جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

محاضرات في مادة تصميم

البرامج الإرشادية

موجهة لطلبة السنة الثالثة تخصص علم النفس المدرسي

إعداد :

د. زروالي وسيلة

السنة الدراسية 2020 - 2021

جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

محاضرات في مادة تصميم

البرامج الإرشادية

موجهة لطلبة السنة الثالثة تخصص علم النفس المدرسي

إعداد :

د. زروالي وسيلة

السنة الدراسية 2020 - 2021

الرصيد: 5

المعامل: 2

أهداف التعليم (الهدف من هذه المادة تمكين الطالب من معرفة كيفية وضع خطة دقيقة ومحددة يتبعها في تهيئة وإعداد الموقف الإرشادي، وبالتالي يساعد التلميذ على التوافق النفسي والاجتماعي، والدراسي...

المعارف المسبقة المطلوبة

- الإلمام بمفاهيم الإرشاد النفسي
- التمكن من مبادئ الإرشاد النفسي
- القدرة على استخدام الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية.
- الإلمام بنظريات الشخصية

محتوى المادة:

1- تعريف البرنامج الارشادي

2- المنطلقات النظرية لبناء البرامج الارشادية

3- خطوات بناء البرامج الارشادية

4- الاستراتيجيات المستخدمة في البرامج الارشادية

5- البرامج الارشادية والمشكلات المدرسية

* البرامج الارشادية والعنف المدرسي

* البرامج الارشادية والتخلي عن المدرسة

* البرامج الارشادية ومشكلات التكيف

6- معوقات تصميم وتطبيق البرامج الارشادية في الجزائر

بالنسبة لحصة الأعمال الموجهة :

-محاولة عرض برامج ارشادية تم تصميمها من طرف باحثين جزائريين وعرب واجانب خاصة بالمشكلات الدراسية

المحتويات :

- المحاضرة الأولى : البرنامج الإرشادي (المفهوم ،الأهداف ، الخصائص ، الأهمية).
- المحاضرة الثانية : أسس بناء البرامج الإرشادية.
- المحاضرة الثالثة :نظريات الإرشاد النفسي.
- المحاضرة الرابعة : خطوات بناء البرامج الإرشادية
- المحاضرة الخامسة : الإستراتيجيات المعرفية المستخدمة في البرامج الإرشادية.
- المحاضرة السادسة: البرامج الإرشادية والمشكلات المدرسية.
- المحاضرة السابعة: البرامج الإرشادية و التوافق الدراسي.
- المحاضرة الثامنة : البرامج الإرشادية و العنف المدرسي.
- المحاضرة التاسعة : البرامج الإرشادية والتسرب من الدراسة.
- المحاضرة العاشرة : معوقات تصميم وتطبيق البرامج الإرشادية.

مقدمة:

يتعرض الإنسان أثناء كفاحه اليومي، وبسبب التغيرات المتسارعة، وزيادة تعقد الحياة باستمرار واتساع مجال الحركة لديه. إلى ضغوط ومشكلات متباينة الشدة تتراوح بين الوقائع البسيطة والسطحية إلى المشكلات المستعصية والاضطرابات العميقة. والتي تحتاج إلى معالجة وتبصر؛ ولخاصيات تكوينية لا يمكن للإنسان في معظم الحالات أن يتجاوزها بمفرده بنجاح؛ لهذا دعت الحاجة إلى قيام خدمات توجيه وإرشاد يقوم بها متخصصون مدربون وفق أسس علمية سليمة. فظهر التوجيه والإرشاد النفسي كفرع من فروع علم النفس التطبيقي. يعنى بمساعدة الفرد على تحقيق التكيف، والانسجام، والتوافق، وتحقيق الذات والصحة النفسية.

وإن الحاجة إلى التوجيه والإرشاد النفسي في المؤسسات التعليمية ، أو التوجيه و الإرشاد التربوي والمدرسي ضرورة ملحة ، وذلك بدءا من رياض الأطفال ، وانتهاءا بالمرحلة الجامعية ،وتعد البرامج الإرشادية واجهة الإرشاد النفسي، ودليلا على أن الممارسة الإرشادية مجموع تفاعل (علم وفن وممارسة وتربية وتعليم وتعلم)؛ إذ بفضل برامج التوجيه والإرشاد يتمكن المتعلم من تحقيق التوافق مع نفسه ومع بيئته في مجالات متعددة ، يأتي في مقدمتها التوافق التربوي الذي يمكنه من الإقبال على الدراسة بحماس ورغبة ، ومن التحصيل الأكاديمي بما يتناسب مع قدراته وإمكاناته ، كما تمكنه برامج التوجيه والإرشاد التربوي والمدرسي من تحقيق التوافق الشخصي بحيث يرضى عن ذاته ، ويقدرها تقديرا عاليا ، وتمكن من تحقيق حاجاته الأساسية بالشكل الأنسب ، كما تمكنه من تحقيق التوافق الأسري والاجتماعي بحيث يغدو عنصرا فاعلا وايجابيا في أسرته ، ويلتزم كذلك بقيم المجتمع وأخلاقياته ، ويساير المعايير الاجتماعية ، ويتقبل الضبط الاجتماعي ويسعد مع الآخرين .

لذلك جاء ت هذه المطبوعة لتعالج موضوع كيفية بناء وتصميم البرامج الارشادية، وليتم عرضه في ثمانية محاضرات كما يلي: **المحاضرة الأولى :** البرنامج الإرشادي (المفهوم، الأهداف، الخصائص، الأهمية)، **المحاضرة الثانية :** أسس بناء البرامج الارشادي ،**المحاضرة الثالثة:** المنطلقات النظرية لبناء البرامج الارشادية، **المحاضرة الرابعة:** خطوات بناء البرامج الإرشادية، **المحاضرة الخامسة:** الاستراتيجيات المستخدمة في البرامج الإرشادية **المحاضرة السادسة:** البرامج الإرشادية والمشكلات الدراسية.، **المحاضرة السابعة:** البرامج الارشادية والتوافق الدراسي، **المحاضرة الثامنة:** البرامج الارشادية والعنف المدرسي.، **المحاضرة الناسعة:** البرامج الارشادية والتسرب المدرسي ، **المحاضرة العاشرة: معوقات تصميم وتطبيق البرامج الإرشادية.**

الأهداف البيداغوجية :

من المتوقع أن يحقق الطالب من دراسة مادة تصميم البرامج الإرشادية الأهداف التالية:

1) أن يتعرف الطالب على مفهوم البرنامج الإرشادي .
2) أن يدرك الطالب أسس بناء البرامج الإرشادية.
3) أن يستوعب الطالب مختلف نظريات التوجيه والإرشاد
4) أن يفهم الطالب خطوات بناء البرامج الإرشادية.
5) أن يميز الطالب بين مختلف استراتيجيات أو الفنيات المستخدمة في البرامج الإرشادية
6) أن يستعرض الطالب برامج إرشادية لمشكلات دراسية.
7) أن يستنتج الطالب معوقات تصميم البرامج الإرشادية في الجزائر.

المحاضرة الأولى

البرنامج الإرشادي

(المفهوم، الأهداف، الخصائص، الأهمية)

تمهيد:

يعد الإرشاد النفسي حاجة أساسية لدى الفرد وهو كغيره من مفاهيم العلوم الإنسانية والاجتماعية بشكل عام وعلم النفس بشكل خاص تكوين فرضي اختلفت حوله وجهات النظر شأنها في ذلك شأن أغلب مصطلحات العلوم الإنسانية والاجتماعية، التي لم ولا تستقر على معنى واحد أو محدد لاعتمادها إلى حد كبير على مرجعيات معرفية متباينة حتى داخل حقل الاهتمام المعرفي الواحد من باحث لآخر، ومن فترة زمنية لأخرى. وفيما يلي عرض لبعض تعاريف الإرشاد النفسي.

