



كلية العلوم الاجتماعية

المجلس العلمي

الرقم: 615/م.ع.ك.ع.ا/ 2025

مستغانم في: 2025/11/30



مستخرج من محضر المجلس العلمي

اجتمع المجلس العلمي لكلية العلوم الاجتماعية بجامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم في دورته العادية يوم الخميس 27 نوفمبر 2025، وكان من بين النقاط المدرجة ضمن جدول أعماله طلبات المصادقة على المطبوعات البيداغوجية المرفقة بتقارير الخبرة.

وبناءً على تقارير الخبرة الإيجابية للأستاذين:

أ.د. مسكين عبد الله (أستاذ التعليم العالي)، الموقع من قبله بتاريخ: 2025/09/10.

أ.د. مقدم سهيل (أستاذة التعليم العالي)، الموقع من قبله بتاريخ: 2025/09/22.

وافق أعضاء المجلس العلمي بالإجماع على قبول المطبوعة البيداغوجية للأستاذ "عمار ميلود" بعنوان "أساليب الإرشاد والتوجيه" (باللغتين العربية والإنجليزية) المقرر ضمن المواد المدرسة لمستوى السنة الأولى ماستر إرشاد وتوجيه للسنة الجامعية 2024-2025.

رئيس المجلس العلمي
أ.د. عمارة الناصري
رئيس المجلس العلمي





Ministry of Higher Education And Scientific Research
University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم



كلية العلوم الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم التربية

مطبوعة بيداغوجية في مقياس

أساليب التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي

Guidance and Counseling Methods in Psychology and Education

موجهة لفائدة طلبة السنة الأولى ماستر

تخصص: الإرشاد والتوجيه

من إعداد

الدكتور عمار ميلود

أستاذ محاضر - أ-

السنة الجامعية: 2024-2025



Ministry of Higher Education And Scientific Research
University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

كلية العلوم الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم التربية

مطبوعة بيداغوجية في مقياس

أساليب التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي

Guidance and Counseling Methods in Psychology and Education

موجهة لفائدة طلبة السنة الأولى ماستر

تخصص: الإرشاد والتوجيه

من إعداد

الدكتور عمار ميلود

أستاذ محاضر - أ -

السنة الجامعية: 2024-2025

مطبوعة بيداغوجية في مقياس

أساليب التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي

Guidance and Counseling Methods in Psychology and Education

السنة الجامعية: 2024-2025

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

Dr. AMMAR Miloud © 2025

توصيف المادة

1 . أهداف التعليم:

- (1) أن يتمكن الطالب من التعرف على اهم النظريات في مجال أساليب التوجيه والارشاد.
- (2) أن يتمكن من فهم تقنيات وأساليب الإرشاد والتوجيه واستخدامها في الميدان.

- (3) أن يستطيع الطالب تطبيق هذه الاساليب في الميدان التطبيقي والمهني.

2. المعارف المسبقة المطلوبة:

- (1) نظريات التوجيه والإرشاد.
- (2) أنماط الشخصية المختلفة.
- (3) مبادئ النمو والتطور النفسي والاجتماعي.
- (4) فهماً للمشكلات السلوكية والانفعالية الشائعة لدى الطلاب.

3. القدرات المكتسبة:

- (1) تحديد احتياجات الطلاب المختلفة، وتشخيص مشكلاتهم.
- (2) تطبيق أساليب إرشادية وتوجيهية متنوعة.
- (3) بناء خطط إرشادية فردية وجماعية فعالة.
- (4) تقييم فعالية برامج الإرشاد والتوجيه.

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
01	معلومات المادة
02	توصيف المادة
03	فهرس المحتويات
04	المقدمة
06	الاهداف العامة
07	الدرس الأول: المفاهيم التأسيسية للتوجيه والإرشاد
26	الدرس الثاني: التطور التاريخي للتوجيه والإرشاد
33	الدرس الثالث: أهداف ومبادئ الإرشاد النفسي
37	الدرس الرابع: أخلاقيات المهنة والسرية المهنية
41	الدرس الخامس: مجالات وميادين التوجيه والإرشاد
45	الدرس السادس: المقاربة التحليلية النفسية في الإرشاد
53	الدرس السابع: المقاربة السلوكية في الإرشاد
58	الدرس الثامن: المقاربة المعرفية والعلاج المعرفي (بيك)
66	الدرس التاسع: المقاربة الإنسانية والوجودية (روجرز)
75	الدرس العاشر: العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (إليس)
83	الدرس الحادي عشر: الإرشاد الفردي - العملية والمهارات
88	الدرس الثاني عشر: الإرشاد الجماعي - النظرية والتطبيق
92	الدرس الثالث عشر: الأساليب التوجيهية وغير التوجيهية
96	الدرس الرابع عشر: التعلم الاجتماعي والنمذجة (باندورا)
100	الدرس الخامس عشر: المقاربات التكاملية
103	ملخص المفاهيم الأساسية
104	الامتحان الشامل
105	قائمة المراجع

مقدمة عامة

يمثل التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي أحد أهم المجالات المهنية التي تعنى بمساعدة الأفراد على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والمهني. وقد شهد هذا المجال تطوراً ملحوظاً عبر العقود الماضية، حيث تحول من مجرد ممارسة عفوية قائمة على الحدس والخبرة الشخصية إلى مهنة متخصصة تستند إلى أسس علمية راسخة ومناهج بحثية دقيقة.

تُعد أساليب وتقنيات الإرشاد النفسي بمثابة الأدوات الإجرائية التي يوظفها المرشد النفسي لتحقيق الأهداف العلاجية والتنموية المنشودة. وتتنوع هذه الأساليب بتنوع المدارس النظرية والتوجهات الفلسفية التي توّطرها، مما يجعل فهم الأسس المفاهيمية لهذه الأساليب ضرورة معرفية ومهنية لكل مرشد نفسي يسعى للممارسة الفعالة.

سنستكشف المفاهيم الأساسية التي تشكل الإطار المرجعي لفهم أساليب وتقنيات الإرشاد النفسي والتربوي. سنبدأ بتوضيح المصطلحات الأساسية والتمييز الدقيق بينها، ثم نتبع التطور التاريخي لهذا المجال، وصولاً إلى استعراض الأسس النظرية والتصنيفات المختلفة لأساليب الإرشاد، وانتهاءً بمناقشة الكفايات المهنية المطلوبة والاعتبارات الأخلاقية الحاكمة للممارسة الإرشادية.

تُعد هذه المطبوعة البيداغوجية مرجعاً أكاديمياً شاملاً في مقياس أساليب التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي، وهي موجهة لطلبة الماستر في تخصص التوجيه والإرشاد. تهدف هذه المطبوعة إلى تزويد الطالب بالمعارف النظرية الأساسية والمهارات التطبيقية اللازمة للممارسة المهنية في مجال التوجيه والإرشاد.

يتضمن هذا المقياس خمسة عشر درساً موزعة على أربعة محاور رئيسية: المحور الأول يتناول الأسس والمفاهيم التأسيسية للتوجيه والإرشاد، والمحور الثاني يستعرض النظريات والمقاربات الكبرى في الإرشاد النفسي، والمحور الثالث يركز على الجوانب التطبيقية والمهارات العملية، بينما يختتم المحور الرابع بالتكامل والتطبيق الشامل. تتميز هذه المطبوعة بتقديم المحتوى بطريقة تفاعلية تجمع بين العمق النظري والتطبيق العملي، من خلال السيناريوهات التطبيقية ودراسات الحالة المستمدة من السياق الجزائري والعربي، إضافة إلى أسئلة التقييم والأنشطة التطبيقية في نهاية كل درس.

✓ ملاحظة حول بنية المطبوعة

تتكون هذه المطبوعة من خمسة عشر درساً، كل درس يتضمن: أهداف تعليمية واضحة، محتوى نظري مفصل، سيناريو تطبيقي من الواقع الجزائري، أسئلة مراجعة، وواجب منزلي. المحتوى الكامل لكل درس متوفر في الأجزاء المرفقة.

✚ الأهداف العامة للمقياس

1. تمكين الطالب من فهم المفاهيم الأساسية للتوجيه والإرشاد والفرق بينهما.
2. التعرف على التطور التاريخي لحركة التوجيه والإرشاد عالمياً ومحلياً.
3. إتقان النظريات والمقاربات الكبرى في الإرشاد النفسي.
4. اكتساب المهارات العملية للإرشاد الفردي والجماعي.
5. القدرة على تطبيق المبادئ الأخلاقية في الممارسة الإرشادية.
6. تطوير القدرة على التحليل والتكامل بين المقاربات المختلفة.

الدرس الأول

المفاهيم الأساسية للتوجيه والإرشاد النفسي

أهداف الدرس التعليمية

في نهاية هذا الدرس، سيكون الطالب قادراً على:

1. تعريف مفهومي التوجيه والإرشاد النفسي تعريفاً دقيقاً وشاملاً مع استعراض تعريفات متعددة.
2. تمييز الفروقات الجوهرية بين التوجيه والإرشاد من حيث الطبيعة والأهداف والأساليب والسياقات.
3. تحديد الخصائص المميزة لكل من التوجيه والإرشاد في السياقات التربوية والمهنية المختلفة.
4. تحليل العلاقة التكاملية والتفاعلية بين التوجيه والإرشاد ضمن نظام الدعم المتعدد المستويات.
5. تطبيق المفاهيم النظرية على سياقات تربوية جزائرية واقعية مع مراعاة الخصوصية الثقافية.

تمهيد

يُعد فهم المفاهيم الأساسية للتوجيه والإرشاد النفسي نقطة الانطلاق الضرورية والحتمية لأي ممارس أو باحث في هذا الميدان الحيوي والمتشعب. فهذان المفهومان، رغم استخدامهما أحياناً بشكل متبادل في الخطاب اليومي والأدبيات غير المتخصصة، يشيران في الحقيقة إلى ممارسات مهنية متميزة من حيث الجوهر لكنها متكاملة من حيث الوظيفة والغاية النهائية. إن الخلط بين هذين المفهومين قد يؤدي إلى سوء فهم جوهرى لطبيعة الخدمات المقدمة، وقد ينعكس سلباً على جودة الممارسة المهنية وفعاليتها.

يهدف هذا الدرس التأسيسي إلى تقديم تحليل معمق ومنهجي لهذين المفهومين المحوريين، مع استعراض تعريفاتهما المختلفة كما وردت في الأدبيات العربية والأجنبية الكلاسيكية والمعاصرة، وتحديد خصائصهما المميزة، وتحليل العلاقة الجدلية والتكاملية بينهما. كما سيتم ربط هذه المفاهيم النظرية بالسياق الجزائري الخاص،

مع تقديم أمثلة تطبيقية واقعية تساعد الطالب على استيعاب الفروقات الدقيقة وفهم كيفية توظيف كل منهما في المواقف المهنية المناسبة.

إن الإلمام بهذه المفاهيم لا يكتسي أهمية نظرية أكاديمية فحسب، بل له انعكاسات عملية مباشرة ولموسة على عدة مستويات: طبيعة الخدمات المقدمة للمسترشدين ونوعيتها، وطريقة تنظيم البرامج الإرشادية في المؤسسات التعليمية وتقييمها، واختيار أساليب التدخل المناسبة لكل موقف وفئة مستهدفة. كما أن هذا الفهم العميق يساعد المرشد على التواصل الفعال مع الزملاء في الفريق متعدد التخصصات، ومع المسترشدين أنفسهم، ومع المؤسسات التعليمية والاجتماعية التي يعمل ضمنها أو يتعاون معها.

أولاً: مفهوم التوجيه (Guidance)

1.1 التعريف اللغوي والاصطلاحي للتوجيه

التوجيه في اللغة العربية مشتق من الجذر الثلاثي "وَجَّهَ"، والذي يحمل دلالات متعددة ومتراصة ثرية، منها: تحديد الاتجاه والوجهة، والإشارة إلى المسار الصحيح، والدلالة على الطريق المستقيم، وتعديل المسار وتصحيحه. وفي القرآن الكريم وردت مشتقات هذا الجذر في سياقات عديدة ومتنوعة تؤكد معنى الهداية والإرشاد إلى الصواب والحق. هذه الدلالة اللغوية الغنية تُشكل الأساس الذي بُني عليه المفهوم الاصطلاحي في العلوم الإنسانية والتربوية.

أما في الاصطلاح العلمي المتخصص، فيستخدم مصطلح التوجيه للدلالة على مجموعة منظمة ومخططة بعناية من الخدمات والبرامج والأنشطة التي تهدف إلى مساعدة الأفراد على فهم أنفسهم وإمكاناتهم الحقيقية والكامنة، وفهم البيئة المحيطة بهم بكل أبعادها ومكوناتها، واتخاذ قرارات رشيدة ومستنيرة وواعية بشأن مسارهم التعليمي والمهني والشخصي. وقد تعددت التعريفات التي قدمها الباحثون والمتخصصون لهذا المفهوم عبر العقود، نستعرض فيما يلي أهمها وأكثرها تأثيراً:

✚ تعريف جيبسون وميتشل (Gibson & Mitchell, 2008)

يُعرّف جيبسون وميتشل التوجيه بأنه: "برنامج من الخدمات المنظمة والمخططة المقدمة للأفراد بناءً على احتياجات كل فرد وفهم دقيق لخصائص بيئته الاجتماعية والثقافية والاقتصادية". ويُبرز هذا التعريف المرجعي عدة عناصر جوهرية ومحورية ينبغي التوقف عندها وتحليلها:

- **البرنامجية والتنظيم:** التوجيه ليس تدخلاً عشوائياً أو مرتجلاً أو ردة فعل آنية، بل هو منظومة مخططة ومنهجية ومدروسة من الخدمات ذات أهداف واضحة ومحددة سلفاً وقابلة للقياس، وإجراءات منظمة ومتسلسلة، وآليات واضحة للتقييم والمتابعة والتحسين المستمر.
- **الفردية ومراعاة الفروق:** على الرغم من الطابع البرنامجي والمؤسسي للتوجيه، إلا أنه يأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية بين المسترشدين في القدرات والميول والاستعدادات والخلفيات، ويسعى إلى تلبية احتياجات كل فرد وفق خصائصه الشخصية وظروفه الخاصة.
- **السياقية والبيئية:** يُولي التوجيه اهتماماً بالغاً ومتزايداً بالبيئة المحيطة بالفرد وتأثيرها على نموه وتطوره وخياراته الحياتية، بما في ذلك البيئة الأسرية والمدرسية والاجتماعية والثقافية والاقتصادية والسياسية.

✚ تعريف شيرتزر وستون (Shertzer & Stone, 1981)

يُعرّف هذان الباحثان التوجيه بأنه: "عملية مساعدة الفرد على فهم ذاته وعالمه فهماً عميقاً وشاملاً". ويتميز هذا التعريف ببساطته الظاهرية وشموليته العميقة في آن معاً، حيث يُركز على جانبين متكاملين ومتلازمين لا ينفصل أحدهما عن الآخر:

- **فهم الذات بكل أبعادها ومكوناتها:** يشمل ذلك معرفة القدرات العقلية والجسدية، الميول والاهتمامات، القيم والمعتقدات، الطموحات والأهداف، نقاط القوة ومواطن الضعف، والإمكانات الكامنة والقابلة للتطوير.
- **فهم العالم الخارجي بكل تعقيداته وتحدياته:** يشمل ذلك فهم الفرص المتاحة والتحديات القائمة، متطلبات البيئة التعليمية والمهنية، التغيرات الاجتماعية والاقتصادية، والقيود والموارد المتوفرة.

✚ تعريف الجمعية الأمريكية للمرشدين المدرسيين (ASCA, 2019)

تُقدم الجمعية الأمريكية للمرشدين المدرسيين إطاراً نموذجياً شاملاً ومتكاملاً يُعرّف برنامج التوجيه المدرسي بأنه: "برنامج نمائي شامل ومتكامل يخدم جميع الطلاب بدون استثناء ويعزز نموهم الأكاديمي والمهني والشخصي والاجتماعي". يتضمن هذا النموذج المرجعي أربعة مكونات أساسية مترابطة:

1. الأساس (Foundation): يشمل الفلسفة التي يقوم عليها البرنامج، والرؤية المستقبلية، والرسالة الواضحة، والقيم الموجهة للممارسة.
2. نظام التقديم (Delivery System): يتضمن الخدمات المباشرة المقدمة للطلاب (الإرشاد الفردي والجماعي، الدروس التوجيهية الصفية) والخدمات غير المباشرة (الاستشارة، التنسيق، الإحالة).
3. نظام الإدارة (Management System): يشمل أدوات التنظيم والتخطيط، وتوزيع الوقت، والتقويمات، والاتفاقيات مع الإدارة المدرسية.
4. المساءلة (Accountability): يتضمن آليات تقييم الفعالية والنتائج، وجمع البيانات وتحليلها، وإعداد التقارير، والتحسين المستمر المبني على الأدلة.

2.1. النشأة التاريخية لحركة التوجيه

نشأت حركة التوجيه المهني في الولايات المتحدة الأمريكية في مطلع القرن العشرين، كاستجابة حتمية وضرورية للتحوّلات الاجتماعية والاقتصادية العميقة والجذرية التي أفرزتها الثورة الصناعية الكبرى. لفهم هذه النشأة وسياقها، ينبغي استيعاب طبيعة المجتمع الأمريكي في تلك الحقبة التاريخية الفارقة والتحديات الجسيمة التي واجهها على مختلف الأصعدة.

كان المجتمع الأمريكي في نهاية القرن التاسع عشر ومطلع القرن العشرين يشهد تحوّلاً هائلاً وغير مسبوق من اقتصاد زراعي تقليدي قائم على الإنتاج العائلي إلى اقتصاد صناعي حديث قائم على المصانع الكبرى والإنتاج

الضخم. أدت الثورة الصناعية إلى سلسلة من التغيرات المتلاحقة والمتسارعة: نمو المدن والمراكز الحضرية بشكل متسارع وغير مسبوق، وهجرة أعداد كبيرة من سكان الريف إلى المناطق الحضرية بحثاً عن فرص العمل في المصانع الجديدة، وتدفق موجات متتالية ومنتزيدة من المهاجرين من مختلف أنحاء أوروبا ومناطق أخرى من العالم بحثاً عن حياة أفضل ومستقبل واعد.

نتج عن هذه التحولات العميقة تغيرات جذرية وجوهرية في بنية سوق العمل وطبيعته ومتطلباته: ظهرت مهن صناعية وتقنية جديدة لم تكن معروفة أو موجودة من قبل، وتعدت متطلبات العمل ومواصفاته، وازدادت الحاجة الملحة إلى التعليم النظامي والتدريب المتخصص، وأصبح الشباب يواجهون طيفاً واسعاً ومتزايداً من الخيارات المهنية التي يصعب عليهم التمييز بينها واختيار الأنسب منها دون مساعدة متخصصة ومنظمة.

فرانك بارسونز: الأب المؤسس

يُعتبر فرانك بارسونز (Frank Parsons, 1854-1908) المؤسس الحقيقي والأب الروحي لحركة التوجيه المهني عالمياً. كان بارسونز شخصية استثنائية متعددة المواهب والاهتمامات: محامياً ومهندساً ومربياً ومصلحاً اجتماعياً في آن واحد. تميز بحسه الاجتماعي العالي والتزامه العميق بقضايا العدالة الاجتماعية ورفاه الفئات المحرومة والمهمشة، خاصة الشباب من أبناء الطبقات العاملة والمهاجرين الجدد الذين كانوا يواجهون صعوبات جمة ومتعددة في الاندماج في سوق العمل الأمريكي الجديد.

في عام 1908، وقبل أشهر قليلة من وفاته، أسس بارسونز مكتب التوجيه المهني (Vocation Bureau) في مدينة بوسطن، وهو أول مؤسسة في التاريخ الإنساني متخصصة في تقديم خدمات التوجيه المهني بشكل منظم وعلمي ومنهجي. كان هذا المكتب يستقبل الشباب الباحثين عن عمل أو المحتررين في اختياراتهم المهنية، ويساعدهم على فهم قدراتهم وميولهم واستعداداتهم، ويزودهم بمعلومات دقيقة وشاملة عن المهن المتاحة في سوق العمل، ويساعدهم على اتخاذ قرارات مهنية رشيدة ومستنيرة.

توفي بارسونز في مايو 1908، قبل أن يرى ثمار جهوده الرائدة تنضج وتنتشر. لكن تلامذته وأتباعه المخلصين حملوا الراية من بعده بكل حماس والتزام، ونشروا كتابه الأساسي والمرجعي "اختيار مهنة" (Choosing a Vocation) بعد وفاته عام 1909. أصبح هذا الكتاب المرجع الأساسي والنص المؤسس للحركة الناشئة، ولا يزال يُقرأ ويُدرس ويُستشهد به في الأوساط الأكاديمية والمهنية حتى يومنا هذا.

1.3 مبادئ بارسونز الثلاثة للاختيار المهني

صاغ بارسونز في كتابه المؤسس المبادئ الأساسية لما عُرف لاحقاً بمدخل السمات والعوامل (Trait-Factor Approach)، والذي ظل المقاربة المهيمنة والسائدة في التوجيه المهني لعقود طويلة، ولا يزال يُشكل أساساً مهماً للممارسة المعاصرة رغم التطورات والإضافات اللاحقة. يقوم هذا المدخل على ثلاثة عناصر أو مبادئ أساسية متكاملة ومتراصة:

- المبدأ الأول: الفهم الواضح للذات، يتضمن هذا المبدأ الأساسي معرفة الفرد معرفة عميقة وصادقة وموضوعية لقدراته العقلية (الذكاء العام، الاستعدادات الخاصة والنوعية، القدرات اللفظية والعددية والمكانية والإدراكية) والجسدية (الصحة العامة، اللياقة البدنية، المهارات الحركية الدقيقة والغلظية)، وميوله واهتماماته (ما يحب ويستمتع به وما يكره وينفر منه، ما يجذبه ويحفزه وما يُمله ويُنفره)، وقيمه الشخصية والمهنية (ما يعتبره مهماً وذا معنى في الحياة والعمل)، وسمات شخصيته الأساسية (الانطواء والانبساط، الاستقرار الانفعالي، المثابرة والإصرار، المرونة والتكيف)، وطموحاته وأهدافه المستقبلية القريبة والبعيدة، وموارده المتاحة (المالية والعائلية والتعليمية والاجتماعية)، ونقاط قوته التي يمكن البناء عليها والقيود التي تحد من خياراته.

