلث. ولو عرضت على الوليد خطا عريضا اسود على ارضية بيضاء. فان الوليد يظل يحوم ببصره قرب حافة ذلك الخط الاسود. وقد يكون اللون الاحمر اكثر جاذبية للوليد من غيره من الالوان. ثم اللون الازرق فالاصفر فالخضر. ووضحت الدراسات كذلك ان الوليد ينظر الى الخطوط المنحنية مدة اطول من تلك التي يستغرقها نظره الى الخطوط المستقيمة. ويبدو ان الخطوط المنحنية والدائرية تناسب فيها حركة العين بسلاسة اكثر من الخطوط المستقيمة المنكسرة في زوايا معينة.



هل سألت نفسك مرة من أول سن يكون فيها الوليد قابلاً للتعلم؟ ففي تجربة قام بها ماركس Marquis عام 1941 على مجموعتين من الاطفال حديثي الولادة، وضع المجموعة الاولى على جدول رضاعة كل ثلاث ساعة. ووضع المجموعة الثانية على جدول رضاعة كل اربع ساعات. وبعد اسبوع من بدء التجربة غير النظام فجعل المجموعة

الاولى على جدول رضاعة المجموعة الثانية والمجموعة الثانية على جدول رضاعة الاولى. فوجد ماركويس ان كل مجموعة ظلت تبدي نشاطا حركيا متزايدا في الوقت الذي كانت تتلقى فيه الرضعة حسب الجدول الاول. وقد فسر ماركس ذلك بأن الاطفال تعلموا بسرعة الاستجابة للتوقيت الذي تعودوا فيه ان يتلقوا الرضعة. وقد اعتبر التوقيت بمثابة مثير شرطي لاستجابة الرضاعة. ومن الدراسات العديدة التي اجريت في هذا المجال استنتج الباحثون ان (اسماعيل، 2001):

- قابلية الوليد للتعلم تبدأ منذ الاسابيع الاولى في حياته.
- عملية الاشارات الاجرائي تكون اسهل نسبيا من عملية الاشارات الاستجابي فبعض المثيرات قد يكون مرفوضا من قبل الوليد.
- سواء في حالة الاشارات الاجرائي او الاشارات الاستجابي تتوقف فاعلية الاشارات على ما يمكن ان يصدر من الوليد من استجابات.
- تعتبر الفترة الزمنية المنقضية بين المثير الطبيعي والمثير الشرطي وكذلك بين الاستجابة وعملية التدعيم متغيرا هاما في عملية التعلم عند الوليد نظرا لقدرة الوليد المحدودة على ادراك علاقة التتابع في كل من هاتين الحالتين.

#### رابعا: مرحلة الطفولة المبكرة وأساليب الإرشاد فيها:

تمثل مرحلة الطفولة المبكرة مرحلة هامة جدا في حياة الفرد. فهي مرحلة السؤال والاستفسار والاستطلاع والبحث. والطفل في هذه المرحلة يكثر من السؤال والاستفسار: ماذا، لماذا، وكيف ومتى واين ومن؟.... وهكذا. وهو يحاول بأسئلته تلك الاستزادة العقلية المعرفية. ويلاحظ عليه رغبته في معرفة الاشياء التي تثير اهتمامه. ويريد ان يفهم الخبرات التي يمر بها. ويؤدي

## الإرشاد النفسي في الطفولة

نقص المعلومات أو المعلومات الخاطئة التي يقدمها الوالدان إلى الطفل إلى نتائج سلبية من أبرزها (زهران، 2005)، الربط بين العملية الجنسية وبين الأثام والذنب والخطيئة، والسعي الحثيث للحصول على أي معلومات ومن أي مصدر. وسوء التوافق الجنسي مستقبلاً. والتلذذ من سماع الاغاني والنكت الجنسية ومشاهدة الصور والافلام الجنسية.

تعتبر مرحلة الطفولة المبكرة مرحلة تنشئة اجتماعية حيث يكون انماء الطفل الهدف الرئيسي للعديد من البرامج التعليمية. وهي مطلب رئيسي من مطالب النمو. وفي هذه المرحلة يتعلم الطفل الآداب الاجتماعية العامة. وكيفية التعامل مع الآخرين والأشياء، ويتعلم القيم والأدوار الاجتماعية والتمييز بين الصبح والخطأ. ويلعب الابوان دوراً بارزاً في هذه المرحلة. فهما يمثلان نماذج الدور الاجتماعي وينقلان للطفل الاتجاهات والقيم عن طريق التدريب وممارسة العقاب والثواب والتقمص.

ومن خلال الدراسات المستفيضة التي قام بها باندورا (Bandura, 1977) فقد أستنتج أن:

- الأطفال يظهرون ميلاً متزايداً لتقليد شخصي في أعقاب التفاعل السار معه.
- الأطفال يقلدون السلوك العدوانى لرجل بالغ أكثر من تقليدهم سلوك امرأة.
- النماذج الحية والنماذج المتمثلة في الصور المتحركة لها نفس التأثير في إحداث التقليد.
- الأطفال الذين يشاهدون نموذجاً يكافأ على سلوكه العدوانى يقلدون هذا السلوك أكثر مما لو كان لم يكافأ أو أنه قد عوقب.
- النموذج الذي تكون لديه قوة تمييزية يتم تقليده أكثر من النموذج الذي لا يملك مثل هذه القوة.
- الأشخاص ذوي المكانة الاجتماعية والأكفاء والأقوياء ينتزعون تقليد الآخرين لهم أكثر من النماذج التي لا تمتلك هذه الصفات.

### (4 - 1) دور معلمة الروضة في تطوير الإدراك الحركي:

طور أخصائيو العلاج الطبيعي والعلاج بالترفيه، والأخصائيون المهنيون طرقاً عديدة من أجل معالجة صعوبات الإدراك الحركي تعتمد على عجز الطفل وعلى نوع ودرجة الإصابة في الإدراك التي يتم التحقق من وجودها عن طريق اختبارات التشخيص الخاصة بذلك. وتقديم الأنشطة المناسبة لتخفيف اضطرابات الإدراك. ومن هذه الأنشطة ما يلي:

## 1) أنشطة تدعيم النمو الإدراكي:

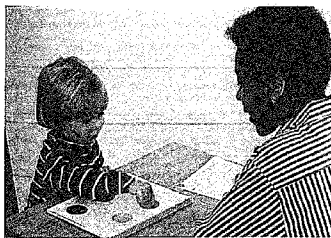
هناك العديد من الأنشطة العلاجية التي يمكن استخدامها في علاج اضطرابات عمليات الإدراك على نمط ونوع ودرجة الاضطراب التي يتم التحقق من وجودها من خلال الأدوات أو الاختبارات الملائمة من ناحية وعلى تفسيرها في علاقتها بسلوك الطفل القابل للقياس والملاحظة. وتشتمل هذه الأنشطة على الآتي:

### 1. أنشطة تدعيم الإدراك السمعي:

- **التأكيد على أصوات الكلام أو الحروف:** على الطفل ان يتدرب على سماع نطق أصوات الحروف المفردة للغة مع التأكيد على ان الكلمات التي نسمها تتكون من ذات الحروف المفردة. ويمكن تحقيق ذلك من خلال: استخدام الأغاني الشعرية للأطفال والكلمات المسجوعة ويتعلم الطفل الكلمات أولاً. ثم يتم حذف حرف واحد منها ويطلب إلى الطفل ان ينطق الكلمة دون الحرف، هكذا: ز... افة، ف... ل، غ... ال. ويطلب من الطفل ان يذكر بعض الكلمات التي لها نفس الأصوات أو الحروف. **ومزج الأصوات:** بحيث يتم ذكر الكلمة أمام الطفل وتنطق أصوات حروفه صوت.. صوت. ثم يطلب من الطفل مزج هذه الأصوات.
- **الانتباه السمعي Auditory attending:** من أنشطة الانتباه السمعي ان يطلب من الطفل استماع الحروف، وأصوات يقوم بها المعلم، وأصوات الأطعمة المختلفة كأصوات بعض المواد الغذائية أثناء معالجتها بالأكل وعيونهم مغلقة. وأصوات المزج والرج.
- **التمييز السمعي Auditory discrimination:** ومن أنشطة التمييز السمعي: ان يطلب من الأطفال تحديد مصدر الصوت المنبعث من أحد أركان الغرفة. والتمييز بين الأصوات الغليظة والأصوات الحادة. وكذلك الأصوات العالية والأصوات المنخفضة. وتحديد مصدر الصوت ونومه الذي ينبعث من أجهزة التسجيل. وتتنوع صوت صغير يقوم به احد الاشخاص بمعمله.
- **الذاكرة السمعية Auditory memory:** من أنشطة الذاكرة السمعية: ان يقدم للطفل مجموعة من المواد والأشياء ويطلب منه القيام باتباع التعليمات التي تصدرها إليه لصنع نموذج أو شكل معين. وان يحمل أو يحفظ ذهنياً قائمة من الأعداد أو الكلمات المفردة وترديدها. وان يذكر بعض الأغاني الشعرية والأبيات أو القصائد أو الأناشيد ذات الإيقاعات وكتابة الرقم الرابع أو الرقم الأكبر، أو الرقم الأصغر في سلسلة من الأعداد يتم تقديمها له. وان يكرر جملة بسيطة وراءك. ثم زد على الجملة كلمة كلمة في كل مرة. واطلب من الطفل ان يرددتها وراءك. وان تحدث الطفل عن قصة ذات سلسلة أو أحداث متتابعة واطلب منه ترتيب أحداثها لك.

## 2. أنشطة تدعيم الإدراك البصري:

تشتمل أنشطة تدعيم الإدراك البصري على نقل أو نسخ التصميمات التي يدها المعلم، وتدريب الأطفال على القيام بإنتاج نماذج مشابهة لمكعبات أو مربعان من الخشب أو البلاستيك



الملون، والبحث عن الأشكال أو النماذج المتشابهة بين مجموعة كبيرة من الأشكال والنماذج المتباينة، وتجميع أجزاء الأشكال والصور التي تمت تجزئتها إلى قطع متباينة الحجم، وتصنيف الأشكال والنماذج المتباينة التي تقدمها له أو مزاججة الأشكال التي تقبل التجميع، وتفسير معاني الكلمات

التي يقوم الطفل بقراءتها من صفحة كتاب، والتمييز بين أشكال الحروف في أول الكلمات وفي وسطها وفي أواخر الكلمات.

## 3. أنشطة تدعيم الذاكرة البصرية:

تشتمل أنشطة تدعيم الذاكرة البصرية على تحديد الأشياء المفقودة، وإيجاد التصميم الصحيح، والاسترجاع من الذاكرة وفقاً لترتيب معين واسترجاع الأشياء المرئية، واشتقاق القصص من الصور، واسترجاع الفقرة أو العنصر المحذوف أو الناقص، وتكرار أو ترديد الكلمات

## 4. أنشطة تدعيم تكامل النظم الإدراكية:

تشتمل أنشطة تدعيم تكامل النظم الإدراكية برسم شكل بالنقط والطلب من الأطفال النظر إليها ومحاولة ترجمتها إلى شكل أو صيغة معينة، والاستماع إلى صيغة غنائية إيقاعية ثم محاولة ترجمتها إلى أنماط بصرية مرئية من النقط من مختلف البدائل، أو الاستماع إلى صيغة موسيقية غنائية إيقاعية ثم تحويلها إلى صيغة مرئية بصرية عن طريق كتابة مزوجات من النقط والشروط. وكذلك الاستماع إلى بعض التعليمات والأوامر وتحويلها إلى حركات جسمية واستخدام أجزاء الجسم المختلفة كالتمرينات الرياضية مثلاً، شمال/يمين، فوق/تحت، وهكذا. وتحسس عدد من الأشكال والنماذج بأصابعهم. ثم القيام برسم الأشكال التي يدركونها على ورقة أو على السبورة، وإن ينظر الأطفال إلى مجموعة من الصور ويسألون عن أيها يبدأ بحرف آل: م وأيها ينسجم مع إيقاع كلمة نيل، وأيها يشمل حرف: و؛ أو ي، أ، أو. والطلب اليهم وصف صورة معينة ثم يختارها من بين البدائل المطروحة أمامه.

## 2) أنشطة تصميم النمو الحركي:

تشتمل هذه الأنشطة على أنشطة المشي: أمام - خلف - جانبي ورفع الأذرع في اوضاع مختلفة. وتقليد مشي بعض الحيوانات والمشى التبادلي السريع المتتابع من اليمين إلى اليسار ثم إلى اليمين ثم إلى اليسار. وهكذا في إيقاع سريع إلى الأمام ثم إلى الخلف. والوثب الطولي، والمشى على الخطوط المتوازية. ومشى السلم: وأنشطة الركض أو الرمي والمسك: كأن يقوم الأطفال برمي كرات ذات أحجام مختلفة ومسافات مختلفة باستخدام اليد اليمنى ثم اليسرى أحياناً، والقدم اليمنى ثم اليسرى أحياناً أخرى. والتدريب الأطفال على مهارات مسك الكرات ذات الأحجام المختلفة من مسافات متباينة البعد. و ممارسة اللعب بكرة اليد أو القدم أو الطائرة. أو المضرب. واستخدام أنابيب مطاطية أو بلاستيكية أو من الإسمنت الصلب. بحيث تكون مختلفة الأحجام ليقوم الأطفال بالسير عليها لمسافات محددة. والوقوف على الواح خشبية مثبتة على محور مستدير مع محاولة التوازن مع زميل له. أحياناً واعتماداً على نفسه أحياناً أخرى. وحمل أوعية مسطحة وبها. والأنشطة الحركية الدقيقة: بحيث تتضمن أنشطة تأزر العين واليد. والتحكم المائي. والقطع باستخدام أمواس أو أدوات حادة: واستخدام أنشطة الورقة والقلم. ونسخ التصميمات: يقوم الأطفال برؤية بعض التصميمات ثنائية أو ثلاثية البعد ثم يحاولون نسخها أو نقلها على ورقة وتلوين أجزائها من الأوجه الظاهرة.

## 4- 2) التفاعل بين الوالدين والطفل:

يمثل التأثير القوي والممتد (طويل المدى) للوالدين على نمو الطفل اجتماعياً وعلى شخصيته حجر الزاوية الذي لون وشكل العقل الواعي في نظرية فرويد عن نمو شخصيته. ومع ان نظرية التعلم الاجتماعي قد ركزت على وسائل تربية الطفل لتفسير نمو شخصيته. فقد أكد الباحثون (Mitchell, 2004) على دور الوالدين كنماذج وكمعززين للسلوك الاجتماعي. والتأكيد على عملية التفاعل الاجتماعي بين الطفل والديه. فلا يقتصر الأمر على ان الوالدين ينفذان الطفل اجتماعياً. بل ان الطفل أيضاً ينشئهما اجتماعياً. (Martin, 2005) وكننتيجة للتفاعل الاجتماعي المتبادل بين الطفل والديه. فقد بدأ علماء النفس يتراجعون تدريجياً عن فكرة نموذج السببية للوالد Parent causation model والتي بمقتضاها يتسبب الوالدان في ان يسلوك الطفل سلوكيات معينة وبطريقة معينة.

وتحدث كل من بيكر Becker وكروج Krug عن سلوك الامومة، وأشار الى ان وصف سلوك الام يتضمن ثلاثة ابعاد رئيسة هي (عبد المعطي وقناوي، 2007): السيطرة في مقابل الاستقلال الذاتي. والحب في مقابل العدوانية. والقلق الانفعالي في مقابل الانفعال الهادي، Calm detachment.



## الإرشاد النفسي في الطفولة

ويمكن النظر الى أساليب التفاعل بين الوالدين وطفلهما من جوانب متعددة نبرزها اليك فيما يلي:

### (1) السيطرة الوالدية،

صاغ هوفمان (Hoffman, 1974) ثلاثة أساليب مختلفة يستخدمها الوالدان مع طفلهما، تمثلت في الآتي:

#### 1. التأكيد على القوة والسيطرة من خلال سحب الحب Love – withdrawal.

يشير هذا النموذج الى استخدام العقاب البدني، الحرمان من الأشياء المرغوب فيها أو التهديد بها. ومن خلال هذا النموذج يسيطر الوالد على طفله بسببضعف الطفل وليس من خلال الذنب الذي ينجم من تعرف الطفل على ذاته في والديه.

#### 2. التأكيد على انعدام القوة، والسيطرة من خلال سحب الحب Love – withdrawal.

يتضمن هذا النموذج التعبير غير البدني للغضب الوالدي أو عدم الموافقة. مثال ذلك: التجامل، العزل، التعبير عن عدم الرضا.. الخ. كما يعكس تأكيد فرض السيطرة من خلال سحب الحب لفترة زمنية طويلةفاعليته في حالة العقاب البدني.

#### 3. الاستقراء Induction.

وعندما يفسر الوالدان لماذا يجب ان لا يقبل الطفل على سلوك ما، (كتحذير الطفل من النتائج الخطرة للمس موقد ساخن، أو اللعب بأسلاك كهربائية، ومخاطر الجري داخل المنزل أو في شارع عام... وغيرها) فان الوالد انما يستخدم السيطرة الاستقرائية محاولا بذلك اقناع طفله بتغيير هذا السلوك.

وتحدث بيكر Becker عن ابعاد سلوك الوالدين تجاه الطفل مشيراً الى ان الوالدين اللذين يستخدمان قدراً كبيراً من العقاب البدني. ينشئان اطفالاً عدوانيين. ولخص أسباب العلاقة بين عدوانية الوالدين والطفل بثلاثة عوامل هي أن استخدام الوالدين للعقاب البدني يسبب الاحباط للطفل. مما قد يولد الغضب الذي عند الطفل في شكل سلوك عدواني. ويعتبر نموذجاً لاستخدام العدوانية. ويعززان بطريقة مباشرة السلوك العدواني لدى الطفل.

#### (2) تربية الطفل واساءة معاملته:

اشار الباحثون الى عدد من الاسباب التي تدعو الاطفال الى الشعور بأنهم غير مرغوب فيهم من قبل والديهم من أبرزها:

- اهمال الاطفال وعدم السهر على راحتهم واشباع حاجاتهم.
- انفصال الطفل عن والديه.

- التهديد بالعقاب البدني الشديد.
- التهديد بالطرد من المنزل.
- كثرة التحذيرات.
- اذلال الطفل، وأشعاره المستمر بالسخرية من قبل والديه.
- تميز شخصية الابوين او احدهما بالعصبية وسيادة سلوك الضجر والتذمر عندما يقومان باشباع حاجات طفلهما.
- عدم حماية الطفل والاهتمام بشؤونه.

ولا شك بأن مثل هذا الشعور يسبب اضطرابا في شخصية الطفل واتباعه انماط متباينة من السلوك كان يكون الطفل الذي أسئلت معاملته من قبل والديه قلما مضطربا شديد التعلق بوالديه. فيقوم بسلوك يتميز بالمقاومة والعناد والثورة والعدوانية من اجل لفت الانتباه. أو سلوك يدل على حقد الاطفال على البيئة المحيطة بهم.

### 3) التعلق الوالدي Attachment.

لاحظ كل من سيرز وآخرون ان السلوكيات الدالة على التعلق تنتج عن الوجود المستمر لأداء الآخرين لدور المغذي. فالطفل يتعلم ان يساعد امه ليضمن مساعدتها كلما تطلبت دوافعه الأولية بعض التغيير في بيئته لكي يمكن تخفيف هذه الدوافع.

ويعتقد جون بونبي John Bowlby (2005, Bowlby) ان التعلق البشري له اساس بيولوجي لا يمكن فهمه الا في اطار تطوري. بحيث يهدف التعلق الى وضع الطفل في اتصال وثيق ببعض اعضاء النوع وهو ينشط عندما يفصل الصغار عن هذا العضو او يهدونه بذلك.

ويمر الطفل بثلاث مراحل للتعلق الاجتماعي هي:

#### أ. مرحلة اللااجتماعية (صدم التعلق الاجتماعي):

وتبدأ من الميلاد. حيث تشير الدلائل الى ان تمييز الطفل لنفسه عن المثيرات البيئية الخارجية يكون هدفا رئيسيا لهذه المرحلة. مما دعا الباحثين الى اعتبار ذلك شرطا ضروريا لتطور التعلق الاجتماعي فيما بعد.



## 2. مرحلة ما قبل الاجتماعية:

وتبدأ هذه المرحلة من الشهر الأول وحتى الشهر السابع تقريبا. وتسمى هذه المرحلة أحيانا بمرحلة التعلق غير التمييزي. حيث يتعلم الطفل في هذه المرحلة - ومن خلال تفاعله مع الآخرين - ان يفرد الأشخاص كمواضيع تثيره وتستجيب له اكثر من غيرها في العالم حوله. وهو في هذه المرحلة غير قادر على تمييز أمه أو أبيه من الأشخاص المحيطين به.

## 3. مرحلة الاجتماعية (التعلق الاجتماعي المتخصص):

وتبدأ هذه المرحلة عادة بعد الشهر السابع حيث يبدأ الطفل في الاحتجاج اذا غاب عنه شخص معين (كألم مثلا) وتظهر على بعض الاطفال علامات التعلق باكثر من شخص. ولكن يظل هؤلاء اشخاصا معينين. والطفل في هذه المرحلة بمقدوره ان يميز امه عن الافراد الاخرين.

## 4) الانفصال:

يعتبر قلق الانفصال Separation anxiety ظاهرة واضحة لدى الاطفال. وقد اوضحت دراسات شافر وأمرسون ان القلق من الانفصال يبدأ من حوالي سن 7 - 8 شهور. وتنتهي عند حوالي سن 18 شهرا. ولقد شاهد الاباء مثل هذا السلوك عندما تركوا ابناءهم في المنزل مع جليسة اطفال. وعند مغادرة الوالدين للمنزل. فانهما عادة يسمعان الطفل وهو يصرخ. وعند عودتهم الى المنزل يخبران بان الطفل لم يبكي سوى لحظات قليلة. ويختفي قلق الانفصال عندما لا يصبح غياب الشخص يمثل حدثا للتيابن.

## 5) الاعتمادية:

عرف هارتوب Hartup سلوك الاعتمادية على النحو التالي: " كلما قدم الفرد دليلا على ان الناس، كأناس، يوفرون الرضا والكفاة. وكلما زاد الحث الاجتماعي Social stimulation الذي تقدمه الأم. زاد تعلق الطفل بها. وتشتمل الاعتمادية. البحث عن الاتصال الجسمي او الاقتراب من شخص ما، أو البحث عن المدح او الموافقة من شخص ما او محاولة جذب انتباه الغير. ومقاومة الانفصال عن شخص آخر. (Owens, 2006) وقد لاحظ الباحثون ان اعلى نسبة من الاطفال المعتمدين يأتون من أسر تقوم فيها الأم بالكفاة والعقاب على الاعتمادية. وان سلوك المسامحة من قبل الوالدين يرتبط باعتمادية الاقران العالية خاصة بالنسبة للاطفال الاكبر سنا.

## 6) الخبرة المبكرة:

يجمع المنظرون في مختلف مدارس علم النفس بأن السنوات الأولى من عمر الطفل تشكل مرحلة حرجة وحساسة من مراحل حياته. لأنه يتأثر بالمثيرات البيئية بسرمة عالية. ومن الممكن ان يصبح عرضة للتعليم والمواقف والخبرات غير المناسبة. وأن الصغار عادة ما يكونون اكثر

قابلية للانفعال واسهل تأثر من الذين يكبرونهم سنا. ويشير العلماء في هذا الصدد الى الاختلافات الفيزيولوجية بين الجهاز العصبي المركزي للطفل الصغير وبين الجهاز العصبي ذاته للراشد، ويرى المنظرون ان التعلم في تلك المرحلة بالذات (السنان الاوليتان من عمر الطفل) تتصف بعدم الأهمية النسبية لأن دماغ الطفل في هذه الفترة لا يكون فاضجا. وقد يكون غير قادر على القيام بوظيفته بشكل ناجح. (Owens, 2006).

وفي عملية النمو الاجتماعي بين المنظرون الى ان اية مرحلة من مراحل الحياة تتكون اثناعا علاقة رئيسية هامة تعتبر مرحلة حرجة بالنسبة لتحديد طبيعة هذه العلاقة. وبينت الدراسات التي اجراها كلارك Clark عدم وجود سبب قوي يؤيد الافتراض القائل بأن اكتساب التعلم الطفولي اسهل من اكتساب التعلم المتأخر. كما انه لا يوجد أي دليل يبين ذلك النوع من التعلم أكثر بقاء في الذاكرة. وأكثر مقاومة للمحو. وان الآثار المحددة لخبرات الطفل قبل الشهر السابع من العمر. تبدو ذات ديمومة قصيرة جدا. وتصبح آثار التعلم المبكر طويلة المدى. لدى تعزيز هذا التعلم بشكل مستمر. وتكوين هذه الآثار في أغلب الأحيان نتيجة لعمليات التعزيز الأخيرة أكثر من كونها نتيجة للتعلم الأصلي. (هربرت، 1980) ويعتقد كلارك ان العمليات النفسية المختلفة تتأثر بالخبرات المبكرة غير المناسبة، بأشكال مختلفة. وبينت نتائج تجاربه على الأطفال الذين يتعرضون لمحنة مبكرة في حياتهم ان الحركات الجسمية المرئية أثناء شفاء الأطفال من محنتهم تكون أكثر مرونة وتكيفاً مع تلك المحنة. بينما تكون الوظائف الانفعالية أكثر سرعة وقابلية للتأثر بها. مما حدا بكلارك التشكيك في الاعتقاد السائد بأن شخصية الفرد تتشكل خلال مرحلة الطفولة. وان القول بنبات سمات الطفل النسبية في سن مبكرة جدا قول مبالغ فيه. (Owens, 2006)

#### 7) الطفل المتواكل:

تشكل استجابة الطفل للانفصال حدثا هاما من احداث نموه باتجاه النضج الانفعالي، ويرى اريكسون Erickson "ان الانجاز الاجتماعي الأول للطفل هو رغبته في ترك أمه بمنأى عن نظره دون قلق او غيظ، مفترط، لأن الأم تغدو يقينا داخليا بالاضافة الى كونها تنبؤا خارجيا بالنسبة لطفلها." (هربرت، 1980). وتتراوح مظاهر قلق



## الإرشاد النفسي في الطفولة

الانفصال بين الاحتجاجات البسيطة التي يقوم بها الطفل لدى ذهابه الى المدرسة في بداية الاسبوع، وعندما يدعه الوالدان يذهب نحو باب المنزل المجاور، والاطفال الذين يتصرفون بالتواكل الشديد يهتمون اهتماما مرضيا بأمهاتهم وبأماكن تواجدهن، ويتحدث المنظرون في هذا الجانب الى ان التواكلية لا تعتبر مشكلة بالنسبة للاطفال في المرحلة المبكرة من الطفولة فهي ضرورية فعلا للطفل في هذه المرحلة بالنظر لكونه غير معد اعدادا كافيا للحياة، وانه لا يستطيع اعالة نفسه اذا ما قورن بصغار الانواع الحية الأخرى. (Owens, 2006)

ويظهر التعلق جليا من ملاحظة اشكال السلوك المختلفة التي يصدرها الاطفال باتجاه من يقدمون اليهم الرعاية والامان. فهم يركضون عندما يشعرون بالخوف ويرتمون بين ايديهم باحثين عن الراحة والاطمئنان عندما ينزعجون ويشعرون بالامنا والاستمتاع بمجرد الوجود بقريهم، او باعتقادهم بإمكانية رؤيتهم.

### 8) العدوانية:

العدوان سلوك متعلم أو مكتسب عبر التعلم والمحاكاة نتيجة للتعلم الاجتماعي Social learning حيث يتعلم الطفل الاستجابة للمواقف المختلفة بطرق متعددة قد تكون بالصدوان او التقبل، وهذا يعود لنوعية العلاقة التي تسود داخل أسرة الطفل، وقد اهتم علماء النفس بالعدوان منذ فترة طويلة وقدمو له تفسيرات عديدة:

ويرى اصحاب النظرية البيولوجية بان منطقة الفص الجبهي والجهاز الطرفي مسؤولة عن ظهور السلوك العدواني عند الطفل، وعند استئصال بعض التوصيلات العصبية في هذه المنطقة من المخ، أدى الى خفض التوتر والغضب والميل الى العنف، وأدى الى حالة من الهدوء والاسترخاء، ويحدث عكس ذلك عندما تستثار بواسطة التيار الكهربائي. (Erwin, 2003) وأشارت النتائج التي أجريت على منطقة الهيبوثلاموس - وهي منطقة صغيرة في أسفل المخ - إلى ان استثارتها عند الكائن الحي باستخدام تيار كهربائي، يؤدي إلى ظهور الاستجابة العدوانية، وهي تستثار عادة بإيعازات من لحاء المخ، وذلك عند مواجهة الكائن الحي تهديدا خارجيا.

بينما ترى نظرية التحليل النفسي ان العدوان غريزة فطرية لا شعورية تعبر عن رغبة كل فرد في الموت، ودافعها التدمير، وتعمل من أجل إقناء الإنسان بتوجيه عدوانه خارجا نحو تدمير الآخرين، وإذا لم يستطع ذلك يرتد ضد الفرد نفسه بدافع تدمير الذات، والشكل البارز له هو الانتحار، وتقابلها غريزة أخرى سماها فرويد بغريزة الحياة، ودافعها الحب والجنس، تعمل من أجل الحفاظ على الفرد ويقائه، وأكد آدار وهو أحد أتباع نظرية فرويد ان العدوان وسيلة للتغلب على مشاعر القصور والنقص والخوف من الفشل، وإذا لم يتم التغلب على هذه المشاعر، عندئذ يصبح العدوان وسلوك العنف استجابة تعويضية عن هذه المشاعر.

ويرى أصحاب النظرية الأيثلوجية أن الإنسان حيوان مقترس. ورت من أسلافه الغرائز العدوانية. ولا يوجد أي احتمال لاستئصال هذا العنصر من الطبيعة البشرية. لأنها ثابتة وغير قابلة للتغيير. ويرى هؤلاء أن العدوان أو العنف عند الفرد يتضمن نظاما غريزيا يستمد طاقته العدوانية من مصادر ذاتية مستقلة عن المشيرات الخارجية. وربط هؤلاء غريزة العدوان بحاجة الفرد للملك والسيطرة. واهترضوا ان الإنسان يعتدي لإشباع حاجته الفطرية للملك والدفاع عن ممتلكاته. فعندما يشعر بتهديد خارجي سيقع عليه أو على ممتلكاته، تتنبه غريزته العدوانية فيغضب ويتوتر ويختل توازنه الداخلي.

وأكد أصحاب نظرية الإحباط - العدوان أن الإحباط ينتج دافعا عدوانيا يستثير سلوك إيذاء الآخرين. وان هذا الدافع ينخفض تدريجيا بعد إلحاق الأذى بالشخص الآخر. وان هذه العملية تسمى بالتنقيس أو التفرغ (Bandura, 1977). ويعني ذلك أن الإحباط يؤدي حتما إلى العدوان. وان العدوان يفترض دائما أن يكون مسبوقا بالإحباط. إلا أن أحد اتباع هذه النظرية قد عدل الفرض. واعتبر ان العدوان محصلة للغضب وان أسباب هذا الأخير كثيرة. منها الإحباط والإهانة والشعور بالظلم والجوع. وان الإحباط لا يؤدي إلى العدوان بشكل مباشر، ولكنه يؤدي إلى الغضب مما يجعل الفرد مهيبا للقيام بالعدوان.

وتقوم وجهة النظر السلوكية على أساس ان الأنماط السلوكية محكومة بتوابعها. فالسلوك تزداد احتمالات حدوثه في المستقبل عندما تكون نتائجه إيجابية، وتقل احتمالات تكراره عندما تكون نتائجه سلبية. وينطبق هذا الرأي على تفسير السلوك العدواني. فعندما يقوم الطفل بالعدوان ويعاقب على ذلك، فإنه يتجنب القيام بمثل هذا السلوك في المستقبل. أما إذا حصل على مكافأة أو تعزيز لقاء قيامه بمثل هذا السلوك، فإنه يميل إلى تكراره في المواقف المشابهة.

ويرى أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي (Bandura, 1977) عن أن الطفل يمكن ان يتعلم سلوكا جديدا بمجرد مراقبته لطفل أو شخص آخر يمارس مثل هذا السلوك. وفي تجربته حول التعلم بالملاحظة ومحاكاة النموذج.

ينتشر السلوك العدواني بين الاطفال، بمظاهر واشكال متعددة، وتشير الدراسات الى وجود ظروف ومتغيرات عند الطفل تهيء لظهور السلوك العدواني، ونستطيع ملاحظة العدوانية للأطفال أثناء لعبهم مع بعضهم البعض، أو اللعب بالدمي، أو غير ذلك. وقد ذكر الباحثون انه فيما بين سن الثانية والخامسة تقل العدوانية البدنية بين الاطفال بينما تزداد العدوانية اللفظية. وأشارت الدراسات كذلك الى ان الذكور هم أكثر عدوانية من الاناث خاصة ما يتعلق منها بالسلوك البدني المباشر. اما الاناث فيعبرن عن عدوانيتهن بطرق غير مباشرة.

## الإرشاد النفسي في الطفولة

وقد أشار مارتن (Martin, 2005) إلى أن الاستخدام العنيف للسيطرة عن طريق فرض القوة (خاصة العقاب البدني) يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعدوانية لدى الأطفال بصرف النظر عن السن، أو جنس الطفل. فالآباء الذين يستخدمون العقاب الشديد يولدون العدوانية لأطفالهم لأنهم يسببون إحباطاً لدى الطفل. ويقدمون نماذج للسلوك العدواني.

وأوضحت الدراسات التي أجريت على السلوك العدواني في مرحلة الطفولة المبكرة، أن الافتقار للدفء الأبوي يرتبط هو الآخر بالعدوانية. وترتبية الطفل التي تتسم بالبرود والنبذ تساعد على توليد السلوك العدواني لدى الأطفال. وأن السلوك العدواني يرتبط بشكل مباشر مع سلوك المسامحة الذي يسلكه بعض الآباء اتجاه أطفالهم. وقد دلت نتائج الدراسات المتعلقة بالمتحرفين أن سلوك المسامحة المقرونة بالعدوانية الوالدية تزيد من السلوك العدواني عند الأطفال.

### 9) العلاقة بين الأقران:



إن جزءاً كبيراً من التنشئة الاجتماعية للطفل يخضع لسيطرة الراشدين. بسبب العلاقة التي تربط الطفل بوالديه. ولكن عندما يدخل الطفل عالماً جديداً، يهيمن عليه الأقران. سواء كان ذلك في الروضة أو الحي الذي تسكنه أسرته. فإن هؤلاء الأقران يصبح لهم تأثير متزايد على التنشئة الاجتماعية.

وقد درس الباحثون بشكل مستفيض كيفية تشكيل جماعات الأقران. والتغيرات التي يمرون بها في أثناء هذا التشكيل. وما خط الصداقة مع الأقران من نفس الجنس ومن الجنس الآخر. وكيف تؤثر جماعة أقران الطفل على تعلم الطفل واكتسابه للمعايير الاجتماعية.

وتتكون جماعات الأقران من أفراد متفاعلين مع بعضهم البعض. يتصادف وجودهم في نفس المكان وفي نفس الوقت. ولهم أهداف ومعايير مشتركة. وهناك عدة عوامل تؤثر على التقبل الاجتماعي للطفل في جماعة الأقران كالنضج الاجتماعي Social maturity والجنس Sex والطبقة الاجتماعية Social class. ومن ثم تلعب جماعة الأقران دوراً هاماً في النمو الاجتماعي

للطفل وعملية التطبيع الاجتماعي من خلال التوحد بالاقتران. والتعلم الاجتماعي وتعلم الادوار Role playing. فيكون الاقتران مرجعا لحقيقة الطفل عن ذاته. ويؤدي الامتثال لمعايير الجماعة دورا هاما في تشكيل سلوك الطفل في هذه المرحلة. فيتصرف وفقا لهذه المعايير.

وتؤكد الدراسات التي اجريت على الاطفال ان لعب الأطفال يتطور من الفردية الى الجماعية ضمن مراحل تطورية حيث يسود اللعب الفردي Individual play في السنوات المبكرة من عمر الطفل. ويبدأ اللعب الشاغر Un – occupied: من العامين الأولين من عمر الطفل. بملاحظاته الشاغرة التي ينتقل بملاحظاته وانتباهه سريعا من موضوع الى موضوع آخر. بحيث يتطور هذا النوع من اللعب الى ما يسمى بلعب المشاهدة Looking on play الذي يبدأ عندما يستمتع الطفل بملاحظة العاب الاطفال الآخرين. ويظهر اللعب الجماعي Group play في سن الثالثة من العمر. وغالبا ما يخطط الطفل في هذه المرحلة لبعض الانشطة. فيأتي بطفل آخر ليلعب معه. وكلما تقدم الطفل في العمر يزداد تخطيطه للعب. كما يقلد الطفل في هذه المرحلة العاب الاطفال الآخرين. فيظهر اللعب الموازي Parallel play: وهو لعب مستقل يقوم به جنبا الى جنب اثنان او اكثر من الاطفال. وهم يعملون نفس الشيء تقريبا. ولكن بدون تعاون فعال. بالرغم من وجود اهتمام متزايد بنشاط بعضهم البعض. كما يظهر اللعب الترابطي Associative play: في سن الرابعة من العمر. وفيه يلعب الطفل مع اقران آخرين في أنشطة متشابهة منظمة بطريقة فضفاضة Loosely organized فترى الطفل يشارك الاخرين انشطتهم ويستعمل نفس المواد والالعاب التي يستعملها الطفل الآخر. ويراقب أنشطة الاخرين وينفذها مع شريكه في اللعب. (Hirschfeld & Gelman ; 2004).

**ويظهر اللعب التعاوني Co – operative play:** وهو نوع من اللعب يتضمن تنظيميا اجتماعيا معقدا لنشاط مجموعة الاطفال المشاركين فيه. بحيث يخضع كل طفل في لعبه لروح الفريق. ويؤدي عملا أساسيا يطلب منه. ويخضع لقائد النشاط الذي يوجه نشاط الجماعة في العابها. ومع الاقتراب من مرحلة المراهقة يمارس الطفل لعب العصابات Gann groups play: ويطلق على هذا النوع من اللعب بنشاط العصابات. وتسيطر على نشاطه.

#### (3 – 4) الروضة والنمو النفسي للطفل:

يساهم التعليم المدرسي الصحي والإيجابي مساهم فعالة في تكوين ككل الجوانب المختلفة بالإحساس بالكفاية الشخصية وتحقيق الذات والتوظيف الكامل لقدرات الفرد. وقد أورد المنشواتي (2003) عددا من المقترحات تنطوي على بعض الفوائد التي تمكن المعلم من توفير مناخ تعليمي صحي وإيجابي:



### (1) التفاعل الصففي:

فمجرد وجود المتعلم في الوضع الصففي يوفر له فرص التفاعل الناجح مع الآخرين بالرغم من عدم تساوي فرص التفاعل لدى كافة المتعلمين بحيث يختلفون في مقدار مساهماتهم في النشاطات الصفية.

### (2) التعبير من الانفعالات:

تمثل المدرسة المكان الملائم لتنمية الإمكانات العقلية والانفعالية للمتعلم. وتهيئه المناخ المناسب كي يستطيع من خلالها التعبير عن أفكاره ومشاعره بشكل صريح وتام. ويمكن للمعلم في هذه الحالة أن يزود طلبته بالقدرة على فهم أنفسهم ومثلهم بتوفير الفرص التي تساعد على الانفتاح والتعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم حيال ما يواجهون من مشكلات وتساؤلات واستفسارات.

### (3) توفير مناخ تعليمي تقبلي:

ويحتاج الإنسان عبر مختلف مراحل العمرية إلى الإحساس بأنه مقبول ومحبيب بالرغم من إدراكه بأن بعض جوانب سلوكه مرفوضة أو غير مرغوب فيها. ويستطيع المعلم إنتاج مناخ تعليمي تقبلي في صفه باتباع أساليب عديدة كالاتسامة الدالة على الرضى والتضامن الودي والتشجيع على بذل المزيد من الجهد ومخاطبة المتعلم باسمه والاقتران ببعض أعضائه... الخ.

### (4) تزويد المعلمين بقواعد واضحة:

ويحدد المعلم قواعد السلوك المناسب بوضوح لطلبته ويتأكد من معرفة المتعلم لها ربما تكون أفضل الطرق التي تساعد الطفل على معرفة ما المتوقع منه فوجود مثل هذه القواعد لدى الطفل وتطبيقها على نحو ثابت ومنسق تحقق فهم الطفل من أنه موضع اهتمام المعلم ورعايته. والإحساس بالعدالة عند إرضائه على إطلاعتها.

### (5) إتاحة فرص النجاح:

وأوضحت الدراسات والبحوث أثر النجاح والفضل من قبل المعلمين في تكوين مفهوم الذات عند المتعلم وإحساسه بكفايته الشخصية. وأن النجاح يؤدي إلى مزيد من النجاح بينما يؤدي الفشل إلى مزيد من الفشل. وعلى المعلم إزاء ذلك أن يتيح أكثر الفرص إمكانا للشعور بالنجاح عند طلبته. ومثل هذا الشعور يؤدي بالضرورة إلى رفع مستوى طموحاتهم ويمكنهم من الإنجاز الأفضل على المستويين النفسي والتحصيلي.

(4 - 4) أساليب الارشاد النفسي لطفل الروضة،

يساعد تقديم الرعاية المناسبة في الوقت المناسب لطفل هذه المرحلة على الوقاية من الخبرات الصادمة التي تحدث في الغالب في تلك الفترة من العمر. كما يساعد على سرعة التعلم وتشكيل شخصيته بانطباعات ليس من السهل محوها مما يسهم بشكل فاعل في تحديد نوع الخبرة التي تؤثر بقوة على نموه العقلي المعرفي. وان القصور في تقديم الخدمات الارشادية للطفل والخبرات المرتبطة بالحرمان الحسي المبكر يصعب تعويضه. ففي الحالات الطبيعية نجد ان العينين ترسلان عادة رسائل الى القشرة الدماغية عند الاستثارة البصرية. وعند حدوث تشويه او اذا كانت المثريات المعروضة امام المجال البصري لا تحضره على الاتصال العقلي او التفاعل. فان ذلك لا يثيرها ولا يساعد على تطوير هذه الحاسة. وعند محاولة التدريب على الحاسة بعد فترة الفقد او عدم التوظيف. يكون من الصعب استعادة كفاءة هذه المراكز. وبرزت بدير متطلبات النمو الجسمي في هذه المرحلة من حيث: ضبط حركات الجسم والمحافظة على التوازن ومعرفة وظيفة كل عضو من اعضاءه الخارجية واقتان هذه الوظيفة الى حد كبير. والصحة العامة والتغذية المتوازنة المناسبة لعمر الطفل. مشيرة في الوقت نفسه الى السلوكيات الواجب اتباعها في تناول طفل هذه المرحلة للطعام والتي اشتملت على الآتي:

- الحفاظ قدر الامكان على مواعيد تناول الطعام باوقاته الثلاثة: الفطور والغداء والعشاء.
- الحفاظ كذلك على الهدوء اثناء الوجبات وعدم الشجار سواء كأم ذلك بين الوالدين او بين الاخوة انفسهم وعدم توجيه اللوم باستمرار.
- تنبيه الطفل بعدم اللعب اثناء الاكل ويترك ذلك الى الطفل كي يتال كفايته من اللعب ومن النوم قبل الاكل.
- عدم الضغط على الطفل لياكل فوق شهيته.

ويحتاج المربون وأولياء الامور الى تحديد كيفية الاستفادة من الانشطة الحركية لاطفال الروضة من اجل تشجيع تكوين مفهوم الذات الايجابي المستقر من خلال زيادة قدرتهم على استخدام اليد في التعامل مع الاشياء كالاقلام والجري والقفز والتسلق. وزيادة القدرة كذلك على اداء الحركات الاكثر دقة باليد والعين حينما يتعامل بيديا مع اشياء اصغر وادق. والاستجابة للتغيرات في الموقف الخارجي استجابة اسرع واشمل.

على المرشد النفسي ان يأخذ بعين الاعتبار ما يلي:

- عدم اخبار الاطفال مسبقا عن المهارات التي سوف يؤديها لأن من الاستراتيجيات المهمة هو ان تساعد طفل الروضة على التفكير وتشجيعه على المبادرة والتفانية. والتقليل من الاعتماد على تكرار انماط محددة يقوم بتقليدها.
- اعطاء معلمة الروضة الفرصة لابتكار الحركات والمرونة في اداء الاطفال.
- اختيار المكان المناسب لأداء الحركات والانشطة الحركية حيث يشكل المكان اهم المتغيرات والعوامل التي تؤثر على فعالية الحركات وتطبيقها.
- التناوب بين ممارسة الالعاب بالأدوات الصغيرة للعب. بحيث يشكل التنسيق مع حصول المدرسة والتنظيم مع الانشطة الأخرى صعوبة تواجه ممارسة المهارات الحركية.
- تعد شروط الامن والسلامة من الضوابط المهمة لأداء الانشطة الحركية.
- كما تشكل الاماكن الواسعة أهم عوامل نجاح النشاط البدني للاطفال. فالانشطة الحركية التي تمارس خارج الفصل تساعد على النمو الحركي وتؤدي الى اللياقة البدنية.
- التأكيد على تحقيق المتعة للطفل أثناء ممارسة الالعاب والمهارات الحركية. بحيث يساطع الطفل ان يكتشف ذاته ويستكر في حركاته ويكون شغوفاً ليوسع مدى حركاته. ويختبر ذاته وقدرته على التوازن والاتزان من خلال السير على ارتفاعات مختلفة او السقوط من ارتفاع محدد.
- اللعب الحر والنشاط البدني يكسب الطفل المعرفة عن ذاته الجسمية وكفاءته الحركية ودور معلمة الروضة في تحفيز الطفل واستثارته لاستخدام جسمه من خلال انشطة متنوعة في ظروف مختلفة. وافساح المجال اوافساح المجال امام الطفل من خلال حركات الاتزان والاسترخاء والميطرة على الجسم.
- تعتبر الانشطة الحركية وسطاً مباشراً للتعلم. يوفر تقذية فورية لا تعتمد على الكلمات والالفاظ. ولكن الطفل يحصل على النتائج الضوري لأدائه وفاعليته في اكتشاف نفسه وبيئته.
- ان استخدام الكلمات التلقائية أثناء اللعب وبمصاحبة الحركات ينمي المهارات اللغوية عنده ويشجع الابداع اللغوي لديه.
- وعلى معلمة الروضة كذلك: اتاحة الفرصة لتوسيع مدارك وخبرة الاطفال والمبادرة والتخيل والاستقلال في الاءاء، وتقديم التوجيه وتعديل الخطأ وقت حدوثه، وان تستخدم التشجيع الايجابي بطريقة هادئة. وان تكون المهام في حدود قدرات الطفل وامكانياته والتنوع في الأدوات والمواقف والافكار الخاصة بالمهارات الحركية.

ويعد حب الاستطلاع الطبيعي مدخلا أساسيا للمعرفة لدى طفل الروضة، حيث تلعب المعرفة في هذه المرحلة من العمر الدور الأساس في عملية التنمية في مجالاتها المختلفة البشرية والاقتصادية والسياسية. والتي يمكن اكسابها للأطفال أثناء مراحل نموهم المتتابعة. وقد اعتبر بياجيه ان هناك عمليات معينة تكمن وراء التعلم تمثلت في التكيف مع البيئة وتنظيم الخبرة بواسطة الاداء والذاكرة او الادراكات او غير ذلك من انواع النشاط العقلي. فان الطفل بتطور نموه يتكيف مع سلسلة متوالية من البيئات ويتصف بتعدد متزايد من التنظيم. كما تؤثر البيئة التي ينشأ فيها الطفل في معدل نموه

## (2) دور معلمة الروضة:



تساؤلات عديدة يسعى علماء النفس جاهدين للاجابة عنها بهدف معرفة وتحديد طبيعة النمو الانساني والتغيرات التي تصاحبه عبر دورة حياة الانسان. ويتبادر ازاء ذلك عدد من الاسئلة الاخرى التي تبحث عن اجابات محددة لها. (Binger, 2003):

- ما نمط التغير الذي يطر على الانسان مع نموه
- ما التنظيم الذي تتخذه حياة الانسان في دورة حياته الكلية؟
- ما الخصائص التي يتميز فيها نمو كل مرحلة من مراحل دورة الحياة؟
- ما الذي نتوقعه من الفرد في كل مرحلة من مراحل حياته؟
- ما درجة الاتساق في التغير من مرحلة الى مرحلة اخرى في حياة الانسان؟
- ما درجة العمومية والتفرد في الشخصية الانسانية في حياة الانسان المختلفة؟
- ما الذي يمكن ان تقدمه للانسان حتى يفهم مسيرة حياته تجنباً لمشاعر القلق او الخوف من المستقبل؟
- ما الذي يمكن ان تقدمه دراستنا لنمو سلوك الاخرين في فهم نمونا الذاتي؟
- ما العوامل والقوى والمتغيرات التي تؤثر في النمو الانساني عبر مدى الحياة؟
- ما الذي يمكن ان تقدمه دراسة النمو في مواجهة متطلبات الانسان في الماضي والحاضر والمستقبل؟

ان الهدف الاساسي للإرشاد النفسي للاطفال هو في مساعدته في تحقيق نمو سليم متكامل وتوافق سوي، ولقد حاول علماء النفس الوقوف امام ظاهرة النمو الانساني والمتغيرات التي ترتبط به ليفرز علما قائما بذاته من اجل الاجابة عن كل التساؤلات التي يبحث القارئ اجابات محددة لها، ولا شك في ان فهم خصائص نمو الاطفال في المراحل العمرية الاولى للنمو الانساني تساعد العاملين في المؤسسات التعليمية الخاصة بهم على التخطيط واعداد المناهج التعليمية والانشطة المرافقة التي تساعد في بناء شخصية الطفل وتطورها بما يتناسب واحتياجاتهم واثارة الطريق فيما يقدمونه من مواد معرفية ودراسية تتلاءم وانشطة والعباب حاجات الاطفال واستعداداتهم ومستوى نضجهم.

ويمكن تقديم الخدمات الارشادية في مختلف مراحل التعليم للاطفال سواء من خلال الاسرة او المؤسسات التعليمية المتنوعة و مراكز التوجيه والارشاد النفسي او العيادات الصحية ومراكز الرعاية الاجتماعية الخاصة بهم. حيث تهدف الخدمات العلاجية للاطفال الى توفير جو نفسي امن للطفل يشعر من خلاله بالهدوء والاهتمام دون خوف او وجل. كما تسعى هذه الخدمات الى التغلب على المشكلات النفسية التي قد يعانون منها.

وتسعى الخدمات التربوية لمعلمة الروضة الى التصرف على قدرات الاطفال وتشخيص حالات التأخر الدراسي وعلاجها خاصة ممن يعاني من صعوبات في التعلم، وتقديم البرامج التربوية الهادفة التي تتلاءم وقدراتهم واستعداداتهم.

وتنصب الخدمات الاسرية لمعلمة الروضة على دراسة العلاقات بين اعضاء الاسرة الواحدة والعمل على تغييرها بما يحقق النماء الايجابي للابناء والتوافق السليم لكل اعضاء الاسرة بمن فيهم الابوين.

وتهتم معلمة الروضة بصحة الطفل واجراء الفحوص الدورية المتابعة كلما انتقل من مرحلة نمائية الى مرحلة نمائية جديدة، وتعليم الطفل العادات الصحية السليمة، بتدريبه على احدث السلوكيات السوية، وارشاد الابوين نحو تعليم اطفالهم العادات الصحية السليمة وتسعى مراكز الارشاد النفسي التربوي في المؤسسات التعليمية الى العمل على زيادة الوحدات الصحية التي تقوم بالعناية وحماية الاطفال من اي خلل او اضطراب يصيبهم، كما تعنى بتقديم خدمات الرعاية النمائية في كل مرحلة من مراحل نمو الطفل بما يحقق التوافق السليم له، واتاحة الفرصة لاستكشاف البيئة من حوله والعمل على تحقيق مطالب النمو في مختلف المراحل النمائية المتتابعة.

ومن الضروري الاهتمام بالتنشئة الاجتماعية للطفل واكسابه الاستجابات السلوكية الاجتماعية المناسبة لقيم وعادات وتقاليد المجتمع ومعاييره وتعديل الاتجاهات السلبية للوالدين نحو طفلها وتدعيم العلاقات بين كل من الطفل ووالديه وأخوته وإقرانه وجيرانه وأبعاده عن مصادقة أقران السوء الى جانب الاهتمام بالنواحي الروحية والاخلاقية من خلال تزويده بالقيم الدينية والاخلاقية.

#### خامساً: مرحلة الطفولة المتوسطة وأساليب الإرشاد فيها:

تبدأ هذه المرحلة من سن: 6 – 9 سنوات ويسمىها عدد من الباحثين بالمرحلة الابتدائية الأولى. حيث يدخل الطفل في هذه المرحلة المدرسة الابتدائية اما قادما من المنزل مباشرة او منتقلا من دار حضانه او رياض الاطفال. وفي هذه المرحلة تتسع الافاق العقلية المعرفية للطفل. ويتعلم المهارات الأكاديمية المختلفة. كما يتعلم المهارات الجسمية اللازمة للالعاب واللوان النشاط العادية. وتتضح في هذه المرحلة كذلك فريدة الطفل وسعيه نحو اكتساب اتجاهات سليمة نحو ذاته. وتنتسج دائرة علاقاته الاجتماعية فينضم الى جماعات جديدة وتطرد عملية التنشئة الاجتماعية وتزداد استقلاليته عن والديه وأسرتة.

ومع انتقال الطفل من حياة البيت الى المدرسة. فانه يدخل في حياة جديدة مليئة بالخبرات الجديدة وتعتبر هذه المرحلة بداية رحلة تعليمية طويلة تنتهي بوصول الطفل الى مرحلة الرشد. وتلعب المدرسة دورا هاما وفاعلا في حياة الطفل وتكسبه كثيرا من انماط السلوك الجديد والمهارات الأكاديمية وتتوسع حصيلته الثقافية وتمكنه من ممارسة العلاقات الاجتماعية. وتزداد الفروق الفردية بين الجنسين وضوحا في هذه المرحلة. وتتفوق الاناث في الذكاء عن الذكور في هذه المرحلة بحوالي نصف سنة.

ويؤثر كل من المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة بشكل واضح في النمو العقلي للطفل. هذا بالإضافة الى دور المدرسة ووسائل الاعلام السمعية والمرئية على نمو الذكاء لدى اطفال هذه المرحلة. وقد لاحظ الباحثون ان انخفاض المستويات الاجتماعية والاقتصادية لبعض الأسر تعيق نمو الذكاء عند اطفالهم. نتيجة عدم قدرة الأهل على توفير فرص التعليم لأبنائهم. ونقص في تشجيع الآباء لأبنائهم لمزيد من التحصيل. وأشار الباحثون كذلك. الى الأثر الواضح الذي يتركه التعزيز الاجتماعي والانفعالي. والأطفال الذين يتميزون بالاعتمادية في سلوكياتهم يكون تقدمهم العقلي أقل من الأطفال الذين يتسمون بالاستقلالية في سلوكياتهم في مثل سنهم. (Berk, 2007).

(5 - 1) دور المرشد النفسي في التعامل مع مشكلات الأطفال في هذه المرحلة:

للمرشد النفسي دور هام في إرشاد أطفال هذه المرحلة والتي عادة تتلازم مع إرشاد والدي الطفل في التعريف بالخصائص النمائية للطفل وطبيعة المشكلات التي قد تواجهه حتى

يمكنهم التمييز ما بين السواء واللاسواء في سلوك أطفالهم.



لذلك تستمد العلاقة الإرشادية مع أطفال هذه المرحلة من الخصائص النمائية للطفل وحاجاته، بحيث يشبع الطفل تلك الحاجات من خلال اعتماده الكلي على الأم لئلا يبدأ في هذه المرحلة من التحرر والاستقلالية والاعتماد على الذات، فينخفض اعتماده على أبويه بشكل

تدريجي خاصة عندما يتعاون الآباء والمعلمون في وضع تصوراتهم لما ينبغي أن يكون عليه طفل هذه المرحلة، ويكون المرشد النفسي اشباع حاجة الطفل في التحرر التدريجي والاستقلالية والاعتماد على الذات، وتقبل الطفل بما هو عليه وليس ما ينبغي أن يكون عليه.

ويحتاج طفل هذه المرحلة الى الامن والطمأنينة نتيجة الاستقلالية والاعتماد على الذات وانصراف الوالدين عنه مما يتحتم على المرشد النفسي اشباع حاجته تلك عن طريق المقابلات الارشادية. ومع تقدم الطفل في العمل يجد نفسه في حيرة وصراع بين ضرورة الحياة مع الواقع والتمسك بالكمال والمثالية التي نشأ عليها في كنف والديه. وفي هذا المجال يمكن للمرشد النفسي مساعدة الطفل في التعامل بشكل تدريجي مع الطفل كي يسهل عليه الانتقال التدريجي للحياة الجديدة. خاصة وان الطفل يسعى في هذه المرحلة الى تكوين الصداقات وكسب حب الآخرين او تجنب كرههم، بحيث يتركز دور المرشد النفسي في الكشف عن مثل هذه الميكانزمات واعطاء الحلول المناسبة لذلك.

وعلى المرشد النفسي مساعدة الطفل على التمييز بين حاجاته الايجابية كالانتماء والارتباط والحب وانماط سلوكية وانفعالية اخرى كالرجسية والغيرة والعدوان. مع التأكيد على ان الاتزان الانفعالي يتحقق عندما يتم اشباع الحاجات الايجابية للطفل. ومساعدته في حل المشكلات التي قد تصادفه ازاء هذه العلاقة.

ويعتقد أن العلاقة الداهنة والمعاملة الهادئة التي تربط المرشد النفسي مع الطفل فان عليه التركيز على تغيير مواقف الطفل وتعديل سلوكه تزامنا مع التركيز على الطفل نفسه. والتخفيف من اثر الضغوط والاحباطات التي قد يتعرض لها ومساعدته في ازالة الاسباب والتدريب على مواجهتها اخذا بعين الاعتبار رغبات الطفل وتوقعاته.

## 1) اضطرابات النوم Sleep disorders

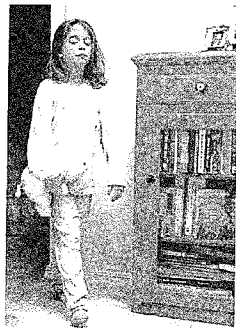
ان ساعات النوم الطبيعية تتراوح بين 4 - 10 ساعات يوميا. وأن الانسان يقضي ما بين 30 - 40 سنة من عمره في النوم. وحتى وقتنا الحاضر لا يعرف العلماء لماذا ننام بالرغم من ان بعض هؤلاء العلماء قد ذهب الى القول باننا ننام حينما نتعب وان النوم يحيد ذاته بعيد لنا الحيوية والنشاط. الا ان عددا من العلماء يرون غير ذلك.. فأجسامنا تستهلك نفس كمية الاكسجين والجلوكوز اثناء النوم التي تستهلكها اثناء مشية عادية. او في حالة استرخاء. وان اجسامنا تلك لا تتخلص من اي مادة سامة اثناء النوم. وان النوم لا زال سرا يحير العديد من العلماء الذي يدرسون تلك الحالة. ويرى العلماء بان هناك جهازا للتكوين الشبكي في اعلى المخ المتوسط وتحت الهيبوتلاموس مسؤول عن حالة اليقظة مادام هذا الجهاز يسمح بمرور التنبيهات العصبية الى لحاء المخ. فاذا نام هذا الجهاز كانت حالة النوم للانسان. وفي الآونة الأخيرة. تم اختراع جهاز رسم المخ الكهربائي EEG مما أدى الى زيادة قدرة العلماء في دراسة حالة النوم بشكل افضل. وقد ذكر دافيدوف (2001) في دراساته عن المخ. ان النشاط الكهربائي للمخ يتغير بانتظام خلال وقيل فترة النوم. ولو راقبنا انفسنا فترة من الزمن. فاننا نجد انفسنا ننظم فترات نومنا ويقتلنا واوقات جلعمنا وكأننا نعيش في كون ننظمه ايقاعات محددة ترتبط بايقاعات نومنا ويقتلنا. فتغيرات حرارة الجسم وضغط الدم وحجم البلازما وافرازات الهرمونات والعمليات الحيوية وعمليات الايض داخل اجسامنا تحدد حالات نومنا عند انخفاض معدل عملياتها. ونستيقظ عند ارتفاع معدل تلك العمليات. (Rathus, 2002)

ويمكن تعريف اضطرابات النوم على أنها حالة من اعدام الفعالية في النوم أو السبات. تفتقر عادة بفقدان الوعي المؤقت. وانخفاض مستوى الشعور بالمؤثرات المحيطة. وهناك فرق بين فقدان الوعي نتيجة تناول المخدر أو المرض وبين النوم الاعتيادي الطبيعي. الذي يتميز بسهولة عودة النائم الى مستوى اليقظة بمجرد إفاخته من نومه أو إيقاظه. (بشناق، 2001)



## الإرشاد النفسي في الطفولة

هناك أشكال مختلفة لاضطرابات النوم فاضطراب إيقاع النوم **Dyssomnias**، يتمثل في كمية النوم وكيفيته ومدته أو توقيته، **كالارق Insomnia** الذي يشير إلى عدم القدرة على الحصول على النوم الكافي. ويتجلى في صعوبة البدء في النوم، أو عدم الراحة في أثنائه، أو صعوبة الاستمرار فيه، أو يكون بالاستيقاظ المبكر في الصباح. وهي حالة يتعذر فيها الطفل النوم ويتمثل الأرق في ثلاثة أشكال هي: صعوبة بدء النوم، وصعوبة الاستمرار في النوم، والاستيقاظ المبكر.



- **وإفراط النوم** تبدو على الطفل خمول واضح ويميل إلى النوم لساعات طويلة في النهار بالإضافة لنومه الاعتيادي في الليل. ولا يظهر على الطفل حالة الانتعاش أو الحيوية بعد النوم. بل يبدو الأمر عليه نوم فخمول فنوم ثانية. مع القدرة على مقاومة العودة إلى النوم مرة أخرى. وقد ترافق هذه الحالة عند الطفل حالة سمنة واضطراب في بعض وظائف التنفس. ومخلات النوم **Parsimonies**، ويتمثل في أحداث غير طبيعية عند العتبة الفارقة بين اليقظة والنوم أو أثناء النوم. مثال ذلك: أن يصاب الطفل بالكابوس **Night mare disorder**، ورعب الليل (اضطراب الفزع أثناء النوم) **Sleep terror disorder** والاضطراب المخل بالنوم: مثل اضطراب الكلام أثناء النوم واحتكاك الأسنان ولزمة البلع والاستيقاظ المبكر وغيرها.

**هناك عوامل عديدة تسبب اضطرابات النوم:** فقد تحدث حالات الأرق عن الأطفال العاديين نتيجة لضغوط نفسية أو توتر أو إرهاق جسدي. أو رغبات مكبوتة، أو شعور بالذنب، أو الخوف في التوقوع في الخطأ أو مضايقة الطفل من قبل رفاقه داخل الروضة أو خارجها. وربما لأسباب غير واضحة. وربما يكون لتغيير النوم أو اتجاه السير أو في المنزل الجديد أو المنزل الذي تم إدخال تعديلات لم يألفها الطفل بعد. كما قد يعاني الطفل من إفراط في النوم نتيجة فقر الدم، أو نقص هرمون الغدة الدرقية، أو سوء التغذية، أو تناول بعض الأدوية، أو الإصابة بالتهاب السحايا التنفسي، أو لأسباب غير معروفة. أما اضطرابا الكوابيس فقد تكون أسبابها معاناة الطفل من مشكلات نفسية. أو أن الطفل يعيش في ظروف أسرية واجتماعية غير طبيعية. أو مشاهدة الطفل لأفلام مرعبة قبل النوم. أو سماعه لقصص خرافية.

أما اضطرابات الرعب الليلي: فليست هناك أسباب واضحة خلف هذه النوبة. وإن كانت مشاعر الخوف التي تفرسها الأم في نفس الطفل تجعله أكثر عرضة للرعب الليلي. كما أنه لا توجد أسباب واضحة لاضطراب المشي أثناء النوم إلا إذا كانت على مستوى العادة أو النقل التلقائي من فرد داخل الأسرة. ولا توجد أسباب تفسر شلل النوم الذي ينتاب الصغار والكبار معا. أما الكلام أثناء النوم فسيبه الخوف الكامن في نفس الطفل من موقف ما أو حبه لموقف ما. أو المصاحبة لاضطراب فرغ النوم.

**هزيمي الدارس:** يمكن وضع جدول زمني لنوم الطفل والتأكد من التزام الطفل بذلك. وهذا يعني أن يذهب إلى الفراش. ويستيقظ في الموعد المحدد نفسه. ولا بأس من استخدام ساعة منبه. ومن المفضل تجنب النوم نهارا خاصة بالنسبة للأطفال الكبار. على أن يسبق النوم نشاطات هادئة تبعث على الاسترخاء. مثل القراءة. كما أن حماما ساخنا قبل النوم يساعد على الاسترخاء. أو استخدام اشربة كاسيت تبعث على الاسترخاء. وإن رش بعض العطر على وسادة الطفل قبل نومه يشعره بالاسترخاء والرغبة في النوم. والأكل باعتدال. لذلك، فإنه لا بد من تجنب الوجبات الثقيلة في وقت متأخر ليلا. كما يمكن تجنب المشروبات التي تحتوي على منبهات مثل الكافيين مدة 5 - 7 ساعات قبل النوم. كالكهوه والشاي والكافوا. ومما يساعد على النوم. تناول وجبة خفيفة. خاصة إذا كانت غنية بحامض التريبتوفان Tryptophan - L إذ أن له خصائص تدفع إلى النوم. وتشجيع الطفل على ممارسة التمرينات الرياضية خلال النهار. إذ أن ذلك من شأنه أن يؤدي إلى زيادة فترة النوم والنوم العميق الهادئ. ويجب أن تكون عرقبة النوم مناسبة. أي أن تكون معتدلة الحرارة. وبعيدة عن الضوضاء لأن الصوت المنبعث من الشارع أو من صوت المسجل أو التلفاز يؤدي إلى اضطرابات في النوم. كما أنه لا بد من استخدام السرير فقط للنوم. وليس لمشاهدة التلفاز أو للقراءة. وينصح الطفل الذي يعاني من الأرق بعدم اللجوء إلى الفراش إلا وقت النوم. وإذا لم يدرسه النوم بعد خمس دقائق عليه أن ينهض من الفراش ويمارس بعض الأعمال. وتغيير مكان النوم خاصة إذا كان المكان الأول يبعث على الخوف ويؤدي إلى الأرق.

## 2) اضطرابات الأكل Eating disorder.

يعتبر تناول الطفل للطعام والتمتع به من الدلائل التي تشير إلى الصحة الجسمية والنفسية. فالاضطرابات المتعلقة بالأكل تتسم بتغيرات نفسية وسلوكية تجاه الطعام. مما يحدث اضطرابا تؤثر على شهية الطفل للأكل. وتحدث بالتالي عادات سلوكية غير مرغوب فيها. مثل حالات التقهیر أو ترجيع الطعام (الشربيني، 2007). وقد تجد بعض الأطفال لا يرغب في تناول الطعام (أو كلما تناول الأمهات في كثير من الأحيان: أكله صعب). بينما نجد أطفالا آخرين يتناولون الطعام بشراهة دون حدوث أية مشكلات لديهم. وما بين الطفل الأول والطفل الآخر يحدث اضطراب في الأكل لديهم.

## الإرشاد النفسي في الطفولة

وللتغلب على مشكلة فقدان الشهية. اقترحت عيسى (1993) برنامجا متكاملا للتغلب

على مشكلات فقدان الشهية اشتمل على الخطوات الاجرائية التالية:

### 1. تحديد السلوك المشكل عند الطفل.

### 2. ملاحظة السلوك المشكل عند الطفل:

راقب الطفل فترة زمنية معينة (اسبوعان مثلا) وسجل السلوك الملاحظ مستمعنا

بمحاولة الإجابة عن بعض الأسئلة المقترحة التالية:

- أي الأطعمة يرفض الطفل أكلها؟ الفاكهة والخضروات النيئة، الفاكهة والخضروات المطبوخة، اللحوم، منتجات الحبوب (الخبز، والرقاق) أو المعجنات، الألبان والبيض ومنتجاتها، والعصيرات، الحلويات، الساندويتشات، الشرب؟
- أي الأطعمة يستمتع الطفل بأكلها؟ الحلويات، العصيرات، الألبان والبيض ومنتجاتها، الساندويتشات، الشرب، الفواكه، الخبز، اللحوم، منتجات الحبوب (الخبز والرقاق) أو المعجنات، الخضروات النيئة، الخضروات المطبوخة، لا يحب أي نوع من الطعام.
- كيف يعبر الطفل عن عادات أكله الصعبة / فقدان الشهية في تناول الطعام: يجلس بهدوء وبدون أكل، يعبر عن كرهه لبعض الأطعمة لغويا، يعبر عن شعوره تجاه بعض الأطعمة بقسمات وجهه أو بالوضوء، يبدو الكرب على وجهه عندما تقدم له أطعمة معينة، يبكي، يحاول التخلص من الأكل في صحته، يحاول ان يعطي طعامه إلى الأطفال الآخرين، يبقى الطعام في فمه لمدة طويلة، يلعب بالطعام، يحاول ان يرمي الطعام على الأرض أو برميل القمامة، يشتكي من نوعية الطعام.
- ماذا يحدث عندما يبدي الطفل هذا السلوك: يأكل قليلا جدا من الطعام، يأكل بانتقاء بعض منه، يتحدث المعلمون معه عن ضرورة الأكل، يحاول المعلمون إقناعه بالأكل، يناوله المعلم الطعام، غالبا ما يكون الطفل آخر من ينهي تناول الطعام، يترك جزءا من طعامه في صحته، يأكل الحلويات. لكنه لا ينهي الوجبة الرئيسية، يتكلم كثيرا أثناء تناول الطعام، نادرا ما يتحدث أثناء تناوله للطعام او لا يتحدث على الإطلاق.

### 3. اكتشاف النتائج:

من خلال ملاحظتك لسلوك الطفل المشكل في فقدان الشهية أو الأكل المغتصب فانك

سوف تلاحظ أننا جميعا دون استثناء نحتاج إلى تناول الطعام ليس من اجل البقاء فحسب. وإنما نشاط قد يستمتع به البعض منا. انه تجربة حسية واجتماعية وعاطفية. ومصدر تعلم الطفل أيضا بالإضافة الى انه مرتبط بجوهر إحساس الطفل بالسعادة جراء تناوله الطعام. وسوف تجد

نوعين من الأطفال. فبعضهم يأكلون بحماس منذ الصغر. مما يجعل الآباء يتوقون ان هذه الفئة من الأطفال تتميز بسلوك جيد في الأكل. لكن البعض الآخر قد يصاب بالفتق الشديد عند الأكل. ويمانون من حساسية ضد بعض المأكولات، فيقلق هؤلاء الأطفال آباءهم. أنها خبرات يكتسبها الأطفال منذ طور الرضاعة عندهم. ويتحولون بعدئذ إلى أطفال مغتصبي الأكل. او فاقدى الشهية في الأكل. ويحاول الآباء جاهدين حض ابنائهم على الأكل ولو تناول القليل منه. وعندما يصل هؤلاء الأطفال إلى مرحلة الروضة تكون عادات الأكل قد نمت وترعرت في نفوسهم مما يتطلب من المعلم تنمية وتطوير وتعزيز عادات جديدة تسمح للأطفال بالعودة إلى تناول أطعمتهم بشكل طبيعي.

#### 4. ادرس البدائل:

تأكد أولا ان كان بالإمكان حل المشكلة عن طريق تنفيذ واحدة او اكثر من المقترحات التالية:

- وفر للطفل جوا يثيرا مريحا له. فعالما ما يتأثر الأطفال بالبيئة إلى حد كبير. وعندما يكون الجو المحيط بالوجبات سارا فان الأكل يصبح ممتعا بالنسبة للطفل.
- فكر كيف تقدم وجبة الطعام لطفلك. يجب ان تكون مائدة الطعام جذابة المظهر فالظاهر الجيد يشد الطفل للنظر إليه. ان الطفل الصغير يستمتع بالمأكولات البسيطة غير المخلوطة.
- تأكد من ان الطعام الذي يقدم للطفل ملائم لسنته.
- تجنب الأطعمة المبهرة كثيرا. فقط ادخل إلى طفلك الأطعمة التي لها منظر جذاب ومذاق ممتع.
- اهتم بالتنوع في لون وملمس الطعام. عند التخطيط للوجبات وتحضيرها. بنفس الأهمية التي تعطيتها للقيمة الغذائية.
- قدم الأطعمة الجديدة للأطفال الصغار. هذا بالإضافة إلى الأطعمة المألوفة.
- لا تقدم اكثر من طعام واحد جديد في الوجبة الواحدة.
- استعن في إعداد وجبات الطعام لطفل الروضة بعدد من المراجع المتخصصة في إعداد وجبات الطعام ان أمكن لك ذلك. فهناك العديد من الكتب والمراجع المتخصصة في إعداد وجبات الطعام في المكتبات.
- خطط لكميات وأحجام الأطعمة بشكل واقعي. بحيث يكفي كل طفل. بحيث لا يظهر المقدم للطفل انه اكبر من حاجته بكثير حتى لا تعطي للطفل فكرة خاطئة عن كمية الأكل التي يفترض فيه ان يتناولها. وهو مع ذلك ان أراد الاستزادة من تناول الطعام فان بإمكانه الحصول على المزيد.

## الإرشاد النفسي في الطفولة

- قدم الطعام بطريقة يستطيع الأطفال بموجبها ان يأخذوا ما يطيب لهم.
- ضع الطعام في أواني صغيرة الحجم على الطاولة.
- دع الأطفال يأخذون ما يشعرون ان بمقدورهم أكله. قدم إرشاداتك حول وجبات الطعام فليربها تكون إرشاداتك للطعام المقدم للأطفال وسيلة ناجحة في ترغيب الطفل في نوع او آخر من أنواع الأطعمة المقدمة. وحين يأخذ الأطفال كمية معينة من الطعام. فانك بذلك تساعدهم على قدرة التحكم في كمية الطعام الذي يأخذونه وبالتالي، فانك تقلل



من التمتع من تناول

الطعام عند الطفل.

■ خطط لمحاولات طبخ

الأطعمة أمام الطفل

المشكّل نفسه. فالأطفال

يميلون إلى أن يكونوا

أكثر تشوقاً إلى الأطعمة

التي يساعدهم في

تحضيرها. ويمكنك

استغلال هذه النقطة بالذات في الإشارة إلى دور الطفل في إعداد وجبة الطعام.

- عند تقديمك لوجبة طعام جديدة. تجنب ان يكون ذلك خلال الوجبة فقط. وإنما لا بد من إعداد الطفل أولاً لتقبل الوجبة الجديدة من الطعام. وذلك من خلال مناقشته في الفوائد والمزايا التي يمكن تحقيقها من نوع جديد من الطعام وتشويقه للوجبة الجديدة.
- خطط لنشاط يقوم به الأطفال لإعداد وجبة جديدة من الطعام لهم.

### 5. حدد الهدف:

وهدفك هنا هو ان يكون الطفل أكثر تقبلاً للأطعمة وان يتذوق على الأقل كل طعام يقدم له في الوجبة.

### 6. الأجراء:

إننا نقترح عليك الاستراتيجية التالية لتخفيض تمتع الطفل من الأكل.

- اجعل جو وقت الوجبة الغذائية ساراً ومواتياً للأكل الطيب.
- عزز السلوك الملائم للأكل.
- تجاهل كل علامات الأكل المتغصب.

وحتى تتمكن من تحقيق برنامجك العلاجي، فانه يمكنك تنفيذ الخطوات التتبعية التالية:

1. اجعل المحيط وقت الوجبة الغذائية سارا ومواتيا للأكل الطيب. نفذ اكبر عدد ممكن من المقترحات التالية:

- رتب الفصل الدراسي ونظمه بطريقة مشوقة قبل ان تبدأ بتقديم الوجبات.
- ضع جدولاً ملائماً لأوقات التنظيف مباشرة قبل الوجبات حتى تعاد الغرفة إلى ترتيبها قبل ان يبدأ الأطفال في تناول الطعام.
- اجعل المائدة جذابة. ونسق الأثاث والمواد التي توضع على المائدة ترتيباً منسقاً وليس عشوائياً.
- قدم الطعام بشكل جذاب. يجب ان تكون صحون التقديم من الحجم المناسب ليسهل حملها.
- رتب الطعام اعتماداً على جاذبيته وثوته وحجمه وقوامه. بنفس الاعتبار الذي يعطى لقيمته الغذائية.
- اختر الطعام المألوف والجذاب للأطفال. ناقش الأطفال بين الحين والآخر عما يفضلونه من أنواع الأطعمة المختلفة.
- لا تتعامل مع تقديم الحلويات على أنها جاهزة أو تحفة. بل على أنها جزء من الوجبة. إن الحلوى جزء من قائمة الطعام يجب ان تساهم في مجموع القيمة الغذائية للوجبة. ولا تقدم الحلوى كمكافأة على أكل بقية الوجبة.
- ادخل في حديث لطيف مع الطفل أثناء تناوله الطعام. تجنب التركيز بشكل مضطرب في حديثك على آداب المائدة وسلوك الأكل.
- تحدث عن الموضوعات التي تشوق الأطفال. شجعهم على التحدث مع بعضهم البعض ومعهك أيضاً. فوقت الأكل يجب ان يكون وقتاً سعيداً وممتعاً.
- قدم أطعمة جديدة في الوجبات بين الحين والآخر.

2. اجمع المعلومات الجديدة التي سوف تحصل عليها ولاحظ سلوك طفلك. هل تغير إلى الأحسن؟

3. قارن بين سلوك طفلك قبل تنفيذ الإجراء وبعد التنفيذ. وارسم خطاً بيانياً يظهر مدى التقدم الذي طرأ على سلوك الطفل في الأكل.

أما الإفراط في الأكل فهو حالة من النهم والأكل الزائد الذي قد يتسبب في إلام شديدة، فعندما يتناول الطفل كميات زائدة من الأغذية. يزداد وزنه وتظهر عليه صورة الدفاع أو

## الإرشاد النفسي في الطفولة

إجبار للنفس على آكل كميات كبيرة وأحيانا دون ان يحسن مضغه. وقد يكون ذلك الأمر حالة طارئة. وهناك حالات يأكل فيها الطفل كميات كبيرة تؤدي به إلى التقيؤ. أو تؤدي به إلى محاولة التخلص منه بوضع الإصبع في البلعوم. ومثل هذه الحالات تنتشر بين الإناث أكثر من الذكور. خاصة في مرحلة الطفولة المتأخرة وفترة المراهقة.

### وللشره أسباب متعددة من أبرزها:

- الحالة الصحية السيئة، مثل الإصابة باضطراب غدي أو الإصابة بديدان.
- المواقف التي تتسم باتخاذ قرارات مهمة كالذهاب إلى المدرسة أو عدمه.
- الحالة النفسية السيئة نتيجة عدم الاستقرار العاطفي. وربما تظهر هذه الحالة من الشره كانعكاس لنزعات عدائية أو الشعور بالاكئاب المصحوب بحاجة إلى الترويح عن النفس اما بالأكل أو بالنوم أحيانا لكثرة أوقات الفراغ.
- تقليد الأطفال الآخرين.
- وجود معايير اجتماعية ثقافية لما يجب ان يكون عليه شكل الجسم خاصة لدى الإناث في بعض المجتمعات.

وحتى يتم التغلب على مشكلة شره الأكل، فإنه يمكنك اتباع الأسلوب ذاته الذي استخدمناه للتغلب على مشكلة فقدان الشهية.

### (3) الإحساس بالألم:

الألم هو الإحساس الذي نشعر به عندما تصبح بعض جوانب البيئة خطرة على بعض أجزاء الجسم. ويكفي مثلا وخزة دبوس لكي تثير الإحساس بالألم. وكلما أصبح الحدث أكثر تطرفا كلما تزايد الإحساس بالألم. ويصعب على الفرد التكيف مع الإحساس بالألم. بحيث يصعب على الإنسان ان يعتاد على الألم طالما ان الألم يعتبر بمثابة اذنار بوجود شيء ما خطر يهدد الكائن الحي. وان على الكائن العمل على ازالة مصدر الخطر هذا. ( Carson, et al., 2007)

بالرغم من ان الإحساس بالألم يصعب التكيف معه. الا ان الألم قابل للتعديل عن طريق الثلاموس. وان كان هذا التعديل يتم بصورة أقل من تعديل الإحساسات الجلدية. فلكل إحساس مساره في الجهاز الثلاموسي. بحيث يمكن تمييز كل إحساس عن الآخر. ذلك ان هناك مركزا في المنطقة الثلاموسية يسمى Medial nuclei يقوم بعملية التمايز الى ما هو سار وما هو غير سار.

وكانت كذلك، فإن العوامل الاجتماعية تأثير على درجة الاحساس بالألم. فالطفل الذي تتم عملية تنشئته الاجتماعية في بيئة ترى ان القدرة على تحمل الألم هي مقياس الرجولة. وكثيرا ما نشاهد اطفالا يتحملون الاما عنيفة تقتضيها الطقوس في مجتمعاتهم بدرجة لا يمكن تصديقها.

ويجب ملاحظة انه عندما يتم تحديد منطقة الألم. فانها تكون منطقة مختلفة عن المنطقة الفعلية لمصدر الألم. وتسمى هذه الظاهرة بلفظ Referred pain وعلى سبيل المثال. فان الألم الناجم عن التهاب الزائدة الدودية يقع تحت الثدي بينما الزائدة الدودية تقع في اسفل الاربع الايمن للبطن. وان الألم الناجم عن الذبحة الصدرية والذي ينتج بسبب انخفاض كمية الدم الواردة الى عضلة القلب. يقع في الكتف والتراف الايسر. وهكذا .. (اسماعيل، 2001)

يمكن تصنيف الألم الى ثلاثة انواع رئيسية هي:

- **آلام الوخز Pricking**: وهي آلام يستشعرها المرء عندما تفرز ابرة في الجلد. او عندما يقطع الجلد بواسطة سكين.
- **آلام حارقة burning**: للآلام الحارقة نفس خصائص آلام الوخز فنحن لا نستشعر منطقة الوخز خلال منطقة الألم. التي تماثل الحرق.
- **آلام الأوجاع Aching**: هذا النوع يمثل آلاما ممتدة في الجسم بدرجات متفاوتة لا نستشعرها على سطح الجسم. وعندما تنتشر الام الأوجاع ذات الشدة المنخفضة في مناطق عديدة من الجسم. فانها يمكن ان تؤدي الى احساسات غير سارة.

ولقد ميزت الجمعية العالمية لدراسة الألم بين ثلاثة انواع من الألم هي:

- **الألم الحاد Acute pain** وهو ألم يحدث بواسطة إصابات وتنشيط لمستقبلات الألم يستمر لفترة محددة ويتحسن عندما تشفى الأنسجة، وفي العادة يتم الاستفادة من تدخلات الرعاية الصحية.
- **الألم المزمن Chronic pain** هو الألم الذي يحدث في الغالب، نتيجة عوامل ليس لها علاقة بالسبب الأصلي إذ لا يتم تفسير طول مدته التي قد تمتد من (3 - 6 شهور) بأسباب مرضية وفي العادة، يتطلب الفرد المتألم الرعاية الطبية لكنها غير فعالة.
- **الألم المتكرر Recurrent pain** ويأتي هذا الألم على فترات وفي العادة قصيرة، ولكن هذه الفترات تتكرر على مدى طويل. لذا فهو يجمع بين خصائص الألم الحاد والمزمن. ويسبب تكرار النوبات وفترات طويلة فانها من الممكن للعوامل السلوكية والاجتماعية والنفسية ان



## الإرشاد النفسي في الطفولة

تصبح ذات تأثير ويتطور لدى الفرد السلوك المرضي وقد يحدث ذلك أيضاً في بعض حالات الألم الحاد. (Dysvik, Natvig, Lindstrom, 2005; Kristjansdottir, 2005)

يؤدي الألم إلى حدوث استجابة في شكل منعكس حركي، وكذلك حدوث استجابة نفسية. وبعض الاستجابات المنعكسة تحدث مباشرة من الحبل الشوكي، حيث تتضمن الاستجابة النفسية للألم كل المظاهر المألوفة لاستجابات الألم مثل الصياح، والقلق، والاكتئاب، والغثيان. وتختلف هذه الاستجابات تفاوتاً ضخماً من شخص لآخر. وقد يستثار أحياناً مسار عصبي حسبي بسبب تغير مرضي في العصب الطرفي أو الجهاز العصبي المركزي. ومن ثم تنتقل تنبيهات تلقائية من الألياف العصبية المستتارة إلى المخ. فتؤدي إلى احساسات بالألم في موضع طرفي من الجسم. ويلاحظ أن المنطقة التي تصاب بالألم يمكن أن تسبب في أي نمط من الاحساسات. وهذا يتوقف على نمط الألياف المشتركة.

وقد اتفقت مجمل الدراسات التي أجريت على الاستجابات للأمراض والألم والإصابات، أن الأفراد يستجيبون لمجموعة متشابهة من الأعراض الجسدية بطرق متباينة جداً. إذ قد يستمر بعض الأفراد في نشاطاتهم اليومية ويقللون من الأهمية المحتملة للأمراض والألم، بينما يبعد آخرون أنفسهم عن المسؤوليات اليومية ويسعون جاهدين للحصول على الرعاية الطبية، وذلك إيماناً منهم بأن أعراضهم خطيرة.

ولقد أشار ميكانيك وفولكارت (Mechanic & Volkart) عام 1961 من خلال دراستهما المتعلقة بالتأثيرات النفسية والاجتماعية على الصحة والألم، أن الأطفال يطورون خلال خبراتهم النمائية سلوكاً يسمى السلوك المرضي والذي يرجع " إلى الطريقة التي يدرك من خلالها الأفراد ويقيمون ويتصرفون عند ملاحظتهم لبعض الألم أو أي إشارات قد تدل أو لا تدل على وجود مرض أو خلل عضوي" (Claar & Walker, 1999). ويمكن قياس هذا السلوك عن طريق رصد تكرار الشكاوى الجسدية والعجز الناتج عنها.

ويفسر السلوك المرضي وسلوك الألم التباين الواضح والاختلاف على مستوى استجابة الأفراد للألم والمرض والإصابات. إذ لم يعد ينظر إلى الألم على أنه نتيجة للعمليات البيولوجية فقط حتى في حالات المرض العضوي، إنما أصبح يُحدد بواسطة مجموعة العمليات النفسية والاجتماعية والمعرفية التي تشكل السلوك المرضي (Hanson & Gerber 1990, Livneh, 2003, Lott, Antonak, Walker, Garber, Greene, 2004).

وأكدت نتائج البحوث المتعددة على دور العوامل الوالدية مثل الصحة النفسية والجسدية للوالدين وعمليات التعلم الاجتماعي في خبرات الطفل للألم. وخرجت معظم هذه

الدراسات بنتائج مفادها أن مجمل ما يتعلمه الطفل يتم من خلال النمذجة والتعزيز، ففكرار الشكاوى عند الوالدين والعجز الذي قد تظهره الأم عند تعرضها للألم يؤثر على طريقة إدراك الطفل لأعراضه الخاصة به. أما الامتيازات التي يحصل عليها الطفل في أوقات المرض، سواء أكانت مادية مثل الهدايا أم تقديم أكل خاص أم مضمونة مثل النوم في سرير الأم والبقاء بجانبها، والرعاية المميزة والإعفاء من المسؤوليات، فإنها يمكن أن تعمل على تعزيز السلوك والدور المرضي للطفل. ولقد استأثرت هذه الاستجابات التي سميت بالرعاية (Solicitous) اهتمام الباحثين بشكل كبير.

إن الاستجابة للألم بطريقة سلبية وكان هذا الألم هو إشارة لكارثة تهدد الصحة، لها أهمية كبرى في النماذج المطورة لفهم العجز المرتبط بالألم ولقد أيدت الكثير من الدراسات التي أجريت على الراشدين العلاقة بين التكيف مع الألم والكارثة. (Crane & Martin, 2004).

ويؤكد جيرنت ورفاقه ((Jerant, et al. 2005)) استعمال استراتيجيات التعامل النشطة أي المرتكزة على المشكلة ارتبط وبشكل وثيق مع الإلتزام بنظام الرعاية الذاتية والتعليمات الطبية، والتي من شأنها أنتقل من العجز أو التي قد تساعد في تحسين نوعية الحياة حتى لو لم تكن العلاجات الطبية فعالة. وهذا يرجع إلى التحسن الذي يطرأ على الفاعلية الذاتية للفرد أو توقعات الكفاءة. فإدراك الفرد بأنه سيطر على أمور الصحة والمرض وأنه يقوم بإجراءات نشطة في هذا الخصوص له نتائج إيجابية على السلوكيات الصحية وبالتالي على الصحة بشكل عام. ويذكر جيرنت ورفاقه أن لوريغ و هولمان Lorig & Holman قد طوروا برنامجاً لإدارة الذات للمرضى الذين يعانون من الألم متكررة ومزمنة، يعتمد على المصادر الأربعة لرفع الفاعلية الذاتية. وهنا يشير كرسنسن سشميدت وهوجارد و كريجباوم وهلسيشتان Christensen, Schmidt, Hougard, Kriegbaum, Holstein, 2006) إلى أن هناك علاقة بين استعمال استراتيجيات التعامل المرتكزة على المشكلة وبين المستوى الاجتماعي الاقتصادي فكلما ارتفع المستوى التعليمي للمرضى كلما ازداد استعمالهم لأستراتيجيات التعامل المرتكزة على المشكلة.

وتؤكد نتائج الدراسات والأبحاث في التعامل عند فئة الأطفال الذين يعانون من أمراض والألم متعددة متكررة ومزمنة أن جهود التعامل المرتكز على المشكلة أفضل، إذ أنها تعود بالفائدة بشكل كبير على الطفل وعلى جميع الأصعدة السلوكية والانفعالية والوظيفية. ولكن بالمقابل شدد الباحثون على الأخذ بأسلوب التعامل المهدي (التقليل، والإثراء، والتشجيع، والقبول) الذي يركز على الانفعال لأنه أيضاً يفيد الطفل. فإعادة تأطير المشكلة بشكل إيجابي والشعور بإحساس الإنجاز في السيطرة على المهام اليومية، ومحاولة قبول الآلام والمحافظه على حالة إيجابية؛ جميعها تساعد أو تسهل التكيف المرتكز على المشكلة (Murk, 1999; De ridder).

وتؤثر طريقة تعامل العائلة مع ألم أحد أفرادها على مسار الألم والمرض، لذا يجب النظر إلى الألم من منظور اجتماعي. من هنا يتساءل الباحثون هل تلعب العائلة دوراً في أسباب نشوء الألم المزمن أم هل تؤثر في المحافظة على الأعراض؟ وفي المقابل هل أعراض الأطفال الجسدية تؤثر على تكيف العائلة بالمجمل؟ (Claar, Walker, 1999).

#### سادساً، مرحلة الطفولة المتأخرة:

تمثل مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة تنفيذ للخبرات الانفعالية التي اكتسبها في مراحل عمرية سابقة. ويلاحظ على الطفل تأثره بالضغوط الاجتماعية مما يحدث له بعضاً من الأعراض العصبية والتي تؤدي به إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن النفسي والقلق الزائد الذي يؤثر بدوره سلباً على نموه الفيزيولوجي وكذلك نموه العقلي والاجتماعي. مما يتحتم على الوالدين والمربين مساعدة في الأبطال في هذه المرحلة على السيطرة على الانفعالات وضبطها والتحكم فيها. وفهم وتقبل المشاعر تجاه الآخرين ونحو نفسه. كما تبرز أهمية اشباع الحاجات النفسية للطفل خاصة ما يتعلق منها بحاجاته للحب والأمن والنجاح والتقدير والانتماء للجماعة. وعلى الآباء والمربين تنمية مهارات الطفل وميوله نحو المشاركة في الأنشطة والقيام بالعمل. من أجل حل الصراعات التي قد يتعرض لها أولاً بأول.

وتؤثر الثقافة ووسائل الاعلام والمستويات الاقتصادية والاجتماعية للأسرة في تشكيل الصداقات وتكوين جماعة الرفاق بالنسبة للطفل. وإن الصداقة التي تبنى في هذه المرحلة من الطفولة تكون أكثر ثباتاً واستقراراً من الصداقات التي بنيت في مراحل سابقة. كما يؤثر الأخوة الأكبر سناً على الطفل وهو بدوره يؤثر على أخوته الأصغر سناً. كما تلعب النوادي ومعسكرات الأبطال دوراً هاماً في تنظيم النشاط الاجتماعي للطفل وصقل شخصيته. وإبراز ميوله واهتماماته.

وتلعب التنشئة الاجتماعية دوراً هاماً في نمو الشعور الديني لدى أبطال هذه المرحلة. حيث يتجه الشعور الديني نحو البساطة والوحدة. خاصة وإن ارتباط الدين ونمو الشعور الديني عند الطفل بالأخلاق وانمو الخلقي والسلوك الأخلاقي وتبني القيم ونمو الضمير. مما يتحتم على المربين وأولياء الأمور إبعاد أطفالهم عن غرس التعصب الديني ضد الأديان وتركيز الاهتمام بالتربية الدينية لما لها من أهمية في هذه المرحلة بحيث تعتمد هذه التربية على القدوة الحسنة الصالحة. ومن مظاهر النمو الديني في مرحلة الطفولة المتأخرة تميز هذه المرحلة بالاجتماعية بالنظر لتأثر الطفل ببيئته الاجتماعية التي يتربى فيها. وفي المدرسة حيث يتم اكتساب الطفل

للمفاهيم الدينية في المنهاج الدراسية المقررة لهم، والتي تساعد على زيادة فهم الطفل للمفاهيم الدينية وتأثره بها.

#### (6 - 1) مشكلات التكيف مع المدرسة:

الذهاب الى المدرسة ليس حدثا عابرا بالنسبة للطفل وأهله. انه عملية عبور صكبرى لا تقل في دلالاتها عن مرحلة المراهقة. فلأول مرة يخرج الطفل من عالم الاسرة المحنود الى عالم جديد تتشكل لديه مرجعية مجتمعية أساسية في حياته تشكل بداية لقانون جديد غير ذلك الذي عهده من والديه. ففي المدرسة بأنظمتها وعلاقاتها وتفاعلاتها. ويدخل الطفل الى المدرسة يكون قد انتقل من نظام محدد أو مغلق حيث تعرف الواجبات والقواعد السائدة يمكن التنبؤ بها الى نظام منطلق أو مفتوح حيث الحياة مقعمة ولأسابيع قليلة على اقل تقدير بامكانيات عدم التوقع والتنبؤ ويعدم السرور أحيانا. (Papalia & Olds, 2005)

ان العلاقة بين الصحة النفسية والمدرسة علاقة وثيقة جدا. خاصة وان التعلم المدرسي مرتبط أساسا بكل من: تهيئة علاقات وظروف أكثر مناسبة للنمو السوي للتعلم، ومواجهة الحاجات النفسية الاجتماعية للتعلم، وتعديل اتجاهات التلاميذ بما يماير الفلسفة التربوية للمدرسة. وتصحيح أشكال السلوك الشاذ والمتحرف عند التلاميذ ومعالجة المشكلات التي قد تظهر لديهم. والحفاظ على الصحة النفسية للتعلم. وتشجيع المؤثرات النافعة المحيطة به.

ولا شك بأن المناخ الأسري - الثقافي الملائم لحياة الدراسة وما يوفره من نمو معرفي وعاطفي وأساليب تفكير وتعامل مع الوقائع والحقائق. مما يجعل الذهاب الى المدرسة عملية طبيعية تمثل استمرارا لتاريخ الحياة الأسرية. ويوفر بالتالي شروط التوافق مع عالم المدرسة والنجاح في التحصيل في آن معا.

والطفل في كل حالات العلاقة الدينامية بين المدرسة والاسرة والمعلم يمثل الطرف الأكثر تأثرا فهو موضع الحكم من قبل اسرته ومعلميه. وربما يمثل الطفل الصورة المثالية التي كان المعلم يتمنى ان يكونها او قد يمثل صورة الأخ المنافس حين يجد مبررا لمناخسة أخيه في اسرته. أو بين معلميه. وقد يبقى المعلم محايدا تجاه بعض التلاميذ مما يؤدي الى تجاهلهم في الكثير من الحالات بشكل غير مقصود. بينما تراه يوجه اهتمامه إلى آخرين في حالة من كثافة التجاوب والتفاعل معهم.

ان نجاح العملية التكيفية للطفل او تعثرها لا ترجع فقط الى مجرد الكفاءة التعليمية للطفل نفسه. وإنما ترجع وبدرجة لا تقل أهمية الى حالة الصحة النفسية للتعلم التي تؤسس لانطلاقه في بناء مشروعه في المعرفة والكبر.

## الإرشاد النفسي في الطفولة

إن العلاقات ما بين الأهل والمدرسة من الملقات ذات القضايا المعروفة التي كثرت فيها الكتابات على أكثر من صعيد. ومن أكثر من منظور. وكلها تجمع على أهمية وحيوية هذه العلاقات على مصير تكيف التلميذ لعالم الدراسة وتحصيله، وقد اشتملت الدراسات والبحوث التي أجريت في هذا المجال على بعدين أساسيين ثمسان حاضر التلميذ ومستقبله. فكانت التوجه في الدراسات والبحوث على علاقة الأسرة بالمدرسة والعاملين فيها أولاً. ومن ثم الجانب التحصيلي للتلميذ الذي أولى الباحثون أهمية خاصة له. وقد أصبح اهتمام الأسرة أكثر فأكثر بتهيئة طفلها للدراسة ومتابعته. والتنسيق مع المدرسة يمثل في هذه المرحلة بالذات من أكبر عوامل النجاح والتحصيل شريطة توفير الرعاية المتكاملة لمختلف جوانب حياة الطفل وتوازنه النفسي واحتياجات نموه. خاصة وإن علاقة الأهل بالمعلم تبقى متجانبة في الاتجاهين (أهل - معلم، ومعلم أهل) فقد تميل نحو الإيجاب تارة وإلى السلب تارة أخرى رهنا بالمستجدات والتغيرات التي تميز حياة الدراسة.

وتركز المدارس عادة على تربية مهارات معرفية ضيقة. وتصرف جل وقتها في تصنيف التلاميذ في رتب تتحدد على أساسها تحصيلهم الدراسي وتفوقهم فيه. ولا شك بأن أهم إسهام يمكن أن تقدمه التربية لنمو الطفل يتمثل في مساعدته على التوجه نحو مجال يتناسب ويتوافق مع ميوله ومواهبه وقدراته. وتنمية مهاراته الحياتية والنجاح فيها. مع الأخذ بعين الاعتبار إلى تضمين المناهج الدراسية ما يحقق إكساب التلاميذ للكفاءات الإنسانية الأساسية التي يتضمنها الذكاء الانفعالي والذي أشار إليه جارونر (Sternberg, 2004) وضمنه المقومات التالية:

- الاستبصار الذاتي: ومعرفة الحالات الوجدانية والوعي بها في مختلف مواقف الحياة مما يساعد في توجيه الذات نحو القرار الأفضل.
- القدرة على ضبط الانفعالات والتعامل مع الضغوطات النفسية والتسلح ضد القلق في الشدائد الحياتية.
- القدرة على التحفيز الذاتي وتعزيز الحالات الوجدانية الإيجابية والمواقف الإيجابية في الحياة. مما يخدم أهداف بناء المشروع الوجودي. ومتطلباته.
- تفهم الآخرين، والقدرة على التعاطف معهم وتلمس خبراتهم الوجدانية واستيعابها. مما يشكل أساس التواصل الإنساني الأمثل.
- القدرة على إدارة العلاقات والتفاعلات مع الآخرين مما يشكل أساس الكفاءة الاجتماعية. ويعزز شبكة العلاقات والقدرة القيادية. ويقوي مشاعر الالتزام والانتماء.

وصممت جامعة جورج تاون برنامجاً للصحة النفسية خصص لحساب دائرة الطفولة والشبيبة والأسرة في مصلحة الصحة والموارد الانسانية الامريكى اقترحت فيه عدداً من الأنشطة التي تخدم اهداف الصحة النفسية التالية:

- **الأبعاد الانفعالية:** كيف نشعر وكيف نعبر عن خبراتنا الوجدانية. القدرة على حل المشكلات الانفعالية، القدرة على الحب، القدرة على التعامل مع الشدائد، القدرة على تحدي الذات وتمييز امكاناتها وتطويرها والقدرة على ضبط الانفعالات السلبية.
- **الابعاد الاجتماعية:** تكوين علاقات ذات معنى. تنمية مهارات التفاعل والتواصل، اكتساب الاصدقاء، التصرف الاجتماعي الملائم.
- **الابعاد المعرفية:** التنمية الذهنية والقدرة على تعلم مهارات جيدة، الفضول المعرفي وتفتح الشهية المعرفية وحب الاستطلاع والتعلم. مهارات حل المشكلات، والقدرة على تعلم كيف نتعلم.
- **الابعاد المهنية:** تنمية الانتاجية والاسهام في البيئة والمجتمع، تنمية فرص عمل وأجور افضل.
- **الابعاد الروحية:** القيم والمثل العليا والروحانيات الموجهة للحياة.

وتختلف استجابات الأطفال للحياة المدرسية. فيذهب البعض منهم الى المدرسة دون تردد. فالعوامل الفردية كشخصية الطفل والظروف الخاصة بتاريخ حياة الطفل كالصحة الجيدة والتوعية الواعية من الامور الهامة التي تساعد الطفل على التكيف مع الحياة المدرسية. وقد يجد الطفل المنبسط والناضح تحولاً سعيداً وساراً في الحياة المدرسية، خاصة اذا كان وحيداً في الأسرة ويشعر بالسأم والملل في الحياة المنزلية. وبعض الاطفال يصعب عليهم الخروج من البيت الى المدرسة حيث البيت المضطرب الذي يفترق الى الشروط الفيزيائية والنفسية الجيدة كالراحة وعدم الازدحام والاثارة الكافية.

وتتداخل العوامل المؤثرة في الصحة النفسية للتلاميذ. فالمدرسة وحدها غير قادرة على ان ترفع جانب الصحة النفسية ان هي عزلت نفسها عن الأسرة والمجتمع الخارجي. او تهاونت في التعاون مع البيت بصفة خاصة لتوفر أسباب النمو والامن والتوافق للتلاميذها.

#### 1) الحالة الصحية للتلميذ:

لصحة التلميذ أثر كبير على تكيفه في المدرسة، واضطراب صحته قد تضطره الى التغيب عن المدرسة أو اهمال الدروس والواجبات المدرسية مما يؤدي به الى هبوط مستواه الدراسي كما قد يؤثر ضعف بصره أو سمعه في قدرته على متابعة دروسه اليومية والاستفادة منها، إضافة الى أية عيوب أو عاهات جسدية قد يعاني منها التلميذ.

## (2) أسرة الطفل:

للأسرة دور كبير على تكيف التلميذ في المدرسة. ويتوقف مستواه الدراسي الى درجة كبيرة على تشجيع الأسرة له على الدراسة والمواظبة، وتؤثر الأسرة ايضا بشكل أو بآخر مما تعانيه من تدني في المستويات الاقتصادية او الثقافية في تهيئة الظروف الملائمة للتلميذ كي يقوم بواجباته نحو المدرسة والدراسة بالإضافة الى العلاقة التي افراد الأسرة الواحدة وما يتميزون به من سلوك قد يؤثر سلبا او ايجابا على تكيفه نحو المدرسة. (Schickedanz, et al. ; 2003)

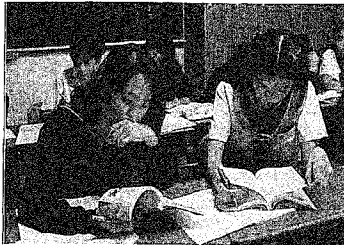
## (3) المحيط الخارجي:

يؤثر الوسط الاجتماعي الذي يعيشه التلميذ على تكيفه في المدرسة فلا يقتصر الأمر على ما يكتسبه التلميذ من بيئته التي يعيش فيها من اساليب سلوكية وعادات، او في تكوين صداقاته وتشكيل جماعة الرفاق ومشاركتهم انشطتهم واعمالهم. وكذلك مدى توافر اماكن لتنفيذ الأنشطة واستغلال اوقات الفراغ. كالاندية والملاهي والمقاهي وغير ذلك... كل ذلك يحدد مستويات التكيف نحو المدرسة سلبا او ايجابا.

## (4) العوامل المدرسية:

لا يقتصر عمل مدير المدرسة والعاملين معه في تصريف شؤون المدرسة اليومي من توزيع للجداول وحصر للغياب وتوزيع الكتب واصدار التعليمات الى غير ذلك من أعمال ونشاطات يقومون بها. بل ان الادارة المدرسية والعاملين فيها من اعضاء الهيئة التعليمية مسؤولون ايضا في مساعدة التلاميذ للوصول بهم الى اعلى مستويات التكيف وتنشئتهم التنشئة الصالحة الحميدة. من أجل تحقيق المواطنة الصالحة لهم.

## (5) رفض المدرسة:



يعتبر ذهاب الطفل إلى المدرسة في الصباح الباكر أمرا مسلما به. ولكن عندما يرفض الطفل الذهاب إلى المدرسة فإن علينا ان نتحقق من مدى اعتمادنا على تعاونه الطوعي في اتباعه الهدى عن محيطه المنزلي المألوف والذي تعودت عليه منذ سنوات طفولته الأولى.

إن رفض الطفل الذهاب إلى المدرسة يعد من الأمور الخطيرة جدا في حياة الأسرة التي تكون قد استنفدت جميع الطرق من أجل إقناع هذا الطفل للذهاب إلى المدرسة. حيث لم تعد كل التهديدات والتوسلات والرشاوي تجدي نفعا بالرغم من أن عددا من الآباء الذين يتصفون بالقسوة يجبرون أبناءهم إلى الذهاب إلى المدرسة وربما يقيدون أطفالهم في مقاعد الدراسة بمساعدة بعض المعلمين. إن مثل هذا الأمر يضع الوالدين في موقف حرج مما يتطلب منهم البحث عن طرق بديلة للتغلب على مشكلة طفلهم الراض للذهاب إلى المدرسة. فمعظم الآباء يمكنهم التغلب بتجاح على نفور أطفالهم العرضي هذا.

وقد يجد العديد من الأطفال الراضين للذهاب إلى المدرسة أن بوسعهم الذهاب فعلا إلى المدرسة لكنهم قد لا يستطيعون القيام بما تتطلبه عملية الذهاب هذه من أمور ونشاطات ضرورية. وقد أطلق علماء النفس على مثل هذه الحالة مصطلح الخوف المرضي من المدرسة. كدلالة تشخيصية تشير إلى حالات رفضه المدرسة.

إن الخوف المرضي خوف شديد لا مبرر له يتوجه عادة نحو بعض الموضوعات البيئية المحددة. وفي حالة المدرسة. فإن هناك العديد من الموضوعات التي تستثير مخاوف الطفل لأسباب موضوعية ومعقولة تجعله يتردد في الذهاب إلى المدرسة بل ويرفض الذهاب إليها. فحجم المدرسة ونظامها وإجهاد الامتحانات واحتمال مواجهة الفشل في الصف والعلاقات المضطربة مع الزملاء والمعلمات وظروف الحياة المدرسية والوضع المدرسي وضغوط الوالدين وتوقعاتهما وعدم القدرة. كل ذلك وغيرها مليئة بإمكانيات متنوعة تستطيع كل منها استثارة مخاوف الطفل بحيث تجعله يرفض الذهاب إلى المدرسة.

## (6 - 2) المخاوف السوية والقلق العصبي:

الخوف حالة شعورية وجدانية يصاحبها انفعال نفسي وبدني ينتاب الطفل عندما يتسبب مؤثر خارجي في إحساسه بالخطر. وهي بمثابة استجابة طبيعية للأحداث التي تهدد الأمن الشخصي للطفل. وقد ينبعث الإحساس بالخوف من داخل الطفل وقد يكون من الخارج. ويعتبر الخوف من أبرز آليات الحفاظ على الذات ويقائنها لدى الفرد. ويمكن استخدامه كوسيلة تكيفية لدى اعداد الطفل من أجل التغلب على الأوضاع الطارئة التي يختبر فيها احساسات جسمية متنوعة كالارتجاج والارتعاد وخفقان القلب واضطرابات المعدة وجفاف الحلق وتعرق اليدين. وتعود هذه الأوضاع جميعها إلى ميكانيزمات فيزيولوجية قائمة في بنية الجسم. ولا تخرج عن كونها تغيرات تجري في كيمياء الجسم كانتشار الأدرينالين في الدم مثلا.

وتحدث عدد من نظريات التعلم عن الخوف لتؤكد أن الخوف يعتمد بصورة أساسية على التعلم مشيرة إلى أن الخوف يمثل شعورا داخليا وانفعالا وسلوكا يتعلمه الطفل نتيجة



## الإرشاد النفسي في الطفولة

تعرضه مؤشرات البيئة والجو المحيط. كما يعد محصلة لعمليات التنشئة التي يتلقاها الصغير في إطار تقاليد ومعايير المجتمع الذي ولد فيه. ويعيش فيه. وترفض معظم نظريات التعلم فكرة بنور الخوف الوراثية وترى أن الطفل يولد متجرداً من الخوف. وما يظهر لدى الطفل في بدايات عمره ما هو إلا حصيلة ما يتعلمه وما يشاهده وما يحس به من مخاوف وانفعالات. فالطفل في هذه المرحلة مقلد ومحاك ومستنسخ للمشاعر (ششتاوي، 1996).

وهناك عدد من المهارات التي يصعب تعلمها في كثير من مواقف السلوك التي يتعرض لها الأطفال في حياتهم اليومية. ومن هذه المهارات الاستعدادات الاجتماعية التي يعتبرها معظم الناس أمراً مسلماً به. مجرد كونها لا شعورية إلى حد بعيد. هذه المهارات التي نستخدمها جميعاً عندما نقابل ضيفاً أو غريباً ونقوم بمحادثته أو عندما نقوم ببناء صداقات بيننا وبين الآخرين. وتوافق بين الناس حلولهم ومرهم أو تلك المهارات التي نستخدمها لإنجاز العديد من التفاعلات الاجتماعية التي لا حصر لها.

### 1) التنشئة الاجتماعية للطفل والعوامل المؤثرة بها:

إن عملية التنشئة الاجتماعية عملية تعلم وتعليم وتربية تقوم على التفاعل الاجتماعي وتهدف إلى إكساب الفرد (طفلاً كان أو مراهقاً أو شيخاً) سلوكيات ومعايير واتجاهات مناسبة لأدوار اجتماعية معينة تكونه من مساندة جماعته والتوافق الاجتماعي معها لإتمام دوره في الحياة وبالتالي تكسيه الطابع الاجتماعي وتيسر له الاندماج في الحياة الاجتماعية. ويتحدث زهران (2005) عن العوامل التي تؤثر في عملية التنشئة للفرد والتي تؤثر في نمو شخصية الفرد فيما بعد وتؤثر بالتالي على عملية التنشئة الاجتماعية والتي حددها بكل من: الوراثة والبيئة والعدد والغذاء والنضج والتعلم وعدد من العوامل الأخرى مثل أعمار الوالدين والمرضى والحوادث والانفعالات الحادة والولادة العسرة وعوامل المناخ والطقس. وأن الأساليب الاجتماعية التي تتبعها الأسرة في عملية التنشئة الاجتماعية تتمثل في الآتي:

- الاستجابة لسلوك الطفل مما يؤدي إلى إحداث تغير في هذا السلوك.
- الثواب المادي أو المعنوي حيث تثيب الأسرة الطفل على السلوك السوي وتعززه.
- العقاب المادي أو المعنوي حيث تعاقب الأسرة الطفل على السلوك غير السوي وتطفئه.
- المشاركة في المواقف والخبرات الاجتماعية المختلفة بقصد تعليم الطفل السلوك الاجتماعي.
- التوجيه المباشر الصريح لسلوك الطفل وتعليمه المعايير الاجتماعية للسلوك والأدوار الاجتماعية والقيم والاتجاهات.. الخ.

(2) النمو النفسي:

وبالرغم من انتماء أريكسون لدراسة التحليل النفسي وتأثره بوجهة نظر فرويد إلا أنه طور نموذجاً للنمو النفسي خاص به تميز بالشمول والإنسانية يختلف عما طرحه فرويد في نظريته عن النمو النفسي والتي بناها في ضوء علاقة الطفل بأبيه وأمه. بل نظر أريكسون إلى النمو النفسي في سياق اجتماعي أكثر اتساعاً وشمولاً، وضمن إطار من التراث الثقافي للأسرة مما جعله يتحدث عن نمو نفسي - اجتماعي Psychosocial Development ويتخذ موقفاً تفاؤلياً من مسألة إمكانية النمو السليم مشيراً إلى أن كل كائن بشري يملك إمكانية إنتاج السلوك الخير والسوي. وقد بنى أريكسون نموذجاً الخاص بالنمو النفسي بناء على اعتقاده بوجود أزمات نمو أساسية تسود في مراحل النمو المختلفة وتتزامن مع المدى المعياري لمجموعات من الأعمار الزمنية والاجتماعية والثقافية. وعلى الفرد أن يواجه في كل مرحلة من مراحل نموه الثمانية أزمة نمو أساسية ويتغلب عليها قبل الانتقال إلى مرحلة النمو التالية إذا ما أريد لهذا النمو أن يكون سليماً.

(3) تكوين الصداقات:

تنطوي صداقات الأطفال إلى حد ما على بعض الفوائد الخاصة التي يمكن الحصول عليها جراء ذلك. فالمعاطف والاهتمامات والخبرات الحياتية المتبادلة والمناسبات التي يتخلص فيها المرء من المطالب والتوتر. كلها تؤدي إلى إحساس الطفل بالدفء والسعادة في عالم يبدو في أغلب الأحيان بارداً وقاسياً عليه. فإذا ما أعطت الصداقات التي يبنونها مثل هذه الصفات فإنها ستكون بالضرورة صداقات ودية وحميمة بين أطرافها.

ولكن: كيف يعمل الأطفال على تكوين الأصدقاء؟ ومتى؟

فالأطفال في بداية حياتهم يميلون بشكل قليل جداً إلى التفاعل مع أترابهم خاصة في السنة الأولى من حياتهم. ذلك أن القابلية للاستجابة الاجتماعية وتكوين الأصدقاء تنجح أساساً إلى الراشدين والأخوة والأخوات الأكبر سناً. وتثير الدراسات الاختلافات المثيرة للاهتمام في طبيعة الاستجابات التي يقدمها الأطفال في سن مبكرة. فبعض هؤلاء الأطفال يغيروهم العناق والضم. كما يجدون متعة لدى حملهم ومداعبتهم. بينما لا يجد أطفال آخرون تلك المتعة والحب. ويفسر الباحثون هذا الاختلاف بين الأطفال. أن بعض الوالدين الذين يجنون متعة في حضن الطفل ومداعبته. ومقاومة الطفل للحمل والعناق. مما يعتبرونه انعزلاً أو رفضاً الأمر الذي يثير مشاعر الأثم لديهم. أن الطفل في سنته الأولى من العمر يقوم بالملاحظة والابتسام أو حتى الإمساك بزميله في اللعب لدى قيام اتصال بينهما. وقد ينشأ صراع غضبي بينهما إذا ما رغب أحد الأطفال في تناول لعبة الآخر التي يمتلكها الطفل الآخر. لكن هذا الغضب يكون بشكل عام

## الإرشاد النفسي في الطفولة

غير مركز على موضوع معين. (Owens, 2006) فهم يستجيبون لموضوعات اللعب اكثر من استجابتهم لزملاء اللعب. خاصة عندما تكون الاطفال ما بين السنة والثسة والنصف من العمر. وتتغير انماط الصداقة بتغير السن بين الاطفال. وتتجه نحو انشاء علاقات اكثر قربا مع عدد محدود من الاطفال. بالرغم من اهتمام الطفل بكافة الاطفال المماثلين له في السن. ويشترك الاباء والمعلمون والزملاء والاصدقاء الحميمون في التأثير على تكوين وتقوية الصداقات الجديدة لهؤلاء الاطفال.

وتتحديث الدراسات الى ان صيدا من المعايير يضعها الاطفال في تكوينهم لتلك الصداقات. حيث يمثل المعيار الأول بالنسبة لتكوين الصداقات هو التقاوي: ويحدد هذا المعيار المؤهلات التي يجب ان تتوفر في الصديق حتى يتم اختياره. ولا بد لأجل ذلك من ان تتوفر الفرصة للأطفال كي يقوموا بالاتصال والتفاعل فيما بينهم قبل رسوخ اي نوع من انواع التجاذب بينهم. حيث تنشأ الصداقات عادة كنتيجة مباشرة للاتصال المباشر ووجها لوجه بين الاطفال انفسهم. والاطفال الذين يعيشون بالقرب من بعضهم البعض هم الاوفر حظا في تلك اللقاءات ويميلون اكثر الى تكوين الصداقات فيما بينهم. من اولئك الاطفال الذين يعيشون في اماكن متباعدة.

اما المعيار الثاني لاختيار الاصدقاء فهو تطبيق للمبدأ القائل: "الشبيه يجذب الشبيه". فقد اشارت الدراسات التي اجراها الباحثون في هذا الصدد الى انه لا يوجد دليل قوي على ان الصفات المتضادة تجذب الاطفال وتؤدي بهم الى تكوين الصداقة فيما بينهم. بينما يميل كل طفلين يتشابهان في وجوه عديدة (مثل السن والنضج الاجتماعي والوزن والطول والذكاء العام والاطفال الذين يتميزون بالود والنشاط والاقترار والجرأة والاستجابية) الى تكوين الصداقة فيما بينهم والانجذاب الى بعضهم البعض.