1. مفهوم الإرشاد النفسي:

1) تعريف الجمعية الأمريكية للإرشاد النفسي (1981):

هو الخدمات التي يقدمها متخصصون في علم النفس الإرشادي تتم وفق مبادئ وأساليب دراسة السلوك الإنساني خلال مراحل نموه المختلفة، ويقدمون خدماتهم لتأكيد الجانب الإيجابي في شخصية المسترشد واستغلاله في تحقيق التوافق لديه، وبهدف اكتساب مهارات جديدة تساعد على تحقيق مطالب النمو والتوافق مع الحياة واكتساب مهارة اتخاذ القرار. ويقدم الإرشاد لجميع الأفراد في المراحل العمرية المختلفة كالأسرة، والمدرسة والعمل. **(أبو أسعد، 2011، ص 15)**

2) مفهوم الإرشاد المدرسي:

1) تعريف أمل الأحمد (2004):

الإرشاد النفسي المدرسي عملية تسعى إلى تقديم المساعدة للتلميذ أو الطالب في المراحل كافة الابتدائية والإعدادية ، والثانوية كي يتمكن من اكتشاف ذاته ، وتحديد مشكلاته ، ويتعرف على إمكاناته وقابلياته وميوله و نقاط القوة والضعف في شخصيته من جوانبها كافة ، بحيث يستطيع بعد ذلك أن يتفاعل مع ذويه ، ومعلميه ، ورفاقه تفاعلا مثمرا ، ويتمكن من تحديد الطرائق والأساليب المناسبة له كي يتعلم ، ويعالج المعلومات ذاتيا ، ويتغلب على الصعوبات التي تعترضه في أثناء دراسته مستفيدا من التقنيات الحديثة المتوافرة في مدرسته أو بيئته . **(الأحمد، 2004، ص 111)**

2) تعريف "أحمد محمد الزعبي " (2005):

التوجيه والإرشاد التربوي هو عملية مساعدة الطلاب على معرفة إمكاناتهم وقدراتهم، حتى يتم استخدامها بشكل مناسب في اختيار الدراسة المناسبة لهم، و الالتحاق بها والنجاح فيها، والتغلب على الصعوبات التي تعترضهم في حياتهم الدراسية. لتحقيق التوافق مع الذات ومع الآخرين في الأسرة والمدرسة، والمجتمع؛ وذلك من أجل تحقيق أفضل إنتاجية ممكنة. **(الزعبي، 2005، ص 212)**

3) تعريف رابطة علم النفس الأمريكية للإرشاد النفسي المدرسي :

هو تلك الخدمة التي تهدف إلى مساعدة الأفراد على اكتساب وتنمية المهارات الشخصية والاجتماعية، وتحسين التوافق مع مطالب الحياة المتغيرة، وتعزيز مهارات التعامل بنجاح مع البيئة، واكتساب العديد من قدرات حل المشكلات، واتخذا القرار" **(الشهري ، 2008 ، ص 48)**

4) تعريف البرنامج الإرشادي :

1) تعريف **حامد زهران** :

البرنامج الإرشادي هو برنامج مخطط منظم وفق أسس علمية سليمة لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردا وجماعة لجميع من تضمهم المؤسسة، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها، ويرى أن برنامج الإرشاد النفسي يحدد: ماذا ولماذا ، وكيف ومن ، وأين ومتى وكم عملية الإرشاد النفسي، ويضيف أن البرنامج النفسي هو خدمة مخططة تهدف إلى تقديم المساعدة المتكاملة للفرد حتى يستطيع حل المشكلات الشخصية أو التربوية أو المهنية أو الصحية أو الأخلاقية التي يقابلها في حياته أو التوافق معها.

2) تعريف **جودت عبد الهادي وسعيد العزة:**

هو البيان الكلي لأنواع النشاط التي تقرر اتخاذها للقيام بعمل ارشادي معين، أو بيان عن الموقف وتحديد المشكلات النفسية، وتحديد الأهداف المنشودة، ثم حصر المواد المتاحة، ووضع خطة عمل يمكن من خلال تنفيذها التغلب على المشاكل وتحقيق الأهداف في أقصر وقت وبأقل جهد وتكاليف ممكنة.

3) تعريف(عبد الخالق ، 2002) :

" هو مجموعة من الخطوات المنظمة، والقامة على أسس علمية تهدف لتقديم الخدمات لمساعدة الفرد أو الجماعات لفهم مشاكلهم، والتوصل إلى حلول بشأنها، وتنمية مهاراتهم، وقدراتهم لتحقيق النمو السوي في شتى مجالات الحياة، ويتم في صورة جلسات منظمة في إطار من علاقة متبادلة متفهمة بين المرشد والمسترشد**."(المفرجي، 2015، ص 36)**

4) تعريف **(الشهري، 2008 ، ص 75)** :

"هو الممارسة الإرشادية المنظمة تخطيطا وتنفيذا وتقويما، والمستمدة من مبادئ وأسس وفنيات الاتجاهات النظرية، بحيث يتم تنسيق مراحلها، وأنشطتها وخبراتها، واجراءاتها وفق جدول زمني متتابع في صورة جلسات فردية أو جماعية، وفي ضوء جو نفسي آمن، وعلاقة إرشادية تتيح لكل المشاركين المشاركة الإيجابية، والتفاعل المثمر لتحقيق الأهداف الإرشادية بأنواعها، وتقديم المساعدة الإرشادية المتكاملة في أفضل صورها"

5) أهداف البرنامج الإرشادي:

تهدف البرامج الإرشادية إلى:

1) تنمية مهارات المواجهة مع المواقف الضاغطة، واحباطات الحياة.
2) تنمية المهارات الاجتماعية بين الأفراد داخل المجتمع المدرسي، وتقوية مشاعر الانتماء والتفاعل الإيجابي
3) تنمية القدرة على حل المشكلات، والإعداد لمواجهتها بكفاءة.
4) تنمية القدرة على اتخاذ القرارات.
5) تغيير وتعيل السلوك، وتحسين الضبط الذاتي.
6) تنمية طاقات الطلاب، وتحقيق أعلى مستويات الكفاءة **(الشهري، 2008 ، ص 74).**

3. خصائص البرامج الإرشادية:

1) **التنظيم والتخطيط** :يجب أن يكون للبرنامج الإرشادي استراتيجية منظمة ومخطط لها.
2) **المرونة :** ويقصد بها أن البرنامج ليس ثابتاً ثباتاً قطعياً من حيث الجلسات والفنيات المستخدمة فيه، وإنما هو مرن وقابل للتعديل في ظل المستجدات والظروف التي تطرأ على العملية الإرشادية والبيئة المحيطة بها، و المتغيرات الطارئة التي تحدث للمسترشد المرض أو التحسن المفاجئ.
3) **الشمول** : أي أن الشمولية في البرنامج لا تعني وقوف البرنامج عند جزئية من المشكلة ، بل يجب أن يكون شاملاً لجميع أبعادها الاجتماعية والنفسية والانفعالية، آما يتضمن الشمول أدوات القياس المناسبة والفنيات وغيرها من العناصر الأساسية في البرنامج.
4) **التكامل :** بمعنى أن تتكامل عناصر البرنامج مع المعطيات التي تم جمعها ينبغي أن تنتظم وتتكامل ضمن الشخصية برمتها في وحدتها التاريخية والدينامية والحالية.
5) **الموضوعية** : يجب أن يكون البرنامج موضوعياً من حيث النظرية التي يستند إليها، نظرة المرشد إلى المشكلة، الأدوات والمقاييس الخاصة بالفحص والتشخيص والتقويم و التقويم ، الفنيات الإرشادية المستخدمة، أحكام المرشد والآخرين على عملية الإرشاد النفسي برمّتها، و الإطار المرجعي الثقافي الذي يطبق فيه البرنامج ، بحيث تكون النتائج التي يحصل عليها، البرنامج مناسبة للبيئة الاجتماعية بما فيها من قيم وعادات اجتماعية.
6) **الدقة وسهولة التطبيق** :بمعنى أن يكون البرنامج دقيقاً في تحديد أهدافه وسيره وتفسير نتائجه، وأن تكون إجراءاته سهلة التطبيق من قبل المرشد النفسي القادر على فهمها وتمثلها دون أدنى صعوبة.
7) **إمكانية التعميم:** أي إمكانية تطبيقه إذا توافرت الشروط اللازمة له على أفراد يعانون من المشكلة نفسها التي يتصدى لها البرنامج **(الرشود، 2018، ص 16 – 17).**

4. أهمية البرامج الإرشادية :

تتحدد أهمية البرامج الإرشادية بما يلي:

1) منع الارتجال و المساعدة على دراسة ما سيتخذ من إجراءات إرشادية لتنفيذها ، فتخطيط البرامج الإرشادية يُعدّ الدليل الموجه لكل من المرشد والحالة وينبغي على الطرفين أو أطراف أخرى أن يتفقا على الخطة الإرشادية قبل تنفيذها، لأن هناك العديد من المشكلات التي تظهر لدى كل من المرشد أو الحالة عند تنفيذ البرنامج.

2) إتاحة الفرصة لوجود بيان يحدد الهدف والوسيلة لبلوغ؛ اذ تعدُّ الخطة الإرشادية مهمة في التعرف إلى مدى ما تحقق من الأهداف المرحلية والأهداف المتعلقة بالعملية الإرشادية المتفق عليها ، و الأهداف النهائية.

3) تعيين الحدود التي تعمل في إطارها التوعية الإرشادية ، حيث توضح الخطة الإرشادية بإتقان مشكلات الحالة وأساليب التدخل الإرشادي التي يقوم المرشد بتنفيذها خلال الجلسات الإرشادية.