رأى بارسونز أن هذا الفهم الذاتي العميق والشامل يُشكل الأساس المتين الذي يُبنى عليه أي قرار مهني سليم ومستدام، وأنه ينبغي أن يتم من خلال وسائل متعددة ومتكاملة: التأمل الذاتي المنظم والمستمر، والمقابلات المتعمقة مع متخصصين مؤهلين، واستخدام أدوات القياس النفسي والمهني المتاحة والموثوقة، والتجارب العملية والتدريبية في مجالات مختلفة.

- **المبدأ الثاني: معرفة عالم العمل** : يشمل هذا المبدأ فهماً شاملاً ودقيقاً ومحدثاً لخريطة المهن المتاحة في المجتمع وخصائص كل منها ومتطلباتها. يتضمن ذلك: طبيعة العمل اليومي في كل مهنة والمهام والمسؤوليات التي يؤديها العاملون فيها، المؤهلات العلمية والشهادات والتدريب المطلوب للدخول إليها والتقدم فيها، القدرات والمهارات والكفاءات اللازمة للنجاح والتميز فيها، شروط العمل وظروفه (الأجور والرواتب والمزايا، ساعات العمل وجداوله، البيئة الفيزيائية والاجتماعية للعمل، مستوى الضغوط والمخاطر)، فرص الترقى والتقدم والتطور الوظيفي، المزايا والعيوب والتحديات المرتبطة بالمهنة، والتوقعات المستقبلية لسوق العمل في هذا المجال (النمو المتوقع، الطلب على العمالة، التغيرات التكنولوجية المؤثرة).

- **المبدأ الثالث: التفكير المنطقي والمواءمة الرشيدة**: يتمثل هذا المبدأ في الربط العقلاني والمنهجي والموضوعي بين خصائص الفرد (المبدأ الأول) ومتطلبات المهن (المبدأ الثاني) للوصول إلى أفضل مواءمة ممكنة أو الأقرب للمثالية. هذه العملية التكاملية تتطلب تفكيراً منطقياً منظماً، ومقارنة موضوعية ونزيهة بين البدائل المتاحة، وتقييم كل خيار في ضوء معايير واضحة ومحددة، واتخاذ قرار مستنير وواعٍ يأخذ بعين الاعتبار جميع العوامل والاعتبارات ذات الصلة.

1.4 خصائص التوجيه الأساسية

يتميز التوجيه بمجموعة من الخصائص الجوهرية والمميزة التي تُحدد طبيعته ونطاق عمله وتميزه عن الأنشطة والخدمات المساعدة الأخرى. من أبرز هذه الخصائص:

أ) التوجه الوقائي والنمائي:

يركز التوجيه بشكل أساسي وجوهري على الوقاية من المشكلات قبل حدوثها، وتعزيز النمو الأمثل للفرد في جميع جوانب شخصيته وحياته. فبدلاً من انتظار ظهور الصعوبات والمشكلات والتعامل معها بعد تفاقمها واستفحالها، تسعى برامج التوجيه الفعالة إلى تزويد الأفراد بالمهارات والمعلومات والاتجاهات والقيم اللازمة لمواجهة التحديات المتوقعة بفعالية وثقة ونجاح. على سبيل المثال العملي، قد يتضمن برنامج توجيهي مدرسي

دروساً ومحاضرات في مهارات الدراسة الفعالة لجميع الطلاب بدون استثناء، وليس فقط للذين يعانون بالفعل من صعوبات أكاديمية ملحوظة، وذلك لتمكينهم من النجاح الأكاديمي والتفوق قبل ظهور أي مشكلات أو تراجع في الأداء.

ب) الطابع البرنامجي والمنهجي:

يُقدم التوجيه من خلال برامج منظمة ومخططة بعناية فائقة، ذات أهداف واضحة ومحددة وقابلة للقياس والتقييم، وأنشطة مخططة ومتسلسلة ومتكاملة، ومحتوى علمي منظم ومحدث، وأساليب تقييم منهجية وموضوعية لقياس الفعالية والأثر وتحديد مجالات التحسين والتطوير. هذا الطابع البرنامجي والمنهجي يضمن الاتساق في تقديم الخدمات، ويُسهل المساءلة وتقييم النتائج، ويُتيح التحسين المستمر والمنهجي بناءً على الأدلة والبيانات.

ج) التركيز على المعلومات واتخاذ القرار

من الوظائف المركزية والجوهرية للتوجيه تزويد الأفراد بالمعلومات الدقيقة والشاملة والمحدثة والموثوقة اللازمة لاتخاذ قرارات مستنيرة ورشيدة ومسؤولة. يشمل ذلك معلومات متنوعة ومتكاملة عن: الفرص التعليمية المتاحة (المؤسسات التعليمية، التخصصات والبرامج، شروط القبول والتسجيل، المنح والمساعدات)، الخيارات المهنية (طبيعة المهن ومتطلباتها، آفاقها المستقبلية، سوق العمل واتجاهاته)، الخصائص الشخصية للفرد (قدراته وميوله وقيمه واستعداداته)، وعمليات اتخاذ القرار ومراحلها واستراتيجياتها. من المهم التأكيد والتشديد على أن التوجيه لا يتخذ القرارات نيابة عن الأفراد أو بدلاً منهم، بل يزودهم بالمعرفة والمهارات والأدوات اللازمة لاتخاذها بأنفسهم بثقة ووعي ومسؤولية.

د) التوجه الجماعي والمؤسسي

بينما يخدم التوجيه الأفراد في نهاية المطاف وكغاية نهائية، فإنه يعمل في الغالب والأصل على المستوى الجماعي أو المؤسسي لتحقيق أقصى فائدة بأقل تكلفة. تُعد الدروس والحصص التوجيهية الصفية، وأيام التوظيف والمعارض المهنية، وجلسات التوعية والتنقيف والإعلام، وبرامج الاستقبال والتهيئة للطلاب الجدد،

وورش العمل الجماعية المتخصصة، أمثلة بارزة على أنشطة توجيهية تصل إلى أعداد كبيرة من الأفراد في وقت واحد بكفاءة وفعالية عالية. يتيح هذا التوجه الجماعي والمؤسسي لبرامج التوجيه تحقيق تأثير واسع النطاق بمراد محدودة نسبياً.

ثانياً: مفهوم الإرشاد (Counseling)

1. التعريف اللغوي والاصطلاحي للإرشاد

الإرشاد في اللغة العربية مشتق من الجذر الثلاثي "رَشَدَ"، والذي يحمل دلالات غنية ومتعددة وعميقة، منها: الهداية إلى الطريق الصحيح والمستقيم، والدلالة على الصواب والحق، والاستقامة والرشد في الأمر والتصرف، وحسن التدبير والتفكير السليم. في القرآن الكريم، ورد هذا الجذر ومشتقاته في سياقات عديدة ومتنوعة تؤكد معنى الهداية والصلاح والتوفيق، كما في قوله تعالى: "قد تبين الرشد من الغي" (البقرة: 256)، وقوله: "فمن اهتدى فإنما يهتدي لنفسه" (يونس: 108). هذه الدلالة اللغوية العميقة والثرية تُشكل خلفية مفاهيمية غنية ومؤسسة للمصطلح العلمي والمهني.

أما في الاصطلاح العلمي المتخصص، فيشير مصطلح الإرشاد إلى علاقة مهنية متخصصة ومنظمة وتفاعلية تقوم بين مرشد مؤهل علمياً ومهنياً وأخلاقياً ومسترشد يسعى للمساعدة والدعم، وتهدف هذه العلاقة المهنية إلى تيسير التغيير النفسي والسلوكي الإيجابي والمستدام لدى المسترشد. وقد تعددت التعريفات والصيغات في هذا الشأن عبر العقود والمدارس الفكرية:

✚ تعريف الجمعية الأمريكية للإرشاد (ACA, 2010)

تُعرّف الجمعية الأمريكية للإرشاد، وهي أكبر وأعرق جمعية مهنية للمرشدين في العالم، الإرشاد بأنه: "علاقة مهنية متخصصة تُمكن الأفراد والأسر والجماعات المتنوعة من تحقيق أهداف الصحة النفسية والعافية الشاملة والتعليم والمهنة". يُبرز هذا التعريف الشامل والمرجعي عدة عناصر محورية وجوهرية:

- المهنية والتخصص: الإرشاد يُمارس حصرياً من قبل متخصصين مؤهلين علمياً وعملياً وأخلاقياً، حصلوا على تعليم وتدريب متخصص ومعتمد، ويلتزمون بمعايير أخلاقية ومهنية صارمة وملزمة، ويخضعون لأنظمة الترخيص والإشراف والمحاسبة المهنية.

- العلائقية والتفاعلية: العلاقة الإرشادية ليست مجرد سياق أو إطار خارجي للعمل، بل هي جوهر العملية الإرشادية ذاتها وأداتها الرئيسية والأكثر فعالية. الأبحاث العلمية الحديثة والمتراكمة تؤكد أن جودة العلاقة العلاجية من أقوى المنبئات والمحددات لنجاح الإرشاد وتحقيق نتائجه المرجوة.
- التمكينية والاستقلالية: الهدف النهائي والأسمى للإرشاد هو تمكين المسترشد من تطوير قدراته الذاتية واستقلاليتها، لا خلق اعتمادية أو تبعية للمرشد. الإرشاد الفعال والناجح يبني استقلالية المسترشد وثقته بنفسه وقدرته على مواجهة تحديات الحياة بمفرده.
- الشمولية والتكاملية: الإرشاد يتناول أبعاداً متعددة ومتكاملة ومتراصة من حياة الفرد وخبرته، بما في ذلك الأبعاد النفسية والعاطفية والانفعالية والاجتماعية والعلائقية والتعليمية والأكاديمية والمهنية والوجودية والروحية.

✚ تعريف كارل روجرز (Carl Rogers, 1957)

يُعرّف روجرز، وهو أحد أبرز علماء النفس في القرن العشرين ومؤسس المقاربة المتمركزة حول الشخص، الإرشاد بأنه: "علاقة إنسانية خاصة يتمكن فيها أحد الطرفين على الأقل من تعزيز النمو النفسي والنضج الشخصي وتحسين الأداء الوظيفي والقدرة على التعامل الفعال مع تحديات الحياة لدى الطرف الآخر". يُبرز هذا التعريف التوجه الإنساني العميق الذي يُركز على النمو والتحقيق الذاتي والإمكانات الكامنة بدلاً من مجرد علاج المشكلات والاضطرابات، ويؤكد على الدور المحوري والجوهري للعلاقة الإنسانية الدافئة والأمنة والأصيلة في تيسير التغيير والنمو.

2. خصائص الإرشاد النفسي الأساسية

أ) العلاقة المهنية المتخصصة : يتضمن الإرشاد علاقة مهنية محددة ومنظمة ومُفننة بين مرشد مُدرّب ومؤهل تأهيلاً عالياً ومسترشد يطلب المساعدة والدعم. تحكم هذه العلاقة قواعد أخلاقية صارمة وملزمة، ومعايير مهنية واضحة ومحددة، وتنظيمات قانونية راسخة تحمي حقوق ورفاه المسترشد وتضمن جودة الخدمة المقدمة ونزاهتها.

يختلف الإرشاد اختلافاً جوهرياً عن علاقات المساعدة غير الرسمية والعفوية (كالصداقة أو النصيحة العفوية من المعارف أو التوجيه العائلي) بوجود حدود مهنية واضحة ومحددة ومسؤوليات معروفة وإطار زمني منظم ومتفق عليه.

(ب) **التوجه العلاجي والتغيير:** يتعامل الإرشاد بشكل مباشر ومتعمق مع الصعوبات النفسية والمخاوف الانفعالية والمشكلات السلوكية التي تعيق الأداء الأمثل للفرد وتؤثر سلباً على جودة حياته ورفاهه. ورغم أن الإرشاد قد يتضمن في بعض مراحلها ومكوناته تقديم المعلومات والنصح والتوجيه، فإن تركيزه الأساسي والجوهري ينصب على تيسير التغيير النفسي العميق والمستدام من خلال الاستكشاف الذاتي الصادق والتبصر العميق وتطوير المهارات الجديدة والخبرات الانفعالية التصحيحية.

(ج) **السرية والأمان النفسي:** تُعد السرية حجر الزاوية في العلاقة الإرشادية وأساسها المتين الذي لا يمكن الاستغناء عنه. يجب أن يكون المسترشد قادراً على مشاركة معلومات شخصية حساسة ومؤلمة أحياناً دون خوف من الإفشاء غير المشروع أو الإدانة أو الحكم أو الاستغلال. تخلق السرية الأمان النفسي الضروري والحيوي للاستكشاف الذاتي الصادق والعميق والانخراط العلاجي الحقيقي والفعال. ومع ذلك، ينبغي الإشارة إلى أن السرية ليست مطلقة وغير قابلة للخرق؛ فهناك استثناءات محددة قانونياً وأخلاقياً تُجيز أو تُوجب الإفشاء، كحالات الخطر الوشيك على النفس أو الآخرين، وإساءة معاملة الأطفال والقاصرين، والأوامر القضائية الملزمة.

(د) **المشاركة الطوعية والدافعية:** يتطلب الإرشاد الفعال والناجح مشاركة طوعية حقيقية من المسترشد ورغبة داخلية صادقة في التغيير والنمو. فرغم أن الأفراد قد يُحالون أحياناً أو يُلزمون بالإرشاد من جهات خارجية (من المحكمة أو المدرسة أو جهة العمل)، فإن الانخراط العلاجي الحقيقي والتغيير المستدام والدائم يستلزمان رغبة المسترشد الداخلية والحقيقية في المشاركة والتعاون والالتزام. يواجه المرشدون العاملون مع مسترشدين غير طوعيين تحدياً خاصاً ومعقداً يتمثل في بناء الدافعية الداخلية والتحالف العلاجي رغم المقاومة الأولية والتحفظ.

ثالثاً: العلاقة التكاملية بين التوجيه والإرشاد

يقع التوجيه والإرشاد على متصل متكامل ومتربط من خدمات المساعدة، حيث يمثل التوجيه تدخلات أوسع نطاقاً ووقائية الطابع وأكثر عمومية، بينما يمثل الإرشاد انخراطاً أكثر كثافة وعمقاً وتركيزاً وتوجهاً علاجياً. فهم العلاقة الدقيقة بين هذين النوعين من الخدمات ضروري وحيوي للتصميم الفعال للبرامج وتقديم الخدمات المتكاملة والشاملة.

1. جدول المقارنة التحليلية

التوجيه	الْبُعد	الإرشاد
الوقائية، النمو، توفير المعلومات	التركيز	العلاج، التغيير الانفعالي والسلوكي العميق
مجموعات كبيرة، فصول، ورش عمل	الأسلوب	جلسات فردية أو مجموعات صغيرة علاجية
اتصالات قصيرة ومتقطعة	المدة	علاقات علاجية ممتدة (أسابيع/أشهر)
مربي، مستشار، موفر معلومات	دور الممارس	معالج، ميسر للتغيير النفسي
جميع الأفراد (برنامج شامل)	الفئة	أفراد ذوو مشكلات محددة
سطحي إلى متوسط	العمق	عميق: استكشاف انفعالي ومعرفي

3. نموذج التكامل متعدد المستويات (MTSS)

في البرامج المساعدة الشاملة والمتكاملة والحديثة، تتكامل خدمات التوجيه والإرشاد لتلبية الطيف الكامل من احتياجات المسترشدين المتنوعة. يُقدم نظام الدعم المتعدد المستويات (Multi-Tiered System of Supports – MTSS) إطاراً مفاهيمياً وتنظيماً مفيداً وعملياً لفهم هذا التكامل وتطبيقه:

✚ المستوى الأول - التدخلات الشاملة (80% من السكان)

يستهدف هذا المستوى الأساسي جميع الأفراد دون استثناء أو تمييز، ويُركز على الوقاية الأولية وتعزيز النمو والتطور الطبيعي والصحي. يتضمن خدمات التوجيه بالأساس، مثل: الدروس والحصص التوجيهية الصفية حول مهارات الدراسة الفعالة والتخطيط المهني والأكاديمي، وبرامج التوعية الشاملة بالصحة النفسية والرفاه، وأنشطة بناء المهارات الاجتماعية والانفعالية الأساسية. يُفترض أن يستفيد من هذا المستوى ويكفيهم حوالي 80% من الأفراد.

✚ المستوى الثاني - التدخلات الموجهة (15% من السكان)

يستهدف هذا المستوى الأفراد الذين يُظهرون بعض عوامل الخطر أو المؤشرات الأولية أو الصعوبات المبكرة، ويحتاجون إلى دعم إضافي ومتخصص يتجاوز ما يُقدم للجميع في المستوى الأول. يتضمن مزيجاً متوازناً من خدمات التوجيه المكثف والإرشاد، مثل: مجموعات الدعم الصغيرة والمتخصصة، والإرشاد الجماعي القصير المدى والمركز، والتدخلات الموجهة للفئات المعرضة للخطر. يُقدر أن يحتاج إلى هذا المستوى حوالي 15% من الأفراد.

✚ المستوى الثالث - التدخلات المكثفة (5% من السكان)

يستهدف هذا المستوى الأفراد الذين يعانون من صعوبات جدية ومستمرة ومعقدة تتطلب تدخلاً مكثفاً ومتخصصاً وطويل المدى. يتضمن الإرشاد الفردي المكثف والمتعمق، والخدمات المتخصصة والمتقدمة، والإحالة للمتخصصين في الصحة النفسية عند الحاجة. يُقدر أن يحتاج إلى هذا المستوى حوالي 5% من الأفراد.

رابعاً: التوجيه والإرشاد في السياق الجزائري

1. الإطار المؤسسي والتنظيمي

تطورت خدمات التوجيه والإرشاد في الجزائر ضمن إطار المنظومة التربوية الوطنية، واكتسبت طابعاً مؤسسياً خاصاً يعكس الخصوصية الثقافية والتنظيمية للنظام التعليمي الجزائري. يُنظم المرسوم التنفيذي رقم 91-175 الصادر في مايو 1991 مهنة مستشار التوجيه المدرسي والمهني (Conseiller d'Orientation Scolaire et Professionnelle)، ويُحدد مهامه ومسؤولياته وشروط التعيين والترقية.

يعمل مستشارو التوجيه ضمن قطاع التربية الوطنية، ويقدمون خدماتهم في المؤسسات التعليمية الثانوية بالتنسيق الوثيق مع مراكز التوجيه المدرسي والمهني (COSP – Centres d'Orientation Scolaire et Professionnelle). تتضمن مهامهم الأساسية: مساعدة التلاميذ على فهم قدراتهم وميولهم واستعداداتهم من خلال الاختبارات النفسية والتقنية المعتمدة، توفير المعلومات الشاملة والمحدثة حول الفرص التعليمية والمهنية المتاحة، المساعدة في اتخاذ القرارات الأكاديمية والمهنية المصيرية، دعم التلاميذ الذين يعانون من صعوبات التكيف والتوافق، والتنسيق المستمر مع الأولياء والمعلمين والإداريين.

2. الاعتبارات الثقافية في الممارسة

تتطلب الممارسة الفعالة والناجحة للتوجيه والإرشاد في الجزائر مراعاة دقيقة وحساسة للعوامل الثقافية المحلية التي تُشكل خبرات المسترشدين وتوقعاتهم وسلوكياتهم ونظرتهم للعالم. من أبرز هذه العوامل والاعتبارات:

✚ الجماعة وأهمية الأسرة

يتميز المجتمع الجزائري بتوجهه الجماعي القوي والراسخ، مع تركيز كبير وعميق على الروابط الأسرية والمجتمعية والقبلية. غالباً ما تُتخذ القرارات الفردية، خاصة تلك المتعلقة بالتعليم والمهنة والزواج، ضمن سياق أسري موسع ومؤثر، حيث يكون للوالدين والأسرة الممتدة (الأجداد والأعمام والأخوال) تأثير كبير ومشروع

ثقافياً. هذا يعني أن المرشد قد يحتاج إلى إشراك الأسرة في العملية الإرشادية في كثير من الحالات، مع الحفاظ على التوازن الدقيق بين احترام هذه الديناميكية الثقافية وتعزيز استقلالية المسترشد.

✚ القيم الدينية والروحية

تؤدي القيم الإسلامية دوراً محورياً ومركزياً في حياة كثير من الجزائريين، وتؤثر بشكل عميق على رؤيتهم للعالم ومعاييرهم الأخلاقية وقراراتهم الحياتية المختلفة. ينبغي للمرشد الاستعداد للتعامل باحترام وتقدير وفهم مع معتقدات المسترشدين الدينية، والتعرف على كيفية تأثير القيم الإسلامية على المشكلات المطروحة وأهداف الإرشاد والتدخلات المناسبة. كما ينبغي للمرشد أن يكون قادراً على استثمار الموارد الروحية للمسترشد عند الملائمة والطلب.

✚ التنوع اللغوي

يُشكل التنوع اللغوي في الجزائر (العربية الفصحى، الدارجة الجزائرية بلهجاتها المحلية، الأمازيغية بلهجاتها المتعددة، الفرنسية) تحديات وفرصاً في الوقت ذاته للممارسة الإرشادية. ينبغي للمرشد إتقان التواصل بلغة المسترشد المفضلة وفهم الفروقات الدقيقة في التعبير الثقافي واللغوي والاستعارات المحلية.

سيناريو تطبيقي: حالة "ريم"

الوضعية: ريم تلميذة في السنة الأولى ثانوي (16 سنة)، الجذع المشترك "علوم"، تدرس في ثانوية بمدينة مستغانم. لاحظ مستشار التوجيه أثناء حصة توجيهية جماعية حول اختيار الشعب والتخصصات أنها تبدو مضطربة وقلقة ومنعزلة. بعد انتهاء الحصة، طلبت ريم من المستشار بشكل خجول مقابلة فردية خاصة.