الا ان تلك الصداقات التي تتشكل بين الاطفال تتأثر بشكل أو بآخر للخلفية الاجتماعية والاندتماء الديني والعرقى والقيم والاتجاهات. وأن اكثر تلك المؤثرات فاعلية في تكوين الصداقات هو الاعتقاد بأن الآخر شبيه بالذات. بحيث يختار الاطفال صداقاتهم ممن يتمتعون بصفات مرغوبة لديهم وطبقا لمعايير الجماعة التي ينتمي اليها. وان هذه الصداقات تكون غير مستقرة في الغالب خاصة في مرحلة الطفولة المتوسطة بالنظر الى التغير السريع لاهتمامات الاطفال انفسهم في تلك المرحلة. وتزداد الضدرة على تكوين صداقات مستدامة تدريجيا مع التقدم بالعمر.

يرى العديد من علماء النفس ان العيادة التربوية الخاصة بأطفال المدرسة هي المكان الأفضل في علاج حالات رفض الذهاب إلى المدرسة والتي سيأتي ذكرها لاحقاً في هذا الكتاب. فالعيادة التربوية تتضمن استراتيجيات معالجة أساسية وشاملة لمشكلات رفض الذهاب إلى المدرسة يكون فيها التعاون ما بين المدرسة والوالدين ذا أهمية كبرى في نجاح عملية العلاج. كما يتحدد أسلوب برنامج العلاج الفردي طبقاً لطبيعة الاضطراب الدقيقة الذي يعاني منه الطفل. وغالباً ما تتخذ الترتيبات اللازمة من قبل الإدارة المدرسية بتغيير الصف أو المدرسة التي يرفض الطفل الذهاب إليها. كما يمكن تطبيق برامج العلاج الفردي وتقديم تكنيكات سلب الحساسية كتسوية ناجحة بين صعوبات إرغام الطفل على معاودة الذهاب إلى المدرسة.

### مراجع الوحدة الرابعة

#### المراجع العربية:

- اسماعيل، محمد عماد الدين (2003): **الطفل من الحمل الى الرشد: الجزء الأول: السنوات الست الأولى، الكويت: دار القلم.**
- اسماعيل، محمد عماد الدين (2001): **الطفل من الحمل الى الرشد: الجزء الثاني: الصبي والمراهق، الكويت: دار القلم.**
- بشناق، رأفت (2001): **سيكولوجية الأطفال: دراسة في سلوك الأطفال واضطراباتهم النفسية. بيروت: دار النضال.**
- زهران، حامد عبد السلام (2005). **علم نفس النمو. عمان: دار الفكر: ناشرون وموزعون.**
- ششتاوي، هشام (1996): **الخوف عند الأطفال. عمان: وزارة التربية والتعليم، رسالة المعلم، العدد: الرابع، المجلد السابع والثلاثون.**
- عيسى، ايضال (1993): **المرشد العملي لحل المشاكل السلوكية في مرحلة ما قبل المدرسة. ترجمة عبد العزيز الدخيل وآخرون. الرياض: مكتب التربية لدول الخليج.**
- قنديل، محمد متولي وشلبي، صايل ناز. (2006). **مدخل الى رعاية الطفل والأسرة. عمان: دار الفكر: ناشرون وموزعون.**
- ملحم، سامي محمد (2013). **علم نفس النمو (دورة حياة الانسان). عمان: دار الفكر: ناشرون وموزعون.**
- النشواتي، عبد المجيد (2003): **علم النفس التريوي. عمان: دار الفرقان.**
- هريرت، مارتين (1980): **مشكلات الطفولة. ترجمة عبد المجيد نشواتي، دمشق: مطبعة البعث.**

- Bandura, A. ; (1977) **Aggression: A Social learning analysis**. New Jersey. Prentice – Hall. Englewood cliffs
- Barraga, N. ; (1992). **Visual handicaps and learning: A developmental approach**. Austin, Texas: PRO – ED. 1992
- Berk, L. E. ; (2007) **Infants, Children, and Adolescents..** Boston: Allyn and Bacon.
- Binger, J. J. ; (2003) **Human development: A life – span approach**. New York: MacMillan.
- Bowlby, J. ; (2005) **Separation and Loss**. New York: Basic Books.
- Carson, C. C. , et al. ; (2007) **Abnormal psychology and modern life..** Boston: Allyn and Bacon.
- Christensen, U. , Schmidt, L. , Hougard, C. O. , Kriegbaum, M. , Holstein, E. , B. (2006) , **Socioeconomic position and variations in coping strategies In Musculoskeletal pain: A cross – sectional study**, J Rehabil Med, 38, 316 – 321.
- Claar, R. L. , Walker, L. S. (1999) , **Maternal Attributions for the causes and Remedies of their children’s Abdominal pain**. Journal of Pediatric Psychology, 24, 4, 345 – 354.
- Crane, C. , Martin, M. (2004) , **Adultillness behavior: the impact of child hood experience**, Personality And Individual Differences, 32, 785 – 798.
- De Ridder, D. , Schreurs, K. (2001) , **Developing Interventions for chronically ill patients: is coping a helpful concept**, Clinical Psychology Review, 21, 250 – 240.
- Dysvik, E. , Natving, G. K. , Ole – J. , Lindstrom, T. C. (2005) , **Coping with chronic pain**. International Journal Of Nursing Studies, 42, 297 – 307.
- Endler, N. S. , Corace, K. M. , Summerfeldt, L. J. Johnson, J. M. , Rothbart, P. (2003) , **Coping with chronic pain**, Personality and Individual Differences, 34, 323 – 346.
- Erwin, P. (2003). **Friendship and peer relations in children**. Chichester: Wiley.

- Halonen, J. S. & Santrock, J. W. ; (2007). Psychology: Contexts of behavior. Madison: Brow & Benchmark publishers.
- Hanson, R. W. , Gerber, K. E. (1990) , Coping With Chronic Pain: A Guide To Patient Self – Management pp. 15 – 45. New York: Guilford Press.
- Hirschfeld, I; Gelman, S. (2004). Mapping the mind: Domain specificity in cognition and culture. New York: Cambridge university press.
- Hoffman, L. W. ; (1974). Effects of maternal employment on the child. A review of the research. J. of developmental psychology. 10 (2) , 204 – 228.
- Jerant, A. F. , Friederichs – Fitzwater, M. M. , Moore, M. (2005) , Patient's perceived barriers to active self – management of chronic conditions. Patient Education And Counseling, 57, 300 – 307.
- Kristjansdottir, G. (2005) , Familial aggregation and pain theory relating to recurrent pain experience in children. Acta Paediatr, 89, 1403 – 1405.
- Livneh, H. , Lott, S. M. , Antonak, R. F. (2004) , Patterns of psychosocial adaptation to chronic illness and disability: a cluster analytic approach, Psychology Health & Medicine , 9, 4, 411 – 416.
- Martin, B. ; (2005). Parent – child relation. (in) F. D. Horowitz (Ed). Review of child development research. Vol. 4. , Chicago, university of Chicago press.
- Mitchell, J. J. ; (2004). Moral growth during adolescence. J. of Adolescence. Vol. 10, pp. 221 – 226.
- Murk, C. J. (1999) , Self – Esteem: Research, Theory And Practice, New York. Springer:.
- Nicholas, M. , Asghari, A. (2006) , Investigating acceptance in adjustment to chronic pain: Is acceptance broader than we thought? Pain, 124, 269 – 279.
- Owens, K. B. ; (2006) Child & adolescent development: An Integrated approach. Australia: Wadsworth, Thomson learning.
- Papalia D. E. , & Olds S. W. ; (2005) Psychology. New York: McGraw – Hill Book Company.

- Papalia, D. E, & Olds, S. W. ; (2006) A Child's world. New York: McGraw – Hill, INC.
- Rathus, S. A. ; (2002) Psychology In the millennium. New York: Hartcourt college publishers.
- Schickedanz, J. A. et al. ; (2003) Understanding children. Mountain View, California: Mayfield publishing company.
- Sternberg R. ; (2004) Psychology. Australia: Thomson Wadsworth.
- Walker, L. S. , Garber, J. , & Greene, J. W. (1993) , Psychosocial correlates of recurrent abdominal Pain: A comparison of Pediatric Patient with recurrent abdominal pain, organic illness, and psychiatric disorders, Journal Of Abnormal Psychology, 102, 248 – 252.



## الوحدة الخامسة

### الارشاد النفسي للمراهق





## الوحدة الخامسة الإرشاد النفسي للمراهق

أولاً، المقدمة:

(1 - 1) تمهيد:

عزيزي الدارس: أهلا بك في الوحدة الخامسة من هذا المؤلف والذي تبحث في مرحلة المراهقة ومشكلاتها. فالمرحلة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرشد والنضج. وهي المرحلة التي يمر فيها المراهق بتطورات وتغيرات جسمية ونفسية، فتتأثر بما قبلها من المراحل. كما أنها مرحلة متعددة الجوانب حيث ينمو المراهق جسمياً وبيولوجياً وجنسياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً ومهنياً. وتتميز بالتموه الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية.

تتألف هذه الوحدة من خمسة أجزاء يبحث الجزء الأول منها في تعريف المراهقة وخصائصها والاتجاهات النظرية في تفسيرها. ويبحث الجزء الثاني في أهداف مرحلة المراهقة وأهميتها، بينما يبحث الجزء الثالث في العوامل المؤثرة في نمو المراهق. ويبحث الجزء الرابع في تكيف المراهق ونمو هيبته وأشباع حاجاته وتكيفه. ويبحث الجزء الخامس والأخير في مشكلات المراهقين وأساليب الإرشاد فيها.

(2 - 1) أهداف الوحدة:

عزيزي الدارس: يتوقع منك بعد الانتهاء من دراسة مادة هذه الوحدة أن تصبح قادراً على أن:

- تعرف مرحلة المراهقة.
- تحدد خصائص مرحلة المراهقة.
- تبين الاتجاهات النظرية في تفسير مرحلة المراهقة.
- تحدد أهداف مرحلة المراهقة وأهميتها.
- تبين العوامل المؤثرة في مرحلة المراهقة.
- توضح تكيف المراهق.
- تذكر مشكلات المراهقين وأساليب الإرشاد فيها.

ثانياً: طبيعة مرحلة المراهقة:

مصطلح المراهقة Adolescence مشتق من الكلمة اللاتينية Adolescere ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.

ويستخدم علماء النفس مصطلح المراهقة ليشير الى معاني كثيرة: فيرى بعضهم ان كلمة المراهقة على انها تعني التحول نحو النضج الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.

وعبر بياجيه عن فكرة المراهقة بقوله انها تعني العمر الذي يندمج فيه الفرد مع عالم الكبار. والعمر الذي لم يعد فيه الطفل يشعر انه اقل ممن هم اكبر منه سناً. بل هو مساو لهم في الحقوق على الاقل. (Piaget & Inhelder, 1969.)

(2-1) تعريف المراهقة:



تشكل المراهقة مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة (مرحلة الاعداد لمرحلة المراهقة) الى مرحلة الرشد والنضج. وبناء على ذلك، فان مرحلة المراهقة تعد مرحلة تاهب لمرحلة الرشد. وتمتد من نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة. والتي حددها اغلب علماء النفس في الفترة ما بين (12 -20 سنة) (Hurlock, 1980). وتعد هذه الفترة فترة اعداد للنضج والرشد. وهي المرحلة التي يمر فيها المراهق بتطورات وتغيرات جسمية ونفسية. فتتأثر بما قبلها من المراحل. كما انها مرحلة متعددة الجوانب حيث ينمو المراهق جسمياً وفيزيولوجياً وجنسياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً ومهنياً. وقد وصفها ستانلي هول Stanley Hall واليزابيث هيرلوك Hurlock وكيرت ليفين

Lewin وآخرون بأنها فترة عاصفة ومحنة مليئة بالمشكلات بل هي بداية ظهور المشكلات في حياة الفرد. (Foltz, et al., 2005) وقد ظهرت ابحاث عديدة تبرز اهمية هذه المرحلة في حياة الانسان.

(1) التعريف البيولوجي للمراهق:

أشار البيولوجيون إلى التغيرات البيولوجية والجسدية للبلوغ التي تحول الأطفال إلى راشدين ناضجين جسدياً وجنسياً. وأن التغيرات التي تحدث للمراهق لا ترتبط بشكل أو بآخر لثقافة المراهق التي ينتمي إليها. وتحدث هذه التغيرات نتيجة لإفرازات مجموعة متنوعة من الإفرازات الهرمونية التنوية. التي تحدث وفقاً لسرعات زمنية مختلفة. وتؤدي إلى أحداث فروع جسدية بين الذكور والإناث. وكذلك فروقا في الجهاز التناسلي لكلا الجنسين.

(2) التعريف السيكولوجي للمراهق:

يركز السيكولوجيون على أهمية تشكيل هوية تتميز بالاستقرار لدى المراهق وتحقق الاحساس بالذات على نحو يقوق حدود التغيرات العديدة في الخبرات والأدوار. مما يمكن المراهقين من الانتقال من الطفولة إلى الرشد الذي عليهم الدخول فيها. والتي تتميز بظهور التوترات على نحو طبيعي بسبب الضغوط التي ترافق انتقال الفرد من مرحلة الطفولة إلى المراهقة المبكرة. كما تتميز هذه المرحلة بالتمتع بالمعريف والتغير في التوقعات الاجتماعية. حيث يكون البلوغ أول مواقف الضغط التي يواجهها المراهق. بالإضافة إلى التغيرات الواضحة في الوزن والطول وتغير نسب الجسد. كما يصاحب هذه المرحلة تغير نسب الجسد. ووعي المراهق بجسده الذي يتغير بسرعة كبيرة وردد فعل الآخرين نحوه.

(3) التعريف الاجتماعي للمراهق:

وتنقسم هذه المرحلة بتغيرات معرفية واجتماعية سريعة حيث يتوقع الوالدان والآخرين



نضجا أكثر من المراهقين. والبدء بالتخطيط لحياتهم والتفكير لأنفسهم. بمزيد من الاحساس والمسؤولية (شريم، 2009).

وتحدث علماء الاجتماع المراهق بمصطلحات تتضمن

موقعهم في المجتمع بما يعكس إلى حد ما فعاليتهم الذاتية باعتبارها فترة انتقالية من الطفولة إلى الرشد ولذلك، تتحدد نهايتها بتشريعات تضع الحدود العمرية المتعلقة بالحماية الشرعية لأولئك الذين لم يصبحوا بعد راشدين.

(2 - 2) خصائص مرحلة المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بالنمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية، والتقدم نحو كل من النضج الجسمي، والنضج الجنسي، والنضج العقلي، والنضج الانفعالي والاستقلال الانفعالي والتطبيع الاجتماعي واكتساب المعايير السلوكية الاجتماعية والاستقلال الاجتماعي وتحمل المسؤولية؛ وتكوين علاقات اجتماعية جديدة والقيام بالاختبارات، واتخاذ القرارات فيما يتعلق بالتعليم والمهنة والزواج. وتحمل مسؤولية توجيه الذات، من خلال التعرف على قدراته وامكاناته وتمكنه من التفكير واتخاذ قراراته بنفسه، والتخطيط لمستقبله.

وتشير البحوث والدراسات الى اشكال وصور متعددة للمراهقة تتباين بتباين الثقافات وتختلف باختلاف الظروف والعادات الاجتماعية والأدوار الاجتماعية التي يقوم بها المراهقون في مجتمعاتهم (Reppucci, 1999):



فالمراهق البدائي يستطيع ان يشارك بمجرد بلوغه في مجتمع الراشدين البالغين وان يباشر مسؤولياته خاصة وان الحرف في مجتمعه تكون من النوع البسيط الذي لا يحتاج الى تعليم او تخصص بالمعنى الذي نفهمه. وان يستقل ويستطيع اشباع حاجاته الاساسية. ويتزوج في سن مبكرة واقامة الحفلات التي تمثل بالنسبة له خبرات سارة وربما تكون خبرات مؤلمة.

اما المراهق المتحضر فان مشاركته في مجتمع الراشدين البالغين تتأجل حتى يتم تعليمه وحتى يتعلم مهنته ويتقن تخصصه. كما يتأخر زواجه. ولا يدخل عالم الكبار بالسهولة التي يدخلها المراهق البدائي.

وقد وصف ستانلي هل Hall المراهقة بأنها فترة عواصف وتوتر شدة تكتنفها الازمات النفسية وتسودها المعاناة والاحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق. لتشكل بالنسبة لحياة المراهق مجموعة من التناقضات متعددة الجوانب (Grinder, 1993)

وتتحدث اليزابيث هيرلوك (Hurlock, 1980) عن المراهقة على انها نتيجة لوعوامل كثيرة منها: المثالية، ومشاعر النقص في الكفاءة والمكانة ونقص في اشباع الحاجات والضغط

## الإرشاد النفسي للمراهق

الاجتماعية، وفشل العلاقة بالجنس الآخر، ومشكلات التوافق، بحيث يؤثر كل ذلك في سلوكه من حيث:

- اضطراب السلوك: مثل نقص التركيز، والتقلب السلوكي، وقصور النشاط العقلي والجسمي، واضطراب الكلام، والاندفاع والعنوان.
- الانفعالية: والاستثنائية والحساسية النفسية والانفعالات الانفعالية.
- المشاكسة: في اطار الاسرة
- السلوك المضاد للمجتمع: مثل رفض النصيح والتوجيه. ومغايرة المعايير الاجتماعية في اللباس والكلام والسلوك بصفة عامة.
- الوحدة: مثل الشعور بالاهمال والرفض من قبل الرفاق وحتى من اعضاء الاسرة الواحدة والكبار.
- نقص الانجاز: ويرافقه الاهمال ونقص الدافعية وشؤون الاسرة والانشطة الاجتماعية.
- نوم الاخرين: والقاء التبعية عليهم واتهامهم بأنهم سبب كل شقاء
- التهريب: كالهروب من المنزل والزواج المبكر والاستغراق في احلام اليقظة. وربما يصل الحال بالنسبة اليه الى محاولة الانتحار. والانتحار الفعلي.

ويرى عدد من الباحثين (Pikonas, 1996) ان حياة المراهق تشبه الى حد كبير حلم طويل في ليل مظلم تتخلله أضواء ساطعة تخطف البصر اكثر مما تضيء الطريق. بحيث يشعر المراهق بالضيق لفترة تنتهي بأن يجد نفسه ويعرف طريقه عندما يصل مرحلة النضج. والمراهق في تلك الفترة الحرجة يجرب كل امكانياته وقدراته دون تخطيط منه. لكنه مع النضج، وبالتدريج يبدأ في اختيار مستقبله وطريقة حياته بشكل سليم.

وتحدثت ميد (Mead, 1998) عما يصادفه المراهق من عواصف وتوترات وشدة والم. والذي يرجع في مجمله الى عوامل الاحباط والصراع المختلفة التي يتعرض لها في حياته داخل الاسرة وخارجها وفي المدرسة وفي المجتمع الذي ينتمي اليه. وهذا يعني بالضرورة الى معاناة المراهق من القلق والتردد والتشاؤم وخفض مستوى النشاط والحماس والتفاؤل، ويرى الباحثون هنا ان المراهق انما يبحث في كل ذم عن ذاته ويسعى لتحقيق ذاته. وان هذه المرحلة ما هي مرحلة حب ونمو للشخصية وتكاملها. ومرحلة اكتشاف القيم والمثل.

ويرى زهران (2005) ان مرحلة المراهقة هي مرحلة حرجة Critical Period يحدث فيها تنظيم أو نمو سريع يتطلب رعاية خاصة. وتظهر على شكل صور متعددة من أبرزها: الصراعات النفسية التي قد يتعرض لها ومنها:

- الصراع بين السعي لأن يكبر ويتحمل المسؤولية. أو ان يظل طفلاً ينعم بالامن.
- الصراع بين السعي للاستقلال. والحاجة الى المساعدة والدعم والاعتماد على الاخرين
- الصراع بين السعي للحرية الشخصية وتحقيق الذات. والضغوط الاجتماعية المتمثلة في المعايير والقيم الاجتماعية.
- الصراع بين ضبط الانا الاعلى والمثيرات والضغوط الخارجية
- الصراع بين تحقيق الدوافع واشباع الحاجات. ومطالب الواقع الخارجي وضرورة التوافق الاجتماعي.
- الصراع بين الضغوط الجنسية والضغوط الدينية والقيمية.
- الاختيارات والقرارات: فعلى المراهق القيام بالاختيارات واتخاذ القرارات الحيوية التي تحدد مستقبل حياته.
- المشكلات التي قد تتخلل مرحلة المراهقة سواء المشكلات النفسية أو الاجتماعية أو الاقتصادية او الجنسية.
- ظاهرة البطالة. وتعني بها البطالة الاقتصادية والاعتماد على الاخرين. أو البطالة الجنسية التي تشير الى ان المراهق المؤهل جنسيا غير مسموح له ممارسة الجنس. الا من خلال الانظمة وتقوانين التي يحددها له مجتمعه
- الخلط لدى الكبار: (الوالدان والمربون) بخصوص مفاهيم مثل السلطة والحرية والنظام والطاعة والديمقراطية... واختلاف وجهات النظر بين الكبار وبين المراهقين بخصوص هذه المفاهيم.

### (2-3) الاتجاهات النظرية في تفسير مرحلة المراهقة:

ظهرت تفسيرات واتجاهات متعددة في تفسير المراهقة من ابرزها (عقل، 1998):

#### (1) الاتجاه البيولوجي:

يتزعم هذا الاتجاه ستانلي هل Stanley Hall ويركز على المحددات الداخلية للسلوك ويشير الى ان المراهقة تمثل مرحلة تغير شديد مصحوب بالضرورة بالتوترات وصعوبات في التكيف. وان التغيرات الفيزيولوجية تمثل عاملا أساسيا في خلق هذه التوترات والصعوبات. ويشير هل الى المراهقة باعتبارها فترة ميلاد جديد لأن الخصائص الانسانية الكاملة تولد في هذه المرحلة. وان الحياة الانفعالية للمراهق تكمن في حالات متناقضة. فمن الحيوية والنشاط الى الخمول والكسل ومن المرح الى الحزن ومن الرقة الى الفظاظة.



يتزعم هذا الاتجاه بندكت وميد Bendict & Mead ويركز على المحددات الخارجية للسلوك "المحددات الاجتماعية والثقافية والقيم المكتسبة". ومن خلال الدراسات الاستقصائية التي قامت بها ميد والتي حاولت بها توضيح ما اذا كان سلوك المراهقة سلوكا عاما وشاعرا لدى المراهقين أم انعكاس لظروف بيئية وخبرات معينة. فقد أكدت على أن المراهقة تتكون وتتشكل بالبيئة الاجتماعية. وعلى أهمية التنشئة الاجتماعية في اشتداد مشكلات المراهقة. موضحة على أن المراهقين في المجتمعات البدائية يجتازون هذه المرحلة دون صراعات تذكر. على عكس مراهقي المجتمعات المتقدمة كالمجتمع الأمريكي مثلا.

هذا، وقد أوضحت الدراسات الأثنويولوجية عددا من الحقائق تمثلت في الآتي:

- ان المراهقة تمثل مرحلة نمو اعتيادي وليس بالضرورة أزمة في كل المجتمعات. وان سلوكيات المراهق وتصرفاته واتجاهاته تعكس بالضرورة البيئة الاجتماعية التي نشأ فيها.
- ان المراهقة لا تتخذ نمطا عاما أو شكلا واحدا بل قد تتخذ أشكالا مختلفة وأنماط متعددة باختلاف البيئة المحيطة بالمراهق. وان للبيئة الاجتماعية دور فاعل في أشكال المراهقة وتعقدتها بكل ما تشتمله من احباطات وصراعات.
- ان فترة المراهقة فترة نسبية دينامية يصعب معها وضع نظرية عامة لتفسير جميع جوانب المراهقة في أي مجتمع من المجتمعات.

يتزعم هذا الاتجاه كيرت ليفين K. Leivin ويركز على التفاعل بين المحددات الداخلية والخارجية للسلوك. كما يركز بصفة عامة على عامل الصراع اثناء الانتقال من مرحلة الطفولة الى مرحلة الرشد. ومن مجال معروف الى مجال مجهول ويصور المراهقة على انها:

- فترة تغير في الانتماء الى الجماعة. حيث يرتبط بقيم وعادات جديدة تمثلها الجماعة التي ينتمي اليها مجددا. بعد ان كان ينتمي لجماعة الاطفال التي كان يعيش معها ويتصرف وفقا لأسلوب طفلي. اما وقد اصبح الآن كبيرا يرفض ان يعامل كطفل. فان عليه ان ينتزع الأسلوب الطفولي الذي اعتاده. ويقيم نمطا جديدا من العلاقات وفق مضمون ومستوى جديدين.

- ان الانتقال في الانتماء من جماعة الاطفال الى جماعة الراشدين هو انتقال من وضع معروف الى وضع جديد غير معروف بالنسبة للمراهق، وكأنه بهذه الحالة ينتقل الى عالم مجهول. لم يتم تكوينه من الناحية المعرفية، بحيث يصعب على المراهق التحرك نحو هدفه بوضوح.
- ان فترة التغيرات الفيزيولوجية والجسمية التي تحدث للفرد هي فترة تغيرات شديدة بحيث تبدو صورة الجسم بالنسبة له صورة مضطربة وبينما هو مشغول بجسمه الذي تغيرت معالمه فان خبراته الجنسية التي لم يعرف طبيعتها ولا كيفية التعامل معها والاستجابة لها، مما يضطر الى أن يسحب انتباهه من العالم الخارجي ويركزه نحو الذات نفسها بسبب ما يعترها من تغيرات لم تنتظم بعد في نمط مستقر.
- ان مرحلة المراهقة تمثل فترة ظهور حاجات واهتمامات ورغبات واهداف جديدة، وهي فترة حدوث التغيرات العقلية والانفعالية والاجتماعية وظهور حاجات واهتمامات وطموحات معينة. مما يستدعي اشباع الحاجات النفسية والاجتماعية للمراهق. وقد لا يستطيع اشباع حاجاته مما ينتج عنه القلق والتوتر ويزور المشكلات. ويحاول المراهق في هذه المرحلة استطلاع المواقف الجديدة وحين لا يكون قادرا على ايضاحها فانه يزداد تعقيدا في حياته في عدم قدرته على تحديد واقعه الجديد فيختلط عنده الواقع بالخيال. وينتقل بالتالي الى عالم الكبار المليء بالتناقضات والصراعات بين قيم وآراء متعددة.

#### 4) اتجاهات المرحلة المعتمدة،

تتمركز هذه الاتجاهات حول بحث المراهق المستمر عن هويته Identity أو ذاتيته. كما يراها اريكسون Erikson. (Rohwer, et al. , 2006) ويشير اليها كولبرج Kohlberg على انها انتقال الى الاخلاق التقليدية (المتفقة مع قواعد العرف والسلوك المرعية) في عمل القرارات. اما كينيستون Keniston فيشير الى المشكلات الرئيسية للمراهق كالتوتر الذي ينمو بين الذات والمجتمع. رافضا تقبل المسؤولية والخوف من النمو. مشيرا الى ان الراشدين بحاجة الى الانتباه والرعاية من ثقافة الراشدين. ويا للانتباه الى المراهق وتدميمه تمكنه من العثور على ذاته ويتقدم الى مرحلة الرشد بسلام.

#### 5) اتجاهات التعلم،

يركز اتجاه التعلم على ان المراهقة تتصف بالانسحاب من معايير ثقافة الراشدين. هذا الانسحاب الذي غالبا ما يحدث عن طريق سلوك لا اجتماعي غير مرغوب فيه. قد يظهر من خلال تقبل ثقافة جماعة الرفاق التي تعتمد على خبرات تعلم الفرد. وعلى سبيل المثال فان السلوك الاغترابي والجناح اثناء فترة المراهقة عادة ما يرتبط باتجاهات والديه قاسية وعدم اتساقية من

## الإرشاد النفسي للمراهق

قبل الوالدين (الأشول، 2005) إضافة إلى ما تحدّثه وسائل الإعلام من تعلم سلوك غير مرغوب فيه للمراهق.

### ثالثاً: أهداف مرحلة المراهقة وأهميتها:

#### (3-1) أهداف مرحلة المراهقة:

تتلخص أهم أهداف مرحلة المراهقة في الجدول رقم: 5، 1 كما يلي:

#### جدول رقم: (5-1) أهداف مرحلة المراهقة:

نمو الى	نمو من	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الاهتمام بأعضاء الجنس الآخر</li> <li>• اختيار رفيق واحد</li> <li>• قبول النضج الجنسي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الاهتمام بأعضاء نفس الجنس</li> <li>• خبرات مع رفاق كثيرين</li> <li>• الوعد الكامل بالنمو الجنسي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• النضج الجنسي</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الشعور بالأمن وقبول الآخرين له</li> <li>• التسامح اجتماعيا</li> <li>• التحرر من التقليد المباشر للأقران</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الشعور بعدم التأكد من قبول الآخرين له</li> <li>• الارتباك اجتماعيا</li> <li>• التقليد المباشر للأفراد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• النضج الاجتماعي</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ضبط الذات</li> <li>• الاعتماد على النفس من أجل الأمن</li> <li>• الاتجاه نحو الوالدين كأصدقاء</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ضبط الوالدين التام</li> <li>• الاعتماد على الوالدين من أجل الأمن</li> <li>• التوحد مع الوالدين كمثال ونموذج</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التخفف من سلطة الأسرة</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• طلب الدليل قبل القبول</li> <li>• الرغبة في تفسير الحقائق</li> <li>• ميول ثابتة وقليلة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• قبول الحقيقة على أساس انها صادرة من سلطة أو مصدر ثقة</li> <li>• الرغبة في الحقائق</li> <li>• اهتمامات وميول جديدة وكثيرة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• النضج العقلي</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• التعبير الانفعالي البناء</li> <li>• التفسير الموضوعي للمواقف</li> <li>• المثيرات الناضجة للانفعالات</li> <li>• عادات مواجهة وحل الصراعات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التعبير الانفعالي غير الناضج</li> <li>• التفسير الذاتي للمواقف</li> <li>• المخاوف الطفلية والدوافع الطفلية</li> <li>• عادات الهروب من الصراعات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• النضج الانفعالي</li> </ul>

ثمالي	ثموني	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الاهتمام بالمهنة العملية</li> <li>• الاهتمام بمهنة واحدة</li> <li>• التقدير الدقيق لقدرات الفرد</li> <li>• مناسبة الميول للقدرات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الاهتمام بالمهنة البراقة</li> <li>• الاهتمام بمهنة كثيرة</li> <li>• زيادة أو قلة تقدير قدرات الفرد</li> <li>• عدم مناسبة الميول للقدرات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اختيار المهنة</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الاهتمام بالألعاب الجماعية المنظمة</li> <li>• الاهتمام بنجاح الفريق</li> <li>• الاهتمام بمشاهدة الألعاب</li> <li>• الاهتمام بهواية أو اثنتين</li> <li>• الاشتراك في اندية قليلة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الاهتمام بالألعاب النشطة غير المنظمة</li> <li>• الاهتمام بالنجاح الفردي</li> <li>• الاشتراك في الألعاب</li> <li>• الاهتمام بهوايات كثيرة</li> <li>• الاشتراك في العديد من الاندية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• استخدام وقت الفراغ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الاهتمام بالمبادئ العامة وفهمها</li> <li>• قيام السلوك على اساس المبادئ الأخلاقية العامة</li> <li>• قيام السلوك على اساس الضمير والواجب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اللامبالاة بخصوص المبادئ العامة</li> <li>• اعتماد السلوك على العادات الخاصة المتعلمة</li> <li>• قيام السلوك على اساس تحقيق السرور وتخفيف الالم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• فلسفة الحياة</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ادراك دقيق نسبيا للذات</li> <li>• فكرة جيدة عن ادراك الآخرين للذات</li> <li>• توحيد الذات مع اهداف ممكنة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ادراك قليل للذات</li> <li>• فكرة بسيطة عن ادراك الآخرين للذات</li> <li>• توحيد الذات مع اهداف شبه مستحيلة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• توحيد الذات</li> </ul>

(2-3) اهمية مرحلة المراهقة:

يتفق غالبية علماء النفس على ان هذه المرحلة هي مرحلة مليئة بالمشكلات. وان ظهور تلك المشكلات رهينة بتيقظ الشعور بالذاتية Self of identity الذي يتم في سن البلوغ.

فالمراهق في هذه المرحلة يسعى جاهدا للتخلص من اعتماده المالي على أبويه أو الآخرين من الكبار. ويسعى الى الاستقلالية بالرغم من حاجته الملحة الى المساعدة. كما يسعى الى تحمل مسؤولياته. لكنه رغم ذلك محتاج لأن يظل طفلا ينعم بالأمن والطمأنينة.

## الإرشاد النفسي للمراهق

وعليه ان يحقق ذاته، يفكر لنفسه، ويحقق ميوله، ويشبع حاجاته، ولكن لا بد ان يتطابق تفكيره وسلوكه مع المعايير الاجتماعية والتوافق مع الآخرين. وعليه اتخاذ قرارات حيوية تحدد مستقبل حياته، خاصة ما يتعلق منها بالتعليم واختيار مهنته، أو ما يتعلق بالزواج وتكوين أسرة. أو ممارسته بعض الهوايات أو تكوين بعض الصداقات. ويسعى لتحقيق الحرية، وصاحب سلطة لكنه مع ذلك يجد نفسه متورطاً في صراعات انفعالية مع الأطفال الأصغر منه سناً داخل أسرته. وكذلك الوالدين والمدرسين وأعضاء المجتمع. وهو يريد ان يكون راشداً، لكنه لا يعطى المسؤولية الكافية لأعماله الخاصة. وهو يعاني من مشكلات لم تكن موجودة لديه في مرحلة سابقة وتختلف أيضاً عما يواجهها الراشد الى حد ما. وهو يسعى جاهداً لتحقيق حل مقبول لشكائته تلك. تتناسب ومعايير الجماعة

### (3-3) مطالب النمو في مرحلة المراهقة:

حدد هافجهرست مطالب النمو في مرحلة المراهقة على النحو التالي:

#### (1) تكوين علاقات ايجابية ناضجة مع افراد الجنسين:

ويتمثل ذلك في النظر الى افراد الجنسين على انهم افراد ناضجون ويتصرف معهم بحكمة دون بروز الانانية. كما يتعلم العمل معهم من اجل تحقيق اهداف مشتركة.

#### (2) التوحد مع اللور التكري أو الأنثوي:

ويتمثل في ان تلعب الأنثى دورها كأنثى. ويلعب الذكر دوره كرجل وفق معطيات الثقافة التي يعيش فيها.

#### (3) تقبل التغيرات الجسمية والجنسية على انها مظهر طبيعي للنمو:

ويتمثل ذلك في ان يتقبل المراهق التغيرات الجسمية الجديدة باعتبارها مظهراً طبيعياً من مظاهر النمو الانساني. وأن لا تثير قلقه.

#### (4) تحقيق الاستقلال النفسي عن الآخرين:

ويتمثل ذلك في التحرر من التعلق بالوالدين. وتنمية حب الوالدين دون الاعتماد عليهما. وتنمية القدرة على القيام ببعض واجباته بمفرده. واتخاذ قراراته بنفسه.

#### (5) التخطيط لمستقبل مهني أو تعليمي مرموق:

ويتمثل ذلك في التفكير في اختيار مهنته او دراسته التي تحقق له طموحاته وفق قدراته وامكانياته. كما تحقق له قسراً من الاستقلال الاقتصادي.

6) العمل على بناء نمق قيمي متكامل يوجه السلوك ويحدده:

ويتمثل ذلك في قيام المراهق بتكوين مجموعة من القيم والاتجاهات لنفسه تكون هاديا له في تصرفاته. يحتكم اليها في حل مشكلاته وصراعاته حال حدوثها.

7) العمل على تنمية الولاء والانتماء الاجتماعي:

ويتمثل ذلك في ازدياد الوعي الاجتماعي للمراهق بأسرته ومجتمعه وادراك مسؤولياته وواجباته كمواطن صالح.

8) الاستعداد النفسي للزواج:

ويتمثل ذلك في تكوين اتجاهات ايجابية عن الزواج والحياة الاسرية باعتبارها مقومات ضرورية للحياة. واستكمالاً لدورة حياة الفرد.

9) اكتساب المراهق شعورا واضحا بالهوية او الذاتية:

ويتمثل ذلك في تكوين فكرة واضحة عن نفسه. واهدافه وطموحاته وقيمه واتجاهاته التي سوف يتبناها لتصبح بعد هويته المميزة عن غيره.

رابعا: العوامل المؤثرة في نمو المراهق:

تعتبر المدرسة من اهم المؤسسات الاجتماعية التي تلعب دورا بارزا في حياة المراهقين وتشكيل مستقبلهم. وتستطيع المدرسة في هذا المجال توفير فرص النمو السليم والمتكامل للمراهق عن طريق المواد العلمية واسلوب المعاملة. وعن طريق العلاقات الانسانية السائدة، وكذلك عن طريق الأنشطة المختلفة التي تساعد المراهقين على تحقيق مطالب النمو، وتجنبيهم الكثير من الصراعات التي تحفل بها هذه المرحلة.

لقد حدد هافيجهرست مطالب النمو الانفعالي في مرحلة المراهقة بتقبل الذات، وخاصة تقبل التغيرات الجسمية والجنسية الجديدة، وتحقيق الاستقلال الانفعالي، وتكوين اتجاهات ايجابية نحو الجنس الآخر ونحو الاقران من نفس الجنس ونحو الوالدين والاسرة والمجتمع. وتحقيق الامان النفسي والاطمئنان على المستقبل وتحقيق الولاء للقيم الاجتماعية والخلقية والدينية التي تسود المجتمع الذي يعيش فيه. وتشكل هذه المطالب عبئا ثقيلا على كاهله تجعله يعيش صراعات نفسية مختلطة تتمثل في كل من (الفقي، 1995):

■ صراع بين الحاجة الى تهذيب الذات والحاجة الى التحرر والاستقلال. وهو بذلك يحتاج الى من يوجهه الى معرفة السلوك المقبول في المناسبات والمواقف المختلفة. لكنه في الوقت نفسه يحتاج الى الشعور بالاستقلالية. وانه لم يعد طفلا.

## الإرشاد النفسي للمراهق

- صراع بين الحاجة الى الاستقلال والحاجة الى الاعتماد على الآخرين (من ابوين واسرة وغيرهما).
- صراع بين الحاجة الى الاشباع الجنسي وبين التقاليد الدينية والاجتماعية.
- صراع القيم وهو صراع بين ما تعلمه المراهق في الطفولة وأمن به من مبادئ وقيم وبين ما يمارسه الكبار من حوله في الحياة اليومية مما يناقض هذه المبادئ والقيم.
- صراع المستقبل؛ وهو صراع تسببه الحاجة الى تحديد المستقبل والتخطيط له واختيار العمل او الوظيفة او المهنة. والاعداد لتحقيق ذلك.
- صراعات مختلفة تنتاب المراهق نتيجة التغيرات الجسمية والجنسية المفاجئة. فقد يؤدي التبكير في النضج الجسدي او الزيادة غير العادية فيه او عدم التساوي بين الاعضاء الجسمية المختلفة في درجة النمو الى حدوث الاضطرابات النفسية الخطيرة وخاصة لدى الاناث في هذه المرحلة.

ويبين كولبرج (Kohlberg, 2006) Owens) المراحل المختلفة للحكم الخلقي لدى

المراهق وحدد ثلاث مستويات للحكم الخلقي هي:

- **المستوى ما قبل الأخلاقي Premoral level**: (ويتمد من 0 - 9 سنوات) حين يكون السلوك مدفوعا عند الطفل بدوافع بيولوجية واجتماعية حيث تؤدي الى نتائج اخلاقية.
- **المستوى التقليدي (العري) للسلوك Conventional level**: (ويتمد من: 9 - 16 سنة) وفيه يقبل الفرد معايير جماعته مع قليل من التفكير التأملي الناقد.. أي كل ما يتعلمه الفرد من قيم ومعايير للسلوك يقبل دون مناقشة.
- **المستوى المستقل للسلوك Autonomous level**: (أكثر من 16 سنة) حيث يكون السلوك موجها بتفكير الفرد الذاتي كما يحكم بنفسه ولا يقبل معايير الجماعة دون تأمل واضح.

### (4 - 1) التأثيرات السيكولوجية لحدث البلوغ:

يشير عدد من الباحثين (Berk, 2007) في هذا الصدد الى عدد من الملاحظات حول التوافق في سن البلوغ الجنسي عند الذكور والاناث من ابرزها: تأثير الهرمونات الغدد من الهرمونات على جسم المراهق.

فالاناث اللواتي يبلغن مبكرا يملن الى الخجل مع الميل للاستمرار، والانعزال عن جماعة رفاق السن، وسوء التوافق الاجتماعي، والحاجة الى اشراف خاص من الكبار بخصوص نشاطهن الجنسي، والتقدم من الناحية الاجتماعية عن الاناث الأخريات عندما ينضجن جميعا، ومستوى

من التوافق اعلى من مستوى المتأخرات خاصة ما يتعلق منها بكل من التوافق الشخصي والاسري، وصعوبة الحياة في مستوى النضج الذي يتوقعه منهن الكبار، وتكوين مفهوم أفضل للذات.

اما الاناث اللواتي يبلغن متأخرا يملن الى الانعزال عن النشاط الاجتماعي. والشعور بالوحدة وحسد قريناتهن، والخجل والقلق بسبب تأخر البلوغ، وسيطرة الوالدين عليهن مما يؤخر انتقالهن من الاعتمادية الى الاستقلال يصاحبه ضعف العلاقة مع الوالدين، وتمو مفهوم الذات بدرجة اقل كفاية، والحاجة الى خبرات النجاح في اي ناحية يستطدن تحقيق نجاح فيها، والى الاعتراف والتقدير.

أما الذكور الذين يبلغون مبكرا فيميلون الى السعادة لاتجاه الانظار اليهم وتوليهم ادوارا قيادية، والتعرض للرفض اذا حاولوا الانضمام الى جماعات اكبر منهم سنا، وصعوبة الحياة في مستوى النضج الذي يتوقعه منهم الكبار، والشعور بالثقة بالنفس والكفاية والميل الى الاستقلال. وتكون مفهوم ذات ايجابي للتوافق الاجتماعي والانفعالي.

أما الذكور الذين يبلغون متأخرا يميلون الى التأخر اجتماعيا ورياضيا عن رفاق سنهم. والخجل والقلق والوصي بالذات. واللجوء الى طرق سلوكية طفلية والسعي لجذب انتباه الآخرين. والحاجة الى خبرات النجاح في اي ناحية يستطيعون تحقيق نجاح فيها. والشعور بالنقص والاعتماد على الآخرين وتكون مفهوم ذات سلبي وسوء توافق اجتماعي وانفعالي ( زهران، 2005).

يبدأ البلوغ الجنسي عند الاناث بين سن 9 - 18 سنة حيث يبدأ الحيض عندما يبدأ انتاج البويضة الناضجة وانتقالها من المبيض عبر قناة البويضات (قناة فالوب) الى الرحم. وعندما لا يتم تلقيحها بالحيوان المنوي تنفجر البويضة وينفصل الغشاء الرحمي المعد لاستقبالها وتموها تبعا لذلك وتنزل في صورة دم احمر قان. يصاحبه بعض الاضطرابات المتعلقة بسوء الهضم وشعور عام بالاعياء والفتور. تتلاشى بالتدريج مع تعود الفتاة على العادة الشهرية لتلك. ولا يصاحب الحيض في العادة ألم الا في حالات الضعف الجسمي الواضح عند بعض الفتيات.

وتشير الدراسات المتعلقة بهذا المجال الى ان الاناث الاطول والاثقل والانضج في النمو الهيكلية يبلغن مبكرا عن زميلاتهن الاقصر والابسط في النمو الهيكلية. بسبب عدد من العوامل المناخية والبيئة الجغرافية. وكذلك التغذية والظروف البيئية العامة. والجنس البشري الذي تنتمي اليه الفتاة. بالرغم من ان عددا من الدراسات تشير الى بطلان هذا الافتراض. وان هناك فروقا فردية بين الاناث في الاسرة الواحدة.

أما اهم الخصائص الجنسية الثانوية التي تظهر مع الصيادة التدريجية للافرازات والهرمونات المنشطة للأنوثة وخاصة الاستروجين Estrogens الذي ينتج المبيض بالإضافة الى



## الإرشاد النفسي للمراهق

هرموناته الرئيسية: الاسترئين Estrin والبروجستين Progestin وكميات ضئيلة من التستوستيرون Testosterone (هرمون الذكر الجنسي) نمو الأعضاء التناسلية (قناتي البيوضات والرحم والمهبل) واتساع الحوض والردفين واستدارة الفخذين ونمو الصدر والشديين والغدد اللبنية. وظهور شعر العانة، وتحت الإبطن، وبعض الشعر الخفيف على الذراعين والشفة العليا وخفض وعمق الصوت. (Bernard, 2004) إلا أن قدرة الفتاة على انجاب الأطفال تأتي متأخرة قليلا بعد أول حيض.

ويبدأ البلوغ الجنسي عند الذكور بين سن: 11 - 18 عندما تنشط الخصيتان وتفرزان الحيوانات المنوية والهرمونات الجنسية. حيث تمتاز الحيوانات المنوية بالمسائل المنوي الذي تفرزه البروستاتا. ويتراوح حجمه في المتوسط بين 2 - 4 سنتيمتر مكعب وهو سائل لزج يحتوي على الحيوانات المنوية (من: 300000000 - 600000000 حيوان منوي في كل قذف).

ويلاحظ عند البلوغ نمو الأعضاء الجنسية بسرعة. يصاحبه السيادة التدرجية للأفرازات والهرمونات المنشطة للذكورة (هرمونات الأندروجين Androgens) ويؤدي ذلك إلى ظهور الخصائص الثانوية المتمثلة في نمو شعر العانة، ونمو الشارب والذقن، وتحت الإبطن، وعلى الجسم بصفة عامة. وتغير الصوت ونمو الحنجرة. كما يلاحظ التفاوت في نمو الخصائص الثانوية بين الذكور.

### عزيمي الدارس:

للجنس أهميته الكبرى في حياة الفرد لكونه يرتبط بشكل واضح وجلي بكل جوانب النمو المختلفة. وبالتدرج يتحول الميل الجنسي إلى الجنس الآخر. فيتعلق الفتى بأحدى الجارات أو صديقات الأسرة أو إحدى فتيات مجتمعه أو حتى إحدى مدرساته. وكذلك تفعل الفتاة. وفي بداية مرحلة المراهقة يشعر المراهق بالدافع الجنسي. ويعبر عنه بداية الأمر على شكل إخلاص وولاء وإعجاب وإعزاز وحب لشخص أكبر منه سناً مثل المعلم أو غيره، ثم يأخذ الشعور الجنسي مجراه الطبيعي فيحب الفتى فتاة أو أكثر في مثل سنه. وتفعل الفتاة كذلك. وتتميز هذه العلاقة بسيادة الروح الرومانسية الخالية من أية إثارة جنسية جامحة حيث يوصف الحبيب بالأخ أو الأخت أو الملاك أو الروح... الخ. ويشاهد الفضول الجنسي وشدة الشغف بالتحرف على حقيقة الحياة الجنسية وكثرة الأسئلة إلى الكبار ومن سبقوا إلى مرحلة المراهقة من الرفاق.

ومن أجل أن يخفف المراهق من توقره الجنسي، فإنه يلجأ إلى ممارسة النشاط الجنسي الذاتي والتي تسمى بالعادة السرية Masturbation وتشير البحوث المتعلقة في هذا الجانب إلى أن الإفراط في مثل هذا النشاط وإدمانه وما يصاحبه من مشاعر الأثم والخلطية والصراع النفسي. الخوف والقلق النفسي. والشعور بالأثم وفقدان اعتبار الذات (Petersen, et al. , 1995).

(4 - 2) العوامل المؤثرة في تطور نمو المراهق:

يتحدث زهران (2005) عن مرحلة المراهقة باعتبارها إحدى حلقات النمو النفسي تتأثر بالحلقات السابقة وتؤثر بدورها في الحلقات التالية لها. ويقسم مرحلة المراهقة إلى ثلاث مراحل فرعية هي:

- مرحلة المراهقة المبكرة: وتستمر ما بين 12 - 13 - 14 سنة
- مرحلة المراهقة المتوسطة: وتستمر ما بين: 15 - 16 - 17 سنة
- مرحلة المراهقة المتأخرة: وتستمر ما بين: 18 - 19 - 20 - 21 سنة

وفي مرحلة المراهقة تتغير وظائف جميع أجهزة الجسم بدرجات متفاوتة. لكن التغيير البارز في هذه المرحلة هو حدوث البلوغ الجنسي. الذي يعتبر بمثابة الميلاد الجنسي أو اليقظة الجنسية للشخص. يسبقه فترة نمو جسمي سريع خاصة في الطول. كما يلاحظ نمو حجم القلب بنسبة أكبر من نمو الأوردة والشرايين، ويزداد ضغط الدم، وتنمو المعدة وتتسع لتمد حاجة الجسم النامي، وتنمو أعضاء الجهاز الهضمي بنفس النسبة تقريبا. ويتذبذب التمثيل الغذائي بما يؤدي إلى زيادة الشهية للأكل عند المراهق.

(1) البلوغ الجنسي Puberty،

يعتبر البلوغ الجنسي نقطة تحول وعلامة انتقال من الطفولة إلى المراهقة. ويتحدد هذا البلوغ عند الذكور بحدوث أول قذف متوي وظهور الخصائص الجنسية الثانوية. أما عند الإناث فيتحدد بحدوث أول حيض وظهور الخصائص الثانوية. وتضج الغدد الجنسية في الفترة العمرية ما بين سن: (13 - 14 سنة)

يبدأ البلوغ الجنسي بنمو الغدد والأعضاء التناسلية. كما يلاحظ أهمية الغدة النخامية Pituitary gland الموجودة في أسفل المخ والتي تستثير هرموناتها المشاعر الجنسية والدورة الجنسية. فتستثير الخصيتين عند الذكور والمبيضين عند الإناث في العمل والنشاط. وتؤثر كذلك الغدة الكظرية أو فوق الكلوية Suprarcnal gland خاصة القشرة بهرموناتا في النمو الجنسي. ويسبب زيادة إفرازاتها زيادة وإسراع النمو الجنسي. ويلاحظ أيضا ضمور الغدة التيموسية Thymus gland التي تقع في التجويف الصدري. ويسبب نقص إفرازها البكور الجنسي (أي النمو الجنسي السريع). بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل سرعة النمو الفيزيولوجي الحيوي، والنمو السريع الزائد للغدة النخامية (Schickedanz, et al., 2004). أما القصور في إفراز الغدة فإنه يسبب تأخرا في النمو الجنسي لدى الفرد.

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بالسرعة الكبيرة في النمو. فيلاحظ طفرة النمو Growth spurt بعد فترة نمو هادئة في مرحلة الطفولة المتأخرة. وتزداد سرعة النمو عند الجنسين لمدة 3-4 سنوات (عند الذكور بين سن 12-16 سنة وعند الإناث بين سن: 10-14 سنة). وتصل أقصى سرعة في النمو عند الإناث في سن 12 سنة. بينما تصل أقصى للنمو عند الذكور في سن 14 سنة. ويزداد طول الضرع زيادة سريعة، ويتسع الكتفان ومحيط الأرداف ويزداد طول الجذع وطول الساقين. كما يزداد نمو العضلات والقوة العضلية والعظام.

وتبدأ زيادة الطول في الساقين أولاً، ثم بعد ذلك في الجذع، إلا أن اكتمال الزيادة يحدث أولاً في اليدين والراس والأقدام، أما آخر جزء تكتمل فيه هذه الزيادة فهو في الاكتاف.

ويتأثر النمو الجسمي للشخص بعوامل عديدة من أبرزها المحددات الوراثية والجنس والتغذية واهرازات الغدد. ويبرز تأثير الغدة النخامية واهرازاتها هرمون النمو Growth hormones. والتي تستثير بدورها عدداً من هرمونات الغدد الأخرى مثل الغدد الدرقية والادرينالية والتناسلية التي تفرز هرمون الذكورة (الاندروجين Androgens) وهرمون الانوثة (الاستروجين Estrogens) بحيث تتفاعل هذه الهرمونات بعضها مع بعض محدثة عدداً من التغيرات الجسمية والفيزيولوجية (Biehler & Hudson, 2006).

إلا أن هناك فروقا واضحة تظهر على الأفراد من الجنسين في النمو الجسمي. ويلاحظ زيادة واضحة في الطول حيث تطول قامة المراهق خلال فترة البلوغ. ويزداد وزن المراهق نتيجة النمو في أنسجة العظام والعضلات وكثرة الدهون خاصة عند الإناث.

ويزداد وزن المراهق بسرعة نتيجة النمو في أنسجة العظام والعضلات وكثرة الدهون خاصة عند الإناث. حيث يتراوح وزن المراهق ما بين 37-59 كغم لدى الذكور في المرحلة العمرية التي تتراوح ما بين 12-17 سنة للذكور وما بين 39-54 كغم لنفس الفئة من الإناث لدى عينات مصرية. (Owens, 2006)

كما يلاحظ تقدم مؤقت عند الإناث وتأخر مؤقت عند الذكور. ويكون الذكور أقوى جسمياً من الإناث حيث تنمو عضلاتهم بشكل أسرع من الإناث. بينما تنمو عظام الحوض عند الفتاة بشكل أوضح منه عند الفتى تمهيداً لوظيفة الحمل والولادة. ويلاحظ اتساع الكتفين أكثر عند الفتى منه عند الفتاة. كما تسبق الفتاة الفتى في النمو العظمي، ويظهر اهتمام الفتاة أكثر من الفتى بالمظهر الشخصي من حيث الطول والوزن والمظهر العام وتسعى دائماً كي تبو أكثر جمالاً وجاذبية. ولذلك نراها تقضى وقتاً طويلاً أمام المرآة. كما أن الأجزاء الداخلية والخارجية لا تنمو بنفس الدرجة. ويتأخر نضج القلب في هذه المرحلة من نضج الأعضاء الأخرى.

كما ان نضج الوظائف الجسمية لا يسير بنفس السرعة التي يسير بها نمو الاعضاء ذاتها. واكتمال النضج في الطول والوزن لا يعني بالضرورة النضج الجسمي عامة من حيث الوظائف والقوة.

ويسبب النمو الجسمي السريع في هذه الفترة تناقضات نفسية واجتماعية للمراهق. فبينما يبدو الشخص في صورة رجل مكتمل البنية، الا انه لا يزال في كثير من رغباته كبير الشبه بالاطفال. وبينما يعامله البعض على انه رجل ناضج ويعطونه ما يستحقه الكبار من احترام ووزن. نجد ان البعض الآخر يعاملونه معاملة الاطفال وضعونه في عدادهم. وتسبب الزيادة المفاجئة والتغيرات الجسمية السريعة والمعاملة المتناقضة التي يلقاها ممن حوله حساسية شديدة نحو جسمه أو ذاته Self conscious ويؤدي ذلك الى عدم التوازن الجسمي والنفسي أو الانفعالي والانتقال السريع من حالة انفعالية الى حالة انفعالية اخرى. او من نشاط الى حالة تبرد او كسل. كما قد يؤدي التكبير في النمو الجسمي الى مشكلات اجتماعية ونفسية تختلف ايجابا أو سلبا باختلاف الجنسين. وان المنزلة الاجتماعية للطفل الذي ينمو جسمه قبل زملائه تتأثر بهذا النمو. مما يحتاج الى مزيد من الوقت والجهد كي يتكيف من جديد لمجموعته من الرفاق.

وتظهر على المراهق في هذه المرحلة عددا من الخصائص الجسمية التي تتميز بكل من زيادة الوزن، وفي الأكل زيادة ملحوظة في بداية المرحلة. وظهور التغيرات الجسمية التي تصحب النضج الجنسي، وحالات عدم التوازن في نشاط الغدد، مع اكتمال النمو العظمي ونمو الطول، ونمو سريع للقلب في بداية المرحلة وبطيء في نهايتها، وارتباط نمو الجسمي في هذه المرحلة بالنمو في النواحي العقلية والاجتماعية والانفعالية ارتباطا وثيقا. بحيث لا يستطيع المرء ان يفصل ناحية من هذه النواحي عن الناحية الأخرى الا من الناحية النظرية فقط. (أسماعيل، 2001)

### 3) النمو الحركي:

وفي هذه المرحلة تنمو القدرة والقوة الحركية لدى الشخص بصفة عامة حيث يرتبط النمو الحركي في هذه المرحلة بالنمو الجسمي والنمو الاجتماعي. ولذلك، فإنه يلاحظ الميل نحو الخمول والكسل والتراخي. وتكون حركات المراهق غير ذهيفة. ويكثر تعثر المراهق واصطدامه بالاذنات وسقوط الأشياء من يديه وشعوره بالحرج والارتباك. وتؤدي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية الى شعور المراهق بذاته وتغير صورة الجسم لديه. وتوقع الكبار تحمله مسؤوليات اجتماعية عديدة.

تتميز هذه المرحلة بأنها فترة تميز ونضج في القدرات وفي النمو العقلي. ويطرده نمو النكاه. ويكون أكثر وضوحاً من تباين القدرات الخاصة. وتصبح قدراته العقلية أكثر دقة في التعبير مثل القدرة اللفظية والقدرة العددية في معالجة الأرقام والقيام بحل المسائل البسيطة بسرعة ودقة. كما تزداد سرعة التحصيل وإمكاناته. وتنمو القدرة على التعلم وعلى اكتساب المهارات والمعلومات. وتنمو القدرة على الربط بين المتغيرات (أي القدرة على أن يأخذ الفرد في اعتباره عوامل متعددة في نفس الوقت). وينمو الإدراك من المستوى الحسي المباشر إلى المستوى المعنوي الذي يمتد عقلياً نحو المستوى القريب والبعيد، وتحديد التفاصيل بدقة. وينمو الانتباه في مدته ومداه ومستواه. ويستطيع المراهق في هذه المرحلة استيعاب مشكلات طويلة ومعقدة بسهولة ويسر. وينمو التفكير معتمداً على الفهم واستنتاج العلاقات والمتعلقات. وتنمو معه القدرة على الاستدعاء والتعرف. وتزداد قدرته على التخيل المجرد المبني على الانفاظ. ويتجه من المحسوس إلى المجرد. ويزداد ميله إلى الرسم والموسيقى ونظم الشعر والكتابة الأدبية. وينمو التفكير المجرد وتزداد قدرته على الاستدلال والاستنتاج والحكم على الأشياء وحل المشكلات والتنبؤ بما يمكن أن يحدث. وتصور الأمور على أساس من الخبرة السابقة. ووضع المخططات على أساس الحقائق. وتظهر هذه القدرة ببساطة عندما تستطيع أن تصل إلى النتائج من المقدمات بطريقة صحيحة (أي بطريقة منطقية). وتنمو قدرته على التحليل والتركيب. والقدرة على تكوين التصميمات الدقيقة. وتزداد قدرته على فهم الأفكار دون أن تكون مرتبطة مباشرة بالمراهق شخصياً. وتزداد قدرته على التعميم وفهم التعميمات والأفكار العامة. وتنمو المفاهيم المعنوية عنده مثل الخير والفضيلة والعدالة. وتزداد قدرته على التجريد وفهم الرموز (Berk, 2007).

إلا أن هناك عوامل مؤثرة على النمو العقلي لدى المراهق. حيث تلعب الوراثة دوراً بارزاً في وجود فروق فردية في الذكاء والقدرات العقلية. كما تؤثر التسهيلات البيئية والخبرة والتدريب في تنمية واستثمار تلك القدرات إلى أقصى مدى. ويبسر التوافق الانفعالي الوصول إلى الثقة ومفهوم الذات الإيجابي من أجل تحقيق نضج عقلي للمراهق. كما تؤثر العوامل الانفعالية مثل الخمول والتمرد في أداء العقلي للضرد. ويؤثر مستوى وسرعة معدل النمو الجسمي في تحصيله الدراسي. وشخصيته بصفة عامة. ولا ننسى تأثير وسائل الإعلام السمعية والبصرية على نموه العقلي وتزويده بالأفكار والخبرات. (Owens, 2006).

وتعتبر المدرسة من أهم المؤسسات الاجتماعية التي تلعب دوراً بارزاً في حياة المراهقين وفي تشكيل مستقبلهم. وتستطيع المدرسة في هذا المجال توفير فرص النمو السليم والمتكامل للمراهق عن طريق المواد العلمية وأسلوب المعاملة. وعن طريق العلاقات الإنسانية السائدة، وكذلك عن

طريق الأنشطة المختلفة التي تساعد المراهقين على تحقيق مطالب النمو، وتجنبهم الكثير من الصراعات التي تحفل بها هذه المرحلة.

### 5) النمو الانفعالي؛

على الرغم من تشابه الأنماط الانفعالية للمراهق مع ما كان سائداً في مرحلة الطفولة. إلا أنها تختلف في المثيرات التي تحرك هذه الانفعالات.. كما أنها أكثر اهمية في تدريب المراهقين لضبط التعبير عن هذه الانفعالات. وهناك مظاهر متعددة للنمو الانفعالي للمراهق كما تباين الفروق في تلك المظاهر بين الجنسين. وتتنصف الانفعالات في مرحلة المراهقة بأنها انفعالات عيفة متهورة لا تتناسب مع مثيراتها. وفي كثير من الحالات لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها. وبالتالي، فليس هناك ثبات انفعالي في هذه المرحلة ويظهر التذبذب الانفعالي لدى المراهق. وتقلب سلوكه بين سلوك الأطفال تارة وسلوك الكبار تارة أخرى. كما تلاحظ لدى المراهق التناقض الانفعالي وثنائية المشاعر نحو نفس الشخص أو الشيء أو الموقف فيتذبذب انفعاله بين الحب والكره وبين الشجاعة والخوف، وبين التدين والاحاد، وبين الانعزالية والاجتماعية وبين الحماس واللامبالاة... الى غير ذلك من مظاهر السلوك.

لقد حدد هافجهرست مطالب النمو الانفعالي في مرحلة المراهقة بتقبل الذات، وخاصة تقبل التغيرات الجسمية والجنسية الجديدة، وتحقيق الاستقلال الانفعالي، وتكوين اتجاهات ايجابية نحو الجنس الآخر ونحو الاقران من نفس الجنس ونحو الوالدين والاسرة والمجتمع. وتحقيق الامان النفسي والاطمئنان على المستقبل وتحقيق الولاء للقيم الاجتماعية والخلقية والدينية التي تسود المجتمع الذي يعيش فيه. وتشكل هذه المطالب عبئاً ثقيلاً على كاهله تجعله يعيش صراعات نفسية مختلفة تتمثل في كل من (الفقي، 1995):

- صراع بين الحاجة الى تهذيب الذات والحاجة الى التحرر والاستقلال. وهو بذلك يحتاج الى من يوجهه الى معرفة السلوك المقبول في المناسبات والمواقف المختلفة. لكنه في الوقت نفسه يحتاج الى الشعور بالاستقلالية. وانه لم يعد طفلاً.
- صراع بين الحاجة الى الاستقلال والحاجة الى الاعتماد على الآخرين (من ابوين واسرة وغيرهما)
- صراع بين الحاجة الى الاشباع الجنسي وبين التقاليد الدينية والاجتماعية
- صراع القيم وهو صراع بين ما تعلمه المراهق في الطفولة وأمن به من مبادئ وقيم وبين ما يمارسه الكبار من حوله في الحياة اليومية مما يناقض هذه المبادئ والقيم

## الإرشاد النفسي للمراهق

- صراع المستقبل: وهو صراع تسببه الحاجة الى تحديد المستقبل والتخطيط له واختيار العمل او الوظيفة او المهنة. والاعداد لتحقيق ذلك.
- صراعات مختلفة تتناب المراهق نتيجة التغيرات الجسمية والجنسية المفاجئة. فقد يؤدي التكبير في النضج الجسدي او الزيادة غير العادية فيه او عدم التساوي بين الاعضاء الجسمية المختلفة في درجة النمو الى حدوث الاضطرابات النفسية الخطيرة وخاصة لدى الاناث في هذه المرحلة.

ويلاحظ على المراهق في هذه المرحلة سعيه نحو تحقيق الاستقلال الانفعالي او ما يسمى بالفطام النفسي عن والديه وتكوين شخصيته المستقلة. وقد تلاحظ مظاهر الخجل لدى المراهق والميل نحو الانطوائية والتمركز حول الذات، والشعور بالذنب والخطيئة نتيجة للتغيرات الجسمية المفاجئة. والمشاعر الجديدة خاصة ما يتعلق منها بالجنس. كما يلاحظ التردد نتيجة نقص الثقة بالنفس. خاصة في بداية هذه المرحلة. ويزداد خياله خصبا. فيتخطى المراهق حدود الزمان والمكان وحتى حدود قدراته الى امكان وخبرات لا يستطيع المرور بها في واقع حياته بدون ان يكون هناك لحما ودماء. وفي خياله هذا يحل مشكلاته ويحقق رغباته. ويتحدث الباحثون في هذا المجال الى ما يفيد الباحث من خياله هذا في مساعدته نحو تقييم جهوده الحالية بربط ماضيه بحاضره وبمستقبله. وفي تخيله يحل مشكلاته الحاضره في تخيل افضل الظروف واسوأها بدوره كطبيب أو مهندس أو معلم، ويستغرق المراهق في تخيله أو حلم اليقظة Day dreaming الذي ينتقل به من عالم الواقع الى عالم غير واقعي. وينتابه القلق النفسي أحيانا. وقد يجد فيها مهربا من المواقف التي لا يستريح اليها. ودرعا لحماية نفسه من تهديد التناقضات الكثيرة في العالم من حوله (Owens, 2006).

وبالرغم من ان المراهق يكون بطل الحلم دائما ومؤلفه ومخرجه وممثله. الا ان الحب يعد من أهم مظاهر الحياة الانفعالية له. فالحب المتبادل يزيد الالفة ويزيل الكلفة ويقضي على العدوان ويجعل الاتجاهات النفسية أكثر ايجابية. والحب كما يراه الباحثون يمثل قوة علاجية جبارة لحل العديد من المشكلات التي يواجهها المراهق.

ويتأثر النمو الانفعالي بالعديد من التغيرات الجسمية الداخلية والخارجية والعمليات العقلية والمرهية والقدرات العقلية والتألف الجنسي ونمط التفاعل الاجتماعي ومعايير الجماعة والمعايير الاجتماعية العامة والشعور الديني للمراهق (Berk, 2007).

## 6) النمو الاجتماعي:

ونتيجة للتغيرات الجسمية والعقلية والانفعالية التي تطرأ على الشخص. فإنه يلاحظ اتساع نطاق الاتصال الاجتماعي وتزداد مشاركته للآخرين في الخبرات والمشاعر والاتجاهات والافكار. وتستمر كذلك عملية التنشئة الاجتماعية والتطبيع الاجتماعي ويستمر تعلم واستدخال القيم والمعايير الاجتماعية من الأشخاص الهامين في حياته. مثل الوالدين والمدرسين والقادة والمقربين من الرفاق ومن الثقافة العامة التي يعيش فيها ((Hines, 1997). ويظهر على المراهق اهتمامه بالمظهر الشخصي ويبدو ذلك واضحاً في اختيار ملابسه والاهتمام بالالوان الزاهية اللافتة للنظر والتفصيلات الحديثة. والاهتمام بالحلي والموضة ومتابعتها بالنسبة للذات.

ويلاحظ على المراهق نزعه نحو الاستقلال الاجتماعي والانتقال من الاعتماد على الغير الى الاعتماد على النفس. وكذلك ميله الى الزعامة والتوحد مع شخصيات خارج نطاق البيئة المباشرة مثل شخصيات الأبطال. وينمو الوعي الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية. ويزداد وعيه بالمكانة الاجتماعية والطبقة الاجتماعية التي ينتمي اليه المراهق. فيستمر في التألف والتكثف في جماعات الاصدقاء والخضوع لها وتوسع دائرة التفاعل الاجتماعي والميل الى الجنس الاخر.

ويلاحظ النفور والتمرد والسخرية والتعصب والمنافسة. وضعف القدرة على فهم وجهة نظر الكبار وضيق صدره للنصيحة. وتعتبر المنافسة احدى مظاهر العلاقات الاجتماعية في هذه المرحلة. فيقارن المراهق نفسه دائماً برفاقه ويحاول ان يلحق بهم ليكون مثلهم او يتفوق عليهم. لكنه مع ذلك يكف على مقارنة قدراته بقدرات الآخرين. ويحكم على سلوكه حسب المعايير السلوكية التي تحددها الجماعة (Baer, 2009). وتتميز هذه المرحلة بمرحلة مسابرة Conformity ومجاراة وموافقة وامثال وقبول واتساق ومحاولة انسجام مع محيطه الاجتماعي. وقبول العادات والمعايير الاجتماعية الشائعة بهدف تحقيق التوافق الاجتماعي. خاصة مع التأثير المتزايد لجماعة الرفاق، والتوافق مع القيم والمعايير الجديدة في القبول والرفض الاجتماعي. (Greenberger, et al. 1998)

ولا شك بأن عددا من العوامل تؤثر في سلوكه الاجتماعي مثل استعدادات الوالدين واتجاهاتهما وتوقعاتهما. والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة. وجماعة الرفاق ومفهومه عن ذاته ونضجه الجسدي والفيزيولوجي وكذلك المجتمع والثقافة العامة. كما تؤثر الخبرات الاجتماعية الأولى في حياته. وقد لوحظ انه كلما كانت البيئة الاجتماعية ملائمة كلما ساعد ذلك على تكوين علاقات اجتماعية سوية له.



## الإرشاد النفسي للمراهق

وفي دراسة لكل من بيترايس وريموندج Reymondg & Beatrice (الفقي، 1995) حول الخصائص التي تتميز بها شخصية المراهق وقدرته على التقبل الاجتماعي استنتجا فيها ان الشعور بالتقبل الاجتماعي يعتبر هاما لتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي للمراهق. وان فقد المنزلة الاجتماعية قد يؤدي الى الشعور بالتمعاسة وعدم السعادة. وبالمقابل فان اهتمام المراهق بتكوين علاقات اجتماعية مع الجنس الآخر. تزيد من نضج المراهق.

ووصف جيرسايلد Jersild الذات بأنها جوهر وجود المراهق، وانها العالم الذاتي الذي يخبر فيه الخبرة الانسانية بما فيها من افراح واحزان وآمال ومخاوف وعطف وقسوة.

وأشار الباحثون في هذا المجال الى ان العديد من المراهقين لا يرون بأزمة الهوية التي اشار اليها اريكسون Erikson في دراسته. ولهذا فان المراهقين في هذه المرحلة لا يصلون الى الهوية الناضجة التي يسعون لتحقيقها. بالنظر لأتباطؤ هذه الهوية بقمم واهداف الوالدين الخاصة بهما. دون السؤال عما اذا كانت هذه القيم والاهداف صحيحة ام خاطئة بالنسبة له. وعندما يغير المراهق بيئته كأن يلتحق بكلية بعيدة عن بلدته أو يذهب الى مكان للعمل فان البيئة الجديدة سوف تؤثر في شخصيته ويبدأ بالبحث عن اناس يعاملونه بطريقة تتفق مع انماط شخصيته وافكاره عن ذاته ويتجنب الناس الذين لا يعاملونه بهذه الطريقة. (Wigfield, et al. , 1995)

### 7) النمو الديني:

ومع طفرة النمو الملاحظ عند المراهق فانه يحدث تغير وتطور ونمو الشعور الديني. حيث يعيد المراهق تقييم قيمه الدينية. فنلاحظ ازدياد الشعور الديني لديه. وقد يوجد لديه شعور ديني مركب مزدوج يحوي عناصر متناقضة. كأن يوجد لديه حب الله الى جانب الخوف منه. وقد يوجد الايمان بالموت الى جانب كرهه له كنهاية لا مفر منها. وقد نلاحظ تعدد الاتجاهات الدينية لدى المراهقين (Markstrom, 1999).

وفي دراسة قام بها كل من: المليجي والمليجي (1993) أن حوالي 5. % من الذكور يكونون ايمانهم تقليديا، و25% منهم يكونون متحمسين، و24% منهم يساورهم الشك، و1% منهم يكونون ملحدين. كما وجد ان حوالي 61% من الفتيات يكون ايمانهن تفكيريا، و26% منهن متحمسات. و13% منهن يراوهن الشك.

## 8) النمو الاخلاقي؛

في هذه المرحلة من المراهقة يتبع المراهق معتقداته الأخلاقية التي اكتسبها خلال سنوات عمره السابقة. وما مر به من خبرات وما تعلمه من معايير السلوك الاخلاقي. كما نلاحظه بيدي رايه في مدى صواب السلوك او خطئه. بالرغم من اننا قد نجد تباعدا بين سلوكه الفعلي وبين ما يعرفه من معايير السلوك الاخلاقي المثالي. ويعزو الباحثون الى هذا التناقض الى محاولة المراهق تحقيق استقلاله والبعيد عن سلطة الكبار وضيقة منها، ونقص مستوى نضجه الاجتماعي أو العقلي. ويلاحظ بالاضافة الى ذلك تأثير المراهق بسلوك قراءه المسوء لديهم لاكتسابهم السلوكيات الخاطئة منهم ومحاولة تقليد هذا السلوك الخاطيء.

وقد تحدث جون ديوي عن النمو الاخلاقي لدى المراهق مشيرا الى ان الحكم الاخلاقي يهتم بالأمر أو الأحداث التي تكون تحت الانجاز. وانه في جميع حالات الاحكام الخلقية للمراهق فانه يوجد حدث وهو تعبير عن الميل والعادة والرغبة بل وكل الشخصية.

ويين كولبرج (Owens, 2006) Kohlberg) المراحل المختلفة للحكم الخلقى لدى المراهق وحدد ثلاث مستويات للحكم الخلقى هي:

1. المستوى ما قبل الأخلاقي **Premoral level**: (وتمتد من 0 - 9 سنوات) حين يكون السلوك مدفوعا عند الطفل بدوافع بيولوجية واجتماعية حيث تؤدي الى نتائج اخلاقية
2. المستوى التقليدي (العري) **Conventional level**: (وتمتد من: 9 - 16 سنة) وفيه يقبل الفرد معايير جماعته مع قليل من التفكير التأملي الناقد.. اي كل ما يتعلمه الفرد من قيم ومعايير للسلوك يقبل دون مناقشة.
3. المستوى المستقل للسلوك **Autonomous level**: (أكثر من 16 سنة) حيث يكون السلوك موجها بتفكير الفرد الذاتي كما يحكم بنفسه ولا يقبل معايير الجماعة دون تأمل واضح.

وأشار كولبرج (Papalia & Olds, 2005) Kohlberg) ايضا الى وجود اربعة توجهات اخلاقية اساسية بجانب مراحلها الاخلاقية المعروفة وهي:

1. التوجه المعياري **Normative orientation**: الذي يؤكد على الواجب والحقوق المحددة بالالتزام بالقوانين والادوار
2. توجه العدل **Fairness orientation**: الذي يؤكد على الحرية والعدل والمساواة والتبادلية والاتفاق

## الإرشاد النفسي للمراهق

3. **التوجه النفسي Utilitarianism orientation**، الذي يؤكد على السعادة والرفاهية للأحداث الأخلاقية سواء للفرء أو للآخرين.

4. **التوجه الكمالي: Perfectionism orientation**: الذي يؤكد على الوصول الى العزة والذاتية والدوافع الطيبة والضمير والتناسق بين الذات والآخرين)

وترتبط نظرية جان بياجيه في الحكم الخلقى بنظريته في النمو العقلي ذلك ان النمو الخلقى للطفل من وجهة نظره تتأثر الى حد بعيد بالمراحل العقلية التي يمر بها الطفل.. ومن خلال ملاحظاته ومقابلاته الفعلية، حدد بياجيه عددا من مراحل الحكم الخلقى تمثلت في الآتي:

1. **مرحلة ما قبل الاخلاقي Premolar stage**: وهي تقابل السنتين الأولى من حياة الطفل، وفي هذه المرحلة لا يوجد أي التزام بالقوانين او التعليمات.

2. **الاخلاق الاتباعية Heteronymous morality**: وهذه المرحلة توجد ما بين سن: 2 - 7 سنوات، ويسمىها البعض مرحلة الاخلاق الفيرية والتي فيها يتبع الطفل الآخرين حيث الطاعة العمياء للقوانين، واللوائح هي الصواب عنده ومعادلة الالتزام بالخضوع للقوة والعقاب. وتتميز هذه المرحلة بخضوع الطفل للقوانين الصادرة من الآخرين.. واطاعة التعليمات الوالدية والأسرية، ويبرر بياجيه هذا التوجه من قبل الطفل الى اجبار الوالدين والكبار للطفل ويعني بذلك عقاب الوالدين للطفل.. وعدم قدرتها التحقق من الدوافع او الهدف من وراء السلوك.. وهو ما يطلق عليه بياجيه الاخلاق الواقعية Moral realism. وقياس الحدث او السلوك بنتائجه بغض النظر عن دواعه ومقاصده..

3. **مرحلة الاخلاق المستقلة**: وتظهر معها مرحلة اخلاقية جديدة تمثل نتاجا لتحول العقلي وقيود الكبار والتعاون مع الاقران والاطفال الآخرين. وتبدأ هذه المرحلة في سن السابعة تقريبا، والتي يسميها بياجيه بالعمليات العيانية Concrete operational ويبدأ الطفل في هذه المرحلة التحقق والحكم على اساس قوانينه الشخصية، ويصبح واعيا للدوافع والتقصير من وراء السلوك.. ويسمي بياجيه هذه الخطوة بالمسؤولية الذاتية Subjective responsibility والتي يقصد بها قدرة الطفل في الحكم على الحدث وفقا لقوانين ذاتية في مقابل المسؤولية الموضوعية والتي تعتبر النتائج المادية هي المحك فيها. ويسمىها بياجيه ايضا بالاخلاق التبادلية Morality of reciprocity مقابل اخلاق الطاعة Morality of obedience في المرحلة السابقة مشيرا الى قدرة الطفل في فهم الناس وسلوكهم على المستوى العقلي او الاجتماعي، على اساس الدوافع والغايات..

4. **المراهقة المتوسطة**: تبدأ مرحلة المراهقة المتوسطة Middle adolescence من 15 - 16 - 17 سنة وتقبلها مرحلة الدراسة الثانوية وتتميز باطراد الشعور بالنضج والاستقلالية. كما تتضح فيها كل المظاهر المميزة للمراهقة بصفة عامة.

خامساً: تكيف المراهق:

يعبر عن النمو النفسي للفرد بالمراحل التي يمر بها في سني حياته المختلفة، وتنمو فيها انفعالاته ورغباته واستعداداته وتستكمل شخصيته، ويتم هذا في إطار صحته النفسية بوجه عام، وتبدو مظاهر النمو النفسي للفرد في ثلاثة جوانب رئيسية هي:

(5-1) معنى التكيف:

يعرف التكيف: باعتباره مجموعة ردود الفعل التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لشروط بيئية محدودة أو خبرة جديدة، وهو عملية ديناميكية مستمرة يستهدف بها الفرد تعديل سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً مع بيئته، وقد أشار إليه مرسى (1996) بأنه القدرة على إيجاد العلاقات المشبعة بين الفرد وبيئته، سواء كانت هذه البيئة طبيعية أو ثقافية أو اجتماعية.

وأورد رضوان (2011) عدداً من المفاهيم الخاصة بالتكيف، وأشار إلى التكيف بأنه القدرة على التعديل والتغيير والسعي نحوهما وهما يشتملان التعديل الداخلي أو الخارجي للفرد بحيث يشترط السلوك الفاعل المؤثر للفرد باعتباره المعنى بالدرجة الأولى بعملية التكيف، والتعامل مع المشكلات سواء كانت نابعة من الداخل أم من الخارج، وعندما يتم التعامل مع المشكلات بنجاح فإننا نتحدث عن التكيف الناجح، أما إذا لم يتم التعامل مع المشكلات بنجاح، أي أنها قادت إلى مزيد من التعقيد وانعكست بشكل سلبي على الفرد يحول دون تحقيق أهدافه فإننا نتحدث عن سوء التكيف، والمواجهة الفاعلة مع المواقف المختلفة، وبشكل خاص المرهقة منها، وضبط Control المواقف والمتطلبات الداخلية والخارجية، والدفاع ضد المصادر الداخلية للضغط والمشكلات وضد المصادر الخارجية، ويمثل التكيف الناجح في هذه الحالة الاستخدام الفاعل لآليات الدفاع الأولية الناضجة، أما التكيف غير الناجح فيحدث من خلال الاستخدام المكثف لآليات الدفاع غير الناضجة (المرضية)، ومواجهة الأزمات والصراعات والتغلب عليها وحل المشكلات الناتجة عنها، وتقبل الجديد والتعامل معه، وإستلاك الشجاعة في أن يعيش الإنسان خبرات حياتية جديدة.

إلا أن هناك عدداً من العوامل التي تؤثر بشكل كبير في أحداث التكيف لدى الفرد من أبرزها توافر المهارات اللازمة لدى الفرد لأشباع حاجاته الأساسية، ومعرفة الإنسان بنفسه (حدوده وإمكانياته) التي يستطيع من خلالها إشباع حاجاته، وأن يدرك قدراته ومهاراته واستعداداته، وأن يتقبل نفسه بواقعية ومرونة بالنسبة للمؤثرات المتغيرة، وتجنب الصراع.

## الإرشاد النفسي للمراهق

والمراهقة في نظر علم النفس الحديث مرحلة نمو طبيعي وأن المراهق لا يتعرض لأزمة من أزمات النمو طالما صار هذا النمو في مجراه الطبيعي وفقا لاتجاهات المراهق الانفعالية والاجتماعية:

### (5-2) مؤشرات التكيف:

ان من ابرز مؤشرات تكيف المراهق هي في مدى تقبله للحقائق المتعلقة بقدراته وامكاناته. مدى استمتاعه بعلاقاته الاجتماعية. وكفاءته في مواجهة مشكلات الحياة اليومية. وتنوع نشاطه وفضوله. ذلك ان هناك فرقا كبيرا بين أن تكون اهتمامات الفرد ضيقة ومحدودة. وبين أن تتسع اهتماماته وميوله لتشمل نواحي الحياة المختلفة.

وتحرك المراهق في كل مرحلة من مراحل حياته دوافع وحاجات أساسية بعض هذه الحاجات فسيولوجية في طبيعتها والبعض الأخر نفسية اجتماعية. واشباع هذه الحاجات والدوافع من الضرورات الأساسية لدى الفرد. من أجل تحقيق التكيف والشخصية السوية والصحة النفسية السليمة.

ولا يتحقق ثبات اتجاهات الفرد ومواقفه الا مع توافق خطه فكري واضح وخلفية فلسفية عميقة تصدر عنها أحكام الفرد وتصرفاته المختلفة. ذلك أن تكوين فلسفة واضحة في الحياة ليس أمرا سهلا. وإنما هي عملية تدريجية تتأثر بما يكونه الفرد من قيم خلال حياته وخبراته المتنوعة في الأسرة والعمل والدراسة. وفي خلال اتصالاته الاجتماعية. كما تتأثر أيضا بثقافة الفرد. وما يبذله من جهد في حياته. ومن الاتصالات يقوم بها.

ولاشك في أن قدرة الفرد على تحمل مسؤولية أفعاله. وما يتخذ من قرارات هو إحدى علامات التكامل والصحة النفسية في أن واحد. كما ان التهرب من المسؤولية هو دلالة على عدم تفاعل النضج الانفعالي. وان المسؤولية ترتبط ارتباطا وثيقا بالنضج والرشد. مما يعني افتقار المراهق إليها، وأنه لم يصل الى النضج الوجداني والاجتماعي الكافي. وان هناك خطأ ما أو قصورا في تنشئته. وفي تطبيعها الاجتماعي.

### (5-3) العوامل الأساسية في التكيف:

إن شخصية المراهق قد تصطدم في غالب الأحيان بعدد من العوامل التي تساعد في أحداث سوء التكيف لديه

فالحاجات الأولية للمراهق كحاجته الى الطعام والشراب والراحة والتخلص من الفضلات بحيث لا يستطيع البقاء دون اشباعها. اما حاجاته الشخصية فتمثل في حاجته الى

المحبة والنجاح والتقدير والاحترام.. الخ. وكلما قل اشباع المراهق لهذه الحاجات، كلما ازداد توتره، وعدم اتزانه الانفعالي. وغلبت عليه ظاهرة الاضطراب التي تضعف قدرته على التوافق.

ثم ان عددا كبيرا من نواحي الاضطراب وصدمة التوافق ناتجة عادة من الشروط الفسيولوجية والبيولوجية لبناء الجسم نفسه. فقد يؤدي ضعف عضو في الجسم: كالسمع او البصر الى ابتعاد الفرد نحو العزلة. كما قد يؤدي افراز الغدة في الجسم الى اضطراب في حساسية الفرد ونشاطه مما قد يخلق عددا من المشكلات المرضية بالنسبة له.

وتمثل صورة الجسد لدى المراهق وتقبله لمظهره الجسمي والشخصي. وقد يكون هذا المظهر ما لوقفا او غير ما لوقف. حيث يسبب التوازن اضطرابا في شخصية الفرد نفسه مما تساعد على عدم توافقه وتكيف.

وتعتبر مرحلة الطفولة من اهم المراحل التي يمر بها المراهق في حياته حيث تتشكل قدراته وانماط سلوكه، وشخصيته. وان تلك الخبرات التي يمر بها تمثل القاعدة الاساسية في تكيفه او عدمه.

وبالرغم من ان الغالبية العظمى من المراهقين يميلون في مستوى ذكائهم نحو الوسط. الا ان عددا قليلا منهم يميلون نحو الابداع والتفوق او نحو الضعف العقلي. وان هذا التفاوت في القدرة العقلية يشكل ميدانا واسعا لحالات سوء التوافق للفرد

وكذالك فان التفاوت في المستويات الثقافية والاجتماعية لدى المراهقين تؤثر هي ايضا في مستوى التوافق لديهم.

ولمكانة معرفة الانسان بقدراته وامكاناته من حسن تكيفه، وتقبله لما لديه او رفضه وعدم القبول به، وتقديره لمكانته بين اقرانه دور في تكيفه.

وتبرمج المجتمعات الانسانية بشتات تاريخية تغلب عليها صفة الفوضى والاضطرابا وانعدام الأمن مما ينعكس هذا على افراد المجتمع بأشكال مختلفة من سوء التوافق. وازدياد استخدام وسائل الاعلام اليومية في حياة الناس وازدياد التنافس على تقديم المسلسلات والبرامج المثيرة، فانه يخلق اشكالا مختلفة من سوء التوافق. وان عددا كبيرا من حالات الاضطراب النفسي قد تكون ناتجة بشكل مباشر لصدمة او خيرة مفاجئة. وان أيا من العوامل السابقة ما هي التربية التي هيأت هذا الاضطراب، وعمقته في نفس المراهق. وقللت بالتالي من قدرته على التوافق السوي والسليم.

يعتبر تشكيل لدى المراهق حدثًا طبيعيًا، إلا أنه يمثل تحولًا في النمو الانساني لما يحدثه من آثار على مهاراته النفسية والاجتماعية، واختيار لخصائصه الشخصية وللعديد من القضايا السياسية والدينية والقيم الأخلاقية والاهتمامات المهنية. وما يتضمنه من أدوار جنسية وسلوك جنسي. مما يستدعي تشكيل الهوية من خلال الأدوار المختلفة التي يمارسها (Berk, 2007).

ويتضمن تشكيل الهوية تعريفًا لمن يكون الفرد وما هي قيمه. ويمثل الاتجاه الذي يختاره في حياته قوة دافعة للكثير من الالتزامات في الحياة نحو التوجه الجنسي، والمهنة والنماذج الأخلاقية والسياسية والدينية والثقافية. وتورد شريم (2009) آراء انجلر Engler في تطوير القضية أو قوة الأنا إلى الاخلاص Fidelity وأن المراهقين مستعدون لأن يكونوا مخلصين Faithful لوجهة نظر أيديولوجية. وبدون الاخلاص فإن الشاب الصغير قد يملك أنا ضعيفة. تعاني من اضطراب القيم أو أنه قد يبحث عن مجموعة منحرفة ليكون مواليا أو مخلصا لها.

وتتشكل الهوية عندما يميل المراهقون على حل ثلاث قضايا رئيسية هي المهنة وتبني قيم يؤمنون بها ويعيشون وفقا لها. وتطوير هوية جنسية مرضية حيث يكتسب الأطفال في مرحلة الطفولة المتوسطة المهارات اللازمة للنجاح في ثقافتهم. وعندما ينتقلون إلى مرحلة المراهقة فإنهم يحتاجون إلى إيجاد طرق لاستخدام هذه المهارات. وقد يتعرض المراهقون لممارسة سلوكيات قد تكون نتائجها سلبية وذات خطورة عليهم عندما يواجهون مشكلة في الاستقرار على هوية مهنية. أو عندما تكون الفرص محدودة ظاهريا أمامهم.

ويعتقد أريكسون في هذا المجال أن المراهقين يعانون من أزمة الهوية ويرى بأنها فترة مؤقتة من القلق والاضطراب عندما يقومون باختبار البدائل قبل الاستقرار على القيم والأهداف. أما المراهقون الذين يمرون عبر عملية تحليل الذات. فإنهم يصلون إلى تحقيق هوية ناضجة بحيث يختبرون الخصائص التي تصف ذاتهم في مرحلة الطفولة. ويبدونها بالمسؤوليات الجديدة. ومن ثم يشكلون منها مركزا داخليا راسخا ليوفر لهم الاحساس بالتماثل Sameness عندما يمرون بالأدوار الحياتية اليومية المختلفة.

### 1) مكونات الهوية Component of Identity:

تتضمن الهوية العديد من المكونات الجسدية، والجنسية، والاجتماعية، والمهنية، والأخلاقية، والأيدولوجية، والخصائص السيكولوجية التي تشكل مجمل الذات. وقد حدد سانتروك (Halonon & Santrock, 2009) مكونات الهوية عند المراهق من عدة أجزاء من أبرزها:

1. **الهوية المهنية Vocational/ Career identity**: وهي المهنة ومسار العمل الذي يود المراهق اتباعه.
2. **الهوية السياسية Political identity**: التوجه السياسي للمراهق والحزب الذي ينتمي اليه.
3. **الهوية الدينية Religious identity**: وهي المعتقدات الروحية للمراهق.
4. **الهوية المعرفية والإدماج Achievement intellectual identity**: وتشير الى مدى دافعية المراهق للإنجاز والمعرفة.
5. **الهوية الجنسية Sexual identity**: وهي الجنس الذي ينتمي اليه المراهق وتوجهه الجنسي (غيري الجنسية، مثلي الجنسية أو ثنائي الجنسية).
6. **الهوية الثقافية Cultural identity**: وتشير الى أي جزء من العالم الذي ينتمي اليه المراهق.
7. **الاهتمامات Interests**: وتشير الى نوعية الأشياء التي يحب المراهق ممارستها والتي قد تتضمن: الرياضة، والموسيقى، والهوايات وغيرها.
8. **الشخصية Personality**: وتعني الخصائص الشخصية للمراهق كأن يكون انبساطيا، او انطوائيا، وقلقا أو هادئا، ودودا أو عدوانيا، مرنا أو متزمتا، وهكذا.
9. **الهوية الجسدية Physical identity**: وتشير الى صورة الجسد كما يراها المراهق.

## (2) العوامل المؤثرة في تشكيل الهوية وتطورها:

هناك عدد من العوامل التي تؤثر في تشكيل الهوية وتطورها. اشارت اليها بيرك ( Berk, 2007) على النحو التالي:

- **العمليات المعرفية**: تتضمن العمليات المعرفية طريقة المراهق في التمسك بالمعتقدات والقيم السائدة لديه.
- **ممارسات التربية الوالدية**: توجد علاقة بين الممارسات الوالدية لتربية المراهق وهويته. فعندما تكون الأسرة بمثابة قاعدة الأمان فإن المراهق ينطلق منها بثقة نحو عالم أوسع. والمراهق الذي يشعر بالثقل بوالديه ولكن يمتلك حرية ابداء رأيه، أميل لأن يكون في منزلة الهوية المنجزة أو المؤجلة. أما المراهق ذو الهوية المكبلة والذي عادة ما تكون لديه روابط قوية مع والديه. ولكنه يفترض فرص الانفصال الصحي عنهم. أما المراهق الذي يمتلك هوية مشتتة فهو الأكثر اشارة الى وجود مستويات متذبذبة من الدهش والاتصال المنفتح داخل المنزل.



## الإرشاد النفسي للمراهق

- **السياق الثقافي الأوسع والفترة التاريخية:** ويؤثر السياق الثقافي والفترة التاريخية في تشكيل الهوية وتطورها. وللتأثيرات الاجتماعية كذلك دور بالنسبة لبعض المشكلات المرتبطة بالجماعات العرقية والأقليات.

### (3) اضطراب الهوية:

يكمن اضطراب الهوية وتششت الدور لدى المراهق بالنتائج السلبية لأزمة الهوية ويفسر اريكسون ذلك بأن المراهقين يبذلون سطحيين وليس لديهم توجه معين سواء بسبب الصراعات السابقة التي واجهته والتي حلت على نحو سلب، أو لأن المجتمع يقيد خياراتهم على نحو يتناسب مع قدراتهم ورغباتهم ويؤدي بالتالي الى عدم قدرة المراهق في ادراك ذاته كعضو منتج في المجتمع الذي ينتمي اليه. (Berk, 2007).

وتشير باباليا واولدز (Papalia & Olds, 2006) الى ان بعض مستويات الهوية يعتبر طبيعياً. وان الطبيعة المضطربة التي تظهر على سلوك المراهق تفسر أسباب تشكيل الزمر أو جماعة الرفاق والتي تمثل في حد ذاتها دفاعات ضد اضطراب الهوية.

وقد يفشل المراهق في تحقيق المهام المطلوبة منه؛ مما يؤدي الى تشكيل هوية غير ناضجة. وقد تظهر هذه الهوية عندما لا يتمكن المراهق من اختبار البدائل بفعالية. فيتقبل معتقدات وتوقعات والديه قبل ان يمتلك فرصة لاختبارها.

وقد يعاني المراهق من اضطراب الهوية Identity diffusion فيجد نفسه ملتزماً بأهداف أو قيم ضئيلة، غير مبال في البحث عن هويته هو. وقد يتبنى هوية سلبية معاكسة لما هو متوقع منه. وبعض المراهقين ممن لا يزالون في طور البحث عن هوية لهم. فانهم يصنفون في طور التأجيل أو التوقف Moratorium.

### (5-5) المراهق وأسرته:

ان اهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق في حياته اليومية والتي تحول بينه وبين التكيف السليم. هي علاقة المراهق بالراشدين. وعلى وجه الخصوص الآباء ومكافحته التدريجية للتححر من سلطات الراشدين من اجل ان يصل الى مستوى الكبار من حيث المركز والاستقلال. لكنه يواجه مطالب تبعية الطفل لأسرته فعليه ان يذهب الى المدرسة، وتدخل الآباء في شؤون الخاصة. فينهلون عليه بأسئلة مثل:

اين كنت؟ ومع من تذهب؟ وما الذي استمتعت له في الراديو.... الى غير ذلك من الاسئلة التي تتيح للآباء التدخل في شؤونه الخاصة. وهم بذلك انما ينكرون عليه سعيه كي يصبح كبيراً ويتحمل مسؤوليات مجتمعه.

1) بنية الأسرة:

تشكل الأسرة عادة من عدد من الافراد الذين يشكلونها. وهم الأب والأم والأخوة والاحوات. وترتبط بنية الأسرة وتركيبتها بما تقوم به من وظائف وكيفية تأديتها لها. وكيفية تأثير التربية الوالدية على الأبناء.

وأوردت شريم (2009) إلى ان الأسرة تقوم بأربع وظائف رئيسية هي:

1. التنشئة الاجتماعية للأطفال: حيث تمثل الأسرة الوحدة الاجتماعية الأولى والأكثر أهمية في التأثير على الأطفال. كما تمثل العالم الاجتماعي الأول الذي يواجهه الطفل. حيث يتعلم الأفراد الاتجاهات والسلوكيات والأدوار الاجتماعية التي يعتبرها أعضاء مجتمعهم مناسبة لهم.
2. هرس القيم الأخلاقية: وتمثل أحد أهم جوانب عملية التنشئة الاجتماعية غرس القيم الأخلاقية وتعليم الاخلاق. وتدريب الأبناء لأن يكونوا ميالين الى الخير.
3. الانجاب وتنظيم النشاط الجنسي: وتعتبر الأسرة الوحدة الاجتماعية التقليدية للانجاب. والأسر هي التي تعلم أبناءها المعايير الاجتماعية المرتبطة بالسلوك الجنسي. وما مقبول وما هو غير مقبول من سلوكيات مرتبطة بالجنس والنشاط الجنسي.
4. توفير الأمن الجسدي والعاطفي: وتعتبر الأسرة من الزاوية التقليدية المزود الرئيسي للشعور بالهناء والراحة لدى أبنائها. وهي التي توفر المكس والغذاء والمأوى لهم.

2) اختلاف الاجواء المنزلية:

ان مستوى المراهق من التكيف والنمو يتوقف الى حد كبير على اتجاه الوالدين وعلى الجو النفسي والاجتماعي السائد في المنزل. فالاجواء المنزلية ليست من نمط واحد. وهي تختلف من منزل لآخر:

1. المنزل النابذ:

فقد اثبتت الدراسات المختلفة ان هناك منازل لها طابع النبذ. وقد نسال انفسنا:

- من الذي يقوم بالنبذ هل هي الأم؟ ام الأب؟ ام كليهما؟
- وما الدور الذي يلعبه الاشقاء ان وجد؟
- هل يعيش الاقارب الكبار في المنزل؟
- وان كان كذلك فما الدور الذي يلعبونه؟
- وما دور الضيف الطارئ او صديق الاسرة؟
- ما مصادر الاطمئنان والحب التي يحصل عليها المراهق خارج المنزل؟

## الإرشاد النفسي للمراهق

كل هذه العوامل وعوامل أخرى عديدة يجب ان تؤخذ بعين الاعتبار عند النظر الى موضوع المنزل النابت وتأثيره على تكيف المراهق. قد ترى ابا نابذا واما تسرف في العطف في نفس المنزل مما يجعل نظام البيت غير مستقر وصراعا مستمرا بين القبول والتبذ. مما يخلق حوا غير هادىء من النمو النفسي للمراهق. ولا تساعد بالتالي على التكيف السليم له. مما ينتج عنه مراهقا غير متكيف يميل الى قضاء مزيد من وقته خارج المنزل. وبالنسبة للفتيات المراهقات قد تقبل بأي زواج يخرجها من منزل والديها. اعتقادا منها ان اي منزل سيكون افضل من منزلها.

### 2. المنزل الديمقراطي:

يمثل المنزل الديمقراطي عاملا مهما من عوامل التكيف الايجابي. فسياسة المنزل التي تقوم على الحرية والديمقراطية واحترام الابوين لفردية المرتفق وعدم فرض السلطة لتوجيهه يساعد المراهق في:

- تسهيل عمله نحو الاستقلالية وتنميتها والنظر اليها على انها شخصية فريدة لها قدراتها وميولها واتجاهاتها. وان تتاح لها فرصة التنمية الى اقصى حد ممكن.
- اعطائه الحرية في تفكيره وتعبيره وفي اختيار نوع عمله. في حدود مصلحة الجماعة واهدافها العامة.

ان اساليب المنزل الديمقراطي تخلق مراهقة تستطيع ان تتحمل التبعات وتمارس العبء الحياة. مراهقة مستنيرة قادرة على التفكير السليم والتعاون وتحمل المسؤولية والنهوض بالمجتمع. (فهمي، 1995)

### 3. المنزل المتسامح:

ان اي معاملة تقوم على التسامح المعقول تجعل تكيف المراهقين اسهل تحقيقا. ذلك ان اسلوب التسامح في المعاملة يعطي المراهق شعورا بالامن الحقيقي. ويخلق له جوا يستطيع فيه ان يتجه نحو الاستقلال الشخصي والتحرر التدريجي. ولكن عندما يتحول التسامح الى تساهل والاند او حماية زائدة. فان النتائج تكون سيئة. وتشير الدراسات في هذا المجال الى ان المراهقين الذين تظهر منازلهم اهتماما زائدا بهم. يكون سلوكهم اقرب الى سلوك الاطفال. وبالتالي فان هذا الاسلوب في الحماية الزائدة يعيق السلوك الاستقلالي للمراهق.

### 4. المنزل الذي تسود فيه السلطة والتحكم الابوي:

قد تحول السيطرة الابوية رغبة المراهق في الاستقلال واخذ مكانه كفرد ناضج في العالم الاقتصادي والاجتماعي. فالاب المتسلط هو ذلك الشخص الذي يفرض قدرا كبيرا من

السيطرة على المراهق، ويكون صارما ومستبدا معه يهدده ويؤنبه. ويحاول دفعه الى مستويات لا تلائم سنه او نموه. فعوامل السيطرة تعيق نمو المراهق وتحد من استمراريته.

### 3) العوامل البيئية التي تؤثر في المراهق:

هناك عوامل بيئية متعددة يمكن ان تظهر في بيت اي مراهق، وتؤثر على درجة تكيفه. بعض هذه العوامل يتصل بالجو السائد في المنزل:

- هل هو من النوع الذي يسوده الوئام؟
- أم هو من النوع المفكك؟
- أم ان هناك عوامل ذات علاقة بالمركز الاجتماعي والاقتصادي للأسرة؟
- أم ان هناك عوامل اخرى تلعب دورا هاما في النمو؟ كترتيب المراهق في العائلة، والاختلافات في الجنس وتغيير الوطن.... أم غير ذلك:

#### 1. البيت المفكك:

اثبتت الدراسات المختلفة على ان المراهقين الذين كانوا يعيشون في بيوت مفككة. كانوا يعانون من مشكلات عاطفية وسلوكية وصحية واجتماعية. وان غالبية المطرودين من المدرسة بسبب سوء التكيف كانوا من بين ابناء البيوت المفككة. كما اثبتت الدراسات ايضا ان الاطفال الذين طلق ابواهما او انفصلا ظهر لديهم ميل شديد للغضب ورغبة في الانطواء. وكانوا اقل حساسية للقبول الاجتماعي. واكل قدرة على ضبط النفس واكثر ضعفا. (فهمي، 1995).

#### 2. ترتيب وضع المراهق في العائلة:

فاطفال الاسرة الواحدة يؤثر بعضهم في بعض تأثيرا له مميزاته وخصائصه. ونجد في احيان كثيرة علاقات اكثر التصاقا بين الاخ واخته وعلاقات طيبة بين الاخوين بالرغم من اختلاف السن بينهما. وهنا نتساءل:

- هل الاطفال الاصغر سنا دائما ما يحمون حماية زائدة؟
- وهل الاطفال الاكبر سنا يجدون قبولا اكبر او اقل عندما يأتي اطفال آخرون؟
- هل يكون المولود الأول مفضلا دائما؟
- وما مركز الابن الأخير والابن الوحيد؟
- وهل يعتبر ترتيب الفرد بين اخوته عاملا هاما في تثبيت شخصيته أو في انشاء أنماط محددة للصعوبة في التكيف؟

## الإرشاد النفسي للمراهق

وتشير الدراسات في هذا الصدد الى ان مركز الطفل الاول في الاسرة يتيح له فرصا طبية لكي ينمو ويزيد من قدرته على القيادة. ووجود الطفل الاول في الاسرة يؤثر في الطفل الثاني وخاصة اذا كان الفارق بينهم في السن ملحوظا. وعندما ينمو الطفل الثاني ويتعرض ويدرك ما حوله لا يجد الوالدين من حوله فحسب بل يجد كذلك في الميدان اخاه الاكبر الذي سبقه في الميلاد والذي يفوقه قوة ويكبر عنه جسما ووزنا. وكلما ازداد ادراك الطفل الثاني فانه يلاحظ انه اصبح في مرتبة ثانوية في المعاملة. ولو نظرت الى الطفل الاوسط في العائلة فانه يكون في موقف لا يحسد عليه. اذ يكون مهاجما من الامام عن طريق الاخ الاكبر ومن الخلف عن طريق الاخ الاصغر. اما الطفل الأخير في العائلة فتحدد مركزه عدة عوامل من أبرزها.

- اختلاف معاملة الوالدين له عن بقية اخوته واخواته.
- ميل الوالدين لاصالة مدة طفولته لأن الوالدين يكونان قد تقدما في السن. واصبح املهما في انجاب اطفال جدد محدود.

اما الطفل الوحيد في الاسرة فتبدو فرص تكييفه محدودة. فقد اشارت الدراسات في هذا المجال الى افتقار الطفل الوحيد في الاسرة للخبرات التي يمكن ان يكتسبها مقارنة بالخبرات التي يكتسبها الاطفال الآخرون حيث التفاعل بين الطفل والاخوة والاخوات. وبسبب ما يواجهه الطفل الوحيد من صعوبات. فانه ينشأ نشأة لا تساعده على التكيف الاجتماعي. فنجده عنيدا صعبا حساسا ميالا للعزلة مترددا كثير الاعتماد على والديه. وهي صفات لا تدل على النضج الكامل.

### 3. الاختلافات في الجنس:

يشترك الاطفال الذكور والاناث معا في ميولهم بدرجة تجعلهم غير متنافرين ولكن عندما يتقدم بهم العمر فاننا نلاحظ مظاهر الفرقة بينهم والتي تتمثل في الآتي:

- شعور الصبي بالسيطرة على البنت لأنه ذكر، فتشعر البنت بالحقن على الذكر. ويتولد لديها شعور بأنها اقل منزلة من الذكر.
- يخلق الوالدان معايير خاصة بالصبي تختلف عن معايير البنت. فما يقوم به الصبي من السلوك. قد ترفضه الاسرة اذا قامت به البنت. ويمنح الاولاد الذكور من الحقوق والامتيازات ما نحرمه على البنت. مما يؤثر ذلك في علاقة كل منهما بالآخر ويؤدي بالتالي الى اشعال نار الغيرة في نفوس البنات نحو اخوتهم الذكور.
- وقد تنكر الاسرة ايضا سيطرة الاخت الكبرى على اخوتها الذكور الصغار. بل وربما يحل محل ذلك سطوة الاخوة الصغار على اخوتهم الكبرى.

#### 4. المركز الاجتماعي والاقتصادي،

أشارت الدراسات الحديثة الى وجود بعض الاختلافات في اتجاهات العائلات من الطبقات العليا والوسطى والدنيا تجاه اطفالهم ومراهقتهم.

وتهدف الاسر من فئة الطبقات العليا ان يحصل ابنها على مجد كبير. وغالبا ما يرغب الاباء في ان يحمل الابن اسم العائلة، وان تسند اليه اعمال الاسرة الواسعة ومسئولياتها. وكذلك المركز الاجتماعي في مثل تلك الاوساط.

اما في حالات الاسرة من الطبقات الدنيا. فان الابناء عادة لا يفتخرون الى العطف او الحب في البداية. الا انه عندما يكثر الابناء. تتضاعف معها المسؤوليات الاقتصادية. وهنا تبدأ معاملة الاباء لابنائهم لتتغير. ويتوقع الاباء ان يسلك ابنائهم سلوك الكبار في سن مبكرة. لأن الكبار ليس لديهم احساس بمعالم الصغار. وان التربية من وجهة نظرهم تقوم على الطاعة والعقاب الجسماني. وبالتالي فان مثل هذه الاتجاهات لا تعطي فرصة للمراهق لأن ينمو نموا متكيفا سليما.

ويقوم نمط المعاملة في الاسرة المتوسطة على اساس من الرقابة الشديدة. دون اتباع النظام الصارم. وفي الوقت ذاته لا يستعمل العقاب الجسدي الا نادرا ويستبدل هذا العقاب بالتأنيب. ويلجأ افراد الاسرة المتوسطة الى الرقابة الشديدة. خشية ما يقوله الناس عن سلوك ابنائهم. ولا تدل هذه الرقابة على نبذهم لابنائهم. بل على العكس من ذلك فهم مرفوق فيه.

وتطرق الباحثون في دراساتهم الى اثر الحالة الاقتصادية في الاسرة على أن نظام المنزل والترتيبات العائلية الداخلية يتأثر بشكل غير مباشر على النمو. وعلى العلاقات بين الاخوة والاخوات. ومدى امتلاك المراهق لفرصة مستقلة له وحده في المنزل ومدى الحرية الممنوحة له في التصرف بها بعيدا عن اعين الكبار. ومدى قدرة المراهق على احضار اصدقائه للمنزل

#### 5. تغيير الوطن،

في حياتنا المعاصرة، اصبح تغيير الوطن بالنسبة للفرد يشكل مظهرا عاما من مظاهر الحياة الحديثة. وعاملا هاما ومؤثرا في تكيف المراهق الاجتماعي. وفي علاقاته مع عائلته والعائلات. وبسبب تعقيد الحياة والمراتب الاحسن والتنظيمات الحكومية المتزايدة. تضطر كثير من الاسر الى الانتقال الى بلد آخر طلبا لاكتساب الرزق. مما ينتج عنه عدم فامة المراهق في منزله مدة طويلة او حتى في بلده التي ولد وترعرع بها. وبالتالي. اضطراب المراهق في علاقته الاجتماعية وبناء صداقات جديدة في كل مرة يحدث فيها هذا الانتقال. كما يعاني المراهق ايضا من النواحي الاكاديمية وتغير الثقافات من مجتمع الى مجتمع آخر.

1) المشكلات التعليمية واتجاهاتها:

كان الأباء في الزمن الماضي يشعرون ان مسؤولياتهم نحو ابنائهم تنتهي بمجرد دخول ابنائهم الى المدرسة. فتنقل مسؤولية رعاية الأبناء الى المدرسين الا اذا ظهر ان التلميذ عاجز او غير متقبل لنظام المدرسة. ولكن تغير هذا الاتجاه في الآونة الأخيرة. وأصبحت المجتمعات أكثر ادراكا للمشاكل المدرسية الخاصة بالمراهقين والمراهقات. التي ما فتئت تطرح العديد من الاسئلة التي ترتبط بحياتهم المدرسية (فهيم، 1995):

- هل يجوز للفتى أو الفتاة اختيار المدرسة الثانوية التي سيلتحق بها؟
- هل يرغم المراهق على الدراسة في الوقت الذي يفضل فيه الالتحاق بعمل ما؟
- ما هي الظروف المشجعة على الدراسة بالمنزل؟
- هل من الأفضل ان يعطى الطالب واجبات كثيرة بحيث لا تتيح له وقتا كافيا للفرغ؟
- ما هي احسن الوسائل للمناكرة؟
- هل من الممكن ان يكون الفرد ناجحا في مادة وفاشلا في أخرى؟
- لماذا يصعب على بعض الطلاب الوقوف والتحدث في الفصل؟
- ما اكثر المواد الدراسية ملالمة للفتى والفتاة؟
- لماذا لا يعطى الطالب الحرية في اختيار المواد التي يرغب في دراستها؟
- هل يرغم الطالب على دراسة مواد ليس لها قيمة في الحياة العامة؟
- كيف يمكن للطالب كسب الاصدقاء في المدرسة؟
- لماذا يكون بعض الطلاب محبوبين جدا. بينما آخرون على عكس ذلك مجهولين لا يحس بهم أحد؟
- كيف يمكن ارضاء المدرسين خصوصا الذين يثورون دائما؟
- الى اي حد يجب ان تصل الصداقة بين الطلاب والمدرسين؟
- هل للعمل بعض الوقت أثر على النجاح المدرسي؟

توضح هذه الاسئلة وأسئلة اخرى عديدة مدى ما يعانيه المراهقون من مشكلات وما هبة التكيف الذي يمكن ان يحدث بين هؤلاء المراهقين ومدرسيهم. وحتى بين المراهقين انفسهم داخل باحات المدرسة وخرجها. وما مدى تقديم خدماتها لتوجيهه والارشاد من قبل المدرسة لمواجهة تلك المشكلات. ويمكن اجمال مشكلات التكيف التي يواجهها المراهقون في حياتهم المدرسية بالآتي:

## 1. اختيار المدرسة أو الكلية الملائمة:

ذلك ان اختيار المراهق لنوع دراسته الثانوية (علمي، أدبي، تجاري، صناعي، زراعي،... الخ) او الجامعية تخضع في كثير من الحالات الى رغبة الأباء من جهة، والى القواعد والتنظيمات التي تفرضها السلطات التعليمية من جهة أخرى. دون مراعاة لرغبات واتجاهات الطلبة. مما يدل على ان حرية اختيار المراهق لدراسته يمثل عاملا مهما لضمان نجاحه. ويجنبه الفشل في حياته الدراسية والعملية في المستقبل.

## 2. اتمام عادات دراسية صالحة:

المراهق المحظوظ هو الذي تتاح له فرصة الحصول على حجرة خاصة به. ينفرد بها ويتابع دراسته بهدوء بعيدا عن مشاغل المنزل. وبإلزام من كلا من المراهق والمراهقة يجب ان يأخذا نصيبهما من المسؤوليات المنزلية. الا ان هذه المسؤوليات يجب ان تحدد بحيث لا تتعارض مع الوقت المخصص للدراسة والاستذكار. كما يجب ان يسمح للمراهق بالاستذكار لفترة ويعدها الاسترخاء او يزاول نشاطه الاجتماعي ولعل من المفيد ان يقوم الآباء والمدرسين بمساعدة الأبناء الطلبة وضع جداول تحدد فيها فترات الاستذكار والاسترخاء والقيام بالأنشطة الاجتماعية بما يحقق نموا سليما للمراهق ويزيد من مستويات تكيفه.

## (2) أهمية المنهج الدراسي في اعداد المراهق ونموه:

المنهج الملائم المدروس على اسس تربوية ونفسية سيكون اكبر عون للطلاب للتفكير باستقلال والتدريب على السيطرة على عواطفه وتحمل المسؤولية كفرد يسهم في بناء الجماعة. ويجب ان تساير المناهج الحديثة متطلبات العصر وتطوره الهائل في تكنولوجيا المعلومات والوسائط المتعددة والاستفادة من كل الخبرات والمعلومات في اكساب المراهقين للخبرات التي تعد الطالب لطرق الحياة الايجابية السليمة والنشاط الخارجي الذي يبني في شخصيته المواطنة الصالحة.

## (3) النشاط الاجتماعي في المدرسة:

وكثيرا ما يشعر الطالب الجديد في المدرسة الثانوية بالرهبة لمواجهة زملاء جدد في بيئة جديدة لم يتعود عليها بعد. ومن هنا يأتي دور المعلمين في مساعدة هؤلاء الطلبة ازالة هذا الشعور ومنحهم اكبر فرصة للتأقلم في البيئة المدرسية الجديدة. وذلك بتنظيم الرحلات واشراك الطلبة في الندوات والانشطة الصفية واللاصفية التي تقيمها المدرسة وتعود الطلبة على النظام المدرسي الجديد الذي التحق به.



## 1. الاشتراك في النوادي المدرسية:

وكذلك يجب تشجيع المراهقين على الاشتراك في النوادي بحيث يصبح عضواً في واحد أو أكثر من النوادي التي توفرها المدرسة في سبيل تطوير شخصية الطالب ودمجه في الحياة الاجتماعية التي تمارس بشكل واضح خارج قاعات الدراسة. وفي البداية ربما لا يرغب الطالب الاشتراك في النادي بالرغم من حاجته لمثل تلك الأنشطة التي يوفرها هذا النادي. وعلى المعلمين تشجيع طلبتهم وتوجيههم وتوفير فرص الالتحاق بالنادي لهم. فالنادي المدرسي يعد أحد أنواع النشاط الاجتماعي المدرسي وأحد أهم الوسائل التي تعتمد عليها المدرسة في تحقيق التنشئة الاجتماعية للطلاب. لما لثل هذا النوع من النوادي من توفير الجو الملائم لممارسة النشاط الحر في أوقات الفراغ التي تتخلل اليوم المدرسي طوال العام الدراسي.

## 2. الجمعيات التعاونية المدرسية:

ويحقق التعاون المدرسي للطلاب نتائج تربوية عديدة في تكوين العادات الصالحة. وتوجيه السلوك الجماعي السليم واكتساب الطلاب مهارات في تكوين العلاقات الاجتماعية والخبرات والمعارف الجديدة المرتبطة بالنشاط التعاوني فضلاً عن اكتساب المميزات والاتجاهات الصالحة التي تساعد كثيراً على خلق المواطنة الصالحة.

## 3. جمعيات الخدمة العامة المدرسية:

ومن أهم النشاط الجماعي المدرسي اتجاه المدرسة الحديثة إلى إنشاء جمعية الخدمة المدرسية العامة التي تهدف إلى تهيئة الظروف الملائمة لتنشئة الطلاب تنشئة صالحة. واكتساب الطلبة المهارات والاتجاهات الصالحة للاسهام بواجبهم للخدمة المحلية العامة في بيئتهم والخدمة القومية في مجتمعاتهم. كما تدربهم على القيام بواجبهم نحو خدمة مدرستهم عن طريق اشتراكهم في شعب النشاط المهني (كهرباء، ميكانيك، تجارة، نجارة.. الخ) من أجل المساهمة في إنتاج ما تحتاجه المدرسة من أثاث وأدوات بسيطو وصيانة ممتلكاتها تلك.

## 4) العلاقة بين المدرس والمراهق:

### 1. العلاقات الانسانية (بين المعلم والطلاب):

العلاقة بين المعلم والطلاب علاقة هامة جداً في تطوير شخصية الطالب وتقديمها. كما تعتبر المفتاح الموصل إلى نجاح الموقف التعليمي أو فشله. ومن ثم يحرص المشتغلون في الصحة النفسية إلى إدخال الوسائل والأساليب التي قد تبدو في ظاهرها تافهة ولكنها في حقيقة الأمر تؤدي إلى تكوين العلاقة الحميمة بين الطالب والمعلم وكلما اقترب المعلمون من طلبتهم أكثر

فأكثر كلما حقق المعلم نجاحا أكبر في العملية التعليمية التعلمية التي يمارسها كمهنة في مدرسته.