4) وجود الإطار الذي يمكن على أساسه الحكم على الاتجاهات الجديدة وقياس النجاح أو الفشل؛ إذ تعدُّ الخطة مفيدة للمرشد والحالة، وذلك لتبيان جدواها بعد الانتهاء من تطبيقها ، ومعرفة الأثر الذي أحدثته في الحالة عقليا و سلوكي وانفعالي ونفسيا ، وكذلك تحليل التدخلات الإرشادية ونقدها حتى تتناسب مع تحقيق أهدافه المرحلية على أفضل صورة.

5) ضمان عدم انتكاس البرامج عند تغيير القائمين بالإرشاد. ذلك أن من فوائد التخطيط للبرامج الإرشادية أهمية حل المشكلات أولً بأول حتى لا تتفاقم وتزداد حدتها وتتطور عندما لا تجد الحلول المناسبة في الوقت المناسب.

6) مناقشة الحالة مع فريق العمل الإرشادي الذي يضم في الغالب الطبيب النفسي والمرشد النفسي والأخصائي الاجتماعي والأهل، هذا الأمر يساعد على معرفة التغيرات التي حدثت لدى الحالة نتيجة للخطة الإرشادية المتبعة وشخصية المرشد المسئول عن تطبيق الخطة.

7) وجود الدليل الذي يفسر طلب اعتمادات مالية لتنفيذ البرامج الإرشادية.

8) تجنب ضياع الموارد المتاحة.

5. أنواع البرامج الإرشادية:

1) البرامج الإرشادية المباشرة والبرامج الإرشادية غير المباشرة:

البرنامج الإرشادي المباشر	البرنامج الإرشادي غير المباشر
يتمركز حول المرشد.	يتمركز حول المسترشد.
يركز على الجوانب العقلية في الشخصية.	يركز على الجوانب الانفعالية في الشخصية

يعتمد المسترشد على المرشد في حل مشكلته.	يعتمد المسترشد على المرشد في حل مشكلته.
المرشد هو المسؤول عن عملية الإرشاد.	المرشد هو المسؤول عن عملية الإرشاد.
يقيم المرشد سلوك المسترشد، ويدفعه الى اتخاذ القرار بايحاء من المرشد	يقيم المسترشد سلوكه بنفسه ، ويتخذ قراراته بنفسه دون تدخل المرشد .

(الزعبي ، 2007 ، ص 149)

	البرنامج الإرشادي الفردي	**البرنامج الإرشادي الجماعي**
1	تستغرق الجلسة الإرشادية عادة مابين (45 – 55 دقيقة).	تستغرق الجلسة الإرشادية عادة مابين(90 – 150 دقيقة).
2	يتركز الاهتمام على شخص واحد.	يتركز الاهتمام على كل أعضاء الجماعة.
3	يتركز الاهتمام على المشكلات الخاصة	أكثر فعالية في حالة المشكلات العامة والمشتركة.
4	يتيح فرصة الخصوصية والعلاقة الإرشادية الأعمق والأقوى بين المرشد والعميل.	يتيح فرصة التفاعل الاجتماعي مع الآخرين ويستغل القوى الإرشادية في الجماعة وتأثيرها على الفرد.
5	ينقصه وجود المناخ الاجتماعي.	يتيح وجود الجماعة تجريب الأفراد للسلوك الاجتماعي المتعلم من خلال عملية الإرشاد " كبروفة "
6	دور المرشد أسهل وأقل تعقيداً.	دور المرشد أصعب وأكثر تعقيداً

7	يأخذ فيه المسترشد أكثر مما يعطي، وأحيانا ينظر على ما يأخذه من المرشد على أنه مأخوذ من سلطة.	يأخذ فيه المسترشد ويعطي في نفس الوقت، ويتقبل الحلول الجماعية باعتبارها صادرة منه ومن رفاقه.

(أبو زعيزع، 2009، ص 57)

والإعداد للبرنامج الإرشادي الجماعي عملية هامة، ومتعددة الجوانب وتتضمن ما يلي

1) استعداد المرشد: أي قيامه بدوره في البرنامج الإرشادي الجماعي.
2) تهيئة الجو المناسب لتنفيذ البرنامج الإرشادي.
3) اختيار الطريقة الأنسب والفنيات التي تتناسب وطبيعة مشكلات المسترشدين.
4) التنسيق مع بعض المرشدين كأعضاء فريق، وليس كقيادة.
5) أن يقوم المرشد بدور الإثارة والضبط والتفسير والشرح والتعليق.
6) أن يهيئ المرشد المجال للتفاعل الاجتماعي الحر بين أعضاء المجموعة.
7) أن لا يحتكر المرشد المناقشة.
8) أن يكون المرشد ملم عن علم وخبرة، وملم كذلك بالحالة النفسية للفرد وديناميات الجماعة.
9) إعداد مكان مناسب للجلسات الإرشادية، وكذلك الأدوات المطلوبة والأجهزة اللازمة.
10) أن يقوم المرشد بإجراء مقابلة فردية مع كل مسترشد، من أجل اعداه لتقبل انضمامه إلى الجماعة كي يشعر بالثقة والاطمئنان للجماعة الإرشادية التي سينضم إليها **(الرشود، 2018، ص 23- 24).**

المحاضرة الثانية :

أسس بناء البرامج الإرشادية.

تمهيد :

إن الهدف الأساسي من دراسة الأسس للتوجيه والإرشاد النفسي والتربوي ، هو تعرف المرتكزات التي تقوم عليها موضوعات التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي، حيث تعد هذه الأسس بمثابة فلسفة العمل الإرشادي التي يجب أن يتخذ منها العاملون في هذا المجال منهجاً يستخدمونه أثناء الممارسة اليومية لعملهم. وبناءاً على ذلك تتعدد أسس التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي التي تستمد مكانتها من طبيعة الإنسان وخصائص سلوكه . ومن أهم الأسس التي يقوم عليها التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي ما يلي :

1 – الأسس العامة:

من الأسس العامة التي يستند إليها التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي ما يلي:

1) الثبات النسبي للسلوك الإنساني:

يمكن تعريف السلوك على أنه كل نشاط يصدر عن الكائن الحي نتيجة لعلاقاته التفاعلية مع البيئة المحيطة، سواء أكان هذا النشاط، نشاطاً عقلياً، أو اجتماعياً، أو حركيا، أو انفعاليا...الخ.

والسلوك في مجمعه مكتسب من البيئة الخارجية المحيطة بالفرد، وهناك عوامل عديدة تحدد السلوك الإنساني، من أهمها التنشئة الاجتماعية، والتعليم. كما يكتسب السلوك الإنساني صفة الثبات النسبي والتشابه بين الماضي والحاضر والمستقبل. وكون السلوك الإنساني ثابتاً نسبيا فانه يمكن التنبؤ به في المستقبل؛ وبما أن المرشد لديه الكفاءة في تعديل السلوك وتغييره، فإن فهم السلوك ودراسة طرق تعديل هذا السلوك أمر ضروري في عملية التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي.

2) مرونة السلوك الإنساني:

بالرغم من أن السلوك ثابت نسبيا، إلا أنه قابل للتعديل والتغيير عن طريق التعلم والتعليم، لأن التعلم ليس إلا عملية تعديل في السلوك، سواء أكان هذا السلوك سويا أو منحرفا؛ مما يشجع العاملين في مجال التوجيه و الإرشاد النفسي والتربوي ليكونوا أكثر تفاؤلاً لتغيير أو تعديل سلوكيات الأفراد المضطرين نحو الأفضل. فمرونة السلوك عند الفرد تعني أن لديه القابلية والاستعداد للتغيير نحو الأفضل بشكل مستمر.

3) السلوك الإنساني فردي – جماعي :

يعد السلوك الإنساني فرديا – جماعيا بالرغم من تميزه الظاهر أحيانا بأنه فردي خالص أو جماعي خالص. فكل فرد يعد شخصا متميزا عن الآخرين، وبالرغم من ذلك يبدو تأثير الجماعة فيه واضحا كما أن سلوكه وهو مع الجماعة تبدو فيه آثار شخصيته الفردية . بالإضافة إلى ذلك فإن لكل فرد أدواراً اجتماعية مختلفة ، فهو

يؤدي دوره كأب أو كزوج وكأستاذ ولكل دور من هذه الأدوار وظائف مختلفة ومعايير سلوكية تحددها الجماعة ، ويتقيد بها الفرد ؛ فالجماعة منظمة للسلوك الفردي ، ولا بد للمرشد النفسي والتربوي أن يأخذ ذلك بعين الاعتبار حتى يتمكن من توجيه الأفراد إلى ما يحقق مصلحة الجماعة التي ينتمي إليها ، ويحقق له التوافق و الصحة النفسية .

4) استعداد الإنسان للتوجيه والإرشاد:

يوجد لدى الإنسان العادي استعداد للتوجيه والإرشاد، فإذا ما استعصى عليه أمر ما أو احتار فيه شعر بحاجة أساسية تدفعه لطلب النصح و المشورة، لأن لدى الإنسان العادي القدرة على الاستبصار بحالته؛ مما يشعره بالرغبة في التغيير فيقبل على الإرشاد بنفسه وبدون تأفف، ويثق في عملية الإرشاد و يتوقع الاستفادة منها. وهذا ما يعود عليه بالفائدة الكبيرة، ويحقق الهدف من عملية الإرشاد. وهذا دليل على أن لدى الإنسان استعداد قوي لتغيير السلوك غير الصحيح واستبداله بسلوك أفضل.