المشكلة: خلال المقابلة الفردية، تبين أن ريم متفوقة بشكل واضح وملحوظ في المواد الأدبية واللغوية (اللغة العربية، الفرنسية، الإنجليزية، الفلسفة)، حيث تحصل على معدلات تتراوح بين 16-20/18. في المقابل، تواجه صعوبات حقيقية ومتزايدة في المواد العلمية (الرياضيات، الفيزياء) حيث لا تتجاوز معدلاتها 09-20/11 رغم جهودها المكثفة. الضغط الأسري: والد ريم، وهو طبيب ناجح ومعروف في المدينة، يصر بشدة وإلحاح على بقائها في الشعبة العلمية لأنه يريد أن تصبح طبيبة مثل عمها الذي يُعتبر قدوة العائلة ومفخرتها. يرفض الأب مجرد مناقشة خيار التحويل إلى شعبة آداب وفلسفة، معتبراً ذلك "تراجعاً" و"فشلاً".

الأعراض: ريم تعاني من قلق متزايد يتجلى في: صعوبة التركيز أثناء الدراسة، اضطرابات ملحوظة في النوم (أرق متكرر)، فقدان تدريجي للشهية، وبدأت درجاتها في التراجع الملحوظ حتى في المواد الأدبية التي كانت تتفوق فيها. التدخلات التوجيهية المقترحة: (1) تقديم معلومات موضوعية وشاملة ومحدثة لسارة عن مختلف الشعب والمسارات الجامعية المرتبطة بكل منها وآفاقها المهنية. (2) إجراء اختبارات ميول واستعدادات معتمدة لمساعدتها على فهم نقاط قوتها بشكل موضوعي وعلمي. (3) تنظيم ورشة عمل أو لقاء حول المهن الأدبية والإنسانية وآفاقها المهنية الواعدة. التدخلات الإرشادية المقترحة: (1) عقد جلسات إرشادية فردية منتظمة لاستكشاف مشاعر ريم العميقة حول الضغط الأسري والتناقض بين رغباتها الحقيقية وتوقعات العائلة. (2) مساعدتها على تطوير مهارات التواصل الفعال والتعبير الواضح عن الذات والحاجات. (3) بموافقتها الصريحة والمستتيرة، تنظيم جلسة أسرية لفتح حوار بناء وهادئ مع والدها حول الموضوع.

التحليل: توضح هذه الحالة بجلاء التكامل الضروري والحيوي بين التوجيه والإرشاد في الممارسة المهنية الفعالة. قدمت تدخلات التوجيه المعلومات الموضوعية والبنية اللازمة لاتخاذ قرار مستنير، بينما عالجت تدخلات الإرشاد الأبعاد

الانفعالية والعلائقية للصعوبة. راعى المستشار العوامل الثقافية المحلية (توقعات الأسرة، ديناميكيات النوع، مكانة المهن الطبية في المجتمع) مع الدفاع عن استقلالية ريم وحققها المشروع في تقرير مصيرها المهني.

أسئلة للنقاش: (1) كيف يمكن للمستشار التوفيق بين احترام القيم الأسرية وتعزيز استقلالية ريم؟ (2) ما الاستراتيجيات الممكنة للتواصل مع الأب بطريقة تحترم مكانته وتفتح باب الحوار؟ (3) ما الموارد الإضافية التي قد يحتاجها المستشار في هذه الحالة؟

تقييم الدرس الأول

أولاً: أسئلة المراجعة والفهم

1. عرّف مفهومي التوجيه والإرشاد النفسي تعريفاً دقيقاً، مبيناً أوجه التشابه والاختلاف الجوهرية بينهما من حيث: التركيز، الأسلوب، المدة، دور الممارس، والفئة المستهدفة.
2. اشرح بالتفصيل المبادئ الثلاثة التي وضعها فرانك بارسونز للاختيار المهني الرشيد، مع إعطاء أمثلة توضيحية عملية من السياق الجزائري.
3. وضح المستويات الثلاثة لنظام الدعم المتعدد المستويات (MTSS)، وبين كيف يمكن تطبيق هذا النموذج في مدرسة ثانوية جزائرية.
4. ناقش الاعتبارات الثقافية الرئيسية التي يجب مراعاتها عند ممارسة التوجيه والإرشاد في السياق الجزائري، مع التركيز على دور الأسرة والقيم الدينية.

ثانياً: نشاط تطبيقي

اختر مؤسسة تعليمية تعرفها جيداً (مدرسة ابتدائية، متوسطة، ثانوية، أو جامعة)، وأعد تقريراً تحليلياً من صفتين يتضمن:

- ثلاثة احتياجات توجيهية يمكن تلبيتها من خلال برنامج توجيه جماعي شامل (المستوى الأول).
- ثلاث حالات تستدعي تدخلاً إرشادياً موجهاً أو جماعياً صغيراً (المستوى الثاني).

- ثلاث حالات تتطلب تدخلاً إرشادياً فردياً مكثفاً (المستوى الثالث).
- مقترحات عملية للتنسيق والتكامل بين هذه المستويات الثلاثة.

ثالثاً: واجب منزلي

اكتب تقريراً بحثياً من ثلاث صفحات (1500-2000 كلمة) تقارن فيه بين ممارسة التوجيه والإرشاد في الجزائر وفي دولة عربية أو أجنبية من اختيارك. يجب أن يتضمن التقرير: الإطار المؤسسي والتنظيمي في كلا البلدين، تكوين المرشدين ومؤهلاتهم المطلوبة، نطاق الخدمات المقدمة، التحديات الخاصة بكل سياق، وتوصيات لتطوير الممارسة في الجزائر.

الدرس الثاني

التطور التاريخي لحركة التوجيه والإرشاد

أهداف الدرس التعليمية

في نهاية هذا الدرس، سيكون الطالب قادراً على:

1. تتبع المراحل التاريخية الكبرى لتطور حركة التوجيه والإرشاد منذ نشأتها وحتى الوقت الراهن
2. تحليل العوامل الاجتماعية والاقتصادية والفكرية التي أثرت في كل مرحلة من مراحل التطور
3. التعرف على الشخصيات المؤسسة والرائدة ومساهماتها الجوهرية في تشكيل المهنة
4. تقييم التحولات النظرية والمنهجية الكبرى في تاريخ المهنة وتأثيرها على الممارسة المعاصرة
5. ربط التطور العالمي للمهنة بتطورها في السياق العربي والجزائري

تمهيد

يُعد فهم التطور التاريخي لحركة التوجيه والإرشاد ضرورة حتمية وأساسية لاستيعاب الممارسة المعاصرة في عمقها وتعقيدها وتنوعها. فالمفاهيم والتقنيات والأطر النظرية المستخدمة اليوم ليست نتاجاً للحظة راهنة أو اختراعاً حديثاً، بل هي حصيلة تطور تراكمي وجدلي امتد لأكثر من قرن من الزمان، تأثر بالتحولات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والفكرية والعلمية الكبرى التي شهدتها العالم. إن الممارس الذي يجهل هذا التاريخ يفتقد إلى الفهم العميق والشامل لجذور ممارسته ومبرراتها الفلسفية ومساراتها المستقبلية المحتملة. كما أن معرفة التاريخ تُساعد على فهم لماذا تطورت المقاربات المختلفة، وما المشكلات التي سعت لحلها، وما أوجه القصور التي حاولت تجاوزها.

أولاً: مرحلة التأسيس – حركة التوجيه المهني (1900-1940)

1. السياق التاريخي والاجتماعي: نشأت حركة التوجيه المهني في الولايات المتحدة الأمريكية في سياق

تحولات اجتماعية واقتصادية عميقة وجذرية أفرزتها الثورة الصناعية الثانية. شهدت هذه الفترة تغيرات هائلة: التحول من الاقتصاد الزراعي إلى الصناعي، والتحضر السريع، وموجات الهجرة الكبيرة، وظهور مهن جديدة، وتعقد متطلبات سوق العمل.

في المجتمعات الزراعية التقليدية، كانت المسارات المهنية واضحة ومحددة: الابن يرث مهنة أبيه في الغالب. لكن الثورة الصناعية غيرت كل شيء: تعددت المهن وتشعبت، وأصبح الشباب يواجهون طيفاً واسعاً من الخيارات يصعب التمييز بينها دون مساعدة متخصصة.

2. فرانك بارسونز ومكتب بوسطن

أسس فرانك بارسونز (1854-1908) عام 1908 مكتب التوجيه المهني في بوسطن، أول مؤسسة متخصصة في التوجيه المهني في العالم. كان بارسونز مصلحاً اجتماعياً مهتماً برفاه الشباب من الطبقات العاملة والمهاجرين. نُشر كتابه "اختيار مهنة" بعد وفاته عام 1909، وأصبح النص المؤسس للحركة.

صاغ بارسونز نموذج السمات والعوامل القائم على ثلاثة مبادئ: الفهم الواضح للذات، ومعرفة عالم العمل، والمواءمة العقلانية بينهما. هذا النموذج، رغم بساطته الظاهرية، شكّل الأساس النظري للممارسة لعقود طويلة.

3. التطور المؤسسي المبكر

شهدت العقود التالية تطورات مؤسسية مهمة أرست أسس المهنة:

- 1913: تأسيس الجمعية الوطنية للتوجيه المهني (NVGA).
- 1917: صدور قانون سميث-هيوز الذي خصص تمويلاً للتعليم المهني.
- الحرب العالمية الأولى: تطور القياس النفسي من خلال اختبارات الجيش (Alpha & Beta).

• العشرينيات والثلاثينيات: انتشار الاختبارات النفسية في المجال المدني.

ثانياً: مرحلة التحول - ظهور الإرشاد (1940-1960)

1. المدخل العيادي لويليامسون

طور إدmond ويليامسون (1900-1979) في جامعة مينيسوتا "المدخل العيادي" للإرشاد. اعتمد هذا المدخل على نموذج طبي: المرشد يُشخص المشكلة ويصف العلاج. حدد ويليامسون ست خطوات: التحليل، التركيب، التشخيص، التنبؤ، العلاج، والمتابعة.

كان هذا المدخل توجيهياً بطبيعته: المرشد هو الخبير الذي يعرف ما هو الأفضل للمسترشد. رغم فعاليته في بعض السياقات، تعرض لانتقادات بسبب إهماله لاستقلالية المسترشد ودوره الفاعل في عملية التغيير.

2. الثورة الروجرسية

أحدث كارل روجرز (1902-1987) تحولاً جذرياً في مفهوم الإرشاد. تحدى روجرز النموذج التوجيهي السائد، واقترح أن المسترشدين يمتلكون بذاتهم القدرة على النمو والتغيير، وأن دور المرشد هو توفير الظروف الملائمة لتفعيل هذه القدرات.

نشر روجرز كتابه الأول "الإرشاد والعلاج النفسي" (1942) ثم "العلاج المتمركز حول العميل" (1951). في مقاله الشهيرة عام 1957، حدد روجرز الشروط الضرورية والكافية للتغيير العلاجي:

1. الاتصال النفسي: وجود علاقة بين شخصين.
2. عدم التطابق: معاناة المسترشد من ضيق أو قلق.
3. التطابق والأصالة: صدق المرشد في العلاقة.
4. التقبل الإيجابي غير المشروط: قبول المسترشد دون شروط.
5. الفهم التعاطفي: فهم عالم المسترشد من منظوره.

6. إدراك المسترشد: شعور المسترشد بالتقبل والتعاطف.

3. المفاهيم الأساسية في نظرية روجرز

■ نزعة التحقيق (Actualizing Tendency)

يرى روجرز أن كل كائن حي يمتلك نزعة فطرية نحو النمو وتحقيق إمكاناته. هذه النزعة هي المحرك الأساسي للسلوك، وهي إيجابية بطبيعتها. عندما تُتاح الظروف الملائمة، يتحرك الفرد تلقائياً نحو النضج والاستقلالية.

شروط القيمة (Conditions of Worth)

تنشأ المشكلات النفسية عندما يتعلم الفرد أن قيمته مشروطة بتلبية توقعات الآخرين. يتعلم الطفل أن بعض مشاعره مقبولة وأخرى مرفوضة، فيبدأ في إنكار أجزاء من خبرته، مما يخلق فجوة بين الذات الحقيقية والذات المثالية.

ثالثاً: مرحلة الثورة المعرفية (1960-1990)

1. السياق الفكري والعلمي

شهدت الستينيات والسبعينيات "الثورة المعرفية" في علم النفس، كرد فعل على هيمنة السلوكية. بدأ الباحثون في إعادة الاعتبار للعمليات العقلية الداخلية (التفكير، الانتباه، الذاكرة) ودورها في السلوك والانفعال.

2. آرون بيك والعلاج المعرفي

طور آرون بيك (1921-2021) العلاج المعرفي انطلاقاً من ملاحظاته لمرضى الاكتئاب. لاحظ بيك أن المكتئبين يتميزون بأنماط تفكير سلبية ومشوهة تسبق أعراضهم وتحافظ عليها.

يرتكز نموذج بيك على مفهوم "الثالوث المعرفي":

• نظرة سلبية تجاه الذات: "أنا فاشل، لا قيمة لي"

• نظرة سلبية تجاه العالم: "العالم قاسٍ، الناس لا يُعتمد عليهم"

- نظرة سلبية تجاه المستقبل: "الأمر لن تتحسن، لا أمل"
- حدد بيك أيضاً "التشوهات المعرفية" الشائعة:
- التفكير الكارثي: توقع أسوأ السيناريوهات
- التعميم المفرط: استخلاص قاعدة عامة من حادثة واحدة
- القراءة الذهنية: افتراض معرفة ما يفكر به الآخرون
- الاستدلال الانفعالي: "أشعر بالفشل إذن أنا فاشل"
- التصفية العقلية: التركيز على السلبيات وتجاهل الإيجابيات

3. ألبرت إيليس والعلاج العقلاني الانفعالي

طور ألبرت إيليس (1913-2007) العلاج العقلاني الانفعالي في منتصف الخمسينيات. صاغ نموذج ABC الشهير:

- A (Activating Event): الحدث المنشط
 - B (Beliefs): المعتقدات حول الحدث
 - C (Consequences): العواقب الانفعالية والسلوكية
- النقطة المحورية: الأحداث (A) لا تُسبب مباشرة العواقب (C)، بل المعتقدات (B) هي الوسيط الحاسم. نفس الحدث قد يُثير استجابات مختلفة تماماً لدى أشخاص مختلفين.
- حدد إيليس عدة "معتقدات لاعقلانية" شائعة:

- "يجب أن أكون محبوباً من الجميع"
- "يجب أن أنجح في كل شيء أقوم به"
- "إذا لم تسر الأمور كما أريد فهي كارثة"

• "لا أستطيع تحمل الإحباط".

رابعاً: مرحلة التكامل والتخصص (1990-الحاضر)

1. حركة التكامل في العلاج النفسي

منذ التسعينيات، تزايد الاعتراف بأن لا مقارنة واحدة تتفوق على غيرها في جميع الحالات. أدى ذلك إلى حركة

التكامل في العلاج النفسي. حدد نوركروس وغولدفريد ثلاثة مسارات للتكامل:

• الانتقائية التقنية: اختيار تقنيات من مقاربات مختلفة بناءً على فعاليتها

• التكامل النظري: دمج مفاهيم من نظريات مختلفة في إطار موحد

• العوامل المشتركة: التركيز على العناصر المشتركة بين المقاربات الفعالة

2. الممارسة المبنية على الأدلة

أصبحت الممارسة المبنية على الأدلة (Evidence-Based Practice) معياراً ذهبياً. عرّفها APA (2006)

بأنها: "دمج أفضل الأدلة البحثية مع الخبرة السريرية في سياق خصائص المسترشد وثقافته وتفضيلاته".

يتضمن هذا التعريف ثلاثة مكونات متكاملة:

1. أفضل الأدلة البحثية: نتائج الدراسات العلمية المنهجية.

2. الخبرة السريرية: حكمة الممارس المكتسبة من التجربة.

3. خصائص المسترشد: قيمه وتفضيلاته وسياقه الثقافي.

سيناريو تطبيقي: تحليل حالة من منظور تاريخي

الموقف: أحمد، 17 سنة، طالب في السنة الثالثة ثانوي بوهران. يعاني من قلق شديد تجاه امتحان البكالوريا. يقول: "أنا متأكد أنني سأفشل. كل العائلة تنتظر نجاحي. أنا لست ذكياً مثل ابن عمي. والدي سيصاب بخيبة أمل كبيرة." تحليل من منظور السمات والعوامل (بارسونز/ويليامسون): سيركز المرشد على جمع معلومات موضوعية عن قدرات أحمد (نتائج السابقة، اختبارات الاستعدادات)، ومقارنتها بمتطلبات الامتحان، وتقديم نصائح عملية للتحضير. تحليل من منظور روجرسي: سيركز المرشد على بناء علاقة قائمة على التقبل غير المشروط والتعاطف. سيستكشف مشاعر أحمد الحقيقية دون أحكام. الهدف هو مساعدته على فهم ذاته وتفعيل قدراته الذاتية. تحليل من منظور معرفي: سيركز المرشد على تحديد التشوهات المعرفية: التنبؤ بالمستقبل ("متأكد سأفشل")، المقارنة غير العادلة ("لست ذكياً مثل ابن عمي")، الكارثية. سيساعده على فحص هذه الأفكار وتطوير بدائل أكثر واقعية. للنقاش: كيف يمكن الدمج بين هذه المقاربات؟ ما المقاربة الأنسب للبدء بها ولماذا؟

تقييم الدرس الثاني

أسئلة المراجعة

1. حلل العوامل الاجتماعية والاقتصادية التي أدت إلى نشأة حركة التوجيه المهني.
2. قارن بين المدخل التوجيهي (ويليامسون) والمدخل غير التوجيهي (روجرز).
3. اشرح الثالوث المعرفي عند بيك ونموذج ABC عند إليس.
4. ما المقصود بالممارسة المبنية على الأدلة؟

واجب منزلي

أعد خطأ زمنياً مفصلاً (1900-2020) يوضح التطور التاريخي لحركة التوجيه والإرشاد، مع تحديد الأحداث الرئيسية والشخصيات المؤثرة والتحولت النظرية.

الدرس الثالث

أهداف الإرشاد النفسي ومبادئه الأساسية

أهداف الدرس التعليمية

في نهاية هذا الدرس، سيكون الطالب قادراً على:

1. تحديد الأهداف العامة والخاصة للإرشاد النفسي وتصنيفها حسب المستوى الزمني.
2. شرح المبادئ الأخلاقية الأساسية التي تحكم الممارسة الإرشادية الفعالة.
3. تحليل العلاقة التكاملية بين الأهداف والمبادئ والتقنيات الإرشادية.
4. تطبيق المبادئ الأخلاقية على حالات ومواقف إرشادية عملية ومعقدة.
5. تقييم دور الأهداف في توجيه العملية الإرشادية وقياس نجاحها.

تمهيد

تُشكل الأهداف والمبادئ الإطار الموجه للممارسة الإرشادية. تُحدد الأهداف الاتجاه الذي تسير فيه العملية الإرشادية ومعايير تقييم نجاحها، بينما توفر المبادئ الأساس الأخلاقي والفلسفي لهذه الممارسة. يستعرض هذا الدرس أهداف الإرشاد على مختلف مستوياتها، ويُحلل المبادئ الأخلاقية الأساسية.

أولاً: أهداف الإرشاد النفسي

1. الأهداف الفورية (قصيرة المدى)

تخفيف الضيق الحاد

قد يأتي المسترشد في حالة أزمة (قلق حاد، اكتئاب شديد، صدمة). الهدف الأولي هو تخفيف هذا الضيق إلى مستوى يُمكنه من التعامل مع حياته والاستفادة من التدخلات اللاحقة.

التدخل في الأزمات

في حالات الطوارئ (أفكار انتحارية، إيذاء النفس)، الهدف هو تأمين السلامة واستقرار الوضع قبل الانتقال لأهداف أخرى. يتطلب ذلك تقييماً سريعاً للخطورة وخطة سلامة واضحة.

إقامة التحالف العلاجي

بناء علاقة ثقة مع المسترشد هدف فوري حاسم. أظهرت الأبحاث أن التحالف العلاجي من أقوى المنبئات بنجاح الإرشاد. حدد بوردين (1979) مكوناته: الرابطة العاطفية، الاتفاق على الأهداف، الاتفاق على المهام.

1.2 الأهداف المتوسطة

تيسير تغيير السلوك

مساعدة المسترشدين على تعديل السلوكيات غير التكيفية (التسوية، التجنب، الانسحاب) أو اكتساب سلوكيات جديدة إيجابية (التواصل الفعال، إدارة الوقت، حل المشكلات).

تعزيز مهارات التعامل

تطوير قدرات المسترشدين على التعامل الفعال مع الضغوط. يميز لازاروس وفولكمان بين التعامل المركز على المشكلة (تغيير مصدر الضغط) والتعامل المركز على الانفعال (إدارة الاستجابة الانفعالية).

تحسين اتخاذ القرار

مساعدة المسترشدين على اتخاذ قرارات رشيدة من خلال: توضيح القيم والأولويات، توليد البدائل، جمع المعلومات، تقييم الخيارات، والالتزام بالقرار.

1.3 الأهداف النهائية (بعيدة المدى)

✓ تحقيق الذات

وصف روجرز "الشخص الفاعل تماماً" بأنه: منفتح على الخبرة، يعيش الحاضر، يثق في خبرته، ويمارس الحرية في الاختيار. وضع ماسلو تحقيق الذات في قمة هرم الحاجات.

✓ تعزيز الرفاه

يُحدد نموذج سيلينغمان PERMA خمسة عناصر للرفاه:

• P – الانفعالات الإيجابية (Positive emotions).

• E – الانغماس (Engagement).

• R – العلاقات (Relationships).

• M – المعنى (Meaning).

• A – الإنجاز (Accomplishment).