## 2. المعلم بديل الأب:

والمعلم هو الأب والأخ والصديق للطالب المراهق. يجد المراهق فيه المنفذ الأعظم للمشكلات التي يواجهها في حياته. وكثير من المعلمون لا يعرفون حقيقة ان المعلم في المدرسة هو بديل الاب في المنزل. ان الطالب الذي حرم من حنان الابوة داخل منزله سوف يبحث عنها في مدرستها. فاذا ما وجد معلما حنوناً يعطف عليه ويمسك بيده فإنه سيقرب منه أكثر فأكثر. اما اذا تنكر المعلم لصفة الابوة في تعامله مع طلابه فسوف يجد ردود الفعل السلبية من قبل الطلبة وسوف يجد النفور والتمرد والشغب يطال هذا المعلم بحيث يتخذ الطالب من السلطة ممثلة في معلمها هدفا للعدوان.

## 3. مشكلات التكيف في المدرسة الثانوية:

في دراسة اجراها فهمي (1995) لمعرفة المشكلات الشائعة بين طلبة المدارس الثانوية بمدينة القاهرة في جمهورية مصر العربية. وبلغت عينة الدراسة 243 طالبا وطالبة طبق عليهم قائمة موني لضبط المشكلات المكونة من احد عشر مجالا اوضحت نتائجها ان المشكلات التي يعاني منها الطلبة هي على النحو التالي:

في المدارس الثانوية للبنات	في المدارس الثانوية للبنين
<p>أولاً: المشكلات الصحية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ تعب بسرعة</li> <li>■ اشكو ضعف عيني</li> <li>■ اعاني من اضطرابات العادة الشهرية</li> <li>■ كثيرا ما اعاني من الصداع</li> <li>■ لا اقوم بتمارين رياضية كافية</li> </ul>	<p>أولاً: المشكلات الصحية والجسمية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ تعب بسرعة</li> <li>■ اشكو ضعف عيني</li> <li>■ لا اقوم بتمارين رياضية كافية</li> <li>■ لست قويا وصحيحا بالدرجة الكافية</li> <li>■ وزني اقل من اللازم</li> </ul>
<p>ثانياً: المشكلات الاقتصادية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ اتمنى ان نسكن في حي غير حينا</li> <li>■ اريد ان احصل على بعض المال بجهدني الخاص</li> <li>■ اريد ان اعرف كيف ادخر من نقودي</li> <li>■ ليس لي غرفة خاصة بالمنزل</li> <li>■ والدي يشقيان كثيرا في عمله</li> </ul>	<p>ثانياً: المشكلات الاقتصادية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ احتاج الى عمل اشتغل به في العطلة فقط</li> <li>■ اريد ان احصل على بعض المال بجهدني الخاص</li> <li>■ اريد ان اعرف كيف ادخر من نقودي</li> <li>■ ليس لي غرفة خاصة بالمنزل</li> <li>■ والدي يشقى كثيرا في عمله</li> </ul>

في المدارس الثانوية للبنات	في المدارس الثانوية للبنين
<p>ثالثا: مشكلات وقت الفراغ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ارتبك عند مقابلة الناس</li> <li>▪ لا اجد شيئا مسليا افعله في العطلة الصيفية</li> <li>▪ لا اجد فرصا كافية للاستمتاع بالطبيعة</li> <li>▪ لا تتاح لي فرصة كافية للذهاب للسينما</li> <li>▪ لا يسمح لي عادة بالخروج ليلا</li> </ul>	<p>ثالثا: مشكلات وقت الفراغ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ احتاج ان اتقف نفسي ثقافة اوسع</li> <li>▪ اشعر كآني مقيد عند وجودي في المجتمعات</li> <li>▪ تنقصني المهارة في الالعاب الرياضية</li> <li>▪ لا يوجد مكان مناسب لممارسة الرياضة قرب مسكني</li> <li>▪ ليس لي فرصة كافية لممارسة الرياضة</li> </ul>
<p>رابعا: المشكلات الجنسية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ارتبك عند الحديث مع احد افراد الجنس الآخر</li> <li>▪ لا استطيع ان اسأل والدي عن اي مسألة جنسية</li> <li>▪ لا يسمح لي بصدقات مع الجنس الآخر</li> <li>▪ يحيرني امر مقابلة الشبان لفتيات</li> <li>▪ يحيرني موضوع العلاقات بين الجنسين</li> </ul>	<p>رابعا: المشكلات الجنسية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ارتبك عند الحديث مع احد افراد الجنس الآخر</li> <li>▪ اود ان اعرف بعض انواع الامراض الجنسية</li> <li>▪ لا اختلط بسهولة مع الجنس الآخر</li> <li>▪ لا استطيع ان اسأل والدي عن اي مسألة جنسية</li> <li>▪ يحق لنا ان نلوم المدرسة لأنها لا تعطينا معلومات جنسية</li> </ul>
<p>خامسا: مشكلات التوافق الاجتماعي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ احس انه لا يوجد من يفهمني</li> <li>▪ ارتبك بمنتهى السهولة</li> <li>▪ اريد ان اصبح محبوبية بدرجة اكبر</li> <li>▪ ان شعوري يخدش لأبسط الأشياء</li> <li>▪ انني خجولة</li> </ul>	<p>خامسا: مشكلات التوافق الاجتماعي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ اريد ان اصبح محبوبيا بدرجة اكبر</li> <li>▪ ان شعوري يخدش لأبسط الأشياء</li> <li>▪ انني خجول</li> <li>▪ انني شديد الخيرة او الحسد</li> <li>▪ لا اجد من يتحدث اليه في مشاكل</li> </ul>
<p>سادسا: المشكلات الانفعالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ اثور واققد اعصابي بسرعة</li> <li>▪ اسرح كثيرا في الخيال</li> <li>▪ انفعل بسرعة لأبسط الامور</li> <li>▪ انني كثيرة القلق</li> <li>▪ ما اسرع تساقط الدموع من عيني</li> </ul>	<p>سادسا: المشكلات الانفعالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ اثور واققد اعصابي بسرعة</li> <li>▪ اسرح كثيرا في الخيال</li> <li>▪ انفعل بسرعة لأبسط الامور</li> <li>▪ انني عنيد جدا</li> <li>▪ ما اسرع تساقط الدموع في عيني</li> </ul>

في المدارس الثانوية للبنات	في المدارس الثانوية للبنين
<p>سابعا: الدين:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ اخاف ان يعاقبني الله في الآخرة</li> <li>▪ اريد ان احس بأنني قريب من الله</li> <li>▪ لا اتردد على المسجد بالقدر الواجب</li> <li>▪ يحيرني تفسير "الله"</li> <li>▪ يحيرني مصير الناس بعد الموت</li> </ul>	<p>سابعا: الدين:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ اخاف ان يعاقبني الله في الآخرة</li> <li>▪ اريد ان احس بأنني قريب من الله</li> <li>▪ اريد ان افهم القرآن</li> <li>▪ لا اتردد على المسجد بالقدر الكافي</li> <li>▪ يحيرني مصير الناس بعد الموت</li> </ul>
<p>ثامنا: المشكلات الاسرية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ انني مشغولة جدا من جهة احد افراد الاسرة</li> <li>▪ بعض افراد اسرتي مرضى</li> <li>▪ لا اصارح والدي بكل شيء</li> <li>▪ لست على وفاق تام مع احد اخوتي</li> <li>▪ والدي يضحيان كثيرا من اجلي</li> </ul>	<p>ثامنا: المشكلات المتعلقة بالاسرة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ احد والدي متوفي</li> <li>▪ اعاني من وجود منازعات عائلية</li> <li>▪ لا اصارح والدي بكل شيء عني</li> <li>▪ لست على وفاق تام مع احد اخوتي</li> <li>▪ والدي يضحيان اكثر مما يجب من اجلي</li> </ul>
<p>تاسعا: مشكلات التوجيه المهني:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ احتاج الى نصيحة بخصوص ما افعله بعد الانتهاء من الدراسة الثانوية</li> <li>▪ اخشى الا استطيع الالتحاق بالجامعة</li> <li>▪ ارجب في معرفة المزيد عن كليات الجامعة المختلفة</li> <li>▪ انني اتعجل الانتهاء من الدراسة والحصول على عمل</li> <li>▪ يتعذر على ان اقرر نوع الكلية التي سالتحق بها</li> </ul>	<p>تاسعا: التوجيه التربوي والمهني:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ احتاج الى نصيحة بخصوص ما افعله بعد الانتهاء من الدراسة الثانوية</li> <li>▪ احتاج ان اضع خطة للمستقبل</li> <li>▪ اخشى الا تسمح لي الجامعة بالالتحاق بها</li> <li>▪ ارجب في معرفة المزيد عن كليات الجامعة المختلفة</li> <li>▪ انني اتعجل الانتهاء من الدراسة والحصول على عمل</li> </ul>
<p>عاشرا: مشكلات العمل المدرسي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ اشعر بقلق من ناحية الامتحانات</li> <li>▪ لا استطيع التركيز على الدروس</li> <li>▪ لا اعرف كيف اذاكر بطريقة مثمرة</li> <li>▪ لا اقضي وقتا كافيا في المذاكرة</li> <li>▪ لا اميل الى بعض المواد الدراسية</li> </ul>	<p>عاشرا: العمل المدرسي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ اجد صعوبة في الاعمال الشفوية</li> <li>▪ اشعر بقلق من ناحية الامتحانات</li> <li>▪ لا اعرف كيف اذاكر بطريقة مثمرة</li> <li>▪ لا اقضي وقتا كافيا في المذاكرة</li> <li>▪ لا اميل الى بعض المواد الدراسية</li> </ul>

## الإرشاد النفسي للمراهق

في المدارس الثانوية للبنات	في المدارس الثانوية للبنين
<p>حادي عشر: مشكلات المنهج والدراسة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ بعض الامتحانات قاسية</li> <li>▪ درجات الامتحانات ليست مقياسا صحيحا للقدرة</li> <li>▪ كثير من مدرسينا ضعاف</li> <li>▪ مدرسونا تنقصهم الشخصية</li> <li>▪ مدرسونا لا يراعون احساسات الطلبة</li> <li>▪ مدرسونا ليسوا اصدقاء للتلاميذ</li> </ul>	<p>حادي عشر: المنهج والدراسة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ بعض الامتحانات قاسية</li> <li>▪ درجات الامتحان ليست مقياسا صحيحا للقدرة</li> <li>▪ كثير من مدرسينا ضعاف</li> <li>▪ مدرسونا تنقصهم الشخصية</li> <li>▪ مدرسونا لا يراعون احساسات الطلبة</li> </ul>

### (5) المسؤولية الارشادية في المدرسة:

يسعى المرشد المدرسي الى تقديم خدماته بشكل مباشر أو غير مباشر للطلبة ووالديهم ومدرسينهم. حيث يمثل الارشاد المدرسي برنامجا يشتمل على مجموعة كبيرة من الخدمات التي يقدمها المرشدون في المؤسسات التعليمية بمختلف المراحل.

وأصدرت وابطة علم النفس الامريكية بان هدف الخدمات الارشادية هوتيسير السلوك الفعال للانسان خلال عمليات نموه على امتداد حياتها كلها. مع التأكيد على المظاهر الايجابية للنمو والتوافق في اطار منظور النمو. والمساعدة على اكتساب او تغيير المهارات الشخصية - الاجتماعية. وتحسين التكيف لطالب الحياة المتغيرة، وتعزيز مهارات التعامل بنجاح مع البيئة، وتنمية القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات. وان المشكلات التي يتعامل معها الارشاد المدرسي ترتبط بكل من التعليم والاختيار المهني، والجنس والزواج والاسرة والعلاقات الاجتماعية الأخرى، والصحة والاعاقات الجسمية والصحية. وتشتمل الخدمات الارشادية على: التقدير والتقييم والتشخيص والتدخل والاستشارة وتطوير البرامج والاشراف على الخدمات النفسية الارشادية وتقويتها.

والمرشد المدرسي هو الشخص الذي يمارس مهام التوجيه والارشاد المدرسي في مدرسته ويقدم خدماته الارشادية بـ:

- الالتقاء مع الطلبة حسب برنامج ارشاد معد ومخطط له. ويناقش معهم في جو من الحوار والتفاعل المشكلات والقضايا الحياتية الخاصة بهم.
- التعامل مع الصعوبات التي يواجهونها وتنمية قدراتهم على التكيف السليم وايجاد الحلول المناسبة لها. وتزويد ادارة المدرسة والمعلمين وأولياء امور الطلبة بحاجات الطلبة والخصائص النمائية العمرية التي يمرون بها.

- وضع خطة عمل لكل فصل دراسي بما يتناسب مع حاجات الطلبة والمعلمين والعمل على تنفيذها بالتعاون مع الإدارة المدرسية والعاملين في المدرسة وأولياء الأمور.
- جمع البيانات المتعلقة بالعمل الإرشادي للطلبة التي يقوم بها المرشد التربوي المدرسي وتحليلها وتفسيرها من أجل استخدامها لأغراض تحديد احتياجات الطلبة والأغراض الإرشادية مستقبلاً.
- الاهتمام بإجراء البحوث الاجرائية التي تتعلق بالحلول المقترحة بحل المشكلات التي قد يواجهها الطلبة في المؤسسات التعليمية وتحسين الممارسات العلمية للمرشد.
- توظيف الأنشطة المدرسية كأساليب وقائية وعلاجية للحالات الفردية التي يتعامل معها بالتنسيق مع الإدارة المدرسية والعاملين فيها.
- التعرف على الطلبة الذين يعانون من مشكلات جسمية وصحية والتعامل مع حالاتهم الصحية كل على حدة ومساعدتهم على التكيف مع أوضاعهم الصحية بالتنسيق مع الإدارة المدرسية والعاملين فيها.
- الاطلاع على سجلات الغياب والتأخر المدرسي للطلبة وحصر أسماء الطلبة الذين يتكرر غيابهم أو تأخرهم عن الدوام الرسمي. ومساعدتهم في إيجاد الحلول المناسبة لهم على المستوى الفردي أو الجمعي.
- زيادة الوعي المهني للطلبة في الانتقال من مرحلة عمرية إلى المرحلة التالية.
- المساعدة في حفظ النظام وضبط سلوك الطلبة. والعمل مباشرة مع الطلبة ذوي السلوك غير المرغوب فيه من أجل تعديل سلوكياتهم.
- توضيح أهمية الإرشاد لكل من يحتاجه من طلبة وإداريين وعاملين في المؤسسة التعليمية وآباء وأفراد المجتمع المحلي.

ويرتبط المرشد المدرسي بعلاقات عمل بالإضافة إلى العلاقات الشخصية التي تربطه بجميع هؤلاء العاملين. ويسعى كل من المرشد المدرسي ومدير المدرسة إلى تطوير العملية التعليمية التعليمية. مما يترتب على ذلك التعاون فيما بينهما لتقديم الخدمات الإرشادية المختلفة، وفهم قضاياهم والمساعدة في حل مشكلاتهم. ويحكم موقع مدير المدرسة كمسؤول إداري تقديم العون والمساعدة للمرشد التربوي من خلال إتاحة الفرصة له للتحدث عن طبيعة عمله للأشخاص العاملين في المدرسة والتخطيط معهم لأنجاح عمله كمرشد مدرسي يقدم خدماته الإرشادية وتبادل المعلومات والخبرات التي تحقق إنجاز أهداف المدرسة التربوية.

ولا شك بأن اتجاهات مدير المدرسة تلعب دوراً في رسم نوع العلاقة بينه وبين المرشد كما يلعب المرشد المدرسي دوراً بارزاً في إقامة علاقات جيدة بينه وبين مدير المدرسة. وممارسة دوره

## الإرشاد النفسي للمراهق

الإرشادي بشكل ايجابي. فالادارة الديمقراطية ادارة تقوم على الانفتاح والعمل بروح الفريق القائمة على الاحترام المتبادل والدعم والمساندة في تحقيق العمل الارشادي السليم. اما الادارة الدكتاتورية فتتميز بعلاقة تسلطية قمعية تسهم في اعاقة العمل الارشادي وعدم انجازه. وتقوم الادارة التسيبية على مدى الدعم الذي يقدمه كل من المدير والمرشد للآخر. لا تقوم على الاحترام المتبادل بين الطرفين.

وتتميز علاقة المرشد المدرسي باعضاء الهيئة التعليمية في المدرسة بعلاقة زمالة قائمة على الاحترام المتبادل والمحبة والتعاون في مجالات التخطيط وتنفيذ النشاطات الارشادية والتزود بالمعلومات الضرورية والاساسية لانجاح العمل الارشادي في المدرسة.

ولا شك بان العلاقة التي تربط المرشد المدرسي مع الطلبة علاقة احترام متبادل غير مشروط. وتقديم الدعم والتشجيع والمساعدة في تلبية حاجات الطلبة بمختلف جوانب حياتهم الاجتماعية والنفسية والعقلية والمهنية ومساعدتهم في اتخاذ القرارات المهنية وتحسين علاقاتهم مع اصداقهم وذويهم وزيارتهم في منازلهم اذا تطلب الامر ذلك.

وعلى المرشد ان يعمل في علاقاته مع اولياء امور الطلبة الى تحسين صورة المدرسة واهدافها التربوية لدى اولياء الامور. ويجب ان تقوم العلاقة التي تربط المرشد بأولياء الامور على الاحترام المتبادل والثقة. وتبادل وجهات النظر فيما بينهم كي يسهم الطرفان في مساعدة الطلبة في اتخاذ القرارات السليمة لهم.

## 6) إدارة الصف وحل المشكلات:

تنشأ الخلافات الصفية عندما تتعارض مصالح الافراد فيما بينهم مما يعيق الفعاليات الاعتيادية والتأثير على الاهداف التعليمية. ويمثل الصراع حالة يمر فيها الفرد ولا يستطيع ارضاء دافعين معا. ويكون كل دافع منهما قائما لديه. ويتضمن الصراع في الأصل وجود دافعين لا يمكن تليتهما في وقت واحد. وان كثيرا من حالات الصراع التي نمر بها شعورية. ولكن بعضها يبقى في مستوى اللاشعور. كما أن بعضها الآخر يبدو لا شعوريا. ولكنه ينطوي في الأعماق على عناصر لا شعورية. وفي كل الأحوال يبدو الصراع كثيرا في حياة الانسان الواقعية السوية. ويظهر حركيا ودافعا نحو ايجاد الحل بالنسبة للدوافع المتصارعة. ويحتمل أحيانا أن يكون على شكل انسحاب من الموقف كله. ويلحق الاحباط بذلك. وقد يكون الحل على شكل اشباع دافع دون آخر. ومن الممكن هنا ظهور الاحباط أيضا. وقد يطول الصراع. وهنا تصبح تربية السلوك أكثر خصبا لامكانات ظهور الانحراف.

وقد زخرت الادبيات التربوية والبحثية باستراتيجيات مختلفة في ادارة الصف من خلال اعادة بناء العلاقات بين الافراد وتوجيهها. والاستماع الجيد وياهتمام الى اطراف الصراع

وبحيادية. والعمل على بناء الثقة بينهما والحفاظ عليها. وتحديد طبيعة المشكلة والعوامل المنكبة لها. ومحاولة العمل على ضبط وإدارة المشاعر الوجدانية لأطراف الصراع. ومحاولة تحقيق التوازن في القوى والمسؤوليات بين أطراف الصراع. والاستفادة بصورة شاملة من كل تلك الصراعات وتوجيهها إيجابياً لخدمة المدرسة. (حسين، وحسين، 2007)

### (5-7) المراهق وجماعة الرفاق:

جماعة الرفاق جماعة أولية ومرجعية ولها وظائفها، فهي تمنح عالم المراهقة معنى، وتوضح له هويته، ويمارس الرفاق دوراً مؤثراً في تغيير منظومة قيم المراهق سواء من خلال إضافة قيم جديدة أو تعديل السلم الهرمي، أو التنازل عن بعض القيم سعياً لنيل رضا الآخرين وتخفيض التوترات الانفعالية التي تترتب له لدى تعرضه لضغوط الرفاق، خاصةً عندما يشعر بالانزلال أو ينأى عن مجموعة الأصدقاء.

وتسهم الصداقة في تلبية الحاجات الاجتماعية والنفسية الضرورية للمراهق، مثل الاستمتاع بصحبة الآخرين عن طريق اللعب المشترك وتمضية الأوقات السعيدة. وبنشأ الولاء الذي يعكس مدى تماسك أواصر الصداقة بين جماعة الأصدقاء ليحافظ على استمراريتها وعضوية أفرادها (درويش، 1999).

وتزداد أهمية العلاقات الاجتماعية لدى الناشئ بتقدمه من الطفولة إلى المراهقة بسبب تشعب تلك العلاقات من جهة، وازدياد تأثيرها في مجمل حياته وسلوكه الشخصي من جهة ثانية.

وتؤكد نظرية العلاقات الاجتماعية المتبادلة أن الفرد يدخل في تفاعلات اجتماعية منذ ولادته، وتستمر في مختلف مراحل حياته، وهي التي تكفل للمراهق إنسانيته، وتأثيرها يمتد حتى يشمل تعديل أداء المراهق، ويؤدي التفاعل المتبادل والصريح إلى تحقيق مفهوم التصديق الاجتماعي، الذي يساعد المراهقين في إدراك مدى تطابق أفكارهم مع أفكارهم، مما يزيد من تقدير المراهق لذاته، وتحقيقه للتوافق النفسي (Merrell, 2003).

وللمدرسة دور مهم في تحقيق النمو الاجتماعي وتشكيل جماعات الرفاق لدى الأطفال والمراهقين على حد سواء. راجح (2009) والنهامي (2008) وعثمان (2006): والتي تركز على الانتماء للمجتمع وتنمية القيم الصالحة، والاتجاهات الإيجابية، ومرعاة حقوق الآخرين، والتزام الآداب الاجتماعية العامة.

ويضع على عاتق المرشد التربوي والمعلمين في تنمية هذا الجانب.. وتنمية التفاعل الاجتماعي التعاوني بين الفرد ورفاقه في المدرسة وتنظيم مواقف القيادة والتبعية التي تتطلبها



## الإرشاد النفسي للمراهق

البيئة المدرسية. والتعرف على البيئة الاجتماعية المدرسية وإمداد الفرد بخبرات سليمة. وتعليمه كيفية ممارسة السلوك المناسب في المواقف الاجتماعية المختلفة. وفي مواقف الحياة الواقعية. وإيجاد روح التنافس الموجه بين الطلبة في الفصل الدراسي. ومراعاة التجانس والاختلاف في الذكاء والقدرات والاستعدادات. وتعويدهم احترام والديهم ومعلميهم وال كبار دون رهبة أو خوف.

### 1) العلاقة بين المراهق وجماعة الرفاق:

وتلعب علاقة المراهق مع أقرانه دوراً أساسياً في ترضيه الاجتماعي وتوازنه الانفعالي حيث يتعلم المراهق من خلال لعبه مع الآخرين التعاون والمشاركة، كما يساهم في تقليل أذانيته ونزعة التمركز حول الذات، ومن خلال لعبه مع الآخرين يتعلم كيف يقيم علاقات اجتماعية وكيف يواجه المواقف التي تحملها تلك العلاقات من التزامات ومسؤوليات وأدوار مختلفة (التهمية، 2008).

ولا شك أن العلاقات الاجتماعية عامة والصداقة خاصة تتأثر بالمرحلة العمرية التي يمر بها الشخص، فيتأثر كل من الصديقين بتصرف الآخر نحوه. وتعتمد التصرفات على التعاطف مع الآخر والقدرة على تخمين ما يريده الآخر وما يفكر فيه، والتنبؤ بما يسعد الآخر أو يحزنه. وما يلذ للآخر القيام به، وما ينزعج منه.

ويعتمد عمق الصداقة على ما يتوافر لها من مقومات، وكلما تعددت وتنوعت أسس الصداقة زادت العلاقة قوة وعمقا (أبو مغلي، 2005). (David, 2007).

ويعتقد إريكسون (Erickson) أن صورة الفرد الشخصية تنمو من خلال سلسلة من أزمات النمو النفسية الاجتماعية، والتي تقود إلى نمو الشخصية أو نضوجها وهي التي تجعل من الشخصية أكثر أو أقل تكاملاً. ويرى أن المراهق مرغم على التفاعل مع فئات مجتمعية واسعة. ومن خلال هذا التناول، توجد لدى المراهق فرصة لتطوير شخصية سوية قادرة على إدراك وفهم ذاتها، وإدراك العالم الذي يحيط بها (Pahuja, 2004).

### 2) خصائص جماعة الرفاق:

وتشكل جماعة الرفاق وسطاً اجتماعياً يؤثر على المراهق في مختلف جوانب حياته، فعندما يخرج الطفل من نطاق الأسرة تنتسج علاقاته الاجتماعية بانضمامه إلى جماعات الرفاق في المدرسة التي تكثر بأشكالها وأحجامها وخصائصها ومستوياتها الثقافية والاقتصادية والاجتماعية.

ولجماعة الرفاق خصائص متعددة منها إنها تتكون من عضوين أو أكثر تتطابق أو تتشابه عقائدهم واتجاهاتهم وشعور الفرد وتداركه بأنه يشبه الآخرين والشعور بالنوع (أبو لباد، 2007).

وعادة ما يكون أفرادها من فئات متقاربة السن، مما يساعد على التفاهم والتقارب بين أفرادها، ونتيجة للتفاعل بين أعضاء الجماعة يتم اكتساب الأنماط السلوكية للجماعة، وكذلك للاتجاهات والقيم الخاصة بهم والتي تتناسب مع أعمارهم وجنسهم قدرة على أن تزود الفرد بكثير من الخبرات الجديدة التي قد يجد الفرد حرجاً في اكتسابها عن طريق الكباريين لا يجد مثل هذا الحرج عند تعلمها من أقرانه، مثل بعض الألعاب، أو بعض جوانب التربية الجنسية أو بعض الأغاني وغيرها (Lingren, 1995).

تعد جماعة الرفاق جماعة أولية ومرجعية ولها وظائفها، فهي تمنح عالم الطفولة معنى، وتوضح للمراهق هويته، ويمارس الأصدقاء دوراً مؤثراً في تغيير منظومة قيم الفرد سواء من خلال إضافة قيم جديدة أو تعديل السلم الهرمي، أو التنازل عن بعض القيم وذلك سعياً لنيل رضا الآخرين وتخفيض التوترات الانفعالية التي تعترى الفرد لدى تعرضه لضغوط الرفاق، خاصة عندما يشعر بالانزعال أو ينأى عن مجموعة الأصدقاء (Mellou, 1994).

### 3) تأثير جماعة الرفاق:

لجماعة الرفاق في المدرسة تأثير إيجابي أو سلبي على أعضائها في حياة المراهق، كما تلعب دوراً هاماً في النمو الاجتماعي له. وعملية التطبيع الاجتماعي من خلال التوحد بالرفاق، والتعلم الاجتماعي، وتعلم الأدوار Role playing وتكون جماعة الرفاق مرجعاً لحقيقة المراهق عن ذاته، ويؤدي الامتثال لمعايير الجماعة دوراً هاماً في تشكيل سلوك المراهق في هذه المرحلة (أبو لباد، 2007).

وتعمل جماعة الرفاق على إكساب المراهق بعض الاتجاهات الاجتماعية، وتحدد له مكانته الاجتماعية التي تشعره بأهميته، وتتيح له تحمل المسؤولية الاجتماعية من خلال ممارسته للدور الذي تحده له الجماعة. (Giancola, 2000).

ويرى ديفيد (David, 2007) أن المراهق يتأثر بجماعة الرفاق ويتفاعل معهم ويشاركهم في أعمالهم ويفتخر بذلك، كما يبرز التنافس والولاء للجماعة وتناقض تأثير الوالدين عليه بالتمريخ، ويزداد احتكاك المراهق بمجموعة الكبار ويتجه كل من الذكور والإناث نحو بني جنسهم، ويزداد شعوره بالمسؤولية وحبه لمساعدة الآخرين.

(5 - 8) اشباع الحاجات الأساسية للمراهق:

وحتى ندرك أهمية الدور الذي يقوم به العمل في حياة الفرد، علينا ان ننظر بعين الاعتبار الى الحاجات الأساسية للفرد. فالإنسان لم يقم ببناء حضارته عبر السنين من فراغ. وإنما كانت هناك عوامل أدت الى تقدم الحضارة والرقى الانساني عبر العصور. وقد اثبتت الدراسات والبحوث ان العمل ينطوي على العديد من الاشياء التي يحتاجها الفرد غير الأجر الذي يحصل عليه جراء العمل الذي يقوم به.

ومن وجهة النظر المهنية فقد نظم ماسلو الحاجات الأساسية للفرد ضمن هرمية تتوافق وقوة هذه الحاجات وفعاليتها. (Halonen & Santrock, 2009). وتشتمل على كل من: الحاجات الفزيولوجية أو الأولية، والأمن، والحب والرعاية، والحاجة الى الانتماء، والاعتراف والتقدير، والحاجة الى المعلومات والفهم، والحاجة الى تحقيق الذات

(5 - 9) تحقيق الشخصية السوية للمراهق:

ان ما يميز الشخصية السوية عن الشخصية المضطربة او المنحرفة ليس هو في شكل السلوك أو الأفعال التي يقوم بها الفرد. وإنما وظيفة هذا السلوك وما يحققه من اغراض واهداف. ان السلوك السوي هو السلوك الذي يحقق مواجهة واقعية للمشكلات أو الصراع. وليس هروباً منه. وبالتالي فان الشخصية السوية هي تلك الشخصية التي يتميز سلوكها بالواقعية البناءة وليس السلوك الهروبي الهدام.

فالشخصية السوية للمراهق يصدر عنه سلوك أداي Instrumental فعال، ويستخدم طاقاته من غير تبيد لجهوده. يتقبل الإحباط وضياع الأهداف، ويعيد توجيه طاقاته من تكوين توافقية بدرجة أكبر. لديه الأفكار والمشاعر والتصرفات التي تكون ملائمة. وهو قادر على التكيف والتعديل وعلى الافادة من الخبرة. وراغب في التعلم والتغير وتجريب الجديد باستمرار. ويشارك في الحياة الاجتماعية مع الآخرين ويستجيب لمطالبهم وحاجاتهم ويتقبلهم بوصفهم ذوات مستقلة. يتصف بتقديره لذاته وإدراكه لقيمتها وبالطمأنينة والأمن. وتقديره الواقعي لنواحي ضعفه ونواحي القوة فيه. ويستمد قدرته على الضبط والتحكم في سلوكه من تقديره الشخصي للأمور تقديراً مبنياً على موازنة النتائج وتمحيصها. لا يعيش منفرداً على الأرض وإنما ضمن جماعات شكلت من نفسها مجتمعات يعتمد كل واحد منها على الآخر. وهو قادر على تكوين علاقات شخصية إيجابية مبنية على الثقة المتبادلة مع الآخرين. وعلى البذل والعطاء ضمن جماعته التي يتعايش معها. ويعمل للإنسانية جميعاً. ويضع نصب عينيه مستويات من النماء والرقى يسعى للوصول إليها.

والشخصية غير السوية للمراهقتنظر في كثير من الحالات بأنها تخبر الألم النفسي وتشعر بعدم الارتياح من الناحية الذاتية والتوتر وعدم السعادة. وقد تحكم على الشخص بأنها شاذة ان كان سلوكها فيما يبدو غير معقول أو لا يمكن التنبؤ بها. ويمكن أنتعد شاذة أو غير سوية إذا هي التمسّت العلاج طوعاً أو كرهاً. ومن الممكن مقارنة سمات الشخص ذاته. ومدى انتشارها عند الآخرين. فان كانت هذه السمات غير شائعة، ولا تظهر عند معظم الناس الآخرين حكم على السمة بأنها منحرفة أو شاذة. (ههمي، 1995).

لقد حاول الباحثون التفريق بين السلوك السوي والسلوك الشاذ. فاستخدموا أكثر من معيار لتحديد هذا التقييم بالرغم من أن كل معيار من هذه المعايير يعاني نقصاً يجعله غير صالح للاستخدام بمعزل عن المعايير الأخرى.

ويشير مفهوم الصحة النفسية إلى القاعدة الإحصائية المعروفة بالتوزيع الاعتمادي التي تقوم على التوزيع ذي الحدين، فيأخذ التوزيع خلال منحنى جرسى ويمثل درجة انتشار أو تكرار ظهور خاصية معينة بين أفراد مجموعة كبيرة من الناس. ويرى المعنيون بالنواحي الاجتماعية، إعطاء المكانة الأولى للأسس الاجتماعية في بحث الطبيعة الإنسانية. ويشيرون في هذا الصدد إلى ان المجتمع يضم مجموعة من العادات والتقاليد. فإذا ما خرج الأفراد عن هذه المعايير التي تسود مجتمعهم اعتبر سلوكهم شاذاً. والسلوك السوي هو السلوك التكيفي للفرد. وان السلوك الشاذ هو سلوك غير متكيف. وأن التكيف قد لا يكون سويًا إذا عنى مثل هذا التكيف الخضوع للبيئة على حساب فردية الإنسان وإبداعيته.

وتحسّن نظرياً إلى الناس، وفلاحظ تصرفاتهم فتحكم عليها على أنها سوية. إذا كانت تتسجم مع أفكارنا وأرائنا الذاتية، وغير سوية إذا كانت تختلف عن أفكارنا وأرائنا. وإن أكثر ما يكون السلوك سويًا بالنسبة لنا. هو ما كان يتلاءم مع ما نرغب فيه من وجهة نظرنا الشخصية بينما يكون الشاذ نقيضه. وأن أفضل معيار لتحديد السلوك السوي من الشاذ، لا يكون في مدى تقبل المجتمع لسلوك معين أو رفضه له. وإنما يكون في مدى ما يوفره هذا السلوك من نمو وتحقيق لإمكانات الفرد والجماعة.

ويرى علماء النفس الاكليتيكيون، بأن معظم الذين شخصوا كمرضى نفسيين يشعرون بالبوأس والقلق والاكتئاب وفقدان الشخصية. بالإضافة إلى أعراض مرضية مختلفة أخرى. وإن القسر الذاتي كان هو المرض الوحيد بالنسبة إليهم. كما أن السلوك العصابي يظهر عادياً جداً للمراقب الخارجي العادي ولا يمكن الحكم عليه من مظهره الخارجية. إلا ان بعض اشكال المرض تطوي على هسر ذاتي كحالات المرض النفسي " الشخصية السيكيوباتية " أو الانحرافات الخلقية. (عبد الغفار، 2007)

مهما حاول المراهق إخفاء الجوانب السلوكية او المظاهر الخارجية لانفعاله ليتصنع قدرا من الهدوء والثبات، أو يتجنب المواجهة والاعتراف. فان تعبيرات وجهه Facial Expression تتعلق بما يمانيه هذا الفرد من حالات انفعالية، وتغيرات جسمية ونفسية نتيجة تملرضه لضغوط Stress معينة في مواقف معينة. ويشير سيلفي Selye (Brannon & Feist, 2009) الى طبيعة الموقف الضاغط الذي يواجهه الفرد بأن ردود الفعل تجاهه انما تحدث في ثلاثة مراحل متميزة هي:

### 1) مرحلة الإنذار:

او التنبيه للموقف الضاغط بحيث يجهز الجسم نفسه لمواجهة الموقف الضاغط في إفرار هرمونات من الغدد الصماء مما يترتب عليها زيادة في كل من سرعة ضربات القلب ومعدل التنفس وتوتر في العضلات بالإضافة إلى زيادة نسبة السكر في الدم

### 2) مرحلة المقاومة:

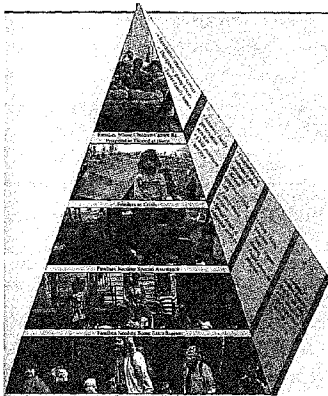
وفيها يحاول الجسم إصلاح ما سببته المرحلة الأولى من ضرر. فيشعر الشخص بالإجهاد والقلق محاولا مقاومة النتائج التي تترتب على مواجهة الموقف الضاغط. فاذا ما حقق نجاحا وتغلب على الموقف الضاغط، فان الأمراض التي سببها الموقف الضاغط تزول.

### 3) مرحلة الإنهاك:

ولكن، اذا لم يستطع الشخص التغلب على الموقف الضاغط واستمر في معاناته لهذا الموقف فترة طويلة. فان قدرة الجسم على التكيف تصبح منهكة. وتضعف وسائل الدفاع والمقاومة وتعرضه لعدة أمراض منها: الصداع، ارتفاع ضغط الدم، القرحة، الأزمات القلبية، مما يشكل تهديدا لجسم الشخص لا يستطيع معه تحمل الموقف الضاغط ومقاومته.

ولما كانت انفعالات الفرد وتوتراته. تمثل استجابات تعتمد اساسا على ادراكه للمواقف الضاغطة. بحيث تشمل عددا من ردود الفعل الفزيولوجية والنفسية لمواجهة الموقف. فقد اشارت الدراسات العديدة على الدور الكبير الذي يلعبه الدماغ ممثلا بأجزائه الثلاثة: الهميبوثلاموس، والجهاز الطرفي، والفص الجبهي. في التحكم في حالات القلق والتوتر للفرد.

ونتيجة لتعرض الفرد لموقف ضاغط، تتغير قوة وسرعة ضربات القلب حسب الموقف الضاغط. وتتغير وظائف الكلية ونسبة الماء والأملاح في الجسم. ويزداد إفراز الماء والأملاح ويكثر التبول. ويلاحظ أنه خلال عمليات الاجهاد النفسي، تزداد كثافة الدم. وتصبح امكانية الإصابة بالتجلط واردة، ويداد الجهاز العصبي توترا وتتحول الى تغيرات لا ارادية تحت الموقف الضاغط. ويسرع التنفس او يبطء. ويزداد عمقا او يصبح سطحيًا تبعًا للحالة الانفعالية المصاحبة للموقف الضاغط. ولحركات التنفس اثر بالغ في تغير نبرات الصوت وسرعة الكلام وشدته. وتنشط الغدتان المجاورتان للكليتين في الخوف والغضب والتهديد بخطر مفاجيء. فتفرز كميات كبيرة من الأدرينالين. ويزداد انتاج الكبد للسكر الذي يغذي العضلات. ويزيد من نشاطها. كما أن هناك علاقة قوية بين المواقف الضاغطة وكمية جريان الدم.



ولما كان القلق الناجم من مواقف الاحباط والصراع والكبت يمثل حالة غير سارة لدى الفرد. فقد استخدم فرويد Freud مصطلح ميكازومات الدفاع Defense mechanism للإشارة الى العمليات اللاشعورية التي تحمي الفرد ضد القلق والتي يمكن تصنيفها في ثلاثة أساليب هي (ملحم، 2013):

- أساليب الدفاع الهجومية: وتشتمل على الأساليب التالية:
- التعويض الزائد Excessive compensation، التبرير Rationalization، الاستقاط Replacement، التنقص Projection، التقمص Identification، النقل Regression، الانسحابية، وتشتمل على أساليب: الانعزالية والانزواء Introversion، التخيل واحلام اليقظة Fantasy، النكوص Regression،
- الأساليب الاستعطافية: وتشتمل على أساليب: الهستيريا Hysteria، الوسواس Obsession، القهر Compulsion، الفوبيا أو المخاوف المرضي Phobia.

ساساً: مشكلات المراهقين وأساليب الإرشاد فيها:

(6-1) كيف يتعلم المراهق السلوك المشكل:

تحدث العديد من علماء النفس عن الطفولة ومراحل نموها وما يواجهه الفرد من مشكلات خلال نموه وتطوره من مرحلة الى أخرى. وقد اعتبر جيزل (Arnold Gesell 1880 - 1961م) أول من أوجد ظروفًا منهجية لدراسة النمو. واستغل التصوير الفوتوغرافي والتصوير السينمائي والتسجيل الصوتي، وغيرها من أجل تتبع نمو الفرد. وموازنة ذلك بين شخص وآخر. ومواقف الحرمان وأثارها على الأشخاص. وأجرى تجاربه على التوائم المتماثلة. فدرس خصائصها ودرس العلاقة بين النضج والتعلم. واستنتج من تجاربه تلك. انه لا يجوز أن يعلم الشخص أي شيء قبل الأوان. أي قبل اكتمال النضج الذي يساعده على التعلم.

تحدث جيزل عن النضج وقال بأن كلمة نضج Maturation تطلق على عمليات النمو التي تتمخض عن تغيرات منتظمة في سلوك الفرد. والتي تكون مستقلة استقلاً نسبياً عن أي تدريب أو خبرة سابقة (المليجي، والمليجي 1993). مما يشير إلى وجود أنماط سلوكية تحدث نتيجة عملية نمو داخلية لا علاقة لها بالتدريب. أو أي عامل آخر خارجي. ولذلك، فإن نمو الجنين رهن بسلامة البيئة في رحم الأم: ان النمو يسير طبقاً للخطة الطبيعية على الرغم من التقلبات التي قد تعترض البيئة داخل رحم الأم. شريطة ألا تتجاوز هذه التقلبات حداً معيناً، وأن النمو يسير في مراحله المتعاقبة دون ان يتأثر إلا قليلاً بالمؤثرات البيئية. طالما ان البيئة توفر قدراً كافياً من الظروف اللازمة لاستمرار النمو. ويؤكد جيزل وأتباعه على أهمية العوامل الداخلية العضوية بالنسبة للنضج. وان النضج يحدث نتيجة لهذه العوامل وحدها بعيداً عن أي مؤثرات أخرى خارجية كالخبرة أو المران.

وتحدث سيرز Sears من ثلاثة مراحل للنمو الإنساني هي:

(1) مرحلة السلوك البدائي (القطري):

وترتكز على الحاجات البيولوجية الأولية والتعلم في طور الطفولة المبكرة. وأهم حاجات الطفل في هذه المرحلة هي: الحاجة إلى الغذاء والراحة الجسمية. والحاجة للتخلص من الفضلات. الحاجة الاجتماعية. وتعلم السلوك العدواني. وأشار سيرز إلى العوامل الاجتماعية المؤثرة على النمو في هذه المرحلة بكل من: جنس الطفل، وترتيبه في الأسرة، وفارق السن بين الأطفال. وثقافة الأم. والمركز الاجتماعي للأم. وخصيصة الأم.

## 2) مرحلة النظم الدافعية الثانوية (التعلم المتمركز في الأسرة):

ترتكز هذه المرحلة على التعلم المتمركز في الأسرة. وتشتمل هذه المرحلة الفترة من منتصف العام الثاني من عمر الطفل إلى سن المدرسة. حيث تستمر الحاجات الأولية في دفع سلوك الطفل. غير أنها تتشكل تدريجياً لتصبح تعامياً متكرر التعزيز أو دوافع ثانوية. وتحدث عن أسلوب التنشئة الاجتماعية في هذه المرحلة مشيراً إلى إنها تعتمد على إحدى طريقتين هما: المكافآت والعقاب، والتقليد والمحاكاة، وتحدث سيرز عن الأشياء التي يتعلمها الطفل في هذه المرحلة والتي تتضمن: الطعام، والتدريب على التخلص من الفضلات، وتعلم التحشم الجنسي، والتحكم في السلوك العدواني، وتحديد النمط الجنسي، وتعلم السلوك المستقل.

## 3) مرحلة النظم الدافعية الثانوية (التعلم المتمركز أبعد من الأسرة):

ترتكز هذه المرحلة على التعلم أبعد من الأسرة. ففي الوقت الذي يصبح الطفل فيه مستعداً للذهاب إلى المدرسة من حيث السن والنمو. فإنه يكون مستعداً للاعتراف من عالم يقع خارج نطاق الأسرة، وتتميز هذه المرحلة بكل من: انخفاض الاعتمادية، وازدياد القدرة على التقمص.

واهتم فرويد بطبيعة العلاقة بين الطفل والكبار المحيطين به. واعتبر ان علاقة الطفل بأمه وعلاقته بعد ذلك بأبيه هي التي تحدد شخصيته. من حيث السواء أو عدمه. (Papalia & Olds, 2006) ووفقاً لفرويد، فإنه إذا لم تشبع الحوافز الجنسية. فإن الطاقة النفسية تزيد الضغط كما يحدث للمياه المندفعة في أنبوبة بدون صمام مفتوح. وربما تزيد الصراعات من التوتر. ولكي يعمل الناس بطريقة عادية لا بد من اختزال هذا الضغط. فإذا لم يفرغ فإن الأنوية مع مرور الوقت تنفجر عند أضعف نقطة فيها ويظهر الناس السلوك الشاذ. مشيراً إلى أن الشخصية الإنسانية تتشكل من ثلاثة مكونات هي: *Id*، و *Ego*، و *Superego*. وتتنافس هذه العناصر باستمرار من أجل الطاقة النفسية المتاحة. وكلما كانت الصراعات شديدة كانت الطاقة النفسية المطلوبة لحل هذه الصراعات أكثر وتبقى الطاقة النفسية الأقل للعمليات العقلية العليا مثل التفكير المنطقي والابتكار. ولأن الأنا تعرف خطر التعبير عن الدوافع البدائية فهي تعاني من القلق عندما يضغط الهو عليها بهذه الدوافع. ولتخفيف حدة القلق يمكن للأنا أن تبعد هذه الدوافع عن الوعي وتوجهها إلى أساليب مقبولة أو تعبر عنها مباشرة. وعندما يستسلم الأنا للهو فإن الأنا العليا تعاقب الذات عن طريق توليد الإحساس بالذنب والوئبة. وفي محاولة التوفيق بين الهو والأنا العليا والدوافع فإن الأنا تنمي الحيل الدفاعية *Defense Mechanism* التي هي أنماط السلوك التي تخفف التوتر. (Grace & Marguerite, 1995)



## الإرشاد النفسي للمراهق

وقدم اريكسون في نظريته ثماني مراحل متتابعة من مراحل النمو تقع المراحل الأربعة الأولى منها في دور الطفولة لتشمل مراحل المهد، والطفولة المبكرة، والطفولة المتوسطة، والمتأخرة. وتقع المراحل الأربع التالية في دور البلوغ. لتشمل المراهقة والرشد، ومنتهى العمر، والشيخوخة. وقد تعتمد اريكسون ان يصف كل مرحلة بكلمة حاسمة. لأن الفرد النامي يناضل في سبيل السيطرة على الحالة المرورية. أو تحقيق إحساس إيجابي ب " أي صورة من الصور المرتبطة بحالته في هذه النقطة الخاصة عن طريق النمو. ومراحل النمو عند اريكسون هي (Berk, 2007):

### المرحلة الأولى: اكتساب حاسة الثقة الأساسية مع التغلب على حاسة الشك Sense of trust Vs. Mistrust (لتحقيق الأمل):

يرى اريكسون انه بعد حياة نظامية رتيبة محوطة بالدناءة والحماية داخل رحم الأم. يواجه الطفل مع الولادة في أول اللقاء له بالعالم الخارجي. فيتكون لديه إحساس بالترقب من خلال مزيج من الثقة والشك. وتصبح حاسة الثقة الأساسية لديه في مقابل حاسة الشك الأساسي هي النقطة الحرجة في مرحلة نموه الأولى. مما يتطلب من الوليد شعوراً بالراحة الجسمية والحد الأدنى من تجربة الخوف وعدم التأكد. وإذا ما توفر له ذلك فإنه سيبسط ثقته إلى تجارب جديدة وتساعد على النمو نفسياً. وعلى تقبل الخبرات الجديدة. برضاه. ومن ناحية أخرى. تنشأ حاسة الشك من الخبرات الجسمية والنفسية غير المرضية وتؤدي إلى الخوف من توقع المواقف المستقبلية.

### المرحلة الثانية: اكتساب حاسة الاستقلال الذاتي ومكافحة حاسة الشك والوجل (لتحقيق الإرادة) Sense of Autonomy Vs. Shame & Doubt:

يبدأ الطفل فيما بين الشهر الثاني عشر أو الخامس عشر وحتى نهاية السنة الثالثة في تأسيس المكون التالي للشخصية السليمة. حيث تصرف معظم طاقاته نحو تأكيد ذاته من حيث هو إنسان له عقل وإرادة خاصة به. ويتضح ولع الأطفال بالاستطلاع ويصبح الطفل أقل اعتماداً على الآخرين وأكثر استقلالاً بنفسه. ومع ذلك فهو قادر على ان يستخدم مساعدة الآخرين وتوجيههم في المسائل الهامة. وحدد اريكسون واجبات هذه المرحلة بالتأزر والتوافق لعدد من أنماط الحركة والفعل المتصارعة المختلفة: كالإمساك بشيء وتركه، والمشى، والكلام، والقبض على الأشياء وتناولها بطرق معقدة. ويصاحب هذه القدرات وينشأ عنها حاجات أساسية تدفع الفرد لأن يستخدمها في الارتياح والكشف والإمساك بشيء والاحتفاظ والنبذ أو الهجر. ويصبح كل هذا إرادة مسيطرة هي "أنا أفضل".

المرحلة الثالثة: اكتساب حاسة المبادرة مقابل التغلب على الإحساس بالذنب Sense

of Initiative Vs. Guilt

وفي هذه المرحلة يأخذ سلوك الطفل شكل المبادرة من جانبه والمشاركة بفعالية في عالم مجتمعه. ويجعله نشطا قوي العزيمة للسيطرة على بعض المهام. فيقوم بتحمل مسؤولية نفسه. وكذلك ما يضمه عالمه الخاص (نعيه، أدواته، وحيواناته... الخ.). ولهذا فإن الطفل في هذه المرحلة يرى بوضوح أنه قادر على أن يعمل أنواعا معينة من الأشياء. وأن يلاحظ باهتمام بالغ ما يعمله الراشون من حوله ويحاول أن يقلد سلوكهم ويرغب في أن يشارك في أنواع أنشطتهم.

المرحلة الرابعة: اكتساب حاسة الاجتهاد "الإنجاز" مقابل تجنب الإحساس بالنقص.

Sense of Mastery Vs. Inferiority

تمتد هذه المرحلة الثمائية من السنة السادسة من العمر وحتى سن الحادية عشرة أو الثانية عشرة من العمر. وقد أطلق اريكسون على هذه المرحلة بمرحلة حاسة الاجتهاد لأن الطفل نتيجة احتكاكه بتجارب جديدة كثيرة سرعان ما يدرك أنه في حاجة إلى أن يجد له مكانا بين الأطفال الآخرين الذين هم في سنه. ولذلك فإنه يوجه كل طاقاته نحو معالجة المشاكل الاجتماعية المحيطة به. والتي يحاول أن يسيطر عليها بنجاح حتى لا يكون متخلفا عن رفاق سنه أو أقل منهم... بل له مكان بارز بينهم. حيث يوجه الطفل في هذه المرحلة نشاطا متزايدا لتحديد مكانته بين رفاقه. فيبذل كل جهد ممكن في الإنتاج والعمل وسط رفاقه في المدرسة. أو الفصل... الخ. خوفا من أن يصبح إنتاجه وعمله في مستوى أقل من مستوى عمل رفاقه. وإنتاجهم. ويصبح الخوف من هذا المستوى الأقل في الجودة سببا في خوف مستمر يدفعه للعمل الأفضل حتى لا ينظر إليه الكبار على أنه ما زال طفلا أو شخصا غير كامل.

المرحلة الخامسة: اكتساب الإحساس بالهوية مقابل التغلب على الإحساس بانتشار

الهوية (الضياع) Sense of Identity Vs. Confusion

تمتد هذه المرحلة من العمر بين: 11 - 20 سنة. حيث يتلو الكمون الشديد في المرحلة السابقة زويزة النمو في هذه المرحلة... والتي تعتبر اعنف ما يواجه الفرد في مراحل تطوره ونموه. فالجسد يعود مرة أخرى ليقحم نفسه على الوجود من خلال نموه المفاجئ في الشكل والحجم. علاوة على التغيرات الكيميائية التي تصيب الشباب بهزة في كيانه تجعله يفقد التعرف على نفسه وتبرز مشكلة الهوية التي تكون جوهر الصراع في هذه المرحلة من حياته.

## الإرشاد النفسي للمراهق

المرحلة السادسة: اكتساب حاسة الألفة والتكامل مقابل تجنب الإحساس بالعزلة له.

### ؛Sense of Intimacy Vs. Isolation

في هذه المرحلة يبدأ الفرد حياته كعنصر كامل في المجتمع. فقد حان الوقت الذي يستقر فيه استقرارا جادا للقيام بمهمة المشاركة الكاملة في مجتمعه. فتحقيق النضج النفسي يتطلب نموا اجتماعيا نفسيا للزواج أو العمل بمهنة خاصة. مما حدا باريكسون ان يطلق على هذه المرحلة اسم مرحلة الإحساس بالألفة لأن النضج النفسي يتطلب ألفة اجتماعية مع شريك الجنس الآخر ليتمكن من اختيار شريك في العلاقات الزوجية باعتباره إنسانا وكائنا اجتماعيا.

المرحلة السابعة: مرحلة اكتساب الإحساس بالإنتاج مقابل الإحساس بالانهماك.

### ؛Sense of Generativity Vs. Stagnation (الركود)

تعد هذه المرحلة من أطول مراحل العمر وأكثرها خصوصية وعطاء. فبعد ان يمارس الإنسان اختياره في مجال الحب والعمل يتزوج ويرسخ اساس الاستقرار الأسرى ويختار العمل الذي يستطيع من خلاله من ان يحقق ذاته ويصل الى نقطة يسأل فيها - وماذا بعد؟ فهذه المرحلة تشتمل على تأسيس وحدة اسرية جديدة تقوم على الثقة المتبادلة والألفة. وإعداد منزل جديد للبدء بدورة جديدة للنمو. ومن خلال الرباط الزواجي يصلح الفرد لضمان الرعاية والنمو للجيل الجديد الذي يثمر عنه الزواج.

المرحلة الثامنة: اكتساب حاسة التكامل مقابل الإحساس باليأس.

### ؛integration Vs. Despair

تمثل هذه المرحلة نهاية المطاف لدورة حياة الإنسان. حيث تخبو بالتدرج طاقاته وقدرته على الإنتاج. بعد ان يكون قد ضمن النمو للجيل الجديد. واكتسب رؤية اكمل لدورته وحقق كل ما يصبو اليه من ثقة وتكامل. مما يهيئ له حلا ناجحا لإحساسه باليأس من عدم جدواه كإنسان منتج ويتولد عن هذا الاستقطاب إحساس الحكمة وتكوين فلسفة جديدة للحياة. وان هذا الإحساس بالتكامل والشمول هو الذي يجعله لا يخاف الموت ويتقبله على انه نتيجة طبيعية لاستكمال دورة الحياة.

وتعتبر نظرية بياجيه من أكثر نظريات النمو المعري شيوعا في ميادين علم النفس ومن أكثرها تأثيرا في المنحى المعري (العقلي) للتعلم. مشيرا إلى دراسة الاستعداد التطوري أو تطور القدرة على التفكير من أول مكونات السلوك القبلي ومن نظريات التعلم الحديثة. وأنت كعملم يجب ان تواجه الطفل بمشكلات تتطلب أعمالا عقلية تناسب مرحلة تطوره المعري كما يجب ألا تمنعه من ممارسة الأعمال العقلية التي تؤهل نموه المعري والتي قد تكون أرقى من مرحلة النمو

## الوحدة الخامسة

المعرفية التي ينتمي إليها. ولهذا، فقد قسم بياجيه النمو العقلي إلى مراحل معينة تتسم كل منها بمقدرات عقلية تيسر انتماءه للعالم المحيط به.

يرى بياجيه أن كلا من عمليتي التمثل والملاءمة مسئولتان عن عملية التكيف العام للكائن أو ما أسماه بعملية استعادة التوازن Equilibrium التي تتطلب التوازن بين التمثل والملاءمة. وعندما يواجه الفرد موقفا تعليميا جديدا يحدث لديه اختلال في التوازن بين بناء العقلية الداخلية وعناصر البيئة الخارجية الجديدة وهنا لا بد من حدوث عملية التفاعل التي يتم بموجبها تعديل وتغيير بناء العقلية وأنماطه المعرفية السائدة (الاستراتيجيات المخترنة) حتى يتكيف الفرد لمطالب البيئة الخارجية (الملاءمة). والتكيف مع البيئة باستخدام ما لدى الفرد من البنى العقلية أو الاستراتيجيات ( التمثل)

ولقد حاول عدد من علماء نظريات معالجة المعلومات تطوير وتعديل نظرية بياجيه في النمو المعرفية واطلقوا على انفسهم "البياجيون الجدد" مركزين جهودهم على ثلاثة نقاط هامة هي:

- المحافظة على الجوانب الأساسية لنظرية بياجيه التقليدية.
  - تطوير الجوانب التي كانت بحاجة الى مزيد من البحث والاستقصاء.
  - تعديل بعض الجوانب في نظرية بياجيه بحيث تصبح متسقة مع الأبحاث التجريبية الحالية.
- وبالرغم من عدم اتفاقهم على عدد من النقاط التي وردت في نظرية بياجيه للنمو المعرفية إلا أنهم اتفقوا على خمسة مبادئ رئيسية تم استخلاصها من نظرية بياجيه الأساسية ونادوا بضرورة المحافظة على تلك المبادئ وهي:

- التركيز على الخصائص التنظيمية للأجزاء التركيبية المختلفة للمعرفة. ومثال ذلك، مفهوم المخططات، ومراحل التطور المعرفية التي أشار إليها بياجيه "بياجي"
- أن البنى المعرفية تنتج عن الدور النشط للفعال الذي يقوم به المتعلم الذي يبني معرفته وينظمها بنفسه. أكثر من كونه ناتجة عن نسخ أو تسجيل المتعلم حرفيا للمعلومات. ومن هنا فإن تطوير المتعلم للتركيب المعرفية يفترض أن يكون ناتجا عن بناء وإعادة الخبرة التي يمر بها.
- تصبح هذه البنى المعرفية معقدة بشكل متزايد من خلال التفاعل بين النضج والخبرة في عملية بناء دورية للمعرفة Cyclical knowledge building process
- التأكيد على أن المستويات عالية التجريد تعتمد على المستويات المعرفية الأقل تعقيدا وتبنى عليها وتعديلها.

## الإرشاد النفسي للمراهق

- تظهر التحولات Transformations أو المستويات في نوعية المعرفة في ترتيب عالمي مرتبط بالعمر ولكن العمر لا يحدده.

الا ان البياجيين الجدد وعلى رأسهم كيس طوروا عدة جوانب من نظرية بياجيه المعرفية. فقد ركز البياجيون الجدد على العلاقة بين التعلم والتطور على اعتبار ان التعلم عملية تمثل للمحتوى الجديد. او المثيرات الجديدة في البنى المعرفية الموجودة سلفا. واتخذوا من اعمال بياجيه الاخيرة اساسا وقاعدة لفهم كيفية عمل هذه العمليات التطورية المعرفية عندما يستجيب الفرد لخبرات معينة ويتأمل بها. ويرى البياجيون الجدد ان التغيرات البنائية الديناميكية وعدم الانتظام Unevenness في التطور ضمن المجالات المختلفة عند اي شخص هي قاعدة اكثر من كونها استثناء. كما طور البياجيون الجدد مفهوم بياجيه بالانتشار الراسي Vertical decal age الذي يشير الى ان الاطفال يكررون خصائص التفكير في مستويات اعلى لاحقة. الى مفهوم اكثر قوة واطلقوا عليه اسم التلخيص الدائري Cyclic recapitulation او التدوير خلال المستويات ويتضمن ذلك منصرين هما (ابو عزال، 2006):

- هناك تقدم في تطور التفكير خلال نفس العدد من الخطوات البنائية الصغيرة في كل مرحلة رئيسية
- هذه الخطوات الصغيرة تنشأ بنفس التتابع او التسلسل ضمن كل مرحلة رئيسية او مستوى.

وقدم واطسون Watson نظريته السلوكية منذ العام 1924 والتي عرفت آنذاك بنظرية التعلم. اعتبر فيه ان التفكير بمثابة كلام الفرد إلى نفسه. او هو الكلام ناقص الحركة. وحاول تفسير السلوك اللفظي في ضوء تشكيل العادات. وتدخل العززات المختلفة بين المثيرات والاستجابات لإحداث التشريط. وبناء على ذلك. فان اللغة تمثل استجابات يصدرها الكائن ردا على مثيرات تأخذ شكل السلوك الخاضع للملاحظة المباشرة. وقدم بافلوف مبادئه في التعلم الشرطي موضحا ان الاستجابات اللفظية عندما تدعم (تعزز) تميل الى التكرار شأنها شأن بقية الاستجابات.

ويعد سكينر Skinner أبو النظرية الاشرطاطية الإجرائية الذي استخدمها في تفسيره لاكتساب اللغة. واعتبر اللغة فصل من فصول التعلم. وان كافة أنماط التعلم بما فيها اللغة تخضع للتغير الذي يضعه التعلم الإجرائي من الاستجابات الإجرائية التي يليها تعزيز تستمر. أما تلك التي لا يليها تعزيز تتلاشى. وان هذا التعزيز مصدره أولئك الذين يحيطون بالطفل ويأتي على شكل ابتسامات وضحكات وأصوات التشجيع والأحضان.

وضع سكينر نظاما للتعزيز Reinforcement وهو إجراء يؤدي فيه حدوث السلوك إلى توابع إيجابية أو إلى إزالة توابع سلبية، أو الشئ الذي يترتب عليه زيادة احتمال حدوث ذلك السلوك في المستقبل في المواقف المماثلة (Repp, 1983) والتعزيز يعرف وظيفيا من خلال نتائجها على السلوك، وأشار إلى عدد من العوامل التي تؤثر في فعالية التعزيز. مثل: فورية التعزيز: Consistency of Reinforcement: وكميته ومستوى الحرمان - الإشباع: Immediacy of Reinforcement - Satiation. ودرجة صعوبة السلوك: Level، ودرجة صعوبة السلوك: Complexity of Behavior، والتنوع: Variation في استخدام العززات.

وأكد باندورا (Bandura, 1977) على دور التعلم من خلال الملاحظة Observational learning مفترضا أن الأطفال ترتقي لغتهم بصفة أساسية بتقليد المخرجات والتراكيب اللغوية التي يستخدمها الآباء والأخرون في الحياة العادية. فصاغ باندورا نظريته في التعلم الاجتماعي بناء على عدد من الافتراضات التي شكلت بدورها محاور أساسية للنظرية. أشار فيها إلى أن معظم أنماط التعلم الإنساني تحدث من خلال الملاحظة والتقليد والمحاكاة. ويصبح التعلم الإنساني بطيئا وغير عملي وخطير في الوقت نفسه. إذا اعتمد كلية على الخبرات المباشرة أو على ناتج سلوكنا. وأن التعلم الاجتماعي القائم على الملاحظة يقوم على عمليات من الانتباه القصدي بدقة تكفي لاستعمال المعلومات والرموز والاستجابات المراد تعلمها في المجال المعرفي الإدراكي للفرد. وأن تأثير عملية النمذجة أو التعلم بالملاحظة أو الاقتداء بالنموذج عدة عوامل بعضها يرجع إلى الفرد الملاحظ وبعضها يرجع إلى النموذج الملاحظ. وبعضها الآخر إلى الظروف البيئية أو المحددة الموقفية التي تتم فيها ومن خلالها عملية النمذجة.

تقد تأثرت بحوث النمو الخلقي بعدد من النظريات السيكولوجية من أبرزها نظريات التحليل النفسي والنظرية السلوكية أو التعلم الاجتماعي ونظريات النمو المعرفية. ويانظر إلى تلك النظريات. نرى أن فرويد مثلا ربط بين الغرائز الجنسية وبين الحاجات الانفعالية. وعالج النمو الخلقي في إطار مبدأ اللذة. وفكرة الإثم. وأكدت نظرية التعلم على أهمية الحاجات البيولوجية وإشباعها. واعتقد أصحاب نظريات التعلم أن النمذجة والاستجابات السلوكية المتعلمة هي التي تحدد النمو الخلقي والاجتماعي (Aronfreed, 2006).

فقد ربطت نظرية التحليل النفسي بين الغرائز الجنسية وبين الحاجات الانفعالية. وعالجت موضوع النمو الخلقي في إطار مبدأ اللذة. فالأنا العليا الذي يمثل معايير المرشدين. ينمو من خلال التوحد مع الوالد من نفس الجنس وأن المجتمع يضمن بقاءه من خلال التقمص أو التوحد الذاتي بفرض معاييرها على الفرد الذي ينقل هذه المعايير إلى الجيل الذي يليه. فكل من

## الإرشاد النفسي للمراهق

الأولاد والبنات الذين يتوحدون مع الوالد من نفس الجنس بسبب الخوف أو القلق على السلوك (فقدان الحب أو العوانية).

وطبقاً لنظرية التعلم الاجتماعي، فإن السلوك، فإن السلوك الأخلاقي مكتسب من خلال الآليات الكثيرة من السلوكيات. وهي التعلم (Gewirtz, 1999). أو النمذجة والتقليد الأخلاقي. ويرى أصحاب نظريات التعلم الاجتماعي أن مفهوم التحليل النفسي للتوحد مطابق لمفهوم نظرية التعلم الاجتماعي بشأن التقليد، وأن التوحد يحدث عندما يطابق سلوك الشخص سلوك النموذج. وطبقاً لنظريات التعلم الاجتماعي، فإن التوحد والتقمص هما عملية مستمرة لاكتساب الاستجابات وتعديلها.

وطور لورانس كولبرج (Lawrence Kolberg 1927 - 1987) تصور بياجيه عن نوعي الأخلاقية وقدم تصوره الخاص عن ست مراحل لنمو التفكير الخلقى يمكن تصنيفها إلى ثلاث مستويات. تبدأ من منظور التمرکز حول الذات، ثم المنظور الاجتماعي وأخيراً المنظور الإنساني العالمي. كما سعى إلى تقديم استبصار أكبر بأثر القوى الاجتماعية والخبرة على النمو الخلقى. وكان اتجاه كولبرج في فهم استجابات الأفراد للمشكلات الخلقية شأنه شأن بياجيه يعتمد على تحليل الأبنية العقلية وأنماط التفكير الكامنة وراءها. (Gormly, 2007).

### (6 - 2) العوامل المؤدية إلى ظهور السلوك المشكل للمراهق:

لا شك، بأن التغيرات التي تحدث للمراهق في هذه المرحلة تستدعي السعي نحو تحقيق أهدافه وأشباع رغباته الملحة. من أجل الوصول إلى مرحلة تكيفية جديدة. وخلال محاولاته المستمرة لتحقيق التكيف المأمول تظهر مشكلات عديدة له سعى الباحثون عبر فترات طويلة من الزمن للحد من ظهورها وإيجاد الوسائل المناسبة لحلها (Paulson, 1999).

وهناك العديد من الأسباب والعوامل التي تجعل من المراهق يواجه العديد من المشكلات. وتجعل هذه المرحلة بالنسبة له مرحلة حرجة.

#### (1) عدم الاستقلال الاقتصادي:

يلاحظ على الفرد في مرحلة المراهقة اعتماده على والديه وغيرهم من الكبار خاصة ما يتعلق منه بالجوانب المالية. ولم يحصل بعد على الاستقلال الاقتصادي الذي يساعده في حل كثير من مشكلاته.

#### (2) الصراعات الداخلية:

وهي تلك الصراعات التي تطرأ من انتقال المراهق من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة. وبالرغم من محاولات المراهق المستمرة في تحقيق استقلاليته وتحمل المسؤولية. إلا أنه

يبقى محتاجا الى مساعدة الاخرين له. ويستمر في طلب المساعدة من اجل تحقيق أمنه وطمأنينته.

### (3) الضغوط الاجتماعية:

والمرهق في هذه المرحلة عليه ان يفكر لنفسه. ويختار ويحقق لذاته. ضمن سلوكيات الجماعة ومعاييرها. والمرهق في هذه المرحلة ايضا يسعى لتحقيق موبله واشباع حاجاته ضمن هذه المعايير.

### (4) الاختيارات والقرارات:

وعلى المرهق ان يتخذ القرارات الحيوية التي تحدد مستقبل حياته. خاصة تلك القرارات التي ترتبط بتعليمه، أو اختيار مهنته، أو ما يتعلق بالزواج وتكوين أسرة، أو ممارسة بعض الهوايات وتكوين صداقاته..... الخ.

### (5) عدم الوضوح:

فالغموض الذي يكتنف الكبار من ابناء ومربين حول عدد من المفاهيم التي يسعى المرهق لتحقيقها في هذه المرحلة مثل السلطة والحرية والنظام والطاعة والديمقراطية.. وغيرها. وعدم قدرة هؤلاء الكبار ايضا لها الى أبنائهم مما يحدث تشويشا واختلافا واضحا في وجهات نظر الطرفين (الكبار وأبنائهم).

وحدد كل من بلير وآخرون (Blair, et al, 2005) أسباب حدوث المشكلات لدى

المرهقين بما يلي:

- بسبب الحالة الغامضة التي يعيشها المرهق من كونه ليس طفلا أو راشدا. فانه غالبا ما يجد نفسه متورطا في صراعات انفعالية مع الأطفال الأصغر منه سنا داخل الأسرة. أو مع الوالدين والمدرسين وأفراد المجتمع الاخرين.
- ومن اجل تحقيق هدفه كمي يكون راشدا. فانه يشعر بعدم فهم ما يحيط حوله خاصة وأنه لم يعط بعد المسؤولية الكافية لتحقيق أعماله الخاصة.
- وخلال مرحلة المراهقة التي يمر بها الفرد. تظهر لديه حساسية شديدة في نظرتيه لعيوبه الشخصية ونواحي النقص أو القصور التي قد يعاني منه. مما تشعره بالخطر نتيجة ذلك.
- وتكشف الدراسات المرتبطة بمشكلات المرهقين ان الجنوح والمشكلات الانفعالية تصل في هذه المرحلة الى ذروتها لدى المرهقين.
- ويمكن للمعلمين مساعدة المرهقين للتخلص من مشكلاتهم التي يعانون منها وذلك باعطائهم دراسات تزيد من مستوى رضاهم وتشبع حاجاتهم. سيما وأنهم يعملون كأطفال



## الإرشاد النفسي للمراهق

- صغار من قبل والديهم. كما يمكن لهؤلاء المعلمين. توجيه اولياء الامور نحو اساليب المعاملة المناسبة للمراهقين. من أجل التوافق النفسي والاجتماعي في حياتهم.
- وللمراهق مشكلاته الخاصة به. والتي لم تكن موجودة عنده عندما كان طفلاً. كما ان هذه المشكلات تختلف الى حد ما عندما يصبح راشداً. وان على المربين واولياء الامور تحقيق مطالب النمو للمراهق كي يحقق المراهق اشباعها.
- وعندما يتم احداث التوازن والتوافق في حياة المراهق فان وجود العديد من المشكلات التي تحدث في فترة المراهقة لا مبرر لها.

### (6 - 3) حاجات المراهق ورعايته:

أجرى الباحثون دراسات مستفيضة حول حاجات المراهق الأساسية. معتمدين في ذلك على التحليل الطبيعي لتاريخ حياة المراهق؛ والدراسات التحليلية المستفيضة. ودراسة مشكلات المراهقين في مناطق مختلفة ومجتمعات متباينة. وأوضحت هذه الدراسات ان حاجات المراهق يمكن تصنيفها في ثلاث فئات هي:

- الحاجات العضوية؛ كالحاجة الى الطعام والشراب والراحة والجنس
- الحاجات النفسية؛ كالحاجة الى الشعور بالأمن النفسي والحاجة الى تأكيد الذات والاستقلال والانجاز
- الحاجات الاجتماعية؛ مثل الحاجة الى الانتماء والحاجة الى العطف والى الاصدقاء والى المكانة الاجتماعية

لقد تحدث عنه ماسلو في هرميته عن الحاجات الأساسية للفرد كنتيجة للدراسات المستفيضة التي قام بها علماء النفس على ان الاحتياجات تنظم نفسها حسب نظام أولويات Priorities معين. فاذا ما اشبع الانسان رغبانه واحتياجاته الدنيا فانه يرتقي الى اشباع احتياجاته الكامنة على المستويات الوسطى والعليا. بمعنى ان المراهق يؤجل عملية من شأنها محاولة اشباع احتياجاته العليا قبل اشباع جميع احتياجاته البدائية الدنيا. وتندرج الاحتياجات الانسانية حسب هرمية ماسلو بالتوالي في خمس مستويات هي: ( Halonen & Santrock, 2009)

### (1) الاحتياجات الفيزيولوجية الأساسية Basic physiological needs.

وتقع هذه الاحتياجات على أدنى درجات السلم وتتضمن احتياجات الفرد المحددة كالأكل والشراب والملبس... وغيرها.

## (2) احتياجات الأمان Safety needs:

ويعمل على حماية نفسه من أخطار البيئة الطبيعية. فإذا ما اشبع احتياجاته الفيزيولوجية. فإنه يأخذ الاجراءات التي تضمن له السلامة من الأخطار الخارجية.

## (3) احتياجات الحب والحنان والخدمة الاجتماعية Love, Affection & Social needs:

فالانسان اجتماعي بطبيعته يكره العزلة والانفراد. ومن أجل ذلك فإنه يقوم بتكوين أسرته وعشيرته وإمته ويعمل كل ما في وسعه من أجل المحافظة عليها. وهو بالتالي يؤثر على مجتمعه ويتأثر به.

## (4) احترام وتقدير الذات Self esteem & Self respect:

ويسعى الانسان دائما من أجل الحصول على تقدير الآخرين واحترامهم. فهو بحاجة الى الشعور بأنه ذو قيمة واحترام في المجتمع الذي يعيش فيه. وأن أعضاء ذلك المجتمع أفراد ذو قيمة يجدر احترامه.

## (5) تحقيق الذات والكياسة في العمل Self actualization & Accomplishment:

وتعتبر هذه الاحتياجات من المقدره على القيام بالعمل والكياسة في الانجاز. وتقع هذه الحاجة في أعلى درجات سلم الاولويات. وتعد ارقى الاحتياجات الانسانية وأسماها وأقلها تحديدا.

وقام ماكيلاند (McClland, 1991) بدراسات مستفيضة حول الحاجة للانجاز ووجد أن حافز الانجاز لا يوجد الا في 10% من مجموع سكان الولايات المتحدة الأمريكية رغم أن معظم الناس تدعي امتلاكه. مشيرا الى ان حاجة الانجاز تتكون من عدة عوامل بما فيها طفولة الفرد وخبراته المهنية ونوع المؤسسة التي يعمل بها. وأن ذوي الانجازات العالية يتميزون بالخصائص والصفات التالية:

- انهم يميلون الى الحالات والمواقف التي تعطي لهم فيها المسؤولية الشخصية في تحليل المشاكل وإيجاد الحلول لها.
- انهم يميلون الى المخاطرة المتوسطة بدلا من المخاطر العليا او الدنيا.
- انهم يرغبون بالتقنية العكسية لانجازاتهم ليكونوا على علم بمستوى انجازهم. ونتيجة انجازهم.

## الإرشاد النفسي للمراهق

ونتيجة للدراسات المستفيضة التي قام ماسكلياند بتنمية دوافع الانجاز لدى الأفراد فقد اقترح اربع خطوات من اجل تحقيق ذلك. هي:

- ان يسعى الفرد الى الحصول على التغذية المرتدة. من اجل تعزيز نجاحه ودفعه الى نجاح اكبر.
- ان يختار الفرد الاشخاص الذين عرفوا بانجازاتهم ومحاولة التشبيه بهم.
- ان يسعى الفرد الى تعديل انطباعه عن نفسه من خلال تصور يضع فيه نفسه مكان شخص آخر بحاجة للنجاح.
- ان يحاول التحكم في "احلام اليقظة" وأن يتحدث مع نفسه بصورة ايجابية.

اما كول Cole فقد تضمنت قائمته للحاجات البنود الرئيسية التالية:

- الحاجة الى المحافظة على الذات: وتتمثل في الحاجة للمحافظة على الحياة والراحة وتجنب الأخطار.
- الحاجة الى الاشباع الجنسي: وتشمل الحاجة لتقبل النضج الجنسي دون خوف والحاجة للتفتيش عن الدوافع الجنسية.
- الحاجة الى العطف والقبول من الآخرين: وتتمثل في الحاجة الى امتلاك الاشياء وان تكون له سمعة طيبة.
- الحاجة الى النضج العقلي: وتتمثل في الحاجة الى المعرفة والبحث عن الحقائق والتعبير عن الذات.
- الحاجة الى تأكيد الذات وتنميتها: وتتمثل في الحاجة الى اثبات نفسه وتحقيق نزعتة نحو الاستقلال والاعتماد على الذات وتنمية ثقته بنفسه.

وقد وضع الباحثون معايير محددة للتعبير عن السلوك السوي أو غير السوي. فقد يتخذ الفرد من نفسه إطارا مرجعيا يرجع إليه في الحكم على سلوكه بالسوية أو اللاسوية. وقد يتخذ من مسايرة المعايير الاجتماعية أساسا للحكم على السلوك السوي بالسوية أو اللاسوية والسوي هنا من كان متكيفا مع الجماعة واللاسوية هو غير المتكيف معها. وقد يتخذ من المتوسط أو المنوال أو الشائع معيارا يمثل سوية السلوك لديه بينما تكون اللاسوية في السلوك هي الانحراف عن هذا المتوسط يمينا (+)، أو يسارا (-). ويعتبر السلوك المثالي أو الذي يقترب من الكمال سلوكا سويا بينما الانحراف عن المثل الأعلى أو الكمال سلوكا غير سوي.

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن القواعد والمبادئ التي تحكم تطور نمو السلوك المشكل هي نفسها المبادئ والقواعد التي تحكم تطور النمو السوي. وإن كثيراً من العوامل والظروف البيئية والنفسية التي تحدث عنها العلماء في نظرياتهم تكون عوامل مؤثرة في ظهور نمط السلوك المشكل أو الشاذ لدى المراهق.

وليس المراهق المشكل عضواً من صنف فريد يمكن التعرف عليه بسهولة من خلال صفاته أو أعراضه الخاصة. صحيح أنه باستطاعة الفرد أن يجد المشكلات التي يعاني منها مراهقون معينون في كتاب خاص. بالطريقة ذاتها التي يراجع فيها مشكلة طبية في كتاب طبي إلا أن هناك اختلافاً بين الحالتين. فالسلوك المشكل عبارة عن سلسلة من المظاهر المزعجة تتراوح بين التمرد ونوبات الغضب والسعي لجذب الانتباه، واضطرابات النوم. وبين الخوف والشعور بالنقص ورفض المدرسة. ومن هنا جاءت صعوبة تعريف الشخص المشكل والذي اختلف الباحثون حول تعريفهم له، وتباينت آراؤهم حول مفهوم الشخص المشكل.

- فمنهم من يرى بأن السلوك المشكل عند الفرد ما هو إلا استراتيجيات غير ناجحة لطالب الحياة. ويتعلم المراهق أن هذه الاستراتيجيات تؤذي بالذات. وغالباً ما تؤدي الآخرين أيضاً. ويحدث هذا عندما تفضل هذه الاستراتيجيات في تحقيق أهدافها (هربرت، 1980).
- ومنهم من يرى أن المراهق المشكل هو ذلك المراهق الذي ينحرف سلوكه انحرافاً ملحوظاً عما نعتبره عادياً بحيث يستدعي هذا الانحراف نوعاً من الخدمات التربوية يختلف عما يقدم للمراهقين العاديين. (Heward & Orlansky, 2007)
- ويرى معظم الناس أن السلوك يكون سويًا ومقبولاً عندما يكون مأثوماً ومتطابقاً مع سلوك الغالبية العظمى من المراهقين في مثل سنه. فإن كان المراهق غير قادر على التكيف مع المعايير السائدة في المجتمع أو لا يريد التكيف معها. فإنه يصبح مراهقاً سيئ التكيف (زهران، 2005).

لذلك، تعتبر مسألة تحديد ماهية الشخص المشكل أو الشخص غير المشكل مسألة غير موضوعية. وليس من المستغرب أن نرى عدداً من الاختصاصيين العاملين في العيادات النفسية يختلفون في تقديراتهم لعدد من الأفراد بسبب انزلاقهم بمقولة "موضوعية الشخص المشكل أو غير المشكل".

وتحدث البورت من شخصية المراهق باعتبارها استجابات الفرد المميزة للمثيرات الاجتماعية. وأسلوب توافقه مع المظاهر الاجتماعية في البيئة. وهذا يعني أن شخصية المراهق دالة لسلوكه واستجاباته للمواقف المختلفة (Papalia & Olds, 2005).

## الإرشاد النفسي للمراهق

وانطلاقاً من النظريات المنطلقة من عملية التعلم في فهم الشخصية على عنصر أساسي في تعريفها للشخصية وهو السلوك والسلوك المتعلم باعتبارها أنماط السلوك المتميزة (ومن بينها الأفكار والعواطف) التي تميز تكيف كل فرد مع مواقف حياته.

لقد تحدث علماء النفس عن صور مختلفة لمكونات الشخصية الإنسانية وفقاً للأطر النظرية التي صاغها كل واحد منهم للشخصية (Roediger, et al. 2007):

هككونات الشخصية عند فرويد تتمثل في كون الشخصية منظومة تتضمن ثلاث منظومات فرعية تعمل معاً على المستوى اللاشعوري وهذه المنظومات هي:

- **الهو**، وتحتوي على كل ما هو غريزي ويتطلب الإشباع وفقاً لمبدأ اللذة
- **والأنا**؛ وهي تتبثق من الهو لكي تواجه مطالب الواقع والمجتمع فهي مسيطرة لطالب هذا الواقع ومن ثم تخضع وفقاً لمبدأ الواقع.
- **والأنا العليا** وهي المنظومة الفرعية الثالثة التي تختص بالقيم والمثل والقوانين والدين والأخلاق.. الخ، مروراً بالتطبيع الاجتماعي والتربية المنزلية والمدرسية

وتتمثل المكونات عند يونج في **الأنا** أو الذات ويشير إليها باعتبارها منظومة شعورية تعمل على التناغم بين الغرائز الفطرية الحيوانية المولود بها الإنسان وبين مطالب المجتمع وقيمه ومثله.

واستخدم كل من روجرز وجولد شتاين وماسلو نفس المكون كأساس في الشخصية. أما ثورنديك فقد بحث في الشخصية في ضوء مكونين أساسيين هما: **الإرادة Will** ومضاد الإرادة **Counter will** وهما في صراع دائم حيث تتجنب الشخصية العزلة فهي في حالة جدلية "ديالكتيكية" بين الاستقلال لتحقيق الإرادة "المغايرة"، والتبعية لتحقيق الانتماء "المسايرة".

ويشير البورت إلى المكون الأساسي للشخصية على أنه مجموعة من السمات قسمها إلى سمة كبرى قلبية **Cardinal** ومجموعة صغيرة من السمات الأساسية أو المركزية **Central** ومجموعة ثالثة من السمات الثانوية **Secondary** وأن لهذه السمات وجود حقيقي

وأبرز كاتل مجموعة من السمات العميقة **Source traits** ومجموعة أخرى من السمات السطحية **Surface traits** وقد حاول كاتل أن يجمع هذه المجموعة من السمات بالتحليل العاملي وتوصل إلى مجموعة من العوامل **Factors** (العامل، مفهوم إحصائي يعبر عن مدى تشعب العامل بمجموعة من السمات المرتبطة به ارتباطاً موجباً عالياً).

وقدم هنري موراي تصورا لعدد من المفاهيم التي تكون الشخصية. فقدم قائمة تتراوح ما بين: 20 – 38 حاجة بعضها حاجات ظاهرة Overt needs وبعضها الآخر حاجات كامنة Latent needs وهي بمثابة الأساس المكون للشخصية.

وقدم ليفين نظرية المجال وطرح من خلالها مفاهيم جديدة اعتبرت بمثابة مكونات للشخصية حيث ادخل مفاهيم عن الوسط والموقف من حول الفرد. وقدم ما يسمى بحيز الحياة Life – space الذي يعبر عن حاجات الفرد والامكانات الفعلية للموقف كما يدرسها الفرد. وقدم ما يعرف بالتكافؤات Valences التي تحدد الجوانب المرغوبة أو غير المرغوبة بالنسبة لحيز الحياة. كما قدم مفهوم المتجهات Vectors لتشير الى اتجاهات الجذب والحواجز العائقة أمام الهدف. معتبرا سلوك الشخص دالة لحيز الحياة. أي التفاعل بين الشخص والبيئة السيكلوجية. وقدم سارلين مفهوم الدور Role باعتباره مكونا أساسيا في الشخصية بحيث يحدد بعد هذا الدور سلوك الفرد نتاج التفاعل بين الذات والدور.

ولقد بدأ علماء النفس في الأونة الأخيرة ينظرون الى الدماغ باعتباره اساس التعلم فالذي يتعلم هو الدماغ وان التعلم تفكير وان التعلم تذكر وان التعلم معالجة المعلومات. وكلها وظائف الدماغ الضرورية. مما جعل من هذه النظرة الى تعدد المجالات التي تركز على نمو الجهاز العصبي وتناول النمو الانساني من خلال تناول الدماغ نفسه في تطور تركيبه وتطور وظائفه.

وقد لاحظ دارلنج ان ادمغة الاطفال الرضيع في عامهم الاول او الثاني تكون في حالة من القابلية للتشكل والتطبع والتقبل. وتبدأ هذه الادمغة بالتشكل نتيجة تفاعل الدماغ/ العقل مع المثريات البيئية والعلاقات الشخصية الاجتماعية. كما اصبح علماء علم الاعصاب قادرين على توثيق التغيرات التي تمس خلايا دماغ الرضيع الناتجة من التفاعل المبكر بينهم وبين الراشدين من حولهم. فابتسامة الاب ومناغاة العمه كلها تظهر اثارها على الرضيع نتيجة للتغيرات التي تطرأ على الكيفية التي تتصل بها الخلايا العصبية ببعضها البعض (الريماوي، 2007).

وحتى قبل الميلاد فان الاجنة تبدو اكثر حساسية لصوت الام وضربات قلبها. وعندما تولد تكون قادرة على التعرف على صوت الام وتفضله عن أي صوت انثوي آخر. (Owens, 2006)

الا ان جزءا يسيرا من المعلومات حول نمو المخ قد تم استخلاصها من الدراسات التي قدمها كونيل Conel و تانر Tanner عام 1970 حول المخ وفي علاقته الوظيفية بالسلوك والبيئة (Owens, 2002). مثال ذلك ان الطفل حديث الولادة قادر على أداء الكثير من الاعمال الحركية لكنه اقل قدرة على الاداء الحسي (المتعلق بالسلوك الحركي) وهو قادر ايضا على تكوين ارتباطات بسيطة بين المثريات. ويدل فحص مناطق المخ على التمثيل التقريبي بين منطقتي النمو والسلوك. ذلك ان منطقة الحركة في القشرة الدماغية اكثر نموا من المناطق الاخرى.

## الإرشاد النفسي للمراهق

ولذلك فالقدرة الوظيفية تتناسب تقريبا مع التكوينات القشرية وإذا كان هذا الافتراض صحيحا بدرجة معقولة. فاننا نستطيع ان نستدل بعض الدلالات عن نمو المخ من واقع السلوك. وان نضع بعض الانماط السلوكية يقدم لنا العديد من القرائن حول نمو قشرة المخ. (Papalia & Olds, 2006)

### (6 - 4) مشكلات المراهقين:

#### 1) نمو مفهوم الذات لدى المراهق:

يمكن تعريف الذات بأنها المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره مصدرا للتأثير والتأثر في البيئة المحيطة. (اسماعيل، 2001) ويتحدد مفهوم الذات بناء على ادراكه لصفة او عدد من الصفات تشترك فيها مجموعة من الاشياء او المواقف او الاحداث، وتميزها عن غيرها. وبناء على ذلك، فانه يمكن تحديد مفهوم الذات لدى المراهق بناء على ادراكه لصفة او صفات عامة يمكن ان تستند اليه باعتباره قوة متفاعلة مع القوى الاخرى في البيئة المحيطة. أما المفردات التي يمكن ان تعمم عليها او تشترك فيها هذه الصفات. فهي استجابات الشخص نفسه نحو مواقف البيئة المختلفة.

ويستخدم معظم المراهقين معايير الجماعة التي ينتمون اليها كأساس لتكوين مفهومهم عن الشخصية المثالية Ideal personality وقليل منهم يشعرون أنهم قريبون من هذه الشخصية خاصة اولئك الافراد الذين لا يريدون تغيير شخصياتهم.

إن نجاح المراهق في تطوير شخصيته يعتمد على عدد من الظروف والعوامل التي من أبرزها:

- يجب تحديد الشخصيات المثالية بصورة أقرب للواقعية بحيث يمكن تحقيقها والا سوف تؤدي حتما الى الاحساس بالفشل وعدم الكفاءة والشعور بالنقص.
- يجب تحديد نقاط القوة والضعف لدى المراهق بطريقة واقعية فالتناقض الحاد بين الشخصيات الواقعية والذات المثالية سوف يؤدي بالضرورة الى القلق والحيرة والشقاء مع الميل لاستخدام رموز الافعال الدفاعية في المواقف المختلفة.
- يجب ان يكتسب المراهق مفهوما مستقرا للذات. ذلك ان مفهوم الذات المستقر سوف يعطي المراهق احساسا بالاستمرارية يساعده على رؤية نفسه بطريقة متسقة في كل المواقف. بدلا من رؤيتها بطريقة معينة الان ثم رؤيتها بطريقة مخالفة فيما بعد. مما يعني مزيدا من تقدير الذات ينتج احساسا اقل بعدم الكفاءة.
- يجب ان يرضى المراهقون عن انجازاتهم ويكونوا متوافقين لعمل تحسينات في أي مجال يشعرون فيه بالقصور. ان قبول الذات سوف يؤدي الى انواع من السلوك تجعل الاخرين

يحبوه ويقبلوه. الأمر الذي يعزز بدوره شعور المراهق بقبول ذاته وقبول الذات من الأمور الهامة جدا في تحديد السعادة والتوافق التي يمكن أن يكون عليها المراهق.

## 2) أحلام اليقظة:

عرف الباحثون أحلام اليقظة على أنها انغماس الشخص بالأحلام في وقت غير مناسب على نحو يتضمن عدم القدرة على التركيز. وعرفها آخرون بأنها الأفكار والخيالات التي يسترسل فيها الشخص عندما يقال أنه شارد الذهن. وفريق ثالث قال عنها قصص يرويها الإنسان لنفسه بنفسه عن نفسه. وهي نوع من التفكير لا يتقيد بالواقع ولا يحفل بالقيود المنطقية والاجتماعية التي تهيمن على التفكير العادي.

فأحلام اليقظة تجنب المراهق الغبن وتساعد على التحرر من الانفعالات والعواطف المكبوتة في سلوك يمكن أن يتخذ صيغة حل المشكلات والتفكير ورسم التجربة الإنسانية بالتكامل الزمئي. واسقاطها في مستقبلها عبر ماضيها. وهي ظاهرة طبيعية عادية لا ضرر منها إذا كانت طبيعية وتأخذ طابعا معتدلا من قبل المراهق لكنها تصبح مرضا لديه إذا اسرف في استخدامها مما يؤدي الى عزز الفرد عن الانتباه المتواصل. وإلى التباس الخيال بالواقع.

هناك أسباب عديدة تؤدي إلى أحلام اليقظة لدى المراهقين:

### 1. الإدراك بأنها أكثر اضياعا من الواقع:

وذلك كأن يتجاوز المراهق من خلالها الحياة اليومية ويطلق ساقبه للعيش بحرية بعيدا عن ظلم الناس ورفض اضطهادهم له. فيرسم صورة مشرقة للغد تحول بينه وبين سقوطه في اليأس والكآبة أو القنوط.

### 2. التعويض عن اعاقه حقيقية:

فغالبا ما يستخدم المراهق حلم اليقظة تعويضا عن الأعاقات الجسدية التي يعانون منها وأنهم طبيعيون ومشهورون. وقد يكون الأحياء سببا في تحول المراهق نحو أحلام اليقظة. للشعور بالرضا وتحقيق ما لم يستطيع تحقيقه في الواقع.

### 3. أحلام اليقظة وارتباطها بالخجل:

حيث يكثر استخدام أحلام اليقظة لدى المراهقين الذين يعانون من مشكلة الخجل وعدم القدرة على التكيف في المواقف الاجتماعية حيث يحقق المراهق بحلم اليقظة متعة كبيرة خالية من الأحاسيس المؤلمة.



## الإرشاد النفسي للمراهق

ويمكن للوالدين والمربين ملاحظة سلوك المراهق وطلب المساعدة الإرشادية إذا كان المراهق يجد صعوبة في التمييز بين الحقيقة والخيال وقد يكون الإرشاد النفسي لفترات قصيرة فعالاً في تخفيض أحلام اليقظة وزيادة النشاطات الإيجابية المثمرة. ويمكن للمرشد النفسي اتباع الأساليب الإرشادية العلاجية التالية في التعامل مع هذه المشكلة:

### • التخطيط للنشاطات:

يجب إشراك المراهق الحالم في ظروف الملل والعزلة في نشاطات مع رفاقه ما أمكن. وتشجيعه ومكافأته على النشاط الإبداعي الذي يحققه. والتقليل من النشاطات الفردية التي تتيح له فرصة لأحلام اليقظة.

### • مكافأة الانتباه والإبداعية:

تجاهل أحلام اليقظة لدى المراهق وكافئ الانتباه والانتاجية باستخدام معززات مادية عند الضرورة. ويمكن تضديم المزيد من التعزيزات مع التقدم في الحد من أحلام اليقظة لدى المراهق.

### 4. حدد مضمون أحلام اليقظة:

لا بأس في أن تناقش المراهق حول مضمون أحلام اليقظة إذا كانت العلاقة التي تربطك بالمراهق علاقة حميمة وودية وتوجيه أحلام اليقظة لديه نحو الانتاجية ومزيد من التنظيم والهدوء وبناء المستقبل.

### (3) انحراف الأحداث:

تعد مشكلة انحراف الأحداث من المشكلات النفسية، والاجتماعية التي تواجه المجتمع والأسرة والمدرسة، والتي يهتم بها كل من علماء النفس، والاجتماع والتربية، ورجال القانون. ويبدو أن هذه المشكلة في تزايد مستمر مما يستدعي التدخل للوقاية والعلاج.

ويرى انجلش English أن الجنوح يمثل انتهاكاً بسيطاً للقاعدة القانونية أو الأخلاقية عن طريق الأطفال والمراهقين، فهو يطلق على الأخطاء البسيطة التي يرتكبها الأحداث ضد القانون أو ضد النظام الاجتماعي السائد.

وعرفت بنت Bennet الحدث الجانح بأنه ذلك الطفل الذي تكون جرائمه قد أدت به إلى الحضور أمام محكمة الأحداث أو مراكز توجيه الأطفال. وتتفق معظم النظريات على معالجة هذه المشكلة على أساس نوعين من الجنوح هما (Cohen, 1995):

- **الجنوح الجماعي:** هو الذي يظهر في سلوك الشلل أو العصابات Gangs، وهي تلك الجماعات التي تنغمس في أنشطة منحرفة، مثل: سرقة السيارات، أو الضرب، أو الاغتصاب الجنسي، أو غير ذلك من السلوك المنحرف
- **الجنوح الفردي:** هو الذي يظهر في الأسر والمجتمع على مختلف طبقاته، ويعبر عن محاولة الصغير لحل مشكلة خاصة به. والجنوح الفردي أكثر غموضاً من الجنوح الجماعي لأنه يرتبط بالآثار الناجمة عن ممارسات التربية والتنشئة الخاطئة، التي يخضع لها المراهق منذ طفولته، والتي تزيد من نزعه نحو السلوك العدواني أو الجريمة المتمثلة في رفض ومهاجمة معايير وقيم وضوابط الأخلاق لدى الجماعة (العيسوي، 1984).

وينظر أصحاب الاتجاه السيكولوجي للجنوح على أنه: سلوك منحرف عن العمليات النفسية السوية، يقترفه الحدث كمحاولة لإعادة توازنه، وتخفيف توتراته وصراعاته الداخلية النابعة عن سوء التوافق، والتي تتميز بالعدوان المستمر والمتكرر المباشر سواء تجاه الذات أو تجاه الآخرين نتيجة للأساليب الخاطئة في التنشئة، والشعور بالنقص، والحرمان، والخبرات والإحباطات الطفولية المؤلمة، والعادات، والقيم، والاتجاهات غير السوية (حسنين، 1999). بينما أصحاب الاتجاه الاجتماعي (إلى مصطلح (الجنوح) بأنه الأفعال المضادة للمجتمع التي يرتكبها الأطفال أو الأشخاص دون السن القانونية" (رجب، 1998). وعرف شازال (1983) انحراف الأحداث بأنه: "جميع الأفعال غير المتوافقة ابتداءً من المروق الأخلاقي، والهروب من البيت والمدرسة إلى ارتكاب أخطاء بسيطة، وانتهاءً إلى ارتكاب الأفعال الإجرامية التي تتنافى مع القيم والمعايير الأخلاقية التي يرفضها المجتمع ويحرمها القانون". ومن وجهة النظر القانونية. فإن انحراف الأحداث يعني انتهاكاً للقوانين الحكومية الرسمية (العجمي، 1990).

#### 1. الأسباب التي تؤدي إلى جنوح الأحداث:

ان الظروف الاجتماعية والاقتصادية السيئة والصعبة التي يعيش فيها الحدث من أهم أسباب الانحراف، وقد تتداخل مجموعة من الظروف معاً لتشكل بيئة خصبة تؤدي إلى انحراف المراهق، ويعمل المراهقون الجانحون من أجل مساعدة أسرهم مجبرين على ترك المدرسة، مما يساهم في تعرضهم لخطر الاستغلال والإساءة من أصحاب العمل وبيئة العمل، وبالتالي يجدون أنفسهم مضطرين لتعلم الكثير من الأساليب غير الاجتماعية للتكيف والتعايش مع الظروف الصعبة التي يوضعون بها كاشللية، التي تفرض عليهم القيام بالأعمال التي تضمن بقاءهم ضمن الشلة والتي غالباً ما تؤدي بهم إلى السجن أو دور الأحداث، وقد يتعرضون إلى خبرات لا تتوفر فيها الحماية. مثل الاعتداءات والإساءة الجنسية، التي تشكل بالنسبة إليهم خبرات تؤثر في

قيمتهم ونظرتهم إلى الكبار الذين يشكلون مصدراً للسلطة والخطر (Grise & Goodnow, 1994).

ويؤكد "هوفمان" (Hoffman, 1991) بأن المراهقين الذين يعيشون في أسر مفككة ويخضعون لأساليب من الرعاية الوالدية الضاغطة والعقابية يندفعون لممارسة اعتداءاتهم على ممتلكات المدرسة وعلى الطلبة والفتيات الأصغر سناً متذرعين بأن المعايير التي يستندون عليها تعتبر قيماً مفيدة لهم وتجعلهم يحصلون على ما يريدونه.

وقد يخرج المراهقون من المدرسة نتيجة اعتقادهم بعدم فائدتها أو أنهم مجبرون على العمل نتيجة عوامل ضاغطة كالتسيب والاكتماظ والعنف والإساءة) وبالتالي، فإن خبراتهم ومعرفتهم تكون متدنية جداً. مما يجعلهم أكثر عرضة للاستغلال والانحراف والانتماء للشلل من رفاق السوء (Willard, 2001). ويستخدم هؤلاء المراهقين المواد والعقاقير الضارة. وتناول الكحول والمخدرات، مما يزيد من تعرضهم أو ممارستهم للعنف بأشكاله المختلفة، وكلما زاد اعتمادهم على هذه المواد وزادت حاجتهم لها. فإنهم سيلجأون لأي عمل غير مشروع كالسرقة أو الاعتداء على الآخرين للحصول على هذه المواد. وقد تتطور هذه الأنواع من السلوكيات لتصبح مثل سلوك العصابات، وتصبح جزءاً من حياة المراهقين الجانحين اليومية، وتتشكل معها أدوارهم داخل الأسرة وخارجها، وقد تصبح مدعومة من بعض الأسر كالتسول والسرقة والأعمال غير المشروعة.

ويتميز المراهقون بحدة الصراعات الداخلية الناجمة عن الرغبة في الحصول على الاستقلال التام، وإثبات الذات، وقد تسبب هذه الصراعات في توجه المراهق للقيام بسلوكيات خاطئة تعبيراً عن رفضه للسلطة، مما يساهم في زيادة حدة الانفعالات لديه ويصبح في حالة مزاجية متقلبة، ويزداد شعوره بالإحباط وتنمو معه مشاعر الإحساس بالفشل والعزلة (Willard, 2001).

ويرى أريكسون أن الجناح يظهر في هذه المرحلة (مرحلة الهوية) حيث تتكون لدى الذكور الهوية دون الفضة أو معرفة، في حين تظهر لدى الإناث الألفة من دون أن تظهر لديهن الهوية، مشيراً إلى أن الجانحين يفشلون في الوصول إلى قيمة الإخلاص وقيمة السمات (Willard, 2001 Self-worth).

ويعتقد كولبرغ أن الجانحين يتميزون بعدم النضج الأخلاقي الذي لا يرتبط بعمر معين، ويرى بأن الجانح قد يظهر في أي مرحلة من المراحل الثلاثة الأولى من التطور الأخلاقي. (عدس وتوق، 2005).

وطبقاً لدليل التشخيص الإحصائي الرابع ( American Psychiatric Association: Diagnostic & Statical Manual of Mental, Disorders (DSM IV)) للاضطرابات النفسية، فإن اضطراب التصرف قد يشخص عندما يسيء الطفل تصرفه (سلوكه) بشدة من خلال سلوك عدواني أو غير عدواني ضد الناس أو الحيوانات أو الممتلكات، ويمكن أن يوصف سلوكه بالتدميري أو العدوانى أو الغش أو العصيان والخداع أو القسوة الجسدية، وتتضمن اضطرابات التصرف، والتسبب في الجرح المعتمد أو الإكراه على النشاط الجنسي (الاعتصاب)، كما هو منصوص عليه في دليل التشخيص الإحصائي الرابع (DSM IV) فإن اضطراب التصرف هو نمط متكرر ودائم من السلوك الذي يكون فيه انتهاكاً لحقوق الأساسية للآخرين أو للمعايير والقوانين الاجتماعية. ويتم تشخيصه من خلال وجود ثلاثة أو أكثر من المعايير التالية في الاثني عشر شهراً الماضية، مع وجود معيار واحد على الأقل خلال الستة أشهر الماضية، وهذه المعايير هي:

- **العدوان على الناس والحيوانات:** كان يهدد أو يخيف الآخرين. ويستعمل السلاح الذي يمكن أن يسبب أذى جسدياً للآخرين. أو يسرق من الضحية أثناء المواجهة. أو يجبر شخصاً ما على ممارسة النشاط الجنسي.
- **تدمير الممتلكات:** كان يشعل الحرائق بهدف التسبب بالأضرار البالغة. ويدمر ممتلكات الآخرين بشكل متعمد.
- **الخداع أو السرقة:** كان يقتحم بيت شخص آخر، أو بناية سيارة. ويقوم بسرقة الأشياء الثمينة دون مواجهة للضحية، ويكذب في أغلب الأحيان للحصول على السلع أو الاستحسان، ويخدع الآخرين.
- **انتهاكات خطيرة لقواعد السلوك:** كان يبقى في أغلب الأحيان خارج المنزل أثناء الليل، على الرغم من منعه من قبل والديه. أو يهرب من البيت أو المدرسة. ( BehaveNet, 1997- 2003).

#### ب. أساليب علاج الحرافات الاحداث

- **الإسترخاء العضلي: Relaxation training:** وهو من الأساليب الشائعة في العلاج النفسي يتعلم المراهق من خلاله كيفية التعامل مع مشكلات وضغوط الحياة اليومية. ويبدأ التدريب بما يعادل من (4- 8) ساعات يومياً ويمكن أن يصبح عادة إذا تم التدريب عليه وممارسته (20- 25) دقيقة يومياً (ابراهيم، 1994).
- **تقليل الحساسية التدرجي: Systematic Desensitization:** يعتمد هذا الأسلوب على مبادئ الإشراف الكلاسيكي. وتتضمن تحليلاً لسلوكها للمثيرات التي تستجر القلق وردود

## الإرشاد النفسي للمراهق

الأفعال التجنبية وبناء هرم للمواقف التي تحدث القلق ثم إجراءات الإسترخاء التي يتم تعلمها وربطها مع المشاهد المتخيلة حيث يتم تقديم المشاهد من الأسهل إلى الأصعب ومن الأقل تهديدا إلى الأكثر تهديدا، ويتم ربط مواقف ومشاهد القلق مع تمارين الإسترخاء حتى يختفي الإرتباط بين هذه المثيرات وبين إستجابة القلق (Corey, 2005)

• **الواجبات المنزلية: Home work:** وهي عبارة عن مجموعة من الواجبات والسلوكيات التي يطلب من المراهق القيام بها سواء في البيت أو المدرسة ويتم تحديدها في نهاية كل جلسة. ويتم تقييمها في الجلسة التالية بحيث يكون قد تدرب عليها في الجلسات السابقة. وتدرج هذه الجلسات من الأسهل إلى الأصعب ولا يتم الإنتقال من سلوك لآخر إلا بعد التأكد من إتقان السلوك السابق.

• **التخيل ولعب الأموار:** وهو من الفنيات التي تساعد على تفريغ الشحنات الإنفعالية والرقبات المكبوتة. ويتم ذلك من خلال تمثيل سلوك إجتماعي كما يحدث على أرض الواقع ويقوم المعالج بمرور الطرف الآخر لإكمال الموقف التفاعلي وتكون هذه الفنية معتمدة على تعليمات المعالج، وإذا عجز المسترشد عن تطبيق تلك المهارة يقوم المرشد بالدور ويعمل كنموذج يساعده على التطبيق والتعلم ويعددها يستمر الموقف حتى يتم تعلم السلوك بشكل جيد (شقيير، 2002)

• **الغمي: Flooding:** وهنا يتم تعريض المراهق للموقف المزعج دفعة واحدة بوجود مساندة إنفعالية عالية خصوصا في البداية (الزعيبي، 2006)

• **إسراط التخلص من القلق: Anxiety Relief Conditiing:** ويقصد به إقتران المثير المنفر مع حديث داخلي يتبناه المراهق كأن يقول لنفسه: أهدأ وإسترخ إذا تحمل مثير غير مستحب لمدة قليلة ثم توقف ويوقف المثير مباشرة بعد إشارة معينة فإن هذه الإشارة ستصبح مشروطة مع التغييرات التي سوف تلحق وهي إيقاف المثير غير المستحب كأن يقول المعالج كلمة تثير القلق ومن ثم يتبعها بكلمة: أسترخ أو أهدأ الأمر الذي يؤدي إلى وقف القلق ومن ثم الإسترخاء.

• **التعزيز: Reinforcement:** وهو أسلوب يستخدم عندما يصدر عن الفرد سلوكا أو نشاطا سارا أو مرغوبا فيه فنقوم بعد ذلك بتشجيع هذا السلوك المرغوب "تعزيز إيجابي" وعندما نسعى إلى إيقاف سلوك غير سار أو غير مرغوب فيه فإننا نوقف هذا التعزيز أي نعمل على صقاب هذا السلوك حتى يتم التوقف عن ممارسة هذا السلوك الغير مرغوب (زهران، 2005. شقيير، 2002)

• **التحكم الذاتي: Self Control:** يتضمن هذا الأسلوب الإقرار بأنشطة إيجابية وتحديد أهداف بعيدة المدى والعمل على اخذ خطوات والعمل على تحقيقها بحيث تشمل على

**مراقبة الذات، Self Monitoring** كان يطلب من المراهق أن يراقب سلوكه والأحداث التي سبقت هذه السلوكيات والنتائج التي ترتبت على هذه السلوكيات. **وتقييم الذات، Self Evaluation** - بحيث يتم تقييم الفرد لسلوكياته ضمن معياره الداخلي والمعايير السائدة للسلوك. **وتدعيم الذات، Self - Reinforcement** ويتم ذلك القيام بسلوك إيجابي. فيعمل المراهق على تعزيز وتدعيم ذاته سواء كان ذلك بصورة ضمنية أو مباشرة.

- **إعادة البناء المعرفي: Cognitive- Restructuring Techniques**؛ حيث يقوم المراهق في هذه الحالة بتسجيل الأفكار السلبية التي يحدث بها نفسه مما يساعده على اختبار الواقع وجعله أكثر وعياً وقدرة على التحكم بهذه الأفكار وأحاديثه الذاتية وعندما تواجهه مشكلة يستطيع أن يتحكم بهذه الأفكار وعدم الوقوع بتلك الأخطاء مرة أخرى
- **النمذجة، Modeling**؛ وهي تلك العملية التي يمثلها سلوك الفرد أو الجماعة (النموذج) كحافز للأفكار المتشابهة حيث تتم عملية التعلم بالمراقبة ، ولقد أكد باندورا ( Bandura, ) (1977) إن الخوف يتم تعلمه من خلال التقليد الاجتماعي أكثر من التجربة الذاتية ، وللنمذجة وظائف عديدة من أبرزها تعلم سلوكيات جديدة ، وكبح استجابات الخوف وتسهيل استجابات لم تظهر بعد .
- **العمليات العقلية بإعتبارها أنظمة تفكير غير عقلاني**؛ فالأفكار غير العقلانية مسؤولة عن الاضطرابات السلوكية والإنفعالية ، وبحال المعالج أن يتعرف على نمط التفكير غير العقلاني عند المراهق ومناقشة هذه الأفكار وضحتها وتفنيدها إلى أن يتبنى المراهق فلسفة جديدة في الحياة على أساس منطقي وعقلاني .
- **العمليات المعرفية بإعتبارها أنماط تفكير خاطئ**؛ وتركز على أنماط التفكير المشوه والمنحرف الذي يقود إلى الإضطراب فيتنى المراهق أنماطاً من التفكير تمثل المبالغة في تقدير الأمور والتعميمات المغلوطة والتطرف في إصدار الأحكام والتجويد الإنتقائي والإستنتاج الخاطئ ويقوم المرشد هنا بتدريب المسترشدين على التعرف على هذه الأنماط واستخدام الأساليب السلوكية والمعرفية للتخلص من هذه الأفكار الخاطئة . (الشناوي ،1999 ، إبراهيم ، 1994)
- **الجوانب المعرفية كأدلة على القدرة في حل المشكلات ومهارات التفاضل**؛ إقترح ديزوريلا وجولد فرايد وغيرهم Goldfried Dizurilla and التركز على غياب مهارات تكييفية يتعامل معها ضمن المواقف الحياتية بحيث يتم تدريب المسترشدين على أسلوب حل المشكلات. وذلك من خلال التعرف على المشكلة وتوليد البدائل الخاصة بالحلول واختيار واحدة منها واختبار كفاءة هذا الحل. (الشناوي ، 1999)

كلمة التدخين مأخوذة من الفعل "دخن" وهو اصطلاح يعني استنشاق دخان التبغ بعد حرقه، الا ان التدخين الذي يشيع بين الافراد هو استنشاق ناتج عن احتراق التبغ المضاف اليه مواد كيميائية وملايين النرات الصلبة الدقيقة الناتجة من الرمال. وقد اشار الخالدي (2008) الى عدد من الاسباب التي تؤدي الى انتشار عادة التدخين بين المراهقين وهي:

- الاغراء الاجتماعي والتقليدي؛ ويعتبر التدخين سبيلا للمشاركة الاجتماعية وحييا للاستطلاع والتجربة.
- الاعتقاد بان التدخين يساعد على القيام بالاعمال الفكرية او قد ينشط الذاكرة اثناء القراءة او الاستذكار.
- ظروف او صدمة عاطفية او نفسية استثنائية قد تكون شخصية او متعلقة بالاسرة. اعتقادا منهم ان التدخين سوف يساعدهم على تحمل هذه المشكلات، لكنهم يستمرون في التدخين بعد ذلك.
- الاعتقاد بان التدخين مظهر من مظاهر الرجولة فصغار التدخين يتطلعون فيه الى مرحلة الشباب وارجولة.
- المؤثرات العامة والاجتماعية ووسائل الاعلام المختلفة.
- دافع الحصول على اللذة وطرد الهموم.

وقد عرض الباحثون عددا من الاستراتيجيات للحد من سلوك التدخين لدى المراهقين. اشتملت على الحظر الكامل على ترويج التبغ من الاعلانات في الصحف والمصنقات ومسابقات الكويونات ذات الجوائز. ووضع تحذيرات على جميع علب السجائر. واعلام المستهلك بأن بعض مكونات التبغ هي المسؤولة عن الامراض التي يسببها التدخين وخاصة النيكوتين واول اكسيد الكربون، وفرض الضرائب، ومنع البيع للاطفال. ومنع التدخين في الاماكن العامة وفي اثناء العمل.

ويعتبر الضبط الذاتي اسلوبا يعمل فيه الفرد على احداث تغيير في سلوكه عن طريق احداث تغييرات في العوامل الداخلية والخارجية المؤثرة في السلوك. ويتعلق الضبط بكل من مراقبة الذات، وضبط المثيرات، وتعزيز الذات. بحيث تتوفر لتحقيق ذلك كلا من الدافع والرغبة والارادة.

ويمكن للمرشدين كذلك استخدام استراتيجيات العلاج السلوكي المستند الى اجراءات الاشتراط التجنبي، واشترط المثير واساليب الضبط الذاتي للسلوك، والاشراط الاجرائي

وتشكيل السلوك وجداول التعزيز بهدف التقليل من احتمال حدوث السلوك ومنها الامحاء والاشباع والعقاب.

#### 5) الحساسية الزائدة للنقد:

تعرف الحساسية الزائدة بانها استجابة الشخص بشكل مبالغ فيه وان يشعر بأنه اودي انفعاليا بسهولة. فقد يستجيب الشخص بشكل مبالغ فيه لاتجاهات الآخرين ومشاعرهم. فقد يشعر المراهق بعدم الكفاءة. فيفسر اكثر التعليقات ببساطة على انها هجوم موجه ضده. وعندما يتوقع المراهق الشيء الكثير من الآخرين فانه يصاب بخيبة امل على نحو مستمر. وقد تطور المراهق الحساسية الزائدة كطريقة لضبط الآخرين. او يتميز بعدم الانتظام في وظائفه الفيزيولوجية والاستجابة للمواقف الجديدة بسلبية او انسحاب. وضعف التكيف للتغيير وتكرار المزاجية السيئة.

ويمكن للمرشدين معالجة الحساسية الزائدة لدى المراهق بوحدة او اكثر من اساليب مواجهة الافكار غير المنطقية، وتعليم اسلوب حل المشكلات، والتحدث مع الذات، والعمل على التعويض عن الحساسية الزائدة التكوينية بان يستجيب للمواقف استجابة قوية جدا بصورة دائمة. ويتعلم في الوقت نفسه التعويض عن هذه النزعة بتطوير اساليب مناسبة لمواجهةها.

#### 6) العدوان:

العدوان سلوك يقصد به المعتدي إيذاء الآخرين، وتطلق صفة العدوان على اشكال محددة من السلوك (كالضرب والصدم مثلاً)، أو على اشكال معينة من الحوادث الانفعالية أو كليهما معاً، أو على الظواهر المرافقة للحوادث الاجتماعية (كالغضب والكره) أو على مضامين

دافعية (كالغريزة والدافع). ولا يتضمن مفهوم العدوان سمات سلبية، كالتيل للمشاجرة والسيطرة والصراخ والعنف فحسب وإنما يتضمن سمات إيجابية كالثقة بالنفس والحزم والتوكيد وقوة الإرادة. (رضوان، 2011).



للععدوان أسباب عديدة من أبرزها الرغبة في التخلص من السلطة، أو الشعور بالفضل والحرمان، أو الحب الشديد والحماية الزائدة، كما ان للجو الأسرى والثقافة الأسرية لها دور هي أيضا في إبراز



مظاهر السلوك العدواني عند أفرادها. والشعور بعدم الأمان وعدم الثقة أو الشعور بالنزعة أو الإهانة والتوبيخ. أو الشعور بالغضب وقد يتعلم المراهق العدوان عن طريق النموذج، أو الخبرة: نتيجة لعدم راحة الفرد من ذجاج غيره من الأشخاص. أو الشعور بالنقص، والرغبة في جذب الانتباه. واستمرار الإحباط، أو العقاب الجسدي.

وقد استخدم المنظرون اساليب محددة لعلاج السلوك العدواني كل بحسب ما وضعه من مبادئ لنظريته. فصاغت مدرسة التحليل النفسي هدف العلاج في مساعدة الفرد على التعبير عن الطاقة العدوانية التي لديه بطرق بناءة / لصرف وتنفيذ ذلك السلوك بوساطة التعبير المباشر بطريقة مقبولة اجتماعيا. وركزت النظرية الانسانية على العلاقة بين المعالج والعميل بحيث تعمل بمثابة الفرصة اللازمة لكي ينمو ويطور الاستبصار الذاتي الامر الذي يترتب عليه تقليل السلوك العدواني. كما تحدثت المدرسة السلوكية عن اجراءات واستراتيجيات تعديل السلوك. واكثر الاجراءات المتبعة التعزيز التفاضلي والاقصاء والتصحيح الزائد والتمريز الرمزي وتنمية المهارات الاجتماعية خاصة مهارات التفاعل الاجتماعي والنمذجة..... الخ.

### (7) العنف:

العنف احد مظاهر العدوان وينطلق من انفعال الغضب الذي يتمثل في الثورة الجسدية التي تنتاب الفرد اذا حيل بينه وبين ما يرغب. وهو بهذا يتخذ مظاهر متعددة كالقسوة والقهر والسباب والتدمير والتوبيخ والضرب وغير ذلك. فالسلطة الابوية التي مازالت تسيطر على اساليب التربية في الاسرة والمتمثلة في استخدام العنف من قبل الاخ الاكبر او المعلم هو امر مباح وهو ضمن معايير المجتمع. كما يرتبط سلوك العنف بشخصية المراهق، والشعور المتزايد بالاحباط وطبيعة مرحلة البلوغ والمراهقة والاعتزاز بالشخصية والاضطراب الانفعالي والنفسي وضعف الاستجابة لقيم ومعايير المجتمع والتمرد والتيل الى الانتماء الى الزمر والجماعات وعدم القدرة على مواجهة المشكلات بصراحة.