5) حق الفرد في الاستفادة من التوجيه والإرشاد:

من حق المسترشد (تلميذا أو طالبا أو عاملا ....الخ) على المجتمع الذي يعيش فيه في مراحل النمو جميعها ، التعليم و الاستفادة من خدمات التوجيه والإرشاد ليحقق سعادته في حياته الشخصية و المهنية . ومن واجب الدولة توفير هذه الخدمات وتيسرها لكل فرد حسب حاجته إليها.

6) حق الفرد في تقرير مصيره بنفسه:

من المبادئ الأساسية للتوجيه و الإرشاد النفسي والتربوي ، الاعتراف بحرية المسترشد وحقه في تقرير مصيره بنفسه . فالشخص الحر هو الذي يتمكن من معرفة ذاته و تنميتها ، ويسعى لحل مشكلاته حين يواجهها ، ويسعى لتحقيق مزيد من الحرية في إطار من المسؤولية في ضوء خبرات الماضي وظروف الحاضر، و تطلعات المستقبل . و أن من أهم مظاهر هذه الحرية هي حرية الاختيار و حرية اتخاذ القرار وحرية تقرير المصير .

فالتوجيه و الإرشاد النفسي والتربوي ليس إجبارا و إنما يقدم اختياراً ، فهو عملية تعاونية تهدف إلى مساعدة المسترشد في المشكلة التي يعاني منها ، و اقتراح الحلول و اتخاذ القرار المناسب بشأن حياته ، فليس هناك من هو أعرف بالفرد من نفسه .

7) تقبل المسترشد :

إن عملية الإرشاد النفسي والتربوي هي عملية تعاونية ، وهي تقوم على أساس تقبل المرشد للمسترشد من دون شروط ، و مهما كان سلوكه ليشعر المسترشد بالأمن النفسي والطمأنينة ليبوح بما لديه من معاناة في جو

قائم على الثقة ، والاحترام المتبادل . ولكن لا يتقبل المرشد سلوك المسترشد الشاذ أو المنحرف ، ولكنه يساعده في تغيير هذا السلوك ، و استبداله بسلوك سوي.

8) استمرار عملية الإرشاد:

يحتاج الإنسان إلى التوجيه و الإرشاد النفسي من الطفولة وحتى نهاية الحياة ، وعادة ما يقوم الوالدان بمهمة التوجيه و الإرشاد في الطفولة المبكرة ، كما يقوم الوالدان و المعلمون بهذه المهمة في المدرسة ، و يحتاج الفرد إلى التوجيه و الإرشاد في المرحلة الجامعية ، سواء أكان عند اختيار التخصص الدراسي ، أو عندما تواجهه مشكلات تتعلق بدراسته أو بعلاقاته مع الآخرين . كما تستمر عملية الإرشاد النفسي بعد تخرج الطالب من الجامعة عند ممارسته لمهنته أو عند الزواج أو عند التقاعد أو عندما تواجهه مشكلات شخصية ويعجز عن مواجهتها بنفسه . فالتوجيه و الإرشاد عمليتان مستمرتان ما دام الفرد على قيد الحياة ، وهذا يتطلب من الموجهين و المرشدين النفسيين القيام بمسؤولية التوجيه و الإرشاد وتقديم المساعدة اللازمة لكل محتاج إليها .**(الزعبي ، 2005 ، ص 47 – 51) ، (حمود ، 2008 ، ص 55 – 59) ، (النوايسة ، 2013، ص 37)**

9) الدين ركن أساسي في التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي :

على المرشد أن يلم بسبيل الوقاية من الاضطراب النفسي في الإسلام كالإيمان ، والسلوك الديني الأخلاقي ، كما عليه أن يلم بخطوات الإرشاد الديني مثل : الاعتراف بالذنب ، والتوبة ، والاستبصار بالذات ، والتعلم ، والدعاء ، والاستغفار ، وذكر الله ، والصبر ، والتوكل . وإن الثقافة الدينية للمرشد تفيده في الرد على الأسئلة الصادرة من المسترشدة ، وتحفزه .

ولا يحق للمرشد أن يتدخل في ديانة المسترشد غير المسلم . والإرشاد الديني لا يعني النصح المباشر أو التهديد بالنار ، أو الغلظة في القول ، وإنما يكون بالأسلوب الإرشادي المنظم القائم على الأطر العلمية . **(أبو أسعد ، 2013 ، ص 31)**

2 – الأسس النفسية والتربوية :

من ضمن الأسس النفسية التي يستند إليها التوجيه و الإرشاد النفسي والتربوي ما يلي:

1) مطالب النمو :

يتطلب النمو النفسي السوي للفرد في كل مرحلة من مراحل نموه أن يحقق مطالب النمو التي تبين مدى تحقيق الفرد لذاته ، وإشباع حاجاته وفقا لمستوى نضجه وتطور خبراته التي تتناسب مع مرحلة النمو ، حيث يؤدي تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد ، وعدم تحقيق مطالب النمو يؤدي إلى شقاء الفرد وفشله ؛ لذلك فمطالب النمو تصبح ضرورية لتوجيه العملية التربوية ، والعملية الإرشادية .

2) الفروق الفردية :

تعتبر الفروق الفردية من الظواهر الرئيسة في الحياة ، إذ بدونها يختل توازن الحياة . بل إن دراسة الفروق الفردية هو حجر الزاوية في مجالات الحياة كافة، حيث لا يمكن أن تسير المناهج التربوية والتوجيه والإرشاد التربوي والنفسي، والتقدم العلمي والتكنولوجي بشكل صحيح إلا بفهم طبيعة الفروق الفردية **(الزعبي، 2007، ص 9)** باعتبار أن الناس يختلفون فيما بينهم ويندر بل ويستحيل أن نجد فردين متماثلين ولو كانا توأمين متماثلين. هكذا كانت مشيئة الله سبحانه وتعالى.

وإن وجود الفروق هو خير كبير للناس جميعا، لأن الفروق تساعد على تحسين الحياة وعلى سيرها الطبيعي، إذ لا يمكن أن تستمر إذ كان الناس يمتلكون قدرات واحدة. **(الزعبي، 2007، ص 122)** فلو تماثل الناس لما استطاع الإنسان أن يعايش غيره من البشر، ولمل الحياة وضجر بها ومنها، ولفقد جزءا كبيرا من قيمته؛ ذلك لأن قيمة الإنسان تعود ضمن ما تعود إليه إلى تفرده واستحالة أن يحل فرد مكان فرد آخر. فلو لم يختلف الناس فيما بينهم لما قامت ثقافة الإنسان. **(عبد الغفار، 1977، ص 03)**

ومن أهم أنواع الفروق الفردية ما يلي :

1) الفروق في تقديرات النمو .
2) الفروق بالنسبة للطلاب .
3) الفروق في التحصيل الدراسي .
4) الفروق في الميول .
5) الفروق في السمات . **(الزعبي ، 2007 ، ص 26 – 29)**

أ)الفروق في الفرد الواحد :

في مجال البحث والدراسة في الفروق الفردية توصل " العلماء " إلى أن هناك أنواعا من الفروق الفردية، وأن أحد هذه الأنواع فروق في ذات الفرد نفسه، فلقد بينت الدراسات العلمية أن هناك اختلافات متباينة في مستوى الصفات عند الفرد إذ تختلف قدرات الفرد الواحد من حيث القوة والضعف. ومن أهم دلائل وجود الفروق الفردية داخل الفرد الواحد هو أن الارتباط بين القدرات الخاصة بعضها مع بعض، أو بينها وبين الذكاء كقدرة عامة هو صفر؛ فالقدرة العالية في مجال من المجالات قد يصاحبها قدرة منخفضة في جوانب أخرى؛ مما يعني أن وجود أي قدرة من القدرات الخاصة عند شخص معين مثل القدرة الرياضية أو اللغوية أو الميكانيكية بدرجة عالية تساعده على النجاح في النشاط العقلي المرتبط بهذه القدرة، ولكن ليس من الضروري أن تساعده على النجاح في نواحي النشاط الأخرى؛ فمن يخفق في دراسة لا يتحتم أن يخفق في دراسة أخرى ؛ ولهذا لابد من البحث عن مدى التنوع الموجود لدى الشخص الواحد، وهذا التنوع في الصفات موجود عند الأفراد العاديين