ثانياً: مبادئ الإرشاد الأخلاقية

حددت كيتشنر (1984) خمسة مبادئ أخلاقية أساسية تحكم الممارسة الإرشادية:

1. **الاستقلالية (Autonomy):** احترام حق المسترشد في تقرير مصيره واتخاذ قراراته. يتجلى في: الموافقة

المستنيرة، احترام حق الانسحاب، تجنب الإكراه، وتعزيز الاستقلالية.

2. **عدم الإضرار (Nonmaleficence):** الالتزام بتجنب إلحاق الضرر بالمسترشدين. "أولاً، لا تضر". يُعد

هذا المبدأ الأكثر أساسية. تشمل الأضرار المحتملة: النفسية، الاجتماعية، المادية، وأضرار الإهمال.

3. **الإحسان (Beneficence):** الالتزام بالعمل لمصلحة المسترشد وتعزيز رفاهه. يستلزم: الحفاظ على

الكفاءة المهنية، استخدام الممارسات المبنية على الأدلة، متابعة التقدم، والمناصرة عند الضرورة.

4. **العدالة (Justice):** المعاملة العادلة والمنصفة لجميع المسترشدين بصرف النظر عن خلفياتهم أو

خصائصهم. يتطلب العمل ضد الممارسات التمييزية والسعي للوصول المنصف للخدمات.

5. **الوفاء (Fidelity):** الالتزام بالوعد والحفاظ على الثقة. يشمل: الحفاظ على السرية، الالتزام بالمواعيد،

الوفاء بالوعد، والصدق في التعاملات.

سيناريو تطبيقي: معضلة أخلاقية

الموقف: أحمد، 17 سنة، يتابع جلسات إرشادية بسبب قلق الامتحانات. خلال جلسة، يكشف أنه يتعاطى المخدرات للتخفيف من الضغط، ويرجوك عدم إخبار أي شخص، خاصة والديه.

المعضلة: تتعارض عدة مبادئ: السرية والوفاء (عدم الإفشاء) مقابل عدم الإضرار والإحسان (حماية أحمد). هل استقلالية أحمد في القرار تتعارض مع كونه قاصراً يستحق الحماية؟

المبادئ المتنافسة: السرية (الوفاء بالعهد الضمني)، حماية المسترشد (عدم الإضرار)، استقلالية المسترشد (حقه في القرار)، واجب الإبلاغ (القانون والأخلاق).

للتحليل: ما الخيارات المتاحة؟ كيف تُرتب الأولويات؟ ما القرار الذي تتخذه ولماذا؟ كيف تتعامل مع ردود فعل خالد؟

تقييم الدرس الثالث

أسئلة المراجعة

1. صنف أهداف الإرشاد حسب المستوى الزمني مع شرح وأمثلة لكل مستوى.
2. اشرح المبادئ الأخلاقية الخمسة لكي تشرح وكيف تنعكس على الممارسة.
3. ما عناصر نموذج PERMA للرفاه؟
4. كيف يمكن التعامل مع التعارض بين مبادئ الاستقلالية والإحسان؟

واجب منزلي

حلل سيناريو أحمد في تقرير من صفتين يتضمن: المبادئ المتعارضة، الخيارات المتاحة، القرار مع التبرير، وخطة المتابعة.

الدرس الرابع

أخلاقيات مهنة الإرشاد والسرية المهنية

أهداف الدرس التعليمية

في نهاية هذا الدرس، سيكون الطالب قادراً على:

1. فهم الإطار الأخلاقي والقانوني الذي يحكم ممارسة الإرشاد النفسي.
2. تحليل مفهوم السرية المهنية وحدودها واستثناءاتها المختلفة.
3. تحديد أنواع العلاقات المزدوجة ومخاطرها وكيفية إدارتها بفعالية.
4. تطبيق مبادئ الموافقة المستنيرة في سياقات إرشادية مختلفة.
5. تطوير القدرة على اتخاذ قرارات أخلاقية في المواقف المعقدة والغامضة.

تمهيد

تُعد الأخلاقيات المهنية حجر الزاوية في ممارسة الإرشاد. العلاقة الإرشادية علاقة ثقة حساسة، يُفصح فيها المسترشد عن أدق تفاصيل حياته. تحمي المواثيق الأخلاقية هذه الثقة وتضمن جودة الخدمة وحماية حقوق المسترشدين.

أولاً: مصادر الأخلاقيات المهنية

1.1 المواثيق الأخلاقية المهنية: تُصدر الجمعيات المهنية مواثيق تُحدد معايير السلوك المقبول. تتضمن:

مبادئ عامة، معايير محددة، إجراءات الشكاوى، وآليات المراجعة. من أبرزها:

• ميثاق الجمعية الأمريكية للإرشاد (ACA, 2014): تسعة أقسام تغطي العلاقة الإرشادية، السرية،

المسؤولية المهنية، وغيرها

• ميثاق الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA): خمسة مبادئ عامة وعشرة معايير

• ميثاق الجمعية البريطانية (BACP): تركيز على القيم والصفات الشخصية

1.2 القوانين واللوائح: تُنظم قوانين الترخيص والممارسة، وقوانين السرية وحدودها، والإبلاغ الإلزامي،

وحقوق المسترشدين. في الجزائر، ينظم المرسوم 91-175 مهنة مستشار التوجيه.

ثانياً: السرية المهنية

2.1 أهمية السرية: السرية أساسية للعلاقة الإرشادية:

• بناء الثقة: لن يُفصح المسترشدون عن معلومات حساسة إذا خشوا الإفشاء

• حماية الخصوصية: احترام حق الفرد في التحكم بمعلوماته

• تيسير الاستكشاف: الأمان النفسي يُتيح استكشافاً أعمق

• الحماية من الأذى: منع العواقب السلبية للإفشاء

2.2 استثناءات السرية: واجب التحذير والحماية (Duty to Warn)

أرست قضية تاراسوف (1976) مبدأ أن المتخصصين ملزمون بحماية الضحايا المحتملين عندما يُشكل

مسترشدهم تهديداً جدياً بالعنف. يتطلب ذلك: تقييم جدية التهديد، تحديد الضحية المحتملة، واتخاذ خطوات

معقولة للحماية.

الإبلاغ الإلزامي

تُلزم معظم القوانين بالإبلاغ عن إساءة معاملة الأطفال المشتبه بها. قد يمتد لإساءة معاملة كبار السن. على

المُرشد معرفة متطلبات الإبلاغ في سياقه المحلي.

موافقة المسترشد

قد يأذن المسترشد بالإفشاء بنتنازل مكتوب. يجب أن تكون الموافقة: مستنيرة (يفهم ماهية الإفشاء)، طوعية

(بدون ضغط)، ومحددة (نطاق واضح).

خطر على الذات

عند الخطر الوشيك (أفكار انتحارية نشطة، إيذاء ذاتي شديد)، قد يُبرر ذلك الإفشاء لمن يمكنه المساعدة في ضمان السلامة.

ثالثاً: الحدود المهنية والعلاقات المزدوجة

1. الحدود المهنية: الحدود تُحدد إطار العلاقة الإرشادية وتميزها عن العلاقات الأخرى:

- حدود الدور: ما يفعله المرشد وما لا يفعله.
- حدود الزمان والمكان: أوقات وأماكن اللقاءات.
- حدود اللمس: متى وكيف يكون اللمس مناسباً.
- حدود الإفصاح الذاتي: ما يُشاركه المرشد عن نفسه.
- حدود الهدايا: التعامل مع الهدايا وتبادل الخدمات.

2. العلاقات المزدوجة: تحدث عندما يكون للمرشد مع المسترشد علاقة أخرى غير الإرشادية (صداقة،

تجارية، قرابة، زمالة). مخاطرها:

- تعارض المصالح.
- ضعف الموضوعية.
- استغلال موقع القوة.
- إرباك المسترشد.

رابعاً: الموافقة المستنيرة: عملية تزويد المسترشد بمعلومات كافية لاتخاذ قرار واعٍ. عناصرها:

- طبيعة الإرشاد والمقاربة المستخدمة.
- الأهداف والإجراءات المتوقعة.

- الفوائد والمخاطر المحتملة.
- البدائل المتاحة.
- حدود السرية واستثناءاتها.
- التكاليف والمدة المتوقعة.
- حق الانسحاب في أي وقت.

سيناريو تطبيقي: حدود مهنية

الموقف: أنت مستشار توجيه في ثانوية بمدينة صغيرة. يحضر إليك طالب جديد بسبب صعوبات أكاديمية، وتكتشف أنه ابن جارك وصديق طفولتك. الطالب يبدو مرتاحاً لوجود شخص يعرفه.

التحدي: علاقة مزدوجة (مرشد/جار). قد يُسهل التعارف بناء الثقة، لكن قد يُعيق الموضوعية ويُصعب الحفاظ على السرية (ماذا لو سألك جارك عن ابنه؟).

للمناقشة: هل تستمر في إرشاد الطالب أم تُحيله؟ ما العوامل المؤثرة في القرار؟ إذا استمرت، ما الاحتياطات الضرورية؟

تقييم الدرس الرابع

أسئلة المراجعة

1. ما أهمية السرية في العلاقة الإرشادية؟ وما الاستثناءات الرئيسية؟
2. اشرح واجب التحذير والحماية وخلفيته القانونية.
3. ما مخاطر العلاقات المزدوجة؟ وكيف يمكن إدارتها؟
4. ما العناصر الأساسية للموافقة المستنيرة؟

واجب منزلي

ابحث في الإطار القانوني الجزائري للسرية المهنية، وأعد تقريراً يتضمن: النصوص ذات الصلة، حدود السرية، ومقارنة مع المعايير الدولية.

الدرس الخامس

مجالات التوجيه والإرشاد وميادين التطبيق

أهداف الدرس التعليمية

في نهاية هذا الدرس، سيكون الطالب قادراً على:

1. التعرف على المجالات الرئيسية للتخصص في التوجيه والإرشاد.
2. فهم خصوصيات كل مجال من حيث الأهداف والفئات والتقنيات.
3. تحليل الإطار المؤسسي للتوجيه والإرشاد في الجزائر.
4. تقييم التحديات والفرص في كل مجال من مجالات التطبيق.
5. ربط المعارف النظرية بواقع الممارسة في السياق الجزائري.

تمهيد

تتعدد مجالات تطبيق التوجيه والإرشاد لتشمل سياقات متنوعة: المدارس، مراكز الصحة النفسية، المستشفيات، المؤسسات، وغيرها. لكل مجال خصوصياته وتحدياته. يستعرض هذا الدرس المجالات الرئيسية مع التركيز على السياق الجزائري.

أولاً: الإرشاد المدرسي

1. **تعريف وأهداف:** يهدف الإرشاد المدرسي إلى تعزيز النمو الأكاديمي والمهني والشخصي/الاجتماعي لجميع الطلاب. يُقدم من خلال برنامج نمائي شامل، وليس مجرد استجابة للأزمات.
2. **النموذج الوطني (ASCA, 2019):** يتضمن أربعة مكونات:

• الأساس: الفلسفة والرؤية والرسالة.

• نظام التقديم: الخدمات المباشرة (إرشاد فردي/جماعي، دروس صفية) وغير المباشرة (استشارة، تنسيق، إحالة).

• نظام الإدارة: التخطيط وتوزيع الوقت.

• المساءلة: تقييم الفعالية والنتائج.

3. وظائف المرشد المدرسي

• الإرشاد الفردي والجماعي.

• التوجيه الصفي (دروس حول المهارات الدراسية، التخطيط المهني).

• الاستشارة مع المعلمين والأولياء.

• التنسيق مع الموارد المجتمعية.

• تحليل البيانات لتحسين البرنامج.

ثانياً: الإرشاد المهني

1. النظريات الرئيسية

- نظرية السمات والعوامل (بارسونز): المواءمة بين خصائص الفرد ومتطلبات المهنة.

- نظرية النمو المهني (سوبر): الاختيار المهني عملية نمائية مستمرة عبر الحياة، تمر بمراحل: النمو،

الاستكشاف، التثبيت، الحفاظ، التراجع.

- نظرية هولاند (RIASEC): ستة أنماط للشخصية والبيئة المهنية: الواقعي (R)، الباحث (I)، الفني (A)،

الاجتماعي (S)، المقدم (E)، التقليدي (C).

- النظرية المعرفية الاجتماعية المهنية: تُركز على دور فعالية الذات وتوقعات النتائج في الاختيار المهني.

ثالثاً: إرشاد الصحة النفسية

يتعامل مع الاضطرابات النفسية عبر طيف من الشدة. يعمل المرشدون في: مراكز الصحة النفسية المجتمعية، العيادات الخاصة، المستشفيات، برامج علاج الإدمان. يتطلب معرفة بالتشخيص (DSM-5) مع الحفاظ على منظور نمائي.

رابعاً: الإرشاد الأسري والزواجي

يتبنى منظوراً نظامياً: الأسرة نظام مترابط، مشكلة الفرد تعكس ديناميكيات النظام. مفاهيم أساسية: بنية الأسرة (الحدود، الهرميات)، أنماط التواصل، القواعد والأدوار، التثليث، الانتقال عبر الأجيال.

خامساً: التوجيه والإرشاد في الجزائر

1. الإطار المؤسسي

يعمل مستشارو التوجيه في قطاع التربية الوطنية ضمن المؤسسات الثانوية بالتنسيق مع مراكز التوجيه المدرسي

والمهني (COSP). مهامهم:

- الاختبارات النفسية والتقنية.
- المعلومات التعليمية والمهنية.
- تسهيل اختيار الشعب والتخصصات.
- دعم التلاميذ ذوي الصعوبات.

2. خدمات الإرشاد الجامعي

منذ 2010، أنشئت خلايا الإصغاء في الجامعات الجزائرية. تُقدم: إرشاداً فردياً، تدخلاً في الأزمات، ورش

إدارة الضغط، والإحالة عند الحاجة. القضايا الشائعة: ضغط الامتحانات، التكيف مع الجامعة، الضغوط

العائلية، صعوبات العلاقات.

سيناريو تطبيقي: زيارة ميدانية

المهمة: قم بزيارة مركز توجيه مدرسي ومهني (COSP) في منطقتك، وأعد تقريراً يتضمن:

1. الهيكل التنظيمي للمركز ومهامه الرسمية.
 2. الخدمات المقدمة للتلاميذ والمؤسسات التعليمية.
 3. الأدوات والاختبارات المستخدمة.
 4. التحديات التي يواجهها المركز.
 5. اقتراحات لتطوير الخدمات.
- هذا النشاط يُعمِّق فهمك للممارسة الفعلية في السياق الجزائري ويُتيح لك ربط النظرية بالواقع.

تقييم الدرس الخامس

أسئلة المراجعة

1. ما مكونات النموذج الوطني للإرشاد المدرسي (ASCA)؟
2. قارن بين نظريات الإرشاد المهني الرئيسية.
3. ما المقصود بالمنظور النظامي في الإرشاد الأسري؟
4. صف الإطار المؤسسي للتوجيه والإرشاد في الجزائر.

نشاط تطبيقي

قم بزيارة مركز COSP وأعد تقريراً وفق المعايير المذكورة في السيناريو التطبيقي.

الدرس السادس

المقاربة التحليلية النفسية في الإرشاد

أهداف الدرس التعليمية

في نهاية هذا الدرس، سيكون الطالب قادراً على:

1. فهم الإطار النظري الفرويدي ومفاهيمه الأساسية وتطبيقاتها في الإرشاد.
2. تحليل بنية الشخصية (الهو، الأنا، الأنا الأعلى) وديناميكياتها.
3. التعرف على آليات الدفاع النفسي ووظائفها التكيفية وغير التكيفية.
4. فهم التطورات ما بعد الفرويدية ونظرية العلاقة بالموضوع.
5. تقييم تطبيقات المقاربة التحليلية في السياقات الإرشادية المختلفة.
6. اتقان فنيات المقاربة التحليلية.

تمهيد

تُعد المقاربة التحليلية النفسية أول نظرية شاملة للشخصية والعلاج النفسي في التاريخ الحديث. أسسها سيغموند فرويد (1856-1939) في فيينا مطلع القرن العشرين، وأحدثت ثورة في فهم النفس البشرية. رغم الانتقادات الكثيرة التي وُجّهت إليها، لا يزال تأثيرها عميقاً في الممارسة الإرشادية المعاصرة. تتطرق المقاربة التحليلية من فرضية أساسية مفادها أن السلوك الإنساني يتأثر بشكل كبير بعمليات لاواعية، وأن الخبرات المبكرة في الطفولة تُشكل الشخصية وتؤثر في الأداء النفسي مدى الحياة. فهم هذه العمليات اللاواعية وإحضارها إلى الوعي هو جوهر العملية العلاجية.

أولاً: المفاهيم الأساسية في نظرية فرويد

1. مستويات الوعي

قسّم فرويد الحياة النفسية إلى ثلاثة مستويات:

الوعي (Conscious)

يشمل كل ما ندركه في لحظة معينة: أفكار حالية، مشاعر راهنة، إدراكات حسية. الوعي هو قمة جبل الجليد، الجزء الظاهر من الحياة النفسية.

ما قبل الوعي (Preconscious)

يتضمن المحتويات التي ليست في الوعي الآن لكن يمكن استدعاؤها بسهولة نسبية: ذكريات، معلومات مخزنة، أفكار جانبية. يعمل كمنطقة انتقالية بين الوعي واللاوعي.

اللاوعي (Unconscious)

يحتوي على المحتويات المكبوتة: رغبات مرفوضة، ذكريات مؤلمة، صراعات غير محلولة. هذه المحتويات لا يمكن الوصول إليها مباشرة، لكنها تؤثر بقوة على السلوك والمشاعر من خلال الأحلام، زلات اللسان، الأعراض النفسية، وأنماط العلاقات.

2. بنية الشخصية

➡️ **الهو (Id):** الجزء البدائي الفطري من الشخصية، موجود منذ الولادة. يعمل وفق مبدأ اللذة: السعي

للإشباع الفوري للغرائز (الجنسية والعدوانية) دون اعتبار للواقع أو الأخلاق. الهو لا يعرف الزمن أو

المنطق أو القيم.

➦ **الأنا (Ego):** يتطور من الهو في مرحلة الطفولة المبكرة. يعمل وفق مبدأ الواقع: يُحاول إشباع رغبات الهو بطرق مقبولة واقعياً واجتماعياً. الأنا هو المنفذ التنفيذي للشخصية، يتوسط بين متطلبات الهو ومتطلبات الواقع والأنا الأعلى.

➦ **الأنا الأعلى (Superego):** يتشكل حوالي سن الخامسة من خلال استدخال قيم الوالدين والمجتمع. يتضمن: الضمير (الأوامر والنواهي، الشعور بالذنب عند المخالفة) ومثال الأنا (الصورة المثالية للذات، مصدر الطموح). يعمل وفق مبدأ المثالية.

ثانياً: آليات الدفاع النفسي

آليات الدفاع استراتيجيات لاواعية يستخدمها الأنا لحماية الشخص من القلق الناتج عن الصراعات الداخلية أو التهديدات الخارجية. حددت آنا فرويد (1936) عشر آليات أساسية، أُضيفت إليها آليات أخرى لاحقاً:

1. آليات الدفاع الأولية (غير الناضجة)

- **الإنكار (Denial):** رفض الاعتراف بالواقع المهدد. مثال: مريض يرفض تصديق تشخيص مرض خطير رغم الأدلة الطبية. الإنكار يحمي مؤقتاً من الصدمة لكنه يُعيق التكيف الواقعي.
- **الإسقاط (Projection):** نسب المشاعر أو الأفكار غير المقبولة للآخرين. مثال: شخص يشعر بالعدوانية تجاه زميله يعتقد أن الزميل هو العدوانية. الإسقاط يحمي من الشعور بالذنب لكنه يُشوّه العلاقات.
- **الانشقاق (Splitting):** رؤية الأشخاص والمواقف بشكل مطلق: كلياً جيد أو كلياً سيئ، دون تكامل. يظهر بوضوح في اضطراب الشخصية الحدية.

2. آليات الدفاع العصابية

- **الكبت (Repression):** إبعاد المحتويات المؤلمة أو المهددة من الوعي إلى اللاوعي. الآلية الأساسية التي تُبنى عليها الآليات الأخرى. الذكريات المكبوتة لا تختفي بل تستمر في التأثير من اللاوعي.
- **العقلنة (Rationalization):** تقديم تفسيرات منطقية مقبولة لسلوك دوافعه الحقيقية لاواعية أو غير مقبولة. مثال: طالب يفشل في الامتحان يُبرر بأن الأسئلة كانت غير عادلة بدلاً من الاعتراف بقصور التحضير.
- **التكوين العكسي (Reaction Formation):** تبني مشاعر أو سلوكيات معاكسة للمشاعر الحقيقية المكبوتة. مثال: شخص يشعر بالعدوانية تجاه أحدهم يُظهر اهتماماً مبالغاً به.
- **الإزاحة (Displacement):** تحويل المشاعر من هدفها الأصلي إلى هدف أقل تهديداً. مثال: موظف يُوبخه مديره يعود للمنزل ويصرخ على أطفاله.

3. آليات الدفاع الناضجة

- **التسامي (Sublimation):** تحويل الدوافع غير المقبولة إلى أنشطة مقبولة اجتماعياً ومنتجة. مثال: تحويل العدوانية إلى رياضة تنافسية. يُعتبر أكثر الآليات صحة ونضجاً.
- **الفكاهة (Humor):** التعامل مع المواقف الصعبة من خلال إيجاد جوانب فكاهية فيها دون إنكارها.

ثالثاً: التطورات ما بعد الفرويدية

1. نظرية العلاقة بالموضوع

طورها ميلاني كلاين ودونالد وينيكوت وآخرون. تُركز على أهمية العلاقات المبكرة (خاصة مع الأم) في تشكيل بنية الذات وأنماط العلاقات اللاحقة. المفاهيم الأساسية:

- الموضوع الداخلي: تمثيل نفسي للأشخاص المهمين يُستدخل ويصبح جزءاً من البنية النفسية.
- الموضوع الانتقالي (وينيكوت): أشياء يستخدمها الطفل للانتقال من الاعتماد للاستقلال.
- الأم الجيدة بما فيه الكفاية: لا تحتاج الأم للكمال بل للاستجابة الكافية لاحتياجات الطفل.