### (8) سلوك التمر / الاستقواء / المشاهدة:

ويطلق عليه احيانا بسلوك الشغب Bullying وهي مشكلة واسعة الانتشار في المدارس وهي ظاهرة تترك اثارا سلبية على المناخ العام للمدرسة. ويقصد بسلوك المشاغبة Bullying behavior على انه اساءة استخدام القوة الحقيقية او المدركة بين التلاميذ داخل المدرسة بصفة مستمرة ومكررة يفرض فرض السيطرة والتحكم في الاخرين ويتضمن هذا التعريف التكرار المستمر لاينداء الاخرين عن طريق ايداء مشاعرهم ببعض الكلمات والعبارات وتكرار الهجمات الجسدية على الاخرين من قبل فرد واحد او مجموعة من الافراد. ويحدث في فناء المدرسة او في

الطرقا. ويمارسه شخص مشاغب Bully لا بد ان يكون ذا قوة جسدية ومهارة لغوية على شخص اخر اقل منه في ذلك يسمى ضحية Victim (سوليفان وآخرون، 2007).

ويتضمن سلوك المشاغبة الضرب والركل للضحية والاستيلاء على او تدمير ممتلكاته الخاصة. وجرح او اهانة مشاعر الاخرين كما يتميز في التناوب بالانقلاب البديئة والتسابق في القاء التعليقات المؤذية على الاخرين. وللعوامل الاسرية والشخصية، والمدرسية والتفاعل مع جماعة الاقران: دور بارز في ظهورها.

ويمكن للمرشد النفسي توفير مناخ امن داخل المدرس، وتدعيم التواصل والتفاعل المباشر بين الاباء ومدرسة الطالب للتأكد من ان الطالب يعيش في بيئة مدرسية آمنة، وفي اشراك الضحية في الأنشطة والمواقف الاجتماعية التي تناسب اهتماماته ومساعدته في زيادة ثقته بنفسه ومن مهاراته الاجتماعية وتقديره لذاته، وتدريبه على ممارسة الاستجابات التوكيدية حتى يكون جريئاً وشجاعاً ولديه الثقة بالنفس في مواجهة المشاغب والاشراف والمراقبة على سلوك الطلبة خلال فترات الراحة من قبل المعلمين داخل المدرسة. وتنظيم زهاب الضحية مع اخر اكبر منه سنا لتجنب الخوف من انتقام المشاغب بالتعاون مع اسرة الضحية واعلامها بذلك. ومدح وتعزيز السلوكيات الايجابية والاجتماعية المقبولة لدى الطلبة. ووضع قواعد واجراءات عقابية محددة ضد المشاغبين مثل اقصاء الامتيازات

### 9) الخجل واضطراب التجنب (الاذواء) Avoidance Disorder

يطلق على حالة الخجل الشديد اضطراب التجنب، ويشير الى المراهق الوجل المفرط في تهييبه أو خجله، بحيث تعوزه الثقة في مجابهة ما يظهر امامه من امور عادية حتى وان كانت جديدة. ويمكن تعريف اضطراب التجنب على انه انكماش اجتماعي مضطرب من الاختلاط بالغرياء. ويكون في خجل مخالطة الآخرين، والتحدث اليهم، وخجل حضور الاجتماعات، أو الاحتفالات. أو خجل المظهر فقد يعترى المراهق شعوراً بالانقص بسبب وجود عاهات جسمية أو بسبب ما يسمعه من الآخرين عن نفسه منذ صغره أو نتيجة عوامل أخرى كانهخفاض مستوى الثياب التي يلبسها. أو عدم تمكنه من دفع اشتراكات أو تكاليف يطلب منه دفعها أو بسبب انخفاض مستوى تحصيله مقارنة بزملائه داخل الفصل. أو افتقاده الشعور بالأمن، وإشعار المراهق بالتعبية، أو طلب الكمال أمام الأقران (أبو عبيد، 1996). وتقليد الوالدين وتدعيمهم له وتقدير الوطن. أو اضطرابات النمو الخاصة والمرض الجسمي.

الغيرة حالة انفعالية يشعر بها الفرد في صورة شيط من نفسه أو من المحيطين به أو أحدهم. ويرتبط الشعور بالغيرة بنمو المشاعر والعلاقات بين المراهق وأمه منذ الأيام الأولى لولادته. وتصبح هذه العلاقة مهمة ومؤثرة في حياة المراهق مع العمر.

### 11 الكذب:

الكذب وتقيضه الصدق سلوكان مكتسبان ولا يورثان شأنهما في ذلك شأن الأمانة. ويعرف الكذب على أنه سلوك اجتماعي غير سوي يؤدي إلى العديد من المشكلات الاجتماعية. مثل عدم احترام الصدق، والخيانة، وغالباً ما يقوم به المراهق من أجل تغطية سلوك خاطئ قام به أو ذنب ارتكبه أو جريمة قام بها. بهدف التخلص من العقاب.

ينتشر الكذب الخيالي: **Fantastic lies** لدى المراهق. كما قد يلجأ إلى الكذب أحياناً من غير قصد (ككذب الالتباس). حينما تلتبس عليه الحقيقة ولا تساعد ذاكرته على سرد التفاصيل. فيحذف بعضها ويضيف بعضها الآخر. بما يتناسب وقدراته العقلية. وقد يشعر المراهق بالنقص فيلجأ إلى التمويه عن نقصه بتفخيم الذات أمام الآخرين (الكذب الادمالي وكذب التفاخر: **Lies of Exaggeration**). إلا أن أكثر أنواع الكذب شيوعاً بين المراهقين الكذب الدفاعي (الانتقاعي). وهم يهدفون بهذا النوع من الكذب إلى إبعاد الأذى عنهم ومنع عقوبة متوقعة عليهم. ويتعلم المراهق معظم سلوكياته وهو صغير من أبويه والمحيطين به ويسعى لتقليدهم انماط السلوك التي يقدمونها له وكأنها السلوك القدوة. وقد يندفع المراهق إلى الكذب حتى لا يقع عليه العقاب من قبل معلمه. وأن يصدق الأب قوله دون أن يتحرى الحقيقة منه. أو تبرير المراهق لمعلمه عن سلوك أحدثه وعدم قيام المعلم أيضاً بتحرى الحقيقة.



## المراجع العربية:

- إبراهيم ، عبد الستار (1994) العلاج السلوكي المعرفي الحديث أساليبه ومبادئ تطبيقه
- أبو عبيد، هيفاء (1996): الانهزال عند الطلبة. عمان: وزارة التربية والتعليم، رسالة المعلم، العدد: الرابع، المجلد السابع والثلاثون،
- أبو غزال، معاوية محمود (2006). نظريات التطور الانساني وتطبيقاتها التربوية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- أبو نباد، ياسر. (2007). جماعات الرفاق في المدارس خصائصها وأهمها سلوكها الاجتماعية. عمان: دار جرير للنشر والتوزيع.
- أبو مغلي، ليلى. (2005). تطور الصداقة لدى الطلبة الاردنيين في الأعمار (10- 16) سنة وعلاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي والجنس. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.
- اسماعيل، محمد عماد الدين (2001)، الطفل من الحمل الى الرشد (الجزء الثاني: الصبي والمراهق)، الكويت: دار القلم
- الاصول، عادل عز الدين (2005): علم النفس النمو، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية
- التهامي، حسين. (2008). السلوك الإنساني مقدمة في العلوم السلوكية. الجيزة، مصر: الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- حستين، أشرف عبد الكريم محمد (1999). برنامج مقترح لرعاية الأحداث بالمؤسسات ذات النظام المفتوح لتعديل بعض الانحرافات السلوكية لديهم، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، مصر.
- حسين، سلامة عبد العظيم، وحسين، طه عبد العظيم (2007). استراتيجيات ادارة الصراع المدرسي. عمان: دار الفكر؛ ناشرون وموزعون.
- الخالدي، عطا فؤاد (2008) ارشاد المجموعات الخاصة، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع. الاردن
- درويش، زين العابدين (1999). علم النفس الاجتماعي: أسسه وتطبيقاته. القاهرة: دار الفكر العربي.
- راجح، احمد. (2009). أصول علم النفس. عمان: دار الفكر.
- رجب، علا عبدالفتاح (1998). الابتكار والنكاء لدى الأحداث الجانحين والأطفال المعاقين في مرحلة الطفولة المتأخرة، رسالة ماجستير غير منشورة، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- رضوان، سامر جميل (2009): الصحة النفسية، عمان: دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع

- الريماوي، محمد (2003). **علم نفس النمو**. عمان: دار المسيرة للنشر والطباعة والتوزيع.
- الزبيدي، على جاسم عكلة (2009): **سيكولوجية الكبر والشيوخوخة**. اثناء للنشر والتوزيع، الأردن.
- الزعبي، احمد محمد (2006) **الصحة النفسية والعلاج النفسي**، الطبعة الأولى، مكتبة الرشد، ناشرون
- زهران، حامد عبد السلام (2005). **الصحة النفسية والعلاج النفسي**، القاهرة: عالم الكتب.
- سوليفان، كيث، وكلارك، ماري، وجيني سوليفان (2007) **سلوك المشاقبة في المدارس الثانوية: ماهيته وكيفيةه**. ترجمة طه عبد العظيم حسين. عمان: دار الفكر. الاردن
- شازال، جان (1983) **الطفولة الجانحة**، ترجمة: أنطوان عبده، بيروت: منشورات عويدات.
- شريم، رغبه (2009). **سيكولوجية المراهقة**. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة
- شقير، زينب محمود (2002) **علم النفس الإكلينيكي - التشخيص النفسي - العلاج النفسي والإرشاد النفسي**، الطبعة الأولى دار الفكر للطباعة والنشر
- الشناوي، محمد محروس (1999). **نظريات الارشاد والعلاج النفسي**. القاهرة: دار غريب.
- عبد الغفار، عبد السلام (2007). **مقدمة في الصحة النفسية**: عمان: دار الفكر: ناشرون وموزعون.
- عثمان، إبراهيم. (2006). **سيكولوجية النمو عند الأطفال**. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع، ودار المشرق الثقافى.
- العجمي، عبيد شبيب (1990). **التفكك الأسري وجنوح الأحداث - دراسة ميدانية في المجتمع الكويتي**، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنيا، مصر.
- عدس، عبد الرحمن، توق، محي الدين (2005). **مدخل إلى علم النفس**. عمان: دار الفكر: ناشرون وموزعون.
- عقل، محمود عطا (1998): **النمو الانساني؛ الطفولة والمراهقة**. الرياض: دار المريخ للنشر والتوزيع.
- العيسوي، عبد الرحمن (1984). **سيكولوجية الجنوح**، بيروت: دار النهضة العربية.
- الفقي، حامد عبد العزيز (1995): **دراسات في سيكولوجية النمو**، الكويت: دار القلم.
- فهمي، مصطفى احمد (1995). **الانسان وصحته النفسية**. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.
- مرسي، سيد عبد الحميد (1996). **الارشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني**. القاهرة: مكتبة الخانجي.
- ملحم، سامي محمد (2013): **علم نفس النمو: دورة حياة الانسان**. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- المليجي، عبد المنعم والمليجي، حلمي (1993). **النمو النفسي**.. القاهرة: دار النهضة العربية.
- هيررت، مارتن (1980). **مشكلات الطفولة**، ترجمة عبد المجيد نشواتي، دمشق، جامعة دمشق.

- American Psychiatric Association: Diagnostic & Statistical Manual of Mental Disorders (DSM IV)
- Aronfreed, J. ; (1998). **Conduct and conscience: The socialization of internalized control over behavior**. New York: Academic press.
- Baer, J. ; (2009) **Adolescent development and the Junior high school environment**. *Social work in education*. V 21N4. p 238 – 48. Oct.
- Bandura, A. ; (1977). **Social Learning Theory**. New Jersey: Prentice – Hall, Inc. Englewood Cliffs.
- Behavenet. <http://www.behavenet.com/capsules./disorders/Cndct.htm> (1997-2003).
- Berk, L. E. ; (2007) **Infants, Children, and Adolescents**. Boston: Allyn and Bacon.
- Bernard, H. W. ; (2004). **Human development in Western culture**. Boston: Allyn and Bacon.
- Biehler, R. F. & Hudson, L. ; (2006). **Developmental psychology: An introduction**. Boston: Houghton Mifflin company.
- Blair, G. , et al. ; (2005). **Educational psychology**. New York: the Macmillan co.
- Brannon, L. , & Feist, J; (2009) **Health psychology**. Australia: Thomson learning academic resources center.
- Cohen, E. (1995). **The Development of Social & Knowledge: Morality and Convention**. New York: Columbia University Press.
- Corey, G. (2005). **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**. U. S. A. Thomson, Brooks/Cole.
- David, G. (2007). **Social development**. New jersey: Englewood Cliffs.
- Foltz, Carol; And Others. (2005). **Proof Construction: Adolescent Development from Inductive to Deductive Problem-Solving Strategies**. *Journal of Experimental Child Psychology*; v59 n2 p179-95 Apr
- Gewirtz, J. L. ; (1999). **Mechanisms of social learning: some roles of stimulation and behavior in early human development**. (In) *Handbook of socialization theory and research*. Chicago: Rand McNally.
- Giancola, P. (2000). **Adolescent Behavior problems: peer pressure Is All It Is Cracked Up To Be**, the Eric Database

- Gormly, A. V. ; (1997). **Life - Span human development**. New York: Harcourt. Brace college publisher.
- Grace, J. , & Marguerite, K. ; (1995). **Children today**. New Jersey: Englewood cliffs, Prentice – Hall, Inc.
- Greenberger, Ellen; Chen, Chuansheng; Beam, Margaret R. (1998). **The Role of "Very Important" Nonparental Adults in Adolescent Development**. Journal of Youth and Adolescence; v27 n3 p321-43 Jun.
- Grinder, R. ; (1993). **Studies in adolescence**. New York: Macmillan.
- Grisee & Goodnow, (1994). **Children and Adolescents**, Third Edition. Allyn and bacon, Bosten.
- Halonen J. S. , & Santrock, J. W. ; (2009). **Psychology: Contexts of behavior**. Madison: Brown & Benchmark Publishers.
- Heward, W. , L. , & Orlansky, M. , D. , (2007). **Exceptional children**. New York: Merrill, an imprint of Macmillan Publishing company.
- Hines, Alice M. ; (1997) **Divorce-Related Transitions, Adolescent Development, and the Role of the Parent-Child Relationship: A Review of the Literature**. Journal of Marriage and the Family; v59 n2 p375-88 May.
- Hoffman (1991). **Psychology of Adolescence**. New York: Holt, Rinecart and Wiston, Inc.
- Hurlock, E. ; (1980) **Adolescence development**. New York: McGraw- Hill.
- Lingren, G. Herbert. ( 1995). **Adolescence and peer pressure**. ( on – line). Available: File: //www. Mailto: pubsUni. Edu? Subject= Comment form NF 211
- Markstrom, Carol A.. (1999). **Religious Involvement and Adolescent Development**. Journal of Adolescence; v22 n2 p205-21 Apr.
- McClland, D. ; (1991). **The achieving society**. New Jersey: Princeton, Von Nostrand Reinhold Co. ,
- Mead, M. ; (1998). **Male and Female**. New York: Dell.
- Mellou, Elein. ( 1994). **ATheoretical perspective on the relationship between Dramatic play and creativity**. *Early child development and care*,100 (1). p71-89
- Merrell, K. (2003). **School social behavior scales, (SSBS-2)**. Available: [http:// www.assessment – intervention. com](http://www.assessment-intervention.com).
- Owens, K. B. ; (2006) **Child & adolescent development: An Integrated approach**. Australia: Wadsworth, Thomson learning.



- Pahuja, N. (2004). *Psychology of learning and development*. New delhi: anmol publications.
- Papalia D. E. , & Olds S. W. ; (2005) *Psychology*. New York: McGraw – Hill Book Company.
- Papalia, D. E, & Olds, S. W. ; (2006) *A Child's world*. New York: McGraw – Hill, INC.
- Paulson, Sharon E. ; (1999). Rothlisberg, Barbara A. ; Marchant, Gregory J.. **Teachers' Perceptions of the Importance of an Adolescent Development Knowledge Base for Instructional Practice**. *Research in Middle Level Education Quarterly*; v22 n2 p25-38 Win.
- Petersen, Anne And Others.. ; (1995). **Adolescent Development and the Emergence of Sexuality**. *Suicide and Life-Threatening Behavior*; v25 suppl p4-17.
- Piaget, J. & Inhelder, B. ; (1969). **The psychology of the child**. New York: Basic books.
- Pikunas, J. ; (1996). **Human development: An Emergent science**. Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha.
- Repp, A. C. ; (1983). **Teaching the mentally retarded**. New Jersey: Englewood Cliffs, Prentice – Hall. Inc.
- Reppucci, N. Dickon. ; (1999). **Adolescent Development and Juvenile Justice**. *American Journal of Community Psychology*; v27 n3 p307-26 Jun
- Roediger, III, H. L. , et al. ; (2007). **Psychology**. Boston: Little Brown and Co.
- Rohwer, Jr. W. D. , et al. ; (2004) **Understanding intellectual development: Three approaches to theory and practice**. Hinsdale, Illinois: The Dryden press.
- Schickedanz, J. et al. ; (2004). **Understanding children**. London: Mayfield publishing company,
- Wigfield, Allan; Eccles, Jacquelynne S. (1995).. **Middle Grades Schooling and Early Adolescent Development: Part II: Interventions, Practices, Beliefs, and Contexts**. *Journal of Early Adolescence*; v15 n1 p5-8 Feb.
- Willard, Nancy. (2001). **The Nature of Morality and Moral Theories**. Retrieve August 12/2002. From. [http://www.E/morla\\_dev\\_8.htm](http://www.E/morla_dev_8.htm)



# الوحدة السادسة

## الارشاد النفسي للراشد





## الوحدة السادسة الارشاد النفسي للراشد

أولاً: المقدمة:

(1 - 1) تمهيد:

عزيزي المدارس: أهلاً بك في الوحدة السادسة من هذا الكتاب والتي تبحث في نمو الراشد وأساليب إرشاده في الحياة الانسانية التي تتسم بالتعدد والتغير. وهي المرحلة التي تظهر على الفرد الذي ينهي تعليمه المدرسي ويدخل سوق العمل وتمثل ذروة انتاجه ووصوله الى تمام النضج.

تتألف الوحدة السادسة من هذا الكتاب من ستة أجزاء يبحث الجزء الأول منها في طبيعة المرحلة وخصائصها، ويبحث الجزء الثاني في نمو شخصية الراشد ومسألة الهوية، ويبحث الجزء الثالث في زواج الراشد وحياته الأسرية. ويبحث الجزء الرابع في الصحة والمرض والاحساس بالألم وأهميته وفي الجزء الخامس يبحث في النمو المهني ومراحله وأساليب الارشاد فيه. أما الجزء السادس والأخير فيبحث في الاضطرابات النفسية للراشدين وأساليب الارشاد فيها.

(2 - 1) أهداف الوحدة:

عزيزي المدارس: يتوقع منك بعد الانتهاء من دراسة مادة هذه الوحدة ان تصبح قادراً على أن:

1. تعرف من هو الراشد وخصائصه
2. توضح الحياة الاسرية للراشد
3. تبين صحة الراشد وتعرضه للمرض
4. توضح النمو المهني للراشد وأساليب الارشاد فيه
5. تحدد الاضطرابات النفسية للراشد وأساليب الارشاد فيها

ثانياً: طبيعة مرحلة الرشد وخصائصها:

تمثل مرحلة الرشد مرحلة جديدة في الحياة الانسانية تتسم بالتعدد والتغير (Kimmel, 1980). وقد اشار الباحثون الى سن الرشد باعتبارها الفترة الزمنية التي يصل فيها الفرد الى مرحلة نمو اختيارية Optional period وهي المرحلة التي تظهر على الفرد الذي ينهي تعليمه المدرسي ويدخل سوق العمل وتكون هذه المرحلة عادة عند حوالي سن 18 سنة. بينما أشار آخرون الى ان مرحلة الرشد تعتبر مرحلة الكبار التي تشتمل بالإضافة الى الفترة العمرية للشباب

## الوحدة السادسة

مرحلة الشيخوخة التي تمتد حتى نهاية العمر وتمثل هذه المرحلة ذروة انتاج الضرد والوصول الى تمام النضج.

ويؤثر مدى نجاح الضرد او في فشله في تحقيق مطالب نموه على مدى نجاحه او فشله مستقبلا. وعندما يتخلف النضج بالضرد في اي ناحية من نواحيه الجسمية او العقلية المعرفية او الانفعالية العاطفية او الاجتماعية. فان الضرد يجد صعوبة في تكيفه لمطالب بيئته. مما يؤثر ذلك في انماط السلوك التي يحدثها. ولذلك نلاحظ عليه الحساسية والعدوانية والانذفاعية وغير ذلك من مظاهر السلوك التي تعبر عن عدم تكيفه. ومع نهاية هذه المرحلة تبدأ ظهور عوامل الانحدار والضعف التي تلازم الضرد بعد ذلك في شيخوخته. ويبدأ شعور الضرد بضعف قواه البدنية فيميل الى تعويض ذلك عن طريق نشاطه العقلي المعرفي وابتكار حلول جديدة لمشكلاته القديمة التي لم يعد يستطيع مواجهتها بالقوة البدنية.

### (2-1) خصائص مرحلة الرشد:

تتميز هذه المرحلة من حياة الانسان بعدد من الخصائص الرئيسية التي تميزها عن غيرها من مراحل النمو الانساني تتمثل في الآتي: (Hurlock, 1980)

#### (1) الانجاب:

تمثل مرحلة الرشد أكثر الادوار اهمية في حياة المرء. خاصة وانها ترتبط بعملية الزواج والوالدية والانجاب. حيث تقوم المرأة بدور رعاية الاطفال. وتكون الوالدية هي الشغل الشاغل لكل من الرجل والمرأة.

#### (2) الاستقرار:

ومع قيام الراشد بدور العائل الذي يكسب قوت عيشه الى جانب دور الوالد الذي يقوم برعاية ابنائه أيضا. فانه يتبع نمطا ثابتا نسبيا من السلوك في مجالات الحياة. يميزه عن بقية الافراد من اعمار مختلفة. بحيث يصعب عليه تغيير نمط حياته التي اعتاد عليها في تلك المرحلة.

#### (3) الاستقلالية:

وفي هذه المرحلة من العمر يواجه الراشد مشكلات عديدة تختلف كما ونوعا عن المشكلات التي واجهها في مرحلة الطفولة او المراهقة مما يستدعي اتخاذ قرارات مستقلة وحاسمة في حلها. وعدم لجوئه الى الآخرين (من والدين ومعلمين) في حلها.

ويُعد هذه المرحلة يسعى الراشد الى تحسُّن معالم الحياة الجديدة على الارض والذي وجد نفسه فيها بحيث يتطلب منه اتخاذ قرارات صعبة تحدد مسيرة حياته المستقبلية ومن سيشاركه حياته تلك من الجنس الآخر. مما يخلق جوا من التوتر والصراع لديه. أكثر تعقيدا وصعوبة مما كان يواجهها في فترة المراهقة. ومع ذلك نجد الراشد في منتصف الثلاثينات من العمر وقد حل معظم مشكلاته. ويتناقص التوتر الانفعالي ويلاحظ عليه حالة استقرار انفعالي مع نهاية مرحلة الرشد عند حوالي سن الأربعين.

### ثالثاً: نمو الشخصية والتوافق ومسألة الهوية:

تعد مرحلة الرشد من أكثر مراحل النمو الانساني امتلاءً وفردية وتوحداً. فالفرد في هذه المرحلة يتعرض الى كم هائل من الضغوط من مختلف جوانب الحياة المحيطة به. من اجل ان يجد لنفسه مكانة في المجتمع ويحقق ذاته. بالرغم من تميز هذه المرحلة في عدم وجود دعم كاف للفرد لكي يحقق هذا الانجاز. مقارنة بمراحل العمر السابقة وحتى اللاحقة (مرحلة الشيخوخة). ولذلك نلاحظ على الراشد الحركة والتغير اللذين يتم التعبير عنهما بطرق متعددة. يمكن تحديدها بما يلي:

#### (3 - 1) استقرار هوية الانا او الذات:

يقصد بهوية الانا او الذات Ego identity المشاعر التي يكونها الفرد عن نفسه. وتتسم بقلّة تأثرها بخبرات الفرد المؤقتة او العارضة كما كان يحدث في مراحل عمرية سابقة. ويلاحظ التزام الشخص بالادوار الاجتماعية خاصة ما يتعلق منها بالدور المهني وكذلك بالآخرين كالزوجة والابناء. ويصبح الشخص أكثر استقراراً واتساقاً ووضوحاً مما حدا بالباحثين تسمية هذا التوجه باستقرار الهوية الشخصية (هوية الانا او الذات).

#### (3 - 2) تحرير العلاقات الشخصية:

ويصبح الشخص في هذه المرحلة أقل تأثراً برغباته ونزعاته وخيالاته الخاصة في علاقاته الشخصية اذا قورن بالمرحلة السابقة من النمو (مرحلة المراهقة). مما يسمح له بتنمية علاقاته مع الآخرين بما يتفق مع الخصائص والحاجات التي يتسم بها الآخرون. وتقل حالات الشعور بالقلق والتوتر. ويزداد تقبله للآخرين وتكوين علاقات شخصية ناجحة معهم.

#### (3 - 3) تعميق النبل والاهتمامات:

ويُعد مرحلة الرشد المبكر. يظهر الشخص التزاماً حقيقياً بميوله واهتمامته سواء اكانت في المجال الأكاديمي أم في المجال المهني. وهو في هذه المرحلة يختلف عن مراحل النمو السابقة

التي تميزت بالتغير وقصر مدى اهتماماتهم وميولهم. وبالتالي فإن الشخص في هذه المرحلة يستفيد من انشطته في ضوء المهارات التي يتعلمها والانجاز الذي يحققه. والاشباع الذي يحصل عليه.

### (3-4) زيادة انسانية القيم؛

يظهر على الافراد في مرحلة الرشد المبكر وعيا متزايداً بالمعنى الانساني للقيم وبالوظيفة التي تؤديها في المجتمع. وتتطور نظرتهم للاخلاق اعتماداً على خبرات الحياة والنظام القيمي العام للمجتمع.

### (3-5) توسيع نطاق الرعاية؛

ويتسع اهتمام الشخص في هذه المرحلة برفاهية الآخرين من زوجة وابتناء واقارب واصدقاء وغيرهم من الاشخاص الآخرين خاصة اولئك الذين ينتمون الى الفئات الأقل حظاً في المجتمع مثل الفقراء والمرضى والمثوريين. ويتزايد الاتجاه نحو التعاطف معهم.

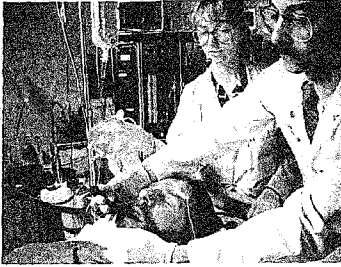
### رابعاً: الزواج والحياة الأسرية؛

الأسرة تنظيم اجتماعي يتألف من أب وأم وطفل أو أكثر لكل منهم ادوار ومسؤولياته. ويمكن النظر الى الأسرة من جانبين: الجانب البيئي الذي يركز على نمط التنظيم الذي يميز هذه الوحدة المجتمعية وعلى تحديد أعضاء هذه الوحدة. وكيفية ارتباطهم ببعضهم البعض. وطبيعة العلاقات الاجتماعية بينهم. والجانب الوظيفي الذي يركز على انشطتها وعلى الدور الذي تلعبه في حياة افرادها.

وتقوم الأسرة بتكوينها الاساسي على عدد من الوظائف الهامة في حياة الفرد؛ فهي السياق الطبيعي للعلاقات الجنسية الشرعية، والانجاب الشرعي، واساس البنية الاجتماعية، والمؤسسة المسؤولة عن تطبيع أعضائها، وتنمية دور الرفقة بينهم. ويمثل الزواج وتكوين الأسرة أحد المؤشرات البارزة في حياة الراشد. ومع الرشد يصبح الانسان مسؤولاً عن رعاية وتنشئة وتدريب وتربية الابناء. بعد ان كان هو نفسه مركز الرعاية والتنشئة من قبل الوالدين.

ولما كان لكل فرد شخصيته المتفردة التي تؤثر في طريقة تناوله للمواقف المختلفة وطريقة التعامل معها. فقد ظهرت مجموعة من الخصائص التي ترتبط بالرضا الزوجي تتمثل في كل منالضج الانفعالي، والتحكم الذاتي وضبط النفس، والرغبة في اظهار الأدوار الشخصية لشريك الحياة، والقدرة على اظهار العاطفة والاعتبار نحو الآخرين، وعلى معالجة الاحباط والتحكم في الانفعالات، والتقدير العالي للذات، والمرونة.





اشارت الدراسات الى ان الوراثة تتحكم جزئيا على الأقل في معدلات التدهور الجسمي لدى الافراد والمصاحب للتقدم في العمر. بالاضافة الى عدد من العوامل البيئية التي تلعب دورا بارزا في هذا المجال. فوفاة أحد الزوجين، أو الطلاق، وتغيير العمل أو محل الإقامة تشكل ايضا مواقف ضاغطة تسرع

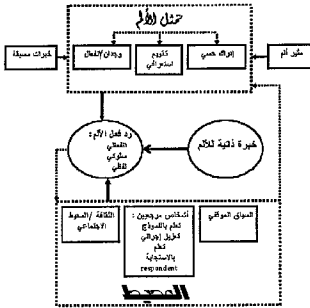
بالتقدم في السن، وتزيد من قابلية الفرد للإصابة ببعض الامراض. وتحدثت الدراسات كذلك عن مدى العمر الذي يمكن ان يعيشه الفرد مشيرة الى ان الافراد المتزوجين يعيشون فترة اطول من اندادهم من غير المتزوجين. ويعزو الباحثون سبب ذلك بالاستقرار الاجتماعي الذي يهيؤه الزواج لهم. وان عددا من العوامل تلعب دورا هاما في التغلب على التغييرات الجسمية التي تصاحب التقدم في العمر. بالطريقة التي يتناول بها الفرد حياته. كما ان بعض العادات الشخصية التي تمارس من قبل الافراد ترتبط بالصحة والمرض وتمتد اثارها الى مرحلة الشيخوخة كالتدخين، وتعاطي المسكرات والمخدرات، والنوم الأقل من سبع ساعات في الليل، والاضل في تناول طعام الافطار، وزيادة الوزن، وعدم ممارسة الالعب الرياضية بشكل منتظم، والأكل بين الوجبات. وتحدثت الدراسات كذلك الى ان معدل الوفيات يزداد بين اولئك الذين يمارسون اربع عادات او اكثر من العادات المشار اليها اعلاه.

#### (5 - 1) الاحساس بالألم:

الألم هو الاحساس الذي نشعر به عندما تصبح بعض جوانب البيئة خطيرة على بعض أجزاء الجسم. ويكفي مثلا وخزة دبوس لكي تشير الاحساس بالألم. وككلما اصبح الحدث اكثر تطرفا كلما تزايد الاحساس بالألم. ويصعب على الفرد التكيف مع الاحساس بالألم. بحيث يصعب على الإنسان ان يعتاد على الألم طالما ان الألم يعتبر بمثابة اذار بوجود شيء ما خطر يهدد الكائن الحي. وان على الكائن العمل على ازالة مصدر الخطر هذا. (Carson, et al.; 2007)

وتشير الدراسات المستفيضة

في هذا المجال ان القبائل البدائية اكتشفت أن بعض مشتقات النباتات مثل الافيون والحشيش يمكن ان تقتل الالم، ولازال الطب في عصرنا الحاضر يستخدم مشتقات بعض هذه العقاقير كمزيل للالم. وأقرب الدراسات أيضا ان منطقة الاحساس في اللحاء هي الاكثر تأثرا بالمواد المستخدمة في التخدير. حيث ان عمل القلب والرتين يسيطر عليه النخاع المستطيل. ولا ينبغي تحت اية ظروف إيقاف عمل هذين العضوين.



شكل (1): الخبرة الذاتية للكم و استجابات الالم

وبالرغم من ان الاحساس بالآلم يصعب التكيف معه. الا ان الالم قابل للتعديل عن طريق التلاموس. وان كان هذا التعديل يتم بصورة أقل من تعديل الاحساسات الجلدية. فلكل احساس مساره في الجهاز التلاموسي. بحيث يمكن تمييز كل احساس عن الآخر. ذلك ان هناك مركزا في المنطقة التلاموسية يسمى Medial nuclei يقوم بعملية التمايز الى ما هو ساروما هو غير سار.

ويجب ملاحظة انه عندما يتم تحديد منطقة الالم. فانها تكون منطقة مختلفة عن المنطقة الفعلية لمصدر الالم. وتسمى هذه الظاهرة بلشف Referred pain وعلى سبيل المثال فان الالم الناجم عن التهاب الزائدة الدودية يقع تحت لثدي بينما الزائدة الدودية تقع في اسفل الارباع الايمن للبطن. وان الالم الناجم عن الذبحة الصدرية والذي ينتج بسبب انخفاض كمية الدم الواردة الى عضلة القلب. يقع في الكتف والذراع الايسر. وهكذا.. (اسماعيل، 2001)

(5-2) أنواع الالم:

يمكن تصنيف الالم الى ثلاثة أنواع رئيسية هي:

- **آلام الوخز Pricking:** وهي آلام يستشعرها المرء عندما تغرز ابرة في الجلد. او عندما يقطع الجلد بواسطة سكين
- **آلام حارقة burning:** للآلام الحارقة نفس خصائص آلام الوخز فنحن لا نستشعر منطقة الوخز خلال منطقة الالم. التي تماثل الحرق.

## الإرشاد النفسي للراشد

- **آلام الأوجاع Aching:** هذا النوع يمثل الآلام ميقة في الجسم بدرجات متفاوتة لا نستشعرها على سطح الجسم. وعندما تنتشر الآلام الأوجاع ذات الشدة المنخفضة في مناطق عديدة من الجسم. فإنها يمكن ان تؤدي الى احساسات غير سارة.
- وقد تجد أنماط أخرى من الألم مثل: آلام الغثيان، وآلام التقلص أو التشنج.

### (5 - 3) أهمية الألم:

ان معظم امراض الجسم تحدث لما لدينا . وتوقف قدرتنا على تشخيص طبيعة المرض على معرفة الصفات المختلفة للألم . ومعرفة الكيفية التي يشار بها للألم . وكيف ينتشر الألم في كل الاتجاهات من المناطق المؤلمة . وما الاسباب الحديثة للألم . فالألم ميكانيزم وقائي . يحدث عندما يصاب نسيج ما مؤديا بالفرد لأن يستجيب في محاولة لاستبعاد مصدر الألم . وأن الشخص الذي يفقد احساسه بالألم كلية بسبب اصابة الحبل الشوكي . سوف لا يستشعر الألم . ولكن كيف نقيس الألم ؟

### (5 - 4) انتقال اشارات الألم في الجهاز العصبي المركزي:

ينتقل الألم في النخاع المستطيل كلية تقريبا في الناحية الجانبية Lateral من المسار الشوكي - التلاموسي . ومعظم الياف هذا المسار تنتهي في المخ المؤخري Hindbrain (النخاع المستطيل والمخيخ) ولكن جزءا من هذه الالياف يمر الى التلاموس حيث ينتهي في مجموعة الانوية الخلفية وتعمل هذه الالياف التي تنتهي في المخ المؤخري على استثارة مسلكين آخرين على الأقل ينقلان اشارات الألم الى اعلى حيث المراكز العليا للمخ . فهي أولا تحدث استثارة عامة للشبكي الشبكي الذي ينقل بدوره اشارات الى التلاموس والهيبوتلاموس . وبمر ثانيا: اشارات الألم الى التلاموس خلال مسلك Central gray pathway معين وهو مساند لنقل اشارات الألم ويؤدي تدميره الى خفض شديد للاحساس بالألم . اضافة الى ذلك . فاننا نجد مسلكا آخر هو Central segmental pathway يلعب دورا مختلفا في الاحساس بالألم . اذ يعمل على قمع الألم . وعندما يتلف هذا المسلك يصبح المرء حساسا جدا للألم (اسماعيل، 2001).

### (5 - 5) الاستجابة للألم:

يؤدي الألم الى حدوث استجابة في شكل منعكس حركي . وكذلك حدوث استجابة نفسية . وبعض الاستجابات المنعكسة تحدث مباشرة من الحبل الشوكي . حيث تتضمن الاستجابة النفسية للألم كل المظاهر المألوفة لاستجابات الألم مثل الصباح ، والقلق ، والاكتئاب ، والغثيان . وتتفاوت هذه الاستجابات تفاوتاً ضخماً من شخص لآخر .

## (5 - 6) انحرافات الحس Parentheses.

قد يستثار احيانا مسار عصبي حسي بسبب تغير مرضي في العصب الطرية او الجهاز العصبي المركزي. ومن ثم تنتقل تنبيهات تلقائية من الالياف العصبية المستثارة الى المخ. فتؤدي الى احساسات بالالام في موضع طرية من الجسم. ويلاحظ ان المنطقة التي تصاب بالالام يمكن ان تسبب في اي نمط من الاحساسات. وهذا يتوقف على نمط الالياف المشتركة.

## 5:7 زيادة الحس Hyperesthesia

زيادة الحس مماثل لانحرافات الحس. والاسباب الرئيسية لزيادة الحس هي حساسية زائدة للاعصاب الحسية ذاتها. وتسهيل نقل الاحساسات. ومن امثلة الحساسية الزائدة اصابة الشخص بحروق الشمس.

## 5:8 الصداع (الام الرأس):

ان اغلب اوجاع الرأس ليس سببها اذى في المخ ذاته. ومع ذلك. فان الحاق الأذى بمناطق مثل Tantrum, Venous sinuses أو تمدد الام الجافية عند قاعدة المخ يمكن ان تؤدي الى ألم شديد يستشعره المرء كوجع من وجع الرأس. كما أن أي شكل من أشكال الصدمة أو السحق أو التمدد للأوعية الدموية التي تغذي الام الجافية يمكن ان تحدث وجع الرأس. وان احد أكثر المناطق حساسية في الدماغ كلها هو الشريان السحائي الاوسط. وان اشد انواع الصداع تلك التي تنتج عن:

- تنبيه السحايا والذي يسبب التهابا لكل السحايا بما في ذلك المناطق الحساسة من الام الجافية وحول الوريد الجببي.
- وكثلك التي تنجم عن استثارة السحايا بسبب ورم في المخ.

## ويمثل الصداع النصفي Migraine نمطا خاصا من وجع الرأس ينشأ عادة من

ظواهر غير سوية للأوعية الدموية. لا تزال غير معروفة. ويبدأ الصداع النصفي باحساسات متنوعة تسبق العرض نفسه بنصف ساعة أو ساعة تقريبا. مثل الغثيان، اضطراب في الابصار، هلاوس حسية. ويعزو بعض المنظرين سبب الصداع النصفي الى حدوث انفعال أو توتر يؤدي الى قيام منعكس في شكل تقلص لبعض شرايين الرأس كما في ذلك الشرايين المغذية للمخ ذاته. وكذلك في احداث تقلص بدرجة متوسطة في عضلات الرأس. وقد ينتج الصداع النصفي من اضطراب في التركيب الانفي وما يحيط به، أو من اضطرابات العين بحيث تؤدي الصعوبة في تركيز الابصار الى انقباض متزايد للعضلات الهدبية بهدف مكانية الرؤية بشكل جيد.

(5 - 9) السكتة الدماغية:

تحصل السكتة الدماغية نتيجة خثرة دموية في أي قسم من الدماغ. إذ تمنع التزوّد بالدم ما يؤدي إلى حدوث الضرر. وقد يكون هذا الضرر طفيفاً أو شديداً كما أنه قد يكون دائماً أو مؤقتاً. ثم إن إصابة القسم الأيسر من الدماغ تؤدي إلى شلل في القسم الأيمن من الجسم والعكس صحيح. إضافة إلى هذه العوارض، ربما يشعر المرء بدوار وعدم ثبات، بتثاقل الذراع أو الرجل وصعوبة في البلع أو التفكير أو مشاكل تنفسية. ويمكن للخثرة أن تستقر في أحد شرايين الدماغ فتحبس الدم مما يسبب ضرراً للمنطقة المحيطة.

إن آليات عمل الجسم المختلفة يمكن أن تؤدي إلى السكتة الدماغية مثل الصمّة (embolus) وهي سداة تبدأ من خثرة دموية تشكلت في مكان في الجسم مثل القلب ويمكن لهذه الخثرة أن تنتقل عبر شرايين الصدر والرقبة حيث تصل أخيراً إلى أحد الأوعية في الدماغ.

سأداً: النمو المهني:

إن إحدى مهام النمو المهنية لهذه المرحلة تتمثل في وصول الفرد إلى دور مهني مرين يبدو مثيراً ومنتجاً ومرضياً من الوجهة المالية. (Wolman, 1982) وإن الأفراد الذين لم يحققوا إنجازاً مع بداية هذه المرحلة يسعون إلى إعادة تقييم أهداف حياتهم. وفي هذه المرحلة بالذات فإن الأفراد (ذكوراً وإناثاً) يحرزون أعلى مكانة ودخل في حياتهم المهنية. ومع ذلك فإن فروقاً واضحة مع التقدم في العمر تظهر عليهم خاصة فيما يرتبط بالمكانة المهنية والدخل. ويشير الباحثون إلى أن هذه الفروق تعزى إلى كل من: درجة الالتزام بالعمل، والميل للنجاح، ومقدار دافع الانجاز، بالإضافة إلى عدد من سمات الشخصية تميز الأفراد بعضهم لبعض. (أبو حطب، 1999).

ومع اقتراب الفرد من سن التقاعد يبدأ في سؤال نفسه: ماذا أفعل بوقتي؟ خاصة بعد أن يكون الأبناء قد تركوا منزل والديهم وأستقلوا في حياتهم. ومن هنا كان من أبرز الأهداف التي يسعى إليها الفرد في هذه المرحلة من العمر أحداث التكامل بين عمله وأسرته ووقت الفراغ. فأى نشاط يقوم به الفرد قد يساعده على تخطي صراع الأدوار في مراحل عمره المختلفة وعلى اشباع حاجاته بطرق لا توفرها لها جوانب الحياة الأخرى (العمل).

(6 - 1) مراحل النمو المهني:

سأهم سوبير بشكل فاعل في ميدان السلوك المهني وخاصة فيما يتعلق بمراحل النمو المهني مقترحاً خمسة مراحل رئيسية للنمو المهني للفرد اشتملت على الآتي (Osipow, 2003):

### المرحلة الأولى (مرحلة النمو Growth stage):

تشتمل هذه المرحلة من الولادة وحتى سن 14 سنة؛ وفي هذه المرحلة تختص بالنمو والقدرات والاتجاهات والاهتمامات والحاجات المشتركة مع مفهوم الذات. (Zunker, 2002). وتهدف هذه المرحلة الى مساعدة الفرد على تحقيق ذاته عن طريق القيام بأدوار مختلفة في الحياة المدرسية. وفي نهاية هذه المرحلة فإنه يتكون لدى الفرد فكرة عن قدراته واهتماماته التي تساعد في التنبؤ بمستقبله المهني. وقد اشار سوير الى ثلاث مراحل نمائية فرعية هي:

- **مرحلة الخيال:** حيث تلعب اهتمامات الطفل دورا أساسيا في توجيه نشاطه
- **مرحلة الامكانية:** حيث تبدأ القدرات الخاصة بالظهور نتيجة الخبرات السابقة وهي تساعد الفرد على اكتساب اتجاهات ايجابية نحو العمل (ابو عيطة، 2002).

### المرحلة الثانية (مرحلة الاستكشاف Exploration stage):

تشتمل هذه المرحلة من سن: 15 – 24 سنة؛ وتختص هذه المرحلة بالظهور التجريبي الأوسع. حيث تتضمن بعض التفضيل المهني وبداية التدريب على مهنة معينة. فيجرب العمل من خلال خبراته التي مر بها. وغالبا ما يشتمل ذلك على تربية متخصصة او توهية كتلك التي توفرها مراكز التدريب المهني لطلبة ما بعد المرحلة الثانوية أو برامج الكليات المهنية. ويمتلك فيه اختيار أولي ومهارات مناسبة للعمل. وقد قسم سوير هذه المرحلة الى ثلاث مراحل فرعية هي:

- **المرحلة المبدئية:** وهي من سن 15 – 17 سنة. ويتم خلالها بلورة الاختبارات المهنية عن طريق معرفة حاجات وميول وقدرات وقيم المراهق.
- **مرحلة الانتقال:** وهي من سن: 18 – 21 سنة وهي مرحلة التخصص. وهي مرحلة واقعية يلتحق بها الشاب في العمل ويبدأ بالتدريب مهنة المستقبل.
- **مرحلة المحاولة أو مرحلة تحقيق الاختيار المهني:** وهي من سن 22 – 24 سنة. حيث يلتحق الفرد بمجال العمل الملائم ويكون له مهنة محددة.

وتحدث سوير عن التضخيم المهني في هذه المرحلة واعتبرت مساهمة رئيسية في نظريات النمو المهني فمهمات النمو الانساني والنمو المهني مستمرة مدى الحياة وعلى مراحل في كلا الجانبين. وقد تحدث في هذا الجانب عن ستة ابعاد وجد انها تناسب المراهقين في هذه المرحلة:

- **التوجه نحو الخيار المهني:** وفيها يتم تحديد الاتجاهات الواسعة للاهتمامات الفردية التي تؤثر في صياغة الخيار النهائي للمهنة.

## الإرشاد النفسي للراشد

- **المعلومات والتخطيط:** المهمة هنا تحديد المعلومات المهنية المتعلقة بالقرار المهني مهنة المستقبل والتخطيط السابق الذي تم انجازه.
- **ملازمة التفضيل المهني:** الصفات الفردية وما يلائمها للتفضيل المنتخب.
- **خاصية البلورة:** التقدم الفردي وأثره على صياغة مفهوم الذات.
- **الاستقلال المهني:** وهي استقلالية تجربة العمل.
- **الحكمة من التفضيلات المهنية:** دور القدرات الفردية في صناعة التفضيلات الواقعية المناسبة للأعمال الشخصية.

## المرحلة الثالثة (مرحلة التحقيق أو التأسيس Establishment stage)

تشتمل هذه المرحلة من سن 25 – 44 سنة، وهي مرحلة الاستقرار والدخول الى عالم العمل لأول مرة. وممارسة التدريب الذي تلتقاء الفرد عملياً. ومن خلال خبرات وتجارب العمل (Zunker, 2002) وقد فقس سوبر هذه المرحلة الى مرحلتين فرعيتين هما:

- **مرحلة الثبات:** وهي من سن 25 – 34 سنة. وهي تعني الثبات في العمل بعد ان يتأكد من ملامته له. وانه يعمل على اشباع حاجته. الا انه احياناً وخلال هذه المرحلة يغير الفرد عمله اكثر من مرة حتى يصل لمرحلة الثبات ويكشف من خلالها ان هذه هي طبيعة العمل الذي يستطيع القيام به؟
- **مرحلة التماسك والاندماج:** وهي من سن 35 – 44 سنة. ويعتبرها الباحثون مرحلة الاستقرار حيث يصبح النمط المهني واضحاً. كما انها مرحلة التغير الجوهري في ادراك الذات لدى بعض الناس. حيث يبدأ العديد من الافراد ممن هم في هذه السن في ادراك انفسهم كراشدين لأول مرة. وتتميز هذه المرحلة بالابتكار والابداع وتحسن الانتاج المهني (ابو عيطة، 2002).

## المرحلة الرابعة (مرحلة الاستقرار أو الاحتفاظ Maintenance stage):

تشتمل هذه المرحلة من سن: عمر 45 – 64 سنة، وفي هذه المرحلة يزداد استقرار الفرد في مجال مهنته. كما يبدأ في تنمية مكانته المهنية من خلال الترقى فيها. وتتواصل لديه عملية التكيف والتعديل المستمر في العمل لتحسين مركزه مع الميل الى عدم تغيير المهنة. وفي هذه المرحلة يحاول الفرد المحافظة على ما حققه من مكانة في مهنته مع الميل نحو عدم التغيير من خلال اسس ثابتة. (ابو عيطة، 2002).

المرحلة الخامسة (مرحلة الانحدار (Decline):

تشتمل هذه المرحلة من سن: 65 وما بعدها؛ وتختص هذه المرحلة بمرحلة ما قبل التقاعد ومخرجات العمل ونتيجة التقاعد (Zunker, 2002) وهي مرحلة البلورة المهنية Consolidation او التقدم المهني Advancement يصل الفرد فيها الى قمة كفاءته ويحرز مستوى رفيعا من القيادة او السلطة. كما يتم من خلال هذه المرحلة ترسيخ المكتسبات والتقليل من الالتزامات وتنتهي بالتقاعد.

وتظهر الحاجة الى الارشاد في هذه المرحلة من اجل مساعدة الفرد على اداء ادوار جديدة. وقد قسم سوير هذه المرحلة الى مرحلتين فرعيتين هما:

- **مرحلة الأبطاء:** وهي من سن 65 - 70 سنة. حيث يحدث التقاعد. وقد تبطىء سرعة العمل وتغيير الواجبات وطبيعة العمل. كما يقوم كبار السن في هذه المرحلة بعمل لبعض الوقت او القيام بأعمال استشارية بسيطة.
- **مرحلة التقاعد:** وهي بعد سن 70 حيث يختلف الأفراد في التوقف عن الاستمرار في المهنة. وقد يكون سهلا ممثعا بالنسبة لبعض الافراد. وقد يكون صعبا للاخرين وتنتهي هذه المرحلة بالوفاة.

ويمثل الجدول (6، 1) مراحل النمو المهني يمثلها الجدول رقم (4، 1) (Brown, 2007):

مرحلة النمو	خصائص المرحلة
1	النمو (من الميلاد - 14، 15 سنة)
2	الاستكشاف (من 15 - 24 سنة)
3	التأسيس (من 25 - 44 سنة)
4	الإستقرار (من 45 - 64)
5	الإنحدار (65 +)



## الإرشاد النفسي للراشد

وتوفر مراحل النمو هذه إطاراً للسلوك والتوجيه المهني والذي يبرز من خلال خمسة أنشطة معروفة على أنها مهمات النمو المهني ومخطط لها في تقسيم زمني تقريبي حيث يمكن حدوث هذه المهام في مستويات عمرية أخرى.

### الجدول (2:6) مهمات النمو المهني Vocational Development Tasks

المهام	العمر	الخصائص العامة
البلاوة	14 - 18	عملية معرفية تشكل أهداف مهنية عامة من خلال الوعي بالمصادر والتماس والميول والقيم والتخطيط لمهنة مفضلة
التخصص	18 - 21	مرحلة انتقال من التفضيل المهني التجريبي إلى تفضيلات مهنية خاصة
التطبيق	21 - 24	مرحلة اكتمال التدريب التفضيلي المهني ودخول مجال العمل
الاستقرار	24 - 35	مرحلة تثبيت المهنة المفضلة بالخبرة الحقيقية في العمل واستخدام المواهب في تقديم الاختيار المهني الأنسب
الاندماج	+35	مرحلة التأسيس في مهنة ما بالتقدم والمكانة والإشراف

وحند جينزبيرج ثلاثة مراحل رئيسية للنمو المهني هي (Zunker, 2002):

#### 1. المرحلة الخيالية The fantasy period:

وتقع في الفترة قبل سن 11 سنة وتتميز بالميل إلى اللعب في المرحلة الأولى ومع اقتراب نهاية هذه المرحلة يوجه اللعب نحو العمل.

#### 2. الفترة التجريبية the tentative period:

وتقع هذه المرحلة ما بين سن 11 - 17 سنة وتعد هذه الفترة عملية تحويلية تتميز بالمعرفة التدريجية بمتطلبات العمل. ومعرفة الرغبات والقدرات ومكافآت العمل والقيم ومنظور الوقت. وتنقسم هذه الفترة إلى أربعة مراحل فرعية هي:

#### أ. مرحلة الميل Interest stage:

وتقع في سن 11 و12 سنة حيث يبدأ الطفل في التعرف على الحاجة وتحديد اتجاه مهني. وتظهر الحاجة وتنعكس في الاهتمام المتنامي في التعريف لأنشطة مرغوبة وغير مرغوبة. وغالباً ما تعكس خياراته بالنسبة للمتعة داخلية المنشأ ارتباطاً قوياً بالآباء على شكل مؤشرات متناقضة. ويعرف الأطفال عدم استقرارهم نتيجة لتوقع التغيرات الجسمية والانفعالية في

المراهقين وقبول الحاجة والامكانية لتأجيل الخيارات الاخيرة حتى تصبح أكبر. ومع ذلك يبدأ الاطفال بتحديد منمقة اختيارهم أثناء مرحلة الرغبة.

### ب. مرحلة القدرة، Capacity stage

وتقع في الفترة ما بين سن 12 – 14 سنة تتبع مرحلة الرغبة منطقياً وهذا يدخل الطلاب فترة القدرة في اعتباراتهم المهنية ويبدأون بتقييم قدرتهم جيداً في المجالات التي يرغبون بها. وهنا يظهر تدن في درجة الارتباط بالاب.

### ج. مرحلة القيمة، Value stage

وتقع في الفترة ما بين 15 – 16 سنة. حيث يمر الطلاب بتغيرات ملحوظة جداً في طريقة فهمهم للاختيار المهني. ويلاحظ في هذه الفترة دخول الطلبة فترة خدمة المجتمع مع ادراكهم لحقيقة ان العمل يقدم مما هو اكثر من اشباع لحاجاتهم. وتظهر لأول مؤشرات على اختيار المهنة مثل الطب لأسباب انسانية وليس بسبب مكافأته او نشاطات العمل داخلية المنشأ. وان الطلبة يبدأون بتطوير منظور زمني اوسع مما كان لديهم في السابق. كما يبدأون التفكير بمهنة بعيدة عن الانشطة التي ستصبح في النهاية نمط حياة بالنسبة لهم. مع اتساع منظورهم للوقت فيصبحون اكثر حساسية لقرب حدوث الالتزام المهني.

### د. مرحلة التحول:

وتقع في سن 17 او 18 تقريبا. وتعد اهدأ من المرحلة السابقة حيث يبدأ الفرد بمواجهة الضرورة لاتخاذ قرارات فورية ومتساسة وواقعية بالنسبة للمستقبل المهني. وعلاوة على ذلك، فان الشخص في هذه المرحلة يتحمل نتائج مسؤولية القرارات التي يتخذها. وتبدأ مرحلة الاستقلالية نتيجة الحرية الزائدة التي يتمتع بها في هذه الفترة فتؤدي به الى البحث عن محيط جديد لتجربة المهارات والمواهب لديه. ويحدث لديه كذلك ادراك كبير للظروف الخارجية للعمل ونوع الاعداد اللازم للمهن المختلفة والنعرف على المكافآت المالية ويزداد ادراكه لظروف الحياة المختلفة اكثر. وتزداد دوافعه الجنسية ورغبته بالزواج المبكر والاندفاع نحو ضرورة تأخير الزواج من اجل متابعة التدريب المهني المطلوب.

### 3. مرحلة الاختيار الواقعي Realistic choice

وتتمتد هذه المرحلة حتى سن 22 وتقع هذه المرحلة في سن 17، 18 وحتى سن 22 – 24 سنة. وتسمى بمرحلة المراهقة المتوسطة. حيث تتكامل القدرات والرغبات مع مزيد من التطوير للقيم وتحديد اكبر للاختيار المهني وبلورة قراراته المهنية. وهذه المرحلة تختلف في توقيتها عن كثير من المراحل الاخرى بسبب اتمام التدريب المختلفة التي تتطلبها المهنة من ناحية، والنضج

## الإرشاد النفسي للراشد

البيولوجي من ناحية أخرى حيث يؤثر بشكل كبير على معدل تقدم الطلبة خلال الفترة التجريبية. ويبدأ تأثير التغيرات البيولوجية بالانخفاض في فترة سن 18 و 19 سنة. وتنقسم هذه المرحلة الى ثلاث مراحل فرعية هي:

### ا. مرحلة الاستكشاف Exploration stage.

تمثل هذه المرحلة بدخول الجامعة وتناقص فرص تحديد اهداف الفرد واختياراته. وتحديد فرص العمل التي ترتبط بنوع الدراسة وحاجة السوق لها وتمثل في دخول الجامعة وتناقص فرص تحديد اهداف الفرد واختياراته. وتحديد فرص العمل التي ترتبط بنوع الدراسة وحاجة السوق لها. وتبدأ هذه المرحلة عند دخول الجامعة وتتميز هذه الفترة بأهداف تتميز بقر كبير من المرونة المهنية وبانتقال الطالب الى الجامعة، فإنه يتمتع بحرية اكبر من السابق. ولكن على حساب قدر كبير من الغموض وعدم الحسم العام. لأن رغبات الطلبة في هذه المرحلة لا تزال تتغير. ويختار الطالب عادة من بين رغبتين او اكثر مهنة ربما تكون غير مرضية ويزداد شعوره بضغط الوقت.

### ب. مرحلة التبلور Crystallization stage.

وهي المرحلة التي تصاحب تخرج الفرد من الجامعة وتمتد من سن 20 - 22 حيث يشعر فيها الفرد بأن ما لديه من معلومات من نفسه تمكنه من اتخاذ قرار جاد لاختيار مهنة محددة. وفي هذه المرحلة يكون الطلاب قد اصبحوا اكثر انخراطا في مجال أكثر تحديدا في اختيار المهنة المناسبة. وان لديهم فكرة واضحة عن المهام الرئيسية المهنية التي يريدون تجنبها. كما أن قدرتهم في عملية الاختبار تنمو وتكبر. ويرى جينزبيرج وزملاؤه ان بعض الطلبة لا يزال في مرحلة عدم البلورة هذه واسموها بمرحلة البلورة الكاذبة والتي يتصرف فيها الطالب ويتصرف وكأنه يبلور قراره برغم الوقائع المتلاحقة التي تشير خلاف ذلك.

### ج. مرحلة التخصص Specification.

ويظهر في هذه المرحلة نجاح الفرد وشعوره بالرضا والسعادة في العمل وتمثل هذه المرحلة النقطة النهائية في النمو المهني. حيث يفكر الفرد في اختياره لوظيفة محددة او تخصص جامعي فرعي.

واهتم تيدمان بمراحل النمو المهني للفرد وحدد دورها في مساعدة الفرد في تنمية قدرته على ضبط الذات وتسييرها والقدرة على اتخاذ القرار مشيرا الى سبع خطوات تشتمل على مرحلتين رئيسيتين هما:

**المرحلة الأولى: وهي مرحلة بناء التوقع:**

تهدف هذه المرحلة الى توعية الفرد بحاجاته من خلال التواصل مع البيئات المهنية المختلفة من أجل معرفة وتحديد البدائل المهنية المتوقعة. ويتم ذلك من خلال عملية التحليل والتواصل الى أقل عدد ممكن من البدائل وتحقيق المفاضلة بين المهن المتشابهة المتقاربة. حيث يصل الفرد الى اختيار تجريبي مؤقت للمهنة على ان يراجع هذا الاختيار ويتحقق من نتائجه بالتجريب. وتشتمل هذه المرحلة على ست خطوات رئيسية هي (أبو عيضة، 2002):

- الاستكشاف.
- التبلور.
- الاختيار التجريبي.
- التوضيح والتفسير.
- البدء بالعمل.
- تعديل وتصحيح الاختيار.
- الاندماج في المجتمع المهني.

**المرحلة الثانية: مرحلة البدء بالعمل وتنفيذه:**

تبدأ هذه المرحلة بالالتحاق في الدراسة الجامعية وبالعامل الفعلي وتستمر مدى الحياة. وفي هذه المرحلة يعيش الفرد في البيئة المهنية التي سيعمل بها مستقبلاً. ويكتسب من خلالها السلوك المهني الذي يتفق مع متطلبات مهنته ويقوم بتعديل سلوكه وفقاً لذلك. وخلال فترة عمله في مهنته يقوم بتعديل وتصحيح اختياره المهني الى ان يصل الى القرار النهائي والاندماج في المهنة.

**(6-2) أساليب الارشاد المهني للراشد:**

وضع سويف برنامجاً ارشادياً متكاملًا ينتقل من خلاله الفرد من مرحلة الى مرحلة بناء على ما يتم تحقيقه في المرحلة السابقة. وان العملية الارشادية تتبع اسلوباً خاصاً مع الناضجين مهنيًا، حيث يتم تزويدهم بمعلومات عن قدراتهم ومهاراتهم واهتماماتهم. من أجل مساعدتهم على اتخاذ قرار دراسي او مهني بما يتفق والمرحلة العمرية التي يمر بها الافراد. لتوضيح الدور الذي يجب ان يقوم به الفرد. ومساعدته لمعرفة طبيعة السلوك المهني الذي يجب ان يحققه.

## الإرشاد النفسي للمرشد

أشار سوبر الى أهمية جمع وفهم المعلومات التي تناسب شخصية الفرد والمؤدية الى اتخاذ القرار المناسب. أما لغير الناضجين فإن الارشاد يكون في الاهتمام اكثر بالمهام العادية، والاختلاف هنا ان معرفتهم غير فاضجة حول الاختيار.

يبدأ الارشاد المهني كما يراه سوبر في طرح الاسئلة، تمهيدا لاحداث الانطباع المهني وقرار التعليم. وعلى المرشدين ان يقوموا بما يلي:

- العمل على توجيه الطلبة للمهام المطلوبة خلال مراحل حياتهم للعمل.
- تحديد العمل في اذهان الطلبة وملاءمتها للاختيار المهني وهي التي يزداد الطلب عليها باستخدام المصادر للاختيار وتطوير الفهم في الحقل الوظيفي. والذي يكون اكثر فائدة للطلاب.
- وعندما تتم تلك الاهداف: يمتلك الطالب بعدها التقنيات ويستطيع تقييم هذا الحقل وتمييز الوظائف الاخرى ويستطيع وصفها واكتشافها.

وفي الارشاد المهني الضردى فإن المرشد يكون مسؤولا عن مشاعر العملاء. وعلى المرشد المهني الامام بالمشاعر الغامضة والمهمة.

وعادة ما يبدأ الارشاد المهني من خلال المقابلة، والمعلومات الاستدلالية المتاحة حول ثقافة العميل ووضعه الاجتماعي، وخلفيته البيولوجية. بحيث تمكن المرشد من مساعدة العميل على اتخاذ القرار المناسب (Osipow, 2003).

أشار سوبر الى العلاقة المتينة التي تربط بين التكيف العاطفي والانفعالي وبين اجراءات الارشاد. فاذا حلت القضايا العاطفية فإن القضايا المهنية وغير المهنية يمكن حلها ايضا.

كما تحدث سوبر عن ارشاد الموهوبين. وغير الموهوبين. فالافراد الذين يتميزون بمواهب متعددة يتحركون في من مجال الى مجال آخر بحثا عن فرص عمل اوسع وافضل. وقد ينجحون في مهنة معينة ثم يتركونها الى مناصب ادارية عليا. وهؤلاء الاشخاص - كما يشير الباحثون - (عبد الهادي والعزة، 1999) هم الذين يجب مساعدتهم في مرحلة الدراسة الثانوية والجامعية على الالتحاق بالتخصص المناسب لأنهم يعبرون عادة عن تفضيلات مهنية معينة. وينتقلون من مهنة الى مهنة اخرى دون نظام ويتميزون بصفة عدم الاستمرارية في اعمالهم.

اهتم سوبر بمشكلة التقاعد عند الفرد واقترح ازاء ذلك عددا من المشاكل التي تواجه المتقاعدين مقدما لهم حولا بديلة تعتمد اساسا على مجال المهنة. واقترح استخدام التقييم

المهني وشجع على استخدام الخبرات وجمع المعلومات خارج مكتب الارشاد ومصادر المجتمع من اجل مساعدة الافراد على ملاحظة الخطوات المناسبة لاتخاذ القرار.

**سابعاً: الاضطرابات النفسية للراشدين واساليب الارشاد فيها:**



يعاني الراشد في حياته عددا لا بأس به من الاضطراب النفسي نتيجة تداخل وتفاعل اسباب عديدة. وقد نجد اسبابا تمهد لحدوث المشكلات التي قد يعاني منها الراشد. فتجعله عرضة لظهور عدد من مظاهر المرض النفسي اذا ما طرأ سبب مساعد لحدوثه، كالتعب الوراثية، والاضطرابات الجسمية، والخبرات المؤلمة، وانهايار الوضع الاجتماعي. والأزمات والصدمات المفاجئة، والمراحل الحرجة في حياته خاصة ما يرتبط بها بسن البلوغ او القعود (الشيخوخة) أو عند الزواج والانجاب أو غير ذلك من تلك المواقف.

(7 - 1) الضغوط النفسية:

مهما حاول الفرد اخفاء الجوانب السلوكية او المظاهر الخارجية لانفعاله ليتصنع قدرا من الهدوء والنبات. أو يتجنب المواجهة والاعتراف. فان تعبيرات وجهه Facial Expression تنطق بما يعانيه هذا الفرد من حالات انفعالية. وتغيرات جسمية ونفسية نتيجة تعرضه لضغوط معينة في مواقف معينة.



ويعتبر مفهوم الضغط مفهومين مهمين للباحثين في العلوم الانسانية والفيزيولوجية. فكلمة الضغط Stress مشتقة من اللاتينية واستخدمت منذ القرن السابع عشر لتشير الى الصعاب والشدة أو الضيق والحنة أو الحظ العاثر أو الضرر أو الأسى أو الحزن أو الألم، ثم تطورت استخدامها ليعني القوة أو الضغط أو التوتر والجهد. (Riggio, 2009)

وتناول الباحثون مفهوم الضغط في دراساتهم بشكل مستفيض. فعرف ميكراث الضغط على أنه ذلك الاحساس الناتج عن فقدان التوازن بين المطالب والامكانيات. ويصاحبه عادة مواقف فشل، حيث يصبح

## الإرشاد النفسي للراشد

هذا الفصل في مواجهة المطالب والامكانات سببا قويا في أحداث الضغوط النفسية. وأشار إليه ميلر (Miller, 1983) على أنه حالة من التوتر أو الضيق تنشأ عندما يستجيب الفرد لمطالب وضغوطات قد تأتي من الداخل أو من الخارج. وتحدث عنه فولكمان Folkman على أنه مصطلح يتضمن العلاقة بين الشخص والأحداث البيئية والتفاعل بينهما. وينتج الضغط عندما يقابل الفرد ضغط التغيير بصورة غير مرغوب فيها. وأشار تايلور Taylor إلى الضغط باعتباره عملية تقييم للأحداث المؤلمة والمهددة والمثيرة للتحدي بهدف تحديد الاستجابات الأساسية لكل تلك الأحداث التي يقوم بها الفرد تجاه المثيرات التي تفقد توازنه (Schermerhorn, 2001).

وبالرغم من تعدد التعريفات الخاصة بالضغط، إلا أنها تشير في مجملها إلى جميع أشكال التفاعل النفسي والفزيولوجي الناشئة من تعرض الناس لمواقف معينة تهدد سلامتهم وسعادتهم. وقد أظهرت الدراسات العديدة أن ضغوط العمل المستمرة على الشخص تحدث آثارا جانبية سلبية على صحته الجسمية والنفسية كأعراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، والتوتر، والشعور بالأعباء والاضطهاد. ويؤدي بالتالي إلى انخفاض مستوى الأداء في العمل. وكثرة التعب أو حتى ترك العمل.

### 1) طبيعة الموقف الضاغط:

يشير سيلبي (Selye (Brannon & Feist, 2009 إلى طبيعة الموقف الضاغط بأنه ردود الفعل تجاه المواقف الضاغطة للشخص إنما تحدث في ثلاثة مراحل متميزة هي:

#### 1. مرحلة الانذار:

أو التنبيه للموقف الضاغط بحيث يجهز الجسم نفسه لمواجهة الموقف الضاغط في افراز هرمونات من الغدد الصماء مما يترتب عليها زيادة في كل من سرعة ضربات القلب ومعدل التنفس وتوتر في العضلات بالإضافة إلى زيادة نسبة السكر في الدم.

#### 2. مرحلة المقاومة:

وفيها يحاول الجسم اصلاح ما سببته المرحلة الأولى من ضرر. فيشعر الشخص بالاجهاد والقلق محاولا مقاومة النتائج التي تترتب على مواجهة الموقف الضاغط. فإذا ما حقق نجاحا وتغلب على الموقف الضاغط، فإن الأمراض التي سببها الموقف الضاغط تزول.

#### 3. مرحلة الانهك:

ولكن، إذا لم يستطع الشخص التغلب على الموقف الضاغط واستمر في معاناته لهذا الموقف فترة طويلة، فإن قدرة الجسم على التكيف تصبح منهكة. وتضعف وسائل الدفاع والمقاومة وتعرضه لعدة أمراض منها: الصداع، ارتفاع ضغط الدم، القرحة، الأزمات القلبية، مما يشكل تهديدا لجسم الشخص لا يستطيع معه تحمل الموقف الضاغط ومقاومته.

## ثانياً، مصادر الضغوط (1):

تلعب شخصية الفرد دوراً بارزاً في تحديد مستوى معاناته من المواقف الضاغطة ووردود فعله إزاء هذه المواقف، ولاشك بأن نمط الشخصية التي يتميز بها الفرد تحدد التزامه في العمل وميله، ومدى نشاطه وفعاليتيه ومناقشته وطموحه وصبره وتوتره إزاء المواقف الضاغطة والشخصية القلقة تعتبر المقلق نذير خط يتهدد سلامتها واحساسها بالسعادة والرضا. كما ان مفهوم الفرد عن ذاته تعتبر ذات تأثير كبير على ثقته بنفسه وعلى سلوكه. وان قدرة الفرد على تنظيم رد فعله قد يؤثر على الاحداث غير السارة. لان الاحداث التي تخضع للسيطرة تصبح اقل اذى. وكلما شعر الفرد بقدرة اعلى من الضبط استطاع مواجهة الضغوط بشكل افضل (Riggio, 2009).

وتشير الدراسات والبحوث النفسية الى وجود عدد من الادلة التي تربط بين اعتقاد الفرد في مدى تحكمه وسيطرته على الأحداث المحيطة به. وبين شعوره بضغط العمل. وبإثره من اعتقاد غالبية الأفراد بقدراتهم في التحكم والسيطرة على الأحداث المحيطة بهم بدرجة كبيرة. الا انهم يشيرون في كثير من مواقف التحكم والسيطرة عن وجود قوى وعوامل خارجة عن ارادتهم. تلعب دوراً بارزاً في تأثير المواقف الضاغطة على الأفراد أنفسهم: كالحظ مثلاً. وتذهب هذه الدراسات الى القول بأن الأفراد الذين يعتقدون بوجود مركز تحكم Locus of control داخلي لديهم هم أكثر احتمالاً للمواقف الضاغطة التي يتعرضون لها. في حين تذهب الدراسات نفسها الى ان الأفراد الذين يعتقدون بوجود مركز تحكم خارجي لديهم هم أقل احتمالاً للمواقف الضاغطة وأكثر معاناة لها.

وانتقال الفرد الى حياة جديدة، أو البدء بعمل جديد، أو الانتقال الى مدينة أو حي أو سكن جديدين. ووفاء أعز أو أقرب الناس اليه، يتطلب منه التوافق مع المواقف الجديدة والتعامل معها. وتشير الدراسات التي قام بها كل من هولمز وراهي Holms & Rahe الى أن أكثر المواقف الضاغطة أثراً على حياة الفرد ما يتعلق منها بحالات الزواج. وانفصال أو طلاق أو وفاة أحد الزوجين أو أقرب الناس اليه. والارهاق في العمل، والتقاعد والتغيير في الحياة الصحية لأفراد أسرته، وساعات عمله اليومي، ومكان العمل وشروطه. والاضطرابات الأسرية. وقدرته على الانجاز. ونشاطاته الدينية والاجتماعية. والعادات. والتغير في موارده الاقتصادية. وتري كوبوسا Kobosa الى ان الأفراد الذين يتعرضون لمثل هذه المواقف الضاغطة يختلفون في مدى امكانية سيطرتهم ومقاومتهم للضغط مشيرة الى ان الأفراد الذين يتمتعون بشخصية صلبة هم أكثر قدرة على السيطرة على الأحداث البيئية المحيطة. وأكثر التزاماً بالنشاطات التي يمارسونها. كما انهم أكثر ايجابية للاستجابة لأي موقف ضاغط يواجهونه.



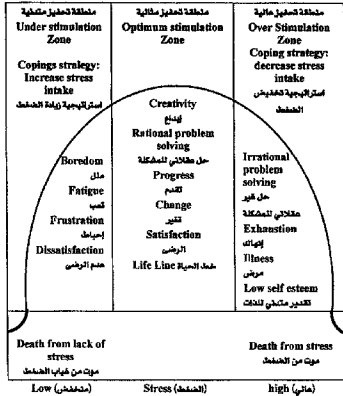
## الإرشاد النفسي للراشد

وتتمثل عملية التوافق بين قدرات الفرد وحاجاته. وبين متطلبات العمل عاملا بارزا في تحديد مستوى معاناته للموقف الضاغط. وكلما زاد توافق قدرات الفرد وحاجاته مع متطلبات العمل. كلما قلت معاناته من مواقف العمل الضاغطة. وأن الأفراد الذين يمتلكون مهارة أكبر في العمل هم أقل تأثرا للمواقف الضاغطة التي تحدثها موجبات العمل المتغيرة. أما الأفراد الذين يشعرون باستمرار الحاجة الملحة للأمن الوظيفي فهم أقل احتمالا لتلك المواقف عند تعرضهم لها.

ويمر الفرد على بعض مظاهر الضغط التي تسبب له مشاعر غير سارة مما يتطلب معه اتخاذ المواقف التي تساعد على التخلص من هذه المشاعر. ولاشك أن الاحباط كثير الحدوث في حياتنا اليومية. وهو موجود بدرجات مختلفة قد يمثل في اعاقه تحقيق هدف في الحياة بعد مرور زمن طويل في العمل على تحقيقه ويعتمد الاحباط في كثير من الحالات على مواقف أخرى غير الموقف الذي يوجد فيه الفرد. ولهذا، فإن الفرد يتعلم في حياته كيف يتحمل الاحباط ويتعايش معه، فإن لم يتمكن من ذلك. فانه سيواجه بصعوبات كثيرة للتوافق مع متطلبات الحياة. وينظر الى القدرة على تحمل الاحباط كدليل على النضج الانفعالي والاجتماعي. ذلك ان الاستجابة للموقف الضاغط تختلف باختلاف الأفراد. فمنهم من يتحمل درجة عالية من الاحباط. بينما لا يتحمل البعض الآخر أدنى درجات الاحباط.

ويعتبر الصراع أحد مصادر الضغط الهامة للشخص. وعندما يوجد صراع بين اشباع دافعين. فإن اشباع أحدهما يؤدي الى احباط آخر كما يتولد الصراع اذا اختلفت طرق اشباع الدافع الواحد. وكذلك، فانه ينظر الى الصراع باعتباره الوضع الناجم عن اشارة دافعين معا. وينفس الوقت، بحيث لا يمكن اشباعهما معا مما يؤدي الى مشاعر غير سارة، وتجعل الفرد يشعر أنه متردد وغير متأكد من الأمور.

وأشار الباحثون الى العلاقة بين مستوى الضغط الذي يتعرض له الفرد ومستوى الاداء الناتج عنه. وعلاقة ذلك بمستوى التحفيز لدى الفرد. بمنحنى اعتدالي أشار فيه الى ثلاث مناطق تحفيزية هي: منطقة تحفيز متدنية ومنطقة تحفيز مثالية ومنطقة تحفيز عالية ولكل منطقة تحفيزية مظاهرها التي تمثل درجات الضغط التي يتعرض لها الفرد. ووفق هذا النموذج فإن الضغط المنخفض يؤدي الى اداء منخفض ويكون تحفيز الفرد منخفضا والضغط العالي يؤدي الى اداء منخفض ويكون التحفيز عاليا بينما الضغط المعتدل يؤدي الى اداء عال ويكون التحفيز مثاليا (Riggio, 2009).



وتشير دراسات سيليبي (Selye) إلى نوعين من الضغوط يمكن أن تؤثر على الفرد هما:

- **الضغوط الحادة Acute stress** وهي تلك الضغوط التي تحدث عند وجود تهديد لحياة الشخص. ووجوده الجسماني. وعليه ان يستجيب لها فوراً بحيث تكون ردود الفعل سريعة كما في التعرض للحوادث.

• **الضغوط المزمنة Chronic stress** وهذا النوع هو أكثر ما يعاني منه المديرين ورجال الأعمال والمهنيون. وتحدث الازمات متتالية بحيث لا تترك بينها وقتاً للجسم كي يتعافى من الازمات السابقة (Riggio, 2009).

بينما تحدث كل من ليتز وستولر (Leatz & Stolar) عن أكثر نماذج الضغوط شيوعاً بين الأفراد (Gannon, 1999):

**نموذج الضغط الأمثل The optional stress patterns**: يسمح باستراحة مناسبة وزمن مريح بين الازمات. ويؤدي إلى مستوى صحي عام مناسب ببطء. ويعتمد على استجابة الفرد لهذا النوع من الضغط.

**ونموذج الضغط الاعتيادي The typical stress pattern**: تكون فترة الاستراحة أقل من اللازم. ومع ذلك يمكن للفرد ان يحسن قدرته على التكيف مع الازمة.

**ونموذج الضغط المزمن The chronic stress pattern**: يؤدي الفرد في حياته اليومية ويمثل حالات ضغط مزمنة تبدأ ولا تنتهي.

**ونموذج الضغط الذي ينطوي على المخاطرة The hazardous stress pattern**: وهو الأكثر خطورة بالنسبة للفرد ويتشكل من سلسلة ازمات متتالية بفترة استراحة قليلة

## الإرشاد النفسي للراشد

جدا بينها تسمح للجسم باستعادة توازنه وسرعان ما يفاجا بمسلسلة جديدة من الازمات يجد الفرد ان عليه التكيف معها.

### والنموذج الجديد للضغط الخطر New – the dangerous stress pattern:

الذي يجمع جوانب من الضغط المزمن ونموذج الضغط الذي ينطوي على المخاطرة.

ويؤثر محيط العمل والتغيرات المتعلقة به بشكل مباشر على معاناة الأفراد ومواجهتهم

للمواقف الضاغطة:

### فالاختلاف المهني: Occupational differences للفرد يتضمن قدرا كبيرا من

الضغوط على الفرد. وتشير الدراسات الى ان بعض الوظائف تعاني من ضغط في العمل اكثر من غيرها. كما ان الوظيفة التي تتطلب من شاغلها اتخاذ قرارات هامة في ظل ظروف العمل تعرضه لمستوى عال من الضغوط. وكذلك الأفراد الذين يتعرضون لضغط الوقت والتركيز الشديد للطاقات العقلية والبدنية.

وطبيعة الوظيفة ذاتها تمثل مصدرا آخر من مصادر الضغوط لدى الفرد لما تتميز به

كل وظيفة عن غيرها من الوظائف.

### ويعتبر غموض الدور: Role Ambiguity مصدرا رئيسا لضغط العمل. فقد يعاني

الفرد من افتقار للمعلومات التي يحتاجها اثناء اداءه للعمل. كالمعلومات الخاصة بالعمل الذي يقوم به امام المسؤولين. وطرق تقييم نتائج العمل. مما يترتب على ذلك عدم معرفته بالتوقعات المطلوبة منه لاداءه وكيفية تحقيق الأهداف المتوخاة. وبالرغم من وضوح هذا المصدر في الوظائف الادارية بدرجة أكبر. الا انه يعتبر احد العوامل الهامة لقليل الخبرة والمؤهل من الأفراد الذي تزداد معاناتهم تجاه المواقف الضاغطة (Riggio, 2009).

### وقد تتعارض متطلبات الدور لدى الفرد. ويتعرض لموقف يفرض عليه العمل ساعات

طويلة او السفر لمسافات بعيدة مما يعني عدم قيامه بدوره كآب وكزوج. وتوفير حد أدنى لتحقيق العلاقات والروابط الاجتماعية. وبينت الدراسات في هذا المجال الى ازدياد ضريات القلب في الفترات التي يتعرض فيها لصراع الدور Role conflict اثناء قيامه بعمله اليومي.

### وحين يقوم الفرد بمهام لا يستطيع اجزاها في الوقت المحدد او يقوم بمهام تتطلب

مهارات عالية لا يملكها. فانه يعاني من مستوى عال من الضغط. يترتب عليه ظهور عدد من أعراض الضغط الأنفة الذكر. وبالمقابل، فان الأفراد الذين يتمتعون بقدر أكبر من القدرات والطاقات ولا يجدون العمل الذي يحقق لهم توظيف هذه القدرات والطاقات. يكونون أكثر عرضة للمشعور بالملل والكآبة. وتزداد شكواهم ويزداد بالتالي توترهم وعزلتهم وغيابهم من العمل.

ويبينت العلاقة بين زيادة عبء الدور وانخفاضه مشيرا الى ان رؤساء العمل الذين يعانون من مستوى مرتفع او مستوى منخفض من ضغط العمل يعانون من مشكلات صحية. وان الأداء الأمثل للعمل هو الذي يتناسب وقدرات وطاقت الفرد بحيث يقلل الى حد بعيد من مستويات الضغوط التي يعانيها جراء زيادة عبء الدور او انخفاضه (Arnold et al, 2008).

انخفاض في عبء العمل	مستوى الضغط الامثل	زيادة عبء العمل
أداء منخفض	أداء أمثل	أداء منخفض
ملل دافع ضعيف غياب في العمل لا ميالة	دافع قوي طاقة كبيرة الدراك حاد هدوء اعصاب	أرق اثارة سريعة زيادة في الأخطاء تردد في اتخاذ القرار

ويعاني الأفراد من مسببات الضغط الناتجة عن مسؤوليتهم في مدى ما يحققونه من مستويات متباينة في العمل ومدى تمكنهم من اجتياز العوائق في العمل على مدار العام. كما تمثل عوائق الترقية والتقدم المهني، احد مصادر الضغط الهامة في العمل. وتشكل طموحات الأفراد للحصول على العلاوات الدورية او الشخصية هدفا رئيسا لتحقيق النمو والتقدم المهني. Career development

ويقدر ما يسمح فيه للأفراد بالمشاركة في صنع القرارات في المؤسسات التي يعملون بها بقدر ما يحقق للفرد شعورا بالرضا والاطمئنان. والأفراد الذين يعانون من العجز وفقدان الثقة بأنفسهم. ويقدرتهم على المشاركة في صنع القرارات هم أكثر معاناة للمواقف الضاغطة وأعراضها. ويشعر الأفراد عادة ان الرواتب الشهرية التي يحصلون عليها في العمل لا تصل الى مستوى كمية العطاء التي يقدمونها مما تساهم هي أيضا في زيادة معاناتهم وتوترهم.

وشعور الأفراد بالراحة وبالمساعدة في تلقي المعلومات من خلال اتصالاتهم الرسمي أو غير الرسمي بالأفراد أو الجماعات تساعد كثيرا في الحد من النتائج السلبية للمواقف الضاغطة. وتؤكد الدراسات على وجود علاقة دالفاحصائيا بين المساعدة الاجتماعية Social support. وضغط العمل Stress work. وكلما زادت المساعدة الاجتماعية للفرد. كلما قلت ردود الفعل الناتجة من المواقف الضاغطة.

## الإرشاد النفسي للمرشد

وتمثل ثقافة المؤسسة وقيمها وبنائها وتصميمها وقواعد السلوك السارية فيها يمكن ان تنعكس سلبا او ايجابا على العاملين فيها. وان التعارض ما بين القيم التي يحملها الفرد والقيم التي تحرص عليها ثقافة المؤسسة يؤدي الى وجود ضغوط على الافراد العاملين يمكن ان تؤدي الى تدني الاداء والشعور بالاحباط وعدم التكيف (Arnold, et al 2008).

ويمكن ان تكون العمليات المؤسسية احد مسببات الضغط على الفرد. فالاتصالات الضعيفة والتفذية المرتدة الضعيفة حول الاداء والاهداف المتضاربة والتقييم غير المناسب للانجاز ونظم الرقابة غير العادلة والمعلومات غير المناسبة ويشير هوي ومسكل (Hoy & Miskel) الى ان لعملية الاتصالات بين الافراد في المؤسسة وبين الفرد نفسه ورئيسه او رؤوسيه اكبر الأثر في احداث ضغوط العمل لديهم. وكلما كانت الاتصالات بين كافة الاطراف حرة ومفتوحة أدت الى بيئة عمل مناسبة لا يعاني الافراد فيها من الضغط. والقلق. وكلما كانت الاتصالات مقيدة أدى ذلك الى احداث ضغوط عمل لدى الافراد. وضعف التنسيق بينهم مما ينعكس في نهاية الامر على اداء الافراد والمؤسسة معا (Arnold, et al 2008).

ويرتبط الموقف الضاغط ومدته وتأثره التراكمي وتنوع مصادره وظرف حدوثه (ظرف طوارئ ام متوقع) على كيفية رؤية الفرد للموقف الضاغط ومستوى تحمله للضغط. فإدراك الفرد للتهديد بشكل ايجابي والتوقعات الواقعية تسهل عملية التكيف، وكذلك طريقة تفكيره وخبراته المبكرة ومفهومه عن ذاته

### ثالثا: كيف يمكن تجنب الضغوط:

وضع الباحثون عددا من البرامج بهدف التعامل مع الضغوط على مستوى الفرد وعلى مستوى المنظمة مضمنا عددا من الاستراتيجيات للتعامل مع مواقف الضغوط.

فمن استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة يمكن ادارة الضغوط على مستوى الفرد عن طريق التكيف الادراكي، وادارة الوقت، والدعم والمساعدة من اقران العمل، وتغيير الوظائف.. ويمكن ادارة الضغوط على مستوى المنظمة من خلال استراتيجية المواجهة المتمركزة على المشكلة من طريق: اعادة تصميم الوظيفة، والانتقاء، والتدريب، بناء فرق العمل. (حسين وحسين، 2006)

ويتطبيق استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال: يمكن ادارة الضغط من خلال خفض الحالات الانفعالية السلبية للافراد العاملين بها من خلال التواصل المفتوح، وبرامج مساعدة الموظف، وبرامج الرعاية الصحية، كما يمكن ادارة الضغوط بالنسبة للفرد من خلال استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال بالاسترخاء، والتأمل العاطفي، والتمارين الرياضية

(I) الاضطرابات الذهانية المرتبطة باضطرابات عضوية واضحة:



وهي اضطرابات نفسية تتميز بعدم تكامل شخصية الفرد ويفقدان اختبار الواقع واضطراب الإدراك وتكوص السلوك والمحتوى العقلي المرضي. وتنقسم الاضطرابات الذهانية إلى اضطرابات ترتبط باضطرابات عضوية واضحة. واضطرابات لا ترتبط باضطرابات عضوية واضحة: وهي تتميز باضطرابات الوعي، والذاكرة، والوظائف العقلية، والحكم وسطحية الانفعالات وعدم ثباتها،

ويندرج تحت هذا النوع من

الاضطرابات ما يلي:

- **خبيل الشيخوخة وما قبل**  
الشيخوخة: الخبل اضطراب لا شفاء منه يرجع الى ضمور شامل في القشرة المخية وخاصة في الفص الأمامي. والخبيل الذي يحدث في سن 65 فأكثر يعرف بخبيل الشيخوخة. بينما الخبل الذي يحدث في سن ما بين 40 - 65 يسمى بخبيل ما قبل الشيخوخة.
- **الذهان الكحولي:** هو اضطراب ذهاني حاد يرجع إلى التوقف عن تعاطي الكحول بعد فترة طويلة من تعاطيه. كما يمكن أن يظهر نتيجة الضعف الجسمي الذي تسببه أمراض جسمية كاللوسنتاريا أو الالتهاب الرئوي أو إصابة المخ.
- **الاضطراب الذهاني المرتبط بعدوى المخ:** وهي اضطرابات تكون نتيجة أمراض معدية حادة تصيب الفرد كالأزمات المزمنة مثل السل والتسمم الميكروبي المزمن حيث يحدث ارتفاع في درجات حرارة الجسم تسبب هذيان الحمى وهذه الهذيان تمثل مجموعة أعراض هذيانية تصاحبها هلاوس واضحة. كما قد تنشأ مجموعة أعراض الهذيان مع بداية أو نهاية المرض المعدى ولا ترتبط بارتفاع درجة حرارة الجسم. كما ان هناك اضطرابات نفس جسمية كثيرة لا يمكن فصلها عن هذيان العدوى. وقد يصاحب الأمراض المعدية طويلة الأمد اضطراب ذهاني أكثر شدة يتضح في تدهور الوعي حيث يفقد المريض إدراك ذاته. وتؤدي

## الإرشاد النفسي للمراشد

الأمراض المعدية خاصة تلك التي يطول المرض بها. إلى مجموعة أعراض الوهن كالأحاساس الزائد بالتعب والهزال وعدم القدرة على العمل العقلي والإثارة والبكاء. ومن الاضطرابات التي تندرج تحت هذا النوع: (Scully, etal, 2010)

- الاضطراب الذهاني المرتبط بالزهري، ويتميز باضطراب النوم والاستثارة وسهولة التعب وتبلد الذائكرة والصداع والغثيان. كما يؤدي الى ارتفاع درجة الحرارة وتضخم الكبد والطحال. وفي المراحل الأخيرة لهذا المرض يؤدي الى الإصابة بأمراض زهري المخ والسحايا أو الشلل العام. وزهري الأعصاب السحائي والأوعية الدموية.
- التهاب المخ الوبائي؛ يتسبب هذا المرض من نوع من الفيروسات. ويتكون من التغيير الباثولوجي الذي يحدث في المرحلة الحادة للمرض من ظهور رائح خارج الأوعية في المخ والأجهزة الداخلية الأخرى وخاصة الكبد، وتأخذ الخلايا العصبية في الانتفاخ ثم تضمر. وقد تتلاشى، الأمر الذي يؤدي الى ما يحدثه هذا المرض من اضطراب.
- التهاب المخ في حالة الأنفلونزا؛ هذا المرض لا زال غير معروف. الا ان هناك افتراض بوجود نوع من الأنفلونزا يصيب المخ مباشرة يؤدي الى هذا المرض الذي يتخذ صوراً عديدة كالتهاب المخ الحاد، و التهاب المخ المنتشر، والتهاب المخ السحائي المحدود. ويتلف التهاب الأنفلونزا اساسا سحايا وقشرة المخ.
- التهاب المخ في حالة الحمى الروماتزمية؛ وقد لوحظ وجود حالات من التهاب المخ تصاحب روماتزم المفاصل حيث يظهر على المريض حالات اكتئاب وخوف وعدم استقرار حركي. وقد تحدث هذه المضاعفات أيضاً نتيجة الإصابة المباشرة بالمخ.
- الاضطراب الذهاني المرتبط بأمراض أخرى في المخ؛ ويندرج تحت هذا النوع من الاضطراب الاضطراب الذهاني في حالة تصلب شرايين المخ؛ وهو مرض شائع يتميز بزيادة سمك جدران الشرايين وصلابتها. وفقدان مرونتها فيضيق مجرى الدم مما يؤدي الى نقص كمية الدم التي تصل الى المنطقة التي يغذيها الشريان فتبدأ خلايا المنطقة في التدهور والضمور.
- الاضطراب الذهاني المرتبط بضغط الدم المرتفع؛ ويلاحظ في هذا المرض اضطراب وظيفة القلب والأوعية الدموية. وتدهور تكوين جدران الأوعية الدموية حيث تأخذ الأوعية الصغيرة شكلاً حلزونيًا مع وجود المسافات فيها فتتمزق جدرانها مما يؤدي إلى النزيف. ويؤدي الى تدهور الخلايا والوصلات العصبية.
- الاضطراب الذهاني المرتبط بالصرع؛ الصرع مفهوم يطلق على طائفة من الأمراض والأعراض الجسمية والنفسية. ترجه كلها برغم اختلافها إلى توبات من اضطراب نشاط بعض أجزاء المخ. يظهر في هيئة تغير كيميائي. وفي هيئة جهد كهربي غير سوي. وينتشر في موجات مثيرة يمكن تسجيلها برسام المخ. وتنتشر هذه الموجات من البؤر التي تنبعث منها الى أجزاء مختلفة من المخ.

- الاضطراب الذهاني المرتبط بحالات جسمية أخرى؛ وتشتمل هذه الاضطرابات على:
- الاضطراب الذهاني المرتبط باضطراب الغدد الصماء: تكوين شخصية الفرد وعلى العوامل الأخرى التي تؤثر على ذلك أن إفراز الغدد الصماء يؤثر على وظائف المخ وبالتالي على العمليات التنفسية. وتتميز هذه الاضطرابات بعدم الثبات فالأثار النفسية المصاحبة لاضطرابات الغدد تتوقف على فرد نفسه. وهناك عدد من أمراض الغدد الصماء والاضطرابات النفسية المصاحبة لها. مرض جريفز، الميكسوديميا، التيتساني، الأكرموجالي، مجموعة أعراض كشنج، مجموعة الأعراض الجنسية الأدرينالية، مرض أديسون، ومرض السكر.

## (2) الفصام:

يعرف الفصام بأنه مجموعة اضطرابات تتميز بالميل المتزايد إلى العزلة ويتناقض الانفعالات وتذبذبها، وعدم ملاءمتها وتبليدها. كما تظهر الأعراض في صورة نشاط حركي زائد وشاذ. أو عناد يصل أحيانا إلى درجة الذهول. وتتضمن الأعراض أيضا سوء تأويل الإدراك والحجز عن التجريد والتفكير غير المترابط وكثرة التكثيف. وعندما توجد هذات أو هلاوس فإنها عادة ما تكون غير منتظمة.

## (3) الاضطرابات الذهانية الانفعالية:

هي اضطرابات نفسية تتميز باضطراب شديد في الانفعالات. وتشمل في معظم الأحيان الاكتئاب والقلق، والمرح والهياج ويصاحبها اضطراب أو أكثر كالهذاء والحيرة واضطراب الاتجاه نحو الذات واضطراب الإدراك. ويكون لدى المريض ميل شديد نحو الانتحار. ومن الاضطرابات الذهانية الانفعالية ما يلي:

### 1. اضطراب الهوس الاكتئابي:

يتميز هذا الاضطراب أساسا بزيادة أو قلة كل من نشاط المريض وتفكيره. كما ينتاب حالة من المرح أو الاكتئاب وقد أطلق كرابلين على هذا النوع من الاضطراب باضطراب الهوس الاكتئابي.

### 2. الذهان الانتكاسي:

تميل الاضطرابات الانتكاسية لأن تقع في نمطين رئيسيين يميل الأول إلى حد كبير من الاكتئاب بينما يتميز الآخر بالأفكار الاضطهادية. وهناك عوامل فيزيولوجية ونفسية خاصة يتميز بها الاكتئاب الانتكاسي كموت شخص محبوب أو الانفصال عنه، أو اضطراب أحد وظائف الجسم الهامة، أو عدم تحقيق مكانة اجتماعية واقتصادية مرغوب فيها.



هي استجابات ذهانية تتميز بالهذات التي غالباً ما تكون هذات الاضطهاد أو العظمة. وقد توجد الهلاوس أحياناً مع اضطراب في القدرة على الحكم والاستبصار، مما يساعد على نشوء الشك، وسوء تأويل الحوادث والأمور.

#### (5) اضطرابات رد الفعل الذهانية:

تعرف الاضطرابات النفسية التي تنشأ من الصدمات النفسية المختلفة باضطرابات رد الفعل الذهانية. وهي تنتاب أساساً الأفراد ذوي النشاط العصبي الضعيف أو غير المتزن، كما يمكن أن تنتاب الاضطرابات أيضاً الأشخاص ذوي الجهاز العصبي المتزن إذا كانت الإصابة النفسية شديدة. ويلاحظ أيضاً أن بعض الاضطرابات الجسمية التي تضعف من خلايا المخ العصبية لها تأثيرها بالإضافة إلى الإصابة النفسية.

#### (7 - 3) الاضطرابات العصابية:

الاضطرابات العصابية هي مجموعة اضطرابات تنشأ من المحاولة التي يبذلها المريض لمواجهة المشاكل النفسية الداخلية والمواقف الخارجية الصعبة التي لا يستطيع المريض السيطرة عليها دون توتر أو دون الأساليب النفسية المضطربة التي يسببها القلق الناشئ عن الصراعات. ويرى كثير من الأطباء بأن القلق يعتبر مصدراً ديناميكياً للاضطرابات العصابية. وتشيع الاضطرابات العصابية بين الإناث بدرجة أكبر منها بين الذكور نتيجة لما يطلب منهن من جمود في كبت الحاجات البيولوجية الأساسية وما يتبع ذلك من قلق وديفاعات تشكل الأمراض العصابية. ومن الاضطرابات العصابية ما يلي: (Scully, etal, 2010)

#### (1) عصاب القلق:

يمثل القلق حالة من عدم الارتياح والتوتر الشديد، يصاحبها خوف لا يستطيع المريض التعبير عنه والشعور بتوقعات سيئة. ويصاحب القلق كثير من الاضطرابات الجسمية مثل: سرعة نبضات القلب، وتوتر العضل، اضطرابات الجهاز الهضمي. وقد ينشأ القلق مع أي موقف يهدد شخصية الفرد مثال ذلك وجود خطر يهدد كبت الرغبات الجنسية المحرمة، أو احساسات الكراهية، والعدوان التي تهدد أمن الشخصية، الإحباط، مشكلات الحياة الرئيسية التي ترتبط بالتكيف المهني والجنسي والأسري.

يبدو القلق على شكل توتر واضطراب لدى الراشد أمام حادث ينتظر أن يقع وإن يواجهه بالخطر. كما يبدو القلق على درجات تتفاوت في الشدة، فهو يتفاوت بين حالة التوتر الداخلي الخفيف وحالات الاضطراب الشديد. وهو طبيعي في درجاته البسيطة. ولكنه ليس كذلك في

مستويات اشتداده. ويعرف القلق على أنه حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يهدده، وهو ينطوي على توتر انفعالي تصحبه اضطرابات فيزيولوجية مختلفة. وهناك حالات بسيطة من القلق كثيرا ما تظهر في حياتنا اليومية وتطلق عليها أسماء مثل: **العصبية**، **Nervousness**؛ وهي قلق خفيف. والعصبي كثير الحركة، كثير التخيل سريع الانفعال. **والهم والضيق**، **Worry** وهو قلق خفيف إلا أن له بعض مظاهر خاصة به. فالمهموم يظهر منعظا نحو نفسه في بحثه عن المخرج أكثر مما يظهره العصبي.

ويصعب التمييز بين القلق والخوف في حالات كثيرة وذلك بسبب أوجه الشبه الموجودة بينهما. فكل من القلق والخوف حالة انفعالية تنطوي على ما تنطوي عليه الحالة الانفعالية عادة من ضغط وتوتر داخلي. وكل منهما يستثار بشعور لوجود خطر يتهدد الشخص. وكل منهما إشارة تدعو الشخص إلى العمل من أجل الدفاع والحفاظة على البقاء. وكل منهما مرافق بعدد غير قليل من التغيرات الفيزيولوجية المتماثلة مثل: الاضطراب في التنفس والدورة الدموية والعصارات المعدية. إلا أن هناك اختلافات بينهما حيث يكون موضوع الخوف معروفا من قبل الشخص ومدركا. ولا يكون على هذا الشكل دائما في حالة القلق. والأصل في الخوف أن يكون موضوعه موجودا في العالم الخارجي ولا يصدق ذلك بالنسبة لكل أشكال القلق. يغلب أن يقال عن القلق أنه يخاف من شيء مجهول لا يدرك كتنه. ولا يعرف مصدره المعرفة الكافية.

وترافق القلق اضطرابات فيزيولوجية ونفسية مختلفة تكون بمثابة مظاهر أو أعراض له. وهي تتفاوت من حيث الشدة تبعاً لشدة القلق. فهناك ضغط أو شدة يشعر بها القلق ويشعر معها بالكد. ويظهر هذا الشعور مرافقا بشعور بالعجز وشعور بالعزلة والانفراد وشعور بالعداوة. وهناك شعور بالخوف لا يستطيع القلق تسميته أو الإشارة إلى عوامله المباشرة. ويسمى هذا النوع من القلق بحالة القلق. ويميل القلق إلى توقع الشر والمصائب ويهزه هذا التوقع هذا قويا يمس ثقته بنفسه. ويدعو إلى اضطراب في السير المألوف لمحاكمته واحكامه. ويلحق بذلك وجود صعوبة في تركيز الانتباه لديه. كما يميل إلى توتر الأعصاب والاضطراب.

ويمكن للمرشد استخدام أسلوب تقليل الحساسية التدريجي عند **ولبي Wolpe**: (Wade & Tavris, 2003) يوضع الشخص في حالة استرخاء عضلي في مواجهة تدريجية وفي مستوى التخيل مع مثيرات تزداد تدريجيا في مقدار قدرتها على استمرار استجابة القلق عند الشخص. ليتمكن خلالها من تخيل آخر المواقف المثيرة للقلق من حيث شدتها بنجاح وهو في حالة استرخاء. **وأسلوب الاسترخاء العضلي**. فالشخص في حالات الخوف والانفعال يستجيب بزيادة في النشاطات العضلية. كما يمكن استخدام أسلوب تدريب القدرة على تأكيد الذات: لعلاج حالات القلق الناتجة عند بعض الأفراد بسبب الخضوع والسلبية. أو العجز عن التعبير بحرية عن المشاعر

## الإرشاد النفسي للراشد

في المواقف الاجتماعية التي تتطلب ذلك. بحيث يتضمن الأسلوب تدريب الشخص على لعب الأنوار الملائمة للمواقف قبل حدوثها. ومن ثم يمكن تدريبيه على المهارات الاجتماعية الملائمة.

### (2) عصاب المخاوف:

هو اضطراب ينتاب فيه المريض خوف شديد من موضوع معين أو موقف معين. وقد يعاني المريض فيه عددا من المخاوف تختلف باختلاف المواقف والموضوعات. وتبدأ المخاوف من خبرة معينة أشارت خوفا شديدا، ويغلب عليها أن يكون حدوثها في الطفولة. وقد تكبت هذه الخبرة في اللاشعور لأنها خبرة تثير الشعور بالذنب وخروجها إلى الشعور يكون مؤلما للشخص. وإن كانت الخبرة المخيفة تتعلق بموضوع بذاته، فإنها تمتد إلى عدة أشياء أو مواقف ترمز إلى الموضوع الأصلي. والشخص هنا لا يفقد بصيرته، فهو يعرف أن خوفه المرضي سخييف خاطئ لا مبرر له. ولكنه يعجز عن مقاومته والتخلص منه.

### (3) عصاب الوسواس القهري:

الوسواس تفكير مستمر قلق لا يستطيع المريض التخلص منه. فقد يعاني المريض خوفا مستمرا من الموت ولا ينقطع تفكيره فيه. أو قد يفكر باستمرار في أنه مصاب بمرض معين كمرض القلب أو السرطان. والقهر دافع شديد لأداء فعل ما لازالة التوتر. وينتاب الوسواس والقهر أحيانا نفس المريض. كما أن الوسواس قد ينتاب المريض بدون القهر. ويصدق هذا على وسواس الخوف من الموت والمرض والعنف. ومن ناحية أخرى. فمريض عصاب القهر يعاني من الوسواس .

### (4) عصاب الهستيريا:

يتضمن عصاب الهستيريا نمطين من الاضطراب. يرجعان إلى عوامل مسببة واحدة:

- الهستيريا التحولية: حيث تتحول الاضطرابات الانفعالية إلى أعراض جسمية كالأشلال وفقدان البصر.
- الهستيريا التفكيرية: وتتميز باضطراب الشعور، وتظهر في فقدان الذاكرة والهوجاج والمشى أثناء النوم وفقدان الذات والنهول الهستيريا.

### (5) الاكتئاب العصبي:

هو اضطراب نفسي يشعر فيه الشخص بالقلق والحزن والتشاؤم وغالبا ما يشعر بالذنب أو العار كما يقلل الشخص من ذاته.

6) النوراستينيا:

يشعر المريض في هذا الاضطراب بالتعب والاجهاد العصبي والنفسي. ويعتبر النوراستينيا أحد الاضطرابات النفسية كما تشير اليه التقسيمات العالمية للاضطرابات النفسية بالرغم من ان عددا من الأطباء إلى يؤيدون هذا التصنيف. وللاستعداد الوراثي دور في الإصابة بهذا الاضطراب حيث تظهر أعراضه في سن مبكرة جدا وتظهر مع أعراضه أمراض جسمية أو اضطرابات نفسية أخرى كالالاكتئاب أو الفصام.

7) عصاب توهم المرض:

يتميز هذا المرض بانفعال المريض الزائد واهتمامه الشديد بصحته الجسمية والنفسية مع الشكوى من أعراض جسمية لا يوجد لها أي سبب جسمي واضح. وأحيانا يعاني المريض من بعض الاضطراب الجسمي البسيط المحدد، ولكن الوهم يجعله يحس بأعراض أكثر من حقيقة مرضه.

8) عصاب انعدام الذاتية:

وهو اضطراب عصابي يضطرب فيه الإدراك. فيشعر المريض بانعدامه أو بأن تغيرا قد انتابه. فيبدو للمريض ان انفعالاته وافكاره وافعاله غريبة وغير واقعية. كما يشعر المريض أيضا بأن بيئته أصبحت غريبة وغير واقعية. وقد يظهر انعدام الذاتية كخاصية في عدد كبير من الاضطرابات النفسية كالالاكتئاب وعصاب الوسواس والقلق والفصام.

7- 4) اضطرابات الاعتماد:

في عام 1904 كتب وليم جيمس مقالة مثيرة للاهتمام عنوانها: "هل الوعي موجود؟ هل فكر في هذا. هل الوعي موجود؟ هل تحس بالوعي لديك؟ أي انك تعي أو تعرف نفسك؟ والعالم من حولك؟ هل تستطيع ان تشهد مرورك بحالة وعي أو اختيبار أفكار ومشاعر؟ أراهن انك ستفعل.

ويحكى ساراسن (Lahey,2009) قصة أحد الشباب واسمه بيلي مليجان. كان متهما



## الإرشاد النفسي للراشد

باغتصاب الفتيات. ثم قبض عليه وهو في ولاية أوهايو. وحينما سئل عن اسمه من قبل الأخصائيين النفسيين أجاب بأن بيلى نائم وأنه هو ديفيد. وعندما طُبقت عليه اختبارات نفسية عديدة عليه. تبين أنه يحمل سبع شخصيات متميزة. اثنا أو ذكورا من بينها شخصية كريستيان وهي طفلة عمرها ثلاث سنوات تحب الزهور. وأولينا التي تمثل شخصية امرأة تعاني من جنسية مثلية تقوم بعملية الاغتصاب عند بيلى. وديفيد الشاب الصغير الذي يعاني من ضعف في شخصيته. وأثر الشخص الذكي الذي يتحدث الانجليزية بطلاقة. وراجان الشخص العدواني الذي يعتبر نفسه حارسا آخر. والين الشخص المراهق ابن الثمانية عشر عاما يحب الموسيقى ويدخن السجائر. ويشير ساراسون الى ان العامل الرئيسي وراء قصة بيلى هذه. هو انه يعاني من سهولة فقدان الوعي ذاته. فما هو الوعي:

### 1) الوعي:

#### أ. معاني الوعي:

لكلمة الوعي عدة معاني؛ لنلقي نظرة على بعض منها (Rathus, 2002):

#### 1. الوعي كإدراك حسي:

أحد معاني الوعي هو الإدراك الحسي للبيئة. حاسة الرؤية تسمح لنا ان نرى أو نرى الشمس تشع في الثلج على أسطح المنازل. حاسة السمع تسمح لنا ان نعي. أو نسمع. حفلة موسيقية نحن نعي اكثر. أو لدينا إدراك لتلك الأشياء التي ننتبه لها. أشياء كثيرة تحدث بجانبنا أو في العالم خارجا. لكنك تعي. أو تركز على الكلمات في هذه الصفحة (الفقرة).

#### 2. الوعي كإدراك داخلي مباشر:

اغلق عينيك تخيل سكب صفيحة من الدهان الأحمر على غطاء طاولة اسود. راقبها. وهي تنتشر على السواد كسطح لامع ومن ثم تنسكب على الأرض. بالرغم من ان هذه الصورة ربما تكون حية. لم تراها واقعا عينيك أو أي أعضاء حسية أخرى لم ترى ذلك. لقد كنت واعيا لهذه الصورة من خلال الإدراك الداخلي المباشر.

نحن نعي أو لنا إدراك داخلي مباشر مع أفكار صوت؛ مشاعر؛ وذكريات. نحن نعي أو نعرف بوجود هذه العمليات المثبتة (المبرهنة) دون استعمال حواسنا.

وقد ميز فرويد. مؤسس التحليل النفسي بين الأفكار والأحاسيس التي نعيها أو ندركها من قبل الوعي أو اللاوعي. ومادة ما قبل الوعي ليست حاليًا مدركة لكنها موجودة. وعند الإجابة عن الأسئلة الثلاثة، سوف تحمل "ما قبل الوعي" المعلومات؛ ماذا أكلت بالأمس على العشاء؟ متى صحتت تقريبا هذا الصباح؟ ماذا يحدث خارج النافذة؟ أو في القاعة الآن؟ ما هو رقم

هاتسفة؟ نستطيع أن نعمل من هذه المعلومات البسيطة من ما قبل الوعي الى وعي ببساطة، بتوجيه الإدراك الداخلي او انتباهك هنا . وحسب فرويد، فان هناك حالات ذهنية أخرى مثل اللاوعي، او عدم قدرة إلى الإدراك لأغلب الظروف المحيطة .

### 3. الوعي كوحدة إنسانية: الإحساس بالذات:

يبدو العالم لحديثي الولادة عبارة عن مدخلات حسية مبعثرة ومحيرة. لكن تدريجيا تبني الأمور وتنظم وجهات نظرنا. وأيضا نتعلم تمييز أنفسنا من غيرنا. تطوره حاسة أننا أشخاص منفصلين. وهناك شمولية في انطباعاتنا وأفكارنا وأرائنا التي توضح وجود الوعي -- وان إحساسنا الدائم بالنفس في عالم متغير في استعمال كلمة الوعي هو نفس. وان علماء النفس يرون ان وعي شخص ما هو محدد مهم في سلوك هذا الشخص.

### 4. الوعي كحالة يقظة:

الوعي كحالة من الصحو اقل معنى مناقض لكلمة وعي يضيف حالة الصحو الطبيعي كمانع (مضاد) مثلا لنوم من وجهة النظر هذه، النوم، التأمل، الغيبة المغناطيسية، عدم انتظام وجهات النظر التي تصاحب استعمال المنبهات للوعي (المنشطات) تعتبر حالات الوعي المتغيرة. ان هذه العوامل والحالات تتضمن النوم والأحلام، عدد من المخدرات، تأمل، رد الفعل البيولوجي والتتويم المغناطيسي.

### 5. الوعي كنتيجة لنشاط جهاز النشاط الشبكي:

يتحدث الباحثون عن ان الوعي ما هو الا نتيجة لنشاط جهاز النشاط الشبكي (R. A. S). وان الوعي ليس هو سبب السلوك. بل ان الوعي يمثل عرضا من اراض نشاط المخ. ويشير الباحثون في هذا الصدد الى محاولات فونت العالم الالماني لدراسة الوعي الانساني، حيث كان يسأل الأشخاص ان يستنبطوا حالاتهم الشعورية ويصفونها، والى اهتمامات وليم جيمس بدراسة الوعي وظهور جون واطسون ونظريته السلوكية حتى بدأ عام 1950 دراسة الوعي فسيولوجيا كأحد الموضوعات التي تدرس ديناميات المخ. وبدأ السلوكيون انفسهم يهتمون بدراسة الوعي والذاكرة والتفكير واللغة. والوظائف المعرفية الأخرى. مشيرين في هذا المجال الى امكانية دراسة هذه الظواهر بشكل غير مباشر. (Lahey, 2009)

### ب. حالات الوعي:

تتعدد حالات الوعي عند الأشخاص وما يشعرون به من احساسات. فبعضهم يشعر باحساسات غريبة ربما تكون اسطورية في بعض الاحيان. وربما تكشف حالات الوعي عند البعض الأخر عن مرض عقلي او اضطراب ادراكي. وقد تحدث اضطرابات في احساسات بعض الأشخاص

## الإرشاد النفسي للراشد

بأجسامهم. كحالات الدوار وحالات بطء الزمن أو مروره بسرعة. (الشيخ، 1992). وقد أمكن تحديد حالات الوعي بكل من: النوم والحلم، أحلام اليقظة، التأمل، التنويم، والعقاقير والأدوية. والتي سوف تناولها بالتفصيل في الصفحات التالية:

### ج. الشروط التي تؤثر على الوعي:

إن الوعي البشري هو في تغير مستمر. قد لا تلاحظه والكثير من خبراتنا التي تمر بها. نعيمها وكأنها مألوفة لنا تماما مما يجعلنا نسلم بها على أنها حقائق كاملة وننسى في الوقت نفسه أنها متباينة شكلا ومضمونا. (Rathus, 2002). فوعينا يتغير بتغير الموقف الذي نكتسب فيه خبرة جديدة. ماذا يعني بالنسبة لك سماع قطعة موسيقية. كيف تعيها؟ وما الذي يجذبك بها. وعندما تحل مسألة حسابية بسيطة أو معقدة. بماذا تعي. انك في الحالة يكون وعيك حديسيا تجذبه الجماليات. وفي الثانية يكون وعيك عقليا منطقياً كي تتعامل مع مشكلات حل المسألة الرياضية التي تواجهها.

ويتغير وعينا مع تغير مستوى الاجتهاد والتعب فتارة نكون في حالة ضيق وانزعاج وتارة أخرى يكون وعينا في حالة سرور وابتهاج. يتغير تارة ثالثة ليكون في حالة استرخاء رابعة في حالة من الحذر الشديد. وخامسة في حالة انتباه وتركيز فائقين.

ويتغير وعينا مرة أخرى بتغير درجة حرارة جسمنا. بل ودرجة حرارة الطقس من حولنا. فدرجة حرارة اجسامنا تنخفض الى ادنى مستوى لها في الصباح ليأكل. ثم تبدأ درجات الحرارة في الارتفاع ليتغير معها مستوى الوعي. ودرجاته. وكل منا يضبط انزائه وقدراته وشعوره بالكفاءة او التوسع والخمول. مع انخفاض او ارتفاع درجة حرارة الجسم. (Rathus, 2002).

### د. تنشيط الوعي من خلال الأدوية:

العالم سوق لمواد التنشيط الوعي. او الأدوية، وتفيض الولايات المتحدة بمئات الأدوية التي تشوه الإدراك وتغير المزاج، والتي ترفعك وتهبطك، وتحركك عبر البلدة، فبعض الناس تستعمل المخدرات لأن أصحابهم يفعلون ذلك. أو لأن ذويهم يمنعونهم منها. والبعض يبحث عن المتعة، مثل رحالة الهمالايا. يسعون للحقيقة الداخلية. والبعض الآخر يستخدم الهيروين وهو أفيون الطبقات الفقيرة. وكان الكوكايين لعبة الأغنياء. لكن فرق الأسعار سمحت له بإيجاد طريقة في خزائن طلاب المدارس بغض النظر عن القوانين والخطب الأخلاقية والتحذيرات الطبية. والقصاص المرعبة المناسبة. ولا زالت المخدرات لا زالت بيننا. تنتشر بشكل متزايد بين الناس.

٥. إساءة استعمال المادة والاعتمادية:

إن استعمال المادة الاعتمادية مثل الأفيونات والهيروين تؤدي إلى ضعف القدرة على التركيز وتأثير الذاكرة وصعوبة في التفكير. وخمول واكتئاب وخوف وقلق والامسك المزمن، وتضييق بؤبؤ العين يرافقه صعوبات في النظر والتنفس.



وإذا تم استعمالها بالحقن الملوثة التي يشترك فيها عدة مدمنين فانها تسبب نقل مرض التهاب الكبد الفيروسي ومتلازمة نقص المناعة (الايدز) بالإضافة إلى العديد من الالتهابات التي قد تصل للتهاب السحايا والدماغ.

ويؤدي الانقطاع المفاجئ عن تناول الأفيونات لأعراض انسحابية شديدة من القيء والغص والسعال. بالإضافة إلى الآلام في كافة أجزاء الجسم والتهيح العصبي الشديد.

(2) المخدرات:

يقصد بالمخدرات جميع المواد الطبيعية أو الكيماوية التي تستعمل لأحداث تغييرات في الشعور أو المزاج أو الإدراك العقلي. وقد تستخدم هذه المواد لأغراض طبية أيضاً أو لأغراض غير طبية. أما متعاطو المخدرات فهم الأفراد الذين يتعاطون المخدرات لأسباب غير طبية بصورة منتظمة لأحداث التغيير في الشعور أو المزاج أو الإدراك ومدمنو المخدرات هم الأفراد الذين يتعاطون المخدرات بصورة منتظمة بسبب الاعتماد على المخدر لحاجة الجسم إليه نتيجة تعودده عليه فإذا امتنع عن تعاطي المخدر ظهر على الفرد خصائص أو أعراض الانسحاب أو الحرمان من المخدر. ويتميز متعاطو المخدرات بسمات الشخصية الأنطوائية أو الاعتمادية أو العداونية أو التشككية؛ نتيجة الحرمان أو الأذواق الزائد في التنشئة أو الشعور بالنقص والتدني الاقتصادي أو انتميز الاجتماعي أو النبذ من الوالدين أو العقاب الجسدي في التنشئة.

وتعتمد الأعراض الجسمية لتعاطي المخدرات على نوع المخدر الذي يتعاطاه. فهناك أنواع عديدة للمخدرات كالمارجوانا والأفيون والكوكايين والمنومات أو مهدئات الضرع والباربيبيتوات والكودايين والهيروين والمورفين وغير ذلك؛ ومن هذه الأعراض: بطء التنفس وبطء نشاط الدماغ والقلب وفقدان الشهية والشعور بالعطش وانخفاض الرغبة الجنسية وزيادة تحمل الجسم للآلام. واستخدام عقاقير إضافية مع الأفيون. وإذا ما انقطع متعاطي المخدر فترة زمنية حوالي من 4 - 6



## الإرشاد النفسي للراشد

ساعات فستظهر لديه أعراض التعرق وعدم الاستقرار والشعور بالضعف والأرق عند النوم وبعض الاضطرابات الجسمية كالاسهال والقشعريرة والتشنج والغثيان والدوار.