، وعند من يعانون ضعفا، وعند المتفوقين فمن يصلح لعمل معين قد لا يصلح لعمل آخر. ومن يخفق في دراسة لا يتحتم أن يخفق في دراسة أخرى أو عمل آخر؛ فالتلميذ الذي يحصل على تقدير منخفض في اختبار الذكاء ربما يجد صعوبة في الدراسة في المدارس التقليدية ، ولكن قد يكون لديه مهارة في النواحي الميكانيكية أو الاجتماعية أو الفنية ، أو الموسيقية . وهذه حقيقة لا بد من مراعاتها في التوجيه والإرشاد التربوي . **(الزعبي ، 2007 ، ص 47 – 48)**

ب)الفروق بين الجنسين:

لقد خلق الله الإنسان وجعل منه الذكر والأنثى . ولقد أكدت الأبحاث الاختلاف في مستويات التفوق في بعض المواهب والقدرات العقلية عند الجنسين ، فالذكور يتفوقون على الإناث في القدرات العددية والميكانيكية ، والعلوم الطبيعية ، وتتفوق الإناث على الذكور في القدرات اللغوية حيث أكد **" كاغان kagan "** أن ظاهرة تفوق الإناث في القدرات اللغوية تعتبر ظاهرة شائعة عبر الثقافات ، وفي التذكر وفي اختبارات الدقة ، والخفة في استعمال الأصابع ، وأعمال السكرتارية . وأنهن أيضا يملن إلى الاتصال الاجتماعي ، و,أنهن أكثر اعتمادا ومسايرة للآخرين ، وأقل إقبالا على المخاطرة من الذكور .**(الزعبي ، 2007 ، ص 41)**

وبناءا على ذلك يكون واجبا على المرشد مراعاة الفروق الفردية بين الجنسين في مجالات التوجيه والإرشاد المدرسي ، والمهني ، والأسري .

3 – الأسس الاجتماعية:

من أهم الأسس الاجتماعية للتوجيه والإرشاد النفسي والتربوي ما يلي:

1) الجوانب الاجتماعية للفرد:

الإنسان كائن اجتماعي يعيش في مجتمع يؤثر فيه ويتأثر به ويقوم بأدوار اجتماعية معينة،كما توجد مؤسسات اجتماعية مختلفة تسهم في تنشئة الفرد وتعده للدور الاجتماعي المنوط به.**(الزعبي ، 2005 ، ص 52)** لذلك لابد من الإهتمام بالتلميذ كعضو في جماعة إلى جانب الإهتمام به كفرد تقدم له خدمات التوجيه الفردي ، وذلك بتخطيط خدمات في التوجيه الجمعي باعتباره يعيش في جماعات مختلفة كالأسرة والجيران ، والأصدقاء والمجتمع المحلي ، والقومي ، والعالمي . حيث تعتبر عملية التفاعل بين الفرد والمجتمع المحور الأساسي لعملية التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي .**(ملحم ، 2010 ، ص 64)**

2) الاستفادة من المؤسسات الاجتماعية في العملية الإرشادية:

للإنسان دور اجتماعي يؤديه على نطاق محيطه الاجتماعي، فعلى الإرشاد النفسي والتربوي الاستفادة من المؤسسات الاجتماعية المختلفة، فمثلاً المدرسة من أكثر المؤسسات الاجتماعية التي يمكن أن تقدم الخدمات الإرشادية لأكبر عدد من تلاميذ المدارس سواء إن كان عن طريق المرشدين أو المعلمين. ومثل هذه

المؤسسات تسعى لمساعدة الأفراد وتوجيههم لإحداث التوافق النفسي والاجتماعي والمهني. **(الزعبي ، 2005 ، ص 52)** لذلك فإن تعاون أخصائي التوجيه والإرشاد مع المعلمين والقائمين على شؤون المدرسة من الأمور الضرورية لإنجاح عملية التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي **(ملحم ، 2010، ص 64).**

4 -الأسس الأخلاقية والفنية:

على الفرد الذي يقوم بمهمة التوجيه والإرشاد أن يتمتع بأخلاقيات الإرشاد النفسي، حيث يؤدي ذلك إلى تحقيق حريته، وأمنه وحرية الآخرين وأمنهم؛ ولذلك عليه الالتزام ببعض المبادئ الأخلاقية لمهنة التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي ، والتي تعد بمثابة الميثاق الأخلاقي الذي يجب الالتزام به والذي يحدد مسؤوليات كل من المرشد وحقوقه ، ومسؤوليات المسترشد وحقوقه ، ومسؤوليات المجتمع وحقوقه **(الزعبي ، 2005 ، ص 53)** ، وإن جوهر ولب المسؤولية الأخلاقية عند المرشد يتمثل في عدم فعل شيء من شأنه أن يضر ويسئ إلى المسترشد ، وإلى المجتمع .

وإن أهمية المسؤولية الأخلاقية التي تقع على المرشد تبرز من أن الشخص الذي قدم إلى الإرشاد طالبا المساعدة قد يكون حساسا وسريع التأثير، ويشعر بأنه غير حصين ، ومعرض إلى الإحساس بعدم الثقة اتجاه المرشد والإرشاد ؛ ومن هنا تبرز أهمية الأخلاق في الإرشاد .**(الخواجا ، 2009 ، ص 30)**

ومن أهم هذه الأسس ما يلي :

1) **العلم والخبرة :** لا يجوز أن يقوم بالعملية الإرشادية إلا من كان مؤهلا لذلك ؛ فالإرشاد يحتاج إلى معرفة متخصصة في مجال التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي ، كما يحتاج إلى خبرة وتدريب لمن يعمل في هذا المجال .
2) تفهم أبعد ومقتضيات الوسط الاجتماعي ، والثقافي ، و القيمي ، وفي نفس الوقت يجب الحرص على مصلحة المسترشد دون تعصب لجنسه أو دينه ، أو ثقافته .
3) حق الطلبة في الاعتراض على ما يقدم لهم من خدمات إرشادية ، ولذا يجب تزويدهم بمعلومات كافية منذ بداية العملية الإرشادية عن أهداف الإرشاد ، وعن أساليبه ، وعن جلساته .وفي حالة عدم وعيهم أو صغر سنهم ، فيجب أخذ موافقة ولي الأمر ، أو مدير المدرسة .
4) العمل على إقامة علاقة مهنية مع المسترشد لا علاقة صداقة ، علاقة تحكمها وتحددها معايير المجتمع ، وقوانينه ، ومعتقداته ، وقوانين المهنة وأسسها . فلا يجب إساءة أو استغلال المسترشد سواء نفسيا أو جسديا . ويجب أن تكون تلك العلاقة علاقة نزيهة ذات هدف إرشادي ، فالعلاقة الجنسية تصرف غير أخلاقي . **(أبو أسعد ، 2013 ، ص 36 – 39)**
5) على المرشد أن يبحث مشكلة الفرد من جميع زواياها ، وأن يستخدم كل ما لديه من إمكانات ووسائل لمساعدته على حلها .

6) على المرشد أن يكون مرنا في إتباع الوسيلة التي تتفق مع حاجات الفرد وصفاته ، وطبيعة المشكلات التي تواجهه .

7) على المرشد أن يحافظ على سر مهنته ، وأن يضع سجلاته وتقاريره في مكان أمين ، وأن لا يفشي أي معلومات تتعلق بالأفراد الذين يرشدهم ويوجههم إلا في إطار الاجتماعات المهنية مع الأخصائيين حتى يحصل للأفراد على مساعدات معينة يحتاجون إليها كالمساعدات الاجتماعية ، أو الطبية أو النفسية .

8) على المرشد أن يبذل كل جهده لكي يزيد من فهم العميل لنفسه ، وللعالم الذي يعيش فيه .

9) على المرشد أن يساعد العميل على تقبل ذاته كما هي على حقيقتها .

10) ينبغي أن يكون القرار النهائي في أية عملية توجيه صادر عن العميل ، وبناءا على اختياره الحر وعلى مسؤوليته .

11) يجب أن تتغير طرق التوجيه والإرشاد وفقا لحاجات العميل ومدى مناسبتها له . كما يجب تحويل العميل إلى الأخصائيين الآخرين إذا ما تطلب الأمر ذلك . وأن لا يتدخل الموجه ومساعديه إلا بالقدر الذي يوضح فيه الفرد جميع احتمالات النجاح أو الفشل لكل طريقة من الطرق المقترحة .**(ملحم ،2010 ، ص 64 – 65)**

12) من المهم أن يدرك المرشد قيمه الخاصة ، وأن يكون واعيا كذلك لاتجاهاته ويتعرف على دور نظام معتقداته ، وكيف من الممكن أن يؤثر على عملائه ، ويتجنب إتاحة المجال ما أمكن لتأثيراتها.

13) على المرشد أن يدرك أنه يعلم العميل من خلال أسلوب النمذجة ، وهذا يحتم عليه أن يمارس في حياته ما يمكن أن يشجع العميل على فعله (أي يكون نموذجا حسنا للتوافق) .