2. علم نفس الذات (كوهوت)

- طور هاينز كوهوت نظرية تُركز على تطور الذات واحتياجاتها النرجسية الصحية. المفاهيم الأساسية:
- موضوعات الذات: أشخاص يخدمون وظائف نفسية للفرد (المرأة، المثالية، التوأمية).
 - التعاطف: الأداة العلاجية الأساسية.
 - الإحباط الأمثل: جرعات صغيرة من الإحباط تُعزز النمو.

رابعاً: تطبيقات في الإرشاد

1. التقنيات الأساسية

أولاً: فنية التداعي الحر (Free Association)

تُعد فنية التداعي الحر الأداة الأساسية في التحليل النفسي. يُطلب من المسترشد التحدث بحرية تامة عن كل ما يخطر بباليه دون رقابة أو انتقاء، مهما بدا تافهاً أو محرّجاً أو غير مترابط.

📌 فنية: التداعي الحر - خطوات التطبيق

- الخطوة 1 - التهيئة: اشرح للمسترشد القاعدة الأساسية: "تحدث عن كل ما يخطر ببالك دون استثناء".
- الخطوة 2 - التوضيح: أكد أنه لا توجد أفكار خاطئة أو محرّجة، كل شيء مقبول.
- الخطوة 3 - الإصغاء: استمع باهتمام متساوٍ لكل ما يقوله المسترشد (الانتباه العائم).
- الخطوة 4 - الملاحظة: انتبه للتوقفات، التردد، تغيير الموضوع المفاجئ (مؤشرات المقاومة).
- الخطوة 5 - التسجيل: دَوِّن الموضوعات المتكررة والروابط بين الأفكار.

الخطوة 6 - التفسير: في الوقت المناسب، قدم ربطاً بين المحتويات الظاهرة والمعاني الكامنة.

ثانياً: فنية تحليل الأحلام (Dream Analysis)

اعتبر فرويد الأحلام "الطريق الملكي إلى اللاوعي". يتضمن تحليل الأحلام التمييز بين المحتوى الظاهر (ما يتذكره الحالم) والمحتوى الكامن (المعنى الرمزي المخفي).

✚ فنية: تحليل الأحلام - خطوات التطبيق

- الخطوة 1 - السرد: اطلب من المسترشد سرد الحلم بالتفصيل فور استيقاظه أو تذكره.
- الخطوة 2 - التداعي: اطلب التداعي الحر حول كل عنصر من عناصر الحلم (أشخاص، أماكن، أشياء).
- الخطوة 3 - السياق: اسأل عن أحداث اليوم السابق للحلم (البقايا النهارية).
- الخطوة 4 - الرموز: حدد الرموز المحتملة مع مراعاة أن الرموز شخصية وليست عالمية.
- الخطوة 5 - آليات الحلم: حدد آليات عمل الحلم (التكثيف، الإزاحة، الرمزية، المراجعة الثانوية).
- الخطوة 6 - التفسير التعاوني: قدم تفسيراً مبدئياً واستكشف رد فعل المسترشد.

ثالثاً: فنية تحليل المقاومة (Resistance Analysis)

المقاومة هي كل ما يُعيق تقدم العمل العلاجي. تظهر بأشكال متعددة: الصمت، التأخر، نسيان المواعيد، تغيير الموضوع، العقلنة المفرطة، أو الموافقة السطحية.

✚ فنية: تحليل المقاومة - خطوات التطبيق

- الخطوة 1 - الملاحظة: لاحظ علامات المقاومة دون الإشارة إليها فوراً.
- الخطوة 2 - التوثيق: سجل أنماط المقاومة المتكررة والمواضيع المرتبطة بها.
- الخطوة 3 - التوقيت: انتظر حتى تتكرر المقاومة عدة مرات قبل الإشارة إليها.

الخطوة 4 - المواجهة اللطيفة: "لاحظت أنك تغير الموضوع كلما تحدثنا عن والدك..."

الخطوة 5 - الاستكشاف: "ما الذي يجعل الحديث عن هذا الموضوع صعباً؟"

الخطوة 6 - الربط: ساعد المسترشد على فهم وظيفة المقاومة (حماية من القلق).

رابعاً: فنية تحليل النقل (Transference Analysis)

النقل هو إسقاط المسترشد لمشاعره وتوقعاته من علاقات سابقة (خاصة مع الوالدين) على المرشد. يُعد النقل أداة علاجية قوية لفهم أنماط العلاقات.

🌈 فنية: تحليل النقل - خطوات التطبيق

الخطوة 1 - الملاحظة: انتبه لردود فعل المسترشد تجاهك التي تبدو مبالغاً فيها أو غير متناسبة.

الخطوة 2 - التساؤل الداخلي: "هل يتعامل معي كما يتعامل مع شخص آخر في حياته؟".

الخطوة 3 - جمع الأدلة: لاحظ التشابهات بين وصفه لعلاقاته وسلوكه معك.

الخطوة 4 - التفسير: "أتساءل إن كان غضبك مني الآن يُشبه غضبك من والدك عندما...".

الخطوة 5 - الربط بالماضي: ساعده على رؤية كيف يُكرر أنماطاً قديمة.

الخطوة 6 - التجربة التصحيحية: قدم استجابة مختلفة عما اعتاده.

خامساً: فنية التفسير (Interpretation)

التفسير هو تقديم فهم جديد يربط بين السلوكيات أو الأعراض الظاهرة والصراعات اللاواعية. يجب أن يكون التفسير في الوقت المناسب وبالعمق المناسب.

فنية: التفسير - خطوات التطبيق.

الخطوة 1 - التحضير: تأكد من وجود علاقة علاجية قوية وثقة كافية.

الخطوة 2 - التوقيت: قدم التفسير عندما يكون المسترشد قريباً من الوعي بالمحتوى.

الخطوة 3 - التدرج: ابدأ بتفسيرات سطحية ثم تعمق تدريجياً.

الخطوة 4 - الصياغة: استخدم صيغة استكشافية: "أتساءل إن كان... بدلاً من "أنت تفعل كذا لأن...".

الخطوة 5 - الملاحظة: راقب رد فعل المسترشد (قبول، رفض، قلق، ارتياح).

الخطوة 6 - المتابعة: استكشف رد الفعل ولا تُصر إذا رفض المسترشد التفسير.

سيناريو تطبيقي: آليات الدفاع

الموقف: ليلي، 16 سنة، أُحيلت بسبب عدوانية مفاجئة تجاه زميلاتها. تقول: "أنا لست عدوانية، هن اللواتي يكرهنني ويتأمرن علي." عند السؤال عن الأسرة تقول: "كل شيء ممتاز" رغم معلومات عن خلافات والديها.

التحليل: يمكن ملاحظة عدة آليات دفاعية: الإسقاط (نسب العدوانية للزميلات)، الإنكار (رفض الاعتراف بمشاكل الأسرة)، ربما إزاحة (تحويل الغضب من الوالدين للزميلات).

التدخل: بدلاً من مواجهة الدفاعات مباشرة، يعمل المرشد على بناء علاقة آمنة تسمح بالاستكشاف التدريجي. قد يُستخدم التفسير اللطيف: "أتساءل إذا كان الضغط في البيت يجعل الأمور أصعب في المدرسة." للنقاش: كيف يمكن التعامل مع الدفاعات دون تهديد المسترشد؟ متى يكون كسر الدفاع ضاراً؟

تقييم الدرس السادس

أسئلة المراجعة

1. ما الفرق بين المحتوى الظاهر والمحتوى الكامن في الأحلام؟ وكيف ننتقل من أحدهما للآخر؟
2. اذكر خمسة أشكال للمقاومة وكيفية التعامل مع كل منها.
3. ما الفرق بين النقل الإيجابي والنقل السلبي؟ وكيف نستثمر كلاهما علاجياً؟
4. ما شروط التفسير الفعال من حيث التوقيت والصياغة والعمق؟
5. كيف يمكن تطبيق الفنيات التحليلية في سياق إرشادي قصير المدى؟

واجب منزلي

راقب نفسك لمدة أسبوع وسجّل ثلاث حالات استخدمت فيها آليات دفاع. حدد الآلية، الموقف المثير، وفعاليتها التكيفية.

الدرس السابع

المقاربة السلوكية في الإرشاد

أهداف الدرس التعليمية

في نهاية هذا الدرس، سيكون الطالب قادراً على:

1. فهم المبادئ النظرية للمقاربة السلوكية ونظريات التعلم المؤسسة لها.
2. التعرف على الإشراف الكلاسيكي والإجرائي وتطبيقاتهما في الإرشاد.
3. إتقان تقنيات التعديل السلوكي الأساسية والمتقدمة.
4. تحليل التعزيز والعقاب وتأثيراتهما على السلوك.
5. تطبيق التقنيات السلوكية في السياق التربوي الجزائري.

تمهيد

ظهرت المقاربة السلوكية كرد فعل على المقاربة التحليلية وتركيزها على العمليات الداخلية غير القابلة للملاحظة. أكد السلوكيون أن علم النفس يجب أن يدرس السلوك الظاهر القابل للقياس. تُركز هذه المقاربة على كيفية اكتساب السلوكيات وتعديلها من خلال مبادئ التعلم.

أولاً: الأسس النظرية

1. الإشراف الكلاسيكي (بافلوف)

اكتشف إيفان بافلوف (1849-1936) الإشراف الكلاسيكي من خلال تجاربه على الكلاب. المبدأ الأساسي: يمكن لمثير محايد أن يكتسب القدرة على إثارة استجابة معينة إذا اقترن بمثير يُثير تلك الاستجابة طبيعياً.

المصطلحات الأساسية:

- المثير غير المشروط (UCS): يُثير استجابة طبيعياً (الطعام).

• الاستجابة غير المشروطة (UCR): استجابة طبيعية للمثير (إفراز اللعاب).

• المثير المشروط (CS): مثير محايد أصبح مثيراً (الجرس).

• الاستجابة المشروطة (CR): الاستجابة للمثير المشروط.

▪ تطبيقات في فهم المشكلات النفسية: يُفسر الإشرط الكلاسيكي كثيراً من المخاوف والقلق: طفل تعرض

لموقف مؤلم في المستشفى قد يطور خوفاً من الأطباء والمعاطف البيضاء. الرائحة المرتبطة بموقف

صادم قد تُثير القلق لاحقاً.

1.2 الإشرط الإجرائي (سكينر)

طور بورهوس سكينر (1904-1990) الإشرط الإجرائي. المبدأ الأساسي: السلوك يتشكل بعواقبه. السلوك

المُعزز يتكرر، والسلوك المُعاقب ينخفض.

➤ أنواع التعزيز والعقاب

• التعزيز الإيجابي: إضافة مثير مرغوب بعد السلوك (مدح الطالب).

• التعزيز السلبي: إزالة مثير غير مرغوب بعد السلوك (إيقاف الإزعاج عند الامتثال).

• العقاب الإيجابي: إضافة مثير غير مرغوب بعد السلوك (التوبيخ).

• العقاب السلبي: إزالة مثير مرغوب بعد السلوك (سحب الامتيازات).

➤ جداول التعزيز

• التعزيز المستمر: تعزيز كل استجابة صحيحة (أسرع تعلم، أسرع انطفاء)

• التعزيز المتقطع: تعزيز بعض الاستجابات فقط (أبطأ تعلم، أبطأ انطفاء)

ثانياً: تقنيات التعديل السلوكي

1. تقنيات مبنية على الإشراف الكلاسيكي

إزالة الحساسية المنهجية (Systematic Desensitization)

طورها جوزيف وولب لعلاج المخاوف والقلق. الخطوات:

1. تعليم الاسترخاء العضلي العميق.

2. بناء هرم القلق: ترتيب المواقف المخيفة من الأقل للأكثر إثارة.

3. التعرض التدريجي: مواجهة المواقف تدريجياً مع الاسترخاء.

المبدأ: الاسترخاء يتعارض مع القلق (التثبيط المتبادل). الاقتران المتكرر للمثير المخيف مع الاسترخاء يُضعف الاستجابة القلقة.

الغمر (Flooding): تعريض مكثف ومطول للمثير المخيف حتى ينطفئ القلق. أسرع من إزالة الحساسية لكن أكثر إزعاجاً. يتطلب موافقة مستنيرة واضحة.

الإشراف التنفيري (Aversion Therapy): اقتران السلوك غير المرغوب بمثير منفر لإضعافه. استخدامه محدود حالياً بسبب اعتبارات أخلاقية.

2.2 تقنيات مبنية على الإشراف الإجرائي

التشكيل (Shaping): تعزيز التقريبات المتتالية للسلوك المستهدف. مثال: تعليم طفل خجول المشاركة الصفية بتعزيز النظر للمعلم، ثم الإيماء، ثم الكلمة الواحدة، حتى المشاركة الكاملة.

التسلسل (Chaining): ربط سلوكيات بسيطة في سلسلة معقدة. كل حلقة تُعزز بالانتقال للحلقة التالية. مفيد لتعليم المهارات المعقدة.

اقتصاد الرموز (Token Economy): نظام يكسب فيه الفرد رموزاً (نجوم، نقاط) للسلوكيات المرغوبة، تُستبدل لاحقاً بمعززات حقيقية. فعال في الصفوف والمؤسسات.

الانطفاء (Extinction): وقف تعزيز سلوك كان مُعزّزاً سابقاً ليتلاشى تدريجياً. ملاحظة: قد يزداد السلوك مؤقتاً قبل أن يتراجع (طفرة الانطفاء).

العقد السلوكي (Behavioral Contract): اتفاق مكتوب يُحدد السلوكيات المستهدفة والعواقب. يُعزز الالتزام ويوضح التوقعات.

سيناريو تطبيقي: خطة تعديل سلوكي

الموقف: عمر، 12 سنة، يُظهر سلوكاً تشويشياً في الصف: يقاطع المعلم، يتحدث بدون إذن، يُضايق زملاءه. معلمته تشكو من أنها تقضي وقتاً كبيراً في إدارة سلوكه.

التحليل الوظيفي: ما الذي يُحافظ على السلوك؟ غالباً: انتباه المعلمة (حتى السلبي منه) وانتباه زملاءه (يضحكون). السلوك يُعزّز بالانتباه الاجتماعي.

خطة التدخل: (1) تجاهل السلوك التشويشي البسيط (انطفاء). (2) الانتباه الفوري والإيجابي عند المشاركة المناسبة (تعزيز السلوك البديل). (3) نظام نقاط: نقطة لكل 15 دقيقة بدون تشويش، تُستبدل بامتيازات. (4) العقد السلوكي مع عمر يُحدد التوقعات والعواقب.

التقييم: رصد تكرار السلوك التشويشي يومياً لتتبع التقدم. مراجعة الخطة أسبوعياً وتعديلها حسب النتائج.

تقييم الدرس السابع

أسئلة المراجعة

1. قارن بين الإشراف الكلاسيكي والإجرائي من حيث المبدأ والتطبيقات.
2. اشرح الفرق بين التعزيز الإيجابي والسلبي مع أمثلة تربوية.
3. صف خطوات إزالة الحساسية المنهجية.

4. ما مزايا وعيوب العقاب كأسلوب لتعديل السلوك؟

واجب منزلي

صمم خطة تعديل سلوكي لمشكلة سلوكية شائعة في المدرسة (التأخر، عدم أداء الواجبات، العدوانية). تضمن: تعريف السلوك، التحليل الوظيفي، التدخل، وخطة التقييم.

الدرس الثامن

المقاربة المعرفية والعلاج المعرفي (آرون بيك)

أهداف الدرس التعليمية

في نهاية هذا الدرس، سيكون الطالب قادراً على:

1. فهم النموذج المعرفي للاضطرابات النفسية ودور الأفكار في الانفعالات.
2. التعرف على التشوهات المعرفية الشائعة وتحديدتها في الحالات العملية.
3. إتقان تقنيات إعادة البناء المعرفي والتساؤل السقراطي.
4. تطبيق سجل الأفكار واستخدامه في الممارسة الإرشادية.
5. تقييم فعالية العلاج المعرفي وتطبيقاته في السياقات المختلفة.

تمهيد

طور آرون بيك (1921-2021) العلاج المعرفي في الستينيات انطلاقاً من ملاحظاته السريرية لمرضى الاكتئاب. لاحظ أن هؤلاء المرضى يتميزون بأنماط تفكير سلبية مميزة تسبق الأعراض وتُحافظ عليها. أصبح العلاج المعرفي من أكثر المقاربات بحثاً وأوسعها انتشاراً، وأثبتت الدراسات فعاليته في علاج الاكتئاب والقلق واضطرابات أخرى.

أولاً: النموذج المعرفي

1. **المبدأ الأساسي:** الانفعالات والسلوكيات ليست ناتجة مباشرة عن الأحداث، بل عن تفسيرنا لها. نفس الحدث قد يُثير استجابات مختلفة تماماً لدى أشخاص مختلفين. مثال: رسوب في الامتحان قد يُثير الحزن لدى شخص، والغضب لدى آخر، والتصميم لدى ثالث، بناءً على كيفية تفسيرهم للحدث.

1.2 الثالث المعرفي (الاكتئاب)

حدد بيك ثلاثة مجالات للتفكير السلبي في الاكتئاب:

- نظرة سلبية للذات: "أنا فاشل، لا قيمة لي، معيب".
- نظرة سلبية للعالم: "العالم قاسٍ وظالم، الناس لا يُعتمد عليهم".
- نظرة سلبية للمستقبل: "الأمور لن تتحسن، لا أمل".

1.3 مستويات التفكير

* الأفكار التلقائية (Automatic Thoughts)

أفكار سريعة وعفوية تظهر في مواقف معينة. قابلة للوعي نسبياً. مثال: "سأفشل" عند دخول الامتحان.

* المعتقدات الوسيطة (Intermediate Beliefs)

قواعد وافتراضات تحكم التفكير. "إذا لم أنجح دائماً، فأنا فاشل." "يجب أن أكون محبوباً من الجميع."

* المخططات الجوهرية (Core Schemas)

معتقدات عميقة راسخة عن الذات والآخرين والعالم، تتشكل مبكراً وتُوجه معالجة المعلومات. "أنا غير جدير

بالحب." "العالم خطير."

ثانياً: التشوهات المعرفية

أخطاء منهجية في معالجة المعلومات تؤدي إلى استنتاجات سلبية غير مبررة:

1. التفكير الكارثي (Catastrophizing): توقع أسوأ النتائج الممكنة. "إذا فشلت في هذا الامتحان،

حياتي انتهت." تضخيم احتمالية وشدة النتائج السلبية.

2.2 التعميم المفرط (Overgeneralization): استخلاص قاعدة عامة من حادثة واحدة أو قليلة.

"فشلت في هذا الامتحان، أنا دائماً أفسل." كلمات دالة: دائماً، أبداً، كل، الجميع.

2.3 القراءة الذهنية (Mind Reading): افتراض معرفة ما يفكر به الآخرون دون أدلة كافية. "أعرف

أنهم يعتقدون أنني غبي." إسقاط مخاوفنا على الآخرين.

2.4 الاستدلال الانفعالي (Emotional Reasoning): اعتبار المشاعر دليلاً على الحقيقة. "أشعر

بالفشل، إذن أنا فاشل." المشاعر ليست حقائق.

2.5 التفكير الثنائي (All-or-Nothing Thinking): رؤية الأمور بشكل مطلق: أبيض أو أسود،

نجاح تام أو فشل ذريع. لا مجال للتدرج أو الرمادي.

2.6 التصفية العقلية (Mental Filter): التركيز على التفاصيل السلبية وتجاهل الإيجابية. تلقي عشر

ملاحظات إيجابية وواحدة سلبية والتركيز على السلبية.

2.7 تجاهل الإيجابيات (Disqualifying the Positive): رفض الأدلة الإيجابية أو تفسيرها سلبياً.

"نجحت بالصدفة." "مدحوني من باب المجاملة."

ثالثاً: تقنيات العلاج المعرفي

1. فنية التساؤل السقراطي: أداة أساسية في العلاج المعرفي. أسئلة توجيهية تساعد المسترشد على فحص

أفكاره بنفسه والوصول لاستنتاجاته الخاصة، بدلاً من إخباره بأن تفكيره خاطئ.

فنية: التساؤل السقراطي - أنواع الأسئلة

1. أسئلة فحص الأدلة:

• "ما الدليل الذي يدعم هذه الفكرة؟"

• "ما الدليل الذي يُعارضها؟"

• "هل هناك حقائق تُناقض هذا الاستنتاج؟"

2. أسئلة التفسيرات البديلة:

• "هل هناك تفسير آخر محتمل؟"

• "كيف قد يُفسر شخص آخر هذا الموقف؟"

• "ما أقل التفسيرات تشاؤماً؟"

3. أسئلة تفحص العواقب:

• "ماذا لو حدث أسوأ احتمال؟ هل يمكنك التعامل معه؟"

• "ما أسوأ/أفضل/أكثر النتائج احتمالاً؟"

4. أسئلة المنظور البعيد:

• "كيف ستتظر لهذا بعد سنة؟ خمس سنوات؟"

• "ما أهمية هذا في الصورة الكبيرة لحياتك؟"

5. أسئلة الصديق:

• "ماذا ستقول لصديق في نفس الموقف؟"

• "هل ستحكم على صديقك بنفس القسوة؟"

2. فنية سجل الأفكار (Thought Record)

فنية سجل الأفكار : التطبيق المتدرج

* المستوى الأول (3 أعمدة) - للمبتدئين:

العمود 1: الموقف (ماذا حدث؟ متى؟ أين؟ مع من؟)

العمود 2: الفكرة التلقائية (ماذا قلت لنفسك؟)

العمود 3: الانفعال (ما شعورك؟ شدته 0-100)

* المستوى الثاني (5 أعمدة) - المتوسط:

+ العمود 4: التشوه المعرفي (أي نوع من أخطاء التفكير؟)

+ العمود 5: الفكرة البديلة (تفسير أكثر توازناً)

* المستوى الثالث (7 أعمدة) - المتقدم:

+ العمود 6: الأدلة المؤيدة والمعارضة

+ العمود 7: النتيجة (الانفعال بعد إعادة التقييم)

3. فنية الاكتشاف الموجه: أسلوب تعاوني لفحص الأدلة بشكل منهجي. بدلاً من مجادلة المسترشد، نساعد

على اكتشاف التناقضات بنفسه.