### أ. الكحول:

لا يوجد محذر يعني كثيرا مثل الكحول للغالبية. الكحول هو مسبب استرخاء لنا وقت الغذاء. ومسكن وقت النوم أو كمييسر لحفلات الكوككتيل الاجتماعية فنحن تحتفل بالايام المقدسة. ونطري انجازاتنا. ونعبر عن امنياتنا المفرحة بالكحول. ويؤكد الشبان على نضوجهم بالكحول. ويستعمله الكبار لتحفيز الدوران في مناطق خارجية من الجسم. فالكحول تقتل الجرثام على سطوح الجروح. بعض أطباء الأطفال بمسحون اللثة الموجودة للأطفال الذين بدأت أسنانهم بالظهور بالكحول. الكحول مهدئ نستطيع شراءه من دون وصفة. انه المعين على القلق وتستطيع ازتراده عموما بدون نقده او الإشارة إليه. الرجل الذي يتتلع حبة في اليوم ربما يظهر ضعيفا الرجل الذي يتتلع زجاجة بيرة يمكن اعتباره رجلا قويا. ولا يوجد عقار أسيء استعماله مثل الكحول. وهناك مشروبات الملايين من البشر يدمنون عل الكحول. ومئات الآلاف يستعملون الهيروين بانتظام. وغالبيتهم يسيئون استخدام العقارات المسكنة والشرب المفرط ويربطون ذلك بالانتاجية القليلة. و فقدان الوظيفة. والتهوبه بالوضع الاجتماعي ويشير راوس ( Rathus, 2002) ان أكثر من نصف الأمريكيين يستعملون الكحول. وبغض النظر عن الانتشار الكبير للمارجوانا واستعمالها فان الكحول يبقى هو اختيار المراهقين والراشدين على حد سواء.

تؤدي المشروبات الكحولية الى الاضطرابات في النوم وتراجع الشهية للطعام ونقص التغذية، وفقدان الوزن، وتؤثر على الاعصاب الطرفية كما تؤدي الى تشمع الكبد، ومشكلات في الجهاز الهضمي، والضعف الاسري والسلوك الاجرامي، وخسائر مادية فادحة وما يتبعها من مشكلات اجتماعية. وتضعف الذاكرة على المدى الطويل بحيث يصل بالمدن الى حالة الخرف. كما يخلق بعض المعلومات لتخفية ضعف ذاكرته. وقد يعاني المدمن كذلك من هلاوس بصرية وسمعية أثناء النعاشي أو بعد التوقف عن تناوله. كما يمكن ان يعاني المدمن من الهذيان الارتعاشي بعد التوقف. ويعاني المدمنون كذلك من الغيرة والشك.

### ب. الأفيون:

الأفيون هو مجموعة من المخدرات يتم استخراجها من نبات الخشخاش وقد أعطى الساميريون القدماء هذه النبتة أهمية خاصة واسموها بنبتة المتعة. يحتوي الأفيون على المرهفين، الهيرومين، كوديين، ديميرول، ومخدرات أخرى مشابهة التي تطبق استطبائياتها هو اللاشعور بالالم.

تحفز الأفيونيات والهيروين مراكز معينة في الدماغ وتؤدي إلى الشعور بالمتعة والاعتمادية الجسدية. وهي تؤدي إلى ضعف القدرة على التركيز وتأثير الذاكرة وصعوبة في التفكير، وخمول واكتئاب وخوف وقلق. وامسك مزمن وتضيق في بؤبؤ العين يرافق ذلك صعوبات في النظر والتففس. وإذا استعملت هذه المواد بالحقن الملوثة التي يشترك فيها عدة مدمنين. فانها تسبب نقل مرض التهاب الكبد الفيروسي ومتلازمة نقص المناعة (الايدز) بالإضافة إلى العديد من الالتهابات التي قد تصل إلى التهاب السحايا والدماغ.

ويؤدي الانقطاع المفاجئ عن تناول الأفيونات إلى أعراض انسحابية شديدة من القيئ والغص والاسهال. بالإضافة إلى الام في كافة أجزاء الجسم وتهيج عصبي شديد.

### ج. المنشطات (الحفزات):

تعمل الحفزات بزيادة نشاط الجهاز العصبي، وتتراوح تأثيراتها الأخرى من مخدر لآخر. وبعضها يساهم في شعور النشاط والثقة بالنفس. وقد اصدرت الجمعية العربية للتوعية من العقاقير الخطرة والمخدرات نشرة خاصة بتوعية لمخاطر تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية تحدثت فيه عن ان الامان واساءة استعمال المؤثرات العقلية يؤثر على التوازن النفسي للفرد ويدمر صحته. كما يؤدي إلى تصدع في العلاقات الأسرية والاجتماعية وتفكك والطلاق والانحلال. وزيادة معدلات الجريمة والعنف المجتمعي. وعدم الاستقرار الاقتصادي والاجتماعي. ويجعل متعاطيه عرضة للمؤثرات الخارجية.

### 1. الأمفيتامين والكوكايين:

أشار عدد من الباحثين إلى الامفيتامينات والكوكايين على انهما يزيدان من التحكم بالنفس ويزيدان من اتساع الانتباه، ويقلان الملل، ويقودان للنجاح الأكاديمي. ويمكن ان يمدن الناس على الامفيتامينات، خصوصا عند استعمالها لمجاراة الاكثتاب. لكن الرأي يختلف في انها تقود للاعتمادية الجسدية، وان الجرعات الكبيرة ربما تسبب عدم الراحة، والهلوسة، وجنون الارتباب، الارق والقلق، وأعراض الذهان والاكثتاب. والتي قد تظهر بوضوح أكثر بعد التوقف وفقدان الشهية، وحلة الطبع. وزيادة النشاط العصبي والجسدي والنفسي، وزيادة مفرطة في الاستجابات للمؤثرات الخارجية السمعية والبصرية واللمسية، وزيادة في الحركة والكلام، والعدوانية والعنف. ويظهر على المدمن الخمول والكسل والعزلة وزيادة النوم.

### 2. المنومات والمهدئات:

وتؤدي المهدئات صعوبة في التفكير والتركيز وضعف الذاكرة، واختلال في الحكم على الامور الحياتية، وتراجع في القدرات الجنسية وضعف الانتاج، وتباطؤ في سرعة رد الفعل. مما يزيد

## الإرشاد النفسي للراشد

من حوادث السير والحوادث الصناعية وإصابات العمل، والاكنتاب والميل نحو العنف والوصول بالجرعات للدرجات الخطرة على أجهزة الجسم.

وعند توقف المدمن عن تناول المهلنات بشكل مفاجئ فإن اعراضه تشمل الهيجان واضطرابات ذهنية وعقلية مختلفة وهلاوس سمعية وبصرية قد تصل الى فقدان الوعي والتشنج ونوبات صرعية يمكن ان تؤدي الى الوفاة.

### 3. الحشيش والماريجوانا:

ويؤدي تعاطي هذا النوع الى تغيير الاحساس بالوقت والمسافات وتغيرات في حواس الشم والتذوق والابصار واللمس، وهلاوس وأوهام تؤثر على الذاكرة والخلط بين الاحداث. كما تؤدي الى ضعف التركيز الذهني وصعوبة التعبير عن الشخصية واللامبالاة والتباعد عن الواقع، والفرح، والقلق والهذيان، والاكنتاب والشيخوخة المبكرة واعراض أخرى مشابهة لحالات الفصام العقلي.

### 4. عقاقير الهلوسة:

وهي تؤدي الى تشبيه في الجهاز العصبي يليها اضطرابات عقلية توحى لمعاطيه بأنه قادر على الطيران والتحليق. ورؤية مناظر منهلة متغيرة أو تغير درجة الوعي والاحساس بالزمان والمكان وتقديره والانفصال عن الواقع. مما قد يؤدي للقفز من مكان مرتفع والتعرض لأخطار كبيرة. وتكرر هذه الاعراض من حين لآخر وتصل الى حالات شبيهة بالانفصام العقلي أو النهام الزوري المتكرر.

هذا، وقد افرز الباحثون عشرة مبادئ اساسية في علاج مدمني المخدرات (الخالدي، 2008):

- كل مدمن يمكن علاجه بالتسلح بالحب والارادة والصبر ما عدا السيكاوتي.
- اتقان المدمن يحتاج الى صبر - نفس طويل - دون توقف.
- علاج المدمن يكمن في اخلاص حقيقي من المعالج في مساعدته كي يستمر المتعاطي في التوقف عن تعاطي المخدرات.
- الادمان نيش مشكلة وانما هو مرض على الطبيب معرفة دوافعه الحقيقية حتى يتمكن من التقدم في العلاج.
- المعالج الحقيقي للمدمن ليس هو الطبيب وانما هو انسان قريب منه يحبه كأحد افراد أسرته او صديق او حبيب، واذا خلت حياة المدمن من انسان يحبه فلن يشفى من ادمانه.
- ان اعظم دواء لشفاء الادمان هو الحب الحقيقي وغير المشروط.
- الوقاية خير من العلاج ويعني ذلك منع حدوث الادمان وابدأ العلاج بعد فشل كل الجهود التي تبذل في الوقاية ويكون العلاج في البداية من مسؤولية الاسرة في الوقاية والاكتشاف المبكر ومن ثم العلاج.

- لا بد من معرفة كل الحقائق العلمية لمن سيتحمل مسؤولية العلاج من اسرة المدمن والتعاون مع فريق العلاج.
  - العلاج الناجح يعطي ثماره خلال اسابيع قليلة وبعيدة ويعيد الى حالته الطبيعية بسرعة.
  - يجب اشراك المدمن نفسه في خطة العلاج حتى لا يحكم على العلاج بالفشل.
- ويمكن للمعالج استخدام واحدة او اكثر من اساليب العلاج التالية:

- **العلاج النفسي المكثف:** يتلقى المدمن ارشادا فرديا لكافة مشاكله وحاجاته لثة شهر واعطاء محاضرات ومشاهدة افلام وحضور ورشات عمل ولعب الادوار واعطاء واجبات واجراء الاختبارات الشخصية عليه.
- **العلاج السلوكي المعرفي:** وذلك بتكوين علاقة علاجية آمنة مع المدمن لمساعدته على اكتشاف هوية الذات وتحقيق مزيد من الوعي بالذات. وتعرض المدمن وتقبله وتقبله لافكاره ومعتقداته حول المشكلة التي عانى منها. ويقوم المرشد ازاء ذلك ببناء الثقة بينه وبين المدمن بشكل تدريجي ومحاولة كسب محبته.
- **العلاج المعرفي:** حيث يبدأ المعالج بتعريف المدمن انه فقد السيطرة وان عليه ان يعمل لاستعادتها واذا استمر المدمن على هذه الحال فانه سوف يصعب علاجه فيما بعد وان الادمان سوف يحطم مستقبله وهو عدوه الحقيقي وعليه ان يبدأ حياة جديدة دون عقار وان يكون قادرا على مواجهة الالم والاحباط دون الجري والهرب. ومحاولة بث قيم جديدة ومهارات جديدة لدى المدمن دون تناول العقار.



### (3) التبغ (السجائر):

إن جميع علب السجائر المباعة في معظم الدول تحمل رسالة مثل: "تحذير: الجراح (الطبيب) العام قد اثبت ان التدخين خطر على حياتك" حظرت دعايات السجائر في الإذاعة والتلفزيون في عام 1982. وقد أعلن الاطباء ان تدخين السجائر مسبب رئيسي. للأصابة بأمراض سرطان الرئة، والحنجرة، وتجويف الفم، والمريء ويمكن ان يساهم في سرطان البنكرياس، المثانة، والكلى، ويربط التدخين أيضا بالثوت من داء

## الإرشاد النفسي للإرشاد

القلب، وداء الرئة المزمن وداء الجهاز التنفسي، وأمراض أخرى. كما أن النساء الحوامل المدخنات يخاطرن بالأجهاض. ولادة الخداج واماكات الولادة.

يحتوي التبغ على اول اكسيد الكريون والهيدروكربون "القطران" والنيكوتين. حيث ينتقل الأكسجين في الدم عن طريق الهيموجلوبين. وعند اتحاد اول اكسيد الكريون مع الهيموجلوبين تقسم قدرة الدم لتغذية الدم بالأكسجين. وقد اثبت الاطباء ان بعض الهيدروكربونات تسبب السرطان للحيوانات المخبرية.

ويسبب النيكوتين المحفز الموجود في السجائر نداوة ويرود الجلد، الضعف والدوخة، القيء، والغثيان، والإسهال والى الارتباك والاذعاج الحيني للمدخن المنعزل. ويحفز النيكوتين إطلاق هرمون الأدرينالين. الذي يخلق قوة نشاط لا إرادية. وتسرع دقات القلب وزيادة نسبة السكر في الدم. ويوفر نوع من الانتملاق الفكري. فالنيكوتين هو المسؤول عن تحفيز خصائص دخان السجائر. لكن تأثيرها محدود في المدى البعيد ويمكن ان يساهم في التعب والارهاق الجسدي.

### التوقف عن التدخين:

اقترح راثوس (Rathus, 2002) عددا من الاجراءات التي تفيد في التوقف عن التدخين:

- اعلم اهلك، اصحابك بالتوقف - أعط التزاما عاما.
- فكر في اشيء معينة ستقولها لنفسك عندما تحس الحاجة للتدخين
- كيف ستكون أقوى، خال من الخوف من السرطان، مستعد لسباق الماراثون... الخ.
- قل لنفسك ان الأيام الأولى هي الأصعب - بعدها أعراض التوقف تضعف تدريجيا.
- ذكر نفسك انك افضل من غير المقلعين عن التدخين.
- ابدأ يومك عندما تصحو، متذكرا انك أمضيت 8 ساعات بدون نيكوتين.
- اذهب في رحلة إنهاء التدخين للابتعاد عن المواقف والأماكن التي كنت تدخن فيها.
- ارمي المناقش وامنع المدخنين من زيارتك لفترة ما.
- لا تحمل أعواد الثقاب او تشعل سيجارة أناس آخرين.
- اجلس في أقسام غير المدخنين في المطاعم والقطارات.
- اشغل أيامك بالقراءة - اشيء لا تذكرك بالتدخين.
- استعمل النعناع الخالي من السكر او العلكة كبديل للسجائر.
- اشترى لنفسك هدايا بالأموال التي كنت تهدرها بالتدخين.
- عد سجارك لتبني لنفسك خط تدخين أساسي.

- ضع أهداف صلبة للتحكم بالتدخين، كمثال، خطط لخفض خط التدخين الأساسي بنسبة 50٪
- حدد تدريجياً المحيط الذي تسمح لنفسك بالتدخين فيه.
- انخرط بنشاطات حيث التدخين غير مسموح وغير عملي.
- حول الى نوع لا تحبه، احمل العلبة باليد غير المسيطرة فقط
- لا تشتري اكثر من علبة يوميا. حدد عدد السجائر لحد الهدف الذي تريده للتخفيف
- استعمل الحلوى والعلكة الخالية من السكر. كبدل عن بعض السجائر يوميا
- هرول بدل التدخين، او اسبح، احشي، أو مارس الحب.
- توقف قليلا قبل الإشعال. ضع السجارة على المنفضة بعد كل زفرة وفكر هل تريد المزيد. إذا كنت لا تريد ارمها بعيدا اطفىء السجارة قبل الوصول لنهايتها.
- مدد الفترة بين السجائر تدريجيا.
- تخيل عيش حياة طويلة. خالية من السعال. آه الحرية!!
- بينما تدخن. تصور روتينين سوداوين. السعال، احتمالية السرطان، وامراض رئوية أخرى.

## (7-5) الاضطرابات الجنسية:

### (1) النشاط الجنسي:

للجنس اهميته الكبرى في حياة الفرد لكونه يرتبط بشكل واضح وجلي بكل جوانب النمو المختلفة ومن أجل ان يخفف المراهق من توتره الجنسي، فإنه يلجأ الى ممارسة النشاط الجنسي الذاتي والتي تسمى بالعادة السرية Masterbation وتشير البحوث المتعلقة في هذا الجانب الى ان الاقراط في مثل هذا النشاط وادمانه وما يصاحبه من مشاعر الاثم والخطيئة والصراع النفسي. الخوف والقلق النفسي. والشعور بالاثم وفقدان اعتبار الذات (Petersen, 2005). ولكن: ما الذي يجعل الانسان يطلب الجنس على الاطلاق؟

تشير البحوث الى علاقة عضوية ومكتسبة. فالعامل العضوي الرئيسي للرغبة الجنسية في الذكر والانثى يمكن ان يوجد في النور الذي تلعبه الهرمونات والصفات المكتسبة تظهر في الطريقة التي يتجاوب بها الناس لعوامل الاثارة المختلفة.

تتضمن الاضطرابات الجنسية الانحرافات الجنسية التي يتم بها اشباع الحالة الجنسية بواسطة غير وسيلة الجماع الجنسي العادي بين الجنسين المختلفين. كما تتضمن تلك الاضطرابات التي تصاحب الاستثارة والرغبة الجنسية وذروة الجماع الجنسي. وقد يحدث الاتصال الجنسي مع افراد نفس الجنس. حيث يسمى الاتصال الجنسي المثلي للإناث بالسحاق. ويسمى

## الإرشاد النفسي للراشد

الاتصال الجنسي المثلي للذكور بالمواط، وتعتبر الجنسية المثلية أكثر الانحرافات الجنسية شيوعاً. وهي تختلف من مجتمع لآخر ولا يقتصر السلوك الجنسي المثلي على طبقة اجتماعية واقتصادية معينة وقد يعرض أعضاء التناسلية في الأماكن العامة كوسيلة للإشباع الجنسي عند الذكور. بينما نجد الإناث لذة بدرجة أكبر عند عرضها أجزاء أخرى من الجسم.

وتتمثل مشاهدة الأعضاء التناسلية أو الأنشطة الجنسية للآخرين من الانحرافات الأكثر شيوعاً بين الذكور منه عند الإناث. وغالباً ما يعاني المريض قلقاً بسبب النشاط الجنسي فيسعى للإشباع الجنسي بمشاهدة الآخرين في جماع جنسي أو عندما يكونون عرايا. وقد يحصل الشخص على الاستثارة الجنسية والإشباع الجنسي بارتداء ملابس الجنس الآخر. ويشيع هنا النوع من الانحراف بين الذكور أكثر منه بين الإناث وعادة ما يقوم المريض بارتداء ملابس الجنس الآخر في سرية تامة على الرغم من أنه قد يظهر بها أمام الآخرين أحياناً وقد يغير الشخص من جنسه بالقيام بأفعال الجنس الآخر. بالرغم من سويته من الناحية البيولوجية. وقد تصل به الحال إلى رغبته في إجراء عملية جراحية تغيير من جنسه إلى الجنس الآخر. وقد تحدث الاستثارة الجنسية والإشباع الجنسي عن طريق الاتصال الجنسي بطفل أو شخص غير ناضج جنسياً من كلا الجنسين. ويكون جنس المريض في هذه الحالة ذكراً وقد يكون يعاني من حالة من الجنسية المثلية أو العنصرية وقد يحصل الشخص على الإشباع الجنسي من الحيوانات وقد يعاني من العنة بعدم انتصاب القضيب أو ضعفه مما يعيق عملية الجماع بين الجنسين. وهناك عدة عوامل نفسية وبيولوجية تسبب هذه الحالة. أما العوامل البيولوجية فتتمثل في الحالة العامة للجسم من أنيميا وسوء تغذية وأمراض معدية وأورام وسكر ونقص هرمون الثوراكسين. وكذلك أمراض الجزء العجزي من الحبل الشوكي واضطرابات المثانة والبروستاتا وفقدان الخصي وتقدم السن. وتتمثل العوامل النفسية في القلق والخجل أو الشعور بالذنب أو الخوف أو الغضب.

وقد تشكل الرغبة الجنسية الزائدة للفرد عادة مظهراً لمشاكل نفسية. لكنها قد تحدث نتيجة لأسباب عضوية كالتهابات في المنطقة الطرفية من المخ. كما قد تظهر الرغبة الجنسية الزائدة أثناء نوبة التشنج في الفص الصدغي نتيجة استثارة الجهاز الطرفي والهيبتولاموس والنواة اللوزية. فقد ينتاب كلا من الرجل أو المرأة رغبة جنسية زائدة. وغالباً ما ينقص هذا النشاط الجنسي الزائد حالة الإشباع ولذة الثروة وبهذا لا يحصل الشخص على الإشباع الجنسي التي يرغب بها مما يحدث له أعراض عصبية مثل عدم الاستقرار وقلة التركيز وعدم الرضى عن الحياة.

هذا، وقد أشار ريمي Ramí إلى الاضطراب الجنسي كنتيجة لمعتقدات أو قناعات خاطئة يتبنها المتعالج بشكل قاس وغير موضوعي حول ذاته. مما يدفع به إلى سلوك غير متعلق مما

يؤدي الى انهزام الذات. وشاريبي الى هدف العلاج بتغيير التصورات الخاطئة لدى المتعالج وتصحيحها او تغييرها بما يؤدي الى زوال جوانب سوء التوافق. واستخدم ريمي ازاء ذلك فنيات العلاج التالية:

- محاولة العثور على المفاهيم والتصورات الخاطئة وتغييرها من خلال فحص وتمحيص الذات عن طريق تشجيع المتعالج على الحديث عن ذاته وعن مفاهيمه الشخصية.
- محاولة تفسير وتوضيح المفاهيم التي يتبناها المتعالج.
- التشجيع على الاثبات والبرهنة الذاتية على زيف مفاهيمه حول ذاته وعلاقته بالآخرين.
- اعطاء الخيرة البديلة ازاء تصورات ومفاهيمه الخاطئة.

وتحدث عن دور المتعالج بالمراجعة المعرفية لافكاره وادراك العلاقة بين المعرفة والأنفعال وذلك بالاستبصار والاعتراف بالتصورات الخاطئة.

## 2) الشذوذ الجنسي:

ما الذي يجعل الناس يجذبون الى شخص من الجنس الاخر او من نفس الجنس؟ عدد كبير من البحوث قد تم الجواب عن هذا السؤال فان لدينا الكثير من الفرضيات. لكن ليس هناك جواب محدد فان الاثننتين الذين يجذبان للجنس الاخر او الشواذ (الذين يجذبون لنفس الجنس) يظهرون تجاوبا عضويا مشابها خلال مرحلة الاثارة الجنسية ويتأرون (يتحفزون) جنسيا بنفس حوافز اللمس. وهناك دراسات على مستوى كبير بينت ان الشواذ جنسيا يتصرفون بطريقة مشابهة للأشخاص الطبيعيين (ذكور واثنا) الفرق الرئيس هو جنس الشريك. عدد من الفرضيات قد تم تقديمها لتفسير وجود الشذوذ الجنسي الاقدم هي ان الشذوذ نوع من المرض العقلي.

وقد تحدثت بعض النظريات على وجود عامل جيني بسبب عدم توازن في الهرمونات المفرزة في الجسم او مجموعة من العوامل العائلية مثل ام مسيطرة واب ضعيف الشخصية او عملية تعلم عرضية (بالصدفة) ومن خلالها شخص يافع يقويه ويغيره شخص من نفس الجنس ثم يفضل الشذوذ الجنسي بعد ذلك. ولحد الان ليس هناك شيء يدعم علميا الفرضيتين الاخيرتين. و فقط بعض الادلة غير النهائية.

ولقد تأثرت بحوث النمو الخلقي والجنسي بعدد من النظريات السيكلوجية من أبرزها نظريات التحليل النفسي والنظرية السلوكية أو التعلم الاجتماعي ونظريات النمو المعرفية. وبالمنظر إلى تلك النظريات. نرى ان فرويد مثلا ربط بين الفرائز الجنسية وبين الحاجات



## الإرشاد النفسي للراشد

الانفعالية. وعالج النمو الخلقى في إطار مبدأ اللذة. وفكرة الإثم. وأكدت نظرية التعلم على أهمية الحاجات البيولوجية وأشباعها. واعتقد أصحاب نظريات التعلم أن النمذجة والاستجابات السلوكية المتعلمة هي التي تحدد النمو الخلقى والاجتماعي (Aronfreed, 2006).

فقد ربطت نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic theory بين الغرائز الجنسية وبين الحاجات الانفعالية. وعالجت موضوع النمو الخلقى في إطار مبدأ اللذة. فالأنا العليا الذي يمثل معايير الراشدين، ينمو من خلال التوحد Identification مع الوالد من نفس الجنس وإن المجتمع يضمن بقاءه من خلال التقمص أو التوحد الذاتي يفرض معايير على الفرد الذي ينقل هذه المعايير إلى الجيل الذي يليه. فكل من الأولاد والبنات الذين يتوحدون مع الوالد من نفس الجنس بسبب الخوف أو القلق على السلوك (فقدان الحب أو العدوانية). (Papalia & Olds, 2005)

وطبقا لنظرية التعلم الاجتماعي Social learning theory. فإن السلوك الأخلاقي مكتسب من خلال الآليات الكثيرة من السلوكيات. وهي التعلم (Gewirtz, 1999). أو النمذجة والتقليد الأخلاقي. ويرى أصحاب نظريات التعلم الاجتماعيان مفهوم التحليل النفسي للتوحد مطابق لمفهوم نظرية التعلم الاجتماعي بشأن التقليد. وإن التوحد يحدث عندما يطابق سلوك الشخص سلوك النموذج. وطبقا لنظريات التعلم الاجتماعي. فإن التوحد والتقمص هما عملية مستمرة لاكتساب الاستجابات وتعديلها. وإن الأطفال يتعلمون ادوارهم الاجتماعية بنفس الطريقة التي يتعلمون بها السلوكيات الأخرى. وذلك من خلال الملاحظة تقليد النماذج. وعادة ما يكون الوالد من نفس الجنس أحد هذه النماذج. ونظرية التعلم الاجتماعي مثلها مثل نظرية التحليل النفسي تؤكد على دور الوالدين أو غيرهما من النماذج في هذا التعلم فالوالدان يعلمان ويقدمان النموذج لسلوك ذريتهما.

وتحدث بياجيه عن التغيرات التي تحدث في تفكير الطفل عبر المراحل المختلفة مشيرا إلى إنها ليست تغيرات كمية فحسب وإنما هي في الأساس تغيرات كيفية بمعنى أن الأبنية العقلية في مرحلة نمو معينة تختلف اختلافا نوعيا عن المرحلة السابقة لها وتلك التي تتلوها. ومع ذلك، فالمرحلة من النوع التجميعي (التراكمي) بمعنى أن الأبنية التي تكونت في مرحلة عمرية معينة، لا تختفي أو تزول نهائيا لتحل محلها أبنية جديدة تماما. وإنما تدخل كجزء مكون للأبنية الجديدة.

قدم كل من بيك وهاجهرست تصورهما عن مراحل النمو الخلقى في كتابيهما سيكولوجية نمو الخلق الذي نشر عام 1960. وافترضوا في دراستهما وجود خمسة أنماط من الخلق تتابعا مع نمو الفرد وهي:

- **الحيداء الأخلاقي في الطفولة A moral in infancy**: في هذه المرحلة يرى الطفل الناس الآخرين كوسائل لإشباع الذات. يكون الطفل متمركزاً تماماً حول ذاته. لا يعرف المبادئ الأخلاقية ولا الضمير. إنها صورة رضيع لم يبدأ في التطبيع بعد.
  - **الوسيلة في الطفولة المبكرة Expedient in early childhood**: يميل الطفل في هذه المرحلة لأن يعمل وفقاً لتقاليد المجتمع ولكن لكي يتجنب العقاب ويحصل على الثواب فقط. والطفل في هذه المرحلة لا يهتم بخير الناس الآخرين. إلا إذا كان في صالحه. ويكون الطفل متمركزاً حول ذاته. وأخلاقياته غير ثابتة طالما أن سيرر محافظته على القواعد مرتبط بحصوله على ميزة أو مكافأة.
  - **المسايرة في الطفولة المتأخرة Conformity in late childhood**: الشخص المسامر هو الذي يتبع ما هو سائد من قواعد السلوك. ويكون للطفل اتجاه ثابت نحو الصواب والخطأ دون الرجوع إلى الالتزام بمبدأ أخلاقي عام. وإنما الالتزام بما هو سائد في المجتمع.
  - **الضمير اللاهوائي Irrational conscientious في الطفولة المتأخرة**: وهذا يحكم الطفل على المواقف وفقاً لمعاييرها الداخلية أو الذاتية عن الصواب والخطأ. مع اهتمام ضئيل بما إذا كان الناس من حوله يوافقون على تصرفه أم لا.
  - **الخيرية العقلانية Rational altruistic في المراهقة**: وتمثل هذه المرحلة أعلى مرحلة للنضج الخلقي في تصور بك وهافجهرست. وهؤلاء الذين يسلكون على هذا النحو ليست لديهم مجموعة ثابتة من المبادئ الأخلاقية وإنما هم أيضاً يطبقونها بموضوعية في ضوء ما إذا كانت نتائج الفعل المعين ضارة أو نافعة بالنسبة للآخرين. (الشيخ، 1983)
- وتعتبر نظرية لورنس كولبرج Lawrence Kolberg (1927 – 1987) أحدث النظريات النمائية الخلقية ونمو التفكير الخلقي بشكل خاص. كما أنها تعتبر أكثر النظريات شراً من حيث استنارتها للبحث في التفكير الخلقي. ويرى كولبرج أن تعلم الأطفال لهويتهم الجنسية لا يعتمد على الكبار كتماذج أو كعوامل للثواب والعقاب. وإنما يقوم الأطفال أنفسهم بتصنيف أنفسهم والآخرين كذكور أو إناث ومن ثم ينظمون سلوكياتهم بما يتسق هذا التصنيف. وبالتالي يتبنن السلوكيات التي تناسب جنسهم.
- ويعتقد كلبرج أن النمو الجنسي لدى الفرد يسير عبر عدة مراحل تتمثل في الآتي (الريماوي، 2007):
- لا يستخدم الأطفال السلوك المميز للجنس قبل سن الثانية لتصنيف أنفسهم أو الآخرين. فتارة يشيرون إلى أنفسهم على أنهم إناث تارة أخرى ذكور. ولا يكن لديهم في تلك المرحلة فهم عن أن لدى الفرد خاصية جنسية لا تتغير.

## الإرشاد النفسي للراشد

- **مرحلة الهوية الجنسية:** تبدأ في السنة الثانية من العمر حيث يبدأ الأطفال تسمية انفسهم على اساس الخصائص الجسمية كذكور أو اناث وليس الجنس. فيقولون هذا ذكر لأن شعره قصير ويضع ربطة عنق. تلك انثى لأن شعرها طويل وتلبس التوتورة... الخ.
- **مرحلة استقرار الهوية الجنسية:** تبدأ هذه المرحلة في سن الرابعة من العمر بحيث يفهم الطفل في هذه المرحلة ان الشخص الذي اعتبر ذكرا يبقى كذلك طول العمر. والبنات يكبرن ليصبحن امهات في المستقبل. الا انهم لا يدركون ان الجنس ثابت عبر المواقف.
- **مرحلة ثبات الهوية الجنسية:** في سن الخامسة يدرك الطفل ان الجنس ثابت عبر الزمن والمواقف. وان الجنس لن يتغير بتغير الملابس أو النشاط الذي يقدمه.

لقد طور كولبرج تصور يباجيه عن نوعي الأخلاقية وقدم تصوره الخاص عن ست مراحل لنمو التفكير الخلقى يمكن تصنيفها الى ثلاث مستويات. تبدأ من منظور التمرکز حول الذات. ثم المنظور الاجتماعي وأخيرا المنظور الإنساني العالمي. كما سعى الى تقديم استبصار أكبر بأثر القوى الاجتماعية والخبرة على النمو الخلقى. وكان اتجاه كولبرج في فهم استجابات الأفراد للمشكلات الخلقية شأنه شأن يباجيه يعتمد على تحليل الأبنية العقلية وأنماط التفكير الكامنة وراءها.

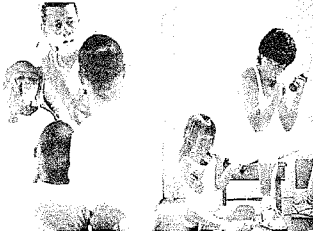
واعتبر كولبرج المفهوم الأساسي للنمو الخلقى هو العدل، وهو نفس الاعتبار الذي دارت حوله تحليلات يباجيه. وان النمو الأخلاقي يتضمن عملية متصلة يعيها الفرد بهدف إقامة نوع من الموازنة بين نظرة أخلاقية معينة وخبرة الفرد فيما يتعلق بالحياة في عالم اجتماعي يتبنى هذه النظرة ويتخذ منها معيارا لمسلک الأفراد في هذا الجانب أو ذاك من جوانب حياتهم. (Kolberg & Kramer, 1980). ويرى كولبرج ان التفكير الخلقى للأفراد يتغير مع تقدمهم في النمو. وبصورة عامة فانهم يتحركون من المستوى قبل التقليدي إلى المستوى التقليدي. فالمستوى بعد التقليدي. ولا يحدث ان يتخطى أي فرد مرحلة معينة إلى مرحلة أعلى منها. إلا ان البعض فقط هم الذين يصلون إلى المرحلة السادسة. (Gorman, 1993).

طورت ساندرنا بيم نظريتها المعرفية الاجتماعية حول الجنس الهوية الجنسية عام 1983 ضمنها أنماط معرفية منتظمة من السلوك تساعد الطفل في تصنيف المعلومات. وتمثل السكيميا احد أنماط السلوك المتسق مع الجنس وان اكتساب هذا الاتجاه يعتمد الى حد ما على نشوء السكيميا الجنسية التي تمثل اطرا مرجعية معرفية تعكس خبرات الأطفال المتصلة بالمعتقدات الاجتماعية المتعلقة بصفات الذكور والاناث مثل تعليمات الوالدين وملاحظاتهم المتعلقة بتصرفات الذكور والاناث في مجتمعهم (Baron & Kalsher, 2007).

وعندما تتشكل السكيمات فإنها تبدأ بالتأثير على معالجة الأطفال للكثير من انماط المعلومات الاجتماعية. فبعض الأطفال الذين يتميزون باسكيمات راسخة يميلون الى تصنيف سلوك الآخرين على انه اما ذكري او انثوي. وان استدعاء السلوكيات المتسقة مع سكيماتهم يكون اسهل بالنسبة اليهم.

وتشير هذه النظرية الى انه يمكن تعديل السكيمات الجنسية خاصة عندما يقوم الراشدون بتعليم اطفالهم سكيمات اخرى جديدة عوضا عن تلك التي تعزز الدور الجنسي

التقليدي وذلك من خلال  
(الريماوي، 2007):



- مشاركة الأبناء في الاعمال المنزلية.
- تقديم هدايا غير تقليدية (مثل دمي للذكور وشاحنات للاناث).

- التمييز بين الرجال والنساء على الخصائص التشريحية والانجابية بدلا من الملابس.

وقد بينت الدراسات والبحوث التي اجريت حول نظرية بييم هذه الى ان الافراد الاندروجينيين يسجلون علامات اعلى مقاييس تقدير الذات من الافراد المنمطين جنسيا بشدة. كما بينت الدراسات وجود فروق قليلة بين كل من الاندروجينيين والنمط الذكري على مقاييس تقدير الذات ذلك ان الخصائص الذكورية تحتل عادة المكانة الاعلى لدى معظم المجتمعات من الخصائص الانثوية.

#### (7 - 6) اضطرابات الشخصية:

احتلت الشخصية مكانة هامة في الدراسات النفسية خلال السنوات الأخيرة، ويصدق هذا القول في حال دراسة الشخصية السوية كما يصدق في حال دراسة الشخصية المضطربة. وقد ساعد على تأكيد هذه المكانة عدد من العوامل كان من بينها النظر الى السلوك على أنه محصلة لشخصية تعمل من حيث هي وحدة متكاملة وفيها ما تنطوي عليه من عناصر ومركبات وودائع وقدرات. الا ان هذا الاهتمام العظيم بالشخصية لا يسلم من الاختلاف في المنحى الذي تأخذته الدراسات التي تجعلها موضوعا لها. وذلك على الرغم من وجود اتفاق حول اعتماد الطريقة العلمية في البحث.

تباينت تعاريف الشخصية بتباين الزوايا التي تم النظر الى جوانبها المختلفة:

فمن حيث المعنى اللغوي لكلمة الشخصية: فان الشخص في اللغة العربية سواد الإنسان وغيره يظهر من بعد وقد يراد به الذات المخصوصة وتشاخص القوم اختلفوا وتفاوتوا. وجمع كلمة شخص في القلة " اشخص " وفي الكثرة " شخوص " وأشخاص (عبد الخالق، 1998). وفي اللغات الأوروبية. أشار البورت Alport إلى أن كلمة Personality في الإنجليزية ومصطلح Personalite بالفرنسية ولفظ Personalicheit بالألمانية يشبه كل منها الى حد كبير كلمة Personalitas باللغة اللاتينية. قد استخدمت في الأصل لتشير إلى القناع المسرحي الذي استخدم لأول مرة في المسرحيات الإهريقية وتقبله الممثلون الرومان قبل ميلاد السيد المسيح بحوالي مائة عام. فالشخصية كما ترى، ينظر إليها من حيث ما يعطيه قناع الممثل من انطباعات أو من ناحية كونها غطاء يختفي وراءه الشخص الحقيقي. ويتفق هذا القول مع التعريفات التي تنظر الى الشخصية من ناحية الأثر الخارجي الذي تحدثه في الآخرين. ( Hall & Lindzey, 2007) وقد ورد لفظ الشخصية في كتابات شيشرون (غنيم، 1993) بأربعة معانٍ مختلفة تستمد جنورها من فكرة المسرح. فالشخصية من وجهة النظر هذه يمكن اعتبارها:

- الفرد كما يظهر للآخرين، وليس ما هو عليه في الحقيقة. وهي بهذا المعنى تتصلل بالقناع.
- مجموع الصفات الشخصية التي تمثل ما يكون عليه الفرد حقيقة. وهي بهذا المعنى تتصلل بالممثل.
- الدور الذي يقوم به الفرد في الحياة سواء كان دوراً مهنيًا أو اجتماعيًا أو سياسيًا.
- الصفات التي تشير إلى المكانة والتقدير والأهمية الذاتية. وهي بهذا المعنى تشير إلى المركز الكبير الذي يحتله الفرد.

وتحدث البيورث عن الشخصية على أنها استجابات الفرد المميزة للمثيرات الاجتماعية. واسلوب توافقته مع المظاهر الاجتماعية في البيئة. وهذا يعني ان شخصية الفرد دالة أو وظيفة لسلوكه واستجاباته للمواقف المختلفة. وعبر عن الشخصية على أنها كل الاستعدادات والنزعات والميول والغرائز والقوى البيولوجية الفطرية والموروثة. كما يعبر عن الشخصية باعتبارها ذلك النظام الكامل من الميول والاستعدادات الجسمية والعقلية الثابتة نسبياً التي تعتبر مميّزا خاصا للفرد والتي يتحدد بمقتضاها أسلوبه الخاص في التكيف مع البيئة المادية والاجتماعية. (Papalia & Olds , 2005)

وتعتمد النظريات المنطلقة من عملية التعلم في فهم الشخصية على عنصر أساسي في تعريفها للشخصية وهو السلوك والسلوك المتعلم باعتبارها أنماط السلوك المتميزة (ومن بينها الأفكار والعواطف) التي تميز تكيف كل فرد مع مواقف حياته.

## 2) مكونات الشخصية:

وتحدث علماء النفس عن صور مختلفة لمكونات الشخصية الانسانية وفقا للأطر النظرية التي صاغها كل واحد منهم للشخصية. (RoedigerIII, et al , 2007)

فمكونات الشخصية عند فرويد تتمثل في كون الشخصية منظومة تتضمن ثلاث منظومات فرعية تعمل معا على المستوى اللاشعوري وهذه المنظومات هي: الهو، وتحتوي على كل ما هو غريزي ويتطلب الاشباع وفقا لبدا اللذة، والأنا؛ وهي تتيق من الهو كي تواجه مطالب الواقع والمجتمع فهي مسابرة لمطالب هذا الواقع ومن ثم تخضع وفقا لمبدأ الواقع. والأنا العليا وهي المنظومة الفرعية الثالثة التي تختص بالقيم والمثل والقوانين والدين والأخلاق.. الخ. مروراً بالتطبيع الاجتماعي والتربية المنزلية والمدرسية

وتتمثل المكونات عند يونج في الأنا أو الذات ويشير إليها باعتبارها منظومة شعورية تعمل على التناغم بين الغرائز الفطرية الحيوانية المولود بها الانسان وبين مطالب المجتمع وقيمه ومثله.

واستخدم كل من روجرز وجولد شتاين وماسلو نفس المكون كأساس في الشخصية.

أما ثورلداييك فقد بحث في الشخصية في ضوء مكونين أساسيين هما: الإرادة Will ومضاد الإرادة Counter will وهما في صراع دائم حيث تتجنب الشخصية العزلة فهي في حالة جدلية "ديالكتيكية" بين الاستقلال لتحقيق الإرادة "المغايرة"، والتعبية لتحقيق الانتماء "المسايرة".

ويشير البورت الى المكون الأساسي للشخصية على انه مجموعة من السمات قسمها الى سمة كبرى قلبية Cardinal ومجموعة صغيرة من السمات الأساسية أو المركزية Central ومجموعة ثالثة من السمات الثانوية Secondary وان لهذه السمات وجود حقيقي.

وأبرز كاتل مجموعة من السمات العميقة Source traits ومجموعة أخرى من السمات السطحية Surface traits وقد حاول كاتل ان يجمع هذه المجموعة من السمات بالتحليل العاملي وتوصل الى مجموعة من العوامل (Factors) العامل: مفهوم احصائي يعبر عن مدى تشبع العامل بمجموعة من السمات المرتبطة به ارتباطا موجبا عاليا.

## الإرشاد النفسي للراشد

وقدم موراي تصورا لعدد من المفاهيم التي تكون الشخصية، فقدم قائمة تتراوح ما بين: 38-20 حاجة بعضها حاجات ظاهرة Overt needs وبعضها الآخر حاجات كامنة Latent needs وهي بمثابة الأساس المكون للشخصية.

كما قدم ليفين نظرية المجال وطرح من خلالها مفاهيم جديدة اعتبرت بمثابة مكونات للشخصية حيث ادخل مفاهيم عن الوسط والموقف من حول الفرد، وقدم ما يسمى بحيز الحياة Life - space الذي يعبر عن حاجات الفرد والامكانيات الفعلية للموقف كما يدركها الفرد. وقدم ما يعرف بالتكافؤات Valences التي تحدد الجوانب المرغوبة أو غير المرغوبة بالنسبة لحيز الحياة. كما قدم مفهوم المتجهات Vectors لتشير الى اتجاهات الجذب والحواجز العائقة أمام الهدف. معتبرا سلوك الشخص دالة لحيز الحياة أي التفاعل بين الشخص والبيئة السيكلوجية. وقدم سارويين مفهوم الدور Role باعتباره مكونا أساسيا في الشخصية بحيث يحدد بعد هذا الدور سلوك الفرد نتاج التفاعل بين الذات والدور.

### 3) نظريات الشخصية:

ركزت نظرية التحليل النفسي على مفهوم أساسي هو: الحتمية البيولوجية. وبذلك فإنها لا تعبر اهتماما للبعد الاجتماعي أو الثقافي وأثره في الشخصية. وقد تحدث فرويد عن ثلاث منظومات في بناء الشخصية ونموها والتي وردت الإشارة إليها في بناء الشخصية الإنسانية ونموها. بحيث تعمل المنظومات الثلاثة بطريقة متكاملة لتشكل معا شخصية الفرد وسلوكه بشقي: (عباس، 1982)

- السلوك الواضح كما يتضح من خلال أداءات الفرد Performance والذي يسميه Overt behavior
- السلوك المضمحل Covert behavior الذي يمكن الكشف عنه بطرق غير مباشرة. والذي يعبر عن أغوار الشخصية.

ويعد المنهج الإكلينيكي منهجا علاجيا كليا بصيغة إنسانية يمكن دراسة الشخصية الإنسانية من خلاله. وقد حدد فرويد الأسس التي يقوم عليها هذا المنهج على النحو التالي:

- الشخصية بكل مكوناتها ونموها تعمل بطريقة دينامية. بمعنى أن السلوك الذي يصدر عنها هو نتاج تفاعل المنظومات المختلفة في صراعاتها.
- الشخصية من وجهة نظر المنهج الإكلينيكي تعمل ككل (كوحدة واحدة) ويعني به أن النظرة إلى شخصية الفرد لا بد وأن تشمل كافة أنواع السلوك والأداءات الناجمة عنه في كافة المواقف سواء كان ذلك في الأسرة أو في العمل أو مع الرفاق.. الخ.

- الشخصية من وجهة نظر المنهج الإكلينيكي تعمل وفق منظور زمني ومكاني في تفاعلها معا. فمواقف الصراع التي تواجه الفرد لا يمكن ان تفهم الا بفهم تاريخ حياة هذا الفرد. وبذلك فان الشخص أسير ماضيه.



وقدم فرويد تصورا ديناميا يوضح فيه هذا المضمون. فالحضرات الجنسية التي تريد أن تنطلق من الهو وتعيش شعوريا لتتبع وفقا لمبدأ اللذة. الا ان الأنا تريد منعها مستندة الى مبدأ الواقع ومتأثرة بالأنا الأخلاقية. ويرى فرويد ان الميكانزم الدفاعي هو بمثابة القوة الكابتة التي تضعها الأنا لتمنع هذه المكبوتات من الظهور شعوريا. فتلتصق حول التعبير المباشر عن الحضرات الجنسية غير المرغوب فيها وتصبح في صورة مقبولة نوعا. وتقوم بالتوفيق بين الحضرة الجنسية ومتطلبات المجتمع وثقافته. ولا يعد الميكانزم دفاعيا الا اذا تكرر حدوثه مرات ومرات في مواجهة تجارب كثيرة منذ الطفولة. وتعمل هذه الميكانزمات لاشعوريا. كما وأنها تعد بمثابة هروب من مواجهة الواقع عن طريق الإنكار والتحريف أو الطمس أو الإخفاء... الخ.

#### ينتج التعويض الزائد Excessive Compensation: التعويض الزائد من محاولة

موازنة الفشل أو التغلب عليه أحيانا نتائج ضارة أو غير مرغوب فيها اجتماعيا. فقد يتجه الطالب القائل في دراسته الوجهة السوية. وقد يقوم - نتيجة لإحساسه العميق بالنقص بمحاولات يائسة لتأكيد ذاته. وقد تتضمن هذه المحاولات نشاطا غير اجتماعي دون أن يحقق ما يريده الفرد من إشباع ودون أن تتطلب على ما يعانیه من إحباط. فهو قد يعتزل زملاءه في المدرسة. وقد يحاول أن يلفت إليه الأنظار في المجالس بالحديث بصوت مرتفع أو أكثر من الكلام ويستحوذ على الحديث أو المناقشة. أو يتباهى ويزهو بأعمال قام بها أو لم يقم بها. وقد يؤدي التعويض الزائد إلى السرقة للحصول على أشياء أو أموال كوسيلة يحقق بها الفرد ما يريده من مكانه.

#### ويظهر التبرير Rationalization: أحيانا في تعليل السلوك أو تفسيره بأسباب تبدو

معقولة ومقبولة بينما تكون الأسباب الحقيقية انفعالية. ويظهر ذلك حين يلجأ الشخص لمثل هذه الوسيلة الدفاعية أمام فشله في الحصول على أمر كان يتمنى الحصول عليه. وكان يسعى إليه. مثال ذلك: تبرير أحدنا فعلا غير لائق قام به عن طريق وصف نفسه بأنه لم يكن هو نفسه وبكامل قوته حين ارتكب ذلك الفعل. وتبرير أحدنا سلوكه في إيثار الذهاب الى النزهة



## الإرشاد النفسي للراشد

والامتحان قريب. وتبرير عدم تمكنه من دخول كلية الطيران بتأكيد أخطار الطائرة وقيادتها. بينما كان الدخول إلى تلك الكلية من أعظم آماله.

ويؤدي التبرير وظيفته الدفاعية من جهتين: فهو يساعد الشخص على عقلنة ما يقوم به في حدود ما يعتقد به وفي وجه ما يعتقد به الآخرون. كما يساعد على تخفيف حدة الإحباط بالنسبة للأهداف التي لا يستطيع الشخص الوصول إليها.

ويمثل التبرير في حد ذاته وسيلة دفاع أولية تساعد على التخفيف من شدة تأثير الإحباط. ولكن من الممكن فيه الوصول إلى درجات لا تكون إلى جانب استواء الشخصية. فقد يصبح الشخص قابلاً للتصديق بالكثير من الأدلة غير الصحيحة. وقد يقوده ذلك إلى اعتناق اعتقادات خاطئة وقبول الكثير من أشكال الهذيان رغم ما ينطوي عليه كل منه من تناقض.

**ويظهر الإسقاط Frustration:** أكثر الأحيان في لقاء اللوم على الآخرين بالنسبة للأخطاء ترتكبها نحن أو تقصير يبدو عندنا. فالتلميذ يلقي اللوم على المعلم أحياناً أو على تركيب السؤال في الدفاع عن نفسه أمام الفشل في الامتحان. والشاب كثيراً ما يلقي اللوم على الآخر في بدء المناقشات. وكثيراً ما تلقى اللوم على الحجارة في تليل وقوعنا المصاحب ولا لوم أنفسنا في قلة انتباهنا. إن الشخص الذي تعود أن يعاقب على العدوان قد يكون عن نفسه فكرة عامة أنه مكروه أو متبذ. وهذه الفكرة تثير قلقه. كما أن استشارة أي رغبة له في العدوان تثير قلقه كذلك. ولكن الحياة مليئة بالمواقف التي تدعو إلى المبادأة وتحمل المسؤولية واتخاذ خطوات تنفيذية قد يكون فيها مخالفة لأراء الغير. وهذه كلها تحمل معنى العدوان. ولذلك، فقد يجد مثل هذا الشخص نفسه محبطاً في كثير من هذه المواقف لأنه لا يستطيع أن يجد مخرجاً لرغباته المكبوتة. ولذلك، فإنه قد يتبع وسيلة الإسقاط لكي يخفف من حدة هذا القلق. وهذا الإحباط. ولكي يشبع دوافعه المكبوتة من ناحية أخرى فيسقط رغباته العدوانية مثلاً على الآخرين. وذلك بأن يتصور أن البعض يدير له مكاييد أو يتصور أن الناس أعداءه. وأنه لا يوجد في هذا العالم من يريد الخير للأحد.

أما التقمص **Identification:** فهو أسلوب سلوكي يحاول فيه الفرد الوصول إلى إشباع لدوافعه عن طريق تصور نفسه في مكان أفراد آخرين. وهو بذلك يشاركونهم " في مستوى التصور " تحصيلهم الذي حرم منه. فيتصور نفسه في موقف المحارب الشجاع أو في مكان إبطال القصص التاريخية والمسرحيات والأفلام السينمائية التي تدور معظم حوادثها حول انتصارات هؤلاء الأبطال في معارك يقتلون فيها أعداءهم أو يتغلبون عليهم. وقد يدمن الشخص على قراءة مثل هذه القصص أو مشاهدتها أو الحديث عنها. وعن طريق هذه العملية يستطيع أن يشبع

دوافعه من ناحية. ومن ناحية أخرى، فإن مثل هذه المواقف تثير عنده القلق كما تثيره مواقف العدوان المباشر.

وقد يحل الصراع أيضا عن طريق اتخاذ كيش للضد، أي عن طريق اختيار مواقف أو أشخاص أو أشياء يمكن أن نجد فيها الدوافع المكبوتة إشباعا مع تلافي القلق المتعلق بهذه الدوافع. ويلاحظ هذا الأسلوب في حياتنا اليومية، فالرئيس الذي يفضيه أحد مرؤوسيه قد ينقل عدوانه على مرؤوس آخر. والموظف الذي يفضيه رئيسه قد ينقل عدوانه على أحد السعاة أو على أهل منزله أو زوجته وأولاده. وكذلك كثيرا ما نلاحظ أن الشخص في حالات غضبه قد يركل الكرسيقده أو يضرب الحائط بيده. وذلك إذا كان المثير الأصلي للغضب شخصا لا يمكن رد العدوان عليه.

وقد تصبح المواقف الاجتماعية من المواقف المثيرة للقلق عند الفرد. وعلى ذلك، فقد يلجأ إلى الابتعاد عن المجتمع بقدر الإمكان لكي يخفف من حدة القلق. فالمجتمع بالنسبة للشخص المنزوي أو المنعزل مليء بالعوامل المثيرة للاضطراب والتعاسة. ولذلك، فإنه يتجنب مصاحبة الناس. ويؤثر الوحدة والانفراد في جميع الوان نشاطه. فهو يميل إلى الألعاب الفردية ووسائل التسلية الفردية. ويتجنب المواقف الجماعية. أي يتجنب كل احتكاك بالأخرين.

أما التخيل وأحلام اليقظة Fantasy؛ فهي عبارة عن استجابات بديلة للاستجابات الواقعية. فإذا لم يجد الشخص وسيلة لإشباع دوافعه في الواقع، فإنه يستطيع أن يشق إشباعا جزئيا عن طريق التخيل وأحلام اليقظة. والشخص المنزوي أو المنسحب يفرق عادة في التخيل وأحلام اليقظة. حيث يجد في ذلك وسيلة للإشباع لا تحتاج إلى أن يشارك في أي نشاط اجتماعي يجد فيه مثيرا قويا للقلق.

ويظهر النكوص بشكل واضح عند الأطفال في مراحل النمو المبكرة. فالأطفال بدون استثناء تقريبا قد تعثرهم حالات نكوص في سن الثانية أو الثالثة إذا ما ولد طفل جديد في الأسرة. ومن أمثلة النكوص عند الكبار: الحنين إلى الوطن " الذي يشعر به من يغادرون بلادهم للدراسة في الخارج. وذلك بسبب انعدام الأمن في البيئة الجديدة.

رفض يونج الأخذ بمبدأ الجنسية الشاملة عند فرويد كمبدأ لتفسير كل مظاهر السلوك وكذلك آراؤه في عدد من المفاهيم كالأليبيدو مثلا. وأسس لنفسه مدرسة خاصة به وأصبح منهجه في التحليل والعلاج النفسي يعرف باسم علم النفس التحليلي Analytical psychology (غنيم، 1993) ويرى أن العالم وربما الكون بأسره أحياء وجمادات قد وجد بسبب التعارض القائم بين الأشياء. فهناك دائما تعرض والتعارض يستدعي الصراع والحياة بدون صراع لا تساوي شيئا. فالصراع هو المادة الخام الأساسية للحياة. والصراع هو الذي يدفع إلى الأمام

## الإرشاد النفسي للراشد

والتقدم. ويقول يونج ان كل ما هو موجود له شيء آخر مقابل حتى لو كان هذا المقابل هو عدم وجود الشيء الأصلي. فهناك حياة - لا حياة، جوع - لا جوع، حب - لا حب، منزل - لا منزل. ويقترح يونج ازاء ذلك نهاية سعيدة لقصة التعارض هذه. فهناك حالة توازن تحدث بين هذه القوى المتعارضة. وقدم ثلاثة اساليب تتخذها النفس لحل صراعاتها هي:

- **التعويض:** وعندما تشعر الشخصية بأنها في حالة صراع نتيجة صجزها عن تحقيق هدف مرغوب. فانها قد تبحث لها عن اهداف أخرى. لها نفس الجاذبية ويترتب على تحقيقها ازالة هذا الصراع.
- **الاتحاد:** وقد تتحد قوتين معا للبحث عن حل مناسب لكليهما. فالاتحاد أو الوحدة تؤدي الى التقدم. فعندما يتدخل شخص في صراع أو نزاع بين فردين في أسرة واحدة. فقد يتحول النزاع بينهما الى نزاع مع الشخص الآخر الذي يتدخل لفض النزاع بينهما. أي انهما يتحدان معا ضد هذا الشخص المتدخل.
- **التعارض:** يتمثل التعارض جيدا في المناقشة كالمناقشة بين تلميذين من اجل الحصول على أعلى تقدير في الامتحان فقد يؤدي الصراع بينهما الى حفض كل منهما على العمل. وان يصل الى ما وراء مجرد تعلم المادة الدراسية.

واهتم ادلر بدراسة ذاتية الفرد واطلق مصطلح علم النفس الفردي Individual psychology وسرعان ما انتف حوله مجموعة من العاملين في علم النفس فكونوا جماعة سميت بجماعة علم النفس الفردي. وعبر بوضوح عن مفهومه عن علم النفس الفردي بكتاب له تحت عنوان: الممارسة والنظرية لعلم النفس الفردي The practice and theory of individual psychology ابرز فيه ان سلوك الإنسان تحركه الحوافز الاجتماعية باعتبار ان الإنسان كائن اجتماعي مرتبط بالأخر ويمارس أنشطة اجتماعية ويكتسب أثناء نموه أسلوب حياة Style of life ويتسم بالتعاون والاجتماعية. بمعنى انه يتم تطبيع الفرد اجتماعيا من خلال تعرضه للعلاقات الاجتماعية.

ابرز ادلر الدور الاجتماعي الفطري في الفرد مشيرا الى سعي الفرد منذ طفولته المبكرة لاشباعه من خلال سياق اجتماعي Social - context وتتطور ممارساته. وحين يحس بالنقص في مواجهة بعض المعوقات يتحفز للعدوان ضد مصادر الاماقة. ساعيا الى القوة Power. ومع المزيد من التوافق الاجتماعي يتطور السعي من القوة الى النضال من اجل التفوق.

وأولى فروم اهتماما بالغا بالطابع الاجتماعي وعلى ما مشترك بين أفراد الجماعة الواحدة. مشيرا إلى ان الوظيفة الاجتماعية للتربية هي في تأهيل الفرد كي يقوم بوظيفته من

خلال الدور الذي سيلعبه في المجتمع مستقبلا. وهذا يعني ان التربية مسؤولة كأداة اجتماعية في جعل الطفل منذ باكورة أيامه متوافقا مع حاجات المجتمع ومطالبه. بحيث تكون تصرفات الطفل ومن ثم الراشد متناغمة مع النظام الاقتصادي الاجتماعي السائد. وبناء على ذلك فان الشخص من وجهة نظر فروم حتى يتوافق فانه لا بد ان يكون مساييرا Conformist.

أشار فروم الى وجود اربع حاجات ضرورية للفرد يسعى لإشباعها حتى يحس بالتوافق.

وهذه الحاجات هي:

- **الحاجة إلى الانتماء الاجتماعي:** فالإنسان يختلف عن أفراد المملكة الحيوانية التي يقتصر تعاملها مع الطبيعة لإشباع حاجاتها العيانية Concrete needs أما الإنسان فقد تجاوز اشباعاته العيانية وأصبحت له مجموعة حاجات اجتماعية منها الإحساس بالانتماء Sense of belongings كالاتناء إلى الوطن أو إلى مكان العمل أو إلى العائلة.
- **الحاجة إلى الشموع (التعالي):** ويسعى الإنسان دوما للارتقاء والارتقاء ومن ثم يعمل لتزدهر مواهبه. ويسعى كذلك لأن يصبح مرموقا من خلال تنمية خياله. ومن خلال التحضر. ومن خلال الفنون قاطبة.
- **الحاجة إلى الهوية:** يحتاج الفرد أثناء بناء طباعه الاجتماعي إلى ان يتوحد مع الآخر. أو يتوحد مع العمل. حتى يعتمد عن الوحدة والعزلة والاعتراب. وفي الحالات المرضية قد يتوحد مع الممتدي. أو مع نموذج مرضي.
- **الحاجة إلى الانضباط الاجتماعي:** تحدد المعايير التي يطرحها النظام القائم نوع القيم السائدة. والتي ينبغي مسيرتها، والالتزام بها. والتوافق معها. والعمل على تدعيمها. وإذا ما امتص أفراد المجتمع هذه المعايير والنسق القيمي السائد ساد الوثام كيان المجتمع وعاش في هناء.

وصنفت هورثي الدافع او الحاجة العصبائية الى ثلاث حاجات عصبائية هي:

- **الحاجة العصبائية الأولى** تتمثل في التوجه المرضي نحو الناس سعيا وراء الحب والتقبل الاجتماعي ويتضح السلوك العصبي لدى الشخص في رغبته العارمة في إرضاء الآخرين وعمل ما يريدونه كي يرضيهم حتى لا يحس بالهجر.
- **الحاجة العصبائية الثانية** تتمثل في التوجه المرضي بعيدا عن الناس سعيا وراء الاستقلال. ويتسم سلوك الشخص بالعزوف عن الناس وبعدم الارتباط بأحد نتيجة اخفاقه في محاولاته اليائسة في العثور على الدفء العاطفي والمودة والحب.
- **الحاجة العصبائية الثالثة** تتمثل في توجه العصبي ضد الناس وضد المجتمع. فيسلحك باحثا عن القوة أو السيطرة أو الامتلاك واستغلال الآخرين. وإسقاط رغبته على الآخر.

## الإرشاد النفسي للراشد

وحول سوليفان ان يزواج ما بين علم النفس الطبي وعلم النفس الاجتماعي. ومن أهم دراساته: تصوراته في الطب النفسي، والتوترات بين الأشخاص والتفاهم الدولي؛ وجهة نظر طبيب نفسي، ونظرية العلاقات بين الأشخاص فيما يتعلق بالطب النفسي، والمقابلة الشخصية الطبية النفسية. وقسم حياة الإنسان إلى ست مراحل متداخلة ومتمايزة هي:

- **مرحلة المهد:** (العلمان الأولان): في هذه المرحلة لا يحدث قلق أو مخاوف فهي مرحلة استقبال من جانب الأم. ويستجيب الطفل بطريقة سماها الإدراك الأولي أو الفطري.
- **مرحلة الطفولة المبكرة:** (من 3 - 6 سنوات)، وهي المرحلة المهمة في حياة الشخص ففيها يتم الإدراك بطريقة تركيبية.
- **مرحلة الطفولة المتأخرة (من: 6 - 10 سنوات):** وهي تقابل تقريبا مرحلة التعليم الابتدائي وهي امتداد للطفولة المبكرة. إلا ان التواصل فيها يزداد من خلال اللعب مع الأقران. وتعد بمثابة مرحلة تنقيسية لطفل خصوصا في اللعب المنظم داخل المدرسة.
- **مرحلة بداية المراهقة (من: 10 - 12 سنة):** وفي هذه المرحلة تنمو علاقات قوية حميمة بين المراهق وشخص من نفس الجنس وهي بداية مرحلة الحب ويعتبر الآخر بالنسبة للشخص أكثر أهمية من الآباء ويسمى هذا الوضع بثقافة المراهقين Peer culture.
- **مرحلة المراهقة المتوسطة (من: 13 - 17 سنة)** وفي هذه المرحلة يتعلق الفرد بالجنس الآخر. وينفس الجنس في ذات الوقت. فهو في حاجة الى الجنسية الغيرية والجنسية المثلية. وقد تتحد الحاجتان وينتج عن ذلك الميل الجنسي لنفس الجنس.
- **مرحلة المراهقة المتأخرة (من: 17 - 20 عاما):** وفي هذه المرحلة عادة ما تندمج الحاجة الجنسية والحاجة للصدقة الدافئة لشخص من الجنس الآخر. وفي العادة تتركز على شخص واحد.

وقد طرح سوليفان عددا من المفاهيم من أبرزها:

- **الشخصية:** الشخصية من وجهة نظر سوليفان تكوين فرضي. فوحدة الدراسة عند سوليفان هي الموقف الشخصي المتبادل بين الأشخاص. وتنظم الشخصية من الوقائع المتبادلة بين الأشخاص وليست الوقائع الشخصية الداخلية.
- **الديناميات:** تمثل الديناميات أجزاء من الطاقة ثابتة إلى حد ما تميز الكائن الحي الانساني. وتتمثل في سلوك الفرد الظاهر كالكلام مثلا. أو أي أداء قابل للملاحظة. وكذلك في السلوك المضمركالتفكير وأحلام اليقظة.
- **الذات:** تعد الذات بمثابة منظومة من أساليب سلوكية يكتسبها الفرد. بحيث تجعله آمنا لأن هذه الأساليب الناتجة عنها تتوافق مع رغبات الأبوين (في الصغر) فيلقى التعزيز

الموجب. في الوقت الذي قد يتلقى العقاب وما يصاحبه من قلق إذا لم تؤدي هذه الأساليب السلوكية ما يراد منها.

- **التوتر والقلق:** يرى سوليفان بأن وجود توتر داخلي محكوم بحاجات الكائن العضوية كالتوتر الناجم عن عدم إشباع الحاجات الفيزيولوجية بعامه. وإشباعها يخفض التوتر.

ويركز هنري موراي Henry Murrey عام 1893 في الشخصية على المبادئ التالية:

- **تعتمد العمليات النفسية على العمليات الفيزيولوجية:** فأصل الشخصية المخ. ووظائف المخ أو أنشطته هي التي توجه وتحكم ذلك أن وظيفة المخ إرشاد وتوجيه وتحكم الشخصية.
- **الحاجة لأضراء التوتر:** إن لدى الإنسان حاجة مستمرة و دائمة للاستئارة (أشتهاء المثير) بمعنى أن الإنسان يسعى للتوتر وليس لإزالة التوتر إذا ما وجد. ولكن ما يحدث بالدقة هو خفض للتوتر Tension reduction إذ يؤدي خفض التوتر إلى الراحة والاستمتاع. بينما يؤدي إزالة التوتر Tension elimination إلى عدم الراحة والتعاسة.
- **نحن لا نفهم الشخصية إلا من خلال منظور زمني تطوري ويمتدح طولي:** فالشخصية تنمو وتطور مع الزمن بطريقة مستمرة ومتصلة. ولهذا فإن الماضي ذو أهمية كبيرة والحاضر مهم جدا في مستقبل الشخصية لأنه سوف يصبح ماضيا بعد فترة.
- **الشخصية متفردة رغمًا عن وجود بعض التشابه بين الناس:** ولكن لكل فرد شخصيته المتميزة.

**وطرح ليفين عددا من المفاهيم في نظريته عن الشخصية من أبرزها:**

- **حيز الحياة Life space:** يقصد بهذا المفهوم كل الحقائق (الوقائع) التي تحدد سلوك الشخص في وقت محدد. ويتضمن فقط الوقائع التي تمت للسلوك المعني في موقف ما. أما الأحداث الماضية المتوقعة مستقبلا في لا تمت للموقف الحالي بصلة. ومن ثم لا تؤثر في السلوك الحالي. وقد أشار ليفين أن بعض الحقائق الحالية في الموقف الحاضر لا تمت بشكل مباشر للسلوك. ومن ثم ينبغي استبعادها. مشيرا إلى أن فهم حيز الحياة للضرد يمكن من فهم سلوكه العياني في بيئة سيكولوجية معينة. وفي وقت محدد.
- **الحاجة Need:** تعد الحاجة بمثابة حالات دافعية يمكن حدوثها نتيجة حالات فيزيولوجية. ولا تصبح حاجات إلا إذا احتلت منطقة متميزة في الشخص من الداخل. فالرغبة في شيء من البيئة أو النية (القصود) لتحقيق هدف معين يمكن أن يصبح حالة دافعة وتصبح حاجة ملحة تتطلب الإشباع.
- **التوتر Tension:** يعبر التوتر عن الحالة الانفعالية التي تصاحب الحاجات دوما. ويمكن أن ينشأ التوتر من أشياء بيئية مغرية يكون لها دلالة كافية للشخص.

## الإرشاد النفسي للراشد

- **التكافؤ Valence**: يشير هذا المفهوم إلى أن لكل الأشياء والأشخاص تكافؤات موجبة أو سالبة فما يشبع حاجات الفرد وما يكون جذابا بالنسبة له فإنه يحصل على حالة تكافؤ موجبة. والذي لا يشبع حاجات الفرد كالتهديد مثلا فإنه يكتسب تكافؤا سلبيا.
  - **المتجه Vector**: يشير هذا المفهوم إلى اتجاه قوة وشدة عملية الجذب للأشياء. فإذا كان هناك متجها واحدا فسوف يسير الفرد في اتجاه هذا المتجه. وإذا واجه الفرد متجهين متضادين ومتوازيتين فالنتيجة الحادثة هي صراع: **صراع الاقدام الاحجام Approach Avoidance conflict** و**صراع الاقدام الاحجام Avoidance avoidance conflict**.
  - **الحواجز Barriers**: قد تكون الحواجز أشياء أو أشخاص أو عرف اجتماعي، وأخلاقي، أو أي شيء يعوق الشخص المدفوع في اتجاهه نحو هدفه. وتعد الحواجز بمثابة تكافؤات سلبية، وينشأ عنه عادة سلوك استكشافي Exploratory behavior أو ربما تقود الفرد إلى شن هجوم عليها.
  - **الالتزان Equilibrium**: وتحقيق الهدف أو الوصول إليه يؤدي بالشخص إلى حالة من الالتزان. فالهدف الأسمى لكل أنواع السلوك المدفوع هو العودة إلى حالة الالتزان. حيث يحصل الفرد على إزالة التوتر أو خفضه حيث تشبع حاجاته فيعود لاستعادة توازنه.
- ركز ليفين على الحقائق والوقائع سواء كانت محسوسة أو مستنتجة أو مجردة. وهذه الحقائق هي في حركة وعمل متواصلين. لتكون ما يسمى بالأحداث Events وهذه الأحداث تلعب دورا في شخصية الفرد وتخضع لثلاثة مبادئ هي:
- **مبدأ الارتباط Relatedness**: الحدث بالنسبة لليفين يتم نتيجة التفاعل بين واقعين أو أكثر والواقعة الواحدة لا تسبب حدثا. ولما كان الشخص يعيش في بيئة مادية واجتماعية فإنه يتم التفاعل بينه وبين الآخرين في البيئة. وبينه وبين البيئة الفيزيقية نفسها.
  - **مبدأ العيانية Concreteness**: إن الوقائع الفعلية (الحقائق) هي التي لها اثر في تكوين الاحداث. بينما توجد وقائع ممكنة أو محتملة أو فرضية، ولكن تظل عاجزة عن الفعل. فهي موجودة بالقوة Force وليست موجودة بالفعل Action
  - **مبدأ التزامن (المعاصرة) Contemporarily**: الوقائع في زمان ما، في مكان ما، وتسبب سلوكا ما هي إلا الوقائع الراهنة التي يمكن أن تحدث هذا السلوك الراهن الآن.

اهتم أوليفورت بدراسة الشخصية بالمنهج الأيوسوجرافي (المنهج الفردي Idiography) الذي يتسم بالعمق والشمول لحالة واحدة فريدة ومتميزة. وعارض أوليفورت الاستعارة من العلوم

الطبيعية ورفض التجريب وإجراء الممارسات العملية (المختبرية) ودعا الى فصل العلوم الإنسانية عن العلوم الطبيعية. ويمكن فهم الشخصية فقط عن طريق دراسة الحالة وليس بإيجاد القوانين التي يمكن تفسيرها. (هول، وليندزي، 1978)

وضع كيرت جولدشتاين Kurt goldstein عددا من القواعد النظرية المستقاة من مبادئ الجشطالت المرتكزة على الكليات Wholes وعلى التنظيم Systematization والتبدل الوضعي. Transposition. وقد جمع هذه القواعد النظرية في مسلمات ثلاث هي:

- لا بد من النظر بعين الاعتبار لكل ما هو مطروح من جانب الكائن العضوي كما يتمثل في زملة الأعراض Syndromes فلا يوجد عرض أهم من آخر. والمهم ان يكون الوصف صحيحا.
- من المهم ان يكون الوصف سليما لهذه الأعراض ودقيقا من جانب الفاحص. ومن الخطأ التركيز على مجرد الأثر الناتج عن الإصابة. لأن الأثر الناتج عنها قد يكون مضللا في علاقته بالوظيفة التي حدث فيها الخلل.
- لا توجد ظاهرة بطريقة مجردة وهذا يشير الى ان الظواهر لا تلاحظ أو تفهم أو تفسر الا بالرجوع الى الكائن العضوي المعني. وكذلك بالرجوع الى الموقف الذي ظهرت فيه.

تأثر جاردنر مورفي Gardner murphy بالمدسة الجشطالتية وبمفهوم الاستبصار Insight ومبادئ التحليل النفسي وديناميات الشخصية، واللاشعور والترابط Association المتأخوذ عن المدرسة السلوكية، وكذلك انتقال أثر التعلم. مشيرا الى وجود أربع عمليات ثورية تطويرية واضحة تماما هي:

- يوجد عدد لا نهائي من تحويلات تحدث في الكائنات فتخلق كائنات جديدة وتندثر كائنات قديمة. ويمكن لعالم البيولوجيا ملاحظة ذلك.
- تخضع معدلات التوالد لعملية انتقالية. بمعنى تقوية خصائص جسمية واختفاء خصائص ضعيفة. بمعنى ان الاتجاه نحو الأفضل. وينعكس ذلك في النضال من اجل رفع مستوى العيشة. والسيطرة الاجتماعية.
- المؤثرات الثقافية تلعب دورا اكبر. فقد اعادت تحديد دلالات الصفات البيولوجية واصبح متوفرا نوع جديد من البشر بدأ يتزايد في الطبقات الاجتماعية المختلفة.
- اصبحت خلايا الجسم Body cells والخلايا الجنسية Germ cells متميزة تماما. واصبح من الممكن تقنينتها ورعايتها. واصبح لها القدرة على نقل الخصائص الوراثية من جيل لآخر بغض النظر عن اللغة المتخاطب بها والمهن الممارسة. والتحيزات التي من الممكن ان تتواجد في الأفراد الذين يحملونها.



## الإرشاد النفسي للراشد

يرى بيرلز Perlyz وهو أحد مؤسسي العلاج الجشطاطي ضمن مجموعة من علماء نفس الجشطاطات أمثال رالف هيفرلاين Ralph hefferline ويول جودمان Paul goodman ان أي كائن حي له أعضاء وتنظيم معين وانضباط داخلي. والكائن بطبعه ليس مستقلا عن بيئته. فكل كائن يحتاج لبيئة معينة لكي يتناول المواد الاساسية. فنحن جميعا نحتاج الى البيئة الفيزيائية من اجل تبادل الهواء والطعام..الخ. كما نحتاج للبيئة الاجتماعية من اجل تبادل الصداقة والحب والغضب. ونحن (ككائن انساني) نعمل في تناسق متناهي في التعقيد بين كل اجزاء الجسم التي تتفاعل مع بعضها البعض لتكون الكائن.

ويرى بيرلز ان الشخص يمثل ببساطة جهازا في حالة توازن، وعليه ان يقوم بوظائفه على نحو سليم. وتعالد خبرة عدم التوازن على انها حاجة لتصحيح عدم التوازن هنا والموقف الكثر اهمية هو الذي يتحكم في توجيه السلوك. ونحن بهذا. نصل الى اهم واطرف ظاهرة في علم الامراض النفسية كله وهي الانضباط الذاتي. في مقابل الانضباط الخارجي. ويشير بيرلز في هذا الصدد ان الوعي في حد ذاته يمكن ان يكون شافيا. ذلك لأننا بالوعي الكامل تصبغ واعيا بهذا الانضباط الذاتي. ونقيض هذا هو مجال الأمراض النفسية.

تحدث صمد من علماء النفس عن فكرة تحديد الخصائص او الاستعدادات التي تبدو مستقرة ومستمرة عند الفرد فنحن حين نصف الناس في الحياة اليومية. فاننا إما أن نمطهم أو نسردهم سماتهم. وفي كلتا الحالتين نحاول أن نحدد الخصائص او الاستعدادات التي تبدو مستقرة ومستمرة لديهم.

ويقصد علماء النفس بالسمات الخصائص الفريدة وربما وصف شخصية الفرد بسرد سمات مثل مناقق، أو مفكر، أو قدر، أو سلمي، أو خاضع. وتمثل السمة بعدا متصلا يمكن إدراكه على أنه ريمد بين صفتين متناقضتين. ويحتل الناس عادة أماكن خاصة في السمة تقع بين النهايتين. فإذا طلب منك أن تحكم على السمة الاجتماعية عند أحد الأصدقاء مثلا. فمن المحتمل أن تضع هذا الشخص أقرب إلى قطب "اجتماعي في أغلب الأحوال" منه إلى قطب "منعزل في أغلب الأحوال" وقد تشير السمات إلى جوانب متنوعة من الشخصية تتضمن المزاج والندافعية والتوافق والقدرات والقيم.

وتختلف طريقة تحديد النمط عن طريق السمات في عدة نواح جوهرية هي:

- تميل السمات إلى الإشارة إلى جوانب محددة ضيقة من الشخصية بينما الأنماط تتناول الشخصية ككل.
- تفترض الأنماط أن صفات خاصة تتجمع معا في العادة " فالنمط المفكر" مثلا: يكون عاليا

في الذكاء والانساق ومنخفض في الاجتماعية والبراعة البدنية. وقد اعتقد الطبيب الاغريقي أبو قراط ان الناس ينتمون الى أحد أنماط مزاجية أربعة هي: المكتئب والمتفائل والخامل والتمهيج. وصنف كارل يونج صاحب النظرية الفرويدية الجديدة الناس إلى: انطوائيين "خجولين ومشغولين بمشاعرهم الخاصة" أو متبسطين "اجتماعيين متحررين" وذلك في بداية حياته المهنية.

وقد حاولت نظريات الاستعدادات الشكلية للشخصية ان تصف وتصنف الناس وفقا للسمات أو الأنماط (تجمعات السمة) وجزءوا الشخصية ككل إلى مكونات خاصة. ومن المفترض ان كل خاصية تستمر نسبيًا خلال فترة الحياة. وفي مواقف مختلفة. ومن هذه النظريات ما يلي:

فقد تمكن ريموند بيرنارد كاتل (Raymond Bernard Cattell Hall & Lindzey, 2007) من تحديد ست عشرة مجموعة من السمات الشخصية وضعت لها عناوين بالحروف أولاً ثم أعطيت لها أسماء سمات فيما بعد. وقد أيدت معلومات الاختبارات الموضوعية. وكذلك تقديرات سلوك الحياة الواقعية ان هذه السمات تمثل أعدادا أساسية للشخصية وتعرف هذه الخصائص الست عشرة المعروضة بالسمات المصدرية Source Traits. ويبدو انها تتأثر بالموهبة الطبيعية ومستقرة نسبيًا طوال الحياة. كما اعتبرت مصدرا لكثير من الصفات السطحية أو السمات الظاهرة Surface Traits فالسمة المصدرية التي تتحدد عند إحدى النهايات بالسيطرة وعند الطرف الآخر "بالخضوع" تعد مسئولة على سبيل المثال عن السمتين الظاهرتين: "الثقة بالنفس" و"التباهي". ويجانب تحديده لبعض المكونات الأساسية للشخصية. طور كاتل ومساعدوه العديد من استفتاءات التقرير الذاتي التي تستخدم لتمييز شخصيات الأفراد والجماعات.

وتركزت بحوث ايزنك الى حد كبير في مجال الدراسات الاكلينيكية للشخصية. كما قام باجراء بحوث تتعلق بالاتجاهات والفكاهة والجماليات وعدد من المجالات الأخرى. يعرف ايزنك الشخصية على أنها: "المجموع الكلي لأنماط السلوك الفعلية أو الكامنة لدى الكائن، ونظرا لأنها تتحدد بالوراثة والبيئة، فإنها تنبعث وتتطور من السلوكية: القطاع المعرفي (الذكاء)، القطاع النزوعي (الخلق)، القطاع الوجداني (المزاج)، والقطاع البدني (التكوين)."

يرى ايزنك أن أغلب نظريات الشخصية متعلقة بمتغيرات متشابهة وغير محددة. وقد استخدم التحليل العاملي في دراساته عن الشخصية مما اتاح له وضع نظام للشخصية يتميز بعدد صغير جدا من الأبعاد الرئيسية التي تم تحديدها بدقة فائقة. (هول وليندزي، 1978)

## الإرشاد النفسي للراشد

تصور ايزنك الشخصية بوصفها تتكون من الافعال والاستعدادات التي تنتظم في شكل هرمي تبعا لعموميتها واهميتها. وتحتل الطرز اعلى مستويات العمومية والشمولية. كما تحتل الاستجابات التومية اكثر المستويات نوعية واقلها عمومية. وفيما بين المستويين تقع الاستجابات المعتادة والسمات.

يشارك اصحاب النظريات السلوكية اصحاب نظريات الاستعداد في التاكيد الشديد على استخدام المناهج العلمية الصارمة. وهم يميلون بصفة خاصة إلى تأكيد التجريب ويسبب إصرار علماء النفس السلوكيين على القياس المضبوط يركزون عادة على الحقائق الملحوظة. والاستجابات الفيزيولوجية والظواهر الأخرى التي يمكن تقديرها موضوعيا. فأحيانا يدرسون الحيوانات في العمل بهدف الاستبصار بالعمليات الجوهرية في الشخصية. وفي سبيل تقشير السلوك يؤكد السلوكيون على مبادئ التعلم والظروف البيئية

فيرى سگنر (Hall & Lindzey, 2007) ان الشخصية عبارة عن خيال أو وهم في جوهرها. فالناس يرون ما يفعله الآخرون ويمتنتجون الخصائص المعمرة (الدوافع، السمات، القدرات) الموجودة أصلا في ذهن صاحبها ويعتقد أن السلوكيين يجب أن يركزوا على فهم ما يفعله الكائن. ويعتقد سگنر أن السلوك يمكن تفسيره بالعوامل الوراثية والعوامل البيئية. مؤكدا على دور الخبرة. خاصة ما يتعلق منها بمبادئ الاشتراط البسيط مثل التعزيز والانطفاء والاشتراط الضدي والتمييز. فسلوك الفرد كما يراه محكوم في أي وقت بالكثير من الظروف المستقلة في جوهرها.

ويؤثر نموذج الذات في الأحداث كما تؤثر بدورها في نموذج الذات. ويعتبر الجهاد في سبيل الذات هو الدافع الإنساني الرئيسي. أما الدوافع الفيزيولوجية فهي قليلة الأهمية. ويعتمد اصحاب النظريات الظاهرية على الملاحظات الإكلينيكية خاصة تقارير الذات. كما يميلون إلى تبني هذا المدخل للشخصية. وقد اشتهرت نظرية الذات عند كارل روجرز في محاولة منه لمساعدة الناس المشكلين في التغلب على مشكلات الحياة. مطورا أفكاره ببدء من الخبرات الإكلينيكية. وعرف الذات على أنه نموذج منظم ومتسق من الخصائص المدركة لانا أو لضمير المتكلم مع القيم المتعلقة بهذه الرموز.

وقد قدم روجرز عددا من المبادئ الأساسية في الشخصية اشتملت على الآتي (غنيم، 1993):

- يوجد كل فرد في عالم من الخبرة دائم التغير هو مركزه فكل منا يحيا في عالم من الخبرة خاص به. عالم متغير باستمرار. فأنت لا تنزل النهر الواحد مرتين فان مياهها جديدة تجري دائما من حولك.

- يستجيب الكائن الحي للمجال كما يخبره ويدركه. والمجال الإدراكي هو واقع بالنسبة للفرد. والواقع قد يكون تجريدا بالنسبة للفيلسوف أو عالم الميتافيزيقا. ولكنه بالنسبة للفرد. فإن الواقع يخبره ويتقبله الفرد بجهازه الإدراكي الخاص. وإذا كان لدى الفرد جهاز ادراكي متناسقا بالنسبة له. فانه سوف يكون لديه درجة معينة من القدرة على التنبؤ يمكنه الاعتماد عليها.
- يستجيب الكائن الحي الى المجال الظاهري ككل منظم.
- للكائن الحي نزعة واحدة أساسية هي تحقيق وإبقاء وتقوية الكائن الحي الذي يحيا الخبرة.
- السلوك في أساسه محاولة موجهة نحو هدف هو إشباع الحاجات التي يخبرها الكائن الحي في مجاله كما يدركه.
- يصاحب الانفعال السلوك الموجه نحو هدف. ويسهل له مهمته بوجه عام. فيرتبط نوع الانفعال بتلك النواحي من السلوك التي تجد في الطلب وذلك، مقابل النواحي الاستهلاكية للسلوك. كما ترتبط شدته بمدى الأهمية المدركة للسلوك في الحفاظ على الكائن الحي وتدعيمه.
- ان احسن موقع ممكن لفهم السلوك هو من خلال الاطار المرجعي الداخلي للفرد نفسه. فالسلوك الذي قد يبدو غريباً او لا معنى له في نظر الملاحظ الخارجي. قد يكون سلوكاً غرضياً وهادفاً الى حد بعيد بالنسبة للفرد نفسه. وقد تكون هناك مأخذ كثيرة ومشكلات عميقة في الوصول الى المشاعر الداخلية الاستبطانية لفرد معين. ولكن في حياة كل واحد منا نظائر في حياة الآخرين.
- يتميز جزء من المجال الإدراكي الكلي بالتدرج ليكون الذات. فالذات الظاهرية تتمايز من المجال الإدراكي الكلي. والذات هي وعي الفرد بوجوده ونشاطه.
- نتيجة للتفاعل مع البيئة ومع الأحكام التقويمية للآخرين بشكل خاص يتكون بناء الذات من نمط تصوري منظم مرن ولكن متنسق من ادراكات خصائص وعلاقات ال "انا" أو "ضمير المتكلم" مع القيم التي ترتبط بهذه المفاهيم.
- القيم المرتبطة بالخبرات والقيم التي تشكل جزءاً من بناء الذات هي في بعض الحالات قيم يخبرها الكائن الحي بصورة مباشرة. وفي بعض الحالات قيم يستدمجها أو يأخذها عن الآخرين. ولكن تدرك بطريقة مشوهة كما لو كانت قد خبرت بطريقة مباشرة.
- تتحول خبرات الفرد التي تحدث له في حياته الى صورة رمزية تدرك وتنظم في علاقة ما مع الذات. ويتجاهلها الفرد حيث لا تدرك لها علاقة ببناء الذات، ويحال بينها وبين الوصول الى صورة رمزية أو تعلى لها صورة رمزية مشوهة لأنها تتسق مع بناء الذات.
- معظم طرق السلوك التي يتبناها الكائن الحي هي تلك التي تتسق مع مفهومه عن نفسه. فالذات تأمل في إبقاء السلوك الذي يتسق وصورة الذات. ولذا، فإن أحسن طريقة لاجتياز تعديل في السلوك يكون باحداث تغيير في مفهوم الذات.

## الإرشاد النفسي للراشد

- قد يصدر السلوك في بعض الحالات عن خبرات وحاجات عضوية لم تصل الى مستوى التعبير الرمزي.
- ينشأ سوء التوافق النفسي حين يمنع الكائن الحي عددا من خبراته الحسية والحشوية ذات الدلالة من بلوغ مرتبة الوعي. ويؤدي هذا بدوره الى الحيلولة مون تحول هذه الخبرات الى صور رمزية والى عدم انتظامها في جشطالت بناء الذات.
- يتوفر التوافق النفسي عندما يصبح مفهوم الذات في وضع يسمح لكل الخبرات الحسية والحشوية للكائن الحي بأن تصبح متمثلة في مستوى رمزي وعلى علاقة ثابتة ومتسقة مع مفهوم الذات.
- تدرك اي خبرة لا تتسق مع تنظيم أو بناء الذات كتهديد. وكلما زاد هذا النوع من المدركات ازداد الجمود في تنظيم بناء الذات حتى يتسنى له المحافظة على بقائه.
- في ظل ظروف خاصة تتضمن أساسا انقضاء أي تهديد للذات يصبح ادراك الخبرات التي لا تتسق مع مفهوم الذات أمرا ممكنا، كما يصبح من الممكن مراجعة بناء الذات بشكل يسمح بتمثل هذه الخبرات. وجعلها متضمنة في بناء الذات.
- عندما يدرك الشخص ويتقبل في جهاز متسق ومتكامل كل خبراته الحسية والحشوية. فانه يصبح بالضرورة أكثر تفهما للآخرين وأكثر تقبلا لهم كأشخاص منفصلين.
- عندما يدرك الشخص ويتقبل في بناء ذاته لمزيد من خبراته العضوية. يكتشف أنه يستبدل جهاز القيم الحالي لديه - وهو قائم في المقام الأول على ما استدمجه عن الآخرين وأعطى له صورة رمزية مشوهة - بعملية تقييم متصلة ومستمرة. وعندما يحرز الفرد تقدما ونجاحا وثقة في عملية التقييم. فانه يجد ان الأجهزة القديمة لم تعد تثير التهديد ولا لزوم لها.
- هذه القضية تتصل برغبة الفرد وحاجته الى الاعتبار الاجتماعي. وفي بعض الأحيان تصبح هذه الرغبة أكثر الحاحا من عملية التقييم العضوية بحيث يسعى الفرد الى الحصول على تقدير الآخرين. أكثر مما يسعى الى الخبرات التي يقدرها الكائن الحي العضوي.
- وجد روجرز حاجة ملحة الى اعتبار الذات تسير جنباً الى جنب وبشكل متمايز مع الحاجة الى الاعتبار الاجتماعي.
- ونتيجة لقوى وحاجات ومطالب الاعتبار الاجتماعي واعتبار الذات ينمي الفرد اتجاهها نحو تقدير الذات.

## 4) علاقة الشخصية بالارشاد النفسي:

تؤدي عوامل الشخصية دورا هاما في تقدير مدى صلاحية الفرد للعمل، خاصة وأن الافراد الذين يعانون من اضطراب ما، ربما يجدون صعوبة في التوافق في اعمالهم (المشعان، 1993). وقد اشارت الدراسات التي اجراها سوير في هذا المجال الى ان رجال البيع يتميزون بالسيطرة وبلاستعداد الاجتماعي اكثر من الافراد الذين يعملون في المكاتب. ويميل مندوبو شركات التأمين مثلا الى الشعور بالثقة الزائدة بالذات والقدرة على الاقتناع. بينما يتميز الفنانون بقدره تحليلية عالية، وهؤلاء يسعون للحصول على الاشياء الانفعالي وانهم اشد قلقا من غيرهم. وبينما يتميز علماء الفيزياء والبيولوجيا بالنظر الى الاشياء نظرة كلية بموضوعية فان علماء النفس يهتمون بشكل رئيسي بالعلاقات الشخصية والميل الى تقديم المساعدة للآخرين ويهتمون بالانسان الفرد اكثر من اي شيء آخر.

وتحدثت الدراسات المتعلقة بالاشباع المهني المتمثل في نوع من التوافق يستهدف تقبل الذات من حيث القدرات والتحصيل والخبرات والفرص، عن مقارنة الجماعات ببعضها ببعض مشيرة الى ان الفروق بين الافراد والفروق داخل الفرد ذاته لها اهمية وذات دلالة كبيرة. وانه يمكن الاستدلال على التوافق المهني من عاملين رئيسيين هما:

- **الاشباع:** ويشتمل على الاقتناع بالعمل وتقبله بوضع عام وتقبل ظروف العمل.
- **الكفاية:** ويعبر عنها بمدى كفاءة الفرد وأهليته للعمل وكفايته الانتاجيه.

وقد تختلف انماط التوافق المهني باختلاف المهن. وتعتبر الصلاحية المهنية بمدى مطابقة الفرد لمقتضيات العمل كاحد ابعاد التوافق. كما تلعب الميول المهنية والتفضيل المهني دورا هاما في الاشباع المهني. وان كل مهنة ايا كان نوعها تستلزم توافر صفات معينة في شخصية الفرد سواء تعلقت الصفات بالجوانب العقلية والانفعالية والمعرفية والشخصية حتى يستطع تأديتها بنجاح.

## 5) اضطرابات الشخصية:

تشير اضطرابات الشخصية الى انحراف في تكوين الشخصية يحد من إمكانيات الشخص على التوافق ويفقد القدرة على تكوين علاقات متوافقة مع الآخرين، كما يكون في حالة استنارة وغضب دائمين. ويكون غير معني بحدود وضوابط المجتمع من حوله. وغير قادر على الاكتفاء الاقتصادي. وهناك أنواع مختلفة من اضطرابات الشخصية نعرض منها الحالات التالية: (Holmes,2003)

### 1. الشخصية البارانويد:

ويتميز الشخص الذي يعاني من اضطراب البارانويد بما يلي:

- التشكك فيمن حوله اعتقاداً منه أنهم يكونون له الحقد والكرهية.
- البرود والابتعاد عن الآخرين والنكد والانعزالية.
- الاستثارة التي قد تظهر فجأة في نوبات من الغضب والتشكك.
- المشكلات الأسرية المتتالية.
- عدم القدرة على إقامة علاقات طبيعية مستديمة مع الآخرين.

### 2. الشخصية الدورية:

تنتاب الشخصية الدورية فترات من الابتهاج يتبعها فترات من الاكتئاب البسيط. فيشعر الشخص المبتهاج بالحيوية والثقة بالنفس والمرح. وفي حالة الاكتئاب ينقلب كل ذلك الى تعب وحزن وعدم ثق بالنفس ويقل مستوى نشاطه وينعزل اجتماعياً.

### 3. الشخصية الغصامية:

تتسم الشخصية الغصامية بالانعزالية والخجل والخوف من العلاقات الوثيقة مع الآخرين. وعدم القدرة على الاندماج في أنشطة مع الآخرينم والتعبير عن الشعور بالسيطرة والكرهية. والشعور بعدم الكفاءة والنقص. وزيادة في فترات أحلام اليقظة لديه.

### 4. الشخصية الاندفاعية:

يتميز الشخص الاندفاعي بنوبات من الغضب الشديد. يوجه في عداوانه اليدوي أو اللفظي الى الآخرين. ثم يتتابه الأسف بعد ذلك ويطلب الصفح عما يصدر منه، وهو غير قادر على السيطرة على أفعاله أثناء نوبات الغضب هذه والتي قد تحدث على فترات متقطعة. كما يتميز هذا الشخص بعلاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين ويكون محبوباً لديهم

### 5. الشخصية الوسواسية القهرية:

يتميز الشخص الوسواسي بالنظام الزائد وعدم التبدير وتبدل العلاقات مع الآخرين. وعدم القدرة على تحمل النظام والقدارة والعمل غير المكتمل. يستطيع المثابرة في العمل. ولكن تنقصه المرونة ويتتابه قلق شديد، وشعور بالذنب. غير قادر على التكيف في العطلات وأوقات الفراغ الطويلة. شديد التمسك بالأخلاق ويتبع حرفية القانون.

6. الشخصية الهستيرية:

تتميز الشخصية الهستيرية بما يلي:

- عدم النضج.
- الكبرياء.
- التمرکز حول الذات.
- السلوك التمثيلي.
- البحث عن وسائل لجذب الانتباه.
- التظاهر بالخشيل أمام الجنس الآخر.
- قد يظهر سلوكه الجنسي بطريقة فاضحة.
- التقلب الانفعالي.
- غير قادر على تحمل المسؤولية وإنما يبحث عن بديل لذلك.

7. الشخصية اللا اجتماعية:

تتميز الشخصية اللا اجتماعية بما يلي:

- الصراع المزمع مع الآخرين ومع المعايير الأخلاقية للمجتمع.
- ينقصه الحس بحقوق واحساسات الآخرين.
- عدم القدرة في بناء علاقة تتميز بالإخلاص والمحبة.
- التمرکز الشديد حول الذات.
- عدم الشعور بالذنب أو القلق أو الخجل بشكل واضح عن أفعاله الخاطئة.
- عدم تحمل المسؤولية.
- غير قادر على تحمل مواقف الإحباط لديه.
- تكون أهدافه قصيرة غير قادر على المناورة في عمله.
- يتجنب المحاسبة عن أفعاله ويتهرب من هذا الموقف بالكذب أحياناً كثيرة.

8. الشخصية الواهنة:

تتميز الشخصية الواهنة بما يلي:

- الاستجابة غير المناسبة للمثيرات العقلية والانفعالية والاجتماعية والجسمية.
- عدم القدرة على التكيف لمواقف معينة كالتزوج أو الحياة المنزلية أو العمل.
- الاتسام بعدم الثقة في النفس.
- التردد.
- الاعتماد على الآخرين.
- عدم الحيوية وسرعة التعب وعدم تحمل أي ضغط.



## مراجع الوحوة السانمة

### المراجع العربية:

- ابو عيطه، سهام محمد (2002). *مبادئ الارشاد النفسي*. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- اسماعيل، محمد عماد الدين (2001): *الطفل من الحمل الى الرشد* (الجزء الثاني): *النصي والمراهق*، الكويت: دار القلم.
- حسين، طه عبد العظيم، وحسين، سلامة عبد العظيم (2006). *استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية*. عمان: دار الفكر: ناشرون وموزعون.
- الخالدي، عطفا فؤاد (2008) *ارشاد المجموعات الخاصة*، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع. الاردن.
- الريموي، محمد عودم. (2007). *علم نفس النمو*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة
- الشيخ، سليمان الخضري (1983). *دراسة في التفكير الخلقى للمراهقين والراشدين*. الكتاب السنوي في علم النفس، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد الرابع، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- صادق، آمال وابو حطب، فؤاد (2005)، *نمو الانسان: من مرحلة الجنين الى مرحلة المسنين*، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد الخالق، أحمد (1998). *قلق الموت قبل العدوان العراقي وبعده لدى طلاب جامعة الكويت*. *المجلة العربية للعلوم الانسانية*، 16 (64)، 8 - 52
- غنيم، سيد محمد (1993). *الشخصية: محدداتها وقياسها ونظرياتها*، دار النهضة العربية، القاهرة.
- المشعان، عويد سلطان (1993) *التوجيه المهني*. العين: مكتبة الفلاح.
- هول، كاتلين وثيندرزي، جاردر (1978). *نظريات الشخصية*. ترجمة فرج أحمد فرج وقنري حضي ولحفي فطيم. القاهرة: دار الشايع للنشر.

- Arnold, J., Cooper, C. L., & Robertson, I. T.; (1998). Work psychology: Understanding human behavior in the Workplace. London: Financial times: Pitman publishing.
- Aronfreed, J.; (2006). Conduct and conscience: The socialization of internalized control over behavior. New York: Academic press.
- Baron, A. B. , & Kalsher, J. M.; (2007) Essentials of Psychology. Boston: Allyn and Bacon.
- Brannon, L., & Feist, J.; (2009). Health psychology: An introduction to behavior and health. Australia: Brooks/ Cole.
- Brown, D.; (2007). Career information, Career counseling, and Career development. Boston: Allyn and Bacon.
- Burke & Weir, 1976
- Carson, C. C., et al.; (2007) Abnormal psychology and modern life. Boston: Allyn and Bacon.
- Gannon, M. J.; (1999). Organizational behavior: A managerial and organizational perspective. Boston: Little, Brown and company.
- Gewirtz, J. L.; (1999). Mechanisms of social learning some roles of stimulation and behavior in early human development (In) D, Goslin (Ed) , Handbook of Socialization theory and research. Chicago: Rand McNally.
- Gorman, A. ; (1993). Developmental psychology. New York: D. Van Nostard Co.
- Hall, C. & Lindzey, G.; (2007). Theories of Personality. New York: John Wiley & Sons.
- Holms, D.; (2003). Abnormal psychology. New York: Harper Collins publishers, Inc.
- Hurlock, E.; (1980) Adolescence development. New York: McGraw – Hill.
- Kimmel, D. G.; (2001) Adulthood and aging. New York: John Wiley & Sons INC.
- Kolberg, L. & Kramer, R.; (1980). Continuities and discontinuities in childhood and adult moral development. J. of Human development. 12, 93 – 120,
- Lahey, B. B.; (2009). Psychology: An introduction. Madison: Brown & Benchmark Publishers.
- Miller, P. H.; (1993). Theories of developmental psychology. New York: W. H., Freema.
- Osipow, S.H.; (2003) Theories of career development. New Jersey: Prentice – Hall, Inc.

- Riggio, R., E.; (2009). Introduction to industrial/ organizational psychology. New Jersey: Prentice hall, Upper River.
- Papalia D. E., & Olds S. W.; (2005) Psychology. New York: McGraw – Hill Book Company.
- Peterson. C.; (2005) Introduction to psychology. New York: Harper Collins publishers.
- Rathus, S. A.; (2002) Psychology In the millennium. New York: Hartcourt college publishers.
- Roediger 111 H. L. et al.; (2007). Psychology. Boston: Little, Brown and company.
- Schermerhorn, J. R.; (2001). Management. New York: John Wiley & Sons. Inc.
- Scully. J. H., et al.; (2010) Psychiatry. Malvern: Pennsylvania: Harwal Publishing Company.
- Wade, C. & Tavis, C.; (2003) Psychology. New York: Harper Collins College publishers.
- Zunker, V.; (2002) career counseling: Applied concepts of life planning. Australia: Thomson learning.



الوحدة السابعة  
الارشاد النفسي لكبار السن





## الوحدة السابعة الإرشاد النفسي لكبار السن

أولاً: المقدمة:

(1 - 1) تمهيد:

عزيزي المدارس: أهلا بك في الوحدة السابعة من هذا الكتاب والذي تبحث في مشكلات النمو في مرحلة الشيخوخة وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وضعفها وانحدارها. فهي ربيع العمر وخريفه. تتطور بالفرد من رعاية الأسرة الى الاستقلال الذاتي. وكسب الرزق ومسؤولية تكوين أسرة جديدة ورعايتها والإشراف على توجيهها حيث تصطدم أحلام المراهقة بالواقع ويتعلم الكبير كيف يحكم أماله لمظاهر البيئة التي يعيش فيها. كما تمثل الشيخوخة فقداناً جوهرياً وانحرافاً سلبياً في القدرة الوظيفية مقارنة بمستويات الشباب الأسوياء. وهي حالة يصبح فيها الانحدار في القدرات الوظيفية البدنية والعقلية للفرد واضحة يمكن قياسها ولها آثارها على العمليات التوافقية. وتحرص مؤسسات الرعاية الاجتماعية عادة الى توفير كل وسائل الرعاية والخدمات بهدف تخفيف حدة المشكلات التي يعانيها المسنون.

تتألف هذه الوحدة من سبعة أجزاء. يبحث الجزء الأول منها في الشيخوخة عبر التاريخ وأهميتها والأطر النظرية في تحديد المراحل العمرية. ويبحث الجزء الثاني في التغيرات البيولوجية التي تطرأ على المسن. ويبحث الجزء الثالث في التغيرات المعرفية المصاحبة للكبر. أما الجزء الرابع فيبحث في التغيرات النفسية والاجتماعية المصاحبة للكبر. ويبحث الجزء الخامس في الأمراض الجسمية لدى كبار السن وفي الجزء السادس الاضطرابات النفسية لديهم ويبحث الجزء السابع والأخير في الرعاية الصحية والهدمية للمسنين ورعايتهم.

(1 - 2) أهداف الوحدة:

عزيزي المدارس: يتوقع منك بعد الانتهاء من دراسة مادة هذه الوحدة ان تصبح قادراً على أن:

1. تعرف مجتمع الكبار.
2. تبين التغيرات البيولوجية التي تطرأ على المسن.
3. تحدد التغيرات المعرفية المصاحبة للكبر.
4. تذكر التغيرات النفسية والاجتماعية المصاحبة للكبر.
5. تحدد الأمراض الجسمية لكبار السن.
6. تبين الاضطرابات النفسية لكبار السن.
7. تحدد حاجات المسنين واساليب الرعاية لهم.

## ثانياً، مجتمع الكبار:

تعد مرحلة الشيخوخة مرحلة النضج واكتمال الشخصية وضعفها وانحدارها. فهي ربيع العمر وخريفه. تتطور بالفرد من رعاية الأسرة الى الاستقلال الذاتي، وكسب الرزق ومسؤولية تكوين أسرة جديدة ورعايتها والاشراف على توجيهها حيث تصطدم أحلام المراهقة بالواقع ويتعلم الكبير كيف يكيف آماله لمظاهر البيئة التي يعيش فيها.

## (2 - 1) التعريف بمجتمع الكبار:

تمثل الشيخوخة فقداناً جوهرياً أو انحرافاً سلبياً في القدرة الوظيفية مقارنة بمستويات الشباب الأسوياء. (Wright & Weiss, 2009) وهي حالة يصبح فيها الانحدار في القدرات الوظيفية البدنية والعقلية للفرد واضحة يمكن قياسها ولها آثارها على العمليات التوافقية. فني سن الخامسة والستين من عمر الإنسان ينتشر التلف الحسي والحركي. ويعانون من تدهور وظيفي يؤثر بشكل ملموس على مجمل الوظائف الحيوية. وهنا يبرز الفارق الجوهري في تحول النمو الانساني في الاتجاه العكسي، فبينما كان النمو في المراحل السابقة يتجه نحو التحسن والترقي والتنمية بعددلات مختلفة، فإنه مع بدء الشيخوخة يبدأ التدهور بعددلات بطيئة في البداية ثم يتسارع هذا المعدل تدريجياً حتى يصل الى اقصاه في طور الشيخوخة (أردل العمر). (Baron & Kalsher, 2007)

وقد ورد في قواميس اللغة العربية معنى الكبر في السن وما نسميه بالشيخوخة حيث يقال: "شاخ الانسان شيخاً وشيوخه - والشيوخ، هو من أدرك الشيخوخة وهي في الغالب من تجاوز عمره الخمسين سنة. ويقال: هرم الرجل هرماً، أي بلغ أقصى الكبر وضعف، والهرم يعني كبر السن. ويستخدم الباحثون كلمتي الكبر والشيخوخة للأفراد الذين تجاوز أعمارهم سن الخمسين سنة.

وتحدث الزبيدي (2008) عما اذا كان الانسان الذي يطفئ البياض على السواد في شعر رأسه هو الذي نسميه كبيراً؟ أم من بلغ الخمسين سنة من عمره؟ وهل الكبير هو من تجاوز منتصف العمر؟ وهذا يتطلب معلومات عن العمر الزمني لكل فرد وعن التغيرات البدنية المتعلقة بعمليات الهدم والبناء.

الا ان الباحثين قد اشاروا الى المعيار الاجتماعي لكبر السن حين ينسحب الشخص من كثير من المسؤوليات الاجتماعية التي كان يؤديها بكفاءة من قبل داخل الأسرة أو في المجموعة الاجتماعية المحيطة بسبب عوامل الضعف المتنامي في قوته البدنية والصحية.



## الإرشاد النفسي لكبار السن

وأشار فريق ثالث للحكم على كبار السن بكونه أصبح عرضة أكثر فأكثر لبعض الأمراض المزمنة التي تضعف قدرته وحركته وأدائه. وتحدث آخرون عن معيار الصحة الجسمية كعلامات ظاهرة للحكم على كبار السن، وكذلك المعيار الوظيفي الذي يمثل مدى قدرة الفرد على القيام بوظائفه الحياتية بكفاءة ودون الاعتماد على آخرين أو الاستعانة بهم.

أزاء ما سبق، فإنه يمكن تعريف الكبار بأنهم الأشخاص الذين تجاوزوا مراحل النمو والتطور والبناء والنضج في قواهم الفسيولوجية، وبعض الوظائف المعرفية، ووصلوا إلى مراحل التوقف والاستقرار وبيدايات الضعف والفقدان في بعض وظائف تلك الأعضاء.

كما عرفت الشيخوخة بأنها وضع نفسي/ جسمي عام يتسم بالضعف والانحدار في قوى

الفرد وأبنيته المختلفة. ناجم عن تغيرات جسمية ونفسية تحدث في المراحل المتأخرة من حياة الشخص الكبير في السن. وتؤدي تلك التغيرات إلى خلل يصي العمليات الحيوية الدقيقة التي يعتمد عليها الجسم في إعادة بناء ما يتلف منه.

أما المسنون فهم الأشخاص الذين يعيشون حياة أطول. وهم من يصلون إلى سن الشيخوخة التي قد تكون بين 70 - 74 في مجتمع معين أو مجموعة بشرية معينة في فترة زمنية معينة.

### (2-2) الشيخوخة عبر التاريخ:

اعتقد الإنسان الأول أن حياة الفرد لا نهاية لها ما لم تكن هناك عوامل خارجية تضع حدا لها مثل السحر وقوى ما وراء الطبيعة. وكان لدى الإغريق والرومان والعالم العربي كذلك اعتقاد سائد بأن الشيخوخة والموت أمور لا مفر منها. ووجد علماء الآثار شواهد في بابل ونيوى وبالمك حمورابي عام 1950 ق.م على الاهتمام بالصحة والنظافة وعقاقير طبية خاصة بعلاج شيب الشعر وضعف الابصار. وكان ينظر إلى المرض والموت باعتبار أسبابهما قوى ما وراء الطبيعة.

وتحدث فلاسفة الإغريق واليونان القدماء عن الصحة والمرض والموت. فنأدى أبو قراط في فهم ظروف الصحة الجسمية من الشيخوخة وأوصى بالاعتدال في الغذاء وبالتمارين البدنية بغرض التعمير. والح الإغريق والمصريون القدماء على حب الابن لوالديه وعلى الحكمة التي يتصف بها التقدم في السن.



وأشار افلاطون الى بعض مظاهر الشيخوخة مبينا ان الانسان المتكيف في الحياة سوف يواجه مشكلات الشيخوخة بشكل معقول. وتلخصت نظرية أرسطو عن الشيخوخة في ان الكائن الحي يبدأ حياته بنوع من الحرارة الكامنة الولادية التي تتبدد في عملية الحياة ثم تختفي كلية. وبين سيشرو الذي عاش في الفترة ما بين (106 – 43 ق.م) انه يمكن مقاومة تقدم الشيخوخة بواسطة التمرينات الرياضية والغذاء والنشاط الذهني (Carson, et al., 2007).



وبين جالين في القرن الاول للميلاد الى أهمية التمرينات والتغذية والنوم ووظائف الأمعاء في الشيخوخة.

وحدد ابن سينا (980 – 1037 م) دورة حياة الانسان بما فيها الشيخوخة بمعايير الصفات التقليدية التي استخدمها جالين. وتحدث عن العلاقة ما بين الشيخوخة وعوامل مثل المناخ والغذاء وتناول السوائل وافراز البول ووظائف الأمعاء.

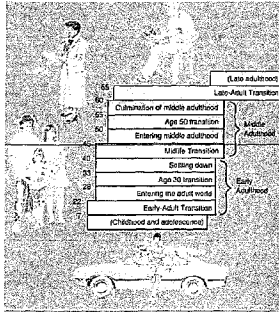
ومع بداية عصر النهضة في القرنين الخامس عشر والسادس عشر عادت الى الضوء المفاهيم الاغريقية والرومانية المتعلقة بالرشد والشيخوخة والتي قام الاسلام بالحفاظ عليها.

وشهد عام 1635 تشريح جثة رجل يدعى توماس بار الذي عاش 153 سنة على يد وليام هازي مما حفز العلماء على اجراء سلسلة من الدراسات التشريحية على المعمرين. ثم تقدمت البحوث الطبية بشكل متسارع في اوروبا خلال القرن التاسع عشر استجابة لتحديات جوهريّة مثل الوقاية من العدوى وتحسين الاساليب الجراحية وخفض الالم. وتقدمت البحوث النفسية الخاصة بالشيخوخة بعد انتهاء الحرب العالمية الأولى في كل من بريطانيا والولايات المتحدة الامريكية. وكان للجانب البيولوجي الطبي الاهتمام الأكبر في بداية الأمر. الا ان الجوانب النفسية والاجتماعية في الشيخوخة أخذت نصيبها من الاهتمام في السنوات الأخيرة خاصة في الولايات المتحدة وبريطانيا والمانيا.

ان بداية الاهتمام العلمي بموضوع الشيخوخة لم يتجاوز بداية القرن العشرين حين ظهرت مجموعة من الدراسات التي ركزت على السمات البيولوجية والنفسية للشيخوخة. مما أدى الى ظهور العديد من الجمعيات العلمية المتخصصة في هذا المجال. ويعد كتاب هول Hall الذي ظهر عام 1922 البداية الحقيقية للدراسات البيولوجية النفسية الخاصة بالكبار. ودخول

## الإرشاد النفسي لكبار السن

موضوعات الشيخوخة كعلم يدرس في الجامعات ضمن عدد من التخصصات كالطب والتمريض وعلم النفس وغير ذلك من العلوم. كما أدى هذا البحث إلى دراسة أثر الزمن على التغيرات البيولوجية التي تحدث للحيوانات خلال مراحل حياتهم المختلفة. ومن ثم دراسة أثر الزمن على تغير خواص الإنسان البيولوجية الفيزيولوجية والنفسية الاجتماعية. كما شغلت مشكلة



التكيف الاجتماعي لدى كبار السن الباحثين. فدعا بيرجس Burgess إلى تكوين جمعية أمريكية للعلوم الاجتماعية تعنى بدراسة مشكلات الشيخوخة. ومدى تكيف الفرد في هذه المرحلة من حياته بالنسبة لعائلته وعمله ودخله المتناقص.

(2 - 3) دورة حياة الإنسان:

تعد مرحلة الشيخوخة مرحلة النضج واكتمال الشخصية وضعفها وانحدارها. ولقد كتب الكثير عن الشيخوخة منذ بدء التاريخ حتى يومنا

هذا بدءاً من الأساطير القديمة والقصص الشعبية. وما كتبه الفلاسفة المصريون القدماء من أن كبار السن يعتبر أعظم مصيبة يتلى بها إنسان (Ward, 1984) ودعوة افلاطون أن يتسلم مقاليد السياسة والقيادة كبار السن. لأن التربية لا تأتي ثمارها قبل سن الخمسين. ويعد سيشرون الخطيب الروماني الشهير الذي عاش في القرن الأول قبل الميلاد، أول من اهتم بالخصائص السلوكية لكبار والأعمال المناسبة لهم.

تعتبر دورة حياة الإنسان سلسلة معقدة من الأحداث تبدأ منذ الاخصاب حتى الوفاة. وتنقسم دورة حياة الإنسان إلى مرحلتين رئيسيتين هما (Kosslyn & Rosenberg, 2004):

- مرحلة النمو والتطور Development.
- مرحلة الشيخوخة Aging.

وتختلف كل مرحلة عن الأخرى من حيث أن المرحلة الأولى تنقسم بزيادة في الشكل والحجم والوظيفة، وتكون متوازنة بشكل عام مع العمر. بينما تنقسم المرحلة الثانية بالميل نحو إعادة تنظيم وتدهور للوظائف والابنية الجسمية لدى الإنسان. والمرحلتان الأولى والثانية

تنقسمان بدورهما الى ثماني مراحل عمرية مختلفة يوضحها كميل (Kimmel, 1982) بالشكل رقم (7 - 1)

وتشير الشيخوخة بشكل عام الى الانخفاض التدريجي في مستوى الاداء الوظيفي لدى الكائن العضوي بحيث يعتبره عدد من الباحثين سن الستين بداية النهاية للكائن الانساني. مما حدا ببيبايجه الى اطلاق مرحلة التقاعد والراحة على هذه السن. (Birren, Renner., 1994).

00	1	الولادة (بداية الحياة)
6	2	بداية المدرسة
12	3	سن البلوغ (الحلم)
18	4	سن الرشد (بداية المهنة والزواج)
20	5	الأبوة/ الأمومة
48	6	وفاة الوالدين (سن اليأس؛ وانقطاع الطمث عند المرأة بين سن 45 - ، الجدود)
65	7	سن التقاعد
00	8	الموت
		دورة حياة الانسان

شكل رقم: (7 - 1) دورة حياة الانسان

#### (2 - 4) أهمية دراسة كبار السن:

ان نسبة الكبار تزداد سنة بعد أخرى. ولهذه الزيادة أثرها في اهتمام العلم الحديث بدراسة الصفات الرئيسية للكبار. خاصة ما يتعلق منها بالمظاهر الجسمية الحسية والعقلية المعرفية والانفعالية العاطفية والاجتماعية. فارتفاع مستوى الوقاية الصحية التي تهدف الى منع انتشار الامراض والأوبئة. وارتفاع الصحة البنائية التي تهدف الى تحقيق النواحي الغذائية والبيولوجية لبناء مجتمع سليم وافراد اقوياء وارتفاع مستوى الصحة العلاجية التي تهدف الى تزويد الفرد والمجتمع بالدواء المناسب لكل الأمراض المعروفة. وارتفاع مستوى الصحة النفسية التي تهدف الى تحقيق التكامل الصحيح لشخصية الفرد وتيسير أسباب راحته النفسية التي تحول بين الفرد وبين الامراض العصبية المختلفة. وزيادة النسل عاما بعد آخر نتيجة للعوامل السابقة. كل ذلك يؤدي الى زيادة تعداد كبار السن في المجتمع الانساني (Berstein, Penner, Clarke, Stewart & Roy, 2006).

بالاضافة الى ان المجتمع الذي نعيش فيه قادته من الكبار. وهم الذين يوجهون سياسة الدولة ومشروعاتها الاقتصادية وتطورها الاجتماعي. وأن اكتشاف علم النفس والعلوم الأخرى

## الإرشاد النفسي لكبار السن

المتصلة به. لأهم الخواص الرئيسية للطفولة الانسانية، وسن البلوغ والمراهقة، والاستمرار في دراسة النمو الانساني من بدء الحياة حتى نهايتها، ومرحلة الشيخوخة تعد مظهرا من مظاهر التطور النفسي للفرد في نضجه واكتمال شخصيته وفي شيخوخته وضعفه.

وتعد الثروة البشرية هي اهم انواع الثروات الموجودة في أي دولة في العالم، والدراسة العلمية لنفسية الكبار تهدف اساسا الى معرفة الامكانات البشرية والطاقات الكامنة لتوجيهها لخير المجتمع وخير النوع الانساني كله.

وأن ارتفاع نسبة الأمية في العالم يحول بين الفرد وبين الافادة من قواه وامكانياته الخصبة. والدراسة العلمية لنفسية الكبار تكشف الطرق الصحيحة لتعليم هؤلاء الأميين. من افراد المجتمع. ونحن لا نستطيع ان نعلم هؤلاء الافراد دون معرفة الخواص المختلفة لهؤلاء وامكانياتهم ودوافعهم وميولهم واهدافهم واستعداداتهم وقدراتهم. (السيد، 2003).