14) المرشد بحاجة إلى أن يتعلم خطوات التفكير بالتعامل مع المشكلات الأخلاقية معتقدا أن أكثر القضايا الأخلاقية هي معقدة ، وتتحدى المرشد بالبحث عن حل مناسب لها . ثم إن لديه الرغبة في البحث عن استشارة لمثل هذه الأمور؛ وهذا دلالة على النضج المهني للمرشد . **.(الخواجا ، 2009 ، ص 38)**

15) يجب أن لا يقبل المرشد المعتمد موادا أو خدمات من الأشخاص المعنيين مقابل خدمات الإرشاد إدراكا للآثار السلبية المحتملة ، بما فيها الاستغلال ، ويجوز أن يقبل المرشد المعتمد المواد أو الخدمات ، أو أي تعويضات غير نقدية من العملاء فقط في حالات حيث لا توجد إحالات محتملة ، وتكون مقابل القيمة المادية معقولة وأن لا تمنح للمرشد أفضلية ، أو تلحق الضرر بالعميل أو معالجته ، وأن يتم توثيقها في خدمات الإرشاد .

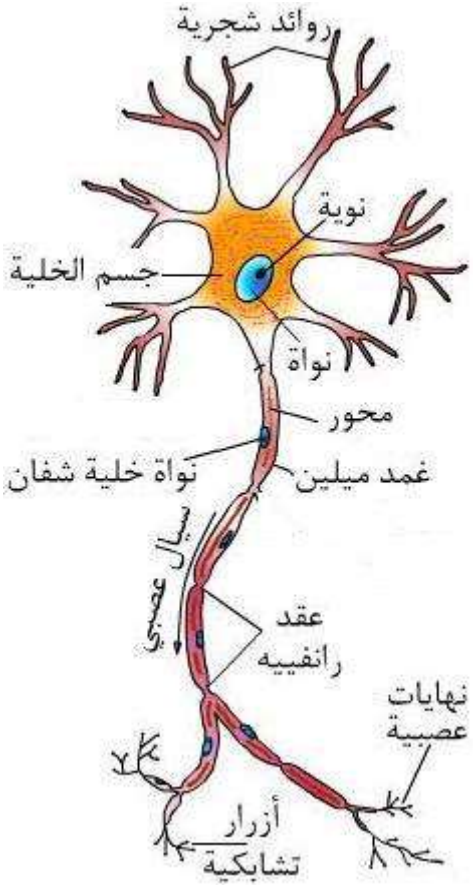
16) يجب أن لا يقبل المرشد الهدايا من العملاء ، إلا إذا كانت ملائمة من الناحية الثقافية ، أو ترتبط بالعملية الإرشادية تجنبا للالتباس ، كما يجب أن يأخذ المرشد بعين الاعتبار قيمة الهدية وتأثيرها على العلاقة الإرشادية عند قبول الهدية ، ويجب توثيقها في سجل العميل.

(الفقهاء ، دت ، ص 32)

5 – الأسس العصبية والفسيولوجية :

يوجد في جسم الإنسان عشرة أجهزة فسيولوجية حيوية هي : الجهاز العصبي ، وجهاز الإفراز الداخلي ، والجهاز التنفسي ، والجهاز الحركي أو العضلي ، والجهاز التكاثري أو التناسلي ، والجهاز الهيكل أو العظمي ، والجهاز الإخراجي ، وجهاز الدوران ، وجهاز الجلد. ويقوم مبدأ عمل هذه الأجهزة العشرة على التمايز والتخصص التركيبي – الوظيفي العالي – والتكامل معا ، أي أن الطابع العام القائم على عمل هذه الأجهزة هو التناغم والتناسق ، وهذا ما يلاحظ في السلوك السيكو – فسيولوجي الطبيعي والذي يسير على وتيرة واحدة ، ويبدو كوحدة متجانسة متكاملة . ولكن من الذي يساعد على إضفاء مثل هذه الصورة المتجانسة والمتكاملة على السلوك المركب ؟ بالتأكيد الجهاز العصبي أولا ، وجهاز الإفراز الداخلي ثانيا .

والجهاز العصبي كأي جهاز في الجسم يتألف من مجموعة أعضاء عصبية ، والأعضاء العصبية من أنسجة عصبية ، والأنسجة العصبية من خلايا عصبية . وهذه الخلية العصبية أو ما يسمى أحيانا بالعصبون أو النيرون هي الوحدة البنائية والوظيفية في الجهاز العصبي **(بني يونس ، 2008 ، ص 132 – 133)** كما هو موضح في الشكل التالي :

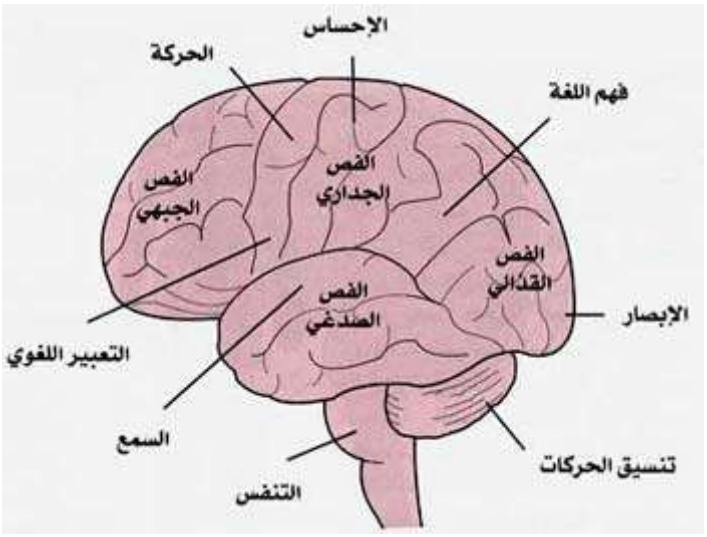


شكل رقم (02) : رسم تخطيطي لخلية عصبية

وإن الإنسان مزود بكافة خلاياه العصبية التي ستبقى في جسمه حتى نهاية حياته ، فإذا عرضت إحدى خلاياه للتلف ، فلن تنشأ خلية عصبية جديدة لتحل محلها ، بينما خلايا الجسم الأخرى يتم تعويضها بخلايا جديدة .**(صالح ، حسين ، 2013 ، ص 201)**

وينقسم الجهاز العصبي إلى قسمين كبيرين هما : الجهاز العصبي المركزي ، الجهاز العصبي الطرفي أو المحيطي . **(بني يونس ، 2008 ، ص 133)**

ويؤكد علماء النفس أن الدماغ هو قاعدة العقل الإنساني ؛ إذ يعد الدماغ المحرك الرئيس لمعالجة المعلومات ، ومحاولة تفسيرها ، ويشكل المخ حوالي **(85%)** من وزن الدماغ . والشكل التالي يبين العمليات العقلية العليا في فصوص المخ :



شكل رقم (03) :

رسم تخطيطي يبين المراكز الموجودة في فصوص المخ

والجدول التالي يبين المراكز الموجودة في فصوص المخ ، والأضرار التي تنجم في حالة إصابة أي أحد منها :

جدول رقم (02) : يبين المراكز الموجودة في فصوص المخ ، والأضرار التي تنجم في حالة إصابة أي أحد منها

الفص المخي	المراكز	الضرر
الفص الأمامي	1- المنطقة الجبهية الأمامية وتسمى منطقة الترابط الجبهي . 2- منطقة بروكا وهي المنطقة المسؤولة عن الكلام .	1- ضعف القدرة على التفكير التباعدي 2- نقص التلقائي حيث يفقد المريض القدرة على المبادرة واتخاذ الأفعال والقرارات المناسبة .

	3- منطقة إكزنز وهي المنطقة المسؤولة عن التعبير بالكتابة . ويوجد في النصف الكروي السائد . 4- السطح الداخلي للفص الجبهي وله علاقة بالسلوك الانفعالي . 5- منطقة الحركة ويتم تمثيل الجسم فيها بطريقة مقلوبة .	3- ضعف تكوين الخطط حيث يفتقد المريض إلى تكوين خطط معرفية جديدة لحل المشكلات . 4- اضطراب السلوك الاجتماعي والذي يتمثل في ضعف السيطرة على السلوك في شكل ضعف كف الاستجابة كما يميل المريض إلى القيام بسلوك المخاطرة وتكسير القوانين مع اضطراب التعلم الإرتباطي ـــ حيث تؤدي إصابة الفص الجبهي إلى عدم قدرة المريض على تنظيم سلوكه كاستجابة للمثيرات الخارجية . 5- إصابة منطقة بروكا تؤدي إلى الحبسة الكلامية 6- اضطراب في الوظيفة الحركية .
الفص الجداري	1- الأحاسيس المخية . 2- استقبال المعلومات الحسية .والقيام بتشغيلها مما يعطي إدراكا جيدا للعالم 3- إدراك وضع الجسم في الفراغ . 4- له دور في الوظائف المعرفية كالذاكرة قصيرة المدى ، والذاكرة العاملة .	1- يؤدي إلى ضعف الإحساس أو فقدانه في الجزء المعاكس من الجسم . 2- فقدان أو اضطراب الأحاسيس المخية . 3- إصابة المنطقة الحسية الترابطية يؤدي إلى اضطراب القدرة على التعرف وإدراك معاني الأشياء الحسية وهو ما يعرف بالأجنوزيا . 4- عدم القدرة على التعرف على الوجوه المألوفة , 5- صعوبة القدرة على التركيز 6- عجز الحركة أو الأبراكسيا . 7- اضطراب صورة الجسم . 8- اضطراب اللغة وخاصة الوظيفة الاستقبالية.