فنية: الاكتشاف الموجه - الخطوات

الخطوة 1 - تحديد الفكرة: "ما الفكرة التي تريد فحصها؟"

الخطوة 2 - قياس الاقتناع: "كم تؤمن بهذه الفكرة من 0-100؟"

الخطوة 3 - جمع الأدلة المؤيدة: "ما الذي يجعلك تعتقد أن هذا صحيح؟"

الخطوة 4 - فحص الأدلة: "هل هذا دليل أم تفسير؟ هل هناك تفسيرات أخرى؟"

الخطوة 5 - جمع الأدلة المعارضة: "هل هناك أي شيء يُناقض هذه الفكرة؟"

الخطوة 6 - الاستنتاج: "بالنظر لكل الأدلة، ما الاستنتاج الأكثر توازناً؟"

الخطوة 7 - إعادة القياس: "الآن كم تؤمن بالفكرة الأصلية؟"

4. فنية التجارب السلوكية

اختبار المعتقدات في الواقع بدلاً من الجدل النظري. أقوى طريقة لتغيير المعتقدات الراسخة.

فنية: التجارب السلوكية - التصميم والتنفيذ

1. تحديد المعتقد المراد اختباره: صياغة واضحة وقابلة للاختبار

2. صياغة التنبؤ: "إذا كان معتقدي صحيحاً، ماذا سيحدث؟"

3. تحديد التجربة: ما الذي سأفعله لاختبار هذا التنبؤ؟

4. توقع العوائق: ما الذي قد يمنعني؟ كيف سأتعامل معه؟

5. تنفيذ التجربة: القيام بالسلوك المتفق عليه

6. تسجيل النتائج: ماذا حدث فعلاً؟ بالتفصيل

7. الاستنتاج: هل تأكد التنبؤ أم لا؟ ماذا تعلمت؟

8. تعديل المعتقد: بناءً على النتائج، ما المعتقد الجديد؟

مثال: معتقد "إذا طلبت مساعدة سيعتقدون أنني غبي" ← تجربة: اطلب مساعدة واحدة هذا الأسبوع ولاحظ

رد الفعل الفعلي

5. فنية السهم النازل (Downward Arrow)

لوصول من الأفكار التلقائية السطحية إلى المعتقدات الجوهرية العميقة.

فنية: السهم النازل - التطبيق

1. ابدأ بالفكرة التلقائية: "سأفشل في الامتحان"

2. اسأل: "وإذا حدث ذلك، ماذا يعني لك؟"

← "سيعرف الجميع أنني غير ذكي"

3. "وإذا عرفوا ذلك، ماذا يعني هذا؟"

← "سيحتقروني"

4. "وإذا احتقروك، ماذا يعني ذلك عنك؟"

← "أنا لا أستحق الاحترام"

5. "وماذا يعني أنك لا تستحق الاحترام؟"

← "أنا شخص بلا قيمة" ← المخطط الجوهري

ملاحظة: توقف عندما تصل لمعتقد عام وثابت عن الذات أو الآخرين أو العالم

1. التساؤل السقراطي: أسئلة توجيهية تساعد المسترشد على فحص أفكاره بنفسه:

• "ما الدليل على هذه الفكرة؟ وما الدليل ضدها؟"

• "هل هناك تفسير بديل؟"

• "ماذا لو حدث أسوأ احتمال؟ هل يمكنك التعامل معه؟"

• "ماذا ستقول لصديق في نفس الموقف؟"

• "هل تفكيرك يساعدك أم يُعيقك؟"

2. سجل الأفكار: أداة أساسية لتحديد الأفكار وفحصها. الأعمدة:

1. الموقف: ماذا حدث؟ متى؟ أين؟ مع من؟

2. الانفعال: ما المشاعر؟ شدتها (0-100)؟

3. الفكرة التلقائية: ماذا كنت تقول لنفسك؟

4. التشوه المعرفي: أي نوع من أخطاء التفكير؟

5. الفكرة البديلة: تفسير أكثر توازناً وواقعية

6. النتيجة: الانفعال بعد التفكير البديل

سيناريو تطبيقي: سجل أفكار

الموقف: نورة، 17 سنة، لم تُدعَ لحفلة عيد ميلاد زميلتها.

الانفعال: حزن شديد (85)، إحساس بالرفض (90).

الفكرة التلقائية: "لا أحد يحبني. أنا منبوذة. لن يكون لي أصدقاء أبداً."

التشوهات: تعميم مفرط (لا أحد، أبداً)، تكهن بالمستقبل، قراءة ذهنية.

أسئلة سقراطية: هل حقاً لا أحد يحبك؟ من هم أصدقاؤك الحاليون؟ هل هناك أسباب أخرى محتملة لعدم الدعوة؟

الفكرة البديلة: "لم أدع لهذه الحفلة، وهذا مؤلم. لكن لدي صديقات أخريات. ربما كانت الحفلة صغيرة أو هناك ظروف لا أعرفها. عدم الدعوة لا يعني أنني منبوذة."
النتيجة: حزن (40)، إحساس بالرفض (30). انخفاض ملحوظ في شدة الانفعال.

تقييم الدرس الثامن

أسئلة المراجعة

1. اذكر خمسة أنواع من أسئلة التساؤل السقراطي مع مثال لكل نوع.
2. صمم سجل أفكار (7 أعمدة) لطالب يعتقد أنه سيفشل في البكالوريا.
3. ما خطوات تصميم وتنفيذ تجربة سلوكية؟
4. استخدم فنية السهم النازل للوصول للمعتقد الجوهري خلف فكرة "لا أحد يحبني".

واجب منزلي

استخدم سجل الأفكار لتوثيق ثلاثة مواقف أثارت مشاعر سلبية خلال الأسبوع. حدد الأفكار والتشوهات وطور بدائل.

الدرس التاسع

المقاربة الإنسانية والوجودية (كارل روجرز)

أهداف الدرس التعليمية

في نهاية هذا الدرس، سيكون الطالب قادراً على:

1. فهم الأسس الفلسفية للمقاربة الإنسانية ونظرتها للطبيعة البشرية
2. تحليل شروط روجرز الستة للتغيير العلاجي وتطبيقاتها
3. التعرف على المخاوف الوجودية الأربعة وكيفية التعامل معها إرشادياً
4. إتقان تقنيات المقاربة الإنسانية: الإصغاء الفعال، الانعكاس، التقبل
5. تطبيق مبادئ المقاربة الإنسانية في السياق الثقافي العربي والإسلامي

تمهيد

ظهرت المقاربة الإنسانية في الخمسينيات والستينيات كـ"القوة الثالثة" في علم النفس، بديلاً عن التحليل النفسي (القوة الأولى) والسلوكية (القوة الثانية). رفض الإنسانون النظرة الحتمية للإنسان (محكوم بالغرائز أو البيئة) وأكدوا على حرية الاختيار والقدرة على النمو وتحقيق الذات.

أولاً: الأسس الفلسفية

1. **نظرة إيجابية للطبيعة البشرية:** يرى الإنسانون أن الإنسان خير بطبيعته، يسعى للنمو والتحقيق الذاتي. المشكلات النفسية ليست تعبيراً عن طبيعة فاسدة، بل نتيجة ظروف أعاققت النمو الطبيعي. في البيئة الملائمة، يتحرك الإنسان تلقائياً نحو الصحة والنضج.

2. **التركيز على الخبرة الذاتية:** العالم الداخلي للفرد هو الحقيقة الأهم. ما يهم ليس "الحقيقة الموضوعية" بل

كيف يختبر الفرد واقعه. لفهم شخص ما، يجب الدخول إلى عالمه الظاهراتي ورؤية الأمور من منظوره.

3. حرية الاختيار والمسؤولية: رغم القيود البيولوجية والاجتماعية، يمتلك الإنسان حرية في كيفية الاستجابة

لظروفه. هذه الحرية تستتبع مسؤولية: نحن مسؤولون عن خياراتنا وعن صنع معنى لحياتنا.

ثانياً: نظرية كارل روجرز

1. نزعة التحقيق: المفهوم المركزي في نظرية روجرز. كل كائن حي يمتلك نزعة فطرية نحو الحفاظ على

الذات وتعزيزها وتحقيق إمكاناتها. هذه النزعة هي المحرك الوحيد للسلوك، وهي بناءة واجتماعية بطبيعتها.

2. الذات والخبرة: تتشكل الذات من خلال التفاعل مع البيئة. عندما تتوافق الذات مع الخبرة (التطابق)، يكون

الفرد صحيحاً نفسياً. عندما تتعارضان (عدم التطابق)، ينشأ القلق والدفاعية.

3. شروط القيمة: يتعلم الطفل أن بعض جوانب خبرته "جيدة" (تُكافأ بالحب) وأخرى "سيئة" (تُعاقب بسحب

الحب). يبدأ في إنكار أو تشويه الخبرات "السيئة" للحفاظ على حب الآخرين، مما يخلق الفجوة بين الذات

والخبرة.

4. الشروط الضرورية والكافية للتغيير: في مقاله الشهيرة (1957)، حدد روجرز ستة شروط:

1. الاتصال النفسي بين شخصين.

2. عدم التطابق لدى المسترشد (قلق، ضعف).

3. التطابق (الأصالة): المرشد حقيقي، لا يلعب دوراً.

4. التقبل الإيجابي غير المشروط: قبول المسترشد كما هو.

5. الفهم التعاطفي: فهم عالم المسترشد من الداخل.

6. إدراك المسترشد للتقبل والتعاطف.

ثالثاً: المقاربة الوجودية

1. **المخاوف الوجودية الأربعة (يالوم):** حدد إرفين يالوم أربعة مخاوف وجودية جوهرية يواجهها كل إنسان:

- الموت: الوعي بحتمية الفناء. القلق الوجودي الأساسي. المواجهة الصحية تُعطي الحياة معنى وإحساساً.
- الحرية: نحن مسؤولون عن خياراتنا ولا يمكننا إلقاء اللوم على الظروف. الحرية مخيفة لأنها تستتبع المسؤولية.
- العزلة الوجودية: في النهاية، كل منا وحيد. لا أحد يستطيع أن يعيش تجربتنا الداخلية معنا تماماً.
- اللامعنى: الحياة لا تأتي بمعنى جاهز. نحن مطالبون بخلق معنى لوجودنا.

رابعاً: التقنيات الأساسية

1. **فنية الإصغاء التعاطفي (Empathic Listening):** ليس مجرد سماع الكلمات، بل الدخول إلى

عالم المسترشد الداخلي وفهم تجربته من منظوره هو، كما لو كنت تعيشها معه دون أن تفقد هويتك الخاصة.

👉 فنية: الإصغاء التعاطفي: مستويات التطبيق

المستوى 1 : الحضور الجسدي:

• اجلس بوضعية منفتحة تواجه المسترشد

• حافظ على تواصل بصري مريح (70% من الوقت تقريباً)

• أومئ برأسك لإظهار المتابعة

• تجنب الحواجز (مكتب، هاتف، أوراق)

المستوى 2 : الحضور النفسي:

• أفرغ ذهنك من مشاغلك الشخصية

• لا تفكر في الرد أثناء الاستماع

• انتبه لمشاعرك الخاصة كمؤشر لما يشعر به المسترشد

• تجنب الحكم أو التقييم الداخلي

المستوى 3 : الفهم العميق:

• استمع لما وراء الكلمات (النبرة، التردد، الصمت)

• لاحظ التناقضات بين اللفظي وغير اللفظي

• حاول فهم المعنى الشخصي للتجربة

• اسأل نفسك: "كيف يبدو العالم من عينيه؟"

2. **فنية الانعكاس (Reflection):** إعادة ما قاله المسترشد بطريقة تُظهر الفهم وتُساعد على سماع نفسه

واستكشاف تجربته بعمق أكبر.

✚ فنية انعكاس المحتوى (Paraphrasing)

- التعريف: إعادة صياغة الأفكار والمعلومات بكلماتك الخاصة

- الهدف: التأكد من الفهم الصحيح، إظهار الانتباه

- الصيغة: "إذن ما تقوله هو..." / "بمعنى آخر..."

مثال:

المسترشد: "درست كثيراً للامتحان لكن الأسئلة جاءت من أجزاء لم أركز عليها".

الانعكاس: "إذن رغم جهدك في الدراسة، جاءت الأسئلة من مواضيع لم تتوقعها".

✚ فنية انعكاس المشاعر (Reflection of Feelings)

التعريف: تسمية المشاعر التي يعبر عنها المسترشد لفظياً أو غير لفظي

الهدف: مساعدة المسترشد على الوعي بمشاعره والتعبير عنها

الصيغة: "يبدو أنك تشعر ب..." / "أسمع في كلامك..."

خطوات التطبيق:

1. استمع للكلمات العاطفية (غاضب، حزين، محبط)

2. لاحظ لغة الجسد والنبذة

3. حدد الشعور الأساسي

4. اختر كلمة تصف الشعور بالشدة المناسبة

5. قدم الانعكاس بصيغة استفهامية أو تقريرية لطيفة

مثال:

المسترشد: (بصوت مرتجف) "حاولت كثيراً لكن لا شيء يتغير..."

الانعكاس: "أسمع إحباطاً عميقاً في صوتك... كأنك استنفدت كل محاولتك"

🚩 فنية: انعكاس المعنى (Reflection of Meaning)

التعريف: ربط المشاعر بالقيم والمعتقدات والأهمية الشخصية

الهدف: فهم أعمق للتجربة ومعناها للمسترشد

الصيغة: "يبدو أن هذا مهم لك لأن..."/ "كأن هذا يعني لك..."

مثال:

المسترشد: "كنت أتوقع أن يدعمني أبي في قراري"

الانعكاس: "موقف والدك آلمك... كأن دعمه يعني لك الاعتراف بأنك أصبحت قادراً على اتخاذ قراراتك"

3. فنية التقبل الإيجابي غير المشروط

🚩 فنية: التقبل غير المشروط : التطبيق العملي

المبدأ: قبول المسترشد كإنسان ذي قيمة بصرف النظر عن سلوكياته أو أفكاره

التمييز المهم: تقبل الشخص ≠ تقبل كل سلوكياته

ما يجب فعله:

- استمع دون إظهار صدمة أو استنكار
- تجنب الأحكام اللفظية وغير اللفظية (رفع الحاجب، التتهجد)
- أظهر اهتماماً حقيقياً بتجربته
- احترم اختياراته حتى لو اختلفت معها

ما يجب تجنبه:

- "كيف تفكر هكذا!" ← بدلاً منها: "ساعدني أفهم كيف وصلت لهذه الفكرة"
- "هذا خطأ" ← بدلاً منها: "ما الذي يجعلك تشعر أن هذا هو الخيار الصحيح؟"
- "يجب أن تفعل كذا" ← بدلاً منها: "ما الخيارات التي تراها أمامك؟"

في المواقف الصعبة (إيذاء النفس، أفكار خطيرة):

- ابق هادئاً ومتقبلاً للمشاعر
- عبّر عن قلقك بصدق: "أسمع ألماً شديداً... هذا يُقلقني عليك"
- لا تتجاهل الخطر باسم التقبل

4. فنية الأصالة (Genuineness/Congruence)

فنية: الأصالة - متى وكيف تكون شفافاً

المبدأ: أن تكون حقيقياً في العلاقة، لا تلعب دوراً أو ترتدي قناعاً

🌈 أنواع الإفصاح الذاتي:

1. إفصاح عن المشاعر الآنية: "أشعر بالحزن وأنا أسمعك"
2. إفصاح عن تجربة مشابهة: "مررت بموقف شبيه... (بحذر)"
3. إفصاح عن ردود الفعل: "ألاحظ أنني أريد حمايتك عندما تتحدث عن هذا"

✚ قواعد الإفصاح الآمن:

- الهدف: لمصلحة المسترشد، ليس لتفريغ مشاعرك
- التوقيت: عندما يُعمق الفهم أو يُقوي العلاقة
- الكمية: قليل ومركز، لا تحول الجلسة إليك
- المحتوى: تجنب تفاصيل شخصية قد تُثقل المسترشد

5. فنية التركيز على هنا والآن

✚ فنية: التركيز على الخبرة الآنية : التطبيق

المبدأ: ما يحدث في اللحظة الحالية أكثر حيوية وأهمية من الحديث عن الماضي

تقنيات التركيز على الآن:

- "ماذا تشعر الآن وأنت تتحدث عن هذا؟"
- "ألاحظ أن صوتك تغير عندما ذكرت والدتك. ماذا يحدث معك الآن؟"
- "توقفت فجأة. ما الذي مر بذهنك للتو؟"
- "إذا كان هذا الشعور يتكلم، ماذا سيقول؟"

التعامل مع العلاقة الإرشادية كنموذج:

- "أتساءل إن كان ما يحدث بيننا الآن يُشبه ما يحدث في علاقاتك الأخرى"
- "لاحظت أنك تتجنب النظر إلي عندما تتحدث عن مشاعرك. هل هذا مألوف لك؟"

سيناريو تطبيقي: الشروط الروجرسية

الموقف: سامي، 18 سنة، يقول: "أنا فاشل. كل أصدقائي نجحوا في البكالوريا وأنا رسبت. والدي محبط مني. أحياناً أفكر أنني لا أستحق أن أعيش."

استجابة غير روجرسية: "لا تقل ذلك! أنت لست فاشلاً. كثيرون رسبوا وأعادوا. يجب أن تفكر إيجابياً." (نفي للمشاعر، نصيحة، تقييم)

استجابة روجرسية: "تشعر بألم شديد الآن... الرسوب جعلك تشعر بالفشل، خاصة مع نجاح الآخرين. وخيبة أمل والدك تزيد الأمر صعوبة. أسمع أيضاً أفكاراً مقلقة عن عدم استحقاق الحياة... هل يمكنك إخباري أكثر عن ذلك؟" (انعكاس المشاعر، تقبل بدون حكم، استكشاف)

التحليل: الاستجابة الروجرسية تُظهر التقبل غير المشروط (لم يُحكم على سامي)، الفهم التعاطفي (فهم مشاعره من الداخل)، والأصالة (اهتمام حقيقي). كما تتناول الأفكار المقلقة بجدية.

ملاحظة:

الاستجابة الروجرسية: هي طريقة الرد على المسترشد وفق منهج كارل روجرز في الإرشاد المتمركز حول الشخص. تتميز بـ:

الخصائص الأساسية:

التطبيق	الخاصية
فهم تجربة المسترشد من منظوره هو	التعاطف
قبول المسترشد دون حكم أو شروط	التقبل غير المشروط
أن يكون المرشد حقيقياً وصادقاً	الأصالة
لا نصائح، لا حلول جاهزة	عدم التوجيه

مثال توضيحي:

المسترشد: "رسبت في الامتحان... أشعر أنني فاشل ولا فائدة من المحاولة"

استجابة غير روجرسية: ✘

"لا تقل هذا، حاول مرة أخرى"

"يجب أن تدرس أكثر"

"الرسوب ليس نهاية العالم"

استجابة روجسية:

"تشعر بإحباط عميق... كأن هذا الرسوب يجعلك تشك في قدراتك كلها"

لماذا هذه الاستجابة روجسية؟

تعكس المشاعر (الإحباط) لا الأفكار فقط

لا تحكم على المسترشد أو تُصحح له

لا تُقدم حلولاً جاهزة

تُظهر الفهم العميق لتجربته

تفتح المجال له لاستكشاف مشاعره أكثر

الهدف: أن يشعر المسترشد بأنه مفهوم ومقبول، فيستطيع استكشاف ذاته والوصول لحلوله بنفسه.

تقييم الدرس التاسع

أسئلة المراجعة

1. ما الأسس الفلسفية للمقاربة الإنسانية؟
2. اشرح شروط روجرز الستة للتغيير العلاجي.
3. ما المخاوف الوجودية الأربعة عند يالوم؟
4. قارن بين الانعكاس في المقاربة الإنسانية وإعادة البناء في المقاربة المعرفية.

واجب منزلي

مارس الإصغاء الفعال في محادثة حقيقية. سجّل ملاحظتك: ما الصعوبات التي واجهتها؟ كيف استجاب

الطرف الآخر؟ ما الذي تعلمته؟

الدرس العاشر

العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (ألبرت إيس)

أهداف الدرس التعليمية

في نهاية هذا الدرس، سيكون الطالب قادراً على:

1. فهم نموذج ABC للاضطراب النفسي وتطبيقاته العملية
2. التعرف على المعتقدات اللاعقلانية الأساسية وتحديدتها في الحالات
3. إتقان تقنيات المنازعة (Disputation) بأنواعها المختلفة
4. تطبيق REBT في التعامل مع المشكلات الشائعة لدى الطلاب
5. تقييم أوجه التشابه والاختلاف بين REBT والعلاج المعرفي (بيك)

تمهيد

طور ألبرت إيس (1913-2007) العلاج العقلاني الانفعالي (RET) في منتصف الخمسينيات، وأعاد تسميته لاحقاً بالعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) ليعكس تكامل الأبعاد الثلاثة. يُعد إيس أحد أكثر المعالجين النفسيين تأثيراً في القرن العشرين، وقد سبق بيك في تطوير مقاربة معرفية للعلاج. ينطلق REBT من فرضية فلسفية بسيطة وعميقة: الأحداث لا تُزعجنا، بل طريقة تفكيرنا فيها. كما قال الفيلسوف الرواقي إبيكتيتوس قبل ألفي عام: "ليست الأشياء ذاتها ما يُقلق الناس، بل أحكامهم عليها."