وقد لخص الزبيدي (2008) أهمية دراسة الشيخوخة بالنقاط التالية:

1. معرفة المبادئ والقوانين البيولوجية والفسولوجية المنظمة لعملية الكبر والشيخوخة ومدى امكانية التدخل فيها وتعديل تأثيرها ايجابيا لصالح تطور الجنس البشري وزيادة كفاءة أدائه لوظائفه الحياتية في مراحل الكبر والشيخوخة.
2. معرفة العوامل البيولوجية والثقافية والبيئية والنفسية المؤثرة في حياة الناس الكبار بالسن والكيفية التي تؤثر فيها مما يزيد من قدرتنا على التعامل معها لتيسير عمل العوامل الايجابية منها وتحييد أو ابعاد التأثيرات السلبية.
3. الاطلاع على الدراسات المقارنة عبر الاعداد والثقافة والأجيال لايضاح اثر البيئة والثقافة والعرق والتاريخ التطوري للجنس البشري في عملية الكبر
4. تحديد توقعاتنا لما سيكون عليه كبار السن من قدرات وحسن تحديد الادوار المتوقعة منهم في المجتمع أو التي يضعونها لأنفسهم لكي تكون التوقعات موضوعية فلا نحرهم من أدوار قادرين على القيام بها أو تحملهم مسؤوليات لا تناسب مراحلهم العمرية وأوضاعهم الصحية.
5. عدم الخلط بين مفهوم كبير السن ومفهوم الشيخوخة. فمفهوم كبير السن يشير الى الزيادة أو التقدم في العمر. ومفهوم الشيخوخة يعني ظهور التغيرات أو الأعراض البيولوجية وبعض الأمراض المزمنة التي تصاحب كبير السن.
6. التعرف على الفروق بين عمليتي الكبر الطبيعي مقابل عملية الهدم والضعف والعجز وفقدان الوظيفة الناجمة عن المرض عند كبار السن.

7. فهم الأطر النظرية والنظريات والنماذج الاجتماعية والبيولوجية والنفسية التي تصف وتفسر ماذا يعني الكبر وما تعنيه الشيخوخة.
8. ايضاح الخصائص العامة المشتركة المميزة لكبار السن جميع الجوانب الجسمية والمعرفية والانفعالية والنفسية والاجتماعية.
9. إظهار الفروق الفردية بين الكبار التي تتأثر بنمط الحياة والوراثة والجنس وظروف العمل والحاجات واساليب الرعاية المتوفرة.

## (2-5) الأطر النظرية لتحديد المراحل العمرية للنمو والكبر:

### (1) النظريات التي اهتمت بالتطورات الثمائية الدينامية:

فقد حدد فرويد نظاما مكونا من ثلاث مراحل للتطور النفسي، وكل مرحلة تتحقق فيها إحدى المنظومات الثلاث (Stephen & Rosenberg, 2004)

1. تتكون الهو في المرحلة الأولى من حياة الفرد في سنته الأولى من الحياة، حيث يتركز نشاطه فيها على اشباع حاجاته الأساسية الغريزية ذات الأساس البيولوجي دون وعي أو مراعاة لوجود الآخرين.
  2. وفي العام الثاني من العمر تظهر المنظومة الثانية وهي الأنا التي تنبثق من التطور خلال العام الثاني من عمر الطفل وتستمر تكاملها حتى عمر أربع سنوات ونصف تقريبا. حيث يبدأ وعي الطفل بذاته وبالآخرين. وما يشكلون من ظروف مانعة أو ميسرة لاشباع حاجاته وما يتطلبه من ارجاع الاشباع لبعض الحاجات مؤقتا أو كبتها حين لا تسمح الظروف الاجتماعية القائمة وسلطة الكبار.
  3. وفي المرحلة الاخيرة للتطور يظهر البناء الثالث للنفس وهي الانا العليا في السنة الخامسة من عمر الطفل، وفيها يتكون الضمير الذي يمثل قيم وعادات وقوانين الكبار وسلطة المجتمع.
- وتحدث فرويد عن التطور الجنسي للفرد وحدد فيها مواضع معينة من الجسم لتمثل مواقع الإثارة الجنسية لديه. وتختلف هذه المواضيع باختلاف العمر. ومرآح التطور الجنسي هي (Peterson, 2005):

1. المرحلة الفمية: من الميلاد وحتى نهاية العام الاول من العمر.
2. المرحلة الشرجية: بين 2 - 3 سنوات من العمر.
3. المرحلة القضيبية: بين 3 - 6 سنوات من العمر.
4. مرحلة الكمون: بين 6 - 11 سنة تقريبا.
5. المرحلة التناسلية: تبدأ من عمر 12 سنة وحتى نهاية العمر.

## الإرشاد النفسي لكبار السن

ووضع بياجيه (Sterberg, 2004) أربعة مراحل عليا نهائية للتطور العقلي هي المرحلة الحسية الحركية، وتبدأ من الولادة وحتى عمر سنتين:

1. مرحلة ما قبل العمليات العقلية (الحسية والرمزية) بين 2 - 6 سنوات.
2. مرحلة العمليات العقلية الملموسة: بين 6 - 12 سنة.
3. مرحلة العمليات العقلية المجردة (المنطقية النظامية) 12 سنة فأكثر.

وتحدث كوليبرج (Stephen, et al, 2004) عن مراحل التطور الخلفي للفرد وأشار إلى ستة مراحل هي:

1. مرحلة استشراف الطاعة وتجنب العقوبة: وهي أدنى مرحلة للتطور الخلفي وتسود بين الأطفال الأصغر سنا.
2. مرحلة النغمية البدائية: وتقع هذه المرحلة ضمن المستوى الأول (مستوى ما قبل العرف الاجتماعي).
3. مرحلة الولد الجيد والفتاة الطيبة: وتمثل هذه المرحلة أولى مرحلتي المستوى الثاني للتطور الخلفي (مستوى العرف الاجتماعي). حيث يهتم الطفل في أن يكون مستقيما مع الذات وراضيا عما يفعل.
4. مرحلة الحفاظ على النظام والقانون: وفيها ينتقل اهتمام الشخص الى النظام الاجتماعي والمبادئ التي تنظم العلاقات والمعاملات وبذلك يصبح النظام شيئا مقدسا لديه.
5. مرحلة التعاقد الاجتماعي: ويكون فيها الطفل أكثر تحررا من مركزية الذات ويرى في هذه المرحلة أن أهم شروط العدالة والتغلب على المشكلات هو مبدأ التوافق الاجتماعي.
6. مرحلة المبادئ الانسانية العليا وتكوين الضمير: وهي المرحلة الأخلاقية العليا للتطور الخلفي في منظور.

## 2) النظريات التي وضعت مراحل لتطور الشخصية:

قدم يونج وصفا لتطور شخصية الانسان في أربع مراحل هي (Stephen, et al.; 2004):

1. مرحلة الطفولة (وتقع بين الولادة وحتى سن 12).
2. مراحل الشباب وتمتد من 12 - 40 سنة.
3. مرحلة النضج وتمتد من 40 - 65 سنة.
4. مرحلة الشيخوخة وتمتد من 65 سنة وحتى الموت.

حدد اريكسون ثمانية مراحل لتطور الشخصية هي (Rohwer, et al.; 2006):

1. مرحلة الثقة مقابل عدم الثقة خلال السنة الأولى من عمر الطفل.
2. مرحلة الاستقلال الذاتي مقابل الشك والخجل بين عمر 2 - 3 سنوات.
3. مرحلة المبادرة مقابل الشعور بالذنب بين عمر 3 - سنوات.
4. مرحلة الانتاجية مقابل الشعور بالذونية بين عمر 6 - 12 سنة.
5. مرحلة تحقيق الهوية مقابل ضياع التوجه بين عمر 12 - 20 سنة.
6. مرحلة الانفة والحب مقابل الشعور بالعزلة بين عمر 20 - 30 سنة.
7. مرحلة التوليدية والانتاجية مقابل التوقف أو الانقطاع بين عمر 35 - 50 سنة.
8. مرحلة تكوين الشعور بالكمال والكرامة مقابل الشعور باليأس بين عمر 60 سنة وحتى آخر العمر.

وحدد بوهلر خمس مراحل اساسية في حياة الانسان هي (Wade & Tavris, 2003):

1. الولادة وحتى 15 سنة وفيها يتحقق التقدم البيولوجي ولكن تكون الاهتمامات ضيقة واهتمام لدور الاسرة والمدرسة
2. بين 16 وحتى 27 سنة حيث يستمر النمو البيولوجي والنضج الجنسي واتساع مدى الأنشطة وتطور قدرة الفرد على تحديد مصيره وتزهد استقلاليته فيدخل في أنشطة مستقلة وعلاقات شخصية
3. بين 28 - 47 سنة وفيها يمر الفرد في حالة استقرار بيولوجي وبلوغ الذروة في تطوره. وهي المرحلة الأكثر أهمية في صعيد العمل المهني والإبداع في العمل.
4. بين 48 - 62 وفي هذه المرحلة يحدث فقدان القدرة على الانتاجية وانخفاض في قدرات الفرد وأنشطته في مختلف المجالات الاقتصادية والأسرية والشخصية. وقد سماها بوهلر بفترة التأمل الذاتي لمرحلة الحياة.
5. من 63 فأعلى: وهي مرحلة الانحدار البيولوجي وتزايد الاصابة بالأمراض والتعرض الى التقاعد من العمل ونقص في العلاقات الاجتماعية.

وحدد بروملي ست عشرة مرحلة لمراحل حياة الانسان بدءاً من الخلق وحتى الممات.

خصص منها سبع مراحل للكبر والشيخوخة هي (Cavanaugh, 1997):

1. المرحلة المبكرة من الكبر (21 - 25 سنة).
2. المرحلة المتوسطة من الكبر (25 - 40 سنة).





3. المرحلة المتأخرة من الكبر (40 - 60 سنة).
4. مرحلة ما قبل التقاعد (60 - 65 سنة)
5. مرحلة التقاعد (65 سنة فما فوق).
6. مرحلة الشيخوخة (70 سنة فما فوق).
7. مرحلة الهرم (المرض النهائي فالموت).

وقدم هافجويرست نموذجاً

لمراحل تطور الإنسان ومهام مدى الحياة مستنداً في ذلك على مفهوم المهام والمتطلبات التطورية. تم توزيعها في ست مراحل تطورية لكل مرحلة مهامها التطورية الخاصة بها وهي (الزبيدي، 2008: 120).

المرحلة	العمر	المهام أو المتطلبات الخاصة بالمرحلة
الطفولة المبكرة	من الولادة - 5 سنوات	تعلم المشي، وتناول الأطعمة الصلبة، وتعلم الكلام، والتحكم في طرح العضلات، تعلم الفروق الجنسية والالتزان الجنسي، تحقيق التوازن الفسيولوجي، تكوين مفاهيم بسيطة للواقع المادي والاجتماعي، عدم الارتباط العاطفي بالوالدين، والأخوة والناس الآخرين، تعلم التمييز بين الصواب والخطأ ونمو الضمير.
الطفولة المتوسطة	6 - 12 سنة	تعلم المهارات الجسمية الضرورية للألعاب الاعتيادية، تكوين الاتجاهات السليمة نحو الذات باعتبارها كائناً حياً يتطور، تعلم التوافق مع الأقران، تعلم الدور المناسب لجنسه، تطوير المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب. تطوير المفاهيم الضرورية للحياة اليومية، تطوير الضمير والأخلاق ومعايير القيم، تنمية الاتجاهات نحو المجموعات والمؤسسات الاجتماعية.

المهمات أو المتطلبات الخاصة بالمرحلة	العمر	المرحلة
قبول القوام الجسمي والدور الجنسي، تطوير علاقات جديدة مع الأقران من الجنسين والاستقلال العاطفي عن الوالدين وال كبار الآخرين. ضمان الاستقلال الاقتصادي، اختيار مهنة والاستعداد لها. تطوير المهارات العقلية والمفاهيم المدنية الضرورية. الرغبة في المسؤولية الاجتماعية وتحقيقها. الاستعداد للزواج والحياة الأسرية. بناء القيم المتسجمة مع الصور العلمية للعالم.	13/12 - 18 سنة	المراهقة
اختيار شريك للحياة. تعلم العيش مع الزوج، الزوجة، البدء في تكوين الأسرة. تربية الأطفال. إدارة البيت، البدء في مهنة، تولي مسؤولية مدنية. إيجاد مجموعة اجتماعية يتجانس معها.	18 - 35 سنة	الكبر المبكر
إنجاز مسؤولية الكبير المدنية والاجتماعية. ترسيخ مستوى اقتصادي للعيش والحفاظ عليه. مساعدة الصبية ليصبحوا كبارا مسؤولين وسعيدين. تطوير أنشطة لأوقات فراغ الكبير. الارتباط بالزوجة أو الزوج كشخص. تعلم قبول التغيرات الفسيولوجية الخاصة بمنتصف العمر والتوافق معها. التوافق مع الوالدين المسنين.	35 - 60 سنة	وسط العمر
التوافق مع القوة البدنية المتناقصة. التوافق مع التقاعد والدخل المتناقص. التوافق مع موت أحد الزوجين. ترسيخ انتماء واضح للمجموعة العمرية للفرد. الوفاء بالالتزامات الاجتماعية والمدنية. ترسيخ متطلبات عيش مادية مرضية.	60 سنة فأعلى	الحياة المتأخرة

(2 - 6) مبادئ الأمم المتحدة بحقوق كبار السن:

اصدرت الأمم المتحدة المبادئ العامة لحقوق كبار السن في عام 1991 تضمنت شروط

ومتطلبات تحقيقها وهي:

(1) مبدأ الاستقلالية:



وحتى يتحقق مبدأ الاستقلالية لكبار السن. فإنه ينبغي أن تتاح لهم امكانية الحصول على ما يكفي من الغذاء والماء والمأوى والملبس والرعاية الصحية وأن يوفر لهم مصدرا للدخل ودعم أسرى ومجتمعي ووسائل العون الذاتي. وأن تتاح لهم فرصة العمل أو فرص أخرى مدرة للدخل. والاستفادة من برامج التعليم والتدريب الملائمة. والعيش في بيئات مأمونة وقابلة للتكيف بما يلائم ما يفضلونه شخصيا وقدراتهم المتغيرة. وتمكينهم من مواصلة الإقامة في منازلهم لأطول فترة ممكنة.

(2) مبدأ المشاركة:



وحتى يتمكن كبار السن من المشاركة، فإنه ينبغي أن يظل كبار السن مندمجين في المجتمع، ويشاركوا في صياغة وتنفيذ السياسات التي تؤثر مباشرة في تحقيق الرفاهية لهم وأن يقدموا للأجيال الشابة مهاراتهم وأمعارفهم. وتمكينهم من تهيئة فرص خدمة المجتمع المحلي والعمل كمتطوعين في أعمال تناسب واهتماماتهم وقدراتهم

(3) مبدأ الرعاية:

وحتى يكون حق الرعاية مضمونا لكبار السن فإنه ينبغي الاستفادة من رعاية وحماية

الاسرة والمجتمع المحلي وفقا لنظام القيم الثقافية في كل مجتمع، وان تتاح لهم امكانية الحصول على الرعاية الصحية ومساعدتهم في الحفاظ على المستوى الامثل من السلامة الجسمية والنهنية والعاطفية. والحصول على الخدمات الاجتماعية والقانونية. وتعزيز استقلاليتهم وحمائيتهم ورعايتهم وتأمين الحماية والتأهيل والحفز الاجتماعي ضمن بيئة انسانية آمنة. والتمتع بحقوق الانسان والحريات الأساسية عند اقامتهم في أي مأوى أو مرفق للرعاية والعلاج.

#### 4) مبدأ تحقيق الذات:

وحتى يحقق كبار السن ذواتهم فانه ينبغي تمكينهم من التماس فرص التنمية الكاملة لامكانياتهم والاستفادة من موارد المجتمع التعليمية والثقافية والروحية والترفيهية.

#### 5) مبدأ الكرامة:

ولأجل ان يشعر كبار السن بالكرامة الانسانية فانه ينبغي تمكينهم من العيش في كنف الكرامة والأمن ومعاملتهم معاملة منصفة بصرف النظر عن عمرهم أو جنسهم أو خلفيتهم العرقية أو الاثنية أو كونهم معاقين. ودون خضوعهم لأي استغلال أو سوء معاملة جسدية أو ذهنية.

#### ثالثاً: التغيرات البيولوجية التي تطرأ على المسن:

#### (3 - 1) المبادئ العامة للتغير في مراحل الكبر:

تحدث الباحثون عن المبادئ العامة لمراحل كبار السن وفرقوا بين التغير المتسارع في مرحلتي الطفولة المبكرة ومرحلة المراهقة. وان التغيرات التي تحدث بعد وصول الفرد الى مرحلة النضج تتمايز عن التطور في المراحل المبكرة للكائن. وان هذا التمايز يتمثل في الآتي (Belsky, 1999):

1. ان معدل التغير في مرحلة الكبار يكون بطيئا ويتميز عبر جميع مجالات الوظائف البشرية من بيولوجية ومعرفية واجتماعية ولا يكون بنفس الطريقة عند جميع الافراد.
2. ان هناك تمايزا واضحا بين مراحل النمو الانساني المختلفة خاصة في حالات الاصابة بالمرض. فبينما تزداد صدف الاصابة بالأمراض بين كبار السن مقارنة بالأشخاص الأصغر سنامع تباين بين الأشخاص في المرحلة العمرية الواحدة. فليس جميع كبار السن يصابون بالمرض. وانما هناك فروقا بين كبار السن في مدى اصابتهم بالأمراض المختلفة.
3. هناك ثبات نسبي يمكن توقعه عبر سنوات الرشد من حيث الاداء الوظيفي. وان عملية التغير تكون تدريجية.
4. هناك انحدار تدريجي او تراجع بسبب الأمراض التي ترتبط بالعمر يمكن توقعه.

## الإرشاد النفسي لكبار السن

5. ان اي تغير عاجل وشديد وبداياته سريعة وحادة ترتبط بمرض طارئ بدلا من كونها تغيرا مرتبطا بالكبر .
6. يميل الفرد نحو تعويض طبيعي عما يفقده لكي يحتفظ بالوظيفة الضرورية لبقائه.

### (3-2) النظريات البيولوجية لكبار السن:

#### 1) نظريات البرمجة/ الوراثة:

تعددت الدراسات والبحوث التي تناولت الشيخوخة حيث عرض فنش (Gibson, 2005). نظرية البلى والتمزق في الشيخوخة The wear and tear theory of senescence افترض فيها ان الجسد كآلة. تعمل حتى انتهاء الزمن المخصص لها فتبلى. وأشار الى ان جميع الاعضاء في الجسد الواحد ليست موضوعة للبلى والتمزق في الوقت ذاته. كيف لا وأن اعضاء الجسد تشيخ بنسب متفاوتة من فرد لآخر. وترى هذه النظرية ان الحمض النووي يتهرا وتضعف فاعليته تدريجيا في كل مرة تنقسم فيها الخلية وتتضاعف. وبذلك تصبح الخلية قاصرة عن التجديد وتصل الى مرحلة الهرم.

#### 1. النظرية الهرمونية في الشيخوخة:

تشير النظرية الهرمونية في الشيخوخة The hormone theory senescence: (Gibson, 2005) الى ان الهرمونات تؤثر بشكل اساسي وفاعل على عمل الفرد. فهي قد تزيد من عمره. كما قد تنقص منه من خلال نقص القدرة على انتاج هذه الهرمونات. مما حدا ببريهودا Prehoda الى تقديم تقارير اشارت الى امكانية استخدام أنماط مختلفة من العلاجات الهرمونية المساعدة في تخفيف بعض أمراض الشيخوخة بالرغم من عدم قدرة الباحثين على عزل اصناف الهرمونات ذات العلاقة بالشيخوخة بشكل مباشر.

#### 2. النظرية الكولاجينية في الشيخوخة:

اقترحت النظرية الكولاجينية في الشيخوخة The Collagen theory senescence: (Gibson, 2005) انه اذا قدر للباحثين التحكم بمادة الكولاجين Collagen وهي مادة بروتينية توجد في النسيج وتساعد على توصيل الأنسجة وتحافظ ببقائها في الجسم. يحقق زيادة في تماسك الأنسجة مع التقدم في العمر. هذا التماسك الذي يقلل من عمليات ابتلاع المواد المغذية في الجسم. ويضجر بالتالي، الطاقة الانتاجية المهمة لتحقيق ازدياد عمليات الشيخوخة في الجسم.

### 3. نظرية المناعة الذاتية في الشيخوخة:

تفترض نظرية المناعة الذاتية في الشيخوخة The Outoimmunity theory of senescence (Gibson, 2005) ان الزيادة في العمر تجلب زيادة في التحولات والتغيرات الرئيسية الهامة في انقسام الخلية Cell division الى القيام بدراسات مستفيضة ضمنها تقريره الذي اشار فيه الى التوقع في زيادة فترة حياة الفرد اذا تمكن الباحثون من تخفيف حدة استجابة المناعة الذاتية لهذه المتغيرات.

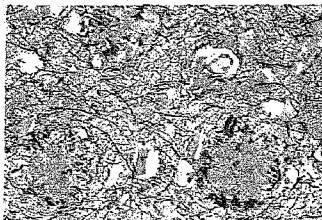
### 4. نظرية تأثير عمل المورثات في انقسام الخلية وعملية الابدال والتعويض:

تصف نظرية تأثير عمل المورثات في انقسام الخلية وعملية الابدال والتعويض التي تسبب التغيير المنتظم عبر مسار حياة الفرد. وان معدل العمر الذي يتوقع ان يعيشه الانسان حالياً هو حوالي (75) سنة. الا الهبة الوراثية لكل فرد ستساهم بصورة اساسية في الصدف او الفرض المتاحة له في تحقيق هذا التوقع. وتحدث شنايدر (Schneider & Welkowitz, 1996) عن وجود حوالي (200) مورث تؤثر بصورة دقيقة و محددة في عملية الكبر. ويمكن تمييز الكبر المبرمج وراثياً بوضوح عبر تغيرات عديدة ظاهرة عند البشر من خلال ظهور الشيب في الشعر والدورة التناسلية عند الاناث في بداية العظمى وحتى انقطاع الدورة في سن اليأس. والانحدار في وظيفة جهاز المناعة بعد عمر (20) سنة. كما اشارت نتائج الدراسات التي اجراها شنايدر الى امكانية السيطرة على عمل بعض المورثات التي تعجل في ظهور الشيخوخة وكبح نشاطها من جانب وتحفيز مورثات اخرى مقاومة لأمراض الشيخوخة من جانب آخر. حيث تمكن فريق من العلماء في جامعة الينوي الامريكية من تحديد الجين المسؤول عن اصابة الانسان بأمراض الشيخوخة مثل مرض الزهايمر وأمراض القلب، وارتفاع الضغط والسرطانات والتجلطات الدماغية.

### 5. نظرية الارهاق والاهتراء والقصور:

عرض فنش Finch: نظرية الارهاق والاهتراء والقصور في الشيخوخة The wear and tear theory of senescence and افتراض فيها ان الجسد كالألة. تعمل حتى انتهاء الزمن المخصص لها فتبلى. و اشار الى ان جميع الاعضاء في الجسد الواحد ليست موضوعة للبلبلى والتمزق في الوقت ذاته. وان اعضاء الجسد تشيخ بنسب متفاوتة من فرد لآخر (Atchley, 2005). وان الحمض النووي يتهراً وتضعف فاعليته تدريجياً في كل مرة تنقسم فيها الخلية وتتضاعف. وتصبح الخلية بعد ذلك قاصرة عن التجديد وتصل الى مرحلة الهرم (Schneider & Welkowitz, 1996).

## (2) النظريات التراكمية المتجمعة Stochastic theories:

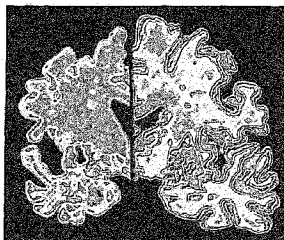


إشار الزبيدي (2009) الى عدد من النظريات التي تصف تأثير الهجومات العشوائية على الجسم وعوامل الصدفة من خلال قوى خارجية متجمعة في البيئة. كالسموم مثلا.

### 1. النظرية الأيضية

#### Metabolic theory:

تحدثت النظرية الأيضية Metabolic theory الى ان نسبة التايض ترتبط بطول العمر بصورة مباشرة. وان الأيض العالي يرتبط بحياة اقصر في حين يرتبط انخفاض التايض بحياة أطول.



### 2. نظرية الذرات الدقيقة الحرة Free

#### Radical theory

تصف نظرية الذرات الدقيقة الحرة Free Radical theory التغيرات التي تحدث في وظيفة الخلية نتيجة الضمور الذي تسببه هجومات من عوامل داخلية او عوامل خارجية. وان اجزاء من الجزيئات التي لها اما الكترولنا زائدا او مفقودا تقوم بهاجمة الخلايا وان تلك الذرات تكونها وظائف خلوية طبيعية مثل عملية الاكسدة التي هي إحدى عمليات الأيض الكيميائي بهدف استخدام الاكسجين فتؤدي الى توليد كميات زائدة من الاكسجين النشط او مركبات فوق الاكسجين والهيدروجين وثاني اكسيد الكربون. وقد تكون تلك التغيرات نتيجة لعوامل بيئية خارجية مثل السموم المتراكمة من التدخين والملوثات لمياه الشرب غير النقية والكيميائيات الاضافية في الطعام.

## 3. نظرية تراكم الجزئيات عبر الترابطات

## Theory of cross – linkage accumulation:



افترضت نظرية تراكم الجزئيات عبر الترابطات Theory of cross – linkage accumulation بأنه بينما ينمو الانسان اكبر فان عددا متزايدا من جزئيات الخلية تربط نفسها مع جزئيات اخرى لتشكل ترابطات متقاطعة مثل تلك التي تسببت بواسطة الذرات الحرة. وان التراكم عبر هذه الترابطات يسبب الكبر للانسان حيث تصبح قدرة الخلايا على الاصلاح ضعيفة وتفقد تلك الخلايا لوظيفتها مما يجعل الترابطات في الانسجة الرابطة بالجسم اكثر تصلبا واقل مطاطية. فيحدث التجدد في الجلد وفقدان وظائف جسمية اخرى مثل حركة الرئة في التنفس والاووية الدموية وعدسة العين (Belsky, 1999).

## (3 – 3) التغيرات البيولوجية المصاحبة للكبر:

## (I) الجهاز العظمي والهيكل:

بعد وصول الانسان الى مرحلة الرشد أو اوائل سن العشرين، فإنه لا يحدث تغير يذكر في طول عظام الانسان. بالرغم من حدوث قدر من النقص الضئيل في القامة الكلية نتيجة ضمور الغضاريف بين الفقرات الشوكية. والذي يمكن ان يحدث تحديدا أو انحناءا الى الامام مع العمر. بسبب ضعف عضلي وضمور في الجهاز العصبي المركزي لدى بعض الافراد. كما قد يحدث ارتخاء في الجسم خلال مرحلة الرشد مما يحدث تغيرا في التركيب الكيميائي للعظام. وتصبح العظام اقل كثافة. مما يزيد من مخاطر حدوث الكسور خاصة في السنوات المتقدمة من العمر. واذا ما حدث قصور في التغذية لدى الفرد أو اصاب بأمراض معينة. فان حركات المفاصل تصبح اكثر صعوبة وخطورة كما يتزايد معدل حدوث الأمراض التي تصيب المفاصل مع التقدم في العمر. ولا تنسى ما يصيب الاسنان من تلف مع التقدم في العمر. بحيث ينتهي الامر الى فقدانها. وتشير الدراسات في هذا السياق الى وجود ارتباط ما بين كل من تأثير التقدم في العمر وتأثير النظام الغذائي الذي يتبعه الفرد، وتأثير الاهتمام بصحة الاسنان وسلامتها واصلاح ما يطرأ



## الإرشاد النفسي لكبار السن

عليها من تلف. بالإضافة الى شعور الفرد واحساسه بالتقدم في العمر نتيجة ذلك (Papalia, Sterns, Feldman, & Camp, 2002).

### 2) الجلد والأنسجة الدهنية:

يتكون جلد الانسان من طبقتين هما: الطبقة الخارجية أو الطبقة الصلبة Cuticle (اي البشرة) والطبقة الداخلية Dermis (اي الأدمة) وهي تحتوي على العديد من الغدد والنهايات العصبية. وفي سنوات العمر الأولى من حياة الراشد يميل الانسان الى ان يتزايد لديه فائض من رواسب دهنية. اذا أولئك الافراد الذين لا يعيدون تنظيم أساليبهم الغذائية بما يتناسب واحتياجاتهم البدنية. فتراهم وقد ازدادت احجامهم. الا انه ومع التقدم في العمر تبدأ الدهون الموجودة تحت الجلد في الاختفاء. ويطرأ تغير على الجهاز العضلي بحيث يصبح الجلد (الذي افتقد مرونته) في صورة ثنانيا وتجاعيد. يصبح الجلد أكثر شحوبا ويفتقد صفاءه ويبدو أكثر جفافا. وتظهر التجمدات في الوجه، ويفقد تضارته، وتقل غزارة الشعر والصلع والشيب وتوسع الأوردة الدموية (الدوالي) Veins Varicase. وتبصح الانسجة أقل قدرة على الاحتفاظ بالماء وتظهر كما لو اصبحت أكثر سماكا وكثافة.

### 3) جهاز العضلات:

وتقع العضلات الارادية أو العضلات المخططة على طول الذراعين والساقين وأجزاء أخرى من الهيكل العظمي. وتصل هذه العضلات الى أعلى قوة لها في سن الخامسة والعشرين من عمر الانسان. ثم تبدأ بعد ذلك بالتناقص في سرعة وقوة انقباض العضلات. كما تتناقص قدرة الفرد على الاحتفاظ بجهد عضلي. وتصبح العضلات أقل مرونة وتتراكم المواد اللبغية بها. ويشير العلماء الى ان التدهور في وضع الجسم والتناسق العضلي انما يتأثر غالبا بما يحدث من تلف في العقد القاعدية Basal ganglia خاصة وان للمخيخ دور هام



في التناسق العضلي الذي يحدث هذا الضعف. ومع التقدم في العمر. وبسبب انخفاض قدرة تشغيل القلب والريثتين وعوامل عديدة أخرى، فإن الجهد العضلي للفرد يصبح أكثر تحديداً بسبب تصلب وتحديد حركات المفاصل.

أما العضلات اللاارادية أو العضلات المنساء فهي تلك العضلات التي تكون في جدار المعدة والأمعاء. وفي القنوات الهوائية. وفي معظم الاحشاء الداخلية. والأوعية الدموية، وهذه العضلات تقع تحت تأثير الجهاز العصبي الذاتي Autonomic nervous system ومع التقدم في العمر فإن التأثير على هذه العضلات يبدو ضئيلاً وهي تؤدي وظيفتها بشكل سوي بدرجة ما حتى نهاية الشيخوخة تقريباً. فيما عدا العضلات المنساء للأوعية الدموية.

#### 4) الجهاز الحسي:

ويعد القصور الذي يصيب الفرد في بصره من أبرز التغيرات المصاحبة لكبار السن. ومن أكثرها تأثيراً في عمليات التوافق الاجتماعي والاقتصادي. وتشير الدراسات في هذا الصدد. الى أن القصور في الابصار لا يحدث فقط في مرحلة الشيخوخة. وإنما تبدأ ملامحه في سن مبكرة للفرد، حيث تميل مسافة الرؤية عند طفل العاشرة من العمر تدريجياً حتى سن الخمسين. مما يضطر العديد من الناس الى استخدام نظارات طبية لتقديم طول النظر. هذا بالإضافة الى ان عدسة العبد تبدأ هي أيضاً في الهرم منذ سنوات الطفولة وتصبح أكثر عتامة وأقل مرونة في سنوات الرشد. وتتغير العدسة من حيث الشكل. فيؤدي الى خفض قدرتها على التركيز البؤري. وتغيير في العضلات الهدبية Ciliary muscles ويعمل على خفض قابلية العدسة للتكيف. ولما كانت العدسة تمثل تركيباً قابلاً لأن يحدث به مناطق معتمة. فإنه من الصعب الاحتفاظ بشفافية العدسة مع التقدم في العمر. وهذا كله، يؤدي بالضرورة انقاص قطر انسان العين، ويطء استجابته للتغير في شدة الاضاءة. كما يحدث تدهور للمزجية Iris وتغلظ القرنية وتفقد بريقتها وتصبح أقل شفافية. وضمور في الخلايا العصبية بالشبكية، وقصور في مدد الدم اليها. وكذلك، قصور تدريجي في التمييز الدقيق للألوان يسببه ما يصيب العدسة من اصفرار. ويصبح الابصار بذلك، أكثر تحديداً. ويحدث فقدان تدريجي للمواد الدهنية الحجاجية Orbital fat الامر الذي يؤدي الى ضمور في مظهر العينين. وتصبح الجفون أكثر ارتخاء بسبب حالة التوتر العضلي الذي يصيب السن.

كما يبدأ التناقص في حاسة السمع لدى الانسان تدريجياً خلال سنوات الرشد، وغالبا لا يتمكن الانسان من ملاحظة ذلك. لأن معظم الاصوات تكون عادة فوق عتبة الاحساس. ومع التقدم في العمر فإنه يحدث ضمور في الانسجة العصبية. ويكون القصور في السمع أكثر وضوحاً في الذكور منه لدى الاناث. ويزداد شدة في الاذن اليسرى عنه في الاذن اليمنى.

## الإرشاد النفسي لكبار السن

ومع التقدم في العمر فإن قدرة الحواس في جسم الانسان تتجه نحو خفض القدرة فتدهور الاعصاب الحسية الخاصة بالشم والتذوق ويحدث تناقص في الحساسية بالحلاوة والمالحة. وفي عدد حملات التذوق باللسان، وتعرض البصيلة الشمية Olfactory bulb المسؤولة عن احساس الشم في قاعدة المخ الى الضمور. وتعرض احساسات اللمس وادراك الحركة والذبذبات لنوع من الانحدار. كما يتأثر الادراك الحسي للحرارة بسبب ما يحدث من تغيرات في



الرواسب الدهنية وفي الاوعية الدموية، وتتناقص كفاية احساس الوضوح والتوازن Vestibular sense فيشعر بالدوار نتيجة اضطرابات في الدورة الدموية. وربما تكون ايضا بسبب ما يحدث من ضعف في الواردات الحسية من العضلات والمفاصل. كما يؤدي القصور في الوضوح والاتزان الى حوادث السقوط لدى المسن.

ويسبب تناقص مرونة عضاريف الحنجرة وتصلبها، خاصة عندما يصل الفرد الى سن الأربعين. وضمور عضلات الحنجرة في مراحل متقدمة من

العمر. كما تحدث تغيرات في الغشاء المخاطي لها. وارتفاع في طبقة الصوت. بحيث يصبح مع العمر اقل قوة، ومداء اكثر تحديدا، وتدهور القدرة على الغناء والخطابة ويصبح الكلام اكثر بطئا. ويز ويكثر حدوث التوقف خلال الكلام. وقد يطول هذا التوقف. وفي بعض حالات الشيخوخة قد يحدث اندغام الكلام Slurring عنده. اضافة الى ذلك العديد من التغيرات المرضية التي تصيب المسن بسبب ما يصيب المخ من تغيرات مرضية (ملحم، 2013).

### 5) الجهاز الهضمي والبوئي:

ويعد الجهاز الهضمي في جسم الانسان جهازا يتميز تسببا بالقوة. وعدم حدوث قصور خطير نتيجة التقدم في العمر. ما عدا حالات الاصابة بالمرض. وتشير الدراسات الطبية هنا الى ان هضم المواد الدهنية يؤدي الى تكون دقيقات من الدهون في مجرى الدم تسمى Chylomicrons

وتتزايد هذه الدقيقات مع العمر ثم تعود الى مستواها القاعدي. الا انه مع التقدم في العمر فان معدل الامتصاص يبطيء كثيرا وتزداد درجة تركيز هذه الدقيقات الى مستوى عال، مما يزيد من احتمال تعرض المسن للامراض التي ترتبط بالتمثيل الغذائي للمواد الدهنية للمسن.

ويعاني المسن من استجابات هضمية هزيلة. بالنظر الى معاناة المسن من قلة افراز للعاب وضعف حاد في حواس الشم والتذوق، مما يضعف اقبال المسن على الطعام واتي عملية الهضم، هذا بالاضافة الى العوامل النفسية التي تصيب المسن مع التقدم في العمر والتي تلعب دورا بارزا في الشهية للطعام والهضم.

وتتعرض اجهزة الكلية عند المسن لنوع من الضمور بسبب تدهور الاجزاء المكونة لها مثل الانبيبات Tubuks يتم تعويض جزء من هذا التدهور عن طريق نمو خلوي مما يجعل القدرة الوظيفية للكلية لا تتناقص بشكل خطير حتى سنوات العمر المتأخرة للمسن. وقد يؤدي فقدان المسن قدرته على الضيطة الارادي للتبول الى متاعب عديدة كما يحدث الامساك في مراحل متأخرة من العمر نتيجة لضعف في وظائف المعى في مراحل النمو السابقة. وعدم ممارسة النشاط أو عدم مناسبة الغذاء باحتوائه على ندره في المواد الخشنة. او بسبب نقص الفيتامينات، أو بسبب الامراض التي قد يصاب بها المسن.

اما التمثيل الغذائي للانسان فان المعيار القاعدي له يكافئ عادة المعدل الذي يستهلكه به الانسان الاكسجين في حالة الراحة. ويزداد هذا المعيار خلال بذل الجهد او الانفعال. ويتناقص مع التقدم في العمر. هذا المعيار يعد المسؤول الرئيسي للتمثيل الغذائي في جسم المسن. والذي يحدث تناقضا في افرازات الغدة الدرقية. الا ان عددا من البحوث تشير الى ان السبب الرئيسي في ذلك هو تناقص في العدد الكلي للخلايا. وتناقص النشاط في المناطق الرئيسية من الجسم مثل الكبد والعضلات، وبالنسبة للحرارة والهرودة فان استجابة المسن للهرودة تكون ابطأ من استجابة الشخص الاصغر سنا. حيث تضعف العضلات الارادية لديه ويضعف منعكس الارتعاش لديه، مما يعرضه لانخفاض خطير في درجة حرارة جسمه تؤدي به الى حالة غير سوية بالنسبة للمسن. أما درجة الحرارة العالية لجسم المسن فيمكن خفضها عن طريق ايقاف او ابطاء الجهد العضلي. ويمكن عن طريق عوامل التكيف من افراز للعرق وتمدد للأوعية الدموية السطحية، العمل على خفض درجة حرارة الجسم. لاحظ هنا ان المسن غير قادر على التعامل بصورة طبيعية لدرجات الحرارة العالية نسبيا.

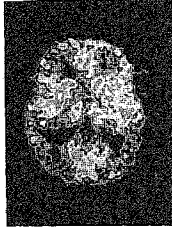
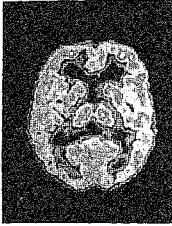
تمثل الشيخوخة فقداناً جوهرياً او انحرافاً سلبياً في القدرة الوظيفية مقارنة بمستويات الشباب الاسوياء. (Wright & Weiss, 2009) وهي حالة يصبح فيها الانحدار في القدرات الوظيفية البدنية والعقلية للضرد واضحة يمكن قياسها ولها آثارها على العمليات التوافقية. فهي

## الإرشاد النفسي لكبار السن

سن الخامسة والستين من عمر الانساني ينتشر التلف الحسي والحركي. ويعانون من تدهور وظيفي يؤثر بشكل ملموس على مجمل الوظائف الحيوية. وهنا يبرز الفارق الجوهرى في تحول النمو الانساني في الاتجاه العكسي. فبينما كان النمو في المراحل السابقة يتجه نحو التحسن والترقى والتنمية بمعدلات مختلفة. فانه مع بدء الشيخوخة يبدأ التدهور بمعدلات بطيئة في البداية ثم يتسارع هذا المعدل تدريجياً حتى يصل الى أقصاه في طور الشيخوخة (أرذل العمر).

### (6) الجهاز العصبي:

تكشف الدراسات والبحوث التي أجريت على الجهاز العصبي للانسان عن وجود نوع من المرونة في خصائص الجهاز العصبي كاستجابة توافقية للاحتياجات المتغيرة للانسان. وأن الالياف العصبية التي يتم تحويل مساراتها الى نهايات طرفية جديدة تتخذ نفس الخصائص المعينة واسلوب الاستجابة الخاص بالعضو الجديد الذي اصبحت تنتهي فيه.



وإلرغم من ان تجدد الالياف العصبية في الجهاز العصبي المركزي امر ممكن الا ان تلك القابلية تتضاءل مع التقدم في العمر. بحيث تأخذ تفسيرات اخرى مكانها في الخلية العصبية في حالة

الشيخوخة. مثل الانكماش وتزايد الاصباغ وموت الخلية وتناقص مدد الدم والاكسجين للدماغ. كما يتناقص وزن المخ من 1400 غرام لدى الذكور و1250 للاثاث في سن العشرين الى حوالي 1250 غرام للذكور و1125 غرام للاثاث في سن الثمانين. ويتزايد هذا التناقص مع التقدم في العمر. ويشير الباحثون هنا ان مقياس المخ هذا ليس دقيقاً لعدد الخلايا العصبية السليمة فيه. فالمحتوى المائي للمخ يزداد زيادة بسيطة في مرحلة الرشد. بينما الاحماض الامينية لا تتأثر مع التقدم في العمر بشكل واضح. ويبقى حامض الريبوز النووي RNA Ribonucleic acid ثابتاً تقريباً خلال مرحلة الرشد. ويتناقص في سنوات العمر الاخيرة، أما الحامض النووي الديكسي Deoxyribonucleic acid (DNA) يبوزي فيتزايد بشكل ضئيل.

هذا، وتشير الدراسات الخاصة بالتخطيط الكهربائي للدماغ (EEG) Electroencephalogram الى ان ترددات الفا تتراوح ما بين 1 - 12 هرتز في الثانية، وان ترددات دلتا تراوح بين 1 - 3 هرتز في الثانية. وترددات بيتا تراوح بين 4 - 7 هرتز في

الثانية. وان جميع هذه الترددات تتباطأ مع التقدم في العمر. وان كبار السن الذين يعانون من اضطرابات أو امراض في الاوعية الدموية يكشفون عن عدم سواء في التخطيط الكهربائي للدماغ بدرجات متفاوتة.

ويؤدي المرض وضمور المخ لدى كبار السن الى نتائج عدة: فتصبح شقوق المخ Fissures اكثر عمقا واتساعا، ويزيد حجم البطينات Ventricles وينتابها التشوه، ويتم افتقاد العديد من الخلايا، ويحدث تدهور في المخيخ Cerebellum وفي الاجزاء الداخلية للمخ، وتزيد الياف الخلايا الغراية Gilia Cells التي تشكل التراكيب المساندة.

وتتدهور خلايا شيفان Schwann cells التي تغلف الالياف العصبية.

كما يؤدي تصلب الشرايين على المخ عن طريق خفض مدد الدم اليه الى: خفض كمية الاكسجين التي تصل المخ، وخفض توزيع المواد الغذائية للمخ والتخلص من الفضلات بما في ذلك ثاني اكسيد الكربون. وضمور أو موت الخلايا العصبية. وامكانية حدوث نزيف دموي من احد الاوعية الدموية المتدهورة مما يؤدي الى حدوث تلف مخي وحالة الفالج Stroke. ويحدث ضمور للالياف العصبية وتغير في الشكل المورفولوجي. وتناقص في امدادات الدورة الدموية. وتزايد في الانسجة الرابطة. وتناقص المكونات الاساسية للخلية العصبية.

وتتأثر استجابة الجهاز العصبي للضغوط الانفعالية عند المسن. ويحدث خفض في الاستجابة الكلية للجهاز العصبي الذاتي Autonomic nervous system وما يصاحب ذلك من افرازات غدية، وخفض في مستوى الاستثارة الانفعالية. بحيث يصبح مزاج المسن اكثر تسطحا أو استواء.

اما القصور التدريجي الذي يحدث في اللحاء Cortex فيؤدي الى فقدان السيطرة على الاستجابة الانفعالية بحيث تصبح هذه الاستجابة اكثر بدائية. وترتبط بالواقف العابرة مما يصعب على المرء التنبؤ بالسلوك الانفعالي للمسن. وتصبح الخبرة الانفعالية لدى المسن اقل ثباتا وتزول بزوال المنبه.

## 7) الحياة الجنسية لدى الكبار:

مما لا شك فيه ان تأثير السن على الحياة الجنسية يظهر واضحا لدى الفرد. كما تتداخل عوامل عديدة في الحياة الجنسية للفرد. فالاستجابة الجنسية للرجل تتضاءل مع التقدم في العمر. وكذلك المرأة.

يمكن تقسيم الوظائف التناسلية للذكر الى ثلاث قطاعات رئيسية هي:

- تكوين الحيوانات المنوية Spermatogenesis .
- أداء الفعل الجنسي الذكري.
- تنظيم الوظائف الجنسية الذكرية من خلال الهرمونات المختلفة.

وتفرز الخصيتان هرمونان هما: هرمون الأندروستون D – androstene، وهرمون التستوستيرون Testosterone. وهذان الهرمونان يتكونان في خلايا ليديج التخليلية Interstitial cells of leydng والتي تقع بين الانبيبات حاملة البذور Seminiferous tubules ويمكن اعتبار ان هرمون التستوستيرون هو الهرمون الوحيد المسؤول عن تأثير الذكورة الهرمونية التي تحدثها الخصيتان. بالرغم من وجود هرمونات أخرى للذكورة (Androgens) تفرز من مناطق أخرى بالجسم بالإضافة الى الخصيتين. فالغدة الأدرنالية مثلا تفرز خمسة هرمونات على الأقل من الأندروجين. وإن كانت كمية هذه الهرمونات قليلة، كما يتم إفراز كمية قليلة من هرمونات الأبوثة (أستروجين Estrogens) في الذكر. ولا زالت مشكلة إنتاج هذه الهرمونات غامضة لدى العلماء.

وهرمون التستوسترون Testosterone هو المسؤول بصفة عامة عن الخصائص المميزة لجسم الذكر. ولا يتم إفراز هذا الهرمون خلال مرحلة الطفولة حتى سن 10 – 12 سنة تقريبا. وتزداد سرعة إنتاج هذا الهرمون عند البلوغ. ويستمر تقريبا حتى بقية العمر. لكنه يتضاءل بسرعة بعد سن الأربعين ويصل الى ادنى مداه في سن الثمانين. وتسبب إفرازات التستوستيرون عقب البلوغ تضخم العضو الذكري والصفق والخصيتين عدة مرات حتى سن العشرين. ويعمل التستوستيرون على نمو الخصائص الجنسية الثانوية منذ البلوغ وحتى نهاية النضج. والتي تميز الذكر عن الأنثى. ومن بين أهم هذه الخصائص عند الذكر هو ما يحدث من نمو الجهاز العضلي عقب البلوغ. ويكون هذا مصحوبا بتوازن فيتروجيني إيجابي يعزى الى نوع من التأثير الذي يمارسه التستوستيرون على بناء البروتينات وكثير من التغييرات في الجلد التي يحدثها في الأغلب ترسيب البروتينات في الجلد. كما يمكن ان يرجع ما يحدث من تغييرات في الصوت الى دور التستوستيرون في الاحتفاظ بالنيروجين. ولهذا فان العديد من الباحثين يسمون هذا الهرمون بهرمون الشباب. بسبب تأثيره على الجهاز العضلي. ولذلك، فانه يستخدم في كثير من الحالات في علاج الأشخاص الذين نمت عضلاتهم نموا ضعيفا.

وعقب البلوغ تفرز الغدة النخامية للذكر الهرمون الحافظ للغدة الجنسية Gonadotropic hormone حتى نهاية العمر. كما يستمر تكوين الحيوانات المنوية حتى

الوفاء. ومع ذلك فالوظائف الجنسية تبدأ في التناقص ابتداء من سن الأربعين يقابله في ذلك توقف الدورة الشهرية عند الإناث، ويسمى تناقص الوظائف الجنسية عند الذكور بسن اليأس الذكري The make climacteric ويكون مصحوبا في الغالب باعراض من ومضات من الحرورة والشعور بالاختناق Suffocation واضطرابات نفسية شبيهة باعراض سن اليأس عند الإناث.

وتتميز الحياة الجنسية السوية للأنثى بتغيرات ايقاعية شهرية في معدلات افراز الهرمونات الجنسية وما يتبع ذلك من تغيرات في الاعضاء الجنسية ذاتها، وهذا ما يسمى بالدورة الجنسية الاثوية، حيث تبلغ مدة الدورة الشهرية 28 يوما في المتوسط، وقد تتراوح مدتها بين 20 - 45 يوما عند بعض النساء، وتكون في هذه الحالة مصحوبة بتناقض في الخصوية.

ينتج عن الدورة الجنسية الاثوية عادة تحرر بويضة واحدة من المبيضين كل شهر، بحيث ان جنينا واحدا فقط يمكن ان ينمو في المرة الواحدة، ويتم اعداد الغلاف المبطن لغرس البويضة الملقحة في زمن محدد من الدورة، كما تعتمد الدورة الجنسية اعتمادا تاما على الهرمونات الحافظة للغدد الجنسية Gonadotropic hormones التي يفرزها الفص المقدمي من الغدة النخامية Adenohy pophesis فالمبيضان اللذان لا يتم تنبيههما بواسطة الهرمونات الحافظة للغدد الجنسية يظلان غير نشيطين تماما كما هو الحال في مرحلة الطفولة حيث لا توجد هذه الافرازات الهرمونية تقريبا، أما الهرمونات الجنسية الاثوية فهي هرمونات الاستروجين Estrogens والبروجستيرون Progesterone

تعمل هرمونات الاستروجين على تنشيط ما يتم من التحويرات التي تحدث لخلايا معينة في الجسم، وتكون مسؤولة عن نمو الاعضاء الجنسية ومعظم الخصائص الجنسية الثانوية للأنثى، وتعمل على احداث زيادة في النشاط الخاص ببناء العظام Osteoblastic activity كما ان له تأثير على نمو الهيكل العظمي بحيث يعمل على التثام العظام الطويلة. وهذا التأثير لدى الإناث يكون اقوى بكثير من التأثير الذي يحدثه التستوستيرون في الذكور، ولذلك، فان نمو الانثى عادة ما يتوقف في وقت مبكر قبل الذكر بعدة سنوات، وتشير البحوث هنا الى ان الانثى التي يتم استئصال المبيض لديها ولا يحدث بها انتاج الهرمونات الاستروجين، يزداد نمو طولها عدة بوصات من الأنثى الناضجة السوية، لأن العظام الطويلة لا تلتئم في وقت مبكر تحت تأثير هرمونات الأستروجين.

وتعمل هرمونات الاستروجين على زيادة كمية البروتين الكلي في الجسم، كما تزيد هرمونات الاستروجين من معدل التمثيل الغذائي بشكل طفيف، كما تعمل على زيادة كميات



## الإرشاد النفسي لكبار السن

الدهون المختزنة في الأنسجة تحت الجلدية. ونتيجة لذلك فإن الكثافة الخاصة لجسم الانثى تكون اقل بكثير من الكثافة الخاصة لجسم الذكر الذي يحتوي بروتينا أكثر وديانات اقل.

وبالإضافة الى ترسب الدهون في الثديين والأنسجة تحت الجلدية. فإن هرمونات الاستروجين تحدث ترسبا ملموسا للدهنيات في الضخدين والعجز مما يؤدي الى زيادة عرض الحوض. وهو من خصائص الشكل الانثوي. ويجعل الاستروجين الجلد ناعم الملمس طريا واكثر سمكا واكثر احتواء على الاوعية الدموية. يصاحبه زيادة في دفاة الجلد.

أما البروجستيرون فيهتم بالاعداد النهائي للرحم بفرض الحمل. او اعداد الثديين للرضاعة.

وعند حوالي سن 45 - 50 سنة تصبح الدورة الجنسية غير منتظمة ولا تحدث عملية الإباضة Ovulation خلال العديد من تلك الدورات. حتى تتوقف الدورة بعد سنوات قليلة. بسبب استهلاك المبيضين Buring out (احتراق المبيضين) ومع ذلك فإن هرمونات الاستروجين تظل تفرز بكميات قليلة ولمدة قصيرة بعد الدورة الجنسية. الى ان يهبط انتاج المبيضين من هرمونات الاستروجين الى الصفر تقريبا.

يعتبر سن اليأس عند الأنثى The female climacteric الزمن الكلي الذي قد يستمر من عدة شهور الى عدة سنوات والذي تصبح خلاله الدورة الجنسية غير منتظمة. ثم تتوقف تدريجيا. وعلى المرأة عندئذ ان تعيد تكيف حياتها. حيث يؤدي فقدان هرمونات الاستروجين الى حدوث تغيرات فيزيولوجية ملموسة في وظائف الجسم تتضمن ومضات من الأسخونة تتميز بتورد الجلد. وسهولة الاستثارة وسرعة التعب والقلق.

وعقب توقف الدورة الجنسية عند المرأة. فإن مستوى ما تفرزه الغدة النخامية من الهرمون الحافز للغدة الجنسية Gonadotrophin يرتفع بحدة. ويشير الباحثون في هذا الصدد الى ان ذلك يمثل محاولة الغدة النخامية لاعادة عمل مبيض غير مستجيب قد اصابته الشيخوخة.

لقد قام عدد من علماء الشيخوخة باجراء سلسلة من التجارب لمحاولة ازالة نتائج الشيخوخة عن طريق علاج تعويض بالهرمونات. لكنهم حققوا نجاحات ضئيلة في هذا المجال. فبعض التغيرات التركيبية في الغدد الصماء المسنة تماثل التغيرات التركيبية التي تتبع استئصال الغدد الجنسية. ويمكن التخلص من بعض هذه التغيرات بعلاج الكائن بالهرمونات الجنسية في بعض الحالات.

ووفقا للدراسات التي قام بها كينزي Kinsey فإن قمة الحياة الجنسية هي في مرحلة المراهقة حيث تصل تكرارات النشاط الجنسي الى اعلى معدل لها. ثم تتناقص بانتظام بعد ذلك.

حيث تهبط بشكل خطي تقريبا حتى سن الستين. ويرى ماسترز وجونسون Masters & Johnson أنه مع التقدم في العمر وخاصة بعد سن الستين، يكون هناك بطء في المراحل الأساسية التي تشكل الفعل الجنسي. كما يكون هناك تزايد في طول الفترة الزمنية اللازمة لكي يكون المرء مستعدا مرة أخرى لمعاودة الاتصال الجنسي والتي تسمى فترة المقاومة أو المعاندة Refractory period كما ان اللذة النفسية المشتقة من عملية الانتهاء من الفعل الجنسي قد تصبح معاقبة. ويرى ماستر وجونسون ان احد العوامل الهامة في تحديد طبيعة النشاط الجنسي للمسنين هي الظروف البيئية التي يعيشها الذكر خلال سنوات تشكيله جنسيا. اذ عندما يتاح للذكر مستوى عال من التعبير الجنسي خلال سنوات عمره المبكرة. فانه سوف يحتفظ بمستوى عال من النشاط الجنسي في اواسط العمر وسنوات عمره المتقدمة. وبناء عليه، فان معدلات النشاط الجنسي العالية في سنوات العمر المبكرة ترتبط بمعدلات عالية في سنوات العمر المتقدمة.

هذا، وقد اشارت نتائج البحوث المتعلقة بالنشاط الجنسي للمسن، Patrick, et al., (2001) ان اي مرض جسعي يسبب الضعف او السقم يمكن ان يتدخل في النشاط الجنسي. وان الضعف الجنسي غالبا ما يصاحب مرض السكر Diabetes melitus وان فقدان القدرة الجنسية Impotence يمثل أحد الاعراض المبكرة لمرض السكر. ويقال ان القدرة الجنسية تستعاد عادة عندما يتم السيطرة على مرض السكر.

وبالنسبة للاناث، فبالرغم من احتفاظ المرأة بنشاطها الجنسي بصورة أو بأخرى. الا انها تمر بخبرة تكون مؤشرا واضحا على توقف قدرتها على انجاب الاطفال. ويعتبر توقف الدورة الجنسية بمثابة حدث مزعج يؤدي الى الاكتئاب. وكذلك، فان تناقص القدرة الجنسية لدى كل من الرجل والمرأة. وتغير في المظهر لديهما يمكن ان يثر مشكلات خطيرة. وغالبا ما ينزعج الرجال باعتبار ان قدرتهم الجنسية تمثل بالنسبة لهم رمزا للمذكورة. أما المرأة فان فقدان جاذبيتها الجنسية قد تهدد مشاعرها بالامن في علاقاتها الزوجية. وان كانت ترحب بتناقص الاهتمام الجنسي لدى شريكها.

وابعاً: التغييرات المعرفية المصاحبة للكبر:

#### (4 - 1) القدرات العقلية:

ومع التقدم في العمر يحدث تدهور في قدرات معينة عند الشخص. دون ان يصبح المسن بالضرورة عبئا اجتماعيا. فقد يعاني من صعوبة في تذكر اسماء ووجوه جديدة على سبيل المثال. لكن هذا الامر لا يشكل بحد ذاته عاقبة للاستمرار في حياة اجتماعية ناجحة. ويكون قادرا على ادارة شؤون منزله او مصالحه الاقتصادية. ويكون تأثير السن ملحوظا بصفة خاصة في مجال

## الإرشاد النفسي لكبار السن

السرعة (مثل زمن الرجوع Reaction time) فتدهور قدرة المسن على التعامل مع الكلمات بشكل تدريجي.

وهناك العديد من التغيرات التي تطرأ على الفرد عند دخوله مرحلة الشيخوخة. وربما يكون قبل ذلك أيضاً، مع وجود تباين واضح للتغير من شخص لآخر. ذلك أن الكثيرين من المسنين يمكنهم الاستمرار في حياتهم الاقتصادية والمهنية والاجتماعية وممارسة نشاطاتهم السابقة بينما نرى آخرين وقد تركت الشيخوخة بصماتها عليهم بشكل واضح وجلي. ومن الخصائص العقلية التي يمكن أن تتأثر بالشيخوخة ما هو متعلق بالقدرة على التفكير المجرد، والقدرة على التصرف في المواقف الجديدة. وتشير الدراسات المتعلقة بهذا الجانب أن الوظائف العقلية للفرد تنحدر تدريجياً من العقد الثالث من العمر حتى العقد السادس منه. ثم تنحدر بشكل حاد بعد ذلك. ويرى وكسلر Wechsler أن الانحدار في القدرات العقلية يبدأ في أن يكون مستويًا في معظم الأحوال عند حوالي سن 18 ثم يتزايد مع التقدم في العمر حتى سن 20 - 25 ويعد ذلك العمر تبدأ كل درجات الاختبارات في الانحدار. ويكون الانحدار في بادئ الأمر بطيئاً إلا أنه يأخذ في الوضوح بشكل متزايد بعد سن الثلاثين.

### 1) التدهور العقلي في الشيخوخة:

من المعروف أنه مع التقدم في العمر يحدث تدهور في قدرات معينة عند الشخص. دون أن يصبح المسن بالضرورة عبئاً اجتماعياً. فقد يعاني من صعوبة في تذكر أسماء ووجوه جديدة على سبيل المثال. لكن هذا الأمر لا يشكل بحده ذاته عاقبة للاستمرار في حياة اجتماعية ناجحة. ويكون قادراً على إدارة شؤون منزله أو مصالحة الاقتصادية. ويكون تأثير السن ملحوظاً بصفة خاصة في مجال السرعة (مثل زمن الرجوع Reaction time) فتدهور قدرة المسن على التعامل مع الكلمات بشكل تدريجي ويكشف أداء المسن على الاختبارات التي تتطلب استخداماً لما تعلمه في الماضي عن تدهور أقل من تلك الاختبارات التي تتطلب عامل السرعة وعمليات تعلم جديدة والادراك الحسي لعلاقات جديدة في مضمون لفظي أو مكاني. وقد صمم وكسلر مجموعة من أجزاء الاختبارات اسمها Hold tests لا تتأثر بعامل السن مثل: المفردات، والمعلومات، وتجميع الأشياء، وتكملة الصور. ومجموعة أخرى أطلق عليها Don't hold tests تكشف عن تدهور في الأداء عليها بشكل واضح نسبياً مع التقدم في العمر. مثل مدى ذاكرة الأرقام، والمتماثلات، ورموز الأرقام، وتصميم المكعبات. ويحسب معامل التدهور في اختبار وكسلر بطرح مجموع الدرجات الموزونة على الاختبارات التي تتأثر بعامل السن من مجموع الدرجات الموزونة على الاختبارات التي لا تتأثر بعامل السن. هذا، وقد تم تصميم اختبارات عديدة تستخدم كإدوات أكاديمية لقياس القصور العقلي عند المسن وكمؤشرات على قيام حالة من التلف العضوي بالتحديد منها:

- اختبار Babcock – Levy وهو اختبار يعتمد على الدرجات التي يحصل عليها المريض على اختبار المفردات في مقياس ستانفورد – بينيه باعتباره يمثل القدرة العقلية السابقة للمسن.
- اختبار Hunt – Minisota وهو اختبار يستخدم المفردات في مقياس ستانفورد – بينيه كأطار لتقييم أداء المريض على ستة اختبارات للذاكرة.
- اختبار Goldstein and Scherer وهو اختبار يقوم على أساس تكوين المفاهيم ويعتمد بشكل أكثر على الأساليب التي يستخدمها المفحوص في أدائه للاختبار من اعتماده على النتيجة النهائية للأداء. يتكون هذا الاختبار من مجموعة اختبارات هي: اختبار المكعبات The cube test، واختبار تصنيف الألوان Color sorting test واختبار فرز الأشياء The object – sorting test واختبار الألوان The color – sorting test واختبار العصي The Goldstein – Schere stick test.

## 2) خيل الشيخوخة وتأثير التلف اليؤري:

يعرف الخيل Dementia بأنه تدهور لوظائف العقلية قد اتخذ صفة الثبات والاستقرار بسبب تلف عضوي بالدماغ. والمظهر العام للعتة يتفاوت من فرد لآخر وفقاً للشخصية السابقة على المرض. كما يتفاوت وفقاً للعمر الذي بدأ عنده المرض.

وفي حالات التدهور العقلي لخيل الشيخوخة فإن مظاهر كل صور القصور كاضطراب وظائف الكلام Dysphasia، وفقدان الذاكرة Amnesia والابراكسيا يمكن أن تكون قائمة في حالات خيل الشيخوخة. وفي مثل تلك الحالة فإن الكفاية العقلية تتأثر بكثير من الأمراض الوظيفية مع التقدم في العمر. كما تكون الشيخوخة مصحوبة ببدء حالة من الاكتئاب أو البارافوسيا. ويكون التمييز بين ما تحدثه تلك الاضطرابات الوظيفية، وبين ما يحدثه التلف العضوي في المخ أمر صعب. كما أن هناك مظاهر عديدة للقصور العقلي يمكن أن تجعل الإنسان غير قادر على التعويض مما يعانيه من فقدان لوظائف عقلية خاصة مما يؤدي بالضرورة إلى حالة من التدهور العقلي العام. وهذه المظاهر هي:

### 1. المثابرة أو الثبات والاستمرار Perseveration.

في هذه الحالة يكرر المريض استجابة ملالمة لمتبه معين كاستجابة لمتبه تال. حتى وإن كانت تلك الاستجابة لا تتناسب مع المتبه التالي.

## 2. النمطية Stereotypy.

يرتبط بظاهرة المشاهدة ظاهرة عدم القدرة على تغيير المفاهيم وبمعنى آخر ظاهرة النمطية. وهذه الظاهرة تحدث في المواقف التي يكون على المريض فيها ان يصنف الاشياء بطرق شتى. وما ان يحقق صيغة من صيغ التصنيف فانه لا يستطيع ان يتبنى صيغة أخرى.

## 3. العميانية Concreteness.

وفي هذه الظاهرة يستجيب لكل المنبهات كما لو كانت تقوم فقط في المحيط الذي قدمت فيه ولا يمكن تجريدها عن بيئتها، او تجريد صفاتها عنها. ولا يستطيع المسن تعريف الكلمة مثلا بشكل تام لأنها تفضل في استدعاء كلمة أخرى. فتعريف كلمة سرير مثلا هو: نعم انه سرير. مجرد سرير تنام عليه.

## 4. التشوش Perplexity.

التشوش مظهر آخر من مظاهر القصور العقلي العام الذي يرجع الى اصول عضوية. فعندما يواجه المريض موقفا لا يمكنه تناوله فانه يحاول الهرب منه عن طريق الانشغال بأفعال منفضمة عن الموقف. وعلى سبيل المثال، فانه عندما يفشل في تسمية صورة عرضت عليه. يقوم بتقبيلها وينظر الى ظهرها. وإذا ما تم تقديم شيء لا يستطيع التعرف عليه، فانه يضعه في جيبه.

## 5. استجابة النكبة او المصيبة The catatrohicreation.

استجابة النكبة او المصيبة استجابة انفعالية حادة مصحوبة بمكونات من نشاط الجهاز العصبي الذاتي Autonomic nervous system مثل العرق واحمرار الوجه والصياح وعدم الاستقرار.

### (4 - 2) اضطرابات الوعي:

يرتبط الوعي Consciousness عادة بالنشاط الذي يحدث داخل دماغ الانسان. وهو ما يحدث من تغير في السلوك يتلو التنبيه الحسي. وللوعي عدة مستويات تميل الى التداخل في بعضها البعض ومن الصعب تحديد الانتقال من مستوى الى مستوى آخر. وهذه المستويات هي:

- نشاط منعكس بسيط.
- حركات غير هادفة.
- حركات هادفة دون اي كلام او فهم للكلام.
- حركات غير مستقرة وقيرة على نطق كلمات او جمل قليلة غالبا بشكل انفعلي.

- كلام وحركة لا يحكما اي كلف. مع ادراك للزمان والمكان والاشخاص وفقدان الذاكرة للأحداث الجارية.
- ادراك ككامل وتهذيب اجتماعي.

وخلال عودة حالة الوعي تستعاد القدرة على ادراك الزمان والمكان والاشخاص قبل استعادة القدرة على تذكر الاحداث القريبة. ونادرا ما يحدث فقدان للوعي وما يصاحبه من فقدان للذاكرة في اصابات الدماغ التي لا تسببها تغيرات فجائية عنيفة في الاتجاه. وفي حالة فقدان الوعي فانه لا يمكن استثارة المريض استثارة تامة بواسطة منبهات خارجية. لكن هذا الامر ممكن في حالة صدم اليقظة. مما يوضح التمايز الذي يحدث بين حالتي فقدان الوعي Unconsciousness وعدم اليقظة Unwakefulness. كما ان هناك فروقا واضحة ما بين فقدان الوعي في حالات الغيبوبة وبين حالات النوم. فخلال النوم الطبيعي نجد ان الاعصاب الحسية تستقبل بصفة مستمرة المعلومات الواردة. حيث يعمل المخ على التقاط ما هو هام من هذه الواردات ويتخلى عن غير الهام منها. أما في حالة الغيبوبة فان المريض لا يستجيب إلا للمنبهات القوية فقط. ولا تعدى تلك الاستجابات اكثر من مجرد حركات للأطراف من نوع المنعكس Reflex.

وهناك عدد من الخصائص السلوكية التي يمكن التعرف عليها خلال حدوث نوع من التغير أو الخفض في حالة الوعي من أبرزها: فقدان الانتباه واليقظة، وتغير في القدرات العقلية، وفقدان القدرة على الاحتفاظ. واضطرابات المزاج.

#### (4 - 3) اضطرابات الوجدان:

التذبذب في الحالة الوجدانية وفقا لما يحدث من تغيرات فيزيولوجية ونفسية يعد امرا طبيعيا بل وربما يكون امرا حيويا. وعندما لا يعكس المزاج هذه التغيرات بأن يظل ثابتا اما على مستوى عال جدا كما هو الحال في الهوس. او على مستوى منخفض جدا كما هو الحال في الاكتئاب. او عندما يفشل في التحرك اي يصبح المزاج مسطحا فان الحالة الوجدانية هنا يشار اليها بأنها غير سوية.

ويعتبر التخلف النفسي الحركي واحدا من أبرز مصاحبات حالات الاكتئاب حيث يحدث بطء في زمن الرجوع، ومزوف عن الفعل وندرة فيما يتم من افعال. كما ان من المصاحبات الشائعة للتغير في الحالة الوجدانية سواء في اتجاه الارتضاع (الهوس) أو في اتجاه الانخفاض (الأرق) حدوث الأرق وفقدان الشهية وتناقض الدافع الجنسي. وقيام ظاهرة التفاوت النهاري Diurnal rhythm حيث تتحسن حالة المريض نحو المساء.

## الإرشاد النفسي لكبار السن

والانسان المكتئب لا يستشعر بالحزن فقط، وإنما يصيغ هذا الحزن استجاباته للأحداث المختلفة ويخاصة تلك الاستجابات المرتبطة بنظرته لنفسه ولأفعاله؛ فقد يشعر بعدم أحقية لوضعه الحالي ولما هو محيط به، وقد يشعر بأنه مسؤول عن أخطاء الآخرين، وينفس الشكل فإن الشخص الذي يعاني من الهوس فإنه يعكس مشاعره بالاستخفاف وحسن الحال والسعادة على كل أفعاله.

### (4 - 4) اضطرابات الذاكرة The dysmnesic syndrome.

يعد اضطراب الذاكرة مرض شائع من امراض الدماغ. وتحدث كعرض عابر في العديد من الامراض التي تصيب الدماغ. مثل الشلل العام وتصلب شرايين المخ Cerebral arteriosclerosis والورم والتهاب الدماغ Encephalities واصابات الدماغ وغير ذلك. كما تشكل جزءا من حالة من الاضطراب الوظيفي للمخ. والتي تبدو في شكل قصور عقلي وهذيان وسبات او غيبوبة.

وتسر عملية التذكر في ثلاث مراحل هي: التسجيل Registration، والاحتفاظ Retention، والاستدعاء او التعرف Recall ولكن عندما تكون هناك مشكلات في التذكر. فإنه يصبح من الصعب ان نقرر في اي مرحلة من هذه المراحل حدث هذا القصور.

وينظر الاكليينيكيون الى نواحي القصور في الذاكرة من جهتين هما:

#### (1) فقدان ذاكرة لاحق Anterograde amnesia:

تعني فقدان الذاكرة اللاحق: صعوبة تعلم مهارات جديدة وصعوبة الاحتفاظ بأحداث وقعت بعد بدء حالة فقدان الذاكرة. وقد اشار كورساكوف Korsakov الى هذه الحالة بفقدان الشخص لادراك الزمان والمكان والأشخاص مصحوبا بخمل وعدم قدرة على الاحتفاظ بالمعلومات. وغالبا ما يعاني المدمنون على المشروبات الكحولية والمرضى المصابون بأورام تتضمن البطين الثالث Third ventricle والمرضى الذين يعانون من التهاب السحايا الدرني Tuberculous meningitis من هذه الحالة.

ويمكن تصنيف فقدان الذاكرة اللاحق الى مجموعتين هما:

#### 1. التعلم.

فقد لوحظ ان بعض مرضى المستشفيات ممن يعانون من فقدان مزمن للذاكرة يتكروا انهم كانوا في اجنحة المستشفى لأكثر من بضع ساعات. ومع هذا، فانهم يسلكون كما لو كانوا يعرفون بالضبط اين هم ذاهبون اليه وما يتوقعونه هناك. وإذا ما طلب منهم ان يذهبوا الى فراشهم فانهم يفعلون ذلك دون الوقوع في اي خطأ.

## 2. التذكير

فالتغيرات الرئيسية التي تحدث للذاكرة مع مرور الزمن هي:

- **الاحلال أو الأزاحة في الزمان والمكان Displacement**: فقد يتذكر الشخص انه قد زار مكانا معيناً او قابل شخصاً ما. لكن من الصعب ان يقرر متى تم ذلك واين كان ذلك بالضبط.
- **الاسترجاع الجزئي Partial recollection**: فالشخص قد يتذكر بعضاً من حدث او مشهد وليس الحدث كله او المشهد كله.
- **التحريف Distortion**: حيث يميل الشخص عند تذكره لحدث او منبه معين ان يحرف منه.
- **التكثيف Condensation**: ذلك ان اجزاء من الخبرة الاصلية قد تترك كما هي. في حين يتم تغيير اجزاء اخرى. الى ان يتم تكثيف الخبرة الكلية في وحدة صغيرة ذات معنى.
- **الاطلاق Closure**: فقد تضاف اجزاء الى صيغة غير كاملة لكي تصبح مناسبة لأن تكون مقياساً للحكم.

## (2) فقدان ذاكرة سابق (تقهقر) Retrograde amnesia:

يمثل فقدان الذاكرة السابق صعوبة في استدعاء احداث سابقة على بدء حالة فقدان الذاكرة ويشتمل على الجوانب الرئيسية التالية:

- **فقدان الذاكرة السابق في حالة الأميزيا المزمنة**: فالمرضى الذين يعانون من اضطراب عضوي في الذاكرة غالباً ما يجدون صعوبة في تذكر الاحداث التي تسبق بدء حالة فقدان الذاكرة.
- **فقدان الذاكرة السابق عقب ارتجاج المخ في اصابات المخ**: وهذا لا يصاحب فقط الحالات المزمنة الثابتة. بل ان ثغرة في الاحداث الماضية قد يظل يعاني منها المرضى الذين تعرضوا لاصابات الدماغ ويستمر ذلك لمدة طويلة عقب تحسن كل الوظائف العقلية الأخرى. ذلك ان درجة فقدان الذاكرة تتفاوت تفاوتاً كبيراً وفقاً لمراحل المرض المختلفة.

هنا، وقد اشارت البحوث المتعلقة باضطرابات الذاكرة الى انه عندما يصل فقدان الذاكرة الى مرحلته الثابتة فان هناك درجة من بقايا قصور في الذاكرة خلال فقدان الذاكرة السابقة (التقهقرية) للخيرات الحديثة التي تسبق اصابة الدماغ. ويأخذ هذا القصور شكل ثغرة في الذاكرة، أو استرجاع غير دقيق وغير واضح أو اخلءاء في تقدير الزمن. وكلما زادت درجة اصابة الدماغ شدة. كلما كان هناك احتمال بحدوث بقايا من قصور الذاكرة.



#### (4-5) اضطرابات الإدراك الحسي؛

عند حدوث تلف دماغي للشخص فإن كثيرا من اضطرابات الإدراك الحسي مصحوبة بقصور حسي تحدث لديه. وقد تحدث هذه الاضطرابات أيضا في حالة أداء الحواس لوظائفها كاملة.

وهناك أنواع عديدة من اضطرابات الإدراك الحسي من أبرزها: العمى البصري، والعمى السمعي، والعمى اللمسي، وآخر خاص بالاحساسات الباطنية (العضلية الوثيرة المفصالية الاتزانية).

#### (4-6) اضطرابات المهارات الحركية؛



غالبا ما تصاحب اضطرابات المهارات الحركية التلف المخي والتي ترتبط أيضا بكل من اضطرابات خاصة بالكلام والقراءة والكتابة. فنلاحظ على المريض عدم افتقاده كثيرا للقدرة على في حركة ساقيه او السيطرة عليها. وانما يبدو أنه قد نسي كيف يؤدي افعالا معينة. فاذا طلب منه مثلا ان يلمس أنفه فقد يلمس بدلا منه قمة رأسه أو أذنيه. وهم في حركتهم هذه يتعرفون على العجز الذي يصيبهم في قدرتهم على

الأداء السليم لتلك الافعال. فيهزون رؤوسهم في حيرة من أمرهم. وعادة ما يواكب حيرتهم تلك حالات انفعالية معينة. ويقسم اسماعيل (2001) اضطرابات المهارات الحركية الى ثلاثة أنماط هي (Roediger III, 2007):

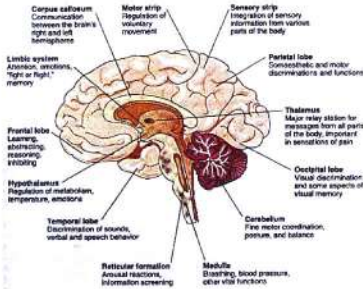
1. الأراكسيا الذهنية الحركية **Ideomotor apraxia**: ويشير الى الانفصال ما بين الفكرة الخاصة بحركة ما وبين القدرة على تنفيذها. وقد يمتد هذا النمط الى كل مهام الحياة اليومية.
2. ابراكسيا ارتداء الملابس **Dressing apraxia**: ويشير هذا النمط الى العجز في تنفيذ المهارات الحركية الخاصة بارتداء الملابس. ويعتبر هذا الاضطراب من اكثر صور الابراكسيا وضوحا والذي يجذب انتباه الملاحظ باعتباره عرضا منفصلا.

3. الأبراكسيا التركيبية **Constructional apraxia**؛ ويشير هذا النمط الى عجز المريض عن تنفيذ المهارات التي كان قد اكتسبها ومارسها في فترة سابقة من الزمن. وهي تمثل عجزاً في القدرة على استخدام مهارات مكتسبة في مواقف جديدة. ويمكن الكشف عن هذا النمط من الاضطراب باختبارات القلم والورقة، أو اختبارات العصي، وقوالب الطوب، واختبار المكعبات.

#### (7 - 4) اضطرابات التعبير اللفظي:

تمثل اضطرابات التعبير اللفظي اختلالاً في الوظائف اللغوية أو اضطرابات الكلام كنتيجة لاضرابات دماغ المريض. وتحدث هذه الاضطرابات كذلك في حالات الاضطرابات العقلية أو وجود تلف بؤري في المخ. ويعاني المرضى الراشدون من اضطرابات عضوية في المخ. فيصابون باضطراب الكلام دون أن يصابوا بكم كامل. وإنما يحاولون تكرار الكلمات ويستخدمون بعض الكلمات في غير موضعها، أما في حالة كبار السن فهم يعانون في الغالب من حالة ذهان الشيخوخة أو فصام فيبدو اتصائهم بالآخرين مقصوماً. وهذه الحالة تختلف من شخص لآخر بحسب تطور المرض لديه. ويتفاوت قصور النطق عند المريض من مجرد اندغام الأصوات الى تغير في نغمة الصوت الى عجز تام في تكامل ميكانزمات النطق اللازمة لأحداث الكلمات.

وترتبط اضطرابات التعبير اللفظي والكلام ارتباطاً وثيقاً بالتلف في نصف كرة المخ ذو السيادة، خاصة وان منطقة بروكا Broca's area هي التي تهتم بالتلفظ. وان الصعوبة في ايجاد الكلمات تحدث في الغالب بسبب التلف في الفص الصدغي Temporal lobe بالرغم من وجود بقايا من اللغة عقب استئصال كامل لنصف كرة المخ الأيسر لدى شخص يستخدم يده اليمنى (Carson, et al, 2007).



أشار الباحثون الى عدد من التغييرات الاجتماعية والاقتصادية والعصبية الجسمانية والنفسية التي تصاحب مرحلة الشيخوخة والتي تزيد من نسبة اصابة كبار السن بالاضطرابات النفسية من 20 - 30% خاصة اولئك الذين يعيشون في مؤسسات رعاية المسنين (الزبيدي، 2009). ومن أبرز الاضطرابات النفسية التي تصيب كبار السن حيث تتمثل الاضطرابات الذهانية في ككل من الاضطراب الذهني وضلالات الاضطهاد والاضطرابات الوجدانية. وتتمثل الاضطرابات العصابية اضطرابات القلق والوساوس القهرية المختلفة وتوهم المرض وغيرها من الاضطرابات التي ترتفع نسبتها كلما قلت قدرة المسن على التكيف في الحياة العامة.

#### (5 - 1) نوعية الحياة:

أشار تايلر (2008) في معرض حديثه عن نوعية الحياة Quality of life انه لم ينظر الى نوعية الحياة على انها مسألة ذات اهمية سيكولوجية الا في وقت متأخر نسبياً. فقد ظلت نوعية الحياة تقاس بالفترة التي يبقى فيها المريض على قيد الحياة. ووجود المرض دون اي اعتبار للعواقب النفسية والاجتماعية الناجمة عن المرض والعلاج. مشيراً في الوقت نفسه الى دراسة مشهورة حول فرط ضغط الدم. فقد وجد انه على الرغم من ان (100%) من الاطباء اشاروا الى ان نوعية حياة مرضاهم تحسنت مع الاستعمال المنتظم لدواء ضغط الدم. الا ان الابحاث التي اجريت في هذا المجال تشير الى ان المرضى يدركون بعض الامراض ومعالجتها على انها قدر اسوأ من الموت. باعتبارها تهدد جوانب او نشاطات حيوية ومهمة في حياتهم.

هذا، وقد بدأ الاهتمام في الوقت الحاضر بالوظائف النفسية الاجتماعية باعتبارها جوانب مهمة في تقرير نوعية الحياة لدى المرضى ذوي الاعاقات. او أولئك الذين يعانون من امراض مزمنة. حيث ظهرت العديد من المقاييس التي تتمتع بالثبات والصدق وتستخدم بشكل واسع النطاق. مثل بروفييل اثر المرض Sickness impact profile الذي يقيس الاداء في ثلاثة جوانب رئيسية هي: الجانب الجسمي، والجانب النفسي، والجانب الاجتماعي بالإضافة الى النوم والطعام والترفيه. وكذلك قائمة راند للمسح الطبي RAND 36 - Item health التي تقيس الاداء الجسمي والاداء الاجتماعي. وقيود النور التي تعزى الى المشكلات الانفعالية والصحة النفسية والحيوية واللائم والادراك العام للصحة. كما ظهرت مقاييس عديدة لنوعية الحياة تم تطويرها من اجل امراض معينة كالسرطان مثلاً. حيث تم تطوير قائمة المشكلات ذات الصلة بالسرطان ومقياس كارنوفسكي للاداء Kanovsky performance scale.

الا ان هناك اسباباً عديدة لدراسة نوعية الحياة عند كبار السن. ذلك ان تحديد تأثير المرض على النشاط المهني والاجتماعي والشخصي للمريض وعلى حياته اليومية من شأنه ان

يزودنا بأساس مهم للمعالجات التي تصمم لغايات تحسين نوعية الحياة. ويمكن لمقاييس نوعية الحياة ان تساعد في تحديد نوع المشكلات التي تنشأ لدى المرضى المصابين بأمراض من نمط معين. وان مثل هذه المقاييس يمكن ان تكشف عن وجود صعوبات جنسية مرتبطة بأنواع معينة من السرطان. او تكشف بأن الاكتئاب يرتبط بأنواع أخرى من السرطان. ثم ان الكثير من المقاييس التي اعدت لنوعية الحياة تتناول تأثير المعالجات على نوعية الحياة. ويشير تايلور (2008) في هذا الجانب ان مقاييس نوعية الحياة استطاعت قياس اثر المعالجات غير السارة والتعرف على بعض المتغيرات التي تضعف من التزام المريض بتلك المعالجات. ويمكن استخدام المعرفة بنوعية الحياة للمقارنة بين اساليب العلاج المختلفة واختيار الاسلوب الذي يكون له اجنى تأثير على نوعية الحياة. كما يمكن للمعلومات المتعلقة بنوعية الحياة ان تساعد اصحاب القرار على اختيار اساليب العلاج التي تزيد من فرص البقاء وتتيح للمريض في الوقت نفسه افضل نوعية حياة ممكنة.

#### (5-2) حاجات المسنين ومطالبهم:

اشار جلامسر (1981, Glamser) الى عدد من العوامل الاساسية ذات العلاقة بالتوافق

الاجابي للمسنين اشتملت على الآتي:

- الدخل الاقتصادي الجيد .
- مستوى متقدم من العلاقات الاجتماعية.
- مستوى جيد من الصحة الجسمية وعدم وجود اعاقه جسمية.
- التخطيط القبلي لمرحلة التقاعد.

وعرض هيلمز وتيرنر (1999, Helms & Terner) حول مطالب مرحلة الشيخوخة بما يلي:

- التوافق مع الضعف الشامل للصحة العامة.
- التوافق مع التقاعد وتدني مستوى الدخل المطلوب.
- التوافق مع موت رفيق العمر (الزوج أو الزوجة).
- تكوين العلاقات الاجتماعية الجيدة.
- تطوير الادوار الاجتماعية وتنميتها لتناسب والمستوى العمري للمسن.
- توفير الخدمات الصحية والمنزلية للأفراد المسنين.

(3 - 5) النظريات الاجتماعية للكبر والرضا عن الحياة:

(1) نظرية النشاط والفعالية Activity theory.

أشارت نظرية النشاط والفعالية Activity theory (Baron & Kalsher, 2007) إلى التناقض الذي يحدث في التفاعل الاجتماعي لدى المسنين. وقالت أنه يعود إلى نظرة المجتمع اليهم وتوقعاته منهم مما يمثل تعارضاً لرغبات الأفراد المسنين. وقد يجد المسنون مجالاً للتفاعل الاجتماعي مع الآخرين إذا ما اتبع لهم ذلك. وإن الهدف العملي لعلم الشيخوخة كما يراه هافجهرست (Havighurst, 1998) هو في مساعدة هؤلاء الأفراد العيش بشكل أفضل.

(2) نظرية فك الارتباط والاعتزال The Disengagement theory:

تشير نظرية فك الارتباط والاعتزال The Disengagement theory (Gibson, 2005) إلى أن الفرد المسن يعتبر أقل اندماجاً في الحياة العملية. مما كان عليه عندما كان في سن أصغر. وما الشيخوخة سوى عملية تراجع من النظام الاجتماعي الذي ينتمي إليه الفرد. بحيث يعتمد عن بعض فئات المجتمع الواحد ليبقى قريباً من بعضه الآخر. بحيث يساعد هذا التوجه نحو تمركز المسن حول ذاته. وزيادة في نقد ذاته. وبالتالي، فإنه يستبدل توازنه السابق (وهو في سن الشباب) بينه وبين مجتمعه بتوازن جديد يستبدل فيه العلاقات السابقة بعلاقات ذات شكل ونمط جديدين. ومن هنا يتجه المسن نحو مرحلة الانفصال الكامل بينه وبين مجتمعه. ويحول قراراته نحو حياته الذاتية. وذكرياته وخيالاته وصورته عن ذاته. وما حققه من إنجازات خلال مراحل حياته التي مر بها.

وفي دراسة مستعرضة لوثيم هنري استناداً إلى بيانات ميدانية لعينة من كبار السن تراوحت أعمارهم بين (70 - 74) في مدينة كينساس بالولايات المتحدة الأمريكية قدم تفسيراً نظرياً شاملاً للطبيعة الاجتماعية والنفسية لعملية الكبر. وأرسى قواعد نظريته في فك الارتباط والاعتزال Disengagement theory والتي تضمنت المبادئ التالية في أحداث التوافق لدى كبار السن:

- أن عملية فك الارتباط حتمية وعالمية. وهي تحدث في كل زمان ومكان عبر الثقافات وأنها لا بد أن تحدث في حياة الشخص يوماً ما.
- أن كلاً من الفرد والمجتمع يساهم في أصحاب كبار السن من بعض الأدوار الاجتماعية
- أن الاعتزال وفك الارتباط يخدم الوظيفة النفسية لكبار السن. حيث يسمح لهم بتقليل فعاليتهم التي تتضاءل نتيجة للانحطاط العام والتراجع في القدرات العامة

- تخدم عملية فك الارتباط الوظيفية الاجتماعية. بحيث تفتح ادوارا اجتماعية امام آخرين وتؤدي الى انتقال القوة والمسؤولية من جيل الى جيل.

### 3) نظرية الاستمرارية The continuity theory (Atchley, 2005)

وتشير نظرية الاستمرارية (The continuity theory) (Atchley, 2005) الى ان المسنين يتغلبون عادة على مشكلاتهم الناتجة من التقدم في العمر بزيادة الضربات الزمنية التي يستخدمونها في لعب ادوار خاصة في مراحل حياتهم المبكرة. كقيام استاذ الجامعة المتقاعد مثلا بزيادة فترة الانشغال في تأليف الكتب الدراسية، أو استغلال المرأة معظم وقتها في رعاية شؤون المنزل.

ويؤكد بيك (Peck, 2005) (Gibson, 2005) على ثلاثة قضايا رئيسية في التوافق النفسي عند المسنين:

وتشير القضية الاولى الى تميز الانا مقابل الانشغال بدور العمل Ego differentiation Vs work – role perception ذلك ان احد متطلبات النجاح للتوافق مع التقدم في العمر. يكون من خلال منظومة متنوعة من النشاطات ذات القيمة والمساهمات الذاتية القيمة التي تقدم للمسن نوعا من الرضا والسعادة والاحساس بالقيمة الذاتية له.

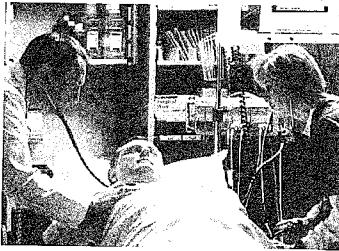
بينما تشير القضية الثانية الى السمو عن المشكلات الجسمية مقابل الانشغال بها Body transcendence Vs body perception وهو في هذا الصدد يتناول نوعين من المسنين: نوع تعني لديه السعادة والراحة ان يكون بصحة جسمية جيدة بحيث يجلب اليه التدهور الصحي والالام والأسى. ونوع آخر يعاني من الالام الجسمية. لكنه يتمتع بشكل واضح بالحياة. ويعتقد بيك Peck ان هذا النوع قد يكون تعلم السعادة والراحة من خلال اقباعه للعلاقات الانسانية والنشاطات الابداعية ذات الطبيعة العقلية التي يتدخل فيها تدهورهم العقلي فقط دون ان يعطلها. ويرى انه بالرغم من هبوط مستوى الاداء الجسمي للفرد المسن. فان الاعتبارات الخاصة بالطاقة الاجتماعية والعقلية يمكن زيادتها بزيادة مستوى العمر لدى الكثير من الافراد.

اما القضية الثالثة فتشير الى السمو بالذات مقابل الانشغال بها Ego Transcendence Vs ego preoccupation باعتبار ان التكيف مع احتمالات الموت قد يكون اكبر انجاز يحققه الفرد في حياته المتأخرة فالأفراد المسنون الذين يحققون نجاحا في حياتهم المتأخرة هم الافراد الذين ينشطون بهدف السمو فيندمجون كلية مع المستقبل ويقدمون جهدهم ليجعلوا العالم عالما سعيدا بالنسبة لاسرهم.

## سادساً: الأمراض الجسمية لكبار السن:

تمثل الشيخوخة فقداناً جوهرياً أو انحرافاً سلبياً في القدرة الوظيفية مقارنة بمستويات الشباب الاوسياء. (Papalia, Sterns, Feldman, & Camp, 2002) وهي حالة يصبح فيها الانحدار في القدرات الوظيفية البدنية والعقلية للفرد واضحة يمكن قياسها ولها آثارها على العمليات التوافقية.

ففي سن الخامسة والستين من عمر الانسان ينتشر التلف الحسي والحركي. ويعانون من تدهور وظيفي يؤثر بشكل ملموس على مجمل الوظائف الحيوية. وهنا يبرز الضارق الجوهري في تحول النمو الانساني في الاتجاه العكسي. فبينما كان النمو في المراحل السابقة يتجه نحو



التحسن والترقي والتنمية بمعدلات مختلفة، فإنه مع بدء الشيخوخة يبدأ التدهور بمعدلات بطيئة في البداية ثم يتسارع هذا المعدل تدريجياً حتى يصل الى اقصىاه في طور الشيخوخة (أرذل العمر). وتبدأ الأمراض الجسمية تظهر عليه بشكل متسارع نتيجة المقاومة

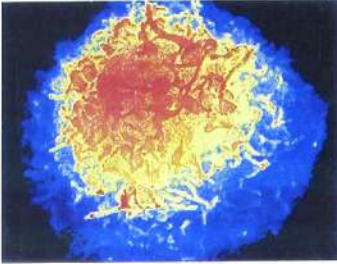
الضعيفة أو الاستعداد الوراثي لديه. ويمكن أن تزيد الخطورة في حدوث أمراض في أواخر العمر من خلال تلوث البيئة أو حصول العدوى.

ان فقدان الوظائف الجسمية الأخرى مثل هشاشة العظام يمكن ان يضع الشخص المسن في خطورة أعظم للتعرض لحوادث عرضية أو جروح جراء السقوط أو غيره. وان عدداً من العوامل الديمغرافية الاجتماعية مثل الفقر ومستوى التعليم والعرق والجنس لها علاقة بالاحداث المتزايدة للمرض واعتلال الصحة. ويمكن أن تؤثر الضغوط النفسية في قدرة الشخص المسن على مقاومة الاصابات المرضية والعدوى أو التلاؤم مع المرض طويل الامد.

(6-1) الأمراض المزمنة الشائعة بين كبار السن:

يتعرض المسن للعديد من الأمراض المزمنة الخطيرة على حياته من أبرزها:

(1) أمراض القلب والأوعية الدموية Cardiovascular Disease



ان امراض القلب والأوعية الدموية من الأمراض الأكثر انتشارا بين الناس وهو سبب رئيسي لوفاة الشخص خاصة ممن تزيد أعمارهم عن 65 سنة. ويتحدث الأطباء عن تضيق الشرايين للأوعية الدموية بمرور الزمن من خلال ترسبات للدهون على الطبقة المبطنة لجدار الوعائي. مما يؤدي الى

تغير في عضلة القلب ويؤثر في قدرتها على ضخ الدم وانتظام تقلصها وينعكس سلبا على أجهزة الجسم المختلفة بسبب اختلاف كمية الدم الواصلة الى كل منها.

وهناك عوامل مختلفة قد تسبب ارتفاعا في ضغط الدم مثل التقدم في العمر والجنس والضعف النفسى والوراثة والعرق والغذاء خاصة تلك المواد الغذائية التي تزيد نسبة الأملاح فيها. والسمنة. الا ان كثيرا من حالات ضغط الدم المرتفع غير معروفة الأسباب. وإذا ما ترك ارتفاع ضغط الدم دون علاج. فان ذلك يسبب ضررا في القلب وفي أعضاء الجسم الأخرى. ويمكن علاج ضغط الدم دونيا والاقبال من نسبة الملح في الغذاء وزيادة التمارين الرياضية والاقبال من الدهون وتجنب التدخين والاقبال من استهلاك الكحول.

(2) مرض الأوعية الدموية الدماغية Cerebrovascular disease

يمكن أن يؤثر تضيق الشرايين في الأوعية الدموية المتجهة الى الدماغ. مما يزيد من خطورة حصول السكتة الدماغية أو إصابة الشرايين الدماغية بضرر. وتمثل السكتة الدماغية انقطاع التزويد الدموي للدماغ أو منطقتة في الدماغ والتي تسبب ضررا للدماغ أو خللا وظيفيا أو موت خلايا الدماغ. الذي يقود الى الوفاة.

وهناك علامات تحذر من اقتراب حدوث سكتة دماغية وشيكة تسمى بالنوبة الخفيفة العابرة أو السكتة الصغيرة وهي عبارة عن انقطاعات صغيرة غالبا ما تستمر لبضع دقائق أو ساعات



## الإرشاد النفسي لكبار السن

قليلة فقط. وهناك أعراض مصاحبة لها مثل الضعف والدوخة أو الدوار والعمى، والاضطرابات في الكلام وتغيرات في الشخصية أو تأثر. ويمكن تجنب السكتات الدماغية أو منعها عن طريق الأقلال من عوامل الخطر والمعالجة الدوائية لمرضى السكري والعلاج الدوائي لتخفيف الدم.

### 3) السرطان Cancer:

يعد السرطان من الأمراض الخبيثة التي تؤدي إلى الموت بين كبار السن. كما يشكل سببا رئيسيا من الأمراض التي تؤدي إلى الوفاة. وهو على أنواع مختلفة مثل سرطانات الرئة والقولون والمستقيم والمعدة والبنكرياس والبروستات والثدي. ويعد سرطان الرئة الأكثر انتشارا بين كبار السن وسببا رئيسيا للوفاة نتيجة تناول التبغ الذي يعد مسؤولا عن أكثر من 90% من جميع سرطانات الرئة.

ويمثل سرطان القولون والمستقيم المصدر الثاني المؤدي إلى الوفاة بين كبار السن. وإن هناك عوامل تساهم في تكون سرطان القولون والمستقيم من أبرزها:

1. التاريخ الأسري للسرطان.
2. الالتهاب المستمر للقولون.
3. وجود زوائد في القولون.
4. الغذاء الذي يشتمل على كمية كبيرة من الدهون وقليل من الألياف.
5. الجلوس المتواصل وقلة الحركة والنشاط.

وتحدث الأطباء عن علامات مهيأة لحدوث السرطان هي:



1. التغيرات التي تحدث في وظائف الأمعاء والمثانة
2. السعال المتكرر المزعج ترافقه البحة
3. اهرازات المستقيم أو نزيفه.
4. ظهور ورم في الثدي أو في أي مكان في الجسم.
5. تقرحات في الجسم لا تلتئم.
6. صعوبة البلع أو الاضطراب المعوي.
7. تغيرات في الشاغل والشامات.

#### 4) أمراض الإنسداد الرئوي المزمن:

ومع التقدم بالعمر تحدث أمراض تنفسية مزمنة وتراجعات في الوظائف الرئوية والقابلية الوراثية والتعرض مدة طويلة للمسرطنات البيئية والتي يعد التدخين سببا أساسيا يؤدي الى هذه الأمراض. بالإضافة الى جهاز المناعة الذي يساهم في زيادة نوبات الالتهابات التنفسية الحادة. والتي تقود في النهاية الى أمراض الرئة الانسدادية المزمنة.

ويتضمن العلاج التنفسي والعلاج الدوائي وتمارين التنفس والسيطرة البيئية لإقلال التعرض لتلوث الهواء وتمديدات نمط الحياة.

#### 5) مرض السكري Diabetes Mellitus.

يحدث مرض السكري في العادة بسبب القلة في إنتاج أو استعمال الأنسولين في العمليات الحياتية (الأيضية) من قبل خلايا الجسم. وهو على نوعين هما:

- السكري المعتمد على الأنسولين الذي يشخص عادة أول مرة في مرحلة الشباب.
- السكري غير المعتمد على الأنسولين ويحدث عادة في منتصف العمر وتزداد نسبة ظهوره بين الافراد مع التقدم في العمر.

أما الأمراض المصاحبة لمرض السكري فهي الشهية المتزايدة، والتبول المتزايد، وفقدان في الوزن، والاعياء والتعب والضعف والعطش الزائد والشقاء البطني من الجروح. ويمكن التعامل مع مرض لسكري بتنزيل الوزن من خلال أغذية معينة قليلة السكر وغنية بالكاربوهيدرا والألياف النباتية من جانب آخر. والتمارين الرياضية الاعتيادية بالإضافة الى الأدوية والعلاجات التي ينصح بها الأطباء.

#### 6) أمراض الهيكل العظمي:

تعد التهابات المفاصل وهشاشة العظام من الأمراض المزمنة التي تشعب بين كبار السن والتي تؤدي في الغالب الى نشاط وظيفي محدود بين كبار السن.

يتضمن التهاب المفاصل حالة انحلال والتهاب لأربطة وعظام جهاز الهيكل العظمي. وهو الأكثر انتشارا لدى كبار السن ويحدث نتيجة تمزق الرباط الحامى للمقصل وتقادم التهاب عظمية المفصل المرتبط بالتلف التدريجي مع التقدم في العمر. وانهاك وتمزق ناجم عن فرط الاستعمال والجروح والبدانة والاستعداد الوراثي. ويمكن علاج التهاب المفاصل بالراحة والتمارين الرياضية ومسكنات الالم بالإضافة الى الأدوية المضادة للالتهابات والكورتيزون. وأجراء العملية الجراحية لاصلاح المفصل وتصحيح التلف الحاد والتشوه.

## الإرشاد النفسي لكبار السن

أما هشاشة العظام فيشير الى نقصان الكتلة العظمية المرتبط، بالعمر وينسب متسارعة مما يتسبب ضعفا بنائيا خطيرا بحيث يصبح العظم عرضة للكسر. ذلك ان نقص كثافة العظم يؤدي بالضرورة الى ضعف العظام وتناقص طولها مع ظهور التحنط والام الظهر مع التقدم في العمر. وتظهر أعراضه بصورة كسور في العظام المنبسطة (الحوض) والخصب والعمود الفقري والأضلاع. وهو على نوعين: الهشاشة التي تحدث عند النساء في فترة ما بعد انقطاع الطمث. والهشاشة المرتبطة بالتقدم في العمر وغالبا ما يحدث لكلا الجنسين بعد سن 70 سنة.

### 7) أمراض الجهاز البولي والتناسلي:

تحدث أمراض الجهاز البولي والتناسلي لدى الفرد وتزداد تأثيراتها مع التقدم في العمر نتيجة للتدهور التدريجي في جهاز الافراز. حيث يؤثر تضخم البروستات في عمل التبول بسبب التلاصق التشريحي للبروستات مع الجزء الاول من الإحليل. فيحدث تقطعا عند بدء التبول وقوة متناقصة لتدفق البول. وتكرار متزايد لمرات التبول. ونقص في كمية البول، وضعف في القدرة على افراغ المثانة بصورة كاملة.

ويزداد العجز المزمن للتبول مع التقدم في العمر وتختلف نسبة الحالات بين الاشخاص الكبار المودعين في مؤسسات الرعاية الاجتماعية مقارنة باولئك الموجودين في المستشفيات أو في دور التمريض. وهو على اربعة انواع هي:

1. العجز الناتج من الضغوط: ويحدث حين يتوافق تسرب غير مسيطر عليه من التبول مع حالات العطاس أو السعال أو الضحك أو رفع الأثقال أو اجراء تمارين رياضية.
2. العجز الناتج من امتلاء المثانة: وغالبا ما يؤثر تضخم البروستات في القدرة على الاحساس بالمثانة حين تكون ممتلئة. مما يؤدي الى عجز الضبط فيتسرب قدرا صغيرا من البول.
3. عدم السيطرة الناتج من الالتهاب: ويحدث حينما يعاني الفرد الحاحا لأن يتبول. وغالبا ما يرتبط ذلك باختلالات عصبية مثل الجلطة أو الالتهابات.
4. عدم السيطرة الناتج من عدم الرغبة في التبول بصورة طبيعية: وهذا النوع يسمى بسلس البول الوظيفي.

(6 - 2) الأمراض الطارئة عند كبار السن:

ان اكثر الأمراض الطارئة حدوثا لدى كبار السن هي الإصابة بالانفلونزا وذات الرئة والحوادث والجروح.

ويعاني كبار السن من امراض والتهابات نتيجة نقص في جهاز المناعة مع التقدم في العمر مما ينتج عنه مقاومة ضعيفة ومتناقضة للمرض أو الالتهابات وازدواجها مع حالة واحدة أو أكثر من الحالات المزمنة، وتعد أمراض الجهاز التنفسي خاصة ما يتعلق منها بحالات البرد الشائعة والانفلونزا وذات الرئة هي أمراض حادة مفاجئة وطارئة مهمة تزداد خطورتها مع التقدم في العمر حيث تؤدي الى الوفاة. ويمكن علاج ذات الرئة والانفلونزا بتلقيحات المناعة والمضادات الحيوية.

وغالبا ما يكون كبار السن عرضة للحوادث ويعانون جروحا أكثر حدة ولما نتيجة الضعف والمقدان الوظيفي بسبب التراجعات الطبيعية المرتبطة بالتقدم في العمر.

سابعاً: الأمراض النفسية لكبار السن:

(7 - 1) الاضطرابات المعرفية العضوية:

1) الاكتئاب Depression.

يعتبر الاكتئاب اكثر الاضطرابات النفسية انتشارا وهو الاضطراب الذي تظهر اعراضه لدى العديد من الافراد خاصة مع التقدم في العمر حيث تتراوح درجة الاكتئاب من الاكتئاب البسيط الى الاكتئاب الشديد جدا. بحيث يشمل بعض جوانب النفس والمزاج والأفكار ويؤثر على الطريقة التي اعتاد عليها الفرد في الأكل والنوم. والطريقة التي يشعر بها تجاه نفسه والآخرين. بالإضافة الى الوحدة وخيبة الأمل واليأس وعدم الثقة بالنفس وعدم الراحة الجسمية والاراق، وعدم المشاركة او الاستمتاع في النشاطات الاجتماعية.

ويعاني الكثير من المكتسبين بشكل صام، من الآثار السلبية الناتجة عن هذه الحالة الانفعالية، فتبدو عليهم أعراض اكتئابية، مثل التعاسة والضيق، وفقدان الأمل وتدني مفهوم الذات، والقلق والتوتر والحزن، ومشاعر كراهية الذات والشعور بعدم الكفاءة، وغيرها من الأعراض السلبية التي تؤدي إلى الانحدار، والشعور بالضراغ الداخلي وعدم الأهمية.

ويعرف بيك Beck، الاكتئاب على أنه اضطراب انفعالي، يتميز بتدني مزاج الفرد، وظهور تغيرات نفسية وجسدية تؤثر في الأداء. ويرى عبد الخالق (1999)، إن الاكتئاب هو حالة انفعالية عابرة، أو مستقرة، تتصف بمشاعر الانقباض، التي تتراوح بين الهم والغم والأفكار

## الإرشاد النفسي لكبار السن

الانتحارية. ويعرّف ستور (Store)، الاكتئاب، بأنه حالة انفعالية يعاني فيها الفرد من الحزن أو الغم، وتأخر الاستجابة، والميول التشاؤمية، التي يمكن أن تصل بالفرد إلى حد الانتحار.

ويرى عدد من الباحثين أن الاكتئاب هو نتيجة واضحة لنمط الحياة الذي يتبناه الفرد المتألم، ولنسق العمليات المعرفية الوسيطة التي تتطور عنده إذ يصبح بالتدريج محاصراً للتفكير بالألم فقط. وينتج عن هذه القيود في التفكير مشاعر عامة بالعجز وعدم القدرة على السيطرة. كما ينتج الاكتئاب من التفاعل بين الاضطرابات النفسية، والقيود السلوكية والتشوهات المعرفية. وهذا قد يفسر الارتباط بين الانفعالات وحالات القلق المتكررة والمستويات المرتفعة من ضغوطات الحياة التي يتعرض لها كبار السن الذين يعانون من الاكتئاب (Walker, Baber, Garber & (Smith, 2007; Rusu & Hasenbring, 2008).

وقد صنف كندال وهامين (Kendall & Hammen (1998)، أمراض الاكتئاب

إلى ثلاث فئات هي:

- **الأعراض المزاجية:** يتميز مزاج المكتئب بالحزن وعدم الاستماع وحدة الطباع.
- **الأعراض ذات العلاقة بالبنى المعرفية:** يتميز المكتئب بالتفكير السوداوي السلبي، وتضخيم كل ما هو سلبي، مما ينفعه إلى التشاؤم، ودحض كل ما هو إيجابي، والتقليل من شأنه، والشعور باليأس وضعف التركيز، وصعوبة اتخاذ القرارات.
- **الأعراض السلوكية والجسمية:** يتميز المكتئب بأنه صعب الإرضاء، لذلك لا ينخرط بسهولة في أية أنشطة، ويمكن أن يكون بطيء الحركة والكلام، وكثير التنهد، ميال إلى الانسحاب الاجتماعي والانعزال. ويمكن أن يظهر عليه، عدم انتظام في النوم والأكل، والشعور بفقدان القوة والإرهاق، والشعور بالضعف العام، وكذلك الشعور بالألام والأوجاع في المعدة والرأس، وغيرها من أعضاء الجسم.

ولقد تعددت الأساليب العلاجية التي من شأنها المساهمة في خفض الاكتئاب. (Rathus, 2002) واثبت العلاج الجمعي للاكتئاب تطوراً ملحوظاً في مجال العلاج العقلاني - الانفعالي لدى المراهقين لما يحمله برنامج العلاج من خصائص مبنية على أساس نظري يفسر العوامل المختلفة للاكتئاب (الوراثية والبيئية) كما أظهرت الدراسات أن الأفراد المكتئبين يظهرون ثلاثة أشكال رئيسة من الأعراض هي النموذج السلبي في التفكير الذي يشمل تدني مستوى تقدير الذات والافكار السلبية الهدامة. والتعزيز السلبي للأسباب. أما النموذج الثاني فيتمثل في صعوبات في العلاقات الاجتماعية مع الآخرين. ويمثل النموذج الثالث أعراضاً سلوكية

اكتئابية كالآرق وفقدان الشهية. وأن البرنامج العلاجي الناجح هو البرنامج الذي يتعامل مع هذه الاعراض بنقص الدرجة.

## (2) الانتحار

صاحب الانتحار الوجود البشري منذ البدايات الأولى للتاريخ حتى يومنا هذا، وفي معظم المجتمعات الانسانية ايا كان ترتيبها الزمني وموقعها الجغرافي يوجد بعض افرادها يقدمون على الانتحار. وتشير الاحصاءات الجنائية الى تزايد حالات الانتحار في معظم مجتمعات العالم يوما بعد آخر وينسب متفاوتة بين مجتمع وآخر.

وكلمة الانتحار مشتقة من الكلمة اللاتينية Caedere بمعنى يقتل والاسم Sui بمعنى النفس او الذات. ونقلت بكاملها الى الالمانية Selb – mortem لتشير الى من يقتل نفسه. ويذكر المنظرون ان كلمة suicide كما هي معروفة الان دخلت اللغة الفرنسية على يد الاب دي فونتين لأول مرة في النصف الاول من القرن الثامن عشر. وفي اللغة العربية، فان كلمة الانتحار مشتقة من كلمة "نحر" اي ذبح وقتل. وانتحر الشخص اي ذبح نفسه او قتلها. وتحدث منجر عن الانتحار باعتباره فعل قتل الانسان نفسه بالطريقة التي يختارها سواء كان الموت الناتج عاجلا و آجلا. وفي هذا التعريف يخلط بين الانتحار وبين انواع اخرى من السلوك كالتهدد والتنسك والتصوف والرهبنة عموما فضلا عن التضحية والاستشهاد. كما يشمل صورا من ادمان الخمر والامراض النفسية والعقلية. وازاء ذلك، فانه يمكن تعريف السلوك الانتحاري بأنه: سلسلة الافعال التي يقوم بها الفرد محاولا تدمير حياته بنفسه دونما تحريض من آخر او تضحية لقيمة اجتماعية ما.

وقد تناول الباحثون في دراساتهم اتجاهين يتناول كل منهما المشكلة من زاوية تكاد

تكون متغايرة تماما:

### 1. الاتجاه الفردي:

يشتمل الاتجاه الفردي على الدراسات التي اعتمدت على دراسة الحالة الفردية وتمثلها بحوث ودراسات الطب العقلي ودراسات التحليل النفسي والدراسات الاكلينيكية الاخرى. مركزين على وصف دوافع سلوك الفرد وديناميات شخصيته. دون الالتفات كثيرا الى اثر البيئة والعلاقات الاجتماعية او بالاكتفاء بالاشارة اليها اشارة ثانوية. وقد اقتصر هذا الاتجاه على تشخيص الحالات الانتحارية من نزلاء مصحات الامراض العقلية (الطب العقلي) ورواد عيادات التحليل النفسي. وكل من هذه الدراسات تقوم على دراسة تاريخ الحالة واستخلاص التفسير في ضوء دلالات خبرات الشخصية في اطار نظريات التحليل النفسي او الطب النفسي. ودراسات اكلينيكية اخرى وهي ما زالت حتى الان تعتمد على جمهور مماثل لجمهور الدراسات

## الإرشاد النفسي لكبار السن

التشخيصية. ولكنها تتسم بموضوعية أدق وتعرض ما توفر من استجابات الحالات على اختبارات موضوعية مقننة. تستند في تاصيل الاستجابات الموضوعية الى مفاهيم النظريات التي يقوم عليها تصميم هذا الاختبار او ذلك.

### 2. الاتجاه الاجتماعي:

يشتمل الاتجاه الاجتماعي على الدراسات الاجتماعية التي تناولت المشكلة المشكله من الزاوية المقابلة. اي في مظهرها الاجتماعي وشكلها الوبائي في المجتمع. من حيث مدى انتشارها في المجتمع والظروف المصاحبة لها او المرتبطة بها. حيث بينت الدراسات على ان للاضطرابات العائلية وعدم مقدرة المراهق التكيف ضمن العائلة اثر كبير في تفكيره ومغامرته بالانتحار.

وقد بينت دراسات بارتر Parter لحالات عديدة من كبار السن الذين حاولوا الانتحار خطورة تجاهل المحاولة الاولى التي يقوم بها الفرد مشددا على ضرورة اعطاء الشخص الذي سبق وان حاول الانتحار اهتماما بالغا. وان تكرار المحاولة للانتحار يرتبط بالظروف المادية والاجتماعية المحيطة به.

وأوردت منظمة الصحة العالمية في تصنيفها التاسع للاضطرابات العقلية حالات الانتحار على النحو التالي:

1. الانتحار وتسميم الذات بمواد صلبة او سائلة، وتشمل المسكنات ومضادات الحمى الروماتزم، البريبوتودات، المنومات، المهدئات، والعقاقير المؤثرة على العقل، والعقاقير والأدوي المحددة وغير المحددة، والمستحضرات الكيميائية او الصيدلانية المستخدمة لأغراض الزراعة والبستنة، المواد الاكالة والكاوية، النزنخ ومركباته.
2. الانتحار وتسميم الذات بغازات المستخدمة في المنازل.
3. الانتحار وتسميم الذات بغازات وبخيرة أخرى.
4. الانتحار واصابة الذات بالشنق والخنق والاختناق.
5. الانتحار واصابة الذات بالغمر (الغرق).
6. الانتحار واصابة الذات بالآلات قاطعة او شاقبة.
7. الانتحار واصابة الذات بالقفز من اماكن عالية.
8. الانتحار بوسائل اخرى غير محددة.

بعض المراهقين ينجحون في محاولاتهم الانتحار والبعض الآخر يفشل في محاولته الانتحار وتشير الدراسات في هذا المجال ان من يحاول الانتحار مرة سوف يحاول الانتحار مرة ثانية وفي فترة قصيرة (عبد المعطي، 2003). وقد تم رصد ثلاثة انواع من محاولات الانتحار هي:

- **النوع المعتدل:** حيث يميل اصحابه الى استخدام جرعات زائدة من العقاقير
- **النوع المتشدد:** ويميل اصحابه الى استخدام طرق عنيفة من الانتحار بالاضافة الى تناول العقاقير الزائدة
- **النوع ذي التاريخ في المحاولات المتكررة للانتحار مع عدوانية زائدة**

وقد اشارت الدراسات والبحوث المتعلقة بالانتحار الى وجود اكثر من سبب تؤدي بمراهق الى محاولة الانتحار (Blumenthal, 1990):

#### أ. الاضطرابات العائلية:

فالصعوبات الناجمة عن الاضطرابات العائلية تؤدي بدورها الى حدوث مشاكل وخلافات بين افراد العائلة ومشاجرات بين الوالدين او احدهما. وان فقد الثقافة التربوية لدى الوالدين وتحكم احد الاخوة باخوته الاصغر سنا وتشجيع بروز صفات الغيرة والحقد لدى البعض منهم كل ذلك يشجع الدافع الى الانتحار تماما كما يشجع الاصابة بالانحراف السيكوباتية.

#### ب. الاسباب المادية:

واحساس المراهق بالفقر وعدم توفر المال لديه ولدى والديه واسرته وشعوره بالاكنتاب والحزن والتفكير والعزلة والانزواء واصابته بالحجل والوساوس والخاوف والانفعالات المضطربة.

#### ج. الصعوبات الدراسية:

و كذلك شعوره بأنه مهدد بالفشل في الدراسة. اثر كبير على نفسه وازدياد التفكير بالانتحار للخلاص من سوء حالته.

#### د. المشكلات العاطفية:

ولأن مجتمعا لا يعامل افراده بالتساوي بين الجنسين ويحمل الفتاة مسؤولية اكبر من اخطائها وزلاتها المتعلقة بالجنس. لذلك فان الاضطراب العاطفي الناتج عن الانزلاق في المشاكل الجنسية تظهر اثاره بصورة اوضح وخطر لدى الفتيات المراهقات منه لدى المراهقين.

#### هـ. ضعف الوازع الديني:

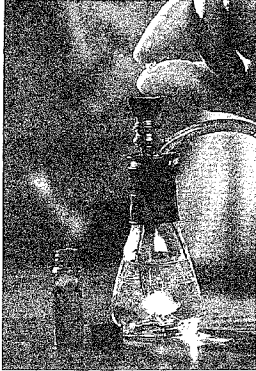
كما ان ضعف الوازع الديني لدى المراهق فانهم كثيرا ما يشورون ويغضبون عند مصادفتهم للمتابع او المشاكل الصعبة او الضعف المادي او المشاكل العاطفية العائلية.



و. اثر الامراض النفسية الأخرى:

اشارت الدراسات الى انه من بين ثمانية عشر حالة من محاولات الانتحار ثمانية حالات كان يعاني اصحابها من اضطرابات نفسية. وان الانتحار كان عبارة عن ردود فعل تجاه هذا الاضطراب. وبين القوصي (1980) الى وجود بعض الصعوبات النفسية لدى بعض الاطفال تؤدي بهم للمغامرات في البحث عن الخبرة. بالتخريب كدفاع لاشعوري يؤدي بهم الى اللذة والارتياح.

ز. ادمان الخمر والمخدرات:



ولا شك في تأثير الخمر والمخدرات على الفرد وعلى المجتمع. فالمدمنون على الخمر يكونون مشغولين عن تربية ابنائهم وتوجيههم الوجهة السليمة وان شغلهم الشاغل هو زجاجة الخمر التي يبحثون فيها عن الراحة المزعومة والشجاعة المفقودة والتخلص من الخيبة والتوتر والقلق او بالحبوب والحقن التي يفتشون بها عن سعادة خيالية كاذبة. مما يؤثر كل ذلك على نفسية الابناء ويجعلهم في صراع نفسي يسبب لهم الكره والحب في نفس الوقت الموجه نحو ابائهم المخمورين.