الفص الصدغي	1- الإحساسات السمعية والادراكات السمعية البصرية . 2- تخزين ذاكرة طويل المدى للمدخلات الحسية. 3- وظيفة النغمة الوجدانية للمدخلات الحسية .	1- اضطراب الإحساس والإدراك السمعي وخاصة الكلامي أو اللفظي والموسيقي . 2- اضطراب الانتباه الاختياري للمدخلات السمعية والبصرية . 3- اضطراب الإدراك البصري . 4- اضطراب تنظيم وتصنيف المواد اللفظية . 5- اضطراب في فهم اللغة وهو ما يسمى بالحبسة الاستقبالية . 6- اضطراب في الذاكرة القريبة . 7- اضطراب السلوك الانفعالي والشخصية . 8- اضطراب السلوك الجنسي . 9- صرع الفص الصدغي .
الفص القفوي	1- الإحساس البصري . 2- الترابط البصري .	1- فقدان الفعل المنعكس الخاص بتكييف حدقة العين للضوء . 2- هلاوس وخداعات بصرية . 3- وفي حالة الإصابة الثنائية للفصين المؤخرين يحدث كف للبصر . 4- اضطراب مجال الرؤية نتيجة إصابة بعض المسارات العصبية . 5- عدم التعرف على الأشياء المرئية (أجنوزيا بصرية). 6- صعوبة التعرف على الألوان . 7- صعوبة تسمية الألوان .

(صالح ، حسين ، 2013 ، ص 233 - 236)

الجهاز الغدي :

تؤدي الغدد دورا مهما جدا في حياة الإنسان وفي اتزانه الدافعي والانفعالي لأنها ذات أثر مباشر في نمط الشخصية ، ولهذا يعدها المختصون في الفسيولوجيا وعلم النفس من الأسس العضوية الهامة في فهم السلوك .

وإن أي خلل يصيب الغدد الصماء في الجسم يمكن أن يؤدي إلى مجموعة من الاضطرابات العصبية والعقلية للفرد كما هو مبين في الجدول التالي :

جدول رقم (03) : الاضطرابات العصبية والعقلية التي يمكن أن تصيب الفرد في حالة إصابة الغدد الصماء بأي خلل .

الغدة الصماء	الاضطراب النفسي والعقلي	الأعراض
الغدة النخامية	اضطراب سيموند اضطراب الأكروميجالي	نقص في إفراز الغدة النخامية يصاحبه إحساس مستمر بالتعب وخمول مع بعض الاكتئاب ، وأحيانا يصاب المريض بسلوك هستيري مع فقدان الشهية والوزن . ويشعر المصاب به بعد فترة من النشاط والقوة بالسلبية ، حيث يصبح بطيئا لا يهتم إلا بالطعام والشراب كما ينتاب المرضى إحساس بالأمومة ،ويميلون للأطفال حتى لو كانوا من الرجال ، وتختفي الرغبة الجنسية وينتهي المريض بمضاعفات جسمية شديدة .
الغدة الدرقية	اضطراب المكسديما	يظهر لدى المصاب نتيجة قلة إفراز الغدة الدرقية ، ويتميز بأعراض عقلية مميزة أهمها بطء التفكير، والهبوط الحركي ، وقلة الاستجابة

		للمنبهات الخارجية ، وعدم القدرة على التركيز، والإرهاق من أقل مجهود مع سرعة النسيان وصعوبة التذكر، وتظهر أعراض اكتئابية وهذاءات وخيلات في حوالي (15 إلى 30) من الحالات كذلك يظهر لدى المصاب خشونة الصوت وجفاف الجلد وسقوط الشعر والشعور بالبرد .
الغدد جارات الدرقية	مرض ناجم عن استئصال الغدد جارات الدرقية	إن انعدام أو نقص إفراز هذه الغدد يؤدي إلى أعراض عصابية من القلق والتوتر، والاكتئاب والإرهاق ، وأحيانا أعراض ذهانية حادة مثل تشوش التفكير والذاكرة ، واضطراب الانفعال وهلاوس وأوهام غريبة .
الغدة الأدرينالية	مرض أديسون مرض الفيوكروموسيتوما	ويظهر من نقص إفراز قشرة الغدة وأهم الأعراض الناجمة عنه الشعور بالتعب والإعياء والخمول ، والاكتئاب والسلبية ، وفقد القدرة على تحمل المسؤولية مع فقدان الوزن ، وهبوط ضغط الدم وغيرها .

		وينتج عن أورام نخاع الغدة الأدرينالية حيث يفرز الورم كميات كبيرة من الأدرينالين والنور أدرينالين فتسبب نوبات من القلق الشديد ، والتوتر العصبي ، وسرعة نبضات القلب وزيادة ضغط الدم ، وعرق غزير وخوف بالغ ، وارتفاع نسبة السكر في الدم .

(صالح ، حسين ، 2013 ، ص 283 – 285)

المحاضرة الثالثة :

نظريات الإرشاد النفسي.

تمهيد :

يقوم الإرشاد النفسي على نظريات علمية، و إن النظرية في الإرشاد هي خلاصة جهد الباحثين في فهم السلوك البشري، وكيفية انحرافه والعوامل المؤثرة فيه ورسم الاستراتيجيات لتعديل ذلك السلوك، والطرائق التي يتبعها المرشد لتحقيق الإرشاد في ضوء هذه النظرية .

وإن نظريات التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي ليست إلا وجهات نظر متمايزة في مجال تعديل السلوك الإنساني المضطرب وصولا إلى التوافق النفسي – الاجتماعي، وهذه النظريات تكمل بعضها البعض أكثر من كونها متعارضة . **(الزعبي ، 2005 ، ص 59 - 60)**

دور النظرية في الإرشاد :

تلعب النظرية دورا مهما في التوجيه و الإرشاد فهي تمدنا بالتالي :

1) فهم ملائم عن الطبيعة الإنسانية .
2) فهم السلوك السوي والسلوك المضطرب ، وأسباب اضطرابه .
3) تمنح طرقا وأساليب لتعديل السلوك المضطرب وعلاجه .
4) تساهم في تحسين عمليات التعليم ، والتدريب ، والتأهيل والإعداد المهني للمرشدين .
5) دليل للمرشد تزوده بخط سيره ، وتحديد أهدافه ، واختيار الأساليب المناسبة . **(أبو أسعد ، عربيات ، 2012 ، ص 18) ، (الخواجة ، 2011 ، ص 191 – 192)**

خصائص النظرية الجيدة :

1) **الشمول :** ويعني القدرة على تفسير كافة سلوكيات الفرد في سوائها ، وانحرافها ، وفي كل مجالات حياته ، ومراحله النمائية .
2) **الوضوح والدقة :** أي بساطة المفاهيم ، وسهولة فهم المعنى ، وعدم التناقض بين مفاهيمها ، بحيث يستطيع أن يفهمها من يقوم بقراءتها ، فتساعده على إدراك المعنى الحقيقي للسلوك .
3) **الفائدة العلمية :**أي أنه يمكن الإفادة منها في الواقع العملي ، وتوظيف مفاهيمها ، وربطها بالحياة
4) **استثارة البحث والدراسة :** يعني أن تصاغ بطريقة تحث الباحثين على البحث العلمي والمعرفة. **(الخواجة ، 2011 ، ص 192)**

1 – نظرية التحليل النفسي :

تعتبر نظرية التحليل النفسي ركنا أساسيا في التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي الحديث ويعتبر عالم النفس " **سيجموند فرويد Freud**" المؤسس الأول لهذه النظرية والذي استغرق أكثر من **(40)** أربعين عاما لتطوير نظريته حيث تناول خلال عمره الكثير من الأفكار ، والتي استمر في تطويرها والتنازل عن بعضها ، وتأكيد

بعضها الآخر في فترات لاحقة . ولقد أضاف فرويد الكثير من المبادئ والمفاهيم في الإرشاد والعلاج النفسي وفي علم النفس بشكل عام . **(ملحم ، 2010 ، ص 89 – 90)**

النظرة إلى الطبيعة الإنسانية :