أولاً: نموذج ABC

1. مكونات النموذج

A - الحدث المنشط (Activating Event): الموقف أو الحدث الخارجي (أو الداخلي كالذكرى أو الفكرة) الذي

يسبق الاستجابة الانفعالية. مثال: الرسوب في الامتحان، رفض طلب الصداقة، نقد من المدير.

B - المعتقدات (Beliefs): الأفكار والتفسيرات والتقييمات التي يُجريها الفرد حول الحدث. هنا يكمن مصدر

الاضطراب أو الصحة. المعتقدات قد تكون عقلانية (مرنة، واقعية، تُساعد على التكيف) أو لاعقلانية

(جامدة، مطلقة، تُعيق التكيف).

C - العواقب (Consequences): النتائج الانفعالية والسلوكية للمعتقدات. قد تكون صحية (حزن طبيعي،

قلق معتدل، إحباط) أو مضطربة (اكتئاب شديد، قلق مُعيق، غضب عارم).

2. المعادلة الأساسية

A لا يُسبب C مباشرة. B هو الوسيط الحاسم. نفس الحدث (A) قد يُثير استجابات مختلفة تماماً لدى أشخاص

مختلفين، لأن معتقداتهم (B) مختلفة.

مثال توضيحي: ثلاثة طلاب رسبوا في نفس الامتحان (A واحد):

- الأول يعتقد: "هذا فشل ذريع. أنا غبي ولن أنجح أبداً." → اكتئاب شديد (C).
- الثاني يعتقد: "هذا مؤسف لكنه درس. سأدرس بجدية أكبر." → إحباط معتدل ودافعية (C).
- الثالث يعتقد: "الامتحان كان غير عادل. المعلم فاشل." → غضب وتبرير (C).

ثانياً: المعتقدات اللاعقلانية

1. خصائص المعتقدات اللاعقلانية: تتميز بثلاث سمات أساسية:

- المطلقة: "يجب"، "ينبغي"، "لا بد" بشكل قاطع لا يقبل الاستثناء
- الكارثية: "فظيع"، "مريع"، "لا يُحتمل" - تضخيم السوء
- عدم تحمل الإحباط: "لا أستطيع تحمل ذلك" - استسلام أمام الصعوبات

2. الواجبات الثلاثة (The Three Musts)

✚ **الواجب الأول: متطلبات من الذات:** "يجب أن أنجح، أن أكون محبوباً، أن أحقق الكمال." يؤدي للقلق والاكتئاب والشعور بعدم القيمة عند الفشل.

✚ **الواجب الثاني: متطلبات من الآخرين:** "يجب أن يعاملني الآخرون بعدل واحترام، أن يُقدروني، أن يلبوا توقعاتي." يؤدي للغضب والعداء والاستياء عندما لا يمتثل الآخرون.

✚ **الواجب الثالث: متطلبات من الحياة:** "يجب أن تكون الحياة سهلة ومريحة، أن تسير الأمور كما أريد." يؤدي لعدم تحمل الإحباط والتذمر والشكوى المستمرة.

❖ الفنيات:

1. المنازعة (D – Disputation)

الأداة الأساسية في REBT تحدي المعتقدات اللاعقلانية من خلال أسئلة وحجج تُظهر عدم منطقيتها أو عدم واقعيتها أو عدم نفعيتها.

✚ **فنية: المنازعة المنطقية (Logical Disputation)**

الهدف: إظهار عدم منطقيّة المعتقد

الأسئلة الأساسية:

- "هل هذا الاستنتاج يتبع منطقياً من المقدمات؟"
- "هل من المنطقي أن تحكم على كل شخصيتك بناءً على فشل واحد؟"
- "كيف يتحول (أريد) إلى (يجب)؟"
- "هل هناك قانون في الكون يقول أنك يجب أن تتجح؟"

مثال:

المعتقد: "رسبت، إذن أنا فاشل"

المنازعة: "هل فشل واحد يُحدد كل شخصيتك؟ هل الشخص الذي يفشل في طبخة يصبح طباًخاً فاشلاً

للأبد؟"

🚩 فنية: المنازعة التجريبية (Empirical Disputation)

الهدف: فحص مطابقة المعتقد للواقع والأدلة

الأسئلة الأساسية:

- "ما الدليل على صحة هذا المعتقد؟"
- "هل هناك أدلة تُناقضه؟"
- "هل حدث فعلاً أن ضحك عليك الناس؟ كم مرة؟"
- "ما النتيجة الفعلية في المرات السابقة؟"

مثال:

المعتقد: "الجميع يكرهونني"

المنازعة: "الجميع؟ هل يمكنك تسمية شخص واحد لا يكرهك؟ ما الدليل على أن زميلك أحمد يكرهك؟"

🚩 فنية: المنازعة العملية/الوظيفية (Functional Disputation)

الهدف: إظهار أن المعتقد يضر أكثر مما ينفع

الأسئلة الأساسية:

- "هل هذا المعتقد يُساعدك أم يُعيقك؟"
- "ماذا يكلفك الإيمان بهذه الفكرة؟"
- "لو تخليت عن هذا المعتقد، كيف ستتغير حياتك؟"
- "هل هذه الطريقة في التفكير تُقربك من أهدافك؟"

مثال:

المعتقد: "يجب أن أكون مثالياً"

المنازعة: "ما الذي يكلفك هذا المعتقد؟ ألا تلاحظ أنه يمنعك من المحاولة خوفاً من الفشل؟"

* الفلسفة الفعالة الجديدة (E – Effective New Philosophy)

نتيجة المنازعة الناجحة: معتقدات أكثر عقلانية ومرونة وواقعية. مثال:

- قبل: "يجب أن أنجح، والرسوب كارثة."
- بعد: "أفضل النجاح لكنني لست مُلزماً به. الرسوب مزعج لكنه ليس نهاية العالم. يمكنني التعلم منه والمحاولة مجدداً."

2. فنية التخيل العقلاني الانفعالي (REI)

الخطوات

1. الاسترخاء: ابدأ باسترخاء بسيط وإغماض العينين
2. تخيل الموقف السلبي: "تخيل أسوأ سيناريو تخافه بوضوح"
3. الشعور بالانفعال المضطرب: "اسمح لنفسك بالشعور بالقلق/الغضب/الاكتئاب"

4. تغيير الانفعال: "الآن، ابق في نفس الموقف، لكن غير شعورك من القلق الشديد إلى قلق خفيف،

أو من الاكتئاب إلى الحزن الطبيعي"

5. استكشاف التغيير: "ماذا قلت لنفسك لتغير شعورك؟"

6. تحديد الأفكار الجديدة: ساعد المسترشد على صياغة المعتقدات العقلانية التي استخدمها

7. التدريب: كرر التمرين يومياً لمدة أسبوعين

ملاحظة: الهدف ليس إلغاء المشاعر السلبية، بل تحويلها من مضطربة (قلق معيق) إلى صحية (قلق

دافع)

3. فنية لعب الأدوار العكسي

📌 التطبيق

الفكرة: المسترشد يدافع عن المعتقد العقلاني والمرشد يلعب دور المسترشد بمعتقداته اللاعقلانية

الخطوات:

1. حدد المعتقد اللاعقلاني المستهدف

2. اشرح التمرين: "سألعب دورك وأدافع عن معتقداتك القديمة، وأنت حاول إقناعي بالتفكير العقلاني"

3. المرشد (بدور المسترشد): "لكن يجب أن أنجح! الفشل كارثة!"

4. المسترشد يُنازع: "لماذا يجب؟ ما الدليل على أن الفشل كارثة؟"

5. استمر في الجدل حتى يُتقن المسترشد المنازعة

الفائدة: يُجبر المسترشد على استخدام التفكير العقلاني بنشاط، وليس مجرد الاستماع

4. فنية الواجبات المنزلية في REBT

📌 أنواعها وتصميمها

1. واجبات معرفية:

• ملء نموذج ABCDE يومياً

• كتابة 10 أسباب لماذا المعتقد لاعتقالي

• قراءة مواد تعليمية عن REBT

2. واجبات انفعالية:

• ممارسة التخيل العقلاني الانفعالي يومياً

• تمارين قبول الذات غير المشروط

• الإفصاح عن خطأ سابق (مهاجمة الخجل)

3. واجبات سلوكية:

• مواجهة المخاوف تدريجياً (التعرض)

• تجارب لاختبار التنبؤات السلبية

• تمارين "مهاجمة الخجل": فعل شيء محرج عمداً (بشكل آمن)

5. فنية الفكاهة والمبالغة العلاجية

فنية: الفكاهة العلاجية - الاستخدام الحذر

المبدأ: المبالغة في المعتقد اللاعقلاني حتى يصبح سخيفاً

مثال:

المسترشد: "إذا فشلت، لن أستطيع النظر في وجه أحد!"

المرشد: "صحيح! وربما ستضطر للعيش في كهف بعيداً عن البشر! وستأكل الحشرات! لأن الفشل

في امتحان واحد يعني نهاية الحضارة!"

قواعد الاستخدام الآمن:

• استخدمها فقط بعد بناء علاقة قوية

- السخرية من الفكرة، ليس من الشخص
- تأكد أن المسترشد يفهم القصد
- تجنبها مع المسترشدين الحساسين جداً أو المكتئبين
- توقف فوراً إذا شعر المسترشد بالإهانة

سيناريو تطبيقي: تحليل ABC ومنازعة

الموقف: هدى، 16 سنة، غاضبة جداً لأن صديقتها المقربة لم تدعها لعيد ميلادها.

A (الحدث): عدم الدعوة لحفلة عيد الميلاد.

B (المعتقد): "يجب على صديقتي أن تدعوني! كيف تجرؤ على فعل ذلك؟ هذا إهانة لا تُغتفر. لن أسامحها أبداً."

C (العاقبة): غضب شديد، رغبة في الانتقام، قطع العلاقة.

D (المنازعة): "هل هناك قانون كوني يُلزم صديقتك بدعوتك؟ حتى لو كان ذلك مؤلماً، هل هو حقاً 'إهانة لا تُغتفر'؟

ما احتمالات أخرى لعدم الدعوة؟ هل قطع العلاقة سيحقق لك ما تريدين؟"

E (الفلسفة الفعالة): "أفضل أن تدعوني صديقتي، وأشعر بالإحباط لأنها لم تفعل. لكن ليس من الضروري أن يفعل

الآخرون ما أريد. ربما هناك ظروف لا أعرفها. يمكنني التحدث معها بهدوء لفهم ما حدث قبل اتخاذ أي قرار."

تقييم الدرس العاشر

أسئلة المراجعة

1. اشرح نموذج ABC مع مثال تطبيقي.
2. ما الواجبات الثلاثة (The Three Musts)؟
3. قارن بين أنواع المنازعة الثلاثة.
4. ما أوجه التشابه والاختلاف بين REBT والعلاج المعرفي لبيك؟

واجب منزلي

سجل موقفاً أثار مشاعر سلبية شديدة هذا الأسبوع. طبق نموذج ABCDE كاملاً: حدد الحدث، المعتقدات، العواقب، ثم نازع المعتقدات وطور فلسفة بديلة.

الدرس الحادي عشر

الإرشاد الفردي: العملية والمهارات الأساسية

أهداف الدرس التعليمية

في نهاية هذا الدرس، سيكون الطالب قادراً على:

1. فهم أهمية العلاقة الإرشادية كعامل أساسي في نجاح التدخل.
2. إتقان المهارات الأساسية للإرشاد: الإصغاء، الانعكاس، التوضيح، التلخيص.
3. تحليل مراحل العملية الإرشادية من البداية إلى الإنهاء.
4. تطبيق المهارات الإرشادية في مواقف تمثيلية محاكاة.
5. تقييم جودة الأداء الإرشادي من خلال معايير واضحة.

تمهيد

الإرشاد الفردي هو الشكل الأكثر شيوعاً للتدخل الإرشادي، حيث يلتقي مرشد واحد مع مسترشد واحد في سياق خاص وسري. تُظهر الأبحاث أن العلاقة الإرشادية ذاتها من أقوى العوامل المنبئة بالنتائج الإيجابية، بصرف النظر عن المقاربة النظرية المستخدمة. هذا الدرس يُركز على المهارات العملية اللازمة لبناء علاقة إرشادية فعالة وإدارة العملية الإرشادية.

أولاً: العلاقة الإرشادية

1. أهمية العلاقة: أثبتت عقود من البحث أن جودة العلاقة الإرشادية (التحالف العلاجي) من أقوى المنبئات بنتائج الإرشاد. التحليل التجميحي لفلوكيغر وآخرون (2018) أكد حجم تأثير متوسط إلى كبير للتحالف العلاجي عبر مختلف الاضطرابات والمقاربات.

2. مكونات التحالف العلاجي (بوردين، 1979)

* الرابطة العاطفية (Bond): الثقة المتبادلة، الاحترام، الدفء، الاهتمام الحقيقي. يشعر المسترشد بأنه محل تقدير واهتمام، وليس مجرد "حالة".

* الاتفاق على الأهداف (Goals): وجود فهم مشترك لما يسعى الإرشاد لتحقيقه. الأهداف يجب أن تكون: محددة، قابلة للقياس، واقعية، ومتفق عليها.

* الاتفاق على المهام (Tasks): اتفاق على الأنشطة والإجراءات التي ستستخدم للوصول للأهداف. كل طرف يفهم دوره في العملية.

ثانياً: المهارات الأساسية للإرشاد

1. مهارات الحضور والانتباه

السلوك غير اللفظي: وضعية الجسم المنفتحة، التواصل البصري المناسب، الإيماء، تعبيرات الوجه المتعاطفة.

نموذج SOLER لإيغان:

• S – Squarely: مواجهة المسترشد

• O – Open: وضعية منفتحة

• L – Lean: الميل قليلاً للأمام

• E – Eye contact: تواصل بصري مناسب

• R – Relaxed : استرخاء طبيعي

2. مهارات الإصغاء :

* **الإصغاء الفعال**: استماع بكل الحواس وليس فقط بالأذنين. الانتباه للكلمات والنبرة ولغة الجسد والمشاعر الكامنة. تجنب التشتت والتفكير في الرد أثناء الاستماع.

* **الصمت العلاجي**: الصمت ليس فراغاً بل أداة قوية. يُتيح للمسترشد التفكير والشعور والتعبير بإيقاعه. المبتدئون غالباً ما يملأون الصمت سريعاً.

3. مهارات الاستجابة

* **انعكاس المشاعر**: إعادة المشاعر التي أبدأها المسترشد بكلماتك. "يبدو أنك تشعر بالإحباط..." يُساعد المسترشد على الشعور بالفهم واستكشاف مشاعره أعمق.

* **إعادة الصياغة**: إعادة المحتوى بكلمات مختلفة للتأكد من الفهم. "إذن، ما تقوله هو..." يُوضح التواصل ويُظهر الانتباه.

* **التلخيص**: جمع النقاط الرئيسية وربطها معاً. مفيد لتوضيح الموضوعات المتكررة والانتقال بين المراحل.

* **الأسئلة**: الأسئلة المفتوحة تُشجع الاستكشاف. الأسئلة المغلقة تُستخدم للتوضيح أو الحصول على معلومات محددة. تجنب الأسئلة الإيحائية والمتعددة.

ثالثاً: مراحل العملية الإرشادية

3.1 مرحلة البداية: تتضمن: بناء العلاقة والثقة، توضيح طبيعة الإرشاد والتوقعات، الحصول على الموافقة المستنيرة، جمع المعلومات الأولية، تحديد الأهداف الأولية.

3.2 مرحلة العمل: الجوهر العلاجي حيث يُستكشف المشكلات بعمق، يُطبق التدخلات المناسبة، يُعمل على تحقيق الأهداف، يُراقب التقدم ويُعدل الخطة.

3.3 مرحلة الإنهاء: مراجعة التقدم والمكتسبات، التعامل مع مشاعر الإنهاء، التخطيط للمستقبل والوقاية من

الانتكاس، ترتيب المتابعة إن لزم.

سيناريو تطبيقي: مهارات الإرشاد

المسترشد: "لا أعرف ما المشكلة معي... دراستي تتراجع، علاقتي بأصدقائي ليست كما كانت، وحتى في البيت الأمور متوترة. أشعر أن كل شيء ينهار."

* استجابة ضعيفة: "لماذا تعتقد أن كل هذا يحدث؟ هل جربت أن تدرس أكثر؟ ربما يجب أن تتحدث مع أصدقائك."

(قفز سريع للحلول، أسئلة متعددة)

* استجابة أفضل (انعكاس المشاعر): "يبدو أنك مُثقل جداً الآن... تشعر أن عدة جوانب من حياتك تمر بصعوبات

في نفس الوقت، وهذا يجعلك تشعر بأن الأمور تخرج عن السيطرة." (التحقق من المشاعر)

المسترشد: "نعم بالضبط! أشعر بالعجز تماماً."

استجابة (سؤال مفتوح): "من بين هذه الجوانب - الدراسة، الأصدقاء، البيت - أيها يُثقلك أكثر الآن؟" (تركيز

الاستكشاف)

تقييم الدرس الحادي عشر

أسئلة المراجعة

1. ما مكونات التحالف العلاجي حسب نموذج بوردين؟

2. اشرح الفرق بين انعكاس المشاعر وإعادة الصياغة.

3. ما مراحل العملية الإرشادية الثلاث؟

4. متى يكون الصمت العلاجي مفيداً ومتى يكون ضاراً؟

نشاط تطبيقي

مارس مع زميل: أحكما يلعب دور المسترشد (يتحدث عن موقف صعب حقيقي أو متخيل)، والآخر يمارس مهارات الإصغاء والانعكاس فقط (بدون نصائح أو حلول) لمدة 10 دقائق. ثم تبادلا الأدوار. ناقشا التجربة.

الدرس الثاني عشر

الإرشاد الجماعي: النظرية والتطبيق

أهداف الدرس التعليمية

في نهاية هذا الدرس، سيكون الطالب قادراً على:

1. فهم العوامل العلاجية للمجموعة وكيفية تفعيلها
2. التعرف على أنواع المجموعات الإرشادية ومعايير اختيار الأعضاء
3. تحليل مراحل تطور المجموعة الإرشادية
4. إتقان مهارات قيادة المجموعة والتعامل مع الديناميكيات الصعبة
5. تصميم وتنفيذ جلسات إرشادية جماعية في السياق التربوي

تمهيد

الإرشاد الجماعي يجمع عدداً من الأفراد (عادة 6-12) مع مرشد واحد أو اثنين في سياق علاجي. للمجموعة قوى شفائية فريدة لا تتوفر في الإرشاد الفردي: التعلم من الآخرين، الشعور بالانتماء، تلقي وإعطاء الدعم، اختبار سلوكيات جديدة في بيئة آمنة.

1. العوامل العلاجية للمجموعة (يالوم) : حدد إرفين يالوم أحد عشر عاملاً علاجياً تُميز الإرشاد

الجماعي:

1.1 غرس الأمل: رؤية الآخرين يتحسنون تُعطي أملاً. المجموعة تضم أعضاء في مراحل مختلفة من

التعافي.

2.1 العمومية (Universality): اكتشاف أن الآخرين يشاركونك نفس المخاوف والصراعات. "لست

وحدى". يُخفف العزلة والوصمة.

3.1. نقل المعلومات: تعلم معلومات مفيدة من القائد ومن الأعضاء الآخرين.

4.1. الإيثار: إعطاء الدعم للآخرين يُعزز تقدير الذات. "لدي شيء أقدمه."

5.1. التصحيح للأسرة الأولية: المجموعة تُشبه الأسرة. يمكن إعادة معالجة قضايا أسرية قديمة في سياق

جديد.

6.1. تطوير المهارات الاجتماعية: المجموعة مختبر لتعلم وممارسة مهارات التواصل والعلاقات.

7.1. المحاكاة (Modeling): التعلم من مشاهدة الآخرين: كيف يتعاملون مع المشكلات، كيف يُعبرون

عن مشاعرهم.

8.1. التعلم من التفاعل: الحصول على تغذية راجعة صادقة عن تأثيرك على الآخرين.

9.1. تماسك المجموعة: الشعور بالانتماء والقبول. يُعادل "العلاقة العلاجية" في الإرشاد الفردي.

10.1. التنفيس (Catharsis): التعبير عن المشاعر المكبوتة في جو آمن ومنقبَل.

11.1. العوامل الوجودية: مواجهة القضايا الوجودية: المسؤولية، الوحدة، المعنى.

2. أنواع المجموعات الإرشادية

1.2. مجموعات الإرشاد النفسي: تركز على مشكلات نفسية محددة (القلق، الاكتئاب، الصدمة). تستخدم

تقنيات علاجية متعددة. تتطلب تقييماً دقيقاً للملاءمة.

2.2. مجموعات الدعم: تجمع أشخاصاً يواجهون ظروفاً مشتركة (مرض مزمن، فقدان، إدمان). التركيز

على الدعم المتبادل أكثر من التغيير العلاجي.

3.2. مجموعات التوجيه والإعلام: تركز على تقديم معلومات وتطوير مهارات (مهارات الدراسة، التخطيط

المهني). أكثر بنوية، أقل تركيزاً على الديناميكيات.

4.2. مجموعات النمو: للأشخاص الأسوياء الراغبين في تطوير الذات وتحسين العلاقات وزيادة الوعي

الذاتي.

3. مراحل تطور المجموعة

1.3. مرحلة التشكل (Forming): قلق وترقب، تبعية للقائد، سلوك حذر ومجاملات، البحث عن البنية

والتوجيه.

2.3. مرحلة العصف (Storming): صراعات وتنافس، تحدي للقائد، مقاومة للمهمة. مرحلة ضرورية

للنضج.

3.3. مرحلة التطبيع (Norming): تطور التماسك والمعايير المشتركة، زيادة الثقة والانفتاح، التزام

بالمجموعة.

4.3. مرحلة الأداء (Performing): العمل الإنتاجي على الأهداف، تعاون فعال، استقلالية وترابط

معاً.

5.3. مرحلة الإنهاء (Adjourning): مشاعر مختلطة، مراجعة المكتسبات، الوداع والتخطيط

للمستقبل.