ح. توفّر أسباب الانتحار:

اشارت الدراسات (Stephen, et al.; 2004) الى عدد من العوامل التي توفّر لبعض

الافراد محاولات الانتحار:

فالافراد الذين يعملون في المخدرات وفي صناعة وتحضير المواد السامة اقدر على الحصول على مواد الانتحار السامة من غيرهم. فاذا ما توافرت لديهم الاسباب الأخرى الدافعة للانتحار تكون الاداة اللازمة للانتحار متوفرة لديهم. وبينت الاحصائيات سهولة حدوث الانتحار لدى العسكريين الراقبين به اثر بعض الصدمات النفسية لتوريع بعض الاسلحة التي تساعدهم على ذلك. وان الانتحار لدى الراشدين والمراهقين اكثر منه لدى النساء والفتيات المراهقات. واكثر حدوثا بين البيض من الملونين. وان محاولات الانتحار الفاشلة والتي تعالج وتشفى ولا يحدث فيها الموت هي اكثر وجودا لدى المراهقين وصغار السن. وان الاوساط المتدينة يقل فيها الانتحار. وان البلدان المتقدمة والمتقدمة اقتصاديا تكثر فيها حوادث الانتحار نسبة لغيرها. وان المراهقين الذين

يحاولون الانتحار تتكرر لديهم المحاولة مستقبلا. وتزداد لديهم الاضطرابات النفسية والاجتماعية وان نسبة الانحراف والجرائم تكثر لدى محاولي الانتحار.

### (3) تدهور الجهاز العصبي في الشيخوخة،

تم استخدام مصطلح خبل ما قبل الشيخوخة من قبل بنزهاجر Binswanger عام 1898 للإشارة الى ما يحدث من تدهور للجهاز العصبي للشخص مؤديا الى الشيخوخة خلال



أواسط العمر. وقد اشار جيرفرز Jervis الى ان العمليات الأساسية في خبل الشيخوخة، وخبل ما قبل الشيخوخة تتمثل في ضمور الخلايا العصبية والالياف العصبية مع قدر من التغير في الخلايا الغرائية Glia cells وان الفرق بين الصور الاكلينيكية المختلفة انما ترجع الى عوامل تكوينية مختلفة او عوامل غير ذاتية تتدخل في العمليات الأساسية لضمور الشيخوخة مؤديا الى مظاهره المبكرة وصور الشيخوخة المحرفة.

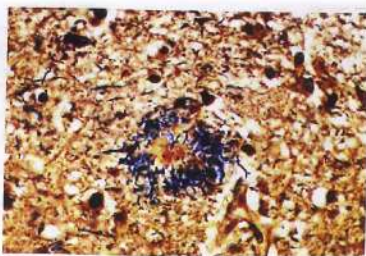
ان الامراض الرئيسية في خبل ما قبل الشيخوخة تتمثل في كل من: مرض بيكس Picks Disease ومرض الزهايمر Alzheimers disease، ومرض جاكوب -

كريتزيلدتز Jakob Crentzfeldts Disease. وكذلك التدهور الوراثي للجهاز العصبي المسمى Huntington s chorea الذي يحدث في سن الشباب وأواسط العمر وله أوجه تماثل عديدة مع مجموعة الامراض السابقة. ويمكن للخبل الذي يحدث في اواسط العمر ان يعود الى اضطرابات معروفة مثل اصابات الزهري للجهاز العصبي والاورام المخية والمكسيديما Myxoedema. وتعتبر هذه الاضطرابات نوعا من الخبل الثانوي Secondary dementia في مقابل الخبل الاساسي او الاولي Essential dementia.

## 1. مرض الزهايمر Alzheimer's disease.

مرض الزهايمر مرض عضوي يصيب المخ فيما بين سن الأربعين والستين، وينتشر على مدى كبير من العمر. فقد يصيب الأضداد في مرحلة الرشد، كما قد توجد في حالات نادرة في مرحلة الطفولة. وإن كان عدد من الباحثين من يعتقد بأن هذا المرض لا يصيب الأشخاص في الأغلب قبل سن الأربعين.

وتشير الصورة الاكلينيكية لهذا المرض الى اضطراب شديد للذاكرة بحيث يعجز المريض أن يجد طريقه في داخل المنزل ويعاني من البلبلة، ولا يعي الزمان او المكان ويمر بفترات الخلل والهذيان مصحوب بالهلوس. ويوجد صعوبة في الكلمة المنطوقة، وتقوم اعراض هذا المرض



بشكل خفي بحيث لا يتم التعرف عليه الا متأخرا. ويبدأ المرض عادة بقصور في الذاكرة بالنسبة للأحداث القريبة، وقصور في درجة كفاية النشاط المعتاد للمريض. فيضع المريض ممتلكاته في غير موضعها، وينسى مواعيده. ويكشف

المريض عن نشاط زائد غير هادف في شيء من البلبلة والاضطراب. ويكون سلوكه متكررا نمطيا لا طائل وراءه، فهو يعمد باستمرار الى ترتيب ممتلكاته في اكوام ويعيد حزمها وفكها باستمرار. يفتح ويغلق النوافذ. ويعيد مرات ومرات جملا تعلمها في طفولته بصوت خال من التعبير. وتضعف قدرة المريض على الاحتفاظ بالانتباه. ويصبح اضطراب الذاكرة القريبة والبعيدة واضحا، ويصبح غير قادر على تسمية اقاربه المقربين له ويتكص الى مرحلة من الطفولة المتصفة بقلة الحيلة التامة. ويصاحب هذه الاعراض حالة من الاعاقة البدنية مع عدم تأزر حركي وهزال وضعف بدني بحيث يصبح المريض مقعدا في الفراش.

## 2. مرض بيك Pick's Disease.

هذا المرض يصيب الناس في المرحلة العمرية ما بين سن الأربعين والستين. وربما تحدث الاصابة في سن الخامسة عشرة. وتماثل الصورة الاكلينيكية لهذا المرض تلك الصورة القائمة في مرض الزهايمر خاصة في المراحل المبكرة منه. وتكون اعراضه عادة من نوع تلك الاعراض التي

تعتبر من خصائص الأمراض العضوية بالمخ. أي في صورة اضطراب في الوظائف العقلية مع تغير في السلوك والحالة الوجدانية.

والمؤشرات الأولى لمرض بيك تكون في صورة اضطراب في الانتباه والتركيز مؤديا إلى النسيان وفقدان الاهتمامات. والخلط بين الأشياء وفقدان التلقائية والمبادأة بحيث يحتاج المريض إلى مساعدة في أدائه لمهام الحياة اليومية مثل ارتداء الملابس وتناول الطعام وغير ذلك. ويكون هناك نكوص إلى مرحلة طفلية مع تقلب في المزاج وتمطية في السلوك والكلام ويفتقد تماما الوعي بالزمان والمكان. كما يفقد الذاكرة للأحداث القريبة والبعيدة وتستمر حياة المريض عند مستوى آلي تماما. وتتصف المراحل النهائية لهذا المرض بضعف بدني وعقلي فيصبح المريض مقعدا في فراشه.

لاحظ ان هناك صعوبة في التمييز بين كل من مرض بيك ومرض الزهايمر. إذ يحدث كل منهما في فترة زمنية متماثلة من العمر. ويتقدم في اطار تماثل ويكشف عن اعراض متماثلة تقريبا.

### 3. مرض جاكوب - كريتزفيلدتز Jacob - Crentzfeldts diseas

مرض جاكوب - كريتزفيلدتز نوع من ذهان ما قبل الشيخوخة ويعرف بتسميات عدة حيث تحدث التغيرات في الجهاز العصبي بشكل منتشر متضمنة الطبقات السطحية أو العميقة من لحاء المخ والعقد القاعدية Basal ganglia ولحاء المخيخ وغير ذلك من مناطق في الجهاز العصبي. ومن مظاهره الاكلينيكية القلق والاكتئاب. وحدوث تدهور متزايد للقدرات العقلية بما في ذلك الذاكرة والحكم والاستبصار مصحوبا بخلط في بعض الأحيان. وتكون المراحل النهائية لهذا المرض في صورة حالة من الخيل التام. وقد تحدث الوفاة على مدى عمري من سنتين إلى خمس سنوات. ويصاحب المرض أعراض جسمية تتلخص في تعب وضعف بالساقين. حيث يجد المريض صعوبة في رفع ساقه ثم يحدث بعد ذلك فقدان واضح في القدرة على الاتزان في المشي ويجد صعوبة في المشي...

### 4. مرض كورنيا هنتنجتون Huntington Chorea

وصف هذا المرض طبيب أمريكي هو جورج سمير هنتنجتون George Sumner Huntington عام 1872 ويمرّ إلى أحوين مصابين بالمرض هاجرا من إنجلترا إلى الولايات المتحدة الأمريكية عام 1630 ويفترض أن جميع المرضى الأمريكيين المصابين بهذا المرض ينتمون إلى سلالة هذين الأخوين. إلا أن هذا القول غير صحيح. فقد تبين وجود حالات من هذا المرض في أنحاء عديدة من العالم. كما أن هذا المرض يصيب الملوثين أيضا. وتظهر أعراض هذا المرض بين سن الثلاثين والخمسين. وينصح المرض فيه احاطة الشريك بمعلومات واقية عنه والحصول على

## الإرشاد النفسي لكبار السن

موافقة تامة للزواج منه. وعلى الزوجين في هذه الحالة عدم انجاب اية ذرية. وتشير الحالة المرضية لهذا النوع من المرض الى وجود صفات وراثية سائدة لدى المريض وتميل شخصيته لأن تكون غير سوية بمقارنتها بالحالة التي لا تحمل الصفات الوراثية السائدة. ولذلك فإنه ينتشر بين هذه الحالات ظواهر مثل الجريمة والادمان الكحولي بحيث تكشف هذه الحالات عن نفسها قبل ظهور الخصائص العصبية والاعراض المرضية العقلية بفترة من الزمن. كما يظهر على المريض اضطرابات سلوكية أخرى كالاندفاع. وانفجار الغضب والعنف والفوضى الجنسية. ويشير الباحثون في هذا المجال الى ان افراد العائلة الذين يظهر عليهم المرض يماثلون من حيث التكوين البدني وملامح الوجه الآباء أو الاسلاف ممن كانوا يعانون من المرض على النقيض من الافراد الاصحاء الذين يماثلون الآباء الاصحاء. كما يبدو على حالات هذا المرض الميل للانتحار. وحيانا ما يحدث الانتحار في وقت مبكر من العمر. وقبل ظهور المرض بوقت كاف قد يصبح المريض سهل الاستثارة متقلب المزاج سيء الطبع. شديد الحساسية مع ظهور معتقدات هذائية. وقد يصبح المريض في حالات أخرى خاملا بطيئا مع الاتساع المتزايد. وقد تكشف الحالة عن نفسها عقب ضغوط بدنية حادة مثل العمليات الجراحية أو عدوى حادة. أو عقب التعرض لضغوط نفسية مثل وفاة قريب عزيز. كما قد تظهر على المريض الحركات اللاإرادية في الوجه واليدين والكتفين. وقد تكون في صورة عدم سواء في مشيته بحيث تجلب الانتباه اليه. ويكشف المريض عن حالة من الخمول والفتور ويصبح تفكيره مشوشا ويشكو من الشعور بالغباء والبلادة والنسيان. سهل التشتت لا يمكنه التركيز فاقد المبادرة. وقد تنتاب المريض نوبات حادة من عدم الاستقرار وسهولة الاستتارة. ويميل لأن يكون مشاغبا عنيفا اذا ما تمت استثارته. وتستغرق مدة المرض ما بين 10 - 15 سنة في المتوسط وغالبا ما تحدث الوفاة قبل بلوغ سن الستين.

### (7 - 2) الاضطرابات العقلية والنفسية في الشيخوخة:

بالرغم من النظرة التفاوتية التي تشيع بين عدد من الباحثين حول جدوى العلاج الذي يقوم به الاخصائيون للمسنين فإن الاستجابات الاكثابية والانفعالية واضطرابات الفكر والادراك الحسي هي امر شائع بين كبار السن. وقد تكون هذه الاضطرابات مصحوبة بأعراض من الاضطرابات العقلية ذات الاصول العضوية. أو قد تقوم بمفردها. وقد تكون الاضطرابات العقلية لدى المسن امتدادا لما حدث في مرحلة الرشد. أو قد تمثل عودة للظهور من تلك المرحلة. وربما يكون ظهورها لأول مرة.

هذا، ويمكن تصنيف الاضطرابات العقلية التي تحدث في سن الشيخوخة الى مجموعتين

اساسيتين هما:

### (1) الاضطرابات الوظيفية:

تحدث هذه الاضطرابات في غياب أية دلائل على اضطرابات عضوية في المخ. وفي هذه النوع من الاضطرابات نجد ان كثيرا من المسنين غير مزودين - نسبيا - بإمكانيات تتيح لهم مواجهة المشكلات التي تتراكم عبر السنين. كما تضم المجموعة أيضا آخرين ممن تواجههم مشكلات ضاغطة بشكل غير عادي بالرغم من كفاية تكوينهم النفسي. كما تضم عددا آخر ممن تكون انماطهم السلوكية التي عاشوها سنين طويلة. والتي لم تعد قادرة على الصمود في وجه المشكلات العديدة التي يثيرها الدخول في مرحلة الشيخوخة. ومن ثم يكشفون عن أعراض من اضطرابات عقلية واضحة. ومجموعة ثالثة من المسنين كانوا يعانون من بعض صور الاضطراب العقلي لم تكن واضحة بسبب صفات شخصية أو ظروف معينة.

أما الاستجابات النفسية الأكثر شيوعا لدى المسنين ممن يعانون من الاضطرابات الوظيفية. الاكتئاب المصحوب غالبا باتجاهات هذائية. وهذه الاضطرابات العقلية تماثل في طبيعتها ما يمكن ان يحدث لمن هم من غير المسنين. وتعد حالات الفصام وذهان الهوس - الاكتئاب من الاضطرابات الأكثر شيوعا بين المسنين كما يمكن لصور من القصور البدني والاجتماعي والاقتصادي أن تؤدي الى الذعر والغضب والاكتئاب بحيث تثير صوراً عصبية حادة واضطرابات سلوكية. ويمكن لتلك الصور المرضية ان تصبح أكثر تعقيدا لدى المسن بسبب معاناة المريض في نفس الوقت من اضطرابات عضوية في المخ.

### (2) الاضطرابات العقلية الناتجة من خلل عضوي في المخ:

الزملة المخية هي اللفظ الذي يطلق على مجموعة من نواحي القصور العقلي تعكس تلقا في المخ أو اضطرابا في وظيفته. وعندما يكون هذا العجز أمرا عابرا فان الحالة تعتبر حادة وتمثل اضطرابا مخيا يمكن مواجهته. ووفقا لتعريف الجمعية الأمريكية للطب النفسي فان الزملات المخية هي اضطرابات عضوية تعود الى قصور منتشر في وظائف أنسجة المخ لأي سبب من الأسباب. وحتى يتم تشخيص الحالة بأنها زملة مخية. فانه لا بد من وجود تصور منتشر في أنسجة المخ.

وتعكس هذه الاضطرابات فيما يسمى بالزملة المخية Brain Syndrome والتي

يمكن تصنيفها الى مجموعات ثلاث:

## الإرشاد النفسي لكبار السن

- مرضى يعانون من زملة مخية حادة Acute brain syndrome وهي اضطرابات عقلية حادة عابرة. سببها عادة المرض البدني أو التسمم.
- مرضى يعانون من اضطرابات عقلية غير معقدة نسبيا الا انها تتخذ صفة الثبات والاستمرار. وهي الزملة المخية المزمنة Chronic brain syndrome.
- مرضى يعانون من اضطرابات تكون فيها الزملة المخية المزمنة البسيطة أو المتوسطة مصحوبة بأعراض تعقد الموقف من اضطرابات الفكر أو الوجدان. وهؤلاء عادة ما يتطلب الامر توفر بيئة تكفل لهم الخدمات الطبية النفسية بالإضافة الى صور الرعاية المختلفة. ومن مظاهر الزملة المخية: اضطرابات الوعي بالزمان والمكان والأشخاص واضطرابات الذاكرة واضطراب في الوظائف العقلية الخاصة بالدكاء وضحالة أو تنقل الوجدان. وهناك اعراض أخرى من المحتمل قيامها مثل التحول الانفعالي أو الخفة الانفعالية Emotional lability والأعراض العصبية البؤرية مثل الأبراكسيا (اختلال الوظائف التعبيرية الحركية Apraxia)، واختلال الوظائف اللغوية Aphasia عادات من الكسل والتراخي وعدم النظافة. والتبلد.

### (7-3) الاضطرابات الذهانية:

وهي اضطرابات نفسية تتميز بعدم تكامل شخصية الفرد ويفقدان اختبار الواقع واضطراب الإدراك وتكوص السلوك والمحتوى العقلي المرضي وهي امتداد للاضطرابات الذهانية التي تصيب الراشدين. ويندرج تحت هذا النوع من الاضطرابات: خيل الشيخوخة وما قبل الشيخوخة، الذهان الكحول، الاضطراب الذهاني المرتبط بعدوى المخ، الاضطراب الذهاني المرتبط بالزهري، زهري المخ والسحايا أو الشلل العام، زهري الأعصاب السحائي والأوعية الدموية، التهاب المخ الوبائي، التهاب المخ في حالة الأنفلونزا، التهاب المخ في حالة الحمى الروماتزمية. والاضطراب الذهاني المرتبط بأمراض أخرى في المخ. ويندرج تحت هذا النوع من الاضطراب: الاضطراب الذهاني في حالة تصلب شرايين المخ، الاضطراب الذهاني المرتبط بضغط الدم المرتفع، الاضطراب الذهاني المرتبط بالصرع. وكذلك الاضطراب الذهاني المرتبط بحالات جسمية أخرى. ومنها: الفصام، والاضطرابات الذهانية الانفعالية ومنها اضطراب الهوس الاكتئاب، الذهان الانتكاسي، ذهان البارانونيد، اضطرابات رد الفعل الذهانية:

## (7 - 4) الاضطرابات العصبية؛

الاضطرابات العصبية هي مجموعة اضطرابات تنشأ من المحاولة التي يبذلها المريض لمواجهة المشاكل النفسية الداخلية والمواقف الخارجية الصعبة التي لا يستطيع المريض السيطرة عليها دون توتر أو دون الأساليب النفسية المضطربة التي يسببها القلق الناشئ عن الصراعات. ومن الاضطرابات العصبية عصاب القلق، عصاب المخاوف، عصاب الوسواس القهري، عصاب الهستيريا، الاكتئاب العصبي، النيوراستينيا، عصاب توهم المرض، وعصاب انعدام الذاتية

## ثامناً: الرعاية الصحية والخدمية للمسنين ورعايتهم؛

اهتمت الدراسات والبحوث المتعلقة بالشيخوخة بشتى جوانب الحياة المتعلقة بالمسنين سواء اشتملت هذه الجوانب على الخصائص والسمات الجسمية والانفعالية والاجتماعية. او ما تتركه رعاية المؤسسات الرسمية وغير الرسمية لهم من اثر في التخفيف من حدة المشكلات التي يعانون منها كلما تقدم بهم العمر.

فقد القى بيراردو (Berardo, 1967) الضوء على مستويات التوافق الاجتماعي لدى المترملين من الجنسين وحدد هذه المستويات بمتغيرات كل من: الظروف والاحوال الاقتصادية، وشروط الحياة، واستخدام الوقت، والانعزال الاجتماعي، والعلاقات الاجتماعية وتكوين الصداقات، والمشاركة الاجتماعية. وبين في دراسته الى ان اتجاه المترملين الذكور نحو العزلة يقو بكثر اتجاه المترملات نحوه. وان الذكور اقل من الاناث في الاكتفاء الذاتي مشيراً في هذا الصدد الى ان 9 مترملات من كل 10 يعشن بمستوى متدن من الدخل بحيث لا يزيد المصروف السنوي لدى الواحدة منهن عن 3000 دولار وهن يعتمدن على المساعدات المالية التي تقدم هنن منالغير. كما انهن اكثر اهتماما وتقبلا بالمشاركة الاجتماعية من المترملين. وأشارت هيرلوك (Hurlock, 1980) الى الآثار التي تحدث نتيجة التغير السريع في الدور مستخدمة في ذلك مصطلح أزمة الهوية Identity Crisit للدلالة على تلك الآثار. وأكد فنجلر (Fengler, 1979) الى ان الزوج يحصل على مكانته الاجتماعية من خلال دوره كمصدر للرزق. وان الكثير من أنشطته وصداقاته التي يبننها مع الآخرين ترتبط ارتباطاً مباشراً بعمله. وعندما يفقد ازاء هذا التقاعد في غاية الأهمية في تضاعف مشاكله او في التخفيف عنه من ضغوط هذا الدور. ويمكن تلخيص المشكلات الشخصية التي تنتج عن التقاعد بالنقاط الرئيسية التالية:

- حدوث نوع من العزلة الاجتماعية مما يصبح لزاماً على المتقاعد البحث عن وسيلة يوجه بها نفسه، وينمي بعض مهاراته الاجتماعية الانفعالية Social emotional skills.



## الإرشاد النفسي لكبار السن

- فقدان المكانة الذاتية Status Identity فالوظيفة تمنح الفرد هوية ومكانة امام زوجته وابنائها. وهذه الهوية تضعف بالتقاعد.
- فقدان الجماعة الخاصة بالعمل Peer group التي يرتبط الفرد معهم من خلال العمل. تضعف هي ايضا بالتقاعد.

وأشار أتشلي (Atchley, 2005) الى ان التقاعد قد يكون مقبولاً من الزوجين اذا كانا يتمتعان بصحة جيدة ووضع اجتماعي واقتصادي متوسط أو عال. وقد يكون غير مقبول وله آثاره السلبية اذا كان الزوجان ممن ينتمون الى الطبقات الدنيا.

وللتقاعد تأثيراته على الأدوار الاجتماعية لأسباب عديدة من أبرزها:

- ان التقاعد يوفر الوقت (بسبب الانقطاع عن العمل) مما يمكن المتقاعد من أداء بقية الأدوار.
- ان التقاعد يغير من القدرة الاقتصادية للمتقاعد. وهذا يؤثر سلباً على قدرة المتقاعد على القيام بالأدوار الاجتماعية الأخرى.
- ان التقاعد يحد ذاته يغير من طريقة أداء المتقاعد لأدواره الأخرى.

وقد أشارت الدراسات والبحوث المتعلقة بالشيخوخة الى عدد من العوامل الأساسية ذات العلاقة بالتوافق الايجابي للمسن اشتملت على الآتي (Glamser, 1981):

- الدخل الاقتصادي الجيد.
- مستوى متقدم من العلاقات الاجتماعية.
- مستوى جيد من الصحة الجسمية وعدم وجود اعاقه جسمية.
- التخطيط القبلي لمرحلة التقاعد.

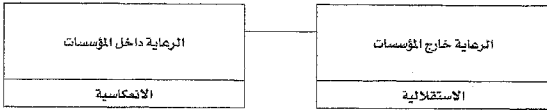
وعرض هيلمز وتيرنر (Helms & Turner, 1999) مقترحات هافجهرست حول مطالب مرحلة الشيخوخة بما يلي:

- التوافق مع كل من: الضعف الشامل للصحة العامة، والتقاعد وتدني مستوى الدخل المطلوب، وموت رفيق العمر (الزوج أو الزوجة) (Schwartz, 2001).
- تكوين العلاقات الاجتماعية الجديدة.
- تطور الادوار الاجتماعية وتنميتها لتناسب والمستوى العمري للمسن.
- توية الخدمات الصحية والمنزلية للأفراد المسنين.

ان الأشخاص الكبار بالسن والذين هم بحاجة ماسة الى خدمات متعلقة بالصحة من الممكن ان يبحثوا عن مستويات مختلفة من الرعاية الصحية من مصادر متنوعة للاوضاع الخدمية. فالتدخل العلاجي المتعلق بالصحة يمكن ان يقدم للكبار على اساس خدمة داخلية او خارجية او منزلية.

فالرعاية الداخلية تقدم في اوضاع يكون الكبير فيها نزيل المؤسسة الصحية. وبالنسبة للأفراد الذين يقيمون في منازلهم او مع اسرهم ويعيشون مع آخرين فان خدمات المرضى الخارجيين المستندة الى المجتمع المحلي تقدم كبديل عن الخدمات الداخلية. وان الافراد غير قادرين على مغادرة منازلهم ليحصلوا على الخدمات الصحية التي يحتاجونها. فالعناية التي تقدم لهم داخل المنزل يمكن ان تكون البديل المفضل. وهذه المستويات الثلاثة الواسعة للرعاية (الداخلية والخارجية والمنزلية) تكون وضعاً متصلاً يمتد بالاوضاع الخدمية ويتدرج من الايواء المؤسساتي الى البرامج والخدمات الخارجية.

### (8-1) الرعاية المستديرة والاطواق الخدمية:



مستشفيات العناية المركزة ومرافق اعادة التأهيل	الادخال في دور التمريض	العيش في دور التقاعد	خدمات منزلية والعيش مع مقدمي الخدمات	خدمات جماعية وخدمات لا تتوفر	عيش مستقل
---	------------------------	----------------------	--------------------------------------	------------------------------	-----------

وتقدم خدمات الرعاية غير المؤسسة في اوضاع مختلفة ومتباينة لكبار السن استناداً الى كون الشخص الكبير المستفيد من تلك الرعاية يعيش في بيئته باستقلالية تامة، او انه يعيش مع جماعة متقاعد، وقد اشار الزبيدي (2009) الى نوعين من البرامج التي يمكن تقديمها لكبار السن هما:

### (1) برامج الرعاية اليومية لكبار:

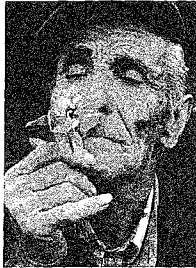
تركز هذه البرامج على تزويد كبار السن بخدمات صحية واعداد تأهيل تشابه كثيراً تلك التي تقدم في المستشفيات ودور التمريض. فالاشخاص الذين يرتادون برامج الرعاية الصحية اليومية لكبار اما انهم يعانون من مستويات متزايدة من عدم القدرة نتيجة لمشاكل صحية

## الإرشاد النفسي لكبار السن

مزمنة أو أنهم قد أخرجوا حديثا من المستشفيات أو مراكز إعادة التأهيل وأن الأهداف الأولية الأساسية للرعاية الصحية اليومية للكبار هي منع تراجع أكثر في الموقف الصحي للشخص الكبير في السن وتزويده بخدمات إعادة التأهيل التي تحفظ للضرد أو تعيده إلى مستواه السابق من حيث الاداء الوظيفي.

### (2) برامج النشاطات اليومية:

وهي أكثر اجتماعية في تركيزها بحيث تبنى النشاطات من أجل تزويد المستفيدين بمنبهات اجتماعية وافتعالية أو وجدانية وبدنية كاملة وموسعة. وبذلك تمنع فقدان والهيوط المرتبط بالمرض المزمن أو الأمراض الانعكاسية. والافراد الذين ينضمون لبرامج النشاط اليومي للكبار لا يحتاجون بصورة نمطية إلى مساعدة طبية جارية اعتيادية أو إشراف. وإنما هم يحتاجون عادة إلى انغماس في نشاطات مبرمجة وإفادة من الاستاد الاجتماعي الذي يصنف هذه البرامج ويستفيد كذلك أعضاء أسرهم أو مزودوا الرعاية من خلال جعلهم قادرين على العمل ويتمتعون ببعض الراحة جراء تزويدهم بالرعاية ولديهم بعض الوقت للحصول على الرعاية. إلا أن الثمان الرعاية المقدمة للكبار عالية التكاليف تبعا لنوع الرعاية المقدمة لكبير السن.



وتمثل مؤسسات رعاية الكبار في الولايات المتحدة الأمريكية صورة نموذجية لاسلوب الرعاية والخدمات المقدمة لكبار السن. فبالإضافة إلى الرعاية اليومية لكبار السن هناك نماذج أخرى للخدمة المستندة إلى المجتمع المحلي تتضمن خدمات بعيدة المدى. ومراكز خاصة بالمسنين متعددة الأغراض. بحيث توفر مدى واسعاً من الخدمات تضم (Hawkins, et al.; 2006):

- فرصاً تطوعية مثل البرنامج التطوعي لكبار المتقاعدين.
- خدمات الصداقة للزائرين.
- مساعدة من يقومون ببناء بيوت لهم أو الأقرباء.
- خدمات الإحصاء الصحي.
- برامج اللياقة البدنية.
- مساعدات السفر.
- النشاطات الترويحية.
- البرامج التعليمية.

وبالرغم من وجود العديد من مؤسسات الرعاية للكبار في مختلف الاماكن في العالم الا ان العديد من كبار السن يفضل البقاء في منزله تجنباً لوضعهم في المؤسسات الخاصة حيث ان وضعهم في مؤسسات خاصة يؤدي الى فقدانهم لاستقلاليتهم وخياراتهم ويصبحون اسرى قرارات الآخرين. وهو امر غير مرغوب به من قبل معظم المسنين. وتشير الدراسات في هذا الصدد الى ان ما نسبته 60% من المسنين قد وضعوا في مراكز الرعاية الصحية لاسباب غير طبية او علاجية وانما بسبب حاجتهم وافتقارهم الى الاسناد من مجتمعهم المحلي. وتشير دراسات اخرى في هذا المجال ان كبار السن يرون ان البديل الافضل لهم هو الرعاية المنزلية. حيث تمثل الخدمات داخل الاسرة مجالاً ذا اولوية في التفضيل في شبكة خدمات كبار السن والتي تضم مساعدة صحية، وخدمات فترة الراحة الاسرية، والزيارة وتأمين الاتصال الهاتفي والحفاظ على العمل اليومي الذي يساعد كبار السن على البقاء في منازلهم لاطول مدة ممكنة.

**هذا ويمكن ان تتجمع الخدمات التي تقدم داخل المنزل ايضا ضمن تصنيفات مثل:**

- **الصحة المنزلية:** وتتضمن رعاية ترفيهية وخدمات طبية اجتماعية ورعاية المساعدة الصحية المنزلية وخدمات الغذاء والحماية وامدادات الادوية والمعدات والعلاج المهني والوظيفي وعلاج الكلام والخدمات المتخصصة.
- **الاسناد الاجتماعي:** ويتضمن ادارة منزلية (أي خدمات عمل يومي، ورعاية شخصية ونقل ومواصلات، وخدمات رعاية، وضمان التأمين الهاتفي، وزيارات الاصدقاء، والتسوق وخدمات غسل الملابس).
- **برامج ادارة الحالات:** وتتضمن تصنيف واختيار المراجعين وتقدير الحاجة للخدمات، وتصنيف الخدمات والحصول عليها وتنسيقها ومراقبتها واعادة تقييمها .

## (8-2) الرعاية المؤسساتية Institutional care.

تحرص مؤسسات الرعاية الاجتماعية عادة الى توفير ككل وسائل الرعاية والخدمات بهدف تخفيف حدة المشكلات التي يعانيها المسنون. (Ragan & Bowen, 2001) بحيث تشمل الرعاية على الجوانب الرئيسية التالية:

### (1) الرعاية الصحية:

تعد الرعاية داخل المستشفيات للحالات الحادة او الشدية وتسهيلات اعادة التأهيل من الانواع الاكثر غلاء والتي تقدم اوسع مستوى من حيث الخدمات الطبية من جميع اوضاع الرعاية الصحية الاخرى.

## الإرشاد النفسي لكبار السن

وهناك أنواع عديدة للتدخل الصحي واهدافه العامة في معالجة الكبار من اجل التأثير في الوضع الصحي العام وتومية الحياة لهم (الزبيدي، 2009):

### 1. التدخل من اجل الوقاية Intervention through prevention:

ذلك ان قيم المجتمع وخبراته في جعل الحياة للفرد اكثر سعادة وراحة وافر حظا لكبار السن ومع الارتفاع المستمر في تكاليف الرعاية الصحية لكبار السن وانبثاق الامراض المزمنة كمصدر اساسي للعجز وعدم القدرة والضعف من جانب والتشديد على التقدم في التقنية الطبية من جانب آخر كل ذلك قد خلق مجتمعا ذا ضغوط شديدة على نظام تقديم الخدمات الصحية. وبالتالي اصبح المختصون يبحثون عن طرق جديدة لحماية وتعميق الوضع الصحي والوظيفي لكبار السن. لاجل ذلك وحتى يتم الارتقاء بالصحة وتحسين الحياة لدى كبير السن. فقد وجدت ثلاث مستويات للوقاية هي:

• **مستوى الوقاية الاولي:** ان الهدف الاساسي للوقاية الاولية هو في منع المرض والوقوع والمحدودية الوظيفية والعجز والضعف. وتشتمل الوقاية الاولية على برامج ترويجية ونشر المعلومات، بهدف منع وقوع احداث طارئة لكبير السن والارتقاء بالصحة العامة واعلامه



بالمخاطر التي يمكن ان تؤدي الى احداث الجروح او المرض او الموت. وفي هذا الجانب يمكن استعمال الصفوف الدراسية والحلقات النقاشية والمواد المكتوبة والمعلومات السمعية البصرية وغيرها. كما يمكن استخدام الارشاد الجمعي في مساعدة كبار السن على التخطيط لمرحلة التقاعد وايجاد المصادر البديلة للعطاء والانتاج وتحقيق الشعور بالرضا والسعادة حتى نهاية حياته.

• **المستوى الثانوي للوقاية:** ويهدف هذا المستوى الى الاقلال من اثر المرض المفاجيء او المزمن من خلال الاحصاء والتصنيف التشخيصي والبحث والاستقصاء المبكر والمعالجة من اجل تحسين الظروف. مما يحفظ للفرد اقل

مستوى من الوضع الصحي او اعادته الى المستوى السابق من الامكانية الصحية والوظيفية بالاستناد الى البحث والاستقصاء المبكر. ومن الخدمات النمطية التي يقدمها مجال

الوقاية الثانوية: التحري عن ضغط الدم المرتفع والكوستترول وحصص البصر والسمع وتصوير الصدر.

- **مستوى الوقاية الثالث:** يهدف هذا المستوى من الوقاية الى الحد من مستوى العوق الوظيفي وإدارة العملية التي يتحول العوق عن طريقها الى عجز حيث يأخذ هذا المستوى دوره ويمارس مهماته بعد حدوث حالة مرضية. ويعد ان تصبح تلك الحالة حرجة ويمتد دور هذا المستوى القيام بعمليات تتضمن وظائف حيائية لأعادة التأهيل والتركيز في الغالب على الاقلال من مخاطر العوق الاضاي المستند الى انتشار الوضع الصحي الى مجالات وظيفية أخرى. لذلك، فإن هذا المستوى يتضمن ارشادا في مساعدة المريض المراجع على التوافق مع مرضه الاخير ووضع خطط للارتقاء بتوعية الحياة لما تبقى من العمر. ومساعدته كذلك على مواجهة مرضه مع اعضاء أسرته او اصدقائه. بالإضافة الى تعريف المريض بالطبيعة الكلية للكانن الانساني وان المرض في مجال واحد من الوظائف سوف يؤثر عادة عليه في مجالات أخرى للوظائف الحياتية.

## 2. التدخل من خلال اعادة التأهيل Intervention through rehabilitation.

الهدف الرئيسي لكبار السن هو تعلم العيش بكرامة وسيطرة خاصة اولئك الذين يعيشون مع محدودية وظيفية تؤدي الى عجز او عدم قدرة وان الفلسفة الاساسية التي تقوم عليها خدمات التدخل من خلال اعادة التأهيل يمكن بلورتها بالسؤال التالي:

ماذا استطع ان اساعد مرضاي ليعملوا من اجل انفسهم؟

إن هدف التدخل لاعادة التأهيل هو في تسهيل سيطرة الفرد على مؤهلاته المعرفية والانفعالية والاجتماعية والحفاظة عليها ضمن البيئة التي يعيش فيها. اما النشاطات التي تطبق في عملية التدخل لاعادة التأهيل فيتم اختيارها وتطبيقها على اساس قدرتها على الارتقاء بالعمل الوظيفي للفرد وتحقيق أقصى مستوى من الرضا له. فالاحساس بالسيطرة من خلال الاعتماد على الذات والاحساس بالاستقلالية عناصر متكاملة في تصميم الفعالية في تحقيق اهداف اعادة التأهيل. وان توعية الحياة للفرد تعتمد على السيطرة الشخصية للفرد على الرعاية والمعالجة في عملية الارتقاء بالكفاية الوظيفية من خلال نشاطات الحياة اليومية والحركة والتفاعل الاجتماعي والتواصل والصحة النفسية.

### أ. الرعاية المختلفة:

وتشتمل على تخصيص عدد من الافراد يقومون بالخدمات التمريضية للمسنين. ودار للصيدلة، وطبيب مسؤول يقوم بالكشف الطبي على مرافق الدار ونزلائها من المسنين وتقرير أنواع الأغذية المناسبة لكل نزيل في المؤسسة.

بحيث تهيء مؤسسات الرعاية للمسنين امكانية التدريب المهني على بعض الحرف بما يتناسب وعجزهم كوسيلة لشغل اوقات الفراغ. وتأهيل البعض منهم لكسب العيش. (Robert, et al., 2000)

- **الرعاية الاجتماعية:** وتزود مؤسسات الرعاية للمسنين بأخصائيين اجتماعيين. وتم تحديد مسؤولياتهم في (Chi & Chou, 2001) بحث حالة المسن قبل التحاقه بالدار والتأكد من حاجته للرعاية منها، والعمل على تكييفه المسن على جو الدار ومحاولة حل مشكلاته وعلاجها، وتسجيل ملاحظاته الدورية، وتنظيم جميع أوجه النشاط المختلفة والعمل على التنسيق فيما بينها، وأن يكون حلقة اتصال بين المسن وأسرته، وإدخال كثير من البرامج الاجتماعية في دار الرعاية لشغل أوقات فراغ المسنين، والاكثار من اتصال المسنين بالبيئة الخارجية إذا سمحت حالة المسن الصحية بذلك.
- **الرعاية الثقافية:** وتقوم مؤسسات الرعاية للمسنين بتنظيم الندوات الاجتماعية التي تتناول بشكل خاص الجوانب الدينية التي تبعث في نفوس المسنين الهدوء والسكينة، وتزويد المكتبة بالكتب والمجلات التي تتناسب مع لغات المسنين ومستوى قدراتهم على القراءة، والإفادة من الوسائل السمعية والبصرية الحديثة في مجال الثقافة والتسلية.

ويتحدث الزبيدي (2009) عن متطلبات الرعاية الصحية وتحسين الوضع الوظيفي لكبار السن: مشيراً الى ان ثلث جميع خدمات الرعاية الصحية وإنتاجاتها تستهلك في الوقت الحاضر من قبل مجتمع كبار السن. وأنه بالرغم من التحسن المطرد على مدى القرنين الماضيين في الرعاية الصحية لكبار السن إلا ان الاهتمام لا زال محدوداً بسبب الارتفاع في تكاليف الرعاية بصورة مستمرة. وأن من المرجح ازدياد نفقات الرعاية الصحية في أيامنا هذه. وفي المقابل ازدياد



الحاجة الى خدمات الرعاية الصحية لكبار وادائها مع زيادة اعمارهم. ويغض النظر عن المكتسبات الايجابية في توقع الحياة فان نوعية العمر الكبير جداً لا تزال تشكل مشكلة لعدد مهم من الاشخاص المسنين. ونتيجة لذلك تستمر سيطرة العجز

والعوق في الارتقاء بين مجموعة معينة من الأشخاص الكبار في السن مثل: أولئك الذين لديهم وضع اجتماعي اقتصادي منخفض، والأشخاص الأقل تعليماً، والأقليات الآثنية والعرقية، والأمرية الكبيرة جداً في السن.

### (3 - 8) استراتيجيات الحد من مشكلات التوافق لدى المسنين:

**عزيزي القاري:** في سن الخامسة والستين ينتشر التلف الحسي والحركي لدى المسن. إلا ان المسنين هم عادة أشخاص أكبر سناً من ذلك. فهم يعانون من تدهور وظيفي يؤثر بشكل ملموس على مجمل الوظائف الحيوية. ونظراً لما يعانيه المسن من عجز جسدي وعقلي، فإنه عادة ما يتطلب حماية ورعاية من الآخرين (ملحم، 1989) ويتطلب علاج الاضطرابات في مجمل الوظائف الحيوية لدى المسن ان يوجه الاهتمام ليس فقط الى المسن نفسه. وإنما أيضاً الى أسرته والمجتمع الذي ينتمي اليه. (Pettigrew, 2000)

وبالرغم من ان حدوث تغيرات في أنسجة المخ، وفي الاوعية الدموية الدماغية تؤدي بالضرورة الى الاعراض الاكلينيكية وان نذر المرض تؤدي الى عجز عقلي بدني لديه. إلا ان التعرف على حالات الاضطراب العقلي غير الثابت للمسن وعلاجه فوراً، يساعد في تحقيق نوع من التحسن في الوظائف العقلية عند المسن. والتغلب على الاضطرابات او الامراض التي تثير هذا الاضطراب.

ان علاقة المسن - الطبيب تعتبر امراً أساسياً في الرعاية الطبية النفسية الجيدة سواء داخل مؤسسة الرعاية او خارجها بحيث تمثل هذه العلاقة العلاج الاساسي للمريض المسن. وتتيح فرصاً اوفر من اجل تزويد المسن بأوجه الخدمات العلاجية المختلفة بما في ذلك العلاج بالمعلم. وان الرعاية الطبية نفسها تساعد على اساس اعتقاد المريض بأنه قد حصل على المساعدة من صورة ابوية لها قدراتها الذاتية. (Pennequin, et al., 2000)

وهناك اتجاه آخر يؤكد على اهمية تقديم الرعاية لحالات الشيخوخة في المنزل اذا كان ذلك ممكناً. خاصة اذا ما واجه القائلون على الرعاية الصحية والنفسية بعض المسنين الذين يعتمدون على أنفسهم تماماً ويفضلون الاحتفاظ بحريتهم دون اعتماد على الآخرين. ومن الافضل في هذه الحالة خفض التدخل الى حده الأدنى. (Tiamiyu & Bailey, 2001)

ويجب ان توجه الاهداف العلاجية الخاصة بالمسنين نحو: خفض معاناة المسن بحيث تصبح شكواه في أدنى حدودها الممكنة. وتحسين سلوك المسن بحيث لا يكون مصدراً للشكوى. وزيادة كفاية المسن على تكوين الصداقات والاحتفاظ بها. وتحقيق سلوك جنسي مقبول اجتماعياً لدى المسن. والاستمرار في قيام المسن بعمله او القيام بنشاط مكافئ له في اطار موارد المتبقية. واستخدام ذكاء المسن ومهاراته وخبرته من اجل تحقيق أداء طبيعي ومعتاد لدوره الاجتماعي



## الإرشاد النفسي لكبار السن

ضمن أسرته وبيئته المحلية، وإثارة الدافعية لدى المسن بحيث تكون إنتاجيته في أقصى حدودها الممكنة بحيث يستشعر لذة فيما يحققه من أهداف ويستعيد إحساسه بقيمته وهويته.

وعلى المعالج أن يعمل بصفة خاصة على: تناقص مشاعر المسن الفعلية أو المتوهمة حول قلة حيلته أو مشاعر الخوف والفضب عنده، واستعادة ثقة المسن في نفسه وتقديره لذاته، وتقوية الدافعية لدى المسن نحو العمل، وتشجيع المسن على تنمية أهدافه واهتماماته.

ومن أجل تحقيق الرعاية الصحية والنفسية للمسن داخل أسرته ومجتمعه حيث تتزايد الآراء التي تتحدث عن ضرورة تبني سياسة الاحتفاظ بالمسنين ببيئتهم الأصلية (أي منازلهم دون انتزاعهم منها كلما كان ذلك ممكناً) فإنه لا بد من أن تعمل السلطات المسؤولة في الدولة على تركيز اهتمامهم في توفير وسائل الرعاية والخدمات المختلفة للمسنين في بيئتهم الأصلية. ويمكن في هذا المجال أن تقوم الهيئات التطوعية الاضطلاع بحور ايجابية في برامج الرعاية في المجتمع Community care وأن تتحمل قسراً كبيراً من متطلباته وأعبائه.

وحتى يتحقق الدور الايجابي والفاعل في تحقيق الرعاية الصحية والنفسية للمسن فإنه لا بد من توفير العيادات الخارجية، والمستشفيات النهارية Day hospitals، الاخصائيين الاجتماعيين والهيئة التمريضية العامة في المجتمع، والمراكز النهارية للمسن، المراكز المهنية للمسن والخدمات الخاصة بغسل الثياب Home laundry، ووجبات غذائية مطهية جاهزة Meals – On – Wheels، وأندية للمسنين.



## مراجع الوحدة السابعة

### المراجع العربية:

- اسماعيل، عزت سيد (1983). الشيخوخة، أسبابها، مضاعفاتها، الوقاية والاحتفاظ بحيوية الشباب. الكويت: وكالة المطبوعات.
- تايلور، شيلي (2008). علم النفس الطبي. ترجمة وسام بريك وفوزي داود. عمان دار حامد للنشر والتوزيع.
- الزبيدي، على جاسم عكلة (2009): سيكولوجية الكبر والشيخوخة. التراء للنشر والتوزيع، الاردن.
- السيد، عبد الحليم وآخرون (2003): علم النفس العام، القاهرة: دار غريب.
- صادق، آمال وأبو حطب، فؤاد (2005): نمو الإنسان: من مرحلة الجنين الى مرحلة المسنين، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد الخالق، أحمد (1998). قلق الموت قبل العدوان العراقي ويعدده لدى طلاب جامعة الكويت. المجلة العربية للعلوم الانسانية. 16 (64)، 8- 52
- عبد المعطي، حسن مصطفى (2003). الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة: الاسباب - التشخيص - العلاج. القاهرة: دار القاهرة
- القوصي، عبد العزيز حامد (1980). الصحة النفسية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية
- ملحم، سامي محمد (1989). الشيخوخة: دراسة ميدانية حول تأثير برامج الرعاية على مشكلات التوافق لدى المسنين بالملكة العربية السعودية. ندوة منهجية البحث العلمي في تعليم الكبار. كلية التربية/ جامعة الملك سعود - الرياض. من: 15 - 19 / 5 / 1409 هجرية/ الكتاب العلمي للندوة.
- ملحم، سامي محمد (2013): علم نفس النمو: دورة حياة الانسان. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

- Atchley, R.;(2005) **Adjustment to loss of job at retirement. International journal of aging and human development.** Vol. 6 (2), 1975. PP: 17 – 27
- Baron, A. B. , & Kalsher, J. M.;(2007) **Essentials of Psychology.** Boston: Allyn and Bacon
- Belsky, J.; (1999). **The psychology of aging.** New York: Brooks/ Cole Publishing company.
- Berardo, F. M.; (1967). **Social adaptation to widowhood among a rural – urban aged population.** Report no: Bull – 689. Washington state university, Pullman. Coll of agriculture.
- Bernstein, D., A., Pernner, L., A., Stewart, A., C., & Roy, E., J.; (2006). **Psychology.** New York: Houghton Mifflin Company.
- Birren, J. E. ; (1994). **The psychology of aging.** New Jersey: Prentice – hall, Inc.
- Blumenthal, S. J.; (1990). Youth Suicide: Risk factors assessment, and treatment of adolescent and young adult suicidal patient. **Journal of pshiatry cilinic. North American.** 13. 5
- Cavanaugh, J.; (1997). **Adult development and aging.** New York: Brooks/ Cole Publishing company.
- Chi, Iris; Chou, Kee – Lee.(2001). Social Support and Depression among Elderly Chinese People in Hong Kong. **International Journal of Aging and Human Development;** v52 n3 p231 – 52
- Gibson, J. T. ;(2005) **Living: Human development through the life span.** Addison wesley publishing company.
- Glamser, F., D. ;(1981). The impact of pre – retirement program on the retirement experience. **Journal of Gerontology.** Vo. 36, pp. 244 – 250
- Gurege, O. (2008), Treating chronic pain in the context of comorbid depression. **Journal of Pain,** 134, 3 – 4.
- Havighurst, R. J., et al. ;(1998). **Sh: Disengagement and patterns of aging. Middle age and aging.** Edited by Neugarten, B. L. University of Chicago press. PP: 161 – 172
- Hawkins, B. A., May, M. E. & Rogers, N. B.(2006) ;**Therapeutic activity intervention and practice.** Pennsylvania: Venture publishing.
- Helms, B. D. & Turner, S. T. (1999). **Contemporary Adulthood,** London: W. B. Saunders Company.

- Hurlock, E.;(1980) **Adolescence development**. New York: McGraw – Hill.
- Kendall, P. C. & Hammen, C.; (1998). **Abnormal psychology: understanding human problems**. Boston: Houghton Unifying. Co.
- Kimmel, D. G.:(2001) **Adulthood and aging**. New York: John Wiley & Sons INC.
- Kosslyn, S., M., & Rosenberg, R., S.; (2004). **Psychology: The Brain, The Person, The World**. New York: Pearson Education Inc.
- Papalia, D., E., Sterns, H., L., Feldman, R., D., & Camp, C., J.; (2002). **Adult Development and Aging**. Boston: McGraw Hill.
- Patrick, Julie Hicks; Cottrell, Lesley Epperly; Barnes, Kristi A..(2001). **Gender, Emotional Support, and Well – Being among the Rural Elderly**. *Sex Roles: A Journal of Research*; v45 n1 – 2 p15 – 29 Jul.
- Pennequin, Valerie; Fontaine, Roger.(2000). **Training the Elderly: The Example of Class Inclusion**. *Adultspan Journal*; v2 n2 p68 – 88 Fall.
- Peterson. C.:(2005) **Introduction to psychology**. New York: Harper Collins publishers.
- Pettigrew, Karen E..(2000). **Lay Information Provision in Community Settings: How Community Health Nurses Disseminate Human Services Information to the Elderly**. *Library Quarterly*; v70 n1 p47 – 85 Jan.
- Ragan, Amie M.; Bowen, Anne M..(2001). **Improving Attitudes Regarding the Elderly Population: The Effects of Information and Reinforcement for Change**. *Gerontologist*; v41 n4 p511 – 15 Aug.
- Rathus, S. A.:(2002) **Psychology In the millennium**. New York: Hartcourt college publishers.
- Robert, Roxanne; Mosher – Ashley, Pearl M..(2000). **Factors Influencing College Students To Choose Careers Working with Elderly Persons**. *Educational Gerontology*; v26 n8 p725 – 36 Dec.
- Rohwer, Jr. W. D., et al.:(2004) **Understanding intellectual development: Three approaches to theory and practice**. Hinsdale, Illinois: The Dryden press.
- Rusu, A.C., Hasenbring, M. (2008), Multidimensional Pain Inventory derived classifications of chronic pain: Evidence for maladaptive pain related coping within the dysfunctional group, *Journal of Pain*, 134, 80 – 90.
- Schneider, F. & Welkowitz, L.; (1996). **The hidden face of shyness**. New York. Avon Books.

- Schwartz, Lisa K.; Simmons, Joseph P.(2001). **Contact Quality and Attitudes toward the Elderly**. Educational Gerontology; v27 n2 p127 – 37 Mar
- Sternberg R.:(2004) **Psychology**. Australia: Thomson Wadsworth.
- Tiamiyu, Mojisola F.; Bailey, Lisa.(2001). **Human Services for the Elderly and the Role of University – Community Collaboration: Perceptions of Human Service Agency Workers**. Educational Gerontology; v27 n6 p479 – 92 Jul – Aug.
- Wade, C. & Tavris, C.:(2003) **Psychology**. New York: Harper Collins College publishers.
- Walker, L.S., Smith, C.A., Garber, J., Claar, R.,L. (2007), Appraisal and coping with stressors by pediatric patients with chronic Abdominal pain. **Journal Of Pediatric Psychology**, 32 (2), 266 – 216.
- Ward, R.:(1984). **The aging experience: An Introduction to social gerontology**. New York: Harper & Row company.
- Wright B. & Weiss, J. P.:(2009) **Social problems**. Boston: Little Brown and company.

(ملحق)

التعريف بمصطلحات

التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي







(ملحق)

التعريف بمصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

A

• **Abalienated** ذهان

مصطلح يرتبط بالأمراض النهائية

• **Abasement, self** التحقير أو الإذلال

الحاجة إلى الإذعان والتسليم والاعتراف والتكفير وتقبل العقاب.

• **Abasia** العجز عن الشيء وعن تنسيق حركاته

اضطراب حركي لأسباب جسمية أو انفعالية.

• **Aberrant** شذوذ/ انحراف

مصطلح يشير إلى البعد أو الانحراف عن الصورة العادية

• **Aberration** انحراف

الانحراف عن الصورة العادية أو السوية. وقد يشير هذا المصطلح إلى الشذوذ في التوزيع الصبغي أثناء انقسام الخلية أو الاختلال العقلي.

• **Abient/ Adient** احجام

تجنب مصدر الاستنارة. وهو نقيض الاقدام.

• **Ability** القدرة

مهارة حاضرة في أداء عمل جسمي أو عقلي، سواء قبل التدريب أو بعده وهي تشير إلى ما يفعله الفرد بالفعل وليس ما يستطيع فعله إذا ما درب التدريب المناسب.

• **Ability grouping** تصنيف تبعاً للقدرة

يتمثل في تجميع التلاميذ داخل أقسام أو شعب تبعاً لكفاءتهم أو إنجازاتهم في مجالات دراسية معينة. وغالباً ما يحدث بناء على أساس الإنجاز الأكاديمي. أو تبعاً لنتائج أداء اختبارات مقننة.

• **Ability profile** رسم بياني للمقدرة

رسم بياني يوضح المستوى الدراسي. او المستوى العمري المساوي لطفل معين. ويوضح به جوانب القوة والضعف لأبعاد القدرات المختلفة لهذا الطفل.

• **Ability test** اختبار القدرة

اختبار يقيس المدى الذي يتمكن فيه الفرد من أداء أعمال معينة

• **Ability training** تدريب القدرة

منحى علاجي و ندخل تعليمي يستخدم بصورة شائعة في مجال التربية الخاصة.

• **Ablaction** هطام

فصل الرضيع عن عملية الرضاعة. او انقطاع افراز اللبن من الأم وهو مرادف لمصطلح Weaning

• **Ablepsia** فقدان البصر

حالة مرضية نجد فيها فقدان كليا او جزئيا لحاسة البصر.

• **Abnormal** غير سوي

متباعد قليلا او كثيرا عن السوي

• **Abnormal fixation** التثبيت المرضي/ او الشاذ

عادة متجمدة مقولية تقاوم التغير بشدة

• **Abnormal psychology** علم نفس الشواذ

أحد فروع علم النفس يهتم بدراسة الامراض النفسية

• **Abnormality** شذوذا – لاسوية

حالة انحراف عن الشيء العادي او المألوف.

• **Abortion** اجهاض

انفصال الجنين عن رحم الأم ويحدث ذلك لظروف داخلية

• **Aboulomania** الهوس المصاحب لعجز الارادة

اضطراب عقلي بضعف الارادة او الحيرة والتردد.

التعريف بمصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

• **هرود / غيبوبة Absence.**

فقدان مؤقت للشعور

• **Absentminded شرود الذهن**

حالة عقلية نجد فيها الفرد منشغلا بأفكار غير عادية وليس على وعي بالظروف البيئية من حوله.

• **Absolute threshold العتبة المطلقة**

أصغر شدة للمؤثر يمكن للملاحظ ان يحس به

• **Absorption curve منحني التشبع**

منحنى يظهر درجة التشبع لشيء ما مثل ورقة شجر خضراء بأطوال الموجات الضوئية المختلفة او عكسها لها.

• **Abstraction التجريد**

عملية عقلية معرفية بها يتم تكوين الافكار المجردة (التفكير التجريدي) عن طريق تجريد خاصية واحدة للشيء من خصائصها الاخرى، بحيث تبين العناصر المشتركة بين الازواضع والامور المختلفة (تجريد جانب واحد من الجوانب الاخرى التي يرتبط بها في الواقع).

• **Abstract concept مفهوم مجرد**

فكرة او تصور لموقف ما او موضوع معين. يمكن اختياره من اية خصائص بيئية معينة.

• **Abstract intelligence ذكاء مجرد**

القدرة العقلية على تفهم المواقف الرمزية او غير الملموسة

• **Abstract reasoning تفكير مجرد**

القدرة على اشتقاق المعاني من الرموز. والقدرة على تفهم العلاقات والتعامل مع الافكار والتصورات والرموز غير الملموسة.

• **Abstract thinking التفكير المجرد**

التفكير بالمفاهيم والمبادئ العامة وذلك خلافا للتفكير بالاشياء المحدودة.

• **Abulia ضعف الارادة**

حالة مرضية تتصف بعدم القدرة على اتخاذ القرار والتردد، والمبادرة الضعيفة في الأعمال.

• **Abused child** طفل سيء

طفل يتصف بالازعاج وعادة ما يكون مصدر ضيق للآخرين

• **Academic achievement** انجاز اكاڊيمي

المستوى الدراسي الذي يكوه عليه الفرد

• **Academically talented** (مراسيا) موهوب اكاڊيميا

مصطلح يصف التلاميذ ذوو الانجاز الاكاڊيمي او الدراسي المرتفع.

• **Academic aptitude** (دراسي) استعداد اكاڊيمي

مجموعة مؤلفة من القدرات والامكانيات اللازمة لانجاز الاعمال الدراسية.

• **Accommodation** ملاءمة

تغيرات في آلية عدسات العين وذلك بالنسبة للمسافات المختلفة.

• **Achievement** الانجاز

دافع انساني ايجابي، يعني سعي الفرد الى مستوى من الامتياز او التفوق. وهو خلاف القدرة Ability وذلك على اعتبار ان الانجاز امر فعلي وليس امكانية.

• **Achievement motive** حافز الانجاز

حافز يستهدف الانجاز. ومثله مثل رغبة الانسان في التأثير في الاخرين عن طريق انجازاته الايجابية.

• **Achievement test** رائلز الانجاز (اختبار الانجاز)

رائلز متميز عن رائلز الذكاء او الاستعداد، وهو يقيس ما انجز في حقول معينة من مثل الرياضيات او التاريخ او اللغة... الخ.

• **Achromatic** لا لون له

بدون صبغة كالصورة بالابيض والاسود

• **Achromation** عمى الالوان العام

عدم القدرة على تمييز الالوان ورؤيتها جميعا كأنها اطباق من الرمادي

• مكتسب Acquired

متعلم اثناء حياة الفرد.

• ضعف أو تخلف عقلي Acralectic

حالة تتصف بعد القدرة على الفهم والتردد والشك

• صعوبة الادراك - عدم الفهم Actamathesia

عدم القدرة على تفهم الكلمات التي تقال للفرد

• صعوبة التعبير Actaphasia

عدم القدرة على التعبير عن الافكار بصورة شفوية او بطريقة مترابطة

• اسراع/ تعجيل Acceleration

1. عملية نقل الاطفال الموهوبين في صفوف دراسية اعلى تبعا للمستويات العقلية والتحصيلية وليس تبعا لمستوى عمرهم الزمني.
2. يستخدم هذا المصطلح في تعديل السلوك لكي يشير الى الازدياد في معدل حدوث السلوك.

• التثبيط/ التشكيل Accent

تأكيد يعطي لقطع لفظي او كلمة في اللغة الشفهية

• تقبل Acceptance

الاحساس بتفهم الافراد الاخرين للشخص. والشعور بحبهم له.

• الوقت اللازم للوصول Access time

الفترة الزمنية التي يحتاجها المرء في الانتقال من نقطة او من مكان الى آخر. ويعتبر هذا جانباً هاماً في تخطيط وبناء الأجهزة ووسائل الراحة او الضيول بمدار الاطفال المحوقين.

• سهل المتاح Accessible

مصطلح غالبا ما يستخدم للإشارة الى التسهيلات البنائية التي تكون خالية من العوائق والتي تستخدم بسهولة بواسطة الافراد المعوقين جسميا.

• تأقلم Acclimation

القدرة على التكيف مع البيئة او الموقف الجديد

• **توائم Accomodation**

عملية بناء أو تعديل البناءات العرفية، وبالتالي فإن المعلومات الجديدة يمكن ان تتلاءم داخلها بصورة اكثر سهولة، وتتمثل في قدرة الفرد على التكيف الاجتماعي مع البيئة المحيطة به.

• **مرونة العين Accomodation eye**

تكيف العين بواسطة تغيير شكل عدسات العين وبالتالي يتمكن الفرد الرؤية بوضوح لمسافات بؤرية مختلفة.

• **ضعف الحساسية Accenesthesia**

حالة تتصف بنقص الادراك العادي لجسم الشخص

• **لا مركزي Acentric**

الانحراف عن المركز. وعادة ما يستخدم هذا المصطلح لوصف مركزية الصبغيات او المركزية داخل الصبغيات.

• **اجاز Achievement**

قدرة مكتسبة مثل المستوى الدراسي

• **العمر التحصيلي (AA) Achievement age**

مصطلح يشير الى مستوى اداء الفرد، او درجة اختبار تحصيلي يحصل عليها الفرد بالمقارنة الى عمره الزمني، ومعدل اداء الجماعة التي ينتمي اليها.

• **دافع الاجاز Achievement motive**

دافع اجتماعي لانجاز شيء ذو قيمة او اهمية للتوصل الى متطلبات او معدل الامتياز فيما يفعله الفرد

• **حاصل او نسبة التحصيل (AG) Achievement quotient**

هو نسبة العمر التحصيلي كما يقاس بالاداء الفعلي على اختبار مقنن، أو الاداء المدرسي الذي يوضح الاداء المتوقع من الفرد.

• **اختبار تحصيلي Achievement test**

أداة مصممة لقياس معلومات الفرد ومهاراته وفهمه لجوانب موضوعية معينة، وهو اختبار لتقييم الأداء الأكاديمي أو الدراسي للفرد.

• **قزامة Achondrogenis**

صورة من صور القزامة. ويتضمن قصر شديد للأطراف والعمود الفقري مع وجود رأس وجذع عادي.

• **أعمى اللون Achromate**

الشخص المصاب بمعنى الألوان بصورة كلية.

• **لا لوني، لا حسي Achromatic**

مصطلح يشير إلى عيب أو خلل في القدرة على تمييز الألوان

• **عدم القدرة على الحركة Aclinesia**

حالة يظهر فيها لدى الفرد فقدان حس الحركة أو عدم القدرة عليها.

• **عدم الاحساس بالألم Acemsthia**

حالة مرضية نجد فيها الفرد وهو يفقد القدرة على الاحساس بالألم

• **مكتسب Acquired**

خصائص أو سمات يكتسبها الفرد من البيئة ولا ترجع إلى الأصل الوراثي له.

• **اكتساب Acquisition**

التعلم الأولي للمعلومات أو المهارات. أو تلك المرحلة التي يتعلم فيها الفرد استجابة جديدة وتقوى هذه الاستجابة تدريجياً .

• **قسوة / حدة Acrimony**

مصطلح يشير إلى خشونة الطبع أو إلى الصوت الأجرش.

• **زيادة الانفعال/ كثرة الحركة Acrocinesis**

حالة تتصف بالحركة المفرطة.

• **زيادة الفعالية Activation**

زيادة مستوى الفعالية مصحوبة بالانفعال والاثارة

• **فعالية، نشاط Activity**

- (1) التغيير أو الحركة بصورة عامة، (2) اية عملية عقلية أو بيولوجية متوقفة على حياة العضوية واستعمالها للطاقة المخزونة فيها (3) عملية عقلية أو حركية متوقفة على مبادرة الفرد (4) تحرك منظم.

• **خدمات برنامج النشاط Activity program services**

- مجموعة من الانظمة المهنية المعروفة (فن، موسيقى، رقص..الخ) ويكون لها اوقات محددة.

• **معززات النشاط Activity reinforcers**

- النشاط المفضل الذي يؤديه الطفل بصورة متكررة ويبدو استمتاعه به.

• **الملاج بالأنشطة Activity therapy**

- استخدام الانشطة المرتبطة بصورة نموذجية بالفراغ وذلك لأهداف علاجية. مثل الفن والموسيقى. والحرف اليدوية والرياضة.

• **تحقيق/ تحقق Actualize**

- عمل واداء اشياء حقيقية او واقعية.

• **خطير / حاد Acute**

- مراحل مفاجئة حادة للمرض. او تطور واضح سريع لاعراض مرض ما.

• **حدة Acuity**

- القدرة على تمييز فروق المثير الصغيرة كأصغر الفروق بين نقطتين او شدتين من شدات المثير. حدة الحساسية.

• **التواءم/ التوافق/ التكيف Adaptation**

- العملية التي ينتج عنها تناقص في استجابة الفرد لمثير ما كوظيفة لتعرضه المستمر لهذا المثير.

• **التربية الجسمية التكيفية Adapted physical education**

- برنامج ذو اهداف معينة.



التعريف بمصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

### • السلوك التكيفي أو التواقي Adaptive behaviore

مدى فاعلية الفرد في امتصاص معايير الجماعة كالاتقلال الشخصي والمسؤولية الاجتماعية والتي يتوقع من الافراد في مثل عمره الزمني وجماعته الثقافية أداؤها.

### • مقاييس السلوك التكيفي أو التواقي Adaptive behavior scales

مقاييس مصممة لقياس أداء الفرد في مجالات المهارات غير الأكاديمية والعقلية. كمهارات الحياة الاجتماعية. ومهارات النضج الاجتماعي.

### • ادمان Addiction

عادة لا يمكن ضبطها ولها صفة قسرية. ومثالها ادمان المخدرات

### • اضافات لفظية (اضطراب كلامي) Addition (Speech disorder)

اضطراب لغوي نجد فيها الحالة تضيف اصواتا معينة اثناء نطق الكلمات

### • خليط جمعي Additive mixture

خليط الالوان الذي يحدث من خلط الاضواء. ان عجلة الالوان الدائرة تنتج مثل هذا الخليط.

### • خدمات مساعدة (للبرامج) Adjunctive services (Program)

نوع خاص من الخدمات. او برنامج تكميلي تدعم البرامج التربوية الاساسية.

### • التكيف Adjustment

العلاقة التي تحدث بين مطالب الفرد وحاجاته وامكانياته من ناحية وبيئته من ناحية أخرى.

### • مرافقة Adolescence

تبدأ فترة المرافقة بالبلوغ وتنتهي بالوصول الى سن الرشد.

### • تبني Adoption

الاتخاذ القانوني لطفل ما بغرض تنشأته وتربيته كما لو كان ابنا للمتبني

### • الغدد الكظرية Adrenal glands

غدتان صماوان حجم الواحدة منهما كحجم حبة البازيلاء، موجودتان في اعلى الكليتين وتفرزان الادرنايين. اما قشرتهما فتفرزان الكورتزون.

• **الادرينالين Adrenalin**

الهرمون الذي يفرزه الكظران.

• **راشد Adult**

انسان استكمل نموه، ويختلف السن الذي يعتبر سنا للرشد قانونا من بلد الى آخر.

• **تعليم الكبار Adult education**

حركة اجتماعية هامة تهدف الى تعلم المعارف والمهارات المتطلبية لمواجهة احتياجات الفرد طوال الحياة.

• **يزني Adultery**

اتصالات جنسية محرمة اجتماعيا ودينيا

• **مرحلة الرشد Adulthood**

• **مركز تدريب الكبار Adult training center**

تسهيلات تقدم للأفراد الراشدين لكي تقدمهم بخبرات العمل المختلفة.

• **رد فعل معاكس Adverse reaction**

تتمثل في ردود غير مرغوبة، وقد يطلق على التأثيرات الجانبية الناتجة من تناول دواء معين.

• **مقياس الاحساس الجلدي Aesthesiometer**

أداة لاثارة الحساسية الجلدية وقياسها. والنقطتان الرئيسيتان لهذا المقياس تقيسان حدة التمييز اللمسي.

• **التفضيل البديهي Aesthetic performance**

تفضيل مبني على الشعور كما هو الحال في الانسراح او عدمه المستعملين بصورة شائعة في الحكم على الاعمال الفنية.

• **وجدان، عاطفة Affection**

شعور وانفعال مميز بصورة عامة من الادراك والارادة.

• **مؤثر/ مثير Affective**

مصطلح يرتبط بالانفعالات والاحاسيس او اتجاهات الفرد

التعريف بمصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

• **Affective disorder** اضطراب وجداني

اضطراب يتضمن شعور الفرد وانفعالاته

• **Affective experience** خبرة وجدانية

خبرة انفعالية سارة أو غير سارة خفيفة أو شديدة

• **Affective reactions** رجاء وجدانية (مناطقية)

الحالات النهائية التي تتصف بالمبالغة في حالات المزاج.

• **Afferent** مورد حسي

ان الالياف العصبية والأعصاب الموردة تنقل الميزات من أعضاء الحس إلى الجملة

العصبية المركزية.

• **Affiliation** (أو العشرة)

دافع انساني ايجابي يعكس حاجة الفرد إلى اقرار علاقة مع الآخرين قائمة على

الصدقة والمحبة، أو الاحتفاظ بها، أو التوصل إليها.

• **After – image** صورة تالية

الصورة التي تتلو ابعاد المثير الخارجي.

• **Age** عمر

مصطلح يعني الوجود، وغالبا ما يقاس بالوحدات أو بالوقت.

• **Age equivalent** (AE) العمر التكافؤ أو المساوي

مصطلح يشير إلى مستوى النمو لأي سمة أو قدرة والتي يعبر عنها في وحدات العمر الزمني.

• **Age norms** معايير العمر

قيم عددية تشير إلى معدل الأداء في اختبار أو وسيلة معينة أو في نشاط أفراد جماعة

عمرية معينة.

• **Agent** عامل / محرك

عامل أو مادة معينة لها تأثير على الكائن الحي

• التفاق/ انسجام Agreement.

• العدوان Aggression

نزعة مرضية تحرك صاحبها الى الاتيان بسلوك يقصد منه ايداء او اطلاق شخص آخر او موضوعات مستهدفة يوجه اليها السلوك العدوانى. وقد يتضح العدوان في تعبيرات صريحة او في اشكال رمزية. وكثيرا ما يكون العدوان استجابة للاحباط.

• فقدان الذاكرة لمعاني الامور A gnosia

خلل في الادراك بحيث لا يكون للاشارة او الانطباع معنى ولا يفهم. ويستعمل المصطلح في بعض الاحيان للدلالة على فقدان الذاكرة الحسية بصورة عامة.

• ارق Agrypnia

مصطلح يعني الارق ومرادف ل Insomnia

• ذهان كحولي Alcoholic psychosis

مرض عقلي ناتج من تعاطي الكحول.

• عمى الكلمات Alexia

يحدث حين لا يستطيع شخص سيق ان تعلم القراءة فهم معاني الرموز البصرية.

• اقتراب Alienation

انفصال الفرد واحاسيسه وافكاره ومعتقداته عن الوضع الاجتماعى او عن الافراد الآخرين الذين كان له علاقة معهم

• شبقية غيرية Alloerotion

نزعات شبقية نحو الافراد الآخرين وعكسها الشبقية الذاتية

• تكافؤ الضدين Ambivalence

انجذاب الشخص في اتجاهين متضادين كما يحدث حين يحب شخص انسانا ويكرهه في الوقت نفسه.

• متكافؤ الانبساطية والانطوائية Ambivert

شخص ليس له صفات انبساطية واضحة او صفات انطوائية بيئة. انه وسط بين النهائيتين.

• فقدان الذاكرة Amnesia

ضيق الذاكرة وذلك كما يحصل اثر ضربة على الرأس او صدمة عاطفية.

• لا اخلاقي Amoral

صفة للأفعال وسواها لا يميز صاحبها بين ما هو اخلاقي وغير اخلاقي.

• اميغدالا Amygdale

بناء في مقدم الدماغ هام في الاثارة الانفعالية وهو متصل اتصالا وثيقا بالنهايبوثالاموس (ما تحت السري البصري)

• صمم/ عدم السمع Anacusis

حالة تتصف بفقدان سمع كلي. وهو مرادف لمصطلح Anacusia

• شرجي/ استي Anal

مصطلح يشير الى الاست. ويعني عند اصحاب التحليل النفسي الى نمط الشخصية الذي يتصف بالنظافة المفرطة والترتيب الزائد

• شخصية استية Anal character

نمط من الشخصية تظهر ما يسمى عند التحليليين بالسمات الشرجية او الاستية والتي تشير الى النظام والترتيب المفرط.

• المرحلة الاستية Anal stage

المرحلة الثانية في النمو السيكلوجي الجنسي وفقا لنظرية التحليل النفسي (فرويد).

• فقد الاحساس بالألم Analgesia

الحساسية الضعيفة او عدم الاحساس بالألم

• التمثيل، الماثلة Analogy

نوع من المحاكمة قائم على التشابه بين شيئين والحكم عليهما بنفس الحكم.

• التحليل Analysis

عملية عقلية يتم بها فك ظاهرة كلية مركبة الى عناصرها وجزئياتها المكونة لها.

• تحليل التباين Analysis of variance

طريقة احصائية وضعها فيشر Fisher وتطبقها يورت Burt على العلوم النفسية والتربوية. والهدف منها المقارنة بين مجموعات متعددة عن طريق مباشر. وهي تكشف عن مدى تجانس العينات ومدى انتشارها الى اصل واحد او اصول متعددة.

• محلات Analyses

يستغني بافلوف Pavlov عن كلمة (حاسة) ويستعمل بدلا عنها كلمة محلل التي تشمل كل اداة تحليلية في الجملة العصبية. فمثلا. المحلل البصري ينتخب ذبذبات الضوء في حين ينتخب المحلل السمعي امواج الصوت... وهكذا.

• محلل نفسي Analyst

معالج يشتغل بالعلاج النفسي تبعا لاتجاهات وخدمات التحليل النفسي. وقد يكون طبيبا او محللا نفسيا.

• علم النفس التحليلي Analytical psychology

(1) المحاولة المنهجية، بواسطة الاستيطان، لتحليل الحوادث النفسية الى عناصرها  
(2) طريقة التحليل الفني التي استعملها يونغ Jung والسيكولوجيا المنهجية المرتبطة بهذه الطريقة.

• تاريخ المرض كلما يقصه المريض/ الذاكرة Anamnesia

التذكر الشخصي/ او تاريخ حالة المريض.

• المرحلة الانفصالية Anaphase

مرحلة من الانقسام الغتيلي (انقسام الخلية غير المباشر) عند تحرك الصبغيات المنقسمة نحو الاقطاب المحورية او الطور البنائي في الانقسام الغتيلي.

• خدمات مساندة/ تكميلية Anciliary services

وحدات وظيفية تدعم برنامج رئيسي. فمثلا انماط العلاج الكلامي. والعلاج النفسي. والعلاج الجسمي. يجب ان توضع في الاعتبار كخدمات مساعدة. او تكميلية لعملية التأهيل الطبي الشامل.

• أندروجين Androgen

الهرمون الجنسي الذكري ويسمى أحيانا التستوسترون.

التعريف بمصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

### • الطريقة القصصية (Anecdotal Method)

وسيلة لتسجيل وتحليل سلوك الطفل من طريق الملاحظة وتسجيل الملاحظة في صورة قصصية.

### • سجل قصصي (Anecdotal record)

موجز مكتوب للسلوك المستخدم للمساعدة في تفهم فعالية الحالة.

### • خدر (Anesthesia)

اشاعة الحس جزئيا او كليا ويستعمل هذا المصطلح بخاصة بالنسبة للاحساس الجلدي. ومثال ذلك فقدان الاحساس.

### • الغضب (Anger)

انفعال يبدو كرد فعل حيال القيود التي قد تفرض على الفرد او التهديد الذي قد يوجه محوه. او قد يكون وسيلة لجذب الانتباه او الحصول على الثواب. ويتم التعبير عن انفعال الغضب بطرق مختلفة. صريحة او مستترة. هادئة او عنيفة.

### • خلفه (Anorexia)

فقدان الشهية الى الطعام بشكل واضح او مبالغ فيه.

### • سابق (متقدم) (Antecedent)

حالة او حدث تسبق الاستجابة. ويلاحظ انه مرتبط بحدوثها.

### • حدث سابق (متقدم) (Antecedent event)

الحدث غير المتوقع الذي يسبق استجابة. ويحكم عليها بأنها مرتبطة بالاستجابة.

### • مثير سابق (متقدم) (Antecedent stimulus)

أي مثير يسبق السلوك. فقد يكون له صفة ضبط وتحكم في السلوك. او قد لا يكون له ذلك.

### • فقدان الذاكرة اللاحق (Auterograde amnesia)

نسيان ما كان قد جرى اثناء حادث مزهج او بعده ويفترض ان سبب ذلك هو ان ما يجري لا يترك انطبعا.

### • مضاد للمجتمع (Antisocial)

معاكس للمجتمع والمنظمات الاجتماعية القائمة وقوانينها الاخلاقية.

• **Antisocial behavior سلوك لا اجتماعي**

نمط سلوكي عادة ما يكون مضادا لقيم و اخلاق المجتمع المتعارف عليها.

• استه هرج Anus.

• **Intrusions غيرية**

نوع من السلوك يهتم بمصلحة الآخرين ورفاههم بدلا من اهتمامه بمصلحة الانسان نفسه ورفاهه.

• **Anxiety القلق**

حالة انفعالية دافعية مركبة نستدل عليها من عدد من الاستجابات المختلفة. وقد يكون القلق موضوعيا كمر رد فعل طبيعي لمواقف ضاغطة. أو مرضيا كحالة مستمرة منتشرة غامضة مهددة.

• **Anxiety neurosis هصاب القلق**

مرض نفسي يتصف بالقلق دون توفر الاسباب الكافية له.

• **Anxiety reaction رجاء القلق**

رجاء عصابية العرض الرئيسي فيها هو القلق. وحين تتخذ هذه الرجاء شكلها الحاد فقد تكون مصحوبة باضطرابات جسدية قاسية.

• **Apathetic شعور**

اللامبالاة. وهو عرض المشاعر التي تفتقد النشاط او القوة.

• **Apathy تبلد، لا مبالاة**

(1) حالة نفسية تتصف بغياب الشعور والانفعال وذلك في مواقف و اوضاع تستدعي عادة مثل هذه الرجاء، (2) لا مبالاة مرضية تعتبر العرض الرئيسي في الحالات النفسية المرضية

• **Aphagia فقدان الشهية**

• **Aphasia الحبسة (الكلامية)**

اضطراب يشتمل على اشاعة المعنى الكلامي من مثل اضاءة القرعة على فهم ما يسمع او ما يقرأ. اما الحبسة الحركية فهي اضاءة القدرة على اللفظ الواضح.



• **بكم Aphrasia**

عدم قدرة الفرد على التكلم أو الكتابة بصورة واضحة معقولة بسبب الاصابة بالشلل. او قد يكون بسبب تجنب الآخرين.

• **خبيل/ مته Aphronesia**

مرض عقلي يتضح في اعراض العته او الخبل او الجنون

• **العمه الحركي Apraxia**

اضطراب عقلي مصحوب بضرر دماغي. والعرض الاساسي لهذا المرض هو عدم القدرة على تذكر كيفية القيام بأفعال ماهرة كسوق السيارة مثلا.

• **شهوة Appetite**

(1) الشهوة للطعام (الشهية)، الاستعداد للأكل، (2) الشهوة الجنسية

• **مدى المتبصر Apprehension span**

عدد من الاشياء او الموضوعات التي يدركها الفرد على نحو صحيح حينما تعرض لفترة طويلة تسمح بحركة العين.

• **اقدام Approach**

• **صراع الاقدام/ الاقدام Approach – approach conflict**

موقف يكون الفرد فيه في صراع نتيجة مواجهته امام هدفين او خيارين او اكثر مرغوبة بصورة متساوية. الا انهما خياران او هدفان متضاريان.

• **صراع الاقدام الاحجام Approach – avoidance conflict**

موقف يكون الفرد فيه واقع تحت صراع نتيجة مواجهته عمل اختيار او السعي لتحقيق هدف يكون له جانب سلبي وجانب ايجابي.

• **سلوك مناسب / ملائم Appropriate behavior**

انماط سلوكية مقبولة اجتماعيا. وتتمثل في الانماط السلوكية التي يرضى في تدعيمها. وعادة ما تكون الانماط السلوكية التكيفية

• الاستعداد **Aptitude**

القدرة الطبيعية لاكتساب انماط من المعرفة او المهارة. وتحدد باختبارات تعرف باختبارات الاستعداد .

• اختبار الاستعداد **Aptitude test**

مقياس يجري بفرض التعرف على امكانات قدرة الفرد على اداء انماط معينة من النشاط، او التهيؤ للتعلم في مجال معين.

• الرطوية المائية **Aqueous humor**

مادة مائية موجودة خلف العين.

• الوسط الحسابي **Arithmetic mean**

هو حاصل قسمة مجموعة القيم الاحصائية على عددها، وهو احدى القيم المركزية للتوزيعات التكرارية واهمها.

• فني **Artistic**

• العلاج بالفن **Art therapy**

استخدام الفن سواء كانت أنشطة او ادوات معينة كوسيلة لتخفيف التوتر الانفعالي وللأغراض العلاجية.

• معالج بالفن **Art therapist**

اخصائي مهني مدرب في استخدام وسائل الفن كوسيلة علاجية او للتعامل مع انماط متنوعة من الافراد المعوقين / او ذوي المشكلات السلوكية

• طموح **Aspiration**

التطلع الى الوصول الى هدف انجازي معين. ومن هنا كان مصطلح مستوى الطموح **Level of aspiration**

• تقييم **Assessment**

تقييم فرد فيما يخص صفاته المختلفة

التعريف بمصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

• التمثل Assimilation

- (1) ادراك معنى الاشياء او الظواهر بواسطة استيعاب الحاضر في ارتباطه بالماضي.  
(2) عملية تكييف المعلومات الجديدة وفقا لما يعرفه الانسان سابقا

• وسائل مساعدة Assistive devices

ادوات تعويضية. ماكينات، كمبيوتر، تستخدم لمساعدة الافراد المعوقين جسميا.

• الطريقة الترابطية Associated method

طريقة تدريبية متعددة الحواس. طورتها مارجريريت مكجنز في المعهد المركزي للصرم بسانت لويس لتدريس الكلام. وبرنامج اللغة الكاملة للأطفال الصم والمصابون باضطرابات لغوية.

• ربط، ترابط Association

عملية الجمع والوصول. الربط بين مثير واستجابة او بين استجابتين متتاليتين او بين فكرتين او اكثر.

• ربطية Associationism

النظرة الى التعلم بوصفه ناتجا عن الحدوث المعى للمثير والاستجابة. وبصورة اعم النظرة الى ان العمليات العقلية تترابط حين تحدث معا.

• تداهي / ترابط Associative.

• تحيل Asthenic

نحيض، منتسب الى مقدمة الطريقة الخارجية (شلدون)

• التنجيم Astrology

اتجاه قديم لا علمي. يذهب الى اعتبار النجوم والاجرام السماوية والابراج الفلكية تتحكم في مصائر الافراد وفي سير حياتهم بل وفي مستقبلهم مثلما يرد في بعض الصحف عن التنبؤ بطالع الفرد.

• عدم التماسق العضلي Ataxia

• اكتساب، تحصيل Attainment

الحصول على المعارف والمهارات.

• ارتباط / التصاق Attachment

تعلق او وبع مرضي بشخص آخر.

• الانتباه Attention

تركز نشاط اعضاء الحس على موقف مثير معين وانتفاء المثيرات ذات الدلالة.

• الاتجاه Attitude

استجابة ازاء موضوع معين (اجتماعي في الغالب) او رمز هذا الموضوع. تقوم على تنظيم للسلوك الذي يتضمن جوانب وجدانية ومعرفية ونزوعية لنماذج معينة من السلوك.

• تعلم الخصائص (تعلم خصائص المفاهيم) Attribute learning (Attribute concept learning)

شكل من اشكال تعلم المفاهيم. فيه ينبغي ان يلاحظ المتعلم الاختلافات بين المثيرات.

• سمعي بصري Audiovisual

يشتمل على السمع والبصر معا.

• حاسة السمع Audition

وهي الاحساسات التي تستدعيها الأذن كعضو السمع.

• ديكتاتوري Authoritarian

• متوحد Autistic

متجه نحو الذات

• شبقية ذاتية Autoerotism

فعالية جنسية مصدرها الذات ومتجهة نحو الذات. نصف الحياة الجنسية للأطفال وبعض العصائيين.

• الجملة العصبية المستقلة Autonomic nervous system

وتشتمل على الجملة الودية ونظيرة الودية. وهي تضبط الاعضاء الداخلية المختلفة (الاحشاء) للجسم من مثل القلب والمعدة والغدد، وهي مستقلة نسبيًا.

التعريف بصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

- الجهاز العصبي الذاتي (اللاارادي) Autonomous nervous system
- إحدى المجموعات الفرعية للجهاز العصبي التي تسيطر على تغذية جميع العضلات اللاارادية كالقلب وجدران الأوعية. وتخضع لتنظيم المخ.
- استقلال Autonomy.
- إيهاء ذاتي Autosuggestion
- إيهاء صادر عن الفرد نفسه.
- القيمة المتوسطة Average
- قيمة تمثل الوضع المركزي للتوزيع التكراري
- الأشراف الاحكامي (التجنبي) Avoidance conditioning
- مزيج من الأشراف الكلاسيكي والوسيلي ينظم بحيث يستطيع المحرب عليه ان يتصرف تصرفا يجنبه الصدمة او العقاب وذلك اذا قام باستجابة توقعية.
- التعلم الاحكامي Avoidance learning
- تعلم الأبتعاد عن المشيرات غير المرغوبة. من الناحية الأخلاقية غالبا. لأن استجابة الأقدام تخضع للكف بواسطة بعض جوانب الموقف للمشير التي ترتبط بالعقاب في الماضي. ومن امثلة هذا التعلم مقاومة الأغراء.
- التدريب الاحكامي (التجنبي) Avoidance training
- تدريب العضوية على تجنب العقاب عن طريق القيام باستجابة مناسبة.
- وهي / فهم Awareness
- محور Axis
- للخط لبياني محوران احدهما عمودي والأخر افقي.
- محور الخلية العصبية Axon
- الجزء من الخلية العصبية الذي يحمل التيار العصبي بعيدا عن جسم الخلية والى الفرجون النهائي.

## B

### • خلفية Background

في الادراك البصري بكل ما يظهر في الساحة الخلفية من صورة او شكل مجسم ولا ينتمي اليها او اليه.

### • الاشراف الرجوعي Backward conditioning

اشراط كلاسيكي يسبق فيه المثير غير الاشرافي المثير الاشرافي. وهو اشراط يحدث بصعوبة.

### • الغشاء القاعدي Basilar membranes

غشاء موجود في قاعدة قناة قوقعة الاذن وله وظيفة هامة في السمع.

### • النبضات Beats

تذبذبات دورية في ارتفاع الصوت ناتجة عن مقامين صوتيين من تكرار متماثل.

### • سيروية Becoming

### • السلوك Behavior

(1) نشاط الكائن الحي (الأورجانزم) قابل للملاحظة والاستنتاج. وهو نشاط كل مركب يتضمن جوانب معرفية وحركية وانفعالية. (2) كل ما تفعله العضوية او تقوله.

### • المدرسة السلوكية Behaviorism

نظرية شائعة في علم النفس الحديث. مؤسسها واطسون عالم النفس الامريكي. تذهب الى ان الموضوع المللم فحسب لعلم النفس هو السلوك القابل للملاحظة والقياس. وان الملاحظات الموضوعية للسلوك تمثل المضامين المللمة لعلم النفس.

### • تعديل السلوك Behavior modification

### • كينونة Being

### • اعتقاد Belief

قبول مبدأ او نظرية او قول او سواها على اساس من براهين تعتبر مقبولة.

### • نظام المعتقدات Belief system

التعريف بمصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

• **تقليل شأن الآخرين Belittling**

رجع تعويضي يزيد الضرد في تقديره لذاته عن طريق التقليل من شأن ما يفعله الآخرون أو ما كانوا قد فعلوه.

• **المنحنى الجرسى Bell – shaped curve**

منحنى على شكل النافوس ويمثل بشكل عام التوزيع الطبيعي لأية ظاهرة نفسية أو اجتماعية أو فيزيائية في عينة عشوائية أو في المجتمع الإحصائي كلية.

• **جنسية حيوانية Bestiality**

التواصل الجنسي بين انسان وحيوان

• **منماز Bias**

• **طريقة ترجمة الحياة Biographical method**

تتبع نمو السلوك عن طريق سرد الحوادث التي حدثت في مختلف مستويات العمر

• **لوم Blaming**

• **لوم الآخرين Blaming others**

التماس العذر للذات بنسبة اللوم على الآخرين.

• **البقعة العمياء Blind spot**

البقعة غير المحسوسة على شبكية العين. حيث لا يتم توصيل المدرك البصري من مقلة العين الى مراكز البصر في الدماغ.

• **ملل Boredom**

حالة تشتت الانتباه غير سارة. ناتجة من رتابة العمل الذي يقوم به الانسان ووجود موانع تمنع من تغييره.

• **الدماغ Brain**

مصطلح يدل على مجموع النسيج العصبي الموجود في اعلى الحبل الشوكي ويشتمل على جنح الدماغ والمخيخ والمخ كما يمثل الجزء الأكبر من الجهاز العصبي المركزي. ويقع في التجويف الجمجمي.

• **Brain reflective activity** النشاط الانعكاسي للمخ

نشأت المخ الانساني في ان يعكس الواقع الموضوعي المؤثر على الكائن الحي. حيث تحدد العلاقة المتبادلة بين الميكانيزمات الفسيولوجية لعمل المخ والمؤثرات البيئية الثقافية خصائص العمليات النفسية ومستوياتها.

• **Brain stem** جذع الدماغ

ما يبقى من الدماغ اذا استئثنا المخ او المخيخ. على ان بعض علماء الاعصاب لا يدخلون السرير البصري والجسم المخطط في جذع الدماغ.

• **Brain washing** غسل الدماغ

حمل الناس على تغيير مواقفهم وسلوكهم وتوجيهها في اتجاه مغاير وذلك عن طريق اشكال مختلفة من الضغط الاجتماعي وربما عن طريق التعذيب الجسدي.

• **Brightness** لمعان

شدة الضوء. وقد تستعمل للدلالة على الذكاء الشديد.

C

• **Case – history method** طريقة دراسة الحالة

وهي قوام الطريقة الاكلينيكية في البحث. تقوم عادة على اجراء بحث تفصيلي عن شخص واحد. وقد تستخدم في الدراسة اختبارات ومقاييس الا ان الاهتمام عادة ما يكون موجها الى ملاحظة مواقف الحياة اليومية والى عقد المقابلات الشخصية مع الحالة او مع الآخرين في مجال الضرد الحيوي.

• **Capacity** الكفاءة، القابلية

مشابهة للاستعداد Aptitude في اشارتها الى الانجاز الممكن الكامن بدلا من الانجاز الفعلي.

• **Career** مهنة / مهني

• **Career choice** اختيار مهني

• **Career education** تربية مهنية



التعريف ومصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

• تاريخ الحالة، دراسة الحالة Case history.

جمع المعلومات التي تعيد بناء تاريخ فرد ما وذلك بهدف فهم مشكلاته ومساعدته على التكيف.

• دراسة حالة Case study.

• اخصاء Castration

ازالة الغدد التناسلية من كلا الجنسين.

• قلق الاخصاء Castration anxiety

الحالة النفسية المرتبطة بالخوف من الاخصاء.

• مركب عقدة الاخصاء Caster complex

مركب نفسي لا شعوري مقترن بالخوف من اضعاء الاعضاء التناسلية او ما يتصل بها.

• الفصام التخشيبي Catatonic schizophrenia

نوع من الفصام يتميز بأعراض من مثل السلبية البالغة واتخاذ اوضاع انتصابية غريبة.

• حلة، سبب Cause

ظاهرة او امر او مجموعة من الظواهر والامور متصلة بظواهر او امور اخرى بحيث انه اذا غابت الاولى لم تظهر الثانية.

• خلية Cell

الوحدة الاساسية للبناء في العضوية الحية

• جسم الخلية Cell body

جسم الخلية العصبية هو القسم المركزي المنظم منها. اي انه هو الخلية العصبية باستثناء الاستطالات المحورية.

• الجهاز العصبي المركزي Central nervous system

وهو المجموعة العصبية الرئيسية التي تتألف من المخ والنخاع الشوكي.

• النزعة المركزية Central tendency

كل قيمة اثنوذجية او ممثلة. من مثل الوسط الحسابي والوسيط والمتوال... الخ

• الطريقة المركزية Centurion method

احدى الطرق المتبعة في التحليل العاملي وضعتها ثورستون وهي للبحث في النزوع المركزي لأية ظاهرة أي التركيز في الوسط والتجمع حول قيمة ما .

• المخيخ Cerebellum

احد اجزاء المخ الخلفي ويتصل بجذع الدماغ بالقنطرة. يقوم بوظائف تنسيق النشاط الحركي.

• مخي، دماهي Cerebral

نسبة الى المخ او الدماغ

• القشرة الدماغية، اللحاء Cerebral cortex

القشرة الخارجية للمادة السنجابية الدماغية وهي مركز الكثير من التكييفات العصبية المعقدة.

• النصفان الكرويان للمخ Cerebral hemisphere

بناءا ان يصل بينهما الجسم الثفني ويؤلفان معا المخ الامامي. ويفلقان كل اجزاء المخ باستثناء المخيخ الذي يوجد اسفل منهما. ويتضمنان فصوصا تتخذ اسماءها من مناطق الجمجمة التي تملوها.

• المخ Cerebrum

الجزء العلوي والأكبر من الجهاز العصبي المركزي. ويقع داخل الجمجمة.

• الطبع، الخلق Character

وجه من وجوه الشخصية يشمل بخاصة الصفات الاكثر ديمومة ذوات المعنى الاخلاقي والاجتماعي.

• مميز Characteristic

• سيكولوجية الطفل، علم نفس الطفل Child psychology

فرع من فروع علم النفس يبحث في نمو الحياة العقلية للاطفال وسلوكهم. وذلك منذ الولادة وحتى النضج.

• لوني Chromatic

صفة لتغيرات الخبرة البصرية وذلك بوجود الصبغة.

• الكروموسومات (الصبغيات) Chromosome

داخل السيتوبلازم توجد نواة تتضمن ما يعرف بالصبغيات التي تتحكم في وراثة الكائن الحي. حيث تكمن داخل الصبغيات وحدات أصغر تعرف بالمورثات (الجينات).

• مزمن Chronic

يدوم فترة طويلة من الزمن.

• العمر الزمني Chronological age (CA)

العمر الحياتي للكائن الحي.

• مزمان Chronoscope

آلة لقياس سرعة الرجوع.

• الفراهة Clairvoyance

مظهر من مظاهر الادراك فوق الحسي. ويعني معرفة ما يقع في وقت آخر أو مكان آخر.

• الاشتراط البسيط Classical conditioning

نظرية الاشتراط كما قررهما بافلوف العالم الفسيولوجي الروسي في الثلث الاول من القرن العشرين. حيث اكتشف الفعل المنعكس الشرطي عندما كان مهتما بدراسة فسيولوجيا الهضم لدى الكلاب.

• التصنيف Classification

عملية عقلية معرفية. يتم بها تجميع اشياء او ظاهرات معينة -- على اساس ما يميزها من مجال عامة مشتركة -- تحت مفاهيم عامة تعني فئات معينة من هذه او تلك من الاشياء او الظاهرات. وهي بالتالي عملية "انساب" او "عزو" الشيء أو الظاهرة الى فئة معينة.

• وضوح Clearness

مظهر من مظاهر الانتباه، بمعنى ان ما ننتبه اليه يصبح واضحا.

• العلاج المركز على العميل Client – centered therapy

طريقة من طرق العلاج النفسي. تقوم على نماء علاقة علاجية. فيها يساعد المعالج (أو المرشد) المريض على تنمية فهمه بمشكلاته وتبصره بحلولها.

• الطريقة الاكلينيكية Clinical method

احدى طرق منهج البحث الوصفي. تعرف احيانا بطريقة دراسة الحالة. تجمع بين طرق استخدام الاختبارات والملاحظة الطبيعية بهدف التوصل الى نظام من المعلومات عن الفرد. تستقى من الحالة ذاتها او من السجلات والذكرات اليومية او من مصادر اخرى. حتى يمكن تحديد صورة متممة عن تطور تاريخ الحالة منذ البداية والظروف التي صاحبته في تغيرها.

• علم النفس الاكلينيكي، أو العميادي Clinical psychology

فرع من فروع علم النفس يعنى بتشخيص الاضطرابات النفسية الخفيفة وعلاجها من مثل عيوب الكلام والمصائب المدرسية والعصابات.

• الخلق Closure

ميل الانسان الى سد الفجوات وملئها. وبالتالي عدم ادراك المثيرات ناقصة او غير مكتملة. وذلك لكي يدرك المثيرات ككل ذي معنى.

• قوقعة الاذن Cochlea

بناء ملتصق في الاذن الداخلية يحتوي على الجوابذ الاساسية في السمع.

• القناة القوقعية Cochlear canal

قناة موجودة في قوقعة الاذن

• شيفرة Code

منظومة من الرموز (كرموز مورس) لنقل المعلومات.

• معامل الارتباط Coefficient correlation

اسلوب احصائي يهدف الى قياس الاقتران القائم بين اي ظاهرتين قياسا علميا احصائيا دقيقا.

• معامل الاختلاف Coefficient of variability

عملية احصائية تحسب بواسطتها درجة الاختلاف بين مجموعتي قياس.

• اثر معرفي Cognitive effect

التعريف بصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

### • الاسلوب المعرفي Cognitive style

(1) الفروق بين الافراد في كيفية أداء العمليات المعرفية مثل الادراك او التفكير او حل المشكلات بصرف النظر عن موضوع او محتوى هذه العمليات. (2) مصطلح شامل يدل على العمليات التمييزية تبتدىء من اخذ العلم بالاشياء المدركة الى جميع اشكال المحاكمة.

### • السلوك الجمعي Collective behavior

سلوك الجماعة، سلوك الافراد الذين يتبادلون التفاعل.

### • عمى الالوان Color blindness

ضعف او ضرر يلحق بالاحساس بالصبغة كما يحدث في حالة العمى عن اللونين الاحمر والاخضر حيث يجد المريض صعوبة في تمييز الاحمر من الاخضر عن الالوان الرمادية التي يكون لها نفس المستوى من اللعان.

### • حافظ اجتماعي مشترك Common social motive

حافز منتشر في جماعة حضارية معينة. ويعود بأصله الى الاثار الاجتماعية التي يخضع لها الاطفال. ويتميز عن الدافع الذي يعود بأصله الى التكوين الفيزيولوجي للعضوية.

### • تواصل Communication

نوع من التفاعل المتبادل حيث يكون سلوك عضوية ما بمثابة مثير لسلوك عضوية أخرى.

### • المقارنة Comparison

عملية عقلية معرفية يتم بها ملاحظة أوجه الشبه والاختلاف بين الظاهرات في سياق علاقات معينة. تطابقها او تناقضها.

### • تعويض Compensation

آلية نفسية يخفى الانسان بواسطتها صفة غير مرغوب فيها عن طريق اظهار صفة مرغوب فيها ثم المبالغة في اظهار هذه الصفة الاخيرة.

### • مركب نفسي، عقدة نفسية Complex

فريق من الافكار ذات المسحة الانفعالية. ولها فعاليات لا شعورية بمعنى انها مكتوبة جزئيا او كليا.

• **القسر Compulsion**

افعال او حركات متكررة او نمطية. يشعر الفرد بالانزاع والاجبار للاتيان بها. وغالبا ما تكون هذه الانماط السلوكية طقوسية.

• **المفهوم Concept**

رمز او كلمة او تسمية يتضمن فئة من الشياء او الخصائص العامة المميزة لهذه الفئة. والمفهوم بذلك فكرة معممة وانعكاس معمم للواقع وغالبا ما يكون عبارة عن علاقة او قاصدة للتصنيف.

• **تكوين المفاهيم Concept formation**

عملية تعليم التصنيف الملائم للظواهرات او الاحداث او الاشياء باستخدام رمز معين (كلمة غالبا) تتطلب تعلم تمييز الاختلافات ذات الدلالة بين المثيرات.

• **تعلم المفاهيم Concept learning**

تكوين الفرد للمفاهيم واكتسابها واستيعابها في سياق عملية التعلم.

• **التفكير التصوري Conceptual thinking**

شكل راق من اشكال التفكير. يقوم على تكوين المفاهيم واستخدامها كوسائط رمزية للتفاعل مع العالم الخارجي المحيط بالانسان.

• **تكوين المفاهيم، الاخصاب Conception**

بالمعنى السيكلوجي تكوين المفاهيم او اختبارها. وبالمعنى البيولوجي تلقيح البويضة

• **مفهومي Conceptual نسبة الى المفهوم**

• **مهم/ اهتمامات Concerns**

• **محموس، مشخص Concrete**

ما يصف الشيء او المخلوق او الموضوع او الحادث مما يدرك بالحواس. وهو ضد المجرد

• **التفكير الحسي (المحموسات) Concrete thinking**

التفكير بالاشياء المحسوسة الخاصة من مثل (تفاحة واجاصة وموزة) وذلك خلافا للتفكير بالزمر (من مثل الفاكهة) وهذا الاخير تفكير مجرد ومفهومي.

التعريف بصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

• **الواقعية Coerteness**

• **الارتباط بالمحسوسات Concretization**

عملية عقلية معرفية. بها ينتقل الضرد مرة أخرى من التجريد والتعميم الى الواقع الحسي. حيث يتم الربط الوثيق بين المجردات والمحسوسات.

• **تكثيف Condensation**

اندماج الافكار. كما يحدث في الحلم. حيث يرمز امر او وضع الى امور او اوضاع اخرى كثيرة.

• **الاستجابة الشرطية Conditioned response**

الاستجابة المنتظمة التي تشبه الاستجابة غير الشرطية مثل افراز اللعاب لمثير الصوت في تجارب بافلوف.

• **المثير الشرطي Conditioned stimulus**

المثير الاصلي الذي يسبق تقديم المثير غير الشرطي. مثل صوت الشوكة الرنانة في تجارب بافلوف.

• **اشراط Conditioning**

العملية التي يتم بواسطتها تكوين الاستجابات الاشراطية. ويستعمل احيانا كمترادف للتعلم.

• **سرية Confidentiality**

• **الصراع Conflict**

تنافس او تضارب بين نزعتين او حاجتين او اكثر. يخلق حالة من التردد والخبرة في اتخاذ القرار. وعادة ما تصاحب بتوتر انفعالي.

• **خلط Confusion**

(1) اختلاط الافكار، دون رابط منطقي بينها ان النتائج التي يتوصل اليها المصاب لا تنتج من مقدماته، (2) حالة نفسية تتصف بانعدام التفكير الواضح كما تتصف بالاضطراب الانفعالي و احيانا باضطراب الادراك.

• **ولادي Congenital**

موجود منذ الولادة ولكنه ليس بالضرورة فطريا.

• العائلة الواحدة Conjoint family

• ربط، رابط Connection

(1) ايجاد اي نوع من الصلة بين عنصرين عقليين منفصلين او حادثين منفصلين (2)  
الرابطه التي توجد على النحو السابق ذكره.

• الربطية Connectionism

النظرية التي تقول بان جميع العمليات العقلية تنحصر في عمل الروابط الفطرية او المكتسبة فيما بين الاوضاع والاستجابات (ثورندايك).

• الضمير Conscience

نظام الفرد فيما يتبناه من مبادئ معنوية مقبولة. أو فيما يرتضيه من قواعد للسلوك. ويستثار الضمير حينما يقترف شخص فعلا يعلم انه من الافعال المحظورة او يخفق في ان يقوم بعمل يلتزم به. اي يخلق نشاطا للضمير مشاعر الذنب. ويقدم مفهوم الانا الاعلى في نظرية فرويد تفسيراً لطبيعة الضمير وأصله ونموه وتوظيفه.

• شعوري Conscious

ممتلك للوعي اي للاحاساس والشعور.

• نتيجة Consequence

• خبرة شعورية Conscious experience

خبرة بعينها الفرد وذلك تمييزاً عن الخبرة الماضية التي قد يكون الفرد واعيا لها او لا يكون في الوقت الحاضر. والخبرات الشعورية هي ايضا الخبرات التي يستطيع الفرد التعبير عنها او وصفها من مثل الخبرات الحسية والمشاعر.

• الشعور Consciousness

الوعي، مجموعة الخبرات الشخصية في لحظة ما.

• ثبات الادراك Constancy of perception

احتفاظ الاشياء بشكلها وحجمها ولونها رغم تغير الانطباعات الحسية التي استقبلها منها.



التعريف بمصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

• **ظاهرة الثبات Constancy phenomenon**

ميل اللعان أو اللون أو الحجم أو الشكل إلى البقاء ثابتة نسبياً بالرغم من التغيير الملحوظ في الأناة.

• **التفكير البنائي Constructive thinking**

عملية تفكيرية تنتهي بافئاح احكام جديدة وهي موجودة في اساس الاختراعات والكشوفات العلمية.

• **سياق Context**

الاطار العام لحدث ما، مجموعة الشروط التي تؤثر في فرد ما في وقت معين وتكون الاطار العام لخبرة من خبراته.

• **اقتران، شماس Contiguity**

تقارب شيئين أو خبرتين أو اكثر في الزمان أو المكان دون أن يفصل بينهما فاصل.

• **استمرار Continuity**

غياب الفاصل أو الهوة بين امرين أو متواليين.

• **مستمر Continuous**

متصف بالاستمرار.

• **الضبط Control**

هدف من اهداف العلم. حيث يسعى العلم للوصول الى درجة من الفهم العميق لقوانين الطبيعة أو السلوك بحيث لا يقف عند حد التنبؤ بل يزيد من قدرته على السيطرة على الظواهر والاحداث وتوجيهها.

• **فريق الضبط، المجموعة الضابطة Control group**

فريق ممكن المقارنة بفريق التجريب في كل الامور باستثناء الشرط الموضوع تحت البحث.

• **مضبوط Controlled**

منوع أو مثبت بحسب المواصفات وذلك من قبل الباحث.

• الرجوع التحويلي Conversion reaction

رد فعل عصابي اعراضه هي الشلل الوظيفي او الخدر او الرجاء الانفعالية غير المضبوطة والاضطرابات الفيزيولوجية العامة. وتسمى هذه الرجاء تحويلية على اعتبار ان القلق يتخذ شكلا اخرولا سيما شكلا فيزيولوجيا.

• تشنج Convulsion

تقلص شديد في مجموعة من العضلات يسببه عمل الجملة العصبية المركزية.

• القرنية Cornea

الطبقة الخارجية الشفافة للعين.

• الجسم الجاسيء Corpus coliseum

الجسم الذي يصل بين نصفي الكرتين الدماغيتين.

• الجسم المخطط Corpus striatum

جزء من الدماغ الامامي موجود في قاعدة كل نصف كرة دماغية يهتم بالدرجة الاولى بالوظائف الحركية.

• الارتباط Correlation

اسلوب احصائي يعني التغير الاقتراني. اي النزعة الى اقتران التغير في ظاهرة بالتغير في ظاهرة اخرى.

• مصفوفة معاملات الارتباط Correlation matrix

جدول متناسق بالنسبة لمتنطرة ترصد فيه معاملات الارتباط بين جملة الاختبارات التي يعالجها التحليل العاملي. ويدل على العمود الراسي الاول والسطر الافقي الاول على ارقام الاختبارات وتدل الخلايا الداخلية على معاملات الارتباط.

• اللحاء Cortex

القشرة، الطبقة الخارجية من مثل لحاء الكظير او لحاء الدماغ (القشرة الدماغية)

• مسترشد Counslee

• **ارشاد Counseling**

توجيه نفسي، افرادي يقدمه عالم نفس او مختص بالتربية لضرر ما تمكيننا له من حل مشكلاته الشخصية او الفنية او التربوية.

• **مرشد Counselor**

• **اضراب مضاد Counter conditioning**

• **تحويل معاكس Counter iransformation**

• **التجويف الجمجمي Cranial cavity**

ويتضمن الدماغ - الجزء الاكبر من الجهاز العصبي المركزي

• **الاعصاب التحفية Cranial nerves**

اثنا عشر زوجا من الاعصاب متصلة بجذع الدماغ بما في ذلك الاعصاب السمعية والشمية والبصرية.

• **التفكير الابتكاري Creative thinking**

نشاط نفسي مركب يعكس مجموعة من الشروط التي تمكن الشخص من الربط غير العادي للأفكار بما يحقق نواتج جديدة تتضح في أسلوبه في معالجة المواقف او المشكلات المختلفة.

• **تبلور Crystallization**

• **الاختبارات المرجعية الميزان Criterion - referenced tests**

هي الاختبارات التي ينسب فيها اداء الضرد الى محتوى الاختبار ذاته وليس الى اداء الافراد الاخرين كما في حالة الاختبارات المرجعية العيار.

• **قماء، قدامة Cretinism**

بناء وسلوك غير سويين ناتجان عن نقص في افراز الغدة الدرقية اثناء النمو الباكر.

• **الدراسات الحضارية المقارنة (أو دراسات ما بين الحضارات) Cross - cultural studies**

الدراسات التي تقارن بين نماذج السلوك الانساني ومستوياته في اوساط ثقافية متباينة في تكوينها وفي درجة تمدنيها.

• الطريقة المستعرضة Cross – sectional method

نموذج من الطرق التتبعية التطورية الوصفية. يقوم على تطبيق مجموعة واحدة من المقاييس على اطفال مختلفين من كل مستوى عمري.

• الثقافة Culture

اسلوب حياة جماعة من الجماعات. يمثل الوراثة الاجتماعية التي يشب عليها الطفل وينشأ فيها.

• المنحنى التكراري المتجمع Cumulative frequency curve

رسم توضيحي للتوزيع التكراري المتجمع

• فضول، حب الاستطلاع Curiosity

نزعة، يعتبرها الكثيرون من علماء النفس ولادية، للبحث عن المعلومات او المعارف وبخاصة للحصول على المعلومات بخصوص حادث معلوم جزئيا.

• منحنى، خط بياني Curve

رسم توضيحي للتوزيع التكراري يتألف من محورين متعامدين يسمى الافقي منهما محور السينات والعمودي محور العينات. ويطلق على تقاطعهما اسم (نقطة الاصل) والمنحنى التكراري هو الخط الذي يصل بين النقاط المتتالية التي تدل على تكرار كل قيمة من القيم الموجودة على محور السينات.

• اعراف/ تقاليد Customs

• السيتوبلازم Cytoplasm

الاطار المحيط بالخلية الجرثومية المخصبة (الزيجوت) يتألف من مادة جيلية. تمثل بيئة داخلية للخلية تؤثر على تكوين الجنين.

D

• اتخاذ قرار Decision – making

• عزم، تصميم Decision

صياغة مجرى العمل مع نية اكيدة لا تنفيذه. ويأتي عادة بعد محاكمة ومناقشة ويسبق التنفيذ: الانذار Decline.

التعريف بصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

#### • الاستنباط Deduction

عملية عقلية استدلالية بها نستنتج ان ما يصدق على الكل يصدق ايضا على الجزء.

#### • الدالتونية، العمى اللوني Daltonism

نسبة الى العالم الكيميائي دالتون كان مصابا بعمى اللونين الاحمر والاخضر. عدم التمييز بين الالوان ولا سيما الاحمر والاخضر.

#### • الوقائع، المعطيات Data

هي مجموعة من الحقائق المعلومة (او المعطاة) تبني عليها مناقشة علمية.

#### • حلم يقظة Day dream

تفكير راغب اولا هدف له يتم اثناء اليقظة ويتخذ شكل سلسلة طويلة من الخيالات غير المضبوطة والمغامرات الخيالية.

#### • آلية الدفاع Defense mechanism

تكيف يعمل الفرد بواسطته على تجنب الاعتراف بأفكار تثير قلقه او تهدد تقديره لذاته.

#### • سمة مرجأة Deferred character

سمة طبيعية يرثها الفرد عن اسلافه ولكنها لا تظهر الا بعد بعض الوقت من الولادة

#### • انحلال Degeneracy

حالة تتصف بانحراف كبير جدا في السلوك عن معايير المجتمع الذي ربي فيه الفرد وقد يكون الانحراف ولاميا او مكتسبا.

#### • مداولة Deliberation

نوع من التفكير يقارن فيه بين مجريين او اكثر من مجازي العمل.

#### • جرائم Delinquent

مصطلح يستعمل للدلالة على الخارجين على القانون من الاحداث. كما يستعمل ايضا للدلالة على مقترف ذنب لا يصل مرتبة الجريمة.

#### • جنوح Delinquency

الخروج على القانون في سن الحدائة، ذنب لا يصل مرتبة الجريمة.

• **Delirium** هت، هتيان

حالة نفسية يكون فيها الشعور غائما وتكون مصحوبة بالاهام والهلوسة ويمجرى افكار غير متناسق. كما يرافها عدم الراحة والاصابة بالحمى.

• **Delusion** هذاه، الهذاع

اعتقاد خاطيء. كثيرا ما يكون مظهرا من مظاهر المرض العقلي.

• **Dementia** خرف، خيل

انحلال دائم في الذاكرة والمحاكمة، اما عضوي او وظيفي.

• **Dementia praecox** خرف الشباب

نوع من الفصام يطلق على انحلال عقلي واضطرابات نفسية تصيب المريض فيما بين سن الخامسة عشرة والثلاثين من العمر.

• **Dendrite** استمطاة

جزء من العصبون (الخلية العصبية) يحمل السائلة العصبية الى جسم الخلية.

• **Dependency** الاعماد

دافع ايجابي ينمو في فترة مبكرة من حياة الفرد. ويعنى الحاجة لأن يقوم الآخرون بحل مشكلة الفرد ويتهيئة الامان له ويمساعدته على تحقيق حاجاته الأخرى.

• **Dependent Variables** المتغيرات التابعة

وهي النواتج او المترتبات التي تعتمد على ظروف أخرى تعتبر مسؤولة عن حدوثها او وقوعها بشكل أو بآخر. مثل مظاهر معينة من السلوك.

• **Depersonalization** اختلال الانية (الأنا)

عند الفرد حالة مرضية يضيع فيها الفرد شعوره بواقع ذاته (أنا) او جسده، وقد يشعر بأنه ميت.

• **Depression** الاكتئاب

حالة مرضية يشعر معها الفرد باليأس والأسى والعجز عن التركيز والأرق وفقدان الثقة.

التعريف بمصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

### • رجاء استثنائية Depressive reactions

حالات نفسية عصابية أو ذهانية تتميز بالاكتئاب والشعور بالآلم وفي الحالات المبالغ فيها قد تتميز بالشعور بالعجز والميل إلى الانتحار.

### • حرمان Deprivation

فقدان شيء تحتاجه العضوية من مثل حرمان الحيوان الجائع من الطعام والحيوان العطش من الماء.

### • سيكولوجية الأعماق Depth psychology

علم النفس الذي يتقصى مظاهر الشخصية الدافعة أو الديناميكية وبخاصة تلك المظاهر التي لا يكون صاحبها على علم بها. أو حسب تعبير فرويد. المظاهر اللاشعورية.

### • علم النفس النمائي أو التطوري Developmental psychology

فرع من فروع علم النفس يدرس حوادث النمو السيكولوجي.

### • انحراف Deviation

(1) حركة خارجة عن المجرى المستقيم مثل انحراف الضوء بالاكسار (2) خروج عن العملية المعيارية أو النتائج المعيارية (3) مقدار خروج قياس على مقياس محدد أو اختلاف عنه.

### • حذق، مهارة Dexterity

يدوية في الأصل ويمكن أن تطلق على المهارة العقلية.

### • تشخيص Diagnosis

عملية تحديد طبيعة مرض أو اضطراب وذلك عن طريق دراسة أصوله وتطوره والعلامات التي يظهرها.

### • رائد تشخيصي Diagnostic test

نوع من الروائز، وبخاصة في المواضيع التربوية. لقياس قدرة المتحن (بالفتح) في الوظائف الفردية والمهارات النوعية المكونة للفاعلية العامة. وذلك بقصد معالجة الضعف المكتشف.

### • العتبة الفارقة Difference threshold

اصفر فرق يمكن ملاحظته بين مؤثرين.

• **Differential conditioning** الاشراف التفرقي

اشراف تميز فيه العضوية بين المثريات معطية استجابة اشرافية بالنسبة لاحدها ولا تعطىها بالنسبة لآخر كان قد اقترن به.

• **Differential forgetting** النسيان التفرقي

نسيان مختار ويكون بخاصة اسرع بالنسبة للاستجابات الخاطئة منه بالنسبة للصحيحة.

• **Differential response** الاستجابة التفرقية

استجابة مميزة

• **Differentiation** تفریق

التغير من البناء العام او الوظيفة العامة الى البناء الخاص او الوظيفة الخاصة المحددة. التمييز من مثل الانتقال من الاستجابة الى صنف من المؤثرات الى الاستجابة الى مؤثر بعينه.

• **Discrimination** تمييز

الاستجابة بصورة تفرقية ومثال ذلك ان العضوية تقوم باستجابة معينة بالنسبة الى مثير معزز وبأخرى بالنسبة الى مثير غير معزز.

• **Desire** رغبة

خبرة او موقف يتصل اما (1) بشيء يفتقده الانسان في وضعه الحاضر مع فكرة الحصول عليه او (2) بشيء موجود يريد الانسان التخلص منه. ويوجد في الحالين شعور قوي.

• **Despair** يأس

• **Determinism** الحتمية

النظرية القائلة بأن كل الحوادث تعتبر نتائج ضرورية لعوامل سابقة لها.

• **Deterrent** ملاحق، مانع

امر يدفع الفرد عما يريد وهو عكس الدافع او الحافز الذي يجذبه.

• **Development** نمو، نماء

تغيرات البناء والشكل التي تحدث اثناء انتقال لالعضوية الفردية من اصلها الى نضجها.



• **Developmental** نمائي

نسبة الى نماء.

• **Developmental method** الطريقة التطورية او التنبئية

احدى طرق منهج البحث الوصفي. تقوم على ملاحظة سلوك الفرد او الافراد كما يحدث. وتتبع النمو كظاهرة من ظواهر ارتقاء الطفل. دون التدخل لتغيير الظروف المصاحبة للنمو.