سيناريو تطبيقي: موقف صعب في المجموعة

الموقف: أنت تقود مجموعة إرشادية لطلاب ثانوي حول إدارة الضغط. في الجلسة الثالثة، أحمد يُقاطع الآخرين باستمرار ويُهيمن على النقاش. سارة تبدو منسحبة ولم تتحدث منذ بداية الجلسة. خالد يتهكم على ما يقوله الآخرون. التحليل: هذه ديناميكيات شائعة في مرحلة العصف. أحمد قد يبحث عن الانتباه أو يقاوم القلق بالسيطرة. سارة قد تشعر بعدم الأمان أو الخوف من الحكم. خالد قد يُخفي قلقه بالتهكم أو يقاوم عملية المجموعة.

التدخلات الممكنة: مع أحمد: "أحمد، أقدر حماسك. دعنا نسمع من الآخرين أيضاً." مع سارة: "سارة، لاحظت أنك هادئة اليوم. هل تودين مشاركتنا ما تفكرين فيه؟" (بدون ضغط). مع خالد: "خالد، يبدو أن بعض ما يُقال لا يُناسبك. ما رأيك أنت؟"

على مستوى المجموعة: "ألاحظ أن هناك بعض التوتر في المجموعة اليوم. هل يمكننا التحدث عما يحدث بيننا؟" (معالجة الديناميكيات)

تقييم الدرس الثاني عشر

أسئلة المراجعة

1. اذكر خمسة من العوامل العلاجية للمجموعة وشرحها.
2. قارن بين أنواع المجموعات الإرشادية الأربعة.
3. ما مراحل تطور المجموعة وخصائص كل مرحلة؟
4. كيف يتعامل القائد مع العضو المهيمن والعضو الصامت؟

واجب منزلي

صمم خطة لمجموعة إرشادية من 8 جلسات لطلاب ثانوي حول موضوع من اختيارك. حدد: الأهداف، معايير الاختيار، بنية الجلسات، والتقنيات المستخدمة.

الدرس الثالث عشر

الأساليب التوجيهية وغير التوجيهية في الإرشاد

أهداف الدرس التعليمية

في نهاية هذا الدرس، سيكون الطالب قادراً على:

1. فهم الجذور النظرية والفلسفية للأسلوب التوجيهي (المباشر) وغير التوجيهي (غير المباشر).
2. تحليل مميزات وعيوب كل أسلوب في سياقات مختلفة.
3. إتقان تقنيات الأسلوب التوجيهي: النصح، التوجيه، التعليم.
4. إتقان تقنيات الأسلوب غير التوجيهي: الإصغاء، الانعكاس، التسهيل.
5. اختيار الأسلوب المناسب حسب المسترشد والموقف والمشكلة.

تمهيد

يُمثل التمييز بين الأساليب التوجيهية وغير التوجيهية أحد المحاور الأساسية في تصنيف مقاربات الإرشاد. يعكس هذا التمييز اختلافات جوهرية في النظرة للطبيعة البشرية، ودور المرشد، ومصادر التغيير. في الممارسة المعاصرة، يميل معظم المرشدين للتكامل المرن بين الأسلوبين.

1. الأسلوب التوجيهي

1.1 الجذور والفلسفة: يرتبط بمدرسة السمات والعوامل (ويليامسون) والمقاربات المعرفية السلوكية. ينطلق

من افتراض أن المرشد يمتلك خبرة ومعرفة يمكن نقلها للمسترشد، وأن التدخل الفعال يتطلب توجيهاً نشطاً.

2.1 خصائص الأسلوب التوجيهي

- المرشد يقود العملية ويُحدد الاتجاه
- استخدام النصح والتوجيه والتعليم المباشر

• التركيز على حل المشكلات وتحقيق الأهداف

• تقديم معلومات وتفسيرات واقتراحات

• بنية واضحة للجلسات ومهام منزلية محددة

3.1. تقنيات الأسلوب التوجيهي

النصح والتوجيه: تقديم اقتراحات مباشرة للمسترشد بناءً على خبرة المرشد. "أقترح أن تجرب...". "من المفيد في

مثل هذه الحالات..."

التعليم النفسي: تزويد المسترشد بمعلومات عن مشكلته ومهارات التعامل معها. شرح آليات القلق، تعليم

تقنيات الاسترخاء.

المواجهة: لفت انتباه المسترشد لتناقضات في كلامه أو سلوكه. "تقول إنك تريد النجاح، لكنك لا تدرس. كيف

تُفسر ذلك؟"

التفسير: تقديم فهم جديد للمشكلة من منظور نظري. "يبدو أن غضبك على أخيك مرتبط بمشاعر قديمة تجاه

والدك."

2. الأسلوب غير التوجيهي

1.2. الجذور والفلسفة: يرتبط بالمقاربة الإنسانية (روجرز). ينطلق من الثقة بقدرة المسترشد على حل

مشكلاته بنفسه إذا أُتيحت له بيئة مناسبة. المرشد ميسر وليس خبيراً.

2.2 خصائص الأسلوب غير التوجيهي

• المسترشد يقود العملية ويُحدد المحتوى.

• التركيز على المشاعر والخبرة الذاتية.

• تجنب النصح والتوجيه المباشر.

• توفير بيئة آمنة للاستكشاف الذاتي.

• الثقة بقدرة المسترشد على إيجاد حوله.

3.2. تقنيات الأسلوب غير التوجيهي

الإصغاء التعاطفي: استماع عميق يتجاوز الكلمات إلى المشاعر والمعاني الكامنة.

انعكاس المشاعر: إعادة المشاعر للمسترشد ليسمعها ويستكشفها أعمق.

التوضيح: أسئلة لمساعدة المسترشد على توضيح أفكاره ومشاعره لنفسه.

الصمت البناء: إتاحة المجال للمسترشد للتفكير والشعور دون ضغط.

ثالثاً: المقارنة والتكامل

التوجيهي	البُعد	غير التوجيهي
خبير، موجّه	دور المرشد	ميسّر، مرافق
خبرة المرشد وتقنياته	مصدر التغيير	قدرات المسترشد الذاتية
الأفكار والسلوكيات	التركيز	المشاعر والخبرة الذاتية
مهارات محددة، قرارات عاجلة	ملائم لـ	استكشاف الذات، مشكلات هوية

في الممارسة المعاصرة، يتكامل الأسلوبان حسب احتياجات المسترشد والموقف. المرشد الماهر ينتقل بمرونة بينهما.

سيناريو تطبيقي: اختيار الأسلوب

الموقف 1: طالب يطلب معلومات عن تخصصات جامعية. الأسلوب المناسب: توجيهي (تقديم معلومات موضوعية).

الموقف 2: طالبة تبكي وتقول إنها لا تعرف لماذا تشعر بالحزن. الأسلوب المناسب: غير توجيهي (الإصغاء

والتعاطف والاستكشاف).

الموقف 3: طالب يعاني من قلق الامتحانات ويريد تقنيات للتعامل معه. الأسلوب المناسب: تكاملي (غير توجيهي

لفهم المشاعر، ثم توجيهي لتعليم تقنيات الاسترخاء).

القاعدة العامة: ابدأ بالإصغاء غير التوجيهي لفهم المسترشد وبناء العلاقة، ثم تحول للتوجيهي عند الحاجة.

تقييم الدرس الثالث عشر

أسئلة المراجعة

1. قارن بين الأسلوب التوجيهي وغير التوجيهي من حيث الفلسفة والتقنيات.
2. متى يكون الأسلوب التوجيهي أكثر ملاءمة؟ ومتى غير التوجيهي؟
3. كيف يمكن التكامل بين الأسلوبين في جلسة واحدة؟

واجب منزلي

سجل ثلاث مواقف إرشادية افتراضية. لكل موقف، حدد الأسلوب الأنسب (توجيهي، غير توجيهي، تكاملي) مع التبرير.

الدرس الرابع عشر

التعلم الاجتماعي والنمذجة (ألبرت باندورا)

أهداف الدرس التعليمية

في نهاية هذا الدرس، سيكون الطالب قادراً على:

1. فهم النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا ومفاهيمها الأساسية.
2. تحليل عمليات التعلم بالملاحظة الأربع وتطبيقاتها.
3. التعرف على مصادر فعالية الذات وتأثيرها على السلوك.
4. تطبيق تقنيات النمذجة في السياقات الإرشادية المختلفة.
5. تصميم تدخلات تعتمد على النمذجة لتعزيز سلوكيات مرغوبة.

تمهيد

قدم ألبرت باندورا (1925-2021) نظرية تتجاوز السلوكية التقليدية بإدخال العمليات المعرفية كوسيط بين المثير والاستجابة. أثبت باندورا أن الناس يمكنهم التعلم من مشاهدة الآخرين دون الحاجة للتجريب المباشر أو التعزيز الفوري. هذه النظرية لها تطبيقات واسعة في الإرشاد والتعليم.

1. النظرية المعرفية الاجتماعية

1.1 الحتمية التبادلية: يرفض باندورا الحتمية الأحادية (سواء البيئية أو الشخصية). يقترح بدلاً منها

نموذج الحتمية التبادلية: السلوك والشخص والبيئة يتفاعلون ويؤثرون في بعضهم بشكل متبادل ومستمر.

2.1 التعلم بالملاحظة: اشتهر باندورا بتجربة "دمية بوبو" (1961) التي أثبتت أن الأطفال يتعلمون

السلوك العدواني من مشاهدة نموذج بالغ يتصرف بعدوانية، دون أن يُعززوا مباشرة على ذلك. النمذجة

مصدر قوي للتعلم.

2. عمليات التعلم بالملاحظة

حدد باندورا أربع عمليات ضرورية للتعلم بالملاحظة:

2.1. الانتباه (Attention): يجب أن ينتبه الملاحظ للنموذج وسلوكه. يتأثر الانتباه بخصائص النموذج

(جاذبية، مكانة، تشابه مع الملاحظ) وخصائص الملاحظ (دافعية، حالة إدراكية) وخصائص الموقف (وضوح السلوك).

2.2 الاحتفاظ (Retention): يجب تخزين السلوك الملاحظ في الذاكرة من خلال الترميز (لفظي أو

تخيلي). التكرار الذهني يُعزز الاحتفاظ.

3.2. الإنتاج الحركي (Motor Reproduction): تحويل التمثيل الذهني إلى سلوك فعلي. يتطلب

القدرات الجسدية والمهارية اللازمة. الممارسة والتغذية الراجعة تحسن الأداء.

4.2. الدافعية (Motivation): الاحتمال الأكبر لأداء السلوك المتعلم إذا توقع الفرد نتائج إيجابية. يُميز

باندورا بين التعلم والأداء: يمكن تعلم سلوك دون أدائه إذا غابت الدافعية.

3. فعالية الذات

3.1. المفهوم: فعالية الذات (Self-Efficacy) هي اعتقاد الفرد بقدرته على تنفيذ السلوكيات اللازمة

لتحقيق نتائج معينة. ليست القدرة الفعلية، بل الاعتقاد بالقدرة. مفهوم محوري يؤثر على الاختيارات والجهد والمتابعة.

2.3. مصادر فعالية الذات: الإنجازات السابقة (الأقوى تأثيراً)

- النجاحات السابقة تُعزز فعالية الذات، والفشل يُضعفها. خاصة في المراحل المبكرة من تعلم مهارة جديدة.

- الخبرات البديلة (النمجة): مشاهدة آخرين مشابهين ينجحون يُعزز الإيمان بالقدرة. "إذا نجح هو، أستطيع

أنا أيضاً."

- الإقناع اللفظي: التشجيع والدعم من الآخرين. أضعف تأثيراً لكنه مفيد كمكمل.

- الحالة الفسيولوجية: تفسير الإثارة الجسدية: هل هي قلق يُعيق أم حماس يُحفز؟

4. تطبيقات النمذجة في الإرشاد

1.4. النمذجة الحية: المرشد أو شخص آخر يُظهر السلوك المطلوب أمام المسترشد مباشرة. مثال:

المرشد يُمثل كيفية رفض ضغط الأقران.

2.4. النمذجة الرمزية: مشاهدة نماذج في فيديوهات أو أفلام أو قراءة عنها. مفيدة عندما النموذج الحي

غير متاح أو لتقديم تنوع في النماذج.

3.4. النمذجة المعرفية: النموذج يُعبر بصوت عالٍ عن تفكيره أثناء أداء المهمة. "الآن أفكر... ماذا يجب

أن أفعل أولاً؟" مفيد لتعليم حل المشكلات والتفكير.

4.4. النمذجة بالمشاركة: النموذج يُظهر السلوك، ثم المسترشد يُمارسه مع توجيه ودعم. الدعم يتناقص

تدريجياً مع زيادة إتقان المسترشد.

سيناريو تطبيقي: بناء فعالية الذات

الموقف: مريم، 15 سنة، تخاف من التحدث أمام الصف. رسبت مرة في عرض شفهي وتجنبت منذ ذلك الحين.

تحليل من منظور فعالية الذات: فعالية الذات منخفضة بسبب الفشل السابق. التجنب يمنع الخبرات التصحيحية.

التدخل المقترح: (1) النمذجة: مشاهدة فيديوهات لطلاب عاديين (ليسوا متحدثين محترفين) ينجحون في عروضهم.

(2) الإنجازات المتدرجة: البدء بعروض صغيرة وسهلة (أمام المرشد فقط، ثم مجموعة صغيرة) لبناء سلسلة نجاحات.

(3) النمذجة المعرفية: المرشد يُظهر كيف يُفكر شخص يستعد لعرض (تطبيع القلق، استراتيجيات التعامل). (4)

التشجيع: دعم لفظي صادق ومحدد. (5) إعادة تفسير القلق: "الخفقان علامة أن جسمك يستعد، ليس علامة أنك

ستفشل."

الهدف: بناء سلسلة من النجاحات الصغيرة تُعزز تدريجياً فعالية الذات حتى تستطيع مريم مواجهة العروض بثقة.

تقييم الدرس الرابع عشر

أسئلة المراجعة

1. ما المقصود بالاحتمية التبادلية عند باندورا؟
2. اشرح عمليات التعلم بالملاحظة الأربع.
3. ما مصادر فعالية الذات وأيها الأقوى تأثيراً؟
4. قارن بين أنواع النمذجة الأربعة.

واجب منزلي

صمم تدخلاً يعتمد على مبادئ باندورا لمساعدة طالب يفتقر للثقة في مهارة معينة (رياضية، اجتماعية، أكاديمية). حدد: المشكلة، تحليلها من منظور فعالية الذات، التدخلات المقترحة.

الدرس الخامس عشر

المقاربات التكاملية

أهداف الدرس التعليمية

في نهاية هذا الدرس، سيكون الطالب قادراً على:

1. فهم مبررات التكامل في العلاج النفسي والإرشاد المعاصر.
2. التعرف على مسارات التكامل المختلفة ونماذجها.
3. تحليل النموذج العبر نظري لمراحل التغيير (بروشاسكا وديكليمنتي).
4. تطبيق المعارف المكتسبة في تحليل حالات إرشادية متكاملة.
5. التحضير للامتحان الشامل من خلال مراجعة المفاهيم الأساسية.

تمهيد

يُمثل هذا الدرس ختام المقرر وفرصة للتكامل والمراجعة. تزايد في العقود الأخيرة الاعتراف بأن لا مقارنة واحدة تتفوق على غيرها في جميع الحالات، مما أدى لحركة التكامل في العلاج النفسي. كما سنستعرض حالة شاملة للتطبيق ونراجع المفاهيم الأساسية.

1. مبررات التكامل:

1.1. محدودية النقاء النظري: أثبتت الأبحاث أن لا مقارنة تتفوق بشكل مطلق. ما يسمى "حكم طائر

الدودو": الجميع فازوا. العوامل المشتركة تُفسر جزءاً كبيراً من الفعالية.

2.1. تعقيد المشكلات البشرية: المشكلات النفسية متعددة الأبعاد (معرفية، انفعالية، سلوكية، اجتماعية).

قد تتطلب تدخلات من مقاربات مختلفة.

3.1. تنوع المسترشدين: يختلف المسترشدون في تفضيلاتهم وخصائصهم. ما يناسب شخصاً قد لا يناسب آخر.

2. مسارات التكامل

1.2. الانتقائية التقنية: اختيار تقنيات من مقاربات مختلفة بناءً على فعاليتها التجريبية، بصرف النظر عن الإطار النظري. التركيز على "ما يعمل" أكثر من "لماذا يعمل".

2.2. التكامل النظري: دمج مفاهيم من نظريتين أو أكثر في إطار نظري متماسك جديد. أصعب لكن أعمق. مثال: دمج المقاربة المعرفية مع المقاربة التحليلية.

3.2. العوامل المشتركة: التركيز على العناصر المشتركة بين المقاربات الفعالة: العلاقة العلاجية، التوقعات الإيجابية، التعرض للمشكلات، إتاحة الفرصة للتعلم.

3. النموذج العبر نظري (TTM)

طوره بروشاسكا وديكليمنتي. يصف مراحل التغيير التي يمر بها الأفراد:

1.3. مرحلة ما قبل التأمل: لا وعي بالمشكلة أو إنكار لها. لا نية للتغيير. التدخل: رفع الوعي بلطف.

2.3. مرحلة التأمل: وعي بالمشكلة وتفكير في التغيير، لكن تردد. موازنة الإيجابيات والسلبيات. التدخل: استكشاف التردد.

3.3. مرحلة الإعداد: قرار بالتغيير وتخطيط له. التدخل: المساعدة في وضع خطة واقعية.

4.3. مرحلة الفعل: تنفيذ التغيير فعلياً. التدخل: الدعم وتعليم المهارات.

3.5. مرحلة الحفاظ: الحفاظ على التغيير ومنع الانتكاس. التدخل: استراتيجيات الوقاية من الانتكاس.

4. دراسة حالة تكاملية لامتحان شامل

دراسة حالة شاملة: أحمد

المعلومات الأساسية: أحمد، 17 سنة، طالب في السنة الثالثة ثانوي شعبة علوم تجريبية بثانوية في وهران. أُحيل من الأستاذ المسؤول بسبب تراجع ملحوظ في الأداء الأكاديمي وسلوك انسحابي.

المشكلة المقدمة: قلق شديد تجاه امتحان البكالوريا. تراجع الدرجات من 15-20/17 إلى 10-20/11. أعراض جسدية (تسارع القلب، تعرق، صعوبة التركيز) ومعرفية (توقع الفشل، أفكار كارثية).

التاريخ الشخصي: الأب تاجر ناجح، يضغط على أحمد للنجاح. الأم حنوننة لكنها تُعزز قلق الأب. ابن عم أحمد نجح بتفوق ويُستخدم كمعيار للمقارنة. أحمد كان متفوقاً ويشعر بثقل التوقعات.

المعتقدات المحددة: "إذا فشلت في الباك، حياتي انتهت" - "الكل ينتظر نجاحي" - "أنا لست ذكياً مثل ابن عمي" - "والدي سيُصاب بخيبة أمل كبيرة".

السلوكيات: زيادة ساعات الدراسة (5-6 ساعات يومياً) لكن بدون فعالية، انعزال اجتماعي، صعوبات نوم، تجنب الاختبارات التجريبية.

المطلوب للامتحان: (1) حل الحالة من منظور نظريتين على الأقل من النظريات المدروسة. (2) وضع خطة علاجية تكاملية تتضمن أهدافاً قصيرة ومتوسطة وبعيدة المدى. (3) صمم تدخلاً جماعياً يمكن أن يستفيد منه أحمد وطلاب آخرون في وضع مشابه. (4) ناقش الاعتبارات الثقافية والأخلاقية ذات الصلة بهذه الحالة.

ملخص المفاهيم الأساسية للمراجعة

المقاربات النظرية الكبرى

- التحليل النفسي: اللاوعي، آليات الدفاع، النقل، العلاقة بالموضوع.
- السلوكية: الإشراف الكلاسيكي والإجرائي، التعزيز، تقنيات التعديل السلوكي.
- المعرفية: نموذج بيك (الثالوث، التشوهات)، نموذج إليس (ABC، REBT).
- الإنسانية: شروط روجرز، تحقيق الذات، المخاوف الوجودية.
- التعلم الاجتماعي: النمذجة، فعالية الذات (باندورا).

المفاهيم العملية

- الفرق بين التوجيه والإرشاد.
- التحالف العلاجي ومكوناته.
- المهارات الأساسية: الإصغاء، الانعكاس، التساؤل السقراطي.
- السرية وحدودها، الموافقة المستنيرة.
- الأساليب التوجيهية (المباشرة) وغير التوجيهية (غير المباشرة).
- الإرشاد الفردي والجماعي.

الامتحان الشامل

سيتمضمّن الامتحان النهائي: أسئلة نظرية حول المفاهيم الأساسية، ودراسة حالة متكاملة تتطلب التحليل من منظورات نظرية متعددة ووضع خطة تدخل.

معايير التقييم: الدقة المفاهيمية (30%)، التحليل والتطبيق (40%)، التكامل والإبداع (20%)، جودة التنظيم والعرض (10%).

بالتوفيق للجميع في الامتحان!

قائمة المراجع الشاملة

- * American Counseling Association. (2014). ACA Code of Ethics. Author.
- * American Psychological Association. (2006). Evidence-based practice in psychology. *American Psychologist*, 61(4), 271–285.
- * Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- * Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- * Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (3rd ed.)*. Guilford Press.
- * Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy*, 16(3), 252–260.
- * Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.)*. Cengage Learning.
- * Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy (2nd ed.)*. Springer.
- * Flückiger, C., et al. (2018). The alliance in adult psychotherapy. *Psychotherapy*, 55(4), 316–340.
- * Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2008). *Introduction to counseling and guidance (7th ed.)*. Pearson.
- * Gladding, S. T. (2018). *Counseling: A comprehensive profession (8th ed.)*. Pearson.
- * Norcross, J. C., & Goldfried, M. R. (Eds.). (2019). *Handbook of psychotherapy integration (3rd ed.)*. Oxford University Press.
- * Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395.
- * Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103.
- * Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Houghton Mifflin.
- * Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy (6th ed.)*. Basic Books.

المرسوم التنفيذي رقم 91-175 المتضمن القانون الأساسي الخاص بمستشاري التوجيه المدرسي والمهني