• **Directive counseling** ارشاد مباشر

• **Discrimination learning** التعلم التمييزي

استجابة تمييزية يتم بها ادراك المشيرات على أنها مختلفة عن بعضها وهو استجابة للمثير الايجابي (المتدعم) وليس للمثير السلبي (غير المتدعم).

• **Displacement** ازاحة

• **Disputation** نزاع

• **Distributed practice** التدريب الموزع

فترات راحة تتخلل الفترات المتتالية للتدريب او التعلم.

• **Drive** دافع

حالة فيزيولوجية تدفع العضوية الى الفاعلية، وهو يتميز عن الحافز Motive بأنه غير مميز (بالكس) ولا اتجاه محدد له.

• **Drive reduction** ارضاء الدافع

تخفيف الضغوط المصاحبة للدوافع وذلك بقضاء الحاجات.

• **Doubt** شك

• **Duct glands** غدد ذات اقية

غدد لها اقية تنقل افرازاتها الى خارج مجرى الدم كالفرد الدمعية والغدد اللعابية.

• **Ductless glands** غدد صماء

غدد تصب افرازاتها في مجرى الدم وتسمى ايضا Endocrine glands.

• **الابدال في الحروف Dyslalia**

هي عيوب تتصل بطريقة النطق Articulation وتمثل نسبة كبيرة من عيوب الكلام.

**E**

• **عريب الأطوار Eccentric**

شخص يتميز سلوكه العادي بالغرابة الملحوظة. ومثل هذا الشخص ليس مجنوناً كما يشاع دائماً وإنما هو في الواقع متحرر من نماذج السلوك المتفق عليها.

• **الانا Ego**

نظام فرعي من الجهاز العقلي أو بناء الشخصية عند فرويد. يعمل وفقاً لبدء الواقع وعلى المستوى الشعوري.

• **الانا الدفاعية Ego defensive**

الحفاظ التعويضي على تقدير الذات وذلك في الظروف التي تهدد الأنا.

• **الانا المثالي Ego ideal**

مصطلح فرويدي. يؤكد على تصور للشخص المثالي الذي يتمنى الفرد أن يكون عليه. ويحكم على سلوكه على أساس مدى قرابه من هذا المثال أو بعده عنه.

• **اشتباك الانا Ego involvement**

اشتباك الشخصية بشخص أو وضع من مثل شعور أحد الوالدين أن نجاح ولده أو فشله هو نجاحه أو فشله شخصياً. لو أن ما يقوم به من عمل في وضع من الأوضاع سوف يرفع من قدره أو يخفضه بين جماعته.

• **مرح Elation**

تهيج انفعالي متميز بالسرور العميق والشعور بالابتهاج والزيادة في الفاعلية الحركية.

• **مركب الكترا Electra complex**

مصطلح يستعمله فرويد ليدل على تعلق البنت جنسياً بأبيها مع غيرتها من أمها. وهذا التعلق قد يكبت ويخفى بطرق مختلفة. وهو مقابل مركب أوديب عند الصبيان.

• **جهاز رسم المخ Electroencephalograph (EEG)**

جهاز يقوم بتسجيل الجهد الكهربائي الذي ينشط على سطححاء المخ.

• جنين Embryo/human

العضوية البشرية فيما بين الاسبوع الثاني والثاني من الحياة. اما قبل ذلك فتعرف باسم البويضة الملقحة. وبعد ذلك تعرف بالجنين الكبير Fetus

• استجابة متبعية Emitted response

استجابة تظهر دون مثير خارجي اي بصورة عكسية

• الانفعال Emotion

حالة او خيرة ذات صيغة وجدانية، نفسية الاصل. تتضح في السلوك الظاهري والوظائف النفسية والبيولوجية والتعبيرات الجسمية.

• النضج الانفعالي Emotional maturity

كون الانسان ناميا انفعاليا وعدم اندفاعه بحوافز طفولية ويسمى احيانا بالنضج الاجتماعي.

• تقمص عاطفي Empathy

حالة نفسية يشعر المصاب بها بنفس شعور شخص آخر او جماعة. ويوجد بين ذاته وذات الشخص او الجماعة الاخرى.

• تجريبي Empirical

نسبة الى الخبرة، او نسبة الى الطرائق او النتائج المبينة على الملاحظة والتجريب.

• التهاب الدماغ Encephalitis

حالة مرضية تتميز بالتهاب المادة الدماغية او ما يحيط بها.

• الغدد الصماء Endocrine glands

الغدد اللاحقة التي تقوم بالافراز الداخلي لهرمونات تعمل على تنظيم نشاط الجسم. وهي ذات أهمية كبيرة في تشكيل سمات الشخصية.

• طاقة Energy

(1) القدرة على القيام بالعمل (2) درجة القاعلية الظاهرة في السلوك

• تبول لا ارادي Enuresis

اطلاق البول بصورة لا ارادية اثناء النوم.

• محيط، بيئة Environment

مصطلح يشمل كل الحوادث الفيزيائية والكيميائية والبيولوجية والاجتماعية التي تؤثر من الخارج على العضويات.

• حسد Envy

شعور او موقف اجتماعي غير سار يثيره في الانسان امتلاك انسان آخر لشيء يرضى هو في امتلاكه.

• صرع Epilepsy

اضطراب يتميز بالتشنج واضاعة الشعور

• الاحساس بالتوازن Equilibratory senses

ويرتبط بعمل الاذن الداخلية التي تعطي اشارات عن حركة ووضع الرأس.

• مناطق الشبقية Erogenous

بعض المناطق الحساسة من الجسم حيث تثير المثريات (ولا سيما لللمسية والحرارية) في بعض الظروف المحددة مشاعر ورجاءا جنسية.

• شبقى Erotic

نسبة الى شبق وهو الشهوة الجنسية بما في ذلك الاحساسات الجنسية ومثيراتها.

• شبق / مرور جنسي Eroticism

نمو وظهور ميالغ فيها للاحاساسات والرجاع الجنسية ويوسع فرويد المصطلح ليشمل السرور المشتق من الاثارة الفمية والاستية بالاضافة الى الاثارة الجنسية.

• الاسترين (الهرمون الانثوي) Estrin

هرمون يفرزه المبيضان ويلعب دورا هاما في نمو الانثى بما في ذلك دافعها الجنسي.

• الاستروجين (الهرمون الانثوي) Estrogen

المصطلح الكلي للهرمونات الانثوية التي يفرزها المبيضان.

• انضراح Euphoria

حالة نفسية مرضية تتصف بمشاعر غير ذات اساس من الشعور بالصحة الطبيعية والتفاؤل والقوة البدنية.

• **Evaluation** التقييم

العملية التي يتحدد بواسطتها قيمة معينة لشيء معين أو لحدث سلوكي معين.

• **Exhaustion** انهالك

وصول التعب العضلي الى حدوده النهائية بحيث ان المثير او التنبيه يعجز عن استجرا  
استجابة حركية ظاهرة.

• **Expectation** توقع

حالة نفسية تتصف بالتوتر وتصاحب الانتباه وقد تكون انفعالية

• **Experience** خبرة

وعي للعالم المحيط بنا (خبرة شعورية) أو وعي لما كان قد حدث للعضوية في الماضي  
(خبرة ماضية).

• **Experiment** تجربة

ملاحظة او جملة من الملاحظات تجري لفرض علمي وفيها تنظم بعض الشروط  
تنظيماً مسبقاً معيناً. وذلك من اجل اكتشاف بعض العلاقات الخاصة او المبادئ الخاصة.

• **Experimental** تجريبي

نسبة الى تجريب.

• **Experimental and control group** طريقة المجموعات التجريبية والضابطة  
method

نموذج من التصميمات التجريبية في البحوث النفسية. يقوم على استخدام مجموعتين  
او اكثر. احدهما تجريبية تخضع للطريقة التجريبية في البحث. والاخرى ضابطة لا تخضع  
لتأثير متغيرات جديدة وانما تسير على ما هي عليه.

• **Experimental extinction** المحو التجريبي

حذف استجابة متعلمة وذلك باثارها مع عدم تعزيزها.

• **Experimental method** الطريقة التجريبية

تقوم على تثبيت جميع المتغيرات فيما عدا متغير واحد (المتغير المستقل) هو موضوع  
البحث. يحاول الباحث ان يغير فيه ويوجهه بطريقة منظمة حتى يمكن ان يتبين ما اذا كان

## الملحق

التغيير يؤدي الى تغييرات اخرى في السلوك الناتج (المتغيرات التابعة) وكيفية حدوث هذه التغييرات. بهذه الطريقة لا يقصر الباحث نشاطه على ملاحظة ووصف ما هو موجود. وإنما يقوم عامدا بمعالجة عوامل معينة. تحت شروط مضبوطة بدقة. لكي يتحقق من "كيفية" حدوث حالة او حادثة معينة. ويحدد "اسباب" حدوثها.

### • العصاب التجريبي Experimental neurosis

تنظيم مواقف مصطنعة تجريبيا يخبر فيها الحيوان نوعا ما من الضغط أو الشدة يستدعي لديه اعراضا ومظاهر مرضية اشبه بمظاهر واعراض المرض النفسي (العصاب) لدى الانسان كما ينتج عن مواقف حياتية ضاغطة.

### • علم النفس التجريبي Experimental psychology

فرع من فروع علم النفس يبحث المشكلات السيكولوجية بصورة تجريبية.

### • التجريب Experimentation

تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحدث ذاته وتفسيرها.

### • الانطفاء Extinction

تضاؤل أو اختفاء الاستجابة الشرطية (أثناء الموقف التجريبي) نتيجة عدم تعزيزها بالمثير الطبيعي أو المثير غير الشرطي.

### • الادراك فوق الحسي (ESP) ~perception Extra sensors

مظاهر غير عادية للادراك مثل التخاطر والنראה وسبق المعرفة. لم تلق تفسيراً كافياً بعد. وان كان يعتقد ان المعلومات قد تنتقل خلال قنوات أخرى غير الميكانيزمات الحسية المعروفة.

### • خارجي External

واقع خارج جسد العضوية.

### • المحو / الانطفاء Extinction

حذف استجابة نتيجة لاثارتها وعدم تعزيزها.

• **الانبساط Extraversion, Extroversion**

(1) موقف او نموذج من نماذج الشخصية تكون فيه اهتمامات الفرد متجهة نحو العالم الخارجي والظواهر الاجتماعية اكثر من اتجاهها نحو الذات والخبرات الذاتية (يونغ) (2) اتجاه الليبدو نحو الخارج (فرويد).

• **منبسط / الانبساطي Extravert, Extrovert**

شخص يتمتع بدرجة عالية من الانبساط.

**F**

• **التحليل العاملي Factor analysis**

طريقة احصائية يتم بواسطتها عزل العوامل العامة من الارتباطات الموجودة بين عدد كبير من الاختبارات او التقديرات او المقاييس الأخرى.

• **ملكة Faculty**

قدرة نفسية (من مثل التخيل والذاكرة والارادة) للقيام بعمل معين.

• **سيكولوجية الملكات Faculty psychology**

وجهة نظر سادت في علم النفس في العصور الوسطى. تعتبر العقل على انه يتكون من عدد من الملكات الفطرية المستقلة. مثل الذاكرة والتخيل والانتباه والارادة... الخ.

• **اللفة Familiarity**

معرفة بشيء او عمل تنتهي بالسرعة والسهولة في التعرف على الشيء او القيام بالعمل.

• **خيال منسجم Fantasy**

صور منسجمة الى حد بعيد او قريب كما يحدث في الاحلام واحلام اليقظة. ومع ذلك فهي لا تمت الى الواقع بصلة حقيقية.

• **تعب Fatigue**

تناقص مردود العمل نتيجة لتكرار الفاعلية وكذلك الشعور بالتعب المرافق للفاعلية المتكررة او لقلة النوم او غير ذلك من الاسباب.

• **الخوف Fear**

انفعال يبدو في استجابة الفرد لمثيرات معينة بالانسحاب او الاحجام او الهروب.

• **Feeble – minded الضعيف العقل**

هو الشخص ذو المستوى المنخفض من الذكاء وفقاً لحكيات مختلفة.

• **Feedback التغذية الراجعة**

تدفق المعلومات عوداً من الاستجابة.

• **Feeling وجدان**

خبرة عاطفية يصفها الشاعر بها بالسرور أو عدم السرور. بالتهيج أو الهدوء؛ بالتوتر أو الحزن أو السعادة أو ما إلى ذلك.

• **Fertilization تلقيح / الحصاب**

القاح البويضة الانثوية بالحيوان المنوي.

• **Field expectancies توقعات المجال**

مصطلح يطلقه تولمان على النوع الثالث من التعلم. وتوقعات المجال هي ادراكات لطريقة تنظيم العالم والعلاقة بين الامور. وكل ما نسميه بالمعرفة عادة يقع تحت هذه التسمية.

• **Field theory النظرية المجالية**

نظرية سيكولوجية مقترنة بأعمال ليفين Lewin وقد طبقت على دراسات الشخصية وعلم النفس الاجتماعي

• **Figure – ground الشكل والارضية**

كل شكل تدركه غالباً على ارضية. اي ادراك الشيء كما يبرز بوضوح على ارضية معينة.

• **Fixation تثبيت**

صيورة بعض وجوه السلوك ثابتة او صلبة. من مثل الحصول على بعض العادات الثابتة وهو اصطلاح يستعمل في علم النفس المرضي للدلالة على الوقوف عند مرحلة من مراحل النمو الطفولي المتأخرة مثل الشبق الضمي

• **Fixed interval reinforcement التعزيز الفاصلي المثبت**

جدول في التعزيز يقدم المكافأة في فواصل زمنية ثابتة (كل عشرين ثانية مثلاً)



التعريف بصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

• التمييز النسبي المثبت Fixed ratio reinforcement

جدول في التعزيز يقدم المكافأة في الاستجابات الأخيرة من عدد ثابت من الاستجابات كتقديم المكافأة في الاستجابة الخامسة ثم العاشرة ثم الخامسة عشرة بقطع النظر عن الفاصل الزمني بينها.

• تنجذب Fluctuation

تنجذب الانتباه او الادراك هو تغيرات متزامنة في الوضوح من مثل صيرورة الصورة ارضية والارضية صورة. او عدم سماع ما كان مسموعا.

• يؤرة Focus

النقطة التي تلتقي فيها اشعة الضوء الصادرة من نقطة معينة او مصدر معين. والنقطة التي تشع منها اشعة الضوء من خلال عدسة او سواها.

• قوة العادة Force of habit

اصرار العادات على البقاء والاستمرار وعدم التغير الى عادات جديدة.

• المخ الامامي Fore - brain

يشمل النصفين الكرويين للمخ الذين يلفان كل أجزاء المخ باستثناء المخيخ الذي يوجد أسفل منهما.

• بصيرة Foresight

التصور العقلي للاحداث كما يمكن ان تؤثر على الشخص نفسه.

• التسيان Forgetting

ظاهرة نفسية شائعة بدرجات مختلفة بين الافراد وارتباطا بمواد متعلمة معينة وبظروف معينة. وتتمثل في اخفاق الذاكرة في وقت معين في استدعاء خبرة معينة. او في اخفاقه في ممارسة عمل او اداء معين تعلمه من قبل.

• صورة/ شكل Form

انتظام العناصر او الوقائع في كل موحد او منظومة بحيث تقوم بينها علاقات محددة (زمانية، مكانية، منطقية.. الخ).

• **التدريب الشكلي Formal discipline**

وهو التطبيق التربوي لسيكولوجية الملكات. ويقوم على انه يمكن تدريب اي ملكة بصرف النظر عن طبيعة الماجدة المستخدمة في ذلك التدريب. فدراسة موضوعات معينة (كاللغة اللاتينية او الرياضيات مثلا) تؤدي الى تدريب الملكة العامة الخاصة بالاستدلال والحكم.

• **التداعي الحر Free association**

الطريقة او العملية التي بها يستدعي الفرد سلسلة من الاشياء او الافكار التي ترد الى عقله.

• **تكرار Frequency**

في الاحصاء عدد الحالات التي تتجلى فيها قيمة معينة.

• **منحنى تكراري Frequency curve**

خط بياني يظهر تكرار القيم المختلفة.

• **توزيع تكراري Frequency distribution**

توزيع للوقائع يظهر عدد المرات (التكرار) التي تتجلى فيها كل قيمة.

• **مضلع تكراري Frequency polygon**

تمثيل تصويري للتكرار بواسطة مجموعة من الخطوط متساوية البعد بعضها عن بعض وتشكل مضلعا اذا ما وصل بين نهاياتها العليا.

• **جدول تكراري Frequency table**

جدول للوقائع يظهر عدد الحالات الموجودة في كل قيمة او درجة او عمر او غير ذلك.

• **البرود الجنسي Frigidity**

ضعف شديد في الدافع الجنسي وبخاصة عند المرأة

• **الفصوص الجبهية Frontal lobes**

نظام من المراكز والتجمعات العصبية بالمخ الامامي. يختص بالوظائف العقلية الراقية كالحكم المنطقي والوعي والارادة.

• **الاحباط Frustration**

عائق يتعارض مع استجابة نابعة من الهدف في وقتها المناسب من تتابع السلوك.

التعريف بمصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

### • علم النفس الوظيفي Functional psychology

مدرسة في علم النفس ترى ان السيكلوجيا يجب ان تهتم بما تقوم به عمليات الحياة النفسية وان لا تقتصر اهتمامها على البناءات الشعورية من مثل الاحساسات والصور والمشاعر على حد قول النظرية البنائية.

### • النهمان الوظيفي Functional psychosis

المرض العقلي ذو الاصل النفسي.

## G

### • العامل العام General factor

بحسب نظرية سيرمان في الذكاء عاملان عام (ع) وعوامل خاصة (خ) وقد اضيف اليهما فيما بعد عوامل طائفية (ط) وهي عوامل اقل عمومية من (ع) واقل خصوصية من (خ) اي انها عوامل بسيطة. والعامل العام في الذكاء يمثل قدرة او كفاءة عامة تعبر عن ذاتها من خلال مهارات خاصة كالمهارة الاجتماعية او الرياضية او الميكانيكية او سواها.

### • علم النفس العام General psychology

دراسة علم النفس في خطوله العامة الاساسية دون التشديد على الحيوانات او الاطفال او الراشدين او العمليات الخاصة من مثل العمليات الحسية او عملية التعلم او سواها.

### • التعميم Generalization

عملية عقلية معرفية ترتبط بالتجريد غالباً. يتم بها استخلاص الخاصية العامة او المبدأ العام للشيء او الظاهرة وتطبيقه على حالات او مواقف اخرى تشترك في الخاصية العامة او المبدأ العام. والتعميم مبدأ اساسي من مبادئ التعلم يقرر بأنه حينما يتم اشتراط الاستجابة بمثير معين (اي حينما تتقرر استجابة شرطية لمثير معين) فان المثيرات الاخرى المشابهة للمثير الاصيل يصبح لديها القدرة على استدعاء نفس الاستجابة.

### • المورثات (الجينات) Genes

خلايا دقيقة تحدد الخصائص الوراثية للفرد. فهي حاملات للصفات الوراثية البيولوجية.

### • تكوين Genesis

الاصل او الخطوات الاولى في تكوين اي شيء.

• الطريقة التكوينية Genetic method

دراسة النمو عن طريق ملاحظة نمو العضوية بصورة مستمرة او عن طريق مقارنة المراحل.

• علم النفس التكويني Genetic psychology

فرع من فروع علم النفس يدرس تطور العمليات النفسية او نموها مستعملا الطريقة التكوينية.

• علم الوراثة Genetics

علم انتقال الصفات الوراثية.

• تناسلي Genital

منسوب الى الاعضاء التناسلية عند الحيوان.

• المرحلة التناسلية Genital stage

في التحليل النفسي تكون المرحلة التناسلية هي آخر مرحلة من مراحل النمو الجنسي النفسي الذي يتم بحسبه التكيف الجنسي.

• عبقري Genius

شخص ذو ذكاء عال جدا ويصوارة استثنائية. ويصل الفرد في هذا المستوى اذا زاد حاصل ذكائه على 140 وكذلك الشخص الذي يتمتع بموهبة استثنائية يعترف بها المجتمع.

• النمط الداخلي Genotype

ويتألف من مجموع المورثات (الجينات) التي تحدد الفردية التكوينية للشخص.

• خلية جرثومية Germ cell

بويضة او نطفة (حيوان منوي) وجين يلتقيان يكونان البويضة الملقحة التي يكون فيها العدد الكامل من الصيغيات التي جلبتها كل من النطفة والبويضة.

• جشطالات Gestalt

مصطلح الماني. يعني الشكل او الصفة او الصورة. وتكشف هذه التسمية عن الاساس الذي تقوم عليه نظرية الجشطالات وعلم النفس الجشطالتي. وهو ان السلوك عبارة عن وحدة كلية. خلافا للنظريات السلوكية التي تأخذ بمبدأ تحليل السلوك الى مكوناته.

التعريف بمصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

### • علم نفس الجشطات Gestalt psychology

نظرية شائعة في علم النفس الحديث. نشأت وتطورت في ألمانيا تعتبر التحليلات الظاهرية (الفيثومينولوجية) للخبرة ككليات أو كنماذج منظمة على أنها الموضوع الاساسي لعلم النفس. وتؤكد على اهمية التنظيم والبصيرة في الادراك.

### • موهوب Gifted

شخص يتمتع بموهبة خاصة. ويستعمل المصطلح ايضا للدلالة على الافراد الذين يتجاوز حاصل ذكائهم 130

### • غدة Gland

عضو في الجسد وظيفته ان يفرز مادة او مواد معينة لها تأثير على الجسد.

### • هدف/ غاية Goal

مايرضى الدافع او الحافز وهكذا فاطعام هدف لانه يرضي دافع الجوع

### • الغدد التناسلية Gonads

الغدد التناسلية الصماء هي المبيضتان عند الانثى والخصيتان عند الذكر.

### • السلوك الجماعي Group behavior

فعاليات تقوم بها جماعة منالعضويات من مثل السلوك الاسري والسلوك الحشدي وسلوك النظارة.

### • الديناميكية الجماعية (ديناميات الجماعة) Group dynamics

مصطلح يستعمله اتباع ليفين Lewin وسواهم من علماء علم النفس الاجتماعي ليمثلوا على دراسة المعالم الموجودة في اساس سلوك الجماعة من مثل قوى المجال والحوافز وامثاله.

### • العوامل الطائفية Group factors

عوامل في النكء اضيفت الى عاملي سبيرمان (العام والخاص) وهي اقل عمومية من العامل العام واقل خصوصية من العوامل الخاصة. ومن امثالها العامل الكلامي والعامل الموسيقي والعامل الميكانيكي. وكلها قدرات طائفية تتفرع الى قدرات خاصة من جهة. وهي مشبعة بالنكء العام من جهة اخرى.

## الملحق

### • الاختبارات الجمعية Group tests

وهي الاختبارات التي تطبق على مجموعة او مجموعات من الافراد في وقت واحد.

### • العلاج النفسي الجماعي Group therapy

مداواة تحمل المريض على مناقشة مشكلاته مع الاخرين ومع الطبيب النفسي وذلك في اجتماع عام.

### • الذنب Guilt

احساس داخلي يستثار حينما يستثار الضمير نتيجة الاتيان ببعض الافعال المحظورة او التفكير فيها.

### • توجيه Guidance

في التوجيه المهني تقدم للفرد مشورة بخصوص المهنة او المهن التي تناسبه اكثر من سواها. والتوجيه المهني هو الوجه الاخر للالتقاء المهني حيث ينتقي لكل مهنة الاشخاص الانسب لها.

### • حاسة الذوق Gestation

وهي الاحساسات التي تستدعيها براعم التنوق على اللسان عضو الاحساسات الذوقية.

## H

### • مادة Habit

صيفة مكتسبة في السلوك، من مثل مهارة حركية او لفظية او طريقة لعمل الاشياء او طريقة في التفكير. وعملية تعلم العادات يشار اليها احيانا باسم تكوين العادات

### • مادي Habituation

صيرورة الفرد متكيفا مع مثير معين او وضع خاص او بيئة خاصة.

### • الهلوسات Hallucinations

ادراكات مزيفة تماما للواقع (مثل الشخص الذي يسمع اصواتا لا يسمعا احد غيره) تمثل مظهرا من مظاهر اضطرابات الشخصية.

### • المطرقة Hammer

عظمة صغيرة موجودة في الاذن المتوسطة ومتصلة بطبلية الاذن

التعريف بمصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

### • **Handedness** النزعة الى استعمال يد معينة

كالنزعة الى استعمال اليد اليمنى (أو اليسرى) بصورة رئيسية.

### • **Heredity** الوراثة

الانتقال البيولوجي للسمات من الوالدين الى الابناء عن طريق الجينات الجراثومية (وهي بروتو بلازما الخلايا الجراثومية الناقلة للوراثة).

### • **Heterosexuality** الجنسية القبرية

(1) انجذاب الفرد الى افراد الجنس المخاير (2) الاتصال الجنسي بين فردين من جنسين مختلفين.

### • **Hierarchy of prepotency** التسلسل الهرمي للغبية او السيطرة

مبدأ يقرره ماسلو في تصوره لتنظيم الحاجات الانسانية. فالحاجة الراقى لا تظهر حتى يتم اشباع حاجة اخرى اكثر غلبة وسيطرة.

### • **Hind – brain** المخ الخلفي

يقع في الحفرة الخلفية بقاعدة المخ.

### • **Histogram** مدرج تكراري

رسم بياني مؤلف من سلسلة من المستطيلات تمثل توزيعا تكراريا.

### • **Homosexuality** الجنسية المثلية

(1) اتصال جنسي بين فردين من جنس واحد، (2) انجذاب جنسي الى فرد من نفس الجنس

### • **Homeostasis** الاتزان العضوي

ميكانيزم يفترض انه يعمل على تنظيم مستوى بعض حالات الجسم مثل خزن الطعام وتنظيم درجة الحرارة واسترجاع حالة الجسم بعد التعب او المرض وغير ذلك.

### • **Hormone** الهرمون

افراز الغدة الصماء.

### • **Hostility** العداوة

حالة دافعية قد تؤدي الى سلوك عدواني.

• علم النفس الانساني Human psychology

اتجاه جديد في علم النفس المعاصر. يشار اليه احيانا على انه "القوة الثالثة" في علم النفس. اي بين السلوكية والتحليل النفسي. يهتم بالجوانب الايجابية الخلاقة في الطبيعة الانسانية كالمحبة والمسؤولية والحرية والاختيار والارادة... الخ.

• جوع Hunger

دافع وخبرة ينشأ عن تأخير ارضاء الحاجة الى الطعام.

• الهايپوثالاموس Hypothalamus

منطقة من الدماغ واقعة في اسفل السريير البصري وتحتوي على آليات عصبية تلعب دورا هاما في الانفعال والنوم والدوافع وغير ذلك من الوظائف الفيزيولوجية.

• الفرض العلمي Hypothesis

تخمينات ذكية. يقوم بها الانسان من الدراسة الميدانية للحقائق او البيانات. حول الحلول الممكنة للمشكلة. او حول التعميمات التي يقدمها لتفسير الحقائق التي سببت المشكلة. (الخطوة الثالثة من خطوات المنهج العلمي كما حدده ديوي).

• نقص الحساسية Hypothermia

تدني الاستجابة الانفعالية،

• هستيريا Hysteria

مصطلح عام يستعمل للدلالة على اضطرابات وظيفية تنصف بالقلق دون وجود مبررات كافية. كما يدل على بعض اشكال التشكك والانحلال مثل فقدان الذاكرة وفقدان الحساسية الوظيفي والشلل الوظيفي وتعبد الشخصية وسواها.

I

• الهو Id

نظام فرعي من الجهاز العقلي او بناء الشخصية عند فرويد. وهو مستودع الدوافع الفطرية. ويعمل غالبا وفقا لمبدأ اللذة وعلى المستوى اللاشعوري.

• التوائم المتحدة Identical twins



التعريف بمصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

التوائم التي تمت من بويضة واحدة. ودائما ما تكون من نفس الجنس وتكون متشابهة في المظهر بدرجة كبيرة.

#### • التقمص Identification

عملية لاشعورية تتمثل في تبني الفرد لخصائص شخص آخر وتوحيده معه. ويعمل التقمص كميكانزم لتفطية صراعات عن طريق نزع الفرد لأن يعيش حياة شخص آخر.

#### • هوية Identity

ان يكون الشيء نفس الشيء او مثيله من كل الوجوه. الاستمرار والثبات وعدم التغير.

#### • النهج الفردي (او الاكلينيكي) Ideographic approach

منحى في البحث النفسي. قوامه الطريقة الاكلينيكية اساسا. يهتم بدراسة الشخص ككائن انساني متفرد عن طريق دراسة الحالة وتاريخ الحياة وتكوين صورة متعمقة متكاملة عنه كشخصيته تعكس تنظيما فريدا.

#### • المعتوه Idiot

التخلف العقلي الشديد. وفيه تكون نسبة ذكاء الفرد اقل من 20 وهو لا يستطيع ان يحافظ على حياته.

#### • التجلي Illumination

مرحلة من مراحل التفكير الابداعي. تتمثل في لحظات الالهام والبصيرة وومضة الحل او الاكتشاف.

#### • خداع الادراك Illusion

ادراك غامض او مضطرب تلمثيرات يؤدي الى سوء تأويل المدركات او تحريفها.

#### • صورة Image

بعث خيرة حمية في غياب الاشارة الحسية. تمثل داخلي لخبرة سابقة. وفي علم الضوء تكون الصورة شكل الشيء المكون بواسطة الاشعة الضوئية. اما في علم النفس فهي الانطباع الذي يتبقى بعد ازاحة منير خارجي.

#### • تصور Imagery

احياء الخبرات السابقة بصورة داخلية أي على شكل صور.

• **Imagination تخيل**

اعادة تنظيم المعلومات الناتجة عن الخبرات الماضية واعطاؤها علاقات جديدة بحيث تكون خبرة عقلية حاضرة. والتخيل اما ان يكون تقليديا او مبدعا.

• **Imbecile الأبله**

المستوى المتوسط من الضعف العقلي. فيه تتراوح نسبة ذكاء الفرد بين 20 - 50 ويستطيع ان يحافظ بمشقة على حياته.

• **Imitation تقليد/ محاكاة**

نقل فعل شاهجه الانسان بصورة كاملة او منقوصة.

• **Impotence عنه/ عجز جنسي**

نقص في القوة الجنسية. وبالنسبة للأنثى يستعمل مصطلح البرود الجنسي

• **Impression انطباع**

النتائج العصبية للاثار الاثر الذي تخلفه الاحساسات

• **Impulse اندفاع**

نزعة العمل غير ارادية ولا يمكن ارجاعها الى الاشارة بصورة مباشرة. وفي التحليل النفسي يكون الاندفاع الحاحا غريزيا جنسيا.

• **Impulsive اندفاصي**

نسبة الى اندفاع.

• **Inborn فطري**

موجود عند الفرد وقت ولادته.

• **Incubation التحضين**

مرحلة من مراحل التفكير الابتكاري. فيها يكون للاشعور الحرية في العمل مع المادة التي قدمها الشعور في مرحلة التأهب. وتتصف هذه المرحلة بالمعاناة وبالشك وعدم اليقين.

التعريف بصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

### • المتغيرات المستقلة Independent variables

وهي الظروف أو الشروط أو الأحداث أو المؤثرات المسؤولة عن وقوع الظاهرة أو السلوك موضوع الدراسة. أو المسؤولة عن حدوث المتغيرات التابعة.

### • فردي/ فردي Individual

(1) عضوية مفردة (2) نسبة إلى فرد.

### • الفروق الفردية Individual differences

التباينات في القدرة أو الأداء. أو الانحرافات عن متوسط الجماعة. فيما يتعلق بالخصائص العقلية أو الجسمية أو خصائص الشخصية. كما تحدث في الأفراد أعضاء الجماعة.

### • علم النفس الفردي Individual psychology

(1) فرع من علم النفس يبحث في الفروق بين الأفراد، (2) فرع من السيكولوجيا التحليلية قال به ادلر الذي جعل الرغبة الأساسية في النفس هي ميلها إلى التوافق.

### • الروايز الفردية Individual tests

راويز تطبيق على فرد واحد في الوقت

### • الاستقراء Induction

عملية عقلية استدلالية بها نتوصل إلى نتيجة عامة من ملاحظة حالات جزئية معينة.

### • علم النفس الصناعي Industrial psychology

فرع من علم النفس المطبق يبحث في المشكلات النفسية التي تنشأ في الصناعة.

### • طفل صغير Infant

يطلق مصطلح Infant على الطفل في السنتين الأوليين من عمره

### • طفولية Infantilism

توقف جزئي من النمو عند الإنسان يتصف بالتأخر العقلي من جهة وبالقزامة من جهة أخرى.

### • استدلال Inference

حكم أو نتيجة تم التوصل إليها عن طريق أحكام مقبولة سابقاً وليس عن طريق الملاحظة المباشرة للوقائع.

• استدلالي Inferential

نسبة الى استدلال.

• عقدة الدونية/ مركب القصور Inferiority complex

عقدة نفسية تنشأ من الصراع بين النزوع الى التميز والخوف من التثبيط الذي كان الفرد قد عاينه في الماضي وفي حالات مماثلة. وقد ينشأ عن هذه العقدة سلوك دفاعي او تعويضي او هجومي محدد بشكل لا شعوري.

• شعور بالدونية/ شعور بالقصور Inferiority feeling

الشعور السوي بالضعف والعجز النسبي وعدم الكفاءة الذي يستشعره كل الاطفال والذي كثيرا ما يتقوى بسبب من بعض مظاهر القصور الخاصة كالصحة السيئة او التشوه او العاهة. الامر الذي يدفع الطفل الى التبريز او التفوق (على حد تعبير ادلر) والذي كثيرا ما تكون له اعراض عصبية مختلفة بما في ذلك عقدة الدونية.

• معلومات Information

حقائق او افكار حصل عليها الفرد بأية طريقة من الطرائق من مثل الملاحظة والتجريب والقراءة والتعليمات الشفوية وسواها

• الكف Inhibition

الظاهرة التي تمنع فيها وظيفة او وظائف ظهور وظيفة أخرى او نشاط آخر. وهو بذلك العملية التي تعارض أداء استجابة ما.

• مباداة Initiative

(1) عمل الفرد في بداية سلسلة من الاعمال من مثل الحركات الاجتماعية. (2) القدرة على الادراك المبتكر والعمل المستقل.

• الاذن الداخلية Inner ear

القسم الداخلي من الاذن الذي يحتوي على القوقعة والاقنية نصف الدائرية.

• الاستبصار Insight

ادراك الكائن الحي للعناصر والموضوعات الموجودة في المجال الذي يوجد فيه وكذلك للعلاقات التي تربط بين عناصر و اجزاء المجال. بما يؤدي به الى اعادة تنظيم المجال في كل او في

التعريف ومصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

صورة جديدة. هذا الكل او هذه الصورة هي ما يعتمد عليه اصحاب نظرية الجشطالت في تفسير التعلم بالاستبصار.

#### • **Inspiration** الالهام

ظروف فكرة على الذهن بصورة مفاجئة. اكتشاف مفاجيء لحل مشكلة ما. وهو مرحلة من مراحل التفكير المبدع.

#### • **Instinct** الغريزة

تعني في الاصل اليوناني واللاتيني "الحفز الحيواني" وهي مصطلح يطلق على التكوينات الجسمية الداخلية التي تنظم السلوك المرتبط بالحاجات الاساسية كالاكل والشرب والجنس.

#### • **Instrumental behavior** سلوك وسيلي

سلوك يغير المحيط بحيث ان التغيير يعزز العضوية عن طريق المكافأة او تجنب العقاب.

#### • **Instrumental conditioning** اشراف وسيلي

نوع من الاشراف تكون فيه الاستجابة المشرطة وسيلة لتحقيق غاية ما كالحصول على ثواب (طعام مثلا) او تجنب عقاب.

#### • **Insulin** انسولين

هرمون تفرزه البنكرياس. وقللة افرازه هذا الهرمون تسبب مرض السكري واعراضه. اما زيادة افرازه فتسبب نقص السكر في الدم.

#### • **Integrate** كامل وحد

يجمع بين اشياء متفرقة بحيث تكون كلاً وظيفياً.

#### • **Intellect** عقل، فكر

(1) مجموعة العمليات الادراكية وبخاصة اشكالها العليا. (2) القدرة على القيام بهذه العمليات

#### • **Intelligence** الذكاء

قدرة عامة او عامل عام. تبدو في السلوك المتمكن على المستويات المجردة او الميكانيكية او الاجتماعية. وتحدد غالباً باختبارات الذكاء. لذا يشيع تعريف الذكاء على انه ما تقيسه اختبارات الذكاء.

• نسبة الذكاء (IQ) Intelligence Quotient

دليل كمي للذكاء كما يقاس باختبارات معينة تعرف باختبارات الذكاء. وتحدد نسبة الذكاء بالمعادلة التالية العمر العقلي ÷ العمر الزمني × 100

• شدة Intensity

الوجهة الكمية للإشارة أو الخبرة. ومثل ذلك المقدار، مقدار الضغط وسعة الموجة الصوتية ولحان الضوء وسواها.

• قصد Intention

الهدف أو نية العمل.

• قصدي Intentional

نسبة إلى قصد.

• تفاعل متبادل Interaction

صلة بين مجموعتين أو منظومتين من أي نوع كان بحيث أن فاعلية كل منهما تحددها جزئيا فاعلية أخرى.

• اهتمام/ ميل Interest

(1) استجابة قبول ازاء موضوع خارجي (2) شعور يصاحبه انتباه خاص لأمر ما. (3) موقف يتصف بتركيز الانتباه على وقائع ادراكية معينة.

• تدخل Interference

تضارب فعلتين متعلمتين والتدخل محدد هام لنسبة تعلم العادات المعقدة من جهة ولدى نسيانها من جهة أخرى.

• التفسير Interpretation

هدف من اهداف العلم يعني اقرار العلاقات التي تقوم بين الظواهر المختلفة او بين المتغيرات موضوع الدراسة. ويتم ذلك بعملية الربط او ادراك العلاقات بين الظواهر المراد تفسيرها وبين الاحداث التي تلازمها او تسبقها. اي اقرار العلاقة بين المتغيرات التابعة والمستقلة والوسيلة.

التعريف بمصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

### • المتغيرات الوسيطة Intervening variables

وهي مجموعة المتغيرات التي تمثل العلاقة الوظيفية التي تقوم بين المتغيرات التابعة من ناحية والمتغيرات المستقلة من ناحية أخرى.

### • المقابلة Interview

أداة من أدوات جمع المعلومات عن الحالة. تقوم على عقد علاقة قائمة على التفاعل الودي بين المختبر والحالة.

### • الاستبطان Introspection

طريقة ذاتية في فهم وتفسير الأحداث أو الظواهر كانت تمثل المنهج المسائد حتى منتصف القرن التاسع عشر. ويقصد به كطريقة للبحث تأمل الفرد لما يجري داخل نفسه الذي يستبطن ما يدور فيها من عمليات شعورية. أي دراسته لمشاعره بنفسه عن طريق تأمل ذاته ومشاهدة ما يدور داخلها.

### • حدس Intuition

(1) ادراك مباشر أو فطري لمجموعة معقدة من الوقائع أو لبدء عام. (2) حكم لا يسبقه تفكير مسبق ويتصف بالباشرة.

### • لا إرادي Involuntary

صفة لحركة أو فعل أو اتجاه أو انتباه يحدث بالرغم من محاولة الفرد منعه وكبته.

### • قابلية التهيج Irritability

قابلية الاثارة، سرعة الغضب والانفعال في الاستعمال العامي.

### • تهيج / تهيج Irritation

(1) حالة من انفعالية في النسج الحية وذلك حينما تستثار (2) فعل الاثارة ولا سيما اثارة التقلصات العضلية.

## J

### • نظرية جيمس - لانج James - Lange theory

نظرية في الانفعال ترى ان المظهر الشعوري للانفعال هو اختيار المتغيرات الجسدية من مثل فعالية الاحشاء والبناءات العضلية الهيكلية.

• الغيرة Jealousy

انفعال الغضب او الاستياء والتبرم مصحوب غالباً بمشاعر النقص بسبب الشعور بالاهمال او التعسف او عدم الاعتبار.

• البهجة Joy

حالة استثارة انفعالية كتعبير عن مواقف سارة او خبرات باعثة على الارتياح.

• حكم Judgment

فعل عقلي يربط شيئاً بشيء آخر او مفهومين بمفهوم آخر ويكون مصحوباً باعتقاد او تأكيد لوجود العلاقة بين الاثنين.

K

• الاحساس بالحركة Kinesthesia

وهي الاحساس المرتبط بالعضلات والاوراق والمفاصل والعظام كأعضاء للحركة والاحساس بها

• معرفة Knowledge

نوع من الخبرة يشتمل على تمثيل حسي لتحقيق ما او دستور او ظرف معقد يصاحبه اعتقاد قوي بصحة الامر المعروف.

L

• متاهة Labyrinth

• لغة Language

منظومة للتواصل بين الكائنات بواسطة رموز اتشاقية. واهم اشكال اللغة عند النوع الانساني هي اللغة الصوتية (الكلام)، والكتابة والحركات.

• كمون Latency

فترة من عدم الفاعلية الظاهر وهي تقع بين تقديم المثير وحدث الاستجابة.

• قانون الاغلاق Law of closure

احد القوانين التي يقول بها علم النفس الشكلي (الجشطات) والتي يفسر بها الادراك والتعلم. وينص على ان المساحات المغلقة اكثر استعداداً لتكوين وحدات.



• **قانون الاثر Law of effect**

يفسر به ثورنديك قوة الارتباط الحادث بين المثير والاستجابة حيث يؤدي الاثر الطيب الى تقوية وتعزيز السيالات العصبية التي يحدث خلالها الارتباط، كما ان الاثر غير الطيب يضعفها.

• **قانون التدريب Law of exercise**

احد قوانين التعلم التي وضعها ثورنديك وقد نقضه فيما بعد، وهو يقول ان الروابط تتقوى بالتدريب وتضعف حين ينقطع التدريب.

• **قانون التقريب Law of proximity**

احد القوانين التي يقول بها علم النفس الشكلي (الجشطالت) وهو يرى ان الفرد يميل الى تشكيل فرق من المؤثرات المتقاربة زمانيا او مكانيا.

• **قانون الاستعداد Law of readiness**

واحد من القوانين الثلاثة التي قال بها ثورنديك في التعلم وهو ينص على انه اذا كانت وحدة اتصال مستعدة للاتصال فان الاتصال بواسطتها يكون مسرا، واذا كانت غير مستعدة للاتصال وقسرت عليه فان ذلك يكون مزعجا، واذا كانت مستعدة للاتصال ولم تمكن منه فان ذلك يكون مزعجا ايضا.

• **التعلم Learning**

نشاط نفسي يكمن وراء كل تقدم يحققه الانسان والحضارة الانسانية وهو عملية تغير شبه دائم في سلوك الفرد ينشأ نتيجة الممارسة. كما انه عملية افتراضية لا نلاحظها بصورة مباشرة ولكن نستدل عليها من تغير اداء الكائن الحي.

• **منحنى التعلم، الخط البياني للتعلم Learning curve**

• **عدسية العين Lens**

جسم شفاف موجود خلف الحدقة وهي تشترك في تغيير رؤية الضوء على الشبكية وتعرف ايضا باسم Crystalline lens.

• **مستوى الطموح Level of aspiration**

مستوى الانجاز الذي يرغب الفرد في الوصول اليه او الذي يشعر انه يستطيع تحقيقه.

• **Libido** اللبيدو، الطاقة الجنسية

اللبيدو عند فرويد قدرة شبقية تحفز السلوك.

• **Life space** المدى الحيوي

الفرد وبيئته في وقت ما وكما يدركها ليضين.

• **Lobes** فصوس

الاقسام الرئيسية للدماغ البشري كالفضين الجبهيين والفضين القداميين.

• **Longitudinal method** الطريقة الطولية

نموذج من الطرق التطورية التبعية الوصفية. تقوم على قياس حالات النمو وتتبع مظهره المراد دراستها لدى نفس الاطفال في اعمار مختلفة.

**M**

• **Maladjustment** سوء التكيف

تكيف خاطيء وغير مناسب وغير سوي.

• **Mania** الهوس

حالة نشاط زائد في التفكير او السلوك.

• **Manic – depression psychosis** ذهان الهوس والاكتئاب

ويعرف بالجنون الدوري. حيث تتأرجح حالة المريض بطريقة متناوبة بين المرح البالغ والاكتئاب الحاد.

• **Massed practice** التدريب المركز

تدريب او تعلم يركز في فترة واحدة. يكون اكثر جدوى في التعلم القائم على حل المشكلات.

• **Masochism** **الماسوفية**

انحراف جنسي يتميز بالسرور. وبخاصة السرور الجنسي. نتيجة للتعرض للآلام الجسدي.

• **Mass action** **عمل جمعي**

في السلوك هو تحريك العضوية بوصفها ككلا. وفي القشرة الدماغية هو مساهمتها بوصفها ككلا في عملية ما.

• **Mass movement** **حركة جماعية**

تغيير او محاولة تغيير في الحياة الاجتماعية يشمل عددا كبيرا من الاشخاص. عدد كبير من الاشخاص يتجهون اتجاها اجتماعيا جديدا. ومثال ذلك الحركة النازية في المانيا.

• **Massed learning** **تعلم متواصل**

تعلم لا تفصل بينه فواصل زمنية مقحمة.

• **Mastery motive** **حافز التفوق، حافز السيطرة**

حافز الى البروز والسيطرة والتفوق.

• **Masturbation** **استمناء**

التوصل الى الانعاط فالامناء عن طريق اللعب بالاعضاء الجنسية او اثارها اثاره مصطنعة.

• **Maternal drive** **الدافع الامي**

دافع فيزيولوجي للعناية بالمولود.

• **Maternal instinct** **غريزة الامومة**

نمط انموزجي غير متعلم للعناية بالمولود.

• **Matrix** **مصفوفة**

جدول مقسم الى خلايا يسجل العلاقات بين عدد من المتحولات. وتدل خلايا كل عمود من اعمدة المصفوفة على العلاقات القائمة بين المتحول المذكور في رأس كل عمود وبين جميع المتحولات المقابلة لكل خلية من خلايا العمود. وتدل خلايا كل سطر من اسطر المصفوفة على العلاقات القائمة بين المتحول المذكور في اول كل سطر وبين جميع المتحولات المقابلة لكل خلية من خلايا السطر.

• **Maturation, Maturity** نضج

نمو يتوقف فقط على الشروط البيولوجية التي تميز العرق. والنضج متميز عن التعلم الذي يتطلب. رغم توقفه على النضج. تدريباً وتمريناً وملاحظة لأفعال الآخرين.

• **Maze** متاهة

أداة تستعمل أكثر ما تستعمل في دراسة التعلم وهي مكونة من منظومة من الممرات المعقدة التي يكون بعضها مسدوداً مما يضيق عليه ويدفعه إلى صرف جديد ووقت غير لازمين.

• **Measurability** (أو إمكانية القياس)

أحد محكات فاعلية الطريقة العلمية والمعلومات أو البيانات المتجمعة منها وهي الدرجة التي يتعين عندها المصطلحات والمفاهيم بدقة بما يجعل الظاهرة قابلة للقياس. وبأن يتمكن أشخاص آخرون من التعرف عليها والتحقق منها. أي بإمكانية قياس الظاهرة بنفس الدرجة من الدقة غالباً.

• **Measure** المقياس

مجموعة مرتبة من المثبرات أعدت بطريقة كمية أو كيفية لتقيس بعض العمليات أو السمات أو الخصائص النفسية. وهو طريقة موضوعية ومقننة لعينة من السلوك المراد قياسه أو فحصه.

• **Measurement** القياس

وسيلة مادية لتحديد مستوى سمة معينة عند فرد أو أفراد بالنسبة إلى المجموع الكلي للأفراد الذين تتوفر لديهم هذه السمة.

• **Mean** متوسط حسابي

مجموع التسجيلات مقسوماً على عدد الحالات.

• **Mean deviation** الانحراف المتوسط

القيمة المتوسطة لاختلاف القيم الفردية في مجموعة إحصائية عن المتوسط الحسابي لتلك المجموعة.

• **Median** الوسيط

النقطة المتوسطة في مجموعة للقيم مرتبة حسب مقدارها.

التعريف بصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

### • علم النفس الطبي Medical psychology

فرع من فروع علم النفس يعنى بتطبيق حقائق علم النفس في الدراسات الطبية ويهتم بوجود الطب ذات الصلة بعلم النفس.

### • البصلة السيسائية، النقي، نخاع العظم Medulla

(1) جزء من جذع الدماغ موجود في اعلى النخاع الشوكي مباشرة ومسؤول بالدرجة الاولى عن الافعال الحيوية كالتنفس مثلا. (2) لب العظم.

### • النخاع Medulla oblongata

احد اجزاء المخ الخلفي. يتضمن اهم مركزيين من مراكز الجهاز العصبي الذاتي اللاارادي وهما التنفس وتنظيم عمل القلب.

### • النخاع الشوكي (او الجبل الشوكي) Medulla spinalis

احد مكونات الجهاز العصبي المركزي. يمتد من قاعدة الجمجمة الى نهاية الظهر السفلي تقريبا. ويختص بتوصيل الرسائل العصبية وتنظيم الافعال المنعكسة.

### • الذاكرة Memory

عملية عقلية معرفية. يتم بها تسجيل وحفظ واسترجاع الخبرة الماضية.

### • مدى الذاكرة Memory span

هو الحد الذي يستطيع معه الشخص العادي ان يتذكر مادة معينة في غضون وقت معين. وبالتالي يفترض مدى الذاكرة تحديدا واقعيا لقدرتنا على التعلم.

### • سن اليأس Menopause

فترة من الحياة يتوقف فيها الطمث عند المرأة.

### • طمث، حيض Menstruation

تدفق الدم شهريا عند المرأة ويكون مصحوبا بافراز البويضة.

### • عقلي، ذهني Mental

نسبة الى العقل او الذهن وهو مصطلح يستعمل للدلالة على تكييفات العضوية مع محيطها ويشير بخاصة الى التكييفات التي تشتمل على وظائف رمزية يكون الفرد عالما بها.

• **العمر العقلي (MA) Mental age**

الدرجة التي يحصل عليها الفرد على "مقياس عمري" وهو المقياس الذي تتجمع فيه بنود الاختبار وفقا للمستويات العمرية.

• **المتفوقون عقليا Mentally gifted**

تلك الفئة من الأشخاص ذوي نسبة ذكاء عالية.

• **الصحة العقلية Mental hygiene**

البحوث والدراسات والقياسات المطبقة الخاصة بصحة الانسان النفسية والتي تتوخى الحفاظ على الوظائف النفسية في حالة سوية

• **الضعف العقلي Mental deficiency**

نقص القدرة العقلية كما تتحدد بمحكات مختلفة، وفي مقدمتها درجات اختبارات الذكاء.

• **عملية عقلية Mental process**

العملية النفسية الداخلية التي تتعلق بالحياة العقلية للانسان، غالبا ما تكون "واعية" مثل الاحساس والادراك والتفكير والذاكرة... الخ.

• **المتخلفون عقليا Mentally retarded**

تلك الفئة من الأشخاص ذوي المستوى المنخفض في نسبة الذكاء.

• **التهيؤ العقلي Mental set**

استعداد داخلي لادراك شيء ما او امر ما من مثل استعداد عالم طبقات الارض لملاحظة تكون الصخور.

• **الاختبارات العقلية Mental tests**

مصطلح عام يستعمل احيانا للدلالة على جميع انواع الروايز وبخاصة تلك التي تروى الذكاء.

• **المخ الاوسط Mild – brain**

جزء من المخ يمثل مركزا للتجمعات العصبية التي ترتبط خاصة بنشاط حركة العينين.

• **Milieu الوسيط**

وهو البيئة الاجتماعية الثقافية المحيطة بالفرد التي تباشر تأثيرها على تكوينه وتوجيهه. (أو هي المجال الحيوي للفرد)

• **Mind** نفس، عقل، ذهن

مصطلح عام يمثل مجموع السلوك النحكي بما في ذلك التذكر والتفكير والادراك. وكثيراً ما يستعمل مرادفاً للخبرة الشعورية.

• **Mirror drawing** الرسم بالمرآة

الرسم التتبعي لنجم أو أي شكل آخر لا يرى إلا في المرآة وهو مستعمل في دراسة التعلم وبخاصة انتقال المهارة من يد إلى أخرى.

• **Mob** غوغاء

حشد كبير من الناس مهتاج وميال إلى القيام بأعمال لا اجتماعية كالتهب والسلب

• **Mode** منوال، شائع

في الاحصاء اكثر الارقام المسجلة شيوعاً في مجموعة معينة.

• **Modification** تحول، تعديل

(1) تغير العضوية المسبب عن عمل المحيط (2) أي تغير في شكل العمل أو خطته.

• **Mongolian** منقوئي، أبله

شخص ضعيف العقل

• **Mood** مزاج

موقف انفعالي طويل الامد مستمر وليس دائماً.

• **Moral** اخلاقي

نسبة إلى الاخلاق. وصف للسلوك الجيد والصحيح. أي الذي يطابق مقاييس الجماعة.

• **Moron** (المورون) احمق، الماهون

مستوى من التخلف العقلي. اقل من الشخص العادي واعلى من الأبله. وتتراوح نسبة ذكاء الماهون بين 50 – 70 وهو يحافظ على حياته بمشقة.

• الدافعية Motivation

عامل وجدائي - نزوعي يعمل على تنشيط الفرد وتحديد وجهة سلوكه نحو غاية او هدف. يفظن اليه شعوريا او لا شعوريا.

• حافز Motive

اندفاع او الحاح للحصول على امر مستهدف (من مثل الطعام في حالة الجوع) او تحقيق غاية (كان يصبح الفرد مهندسا) يشبه الدافع Drive الذي يختلف عنه بأنه لا مستثير محدد له.

• النمو الحركي Motor development

نمو فاعليات من نوع مد الاطراف والامساك والحبو والمشي.

• العصبون الحركي، الخلية العصبية الحركية Motor neuron

خلية عصبية نابذة تحمل المشيرات الى الاعضاء الحركية (العضلات والغدد).

• التهيؤ العضلي للاستجابة Motor set

استعداد عضلي للاستجابة.

• تعدد الشخصيات Multiple personality

اظهار الشخص نفسه لأكثر من شخصية.

• عضلة Muscle

بناء عضوي مكون من الياف تنقبض وتمدد بسبب من الاثارة العصبية.

• توتر عضلي Muscle tension

تقبض العضلات.

N

• نرجسية Narcissism

(1) عشق الذات (2) استمرار مرحلة باكرة من مراحل النمو الجنسي تبقى فيها الذات موضوع العشق. وذلك نسبة الى اسطورة نارسيس.



• **Narcosis** خدر

حالة من الغيبوبة يسببها عقار ما وهي تميل الى التحول الى نوع من الشلل وعدم الحساسية.

• **Nature – nurture issue** قضية الطبيعة والرياءة

الجدل القائم بين انصار البيئة من ناحية وانصار الوراثة من ناحية اخرى بشأن العوامل المؤثرة في تكوين الانسان ومحددات بناء شخصيته ويكاد يستقر الرأي في هذه القضية على التفاعل بين الوراثة والبيئة.

• **Need** الحاجة

حالة ترتبط بالشعور بالعوز او الاحتياج الى شيء ما، او الرغبة في أداء عمل معين.

• **Negative abnormalities** اللاسويات السلبية

مظاهر وانماط انحرافات او اضطرابات الشخصية، التي تبدو اقل من المتوسط العام "العادي" اي انها مظاهر وانماط الاشخاص، غير العاديين او الشواذ على المستوى السلبى.

• **Negative conditioning** الاشراف السالب

اشراف يتعلم الفرد بواسطته عدم القيام باستجابة معتادة.

• **Negative correlation** ارتباط سلبي

ارتباط يقل عن الصفر وذلك حين يتناقص عاما اذا ما تزايد عامل مقابل له.

• **Negative reinforcement** التعزيز السلبى

عقاب او توبيخ ولا سيما فيما يخص التعلم.

• **Negative transfer** انتقال سلبي

تدخل العادة، من مثل تعويق تعلم مهارة ما لتعلم مهارة اخرى.

• **Neonate** حديث الولادة

الطفل حديث الولادة، اية عضوية ولدت للتو.

• **Nerve** عصب

حزمة من الالياف العصبية.

• ليف عصبي Nerve fiber

بناء يشبه الخيط الرفيع ويمتد من جسم الخلية العصبية الى جسم آخر وينقل السيالة العصبية.

• اندفاع عصبي Nerve impulse

تدفق متتال للطاقة العصبية عبر الليف العصبي.

• شبكة مصببة Nerve net

شبكة من الاليف العصبية لا توجد فيها وصلات ولهذا فان الاندفاع العصبي يجري دون تمييز خلال كل الاليف.

• الخلايا العصبية (النيرونات) Neurons

وهي الخلايا التي يتألف منها الدماغ (الجهاز العصبي المركزي) والاعصاب (الجهاز العصبي الطرفي) تقوم بوظائف التوصيل بين المراكز والتجمعات العصبية المختلفة.

• انهيار عصبي Nervous breakdown

مصطلح عام غير محدد يشير الى حدوث عصاب او ذهان.

• الجملة العصبية Nervous system

مصطلح عام يشير الى جميع البناءات العصبية والاليف العصبية.

• الكبت العصبي Neural inhibition

وقف الاندفاعات العصبية ومثله ما يحدث في الوصلات.

• التسهيل العصبي Neural facilitation

استمرار الاندفاع العصبي بسبب من ورود اندفاعات جديدة تتابع مسرعة (تسهيل زمني)، أو ورود اندفاعات جديدة على الوصلة من جهات مختلفة (تسهيل مكاني).

• الخور، ضعف الاعصاب، النوراستينيا Neurasthenia

خلل وظيفي في السلوك يتصف بالتعب غير السوي والشكايات الجسدية. وهو نوع من العصاب.

• علم الاعصاب Neurology

فرع من علم الحياة (البيولوجيا) يبحث بناء الجملة العصبية ووظائفها.

التعريف ومصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

### • عصبون، خلية عصبية Neuron

الخلية العصبية هي الوحدة التي يتألف منها الليف العصبي ويكون لها جسم ومحور واستطالات.

### • العصاب (المرض النفسي) Neurosis

حالة عدم الكفاية النفسية. تتصف بسوء تكيف الفرد مع نفسه ومع الآخرين. فيها يشعر الفرد بالتعاسة. ويعاني من الصراع والتهديد. وتتضح هذه الحالة في اعراض وظيفية. ولا يكون العصابي في كثير من الحالات خطرا على نفسه او على المجتمع.

### • عصابي Neurotic

نسبة الى عصاب. وقد يشير الى الشخص المصاب بالعصاب او الى السلوك الذي يتصف بصفات العصاب.

### • العمى الليلي Night blindness

ضعف الحساسية البصرية في الاضاءة القليلة وذلك لنقص في التكيف مع الظلام او فقدانه.

### • ضججة، ضجيج Noise

خبرة سمعية تتوقف على الموجات الصوتية الدورية

### • النهج المعياري (الناموسي) Homothetic approach

منحى في البحث السيكولوجي. يؤكد على انه الطريقة العلمية الحقيقية هي التي تهتم بالكشف عن المبادئ والقوانين العامة التي تحكم السلوك الانساني. وان هذه العموميات تصدق على الحالات الفردية. اي ان الاهتمام هنا يكون موجها الى معيارية الكل التي تنطبق بدورها على الاجزاء المكونة.

### • اتصال غير لغوي Non verbal communication

اتصال بغير الكلمات بالحركات او الصور او لبس لباس خاص وغير ذلك.

### • معيار Norm

قيمة او نمط ممثل لجماعة او لانموذج وفي علم الاحصاء يكون المتوسط والوسيط والمنوال معايير بحسب اعتبار اي منها قيمة ممثلة.

### • سوي Normal

له الصفات التقريبية للمتوسط.

• المنحنى الاعتمادي Normal curve

توزيع متناسق يأخذ شكلا جرسيا يتحقق بتوزيع الدرجات على نحو تكون فيه قلة من الدرجات (16%) عالية جدا، وقلة (16%) منخفضة جدا، والكثرة هي المتوسطة (68%).

• الشخصية السوية Normal personality

شخصية متوسطة وعادية تتصف باستهداف الغايات ذات القيمة والاستمتاع بالحياة.

• الاختبارات المرجعية المعيار (NRT) Norm – referenced test

وهي الاختبارات التي تعتمد على مقارنة أداء الفرد بأداء المجموعة التي ينتسب اليها للحصول على معنى للدرجة التي يحصل عليها في الاختبار.

• نواة Nucleus

القسم الاساسي من الخلية العصبية ويحتوي على الصبغيات.

• الفرض الصفري Null hypothesis

الفرض الذي يذهب الى انه لا توجد فروق فيما عدا تلك التي ترجع الى الصدفة بين الدرجات الملاحظة.

• حساب الطائع Numerology

اتجاه لا علمي يدعى ان الارقام تحمل دلالات معينة بالنسبة لحسن الطائع او سؤنه. ويتضح ذلك في مظاهر متعددة مثل اعتبار الرقم 13 نذير سوء، وتكوين حيات السبحة باعداد معينة كأن تكون 11 او 33 حبة، او ترديد التعاويذ بعدد محدد من المرات، وغير ذلك من الامثلة.

O

• ثبات موضوع الادراك Object constancy

ادراك الشيء على انه ثابت وغير متغير رغم تغير خصائص المثير التي تصل الى الشخص الملاحظ.

• الطريقة الموضوعية Objective method

وهي الطريقة التي تعتمد على المنهج العلمي، حيث ينعدم اثر الذاتية او يقل الى حد كبير.

• علم النفس الموضوعي Objective psychology

فرع من علم النفس يعنى بدراسة السلوك دون اللجوء الى الطريقة الاستبطانية.

• موضوعية Objectivity

صفة الامر الموضوعي ويقطع النظر عن الرأي الشخصي.

• الملاحظة Observation

عملية عقلية واداة رئيسية للبحث. تكمن وراء المعرفة بدرجة كبيرة. ملاحظة الاختلاف والتشابه. التلازم في الوقوع وفي التخلف. تكرار الوقائع. تغير الظواهر ونموها. ويستخدم الباحث الملاحظة العلمية في كل ما يستخدمه من ادوات العلم المتقنة. منتجارب واجهزة وادوات. وفي تسجيل البيانات التي تتضح من خلال هذه الاساليب.

• التعلم بالملاحظة Observational learning

التعلم عن طريق ملاحظة الوضع وتصوره.

• ملاحظ Observer

مصطلح يستعمله علماء النفس الاستبطانيون للدلالة على الشخص الذي يلاحظ خبراته ويصفها.

• الوسواس Obsession

فكرة معينة او افكار تشغل ذهن الفرد بطريقة قهرية متكررة. وغالبا ما تكون غير مقبولة.

• الفص القذالي Occipital lobe

فص موجود خلف كل واحدة من نصفي الكرة الدماغية وهو مركز للابصار والوظائف المتصلة به.

• المداوة بالاشغال/ العلاج النفسي بالعمل Occupational therapy

محاولة شفاء الاضطرابات او الامراض النفسية عن طريق اشغال المريض باعمال تشوقه. استخدام العمل بالشفاء

• المرحلة الاوديبيية Oedipal stage

مرحلة تحدث في الطفولة الباكرة وهي احدى مراحل النمو النفسي في رأي النظرية التحليلية يتعلق الطفل خلالها بالوالد من الجنس الاخر تعلقا فيه غير.

• **مركب أوديب، عقدة أوديب Oedipus complex**

مصطلح فرويدس يدل على تعلق الصبي بأمه تعلقا جنسيا. وهو التعلق الذي يكتبه الطفل ويخفيه بطرائق عدة ويكون مصحوبا في رأي فرويد بالغيرة من الأب الذي ينال من الأم ما لا يناله الطفل. يقابله عند امركب (عقدة) الكترا

• **المنحنى التكراري المتجمع Ogive curve**

منحنى له شكل S أو C يمثل توزيعا تكراريا متجمعا.

• **حاسة الشم Olfaction**

وهي الاحساسات التي تستدعيها الخلايا الشمية المتموضعة في الجزء العلوي.

• **السلوك الاجرائي Operant behavior**

سلوك لا يرتبط بمثيرات محددة مسبقا في الموقف كما يحدث في السلوك الاستجابي. وليس هناك مثير معين يعمل على استدعاء الاستجابة الاجرائية. بل انه عبارة عن كل ما يصدر عن الكائن الحي في العالم الخارجي.

• **الاشتراط الاجرائي Operant conditioning**

اسلوب من اساليب التعلم الشرطي. صاحبه سكنر عالم النفس الامريكي المعاصر. ويعني هذا المصطلح تقوية استجابة اجرائية بواسطة تقديم الاثابة الملائمة (التعزيز) في وقتها الملائم.

• **راي Opinion**

تعبير ضمني او صريح عن اعتقاد او توقع.

• **العصب البصري Optic nerve**

العصب الذي ينقل الاثارة البصرية من العين الى جذع الدماغ.

• **تفاؤل Optimism**

موقف للفرد نحو التنظيم الاجتماعي او الحياة بصورة عامة يتشدد في اهمية النواحي الجيدة ويتسم بالامل. عكسه التشاؤم.

• **شغوي، شغبي، همي Oral**

نسبة الى الشفة او الفم.

التعريف بصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

• **Oral eroticism السرور الجنسي الفمي**

أثارة جنسية مصحوبة بلذة تتم عن طريق الفم (لذة المرص).

• **Oral stage المرحلة الفمية**

في التحليل النفسي هي مرحلة من مراحل النمو الطفولي يتركز فيها السرور الجنسي حول الفم وتناول الطعام.

• **Organ عضو**

جزء من الجسد يقوم بوظيفة او وظائف معينة.

• **Organic عضوي**

نسبة الى عضو او الى عضوية. ذو علاقة بالبناء الجسدي وليس بالوظائف الجسدية.

• **Organic psychosis ذهان عضوي**

اضطراب نفسي مسبب عن تغيرات بنائية في الدماغ

• **Ossicles عظيّمات (الاذن)**

ثلاث عظيّمات صغيرة موجودة في الاذن المتوسطة.

• **Ovary المبيض**

الغدة التناسلية عند الانثى. والمبيضان ينتجان البويضات، كما ان لهما افرازات داخلية (هرمونات).

• **Overt behavior السلوك الملاحظ**

سلوك يمكن للاخرين ملاحظته، يقابله السلوك الضمني.

• **Over demanding مطالب زائدة**

• **Over protection حماية زائدة**

• **Overt بويضة**

الخلية الجرثومية التناسلية التي تفرزها الانثى.

P

• **Pacini corpuscles الجسيمات الباسينية**

نهايات عصبية مختصة موجودة على الجلد وتستجيب للضغط الثقيل.

• **Pain ألم**

احساس منافع خاص تشيره عمليات قوية تقع على مختلف انسجة الجسم. له اعصاب خاصة تنقله وله استجابات حركية متميزة.

• **Palmistry علم الكف**

اتجاه لا علمي يدعي امكانية قراءة الطالع من خطوط اليد.

• **Pancreas بانكرياس**

غدة ضخمة موجودة قرب المعدة وتفرز عصارات هضمية من جملتها الانسولين الذي هو نوع من الهرمون.

• **Paralysis شلل**

اضاعة القدرة على تحريك جزء من الجسد.

• **Paranoia الهانوي، الهان الهذالي**

ذهان يتميز بأوهام ثابتة ومنظمة، ومن انواعه جنون الارتياح و جنون الاضطهاد و جنون العظمة.

• **Paranoid schizophrenia فصام بارانوي**

نوع من فصام الشخصية تشبه اعراضه اعراض البارانويا.

• **Parasympathetic nervous system الجملة العصبية نظيرة الودية**

جزء من الجملة العصبية المستقلة يعمل معاكسا للجملة الودية.

• **Parathyroid glands الغدة نظيرة الدرقيّة**

اجسام صغيرة اربعة متوضعة على الغدة الدرقيّة وتفرز هرمونات خاصة.

• **Paresis ذهان زهري**

شلل غير عام في معظم الاحيان. منشؤه في الغالب الاصابة بمرض الزهري في القشرة الدماغية ويتميز باصابة شديدة في التنكر والحكم.



التعريف بصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

#### • الفصوص الجدارية Parietal lobes

نظام من المراكز والتجمعات العصبية بالمخ الامامي يختص بوظائف الاحساس كالسمع والابصار.

#### • التعلم بالتجزئة Part learning

اقتان جزء من مهارة معقدة بعد جزء آخر ثم دمج الاجزاء المتعلمة بعضها مع بعض.

#### • الارتباط الجزئي Partial correlation

العلاقة الخالصة بين متحولين وذلك حين يكون تأثير متحول او اكثر. وهو متحول قد يزيد في الارتباط او ينقص منه. قد حذف او ابقى ثابتا.

#### • التعلم السلبي Passive learning

تعلم دون نية او قصد. تعلم عارض.

#### • المجتمع الابوي Patriarchal society

وهو نموذج المجتمعات الذي تكون فيه السيطرة للرجل هي المحدد الاول للدوار في الاسرة والمجتمع.

#### • نمط Pattern

(1) عينة او مثال يحتذى او ينقل، (2) مجموعة متكاملة من الاجزاء المتميزة تعمل او تستجيب ككل موحد.

#### • الادراك Perception

عملية عقلية معرفية تقوم على استقبال المعلومات في ارتباطها وتألفها مع المعلومات الاخرى والخبرات السابقة. وتعتمد على طبيعة المثير وعلى الشخص المدرك.

#### • مدى الادراك Perceptual span

عدد الاشياء او الموضوعات التي يدركها الفرد على نحو صحيح حينما تعرض لفترة قصيرة تسمح بحركة العين.

#### • الجهاز العصبي الطرفي او الفرعي Peripheral nervous system

تنظيم للخصائص والمكونات الجسمية والعقلية المعرفية والانتفاعلية والاجتماعية في بنية متميزة للفرد. تتضح في اسلوب حياته المتميز الذي يحدد توافقاته المتفردة تجاه ظروف الوسط المحيط به. بما يجعل في الامكان التنبؤ والتوقع لسلوك معين منه.

• بعد الشخصية Personality dimension

السمة التي تختلف بين طرفين مثال ذلك بعد الانبساط - الانطواء.

• بنية الشخصية Personality structure

وحدة او تنظيم يفترض انها تكمن وراء سمات الشخص كما تبدو في سلوكه.

• سمات الشخصية Personality traits

• المرحلة القضيبية Phallic stage

• المجال الظاهري Phenomenological field

• علم النفس الظاهري (الفينوميتولوجي) Phenomenological psychology

مدرسة في علم النفس تهتم اساسا بدراسة السلوك من وجهة نظر الشخص نفسه الذي هو مركز الخبرة والبصيرة.

• الظاهرية Phenomenology

نظرية تحاول تفسير سلوك الفرد كما يراه ويدركه اي من خلال وجهة نظره.

• النمط الخارجي (او الظاهري) Phenotype

المجموع الكلي للخصائص الملاحظة للفرد وهذا النمط يتغير مع الزمن كنتيجة للخبرة.

• الخوف المرضي (الفوبيا) Phobia

حالة خوف غير منطقي في مواقف معينة كالخوف من الظلام او من الاماكن العالية او المغلقة او من الحيوانات... الخ.

• معرفة الشخصية من نتوءات الجمجمة Phrenology

اتجاه قديم لا علمي يرتبط بالفراسة وبيكولوجية الملكات. ينهب الى انه يمكن التعرف على الشخصية استنادا الى بعض المعالم الجسمية وخاصة من نتوءات الرأس. فالجزء الأكثر بروزا من الجمجمة يدل على نمو الجزء من المخ تحت هذا النتوء. وبالتالي يدل على وجود ملكة معينة. لذا قسم اصحاب هذا الاتجاه تقسيما جغرافيا موضعيا (مورفولوجيا) يختص كل قسم بملكة من الملكات.

التعريف بصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

### • الفراسة Physiognomy

اتجاه قديم لا علمي. يذهب الى انه يمكن التعرف على شخصية الفرد واستعداداته من ملامح وجهه وخصائص جسمه.

### • علم النفس الفسيولوجي Physiological psychology

وهو ذلك العلم من العلوم النفسية الذي يدرس الميكانزمات الفسيولوجية التي تكمن وراء السلوك.

### • العلاج باللعب Play therapy

لعب يقصد منه مساعدة المريض (الذي يكون طفلا في المعتاد) على التخلص من توتراته وضغوطه او على تعلم التكيف المناسب مع الاوضاع التي تزججه

### • تراضى Pleasing

### • مبدأ اللذة Pleasure principle

السعي وراء اللذة وتجنب الالم.

### • القنطرة (أو قنطرة فاءول) Pones

احد اجزاء المخ الخلفي. عبارة عن جسر يتضمن تشكيلات من الالياف والانواء العصبية والاعصاب المساعدة والهابطة لكي تقيم الاتصالات اللازمة بالنخاع والحبل الشوكي وبالمخ.

### • اللاسويات الايجابية Positive abnormalities

مظاهر وانماط التفوق والامتياز على المتوسط العام "العادي" كالموهوبين والعباقرة. اي مظاهر وانماط الاشخاص غير العاديين او الشواذ على المستوى الايجابي.

### • انتقال ايجابي Positive transfer

يحدث الانتقال الايجابي حين يسهل تعلم مهارة ما تعلم مهارة اخرى. ويكون ذلك نتيجة لوجود مكونات مشتركة بين المهارتين.

### • الامكانات الكامنة Potentialities

طاقات الفرد ومقدراته الداخلية الفطرية نحو انماط معينة من السلوك والنشاط. فهي استعداد الفرد لأن تنمو لديه قدرات وخصائص متميزة.

• **Practice الممارسة**

تكرار ممرز وموجه للسلوك.

• **Pre conceptual قبل العمليات**

• **Preconscious ما قبل الشعور**

كل ما يمكن ان يصبح شعوريا في الحال. يقال عنه انه موجود في ما قبل الشعور. ويعتبر الفرويديون ان ما قبل الشعور مرحلة متوسطة بين اللاشعور والشعور.

• **Pregnant الامتلاء**

مبدأ من مبادئ التنظيم الادراكي يؤكد على ميل الانسان الى ادراك الشكل على انه شكل "جيد" اي متناسبا وبسيطا وثابتا. في اطار شروط المثير.

• **Precognition سبق المعرفة**

مظهر من مظاهر الادراك فوق الحسي. ويعني التنبؤ بالاحداث في المستقبل.

• **Predictability (او امكانية التنبؤ)**

احد محكات فاعلية الطريقة العلمية والمعلومات او البيانات المتجمعة حيث تكون ذات جدوى اذا كانت تؤدي الى تنبؤات دقيقة عن السلوك.

• **Prediction التنبؤ**

هدف من اهداف العلم. يعني تصور انطباق التعميم او القانون او القاعدة العامة في مواقف اخرى جديدة. حيث تقام علاقات جديدة ليس من السهل التحقق من وجودها فعلا بناء على المعلومات الماضية وحدها.

• **Predisposition الاستعداد الطبيعي**

الخصائص والمناطق الداخلية الفطرية للفرد

• **Prenatal قبل ولادي**

نسبة الى حياة العضوية قبل ولادتها.

• **Preparation stage مرحلة التهيؤ**

اولى مراحل التفكير المبدع. وهي مرحلة تجمع المعلومات اللازمة ومحاولة تنظيمها وتنسيقها.

التعريف بصطلحات الترجيح، الإرشاد، والعلاج النفسي

### • الطريقة القبلية – البعدية Pre – post method

نموذج من التعميمات التجريبية في البحوث النفسية. حيث يمكن دراسة خصائص ظاهرة أو حدث "قبل" ادخال متغيرات مستقلة معينة. ثم بعد ادخال المتغيرات وتجريبها. ويكشف الفارق بين صورتها "قبل" و"بعد" عن أثر المتغير المستقل على المتغير التابع.

### • تدريب ما قبل الخدمة Pre service training

### • وقائي eventive

### • الحاجات الاولية Primary needs

الحاجات الاساسية كالحاجة الى الطعام والشراب والدفء وهي حاجات موروثه.

### • تعلم المبادئ (تعلم المفاهيم الموجهة بالقواعد)

### Principle learning (Rule – guided concept learning)

شكل من اشكال تعلم المفاهيم فيه ينبغي ان يكون المتعلم قاعده لاجل توجيه تصنيفاته.

### • الكف السابق Proactive inhibition

نوع من انتقال التدريب السلبي يلاحظ في تجارب التدنكر وغيرها من اوضاع التعلم. وهو يحدث حين يتدخل تعلم سابق في تعلم لاحق او في تدنكره

### • عملية Process

سلسلة مستمرة من التغيرات او الاحداث المتتابعة ولكن متداخلة فيما بينها. وقد تتضمن نوعا من التحول الذي يحدث مع الزمن.

### • التعلم المبرمج Programmed learning

تقديم آلي للمادة يتم تعلمها وفقا لمبادئ معينة في نظرية التعلم.

### • الاسقاط Projection

ميكانيزم دفاعي يتمثل في نزعة الفرد الى ان ينسب سمات او خصائص غير مرغوبة فيه الى شخص آخر او الى اشياء او ظروف خارجية.

### • ساحات الانعكاس في القشرة الدماغية Projection areas of cerebral cortex

مناطق في القشرة الدماغية يرسل اليها السرير البصري المثيرات الحسية وتصدر عنها الاوامر الحركية الى اعضاء الحركة.

• الاختيار الاستقطبي Projection test

أداة لقياس الشخصية، يتعرض فيها المفحوص لمثيرات تتصف بالفموض، بحيث تترك له حرية ادراك المثيرات واعطاء الاستجابات بما يتفق مع تكوينه النفسي. وبالتالي تكشف عن رغباته وحاجاته وخبراته وغير ذلك.

• البرولاكتين، هرمون الحليب Prolactin

هرمون تفرزه الغدة النخامية ويستثير افراز الحليب ويساهم في السلوك الأمي.

• التقارب Proximity

مبدأ من مبادئ التنظيم الإدراكي. يؤكد على ان الاجزاء التي تكون متقاربة مع بعضها في الزمان او المكان تميل الى ادراكها معا.

• الطبيب النفسي Psychiatrist

طبيب متخصص في علاج الامراض العقلية.

• التحليل النفسي Psychoanalysis

نظرية من اكثر نظريات علم النفس الحديث شيوعا. مؤسسها فرويد تجمع بين نظرية الشخصية. ونظرية في النمو وطريقة لعلاج الامراض النفسية واضطرابات الشخصية. وذلك في نظام تصوري فرضي بدرجة كبيرة يقوم على فكرة التكوين الدافعي اللاشعوري للفرد.

• علم النفس Psychology

الدراسة العلمية المنظمة للسلوك.

• القياس النفسي Psychometric

فرع من فروع علم النفس يهدف الى تطوير واستخدام المقاييس النفسية المختلفة في الكشف عن الفروق بأنواعها

• الانحراف السيكوباتي Psychopathic deviation

انحراف في الشخصية ينشأ عن عجز الفرد عن تعلم العادات والمعايير الاجتماعية. ويمكس ضعف تكوين الأنا الأعلى.

• علم النفس المرضي Psychopathology

فرع من فروع علم النفس يهتم بدراسة الانحرافات السلوك.

التعريف ومصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

### • الفيزياء النفسية (أو دراسة العمليات النفسية الجسمية) Psychophysics

اتجاه في علم النفس التجريبي نشأ مع علم النفس الحديث، يهدف الى محاولة تحديد علاقة كمية بين الطفل والبدن ودراسة الاحساسات والعتبات الفارقة الحاسية. وهو بذلك القياس والوصف الدقيقان للاستجابات لمثيرات معينة.

### • المرض العقلي (التهان) Psychosis

حالة اضطراب حاد في الشخصية. يكاد يكون فيها المريض منفصلا عن الواقع. وقد يكون في سلوكه خطر عليه. وعلى المجتمع

### • المرض النفس - جسمي Psychosomatic illness

حالات مرضية جسمية المظهر نفسية المنشأ.

### • الطب النفسي Psychotherapy

كل عملية يقصد منها شفاء الاضطرابات النفسية (كالاامراض العقلية ومشكلات السلوك) بالوسائل السيكلولوجية من مثل الايحاء والتحليل النفسي والارشاد وسواها.

### • العقاب Punishment

حافز سلبي، مثل الألم او الصدمة الكهربائية في تجارب التعلم الحيواني، يستخدم لاستبعاد استجابة غير ضرورية او غير مفيدة.

### • بلوغ Puberty

الوقت الذي يبدأ فيه الحيض عند الفتاة وافراز المني عند الفتى. بداية المراهقة.

### • بؤبؤ العين Pupil

فتحة في قزحية العين يدخل منها الضوء الى العين.

### • الخلايا الهرمية Pyramidal cells

خلايا ذات شكل هرمي موجودة في القشرة الدماغية الجبهية، وهي التي يبدأ منها الاندفاع الحركي الارادي.

## Q

## • القدرة العددية Quantitative ability

قدرة التعامل بالأرقام كما هو الحال في حل المشكلات الحسابية. وهي تتميز عن القدرة الكلامية Verbal ability التي تتصف بالسهولة في استعمال الكلمات والمفاهيم المتصلة بها.

## • الاستفتاء Questionnaire

أداة من أدوات القياس النفسي، تتألف من سلسلة من الأسئلة التي تتناول موضوعات نفسية أو اجتماعية أو تربوية وغير ذلك. ترسل أو تعطى لمجموعة من الأفراد، بهدف الحصول على بيانات تتعلق بالمشكلة موضوع الدراسة. ويستخدم أحيانا لأغراض التشخيص أو لقياس سمات الشخصية.

## R

## • معدل النسيان Rate of forgetting

مقدار ما ينساه الفرد بعد انقضاء فترة من الوقت. ويكون النسيان أكثر في بداية التعلم وفي المواد الفقيرة من المعاني أو الأقل ترابطا.

## • مقياس التقدير Rating scale

أداة من أدوات القياس النفسي تمكن الباحثين من إعطاء قيم رقمية لتقديراتهم لتغيرات الدراسة، وخاصة فيما يتعلق بسمات الشخصية وبالتحصيل وباللياقة لعمل معين.

## • التبرير Rationalization

ميكانزم دفاعي يتمثل في اصطناع الفرد لأسباب مختلفة تحل محل الدوافع الحقيقية لسلوكه أو يغلّفها بانقعة أخرى يخفي بها حقيقة النزعات الكامنة وراء سلوكه.

## • تكوين رد الفعل Reaction formation

ميكانزم دفاعي يعتبر بمثابة نمط سلوكي مخالف ومضاد في خصائصه لحافز أو رغبة تخضع للكبت، فهو نوع من الدفاع عن الذات من جانب الفرد ضد نزعة أو ميل يخبره الفرد ولكن يرفضه.

## • الاستدلال Reasoning

عملية عقلية تقوم على استنتاج صحة حكم معين من صحة أحكام أخرى والاستدلال نوعان الاستنباط، الاستقراء.



• التعرف **Repression**

عملية عقلية معرفية، بها تتحقق استجابة الالفة بالأشياء أو الموضوعات التي عرفها الفرد وخبرها من قبل. وبالتالي يتعرف عليها في مواقف أخرى ارتباطاً بأشارات أو علامات أو إشارات معينة دالة عليها.

• التفكير التأملي **Reflective thinking**

نشاط عقلي موجه إلى حل المشكلات.

• الفعل المنعكس **Reflex**

استجابة سريعة وغير متعلمة لمثير حسي.

• النكوص **Regression**

ميكانيزم دفاعي، عبارة عن استجابة للاحباط أكثر بدائية وتميز مرحلة سابقة من نمو الفرد يرتد إليها لمواجهة التهديد المفروض عليه.

• التدعيم أو التعزيز **Reinforcement**

حالة أو عملية، تكون ذات اثر في تغيير احتمال حدوث الاستجابات التي تنطبق عليها أو تتبعها.

• الثبات **Reliability**

الاتساق الذاتي للاختبار، عادة ما نعبر عنه بمعامل الارتباط يمثل العلاقة بين مجموعتين من المقاييس لنفس الشيء.

• التذكر **Remembering**

عملية عقلية، بها يتم استرجاع شيء ما متعلم في وقت سابق.

• التكرارية (أو القابلية للتكرار) **Repeatability**

أحد محكات فاعلية الطريقة العلمية والمعلومات أو البيانات المتجمعة منها. حيث يمكن قياس ثبات الملاحظات المتوفرة من الظاهرة ودقتها بواسطة تكرار تلك الملاحظات في مواقف وظروف أخرى مستقلة. لأن العلم يهتم بدراسة النظام الذي تتواتر به الظواهر أو الأحداث، وبالتالي قابليتها للتكرار وفقاً للقوانين التي تحكم عملها.

• الكبت Recognition

ميكانزم دفاعي، يتضح من الاستجابة الهروبية من جوانب او مثيرات غير مرغوبة في موقف احباطي او صراعي. تتمثل في عدم الاعتراف بوجودها او طردها من مجال الوعي والذاكرة.

• مقاومة الاغراء Resistance to temptation

حالة من التعلم الاحكامي. حينما يعزف الفرد عن الاقدام نحو مثير يجذبه او يفويه لأنه يعتبر خاطئا او لا اخلاقيا.

• السلوك الاستجابي Respondent behavior

السلوك الناشء نتيجة وجود مثيرات محددة في الموقف السلوكي، وتحدث الاستجابة بمجرد ظهور المثير مباشرة، ويتكون السلوك الاستجابي بذلك من الارتباطات المحددة بين المثيرات والاستجابات التي يطلق عليها الانعكاسات.

• الاستجابة Response

المظاهر السلوكية الصادرة عن الفرد والتي يمكن ملاحظتها وقياسها. وهي تتضمن اي افراز غدي او فعل عضلي، او اي مظهر سلوكي يحدد موضوعيا في سلوك الكائن الحي.

• تكامل الاستجابة Response integration

عملية تعلم وتمييز الاستجابات المتعلقة بعمل او اداء او مثير معين.

• الاستبقاء Retention

عملية خزن واستبقاء الانطباعات في الذاكرة. عن طريق تكوين الارتباطات بينها لتشكل وحدات المعاني.

• الكف الرجعي Retroactive inhibition

نسيان نتيجة تأثير نشاط عقلي جديد على الانطباعات المتعلمة من قبل.

• الثواب Reward

حافز ايجابي يؤدي الى زيادة معدل او استمرار التعلم.

## S

### • حزن Sadness

حالة انفعالية تتصف بمشاعر غير سارة وتعبير عن ذاتها بالتأوه والبكاء وقلّة الميل الى تحريك العضلات الارادية.

### • الغدد اللعابية Salivary glands

مجموعة من الغدد ذات الاقنية التي تصب اللعاب في الفم. واللعاب يساعد على تطرية الطعام وفي ابتلاعه. وهو يحتوي على نوع من الانزيم المختص بهضم النشويات.

### • الاستجابة اللعابية Salivary response

افراز اللعاب بواسطة الغدد اللعابية الموجودة في الفم.

### • تحديد العينة Sampling

اجراء حاسم واداة رئيسية في البحث العلمي. حيث تتحدد طبيعة المفحوصين (العينة) موضوع الدراسة. وتحديد العينة بالتالي يحدد المعلومات التي نجمعها عن ظاهرة معينة.

### • شيق Satyriasis

دافع جنسي قوي بشكل استثنائي عند الرجال.

### • طريقة التوفير Saving method

تقدير درجة الاحتفاظ وذلك بحساب التوفير في الوقت او في عدد المحاولات في اعادة التعلم عن طريق مقارنتها بما احتاجه المتعلم في التعلم الاصلي.

### • القاء اللوم على الاخرين Scape goating

عملية ايجاد شخص او جماعة تكون كبش الفداء Scape goal يلقي عليها اللوم من اجل خطأ حقيقي او خيالي. ايجاد بديل يوجه اليه الانسان هجومه وذلك في مثل حالة الزوج الغاضب من زوجه والذي يهاج اولاده او مستخدميه.

### • الطريقة العلمية Scientific method

الاسلوب او النهج الذي يلتزم بالنتهج العلمي وبأهداف العلم (التفسير، التنبؤ، الضبط) وبتقنياته وطرائقه الموضوعية.

• جدول التعزيز Schedule of reinforcement

جدول يوضع لتعزيز الأشراف الإجرائي.

• الفصام Schizophrenia

مرض عقلي فيه ينفصل المريض عن الواقع. وتبدو في سلوكه هلوسات وهذات.

• النظام الأشاري الثاني Second signal system

مبدأ نفسي - عصبي ينتسب إلى بافلوف العالم الفسيولوجي الروسي. يؤكد على دور الكلام واللغة في بناء الوظائف العقلية العليا وفي إدارة وتوجيه النشاط العصبي الذي يصير راقيا بتأثير هذا الدور. لذا يعتبره بافلوف المنظم الأرقى للسلوك الإنساني. حيث يقوم بوظائف التجريد والاتصال خلافا للنظام الأشاري الأول الذي به يستجيب للكائن الحي (الحيوان والطفل الصغير) للمثيرات على أساس بيولوجي حسي مباشر.

• الحاجات الثانوية Secondary needs

حاجات غير متصلة بالتكوين الفيزيولوجي للإنسان من مثل حاجته إلى سيارة أو حاجة المرأة إلى ثوب مناسب للزي السائد.

• التعزيز الثانوي Secondary reinforcement

تعزيز بواسطة شيء بالرغم من أنه لا يرضي الحاجة بصورة مباشرة. ولكنه يرتبط بإرضاء الحاجة للرجة حل معها محل المعزز الأولي.

• التعلم الانتقائي Selective learning

موقف تعلم يخضع فيه نظام مثير - استجابة ثلاثية. بينما لا يثاب نظام آخر.

• الذات Self

مصطلح يستخدم أحيانا بمعنى الشخصية أو الأنا ويعني غالبا إحساس الفرد أو وعيه بهويته ووجودها.

• تحقيق الذات Self - actualization

قمة الحاجات الأساسية الإنسانية (وفقا لنظرية ماسلو في نظام الحاجات) وهي حاجة الفرد إلى توظيف إمكانياته وترجمتها إلى حقيقة واقعة ترتبط بالتحصيل والإنجاز والتعبير عن الذات.

• **توكيد الذات Self – assertion**

حافظ للسيطرة والتفوق أو للبروز نسبة للآخرين

• **مفهوم الذات Self – concept**

فكرة الفرد عن نفسه وإدراكه لها.

• **الشعور بالذات Self – conscious**

وعي الذات ولا سيما في العلاقات الاجتماعية حيث من الممكن ان يكون لهذا الوعي آثار مريكة.

• **الاثارة الذاتية Self – excitation**

اثارة عضو ما بفاعليته الخاصة، وذلك في مثل تقليص العضلة الذي يسبب مثيرات تقلص العضلة ثانية.

• **مطابقة الذات Self – fulfillment**

الحاجة التي تدفع الفرد الى جعل امكاناته حقيقة واقعة. ومطابقة هذه الامكانات مع ما تبدو به في الظاهر الخارجي.

• **التنكر للذات Self – repudiation**

عدم موافقة الفرد مع ذاته.

• **انانية Selfishness**

مبالغة الفرد في مراعاة مصالحه الذاتية مع استهتار بمصالح الآخرين.

• **شيخوخة، هرم Senescence**

فترة متأخرة من العمر يبدأ فيها الانحلال العقلي.

• **ذهان الشيخوخة Senile psychosis**

مرض عقلي يتسبب عن تلف في الجهاز العصبي لدى المسنين.

• **الاحساس Sensation**

العملية العقلية -- المعرفية الاوليئز الاستجابة الاولية لعضو الحس. تقوم على استقبال المعلومات من خلال اعضاء الحس. وفيها يتعرف الفرد على الخصائص الفردية للأشياء او الظاهرات او الاحداث التي تقع في العالم المحيط به. او كنتيجة للتغيرات الحسوية الداخلية.

• تضاد الاحساسات Sensation contrast

الاحساس باستثارة مخالفة نتيجة لتداخل او تفاعل بعض الاحساسات كمان تحس مثلا بالشاي مرا بعد تناول تناول قطعة من الحلوى.

• الحواس Senses

وهي الميكانيزمات التي بها تتحول طاقة المثير الى طاقة عصبية وهي حواس الابصار والسمع والشم والنوق والجلد والحركة والاتزان.

• الحساسية Sensitiveness

وهي الدرجة التي تصل اليها قوة الاستثارة حتى تستدعي احساسا معيناً. وهذه الحساسية قد تكون مطلقة. اي القدرة على الاحساس بالمثيرات الضعيفة. وقد تكون الحساسية للاختلاف اي القدرة على الاحساس بالفروق بين المثيرات.

• العاطفة Sentiment

استعداد وجداني مركب وتنظيم مكتسب لبعض الانفعالات نحو موقف او موضوع معين. اي اذا تجمعت عدة انفعالات حول موضوع واحد. ينتج عن ذلك عاطفة معينة.

• الحالة Set

التهيؤ او الاستعداد للاستجابة لمثيرات معينة وبطريقة معينة. وفي تجارب علم النفس كثيرا ما تنشأ الحالة عن طريق التعليمات التي توجه للمفحوصين.

• جنس Sex

تميز في النوع ذو علاقة بالتوالد يقسم النوع الى جنسين ذكر وانثى.

• جنسي Sexual

نسبة الى جنس.

• جنسية Sexuality

مجموعة من الصفات الجنسية الاصلية والثانوية التي تعتبر وجوها كبرى من تكوين الفرد

• طفلية جنسية Sexual information

تأخر في نمو الصفات الجنسية. الاصلية منها والثانوية. بالرغم من البلوغ. وفي التحليل النفسي توقف في النمو الجنسي في فترة الطفولة او انكوص الى مرحلة طفولية.

التعريف بمصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

### • الغريزة الجنسية Sexual instinct

مصطلح يستعمل بمعنى فضفاض في النظرية التحليلية ليدل على كل الاندفاعات الجنسية المضادة لغريزة الانا Ego instinct.

### • الانقلاب جنسي Sexual inversion

الجنسية المثلية.

### • الكمون الجنسي Sexual latency

مصطلح يستعمل في التحليل النفسي للدلالة على الفترة الواقعة بين السنة الخامسة او السادسة حتى سن البلوغ حيث يفترض ان النمو الجنسي يتوقف ويكمن وذلك فيما يخص الدلالات الظاهرة على الاقل.

### • الفروق بين الجنسين Sex differences

الفروق التي قد توجد بين الذكور والاناث في القدرات او الميول او الاتجاهات او غير ذلك من مكونات الشخصية.

### • ثبات الشكل Shape constancy

النزوع الى ادراك شكل الشيء وكأنه ثابت لا يتغير بالرغم من ان الصورة التي تنعكس على العين تتغير بتغير المسافة وزاوية الرؤية.

### • تشكيل Shaping

تغيير استجابات العضوية. كما هو الحال في التقريبات المتتالية حيث يميز كل تقرب من استجابة مرغوب فيها.

### • الذاكرة قصيرة المدى Short – term memory

المدى الذي فيه تظل المواد المقدمة ميسورة لفترات قصيرة من الوقت الذي يجري فيه تضاؤل نشاط التذكرة او ضبطه.

### • التماثل Similarity

مبدأ من مبادئ التنظيم الادراكي يؤكد على ميل الانسان الى ادراك الاجزاء المتماثلة او المتشابهة على انها تشكل مجموعة.

• **Skew ness (skewed curve) (منحنى ملتو)**

مضلع تكراري يكون غير متناسق او منحرفا او متباعدا عن المركز لما يقارن بالمنحنى الاعتيادي.

• **Skill المهارة**

عادات مفيدة تدرب عليها الفرد الى درجة الاتقان والتمكن. كالكثابة على الالة الكاتبة مثلا.

• **Skin senses الاحساسات الجلدية**

وهي الاحساسات باللمس وبالبرودة وبالحرارة وبالاتم عن طريق الجلد او الغشاء المخاطي للشم والانف.

• **Smell شم**

احدى الحواس المعروفة.

• **Smell brain الدماغ الشمي**

جزء من الدماغ يكون مركزا لحاسة الشم. وهو في بعض الحيوانات ضخيم بالنسبة لبقية الاجزاء.

• **Social behavior السلوك الاجتماعي**

السلوك الذي يتأثر بسلوك الاخرين او يؤثر فيه. السلوك الذي يشتمل على تواصل بين الافراد او الجماعات.

• **Social class الطبقة الاجتماعية**

تجميع الناس على مقياس يحدد مكانة الفرد وفقا للدخل والحالة الاسرية والمهنة والسكن والتعليم وغير ذلك.

• **Social climates الاجواء الاجتماعية**

نوع العلاقات بين افراد جماعة من الجماعات ودرجة تماسكها ومستوى الروح المعنوية وخصائص السلوك المميّزة لافرادها. (تجارب، لبيبت وهوايت، عن الاجواء الاجتماعية الديمقراطية، أذوقراطية، الفوضوية).

• **Social conditioning الاشراط الاجتماعي**

التعلم من المحيط الاجتماعي.



التعريف بمصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

• **المحيط الاجتماعي Social environment**

المحيط المشتمل على تأثيرات صادرة عن الآخرين. وليس من الضروري ان يكون هؤلاء الآخرين موجودين باشخاصهم فقد يؤثرون بكتاباتهم واقوالهم وسواها

• **الذكاء الاجتماعي Social intelligence**

القدرة على التفاعل السليم مع الآخرين والحظوة بمكانة طيبة مؤثرة وسطهم.

• **التفاعل الاجتماعي Social interaction**

تبادل الفعل بين الافراد او الجماعات.

• **النضج الاجتماعي Social maturity**

درجة التحرر من الحاجة الى رقابة الوالدين او سواهما من الراشدين الآخرين.

• **الحوافر الاجتماعية Social motives**

الحوافر التي تعود بأصلها الى ما يتعلمه الانسان من الآخرين.

• **الحاجات الاجتماعية Social needs**

الحاجات التي تتطلب وجود اشخاص آخرين لاجل اشباعها.

• **علم النفس الاجتماعي Social psychology**

فرع من علم النفس يبحث في سلوك الفرد من حيث تأثيره في سلوك الآخرين وتأثيره به ومشاغره الناجمة عن ذلك.

• **التطبيع الاجتماعي Socialization**

سلوك متعلم يكون متفقاً مع النماذج السلوكية التي تشيع في اسرة الطفل وثقافته.

• **مجتمع Society**

- (1) جماعة من الافراد من أي نوع كان تعيش متواصلة وتتعاون في فاعلياتها المختلفة.
- (2) جماعة من الناس تتبادل التأثير السلوكي ويجمع بينها غرض مشترك او اهتمام مشترك.

• **علم الاجتماع Sociology**

فرع من العلوم يبحث في ظاهرات العلاقات الاجتماعية وتاريخ التنظيم الاجتماعي ومبادئه وقوانينه.

• **لواحد Sodomy**

اتصال جنسي بين الذكور عن طريق الشرج.

• **الموجات الصوتية Sound waves**

اهتزازات هوائية اذا ما اثرت على الجوايز الصوتية اعطت الانغام والاصوات.

• **التعلم الموزع على فترات Spaced learning**

تعلم او تدريب يتم على فترات منظملة وليس في فترة واحدة.

• **ادراك الحيز Space perception**

ادراك مظاهر الحجم والبعد والعمق في المحيط او الاستجابة لها.

• **قدرة خاصة Specific ability**

قدرة متميزة عن القدرات الاخرى. في رأي سبيرمان يوجد في الذكاء قدرة عامة (ع) وقدرات خاصة (ح) تتوافق مع (ع) وتتوافق فيما بينها بمقدار جداء توافق كل منها مع (ع)

• **نطفة Sperm**

خلية جنسية ذكورية موجودة في المنى.

• **الحبل الشوكي Spinal cord**

جزء من الجملة العصبية المركزية يكون داخل العمود الفقري ويتصل بالبصلة السيسائية.

• **العصب الشوكي Spinal nerve**

يوجد واحد وثلاثون زوجا من الاعصاب الشوكية وهي اعصاب محيطية (حسية او حركية) تنفرع من الحبل الشوكي.

• **الاسترجاع التلقائي Spontaneous recovery**

عودة الاستجابة الشرطية مرة اخرى بعد فترة راحة بدون تقديم التعزيز.

• **ثبات، استقرار Stability**

عدم الحركة او عدم التغير. وفي علم النفس نوع من الطبع او النموذج من الشخصية يتصف بعدم التغير تغيرا غير عادي في الحالات الانفعالية.

التعريف بصطلحات التوجيه، الإرشاد، والعلاج النفسي

• **Stammering** **هافاة، تلمثم**

مجموعة من الترددات غير النظامية والاعادة المتكررة في الكلام وهي مرادفة للتأتاة Shuttering.

• **Standard deviation** **الانحراف المعياري**

اهم مقاييس التشتت. يقوم في جوهره على حساب الانحرافات الدرجات عن متوسطها.

• **Standard error** **الخطأ المعياري**

دلالة احصائية لاحتمال كون فرق بين المتوسطين الحسابيين لعينتين فرقا حقيقيا اي اكبر من صفر.

• **Standardization** **التقنين**

العملية التي من شأنها ان تجعل الافراد المختلفين يحصلون على نتائج متماثلة باستخدامهم للاختبار او الية اداة قياسية.

• **Static sense** **الاحساس بالتوازن**

احساس خاص بالمحافظة على التوازن. وذلك عن طريق اشارة الجوابد غير السمعية في الاذن الداخلية.

• **Statistics** **علم الاحصاء**

عمليات حسابية لتحليل مجموعات من القياسات وتفسيرها.

• **Stereotyped behavior** **السلوك النمطي**

سلوك يتبع نمطا واحدا حين يتبدى.

• **Stimulation** **اثارة**

اي تغيير ملحوظ في استقلاب نسيج حي او في وظائفه الاخرى والذي ينتج عن عمل مثير خارجي او داخلي.

• **Stimulus** **المثير**

قد يعرف المثير من الناحية الشكلية بأنه اي تغير في نشاط الكائن الحي يطرأ على المستقبل الحسي المرتبط بهذا المثير. وقد يعرف من الناحية الوظيفية بأنه اي حدث او موضوع يعمل لحدوث السلوك.

• **Stimulus generalization** تصميم المثير

حين تشرط استجابة بالنسبة لمثير ما فان هذه الاستجابة تستجد بمثيرات مشابهة.

• **Stress** ضغط

توتر او صراع. حالة من التوتر النفسي الشديد.

• **Structural disorders** اضطرابات بنيوية

اضطرابات لها اساس عضوي كتخريب النسيج العصبية او خلل في عمل الغدد الصم.

• **Structural psychology** علم النفس البنائي

مدرسة في علم النفس تركز انتباهها على تنظيم الحالات والعمليات النفسية وتكوينها.

• **Stuttering** ثناتة

اضطراب في ايقاع الكلام. وتتجلى اما في احتباس الكلام او تكرار بعض الاصوات

• **Subconscious** تحت الشعور

يقصد بهذا المصطلح بصورة عامة ما تحت مستوى الشعور. ويستعمل الفرويديون هذا المصطلح للدلالة على منطقة افتراضية تكون مستودعا للخبرات المكبوتة وسواها مما يؤثر على السلوك باشكال هامة مختلفة ولكنه قلما يصبح شعوريا.

• **Subject** الموضوع

الفرد الذي يخضع للفحص والاختبار في بحث علمي.

• **Subjective method** الطريقة الذاتية

تقوم على الاستبطان او الحس الداخلي في تناول الظواهرات او الاحداث ومحاوله تفسيرها بالنظر والتأمل الذاتيين او بالخبرة الشخصية.

• **Sublimation** الابعاء

ميكانزم دفاعي فيه يستبدل الفرد نزعات او انماط سلوكية غير مرغوبة باشكال اخرى تلقى استحسانا اجتماعيا.

• **Suggestibility** قابلية ايهام

تقبل دائم، الى حد كبير او صغير للايهام.

• جمع، تجميع Summation

إضافة مؤثرات مختلفة أو عمليات متعددة بعضها إلى بعض لإحداث اثر اكبر من الاثر الذي تحدثه كل واحدة بمفردها.

• الانا الاملئ Super ego

نظام فرعي من الجهاز العقلي أو بناء الشخصية عند فرويد. يقوم على تكوين نوع من الضبط أو التحكم الذاتي الذي يبنى على نظام من القيم تابع داخليا. هذا النظام يعمل كنوع من الضمير الذي ينتقد افكار وتصرفات الانا. ويسبب شعورا بالذنب والقلق.

• العمليات الرمزية Symbolic processes

العمليات التي تمثل الخبرة الماضية أو تعويضها.

• الجملة العصبية الودية Sympathetic nervous system

جزء من الجملة العصبية المستقلة يلعب دورا اساسيا في الانفعالات وتكون وظائفه مضادة للجملة العصبية نظيرة الودية.

• ابدال الاعراض Symptom substitution

ظهور اعراض جديدة لتحل محل اعراض قد اختفت أو ازيلت.

• التركيب Synthesis

عملية عقلية (عكس عملية التحليل) بها يتم اعادة توحيد الظاهرة المركبة من عناصرها التي حددناها في عملية التحليل. والحصول على مفهوم ككل من الظاهرة من حيث انها تتألف من اجزاء مترابطة.

• التنظيم Systematization

عملية عقلية معرفية ارقى من التصنيف، بها يتم ترتيب أو تنسيق فئات الاشياء أو الظواهر في نظام معين وفقا لما يوجد بين هذه الفئات من علاقات متبادلة.

T

• موهبة Talent

استعداد طبيعي يجعل من صاحبه شخصا متفوقا في بعض الميادين مثل الموسيقى والديبلوماسية وسواهما اذا ما اتيح له التدريب الكافي.

## الملحق

### • ذوق Taste

حاسة معروفة تتأثر بالمواد الكيماوية وجوابه موجودة على اللسان.

### • براعم الذوق Taste buds

جوابد للذوق اللمسية موجودة على سطح اللسان.

### • التخاطر Telepathy

مظهر من مظاهر الادراك فوق الحسي. يعنى اتفاق الخواطر اي انتقال الفكرة من عقل لآخر.

### • المزاج Temperament

المستوى الانفعالي المميز للفرد. والحالة الانفعالية التي يتسم بها سلوكه وتعبيره في معظم المواقف.

### • الاحساس بالحرارة Temperature senses

الاحساس بالحرارة والبرودة.

### • الفصوص الصدغية Temporal lobes

نظام من المراكز والتجمعات العصبية بالمخ الامامي. يختص باستقبال الاشارات السمعية الواردة من الاذنين.

### • ميل Tendency

اتجاه واضح لتقدم الحركة او الفكر باتجاه هدف. فزعة فطرية او مكتسبة.

### • وتر Tendon

حبل ليفي يصل بين العضلة واحدى العظام او سواها.

### • توتر Tension

شعور بالانقباض. شعور عام باضطراب التوازن واستعداد لتغيير السلوك لمواجهة عامل مهدد في المواقف.

### • العتبة العليا Terminal threshold

الحد الاعلى للاحساس الذي تكون زيادة الشدة بعده غير مؤثرة.

• الاختيار Test

موقف تجريبي محدد. يهيء الظروف لحدوث مثيرات معينة للسلوك ولقياس هذا السلوك بمقارنته الاحصائية بسلوك الافراد الاخرين الذين يخضعون لنفس الموقف. ويهدف الى تصنيف الافراد رقميا او وصفيا.

• التستوسترون (الهرمون الذكري) Testosterone

ما تفرزه خصيتا الذكر من هرمونات. وهو هام لنمو العضوية الذكرية واثارتها.

• تلاموس، السرير البصري Thalamus

بناء واقع بين جذع الدماغ والمخ ويقوم بعمل لوحة تصل بين الاشارات الحسية ومناطقها المقابلة على القشرة الدماغية. وهو يتوسط في الاحساسات الاولية والتكيفات البدائية ويعتبر عادة الجزء الاعلى من جذع الدماغ.

• فن العلاج/ العلاج النفسي Therapy

فرع من فروع العلوم الطبية او الطبية النفسية يستهدف علاج الامراض او الوقاية منها.

• التفكير Thinking

عملية عقلية معرفية تعكس العلاقات والروابط بين الظواهرات او الاشياء او الاحداث في وعي الانسان. وهو السلوك الداخلي الذي يتضمن رموزا للافكار والموضوعات. وهو نسق الافكار الذي تستثيره مشكلة من المشكلات.

• عطش Thirst

الخبرة او الحالة الناجمة عن نقص السوائل في الجسم.

• فكرة Thought

نوع من الخبرة العقلية ذات طبيعة رمزية.

• عتبة Threshold

المعنى العام لهذا المصطلح هو النقطة التي تحدث عندها الخبرة (او الاستجابة) وتسمى العتبة المطلقة اذا كانت في حدها الادنى والعتبة العليا اذا كانت في حدها الاعلى.

## الملحق

### • امالة Thwarting

وضع حواجز في طريق فرد بحيث يعجز عن ارضاء دوافعه او حوافزه او بحيث يجد صعوبة في ارضائها.

### • الغدة الزمثرية Thymus

غدة ذات افراز داخلي (صماء) موجودة في اسفل العنق ويبلغ حجمها اشد في وقت البلوغ ثم تأخذ بالضمور. ويكتنف الغموض وظيفتها الحقيقية.

### • الغدة الدرقية Thyroid gland

غدة صماء موجودة امام الحنجرة تفرز هرمونا اسمه الثيروكسين وهو هام جدا في العمليات الاستقلالية. وقصورها في الطفولة الباكرة يسبب مرض القماء. اما تزايد نشاطها فيسبب ارتفاع الضغط الدموي والتهيج العصبي والاضطراب النفسي.

### • الثيروكسين، هرمون الغدة الدرقية Thyroxin

ما تفرزه الغدة الدرقية من هرمونات.

### • زمن الرجع Time reaction

الوقت الذي يتقضي بين حدوث المثير وصدور الاستجابة. ويقاس غالبا في التجارب المعملية.

### • مكافآت رمزية Token rewards

معزيزات ثانوية كالدراهم التي يمكن استعمالها في الحصول على المعززات الاولية.

### • اثر Trace

مصطلح يستعمل للدلالة على تغير الحال الفيزيولوجي للجملعة العصبية وهو ناتج عن الخبرة ويعتبر اساسا جسديا للتذكر والتعلم بالرغم من ان طبيعته المحدودة غير معلومة.

### • تقليدي Traditional

### • تدريب Training

يشمل هذا المصطلح على ملاحظة الاخرين الماهرين بعمل او اتباع التعليمات التي تعطى للمتعلم. والتدريب هو حمل المتعلم على القيام بسلسلة من الفاعليات يقصد منها تعويد عادة او الحصول على كفاءة او اتخاذ موقف وذلك عند الانسان او الحيوان.



• **Trait** السمة

خاصية ثابتة - الى حد ما - للشخصية يمتلكها الشخص بدرجة اكثر او اقل

• **Trial - and error** المحاولة والخطا

طريقة للتعليم يحاول فيها الفرد الاتيان بالاستجابات المختلفة. وقد يستبعد بعضها. حتى يصل الى الحل.

• **Transfer of training** انتقال اثر التدريب

تأثير تعلم أداء او عمل على تعلم أداء او عمل آخر.

• **Transference** تحويل

التحويل في التحليل النفسي هو تكوين موقف انفعالي عند المريض تجاه المحلل، وهذا الموقف قد يكون ايجابيا او سلبيا. وهو في كل حال محول من احد الابوين الى المحلل الذي يصبح بديلا عن الوالد.

• **Transparency** شفافية / وضوح

• **Trial** محاولة

الركض مرة واحدة في المتاهة. قراءة ما يراد حفظه مرة واحدة. فترة تدريب واحدة.

• **Trial - and - error** المحاولة والخطا

مصطلح وضعه ثورنडाايك للدلالة على الفاعلية التي تبلى عشوائية والتي تسبق الحصول على التكيف الجديد او حل المسائل. ولكنها في الحقيقة فاعلية تشتمل على تثبيت ردود الفعل المناسبة واسقاط غير المناسبة.

• **Trust** ثقة

• **Tympanic canal** القناة القشائية

قناة موجودة في قوقعة الاذن.

• **Tympanic membrane** غشاء الاذن

طبلة الاذن.

U

• **استجابة غير شرطية Unconditioned response**

الاستجابة الاصلية او الفطرية مثل اللعاب الذي يستثيره وجود الطعام في الفم.

• **المثير غير الشرطي Unconditioned stimulus**

اي مثير قوي يعمل على اظهار استجابة غير متعلمة بشكل منتظم نسبيا ويمكن قياسها. مثل مسحوق الطعام في تجارب بافلوف.

• **الدوافع اللاشعورية Unconscious motives**

الدوافع التي تعمل بدون وعي الفرد

• **فهم Understanding**

ادراك معنى الظواهرات او الكلمات او الجمل. وهو مصطلح عام يستعمل دون تدقيق.

• **استجابة غير متعلمة Unlearned response**

استجابة فطرية غير مكتسبة وموروثة وتتوقف على النضج من اجل ظهورها.

• **غير اجتماعي Unsocial**

صفة الفرد الذي لا يتناغم مع النظام الاجتماعي السائد او العمل الذي لا يتناسب مع الافكار الاجتماعية السائدة او الانسان الذي لا يميل الى صحبة الناس الاخرين.

• **الحاح Urge**

نزعة قوية للقيام بعمل ما. دافع داخلي قوي.

• **لا شعور Urn welt unconsciousness**

• **متهب المنفعة Utilitarianism**

V

• **العصب الجبهيم Vegas nerve**

العصب القحفي العاشر وهو جزء هام من الجملة العصبية نظرية الودية وهو على اتصال بمعظم الاحشاء.

• **المصدق Validity**

ويعني الى اي حد يقيس الاختبار ما وضع لقياسه.

• **القيم Values**

نماذج سلوكية معينة او اساليب حياتية معينة تعتبر اكثر مرغوبة من غيرها.

• **متغير Variable**

اي استجابة او سلوك يمكن ان تأخذ درجات مختلفة.

• **تباين Variance**

مربع الانحراف المعياري.

• **اختلاف، تراوح Variation**

(1) مصطلح يدل على الفرق بين العضويات سواء اكان مسببا عن المحيط او عن الوراثة. (2) تغير الشيء باتجاه معين.

• **لفظي Verbal**

نسبة الى لفظ، خاص باللغة اللفظية.

• **الذكاء اللفظي Verbal intelligence**

القدرة على استخدام الكلمات والاتصال اللفظي بفاعلية.

• **تحقق، تثبت Verification**

مرحلة من مراحل التفكير المبدع. وهي تجربة الاختراع للتأكد من صحته.

• **القناة الدهليزية Vestibular canal**

قناة صاعدة موجودة في قوقعة الأذن.

• **التعليم الانتقالي Vicarious learning**

يتضمن تعلم المبادئ الاخلاقية خاصة. حيث تنتقل بالمحاكاة من الوالدين والكبار.

• **حاسة الابصار Vision**

الاحساسات التي تستدعيها العين كعضو البصر.

• **المجال البصري Visual field**

المثير البصري الكلي الذي يؤثر في العين في وقت معين.

## الملاحق

### • الحبال الصوتية Vocal cords

حبال موجودة في الحلق تسبب اهتزازتها صدور الاصوات.

### • مهنة Vocation

### • التوجيه المهني Vocational guidance

اعلام الفرد نظرا الى ذكائه وقدراته واهتماماته ونظرا لفرص العمل المتوفرة بالمهنة التي يمكن ان ينجح فيها.

### • الاختيار المهني Vocational selection

انتقاء الافراد الأكثر صلاحية للقيام بمهنة ما وذلك بالنظر الى متطلبات المهنة وكفاءات المتقدمين لها.

### • صوت Voice

الضجة التي تحدثها الاعضاء الصوتية.

### • ارادي Voluntary

يعمل بتصميم، في حين الارادي Involuntary لا يقدر الانسان على ضبطه وتوجيهه.

## W

### • المادة البيضاء White matter

توجد في المناطق الخارجية من الحبل الشوكي وفي مناطق الجملة العصبية المركزية التي تبدو بيضاء بسبب من القشرة الدهنية البيضاء التي تغلفها.

### • التعلم بالكل Whole learning

تعلم مهارة لفظية او حركية بشكلها الكلي (من بدايتها الى نهايتها) بدلا من تعلمها جزءا جزءا.

### • قوة الارادة Willpower

المتابعة على القيام بعمل ما برغم العوائق والمصاعب التي تعترض القائم بالعمل. وكذلك القدرة على الاختيار الصعب. وهو مصطلح عام وغير دقيق سيكولوجيا.

### • حب السيطرة Will to power

الميل الى التفوق، حافز على توكيد الذات.

## X

### • صبغي س X – Chromosome

واحد من الصبغيات الجنسية. ويملك الذكر واحدا منه فقط. في حين تملك الانثى اثنين.

## Y

### • صبغي ع Y – Chromosome

واحد من الصبغيات الجنسية يملكه الذكر فقط.

## Z

### • لاقحة (او زيجوت) Zygote

خلية تتولد من اتحاد خليتين جرثوميتين. نتيجة اخصاب البويضة الانثوية من الحيوان المنوي الذكري. بهذه الخلية يبدأ الفرد وجوده الحياتي.

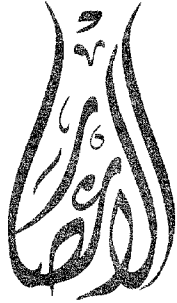




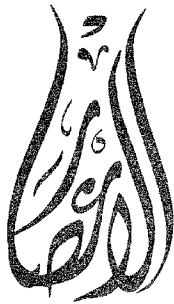








للنشر والتوزيع



للنشر والتوزيع

# الإرشاد النفسي عبر مراحل العمر

COUNSELING IN STAGES OF LIFE



دار الإحصاء العلمي  
للنشر والتوزيع

الإبر - عمان - وسط البلد - ج. الملك حسين - صمم المصمم التجاري  
هاتف : 96264646200 - فاكس : 96264646470

الإبر - عمان - برج المعمار - شارع الكنيسة - مطبخ كلية المعلمين  
هاتف : 96265713906 - فاكس : 96265713907

جوال : 00962-797896091

info@al-esar.com - www.al-esar.com

دار الانصهار العلمي 