1) يتحدد السلوك البشري بعدد من العوامل التي تؤثر فيه ، أو تتسبب في نوعيته من أهمها : القوى غير العقلانية ، الدوافع اللاشعورية ، الحاجات البيولوجية ، الغرائز ، وبعض الأحداث الجنسية الهامة التي مرت في حياته ، وبالأخص خلال الست سنوات الأولى من حياته .
2) سلوك الإنسان موجه ومحدد من قبل المطالب الشعورية واللاشعورية ، فهو ليس سلوكا حرا أو عفويا أو عشوائيا ، بل هو سلوك خاضع لتلك المطالب .
3) عند حدوث صراع بين المطالب المتعددة للعوامل المؤثرة في السلوك ، فإن الإنسان يتعرض إلى التهديد وعدم الاتزان ؛ مما يؤدي بسلوكه إلى الانحراف ، وتتفاوت شدة الصراعات التي يتعرض لها الفرد في أثناء مواجهته للمطالب الغريزية أو الحيوية أو البيئية . طبقا لإمكاناته في مواجهة وتلبية تلك المطالب والطرق والأساليب التي تتم بها المواجهة ؛ مما يجعل التفاوت والاختلاف ظاهرا في سلوك الفرد ، سواء أكان ايجابيا أو سلبيا ، وعلى هذا فقد افترض فرويد أن الفرق بين السلوك العادي والسلوك المنحرف اختلاف في الدرجة ، وليس اختلافا في النوعية .
4) يعتبر تأثير الغرائز أكثر فاعلية في السلوك ، لأن إشباع هذه الغرائز يحافظ على حياة الفرد ، وعلى استمرار جنسه في الحياة ، ولهذا فهي تسعى للإشباع ، وقد أطلق فرويد مصطلح **الليبيدو** ، إشارة إلى الطاقة الجنسية ، والتي شملت فيما بعد جميع الغرائز الأساسية التي تحافظ على حياة الفرد إضافة إلى ما يسمى غريزة الحياة ، حيث تهدف جميعها إلى العمل البناء في حياة الفرد ، ومن ناحية أخرى أطلق مفهوم غريزة أو غرائز الموت ، وهي التي تدفع بالفرد نحو العمل الهدام والعدوانية وتمثل مواجهة الغريزة الأخيرة أعظم تحد للفرد ، لما يعانيه الفرد من مواجهتها ، والتحكم فيها ، وفي تلبية مطالبها .
5) يحدث التوازن والنمو النفسي لدى الفرد عندما ينجح في الاستجابة لمطالب الغرائز ، ومطالب البيئة والمجتمع . **(جمل الليل ، 2009 ، ص 33 – 35)**

النظرة للشخصية :

كان من بين ما انتهى إليه فرويد نظرية متكاملة في الشخصية قسم فيها العقل إلى ثلاث مناطق هي : الشعور ، وما قبل الشعور ، واللاشعور، حيث قصد في ذلك ما يلي :

1) **الشعور :**

ويشير إلى وعي الفرد لمدركاته الحالية ، ومشاعره وأفكاره ، وذكرياته وأحلامه، أو أي حادثة في عالمه الخارجي ؛ وبهذا فإن مادة الشعور تأتي إما من العالم الداخلي للفرد أو من العالم الخارجي **(الخطيب ، 2013 ، ص 329)**

وبين " **فرويد** " أنه لو تخيلنا العقل يشبه جبل الجليد ، الجزء المرئي منه (فوق سطح الماء) والذي يعادل (**1 من 9**) يمثل الشعور ، بينما الجزء المتبقي من جبل الجليد تحت سطح الماء ، والذي يعادل (**8 من 9**) سيمثل اللاشعور

2) **اللاشعور :**

يكون اللاشعور معظم الجهاز النفسي الذي يختفي وراء الوعي ، لكنه قوة محركة للسلوك ، يقوم بخزن التجارب والأفكار والذكريات والرغبات التي لا تتوافق مع الشعور، ويصعب استدعاؤها ، لكنها تحاول التسلل أو إيجاد منفذ لها ، ولو بصورة رمزية كالأحلام . **(الخطيب ، 2013 ، ص 330)**

3) **ما قبل الشعور :**

وهي منطقة من العقل لا تكون موجودة عندما يولد الشخص ، ولكنها تتطور مع استمرار تفاعل الفرد مع البيئة ، وقد ينظر لها على أنها شاشة تفصل بين الشعور واللاشعور . ومن وظائفها العمل كمراقب يؤخر إطلاق الغرائز . **(أبو أسعد ، عربيات ، 2012، ص 27)**

كما يرى " **فرويد** " أنه يساهم في بناء الشخصية جوانب ثلاث لكل منها صفاته ومبادئه وخصائصه وهي :

1) **الهو** : وهو النظام الأساسي في الشخصية ومستودع الغرائز والدوافع الفطرية ، ومصدر الطاقة النفسية ، وهو يكافح دائما من أجل إشباع الغرائز على أساس مبدأ اللذة
2) **الأنا** : يعد الأنا المحرك الرئيس للشخصية والموجه لها ، ويعمل على توفير الأمن للذات بسعيه الدائم لتحقيق التوازن والتوافق الاجتماعي بين الفرد وبيئته .
3) **الأنا الأعلى :** وهو جزء الشخصية الذي يتضمن الإشارات الأخلاقية للشخص ، واهتمامه الأول هو الحكم على العمل ، أصحيح أم غير صحيح ؛ فهو بذلك يعبر عن المثالية أكثر من تعبيره عن الواقعية فهو الرقيب النفسي على الفرد **(الخطيب ، 2013 ، ص 331).**

تطبيقات نظرية التحليل النفسي في التوجيه والإرشاد:

1) قيام المرشد بطمأنة المسترشد ، وتأكيد ثقته بنفسه، وتكوين علاقة مهنية سليمة معه تعتمد على التقبل.

2) إعطاء المسترشد الفرصة للتعبير عما يدور في ذهنه من خلال التداعي الحر ، وهذا ليس بالأمر السهل حتى يتمكن من التحدث عن نفسه بطلاقة لإخراج المشاعر والخبرات المؤلمة المكبوتة بداخله.
3) إمكانية الاستفادة من الألعاب الرياضية والتمارين بشتى أنواعها للطلبة الذين يظهرون ميولا عدوانية مثلا من خلال التعاون مع معلم التربية الرياضية بالمدرسة .
4) الإفادة من المعايير الاجتماعية التي تضبط وتوجه سلوكيات المجتمع من خلال توضيح أهمية الالتزام بها للطلاب ، وأولياء أمورهم ، وحثهم عل التعامل بها في حياتهم اليومية .
5) إمكانية وقوف المرشد على المشاعر الانفعالية التي يظهرها المسترشد للكشف عن صراعاته الأساسية المكبوتة الدفينة .
6) يجب الاستفادة من فلتات اللسان ، وزلات القلم للكشف عن المواد المكبوتة في اللاشعور. **(أبو أسعد ، عربيات ، 2012، ص 38)**
7) تفسير وتحليل آليات الدفاع (ميكانيزمات الدفاع) .
8) تؤكد النظرية على أسباب المرض ، و لا تكتفي بالتفسير الظاهر ، وهذا هام للإرشاد ، إذ يجب أن يبحث المرشد عن الأسباب ، ولا ينخدع بالأعراض الظاهرة للمرض . **(الخواجا ، 2009 ، ص 81)**

مزايا نظرية التحليل النفسي :

من أهم الجوانب الإيجابية لنظرية التحليل النفسي ما يلي :

1) تعتبر هذه النظرية أول نظرية للشخصية ، فيها من التوضيح و التنظيم الشيء الكثير ، حيث لا تزال بعض موضوعاتها العلاجية و الإرشادية تستخدم ضمن الإجراءات المستخدمة في كثير من أساليب العلاج والإرشاد النفسي كالدوافع اللاشعورية ، ورمزية الأحلام ، والتداعي الحر .
2) يهتم أسلوب التحليل النفسي بالوصول إلى جذور المشكلة ، وأسبابها الحقيقية مع الإهتمام بأعراضها. فلقد حقق فرويد في نظريته نجاحا خاصة في أساليب العلاج التحليلي فيما يتعلق بتحرير المسترشد من مخاوفه وقلقه .
3) تهتم هذه النظرية بمرحلة الطفولة ، وما لها من آثار فعالة في تكوين شخصية الفرد في المستقبل . **(جمل الليل ، 2009 ، ص 50)**

نقد نظرية التحليل النفسي :

من أهم الانتقادات التي وجهت إلى نظرية التحليل النفسي ما يلي :

1) إن إمكانية تطبيق النظرية التحليلية في المدارس ، والعيادات النفسية صعبة بسبب عامل الوقت والتكلفة ، وعدم توفر محللين مدربين ، فعملية التحليل شاقة ، ومكلفة وطويلة ؛ إذ تحاج نظرية التحليل النفسي إلى خبرة ، وتدريب عملي أكثر من النظريات الأخرى .

2) لنظرية التحليل النفسي إطار نظري غني ، ولكن ليس لها فائدة فيما يتعلق بنتائجها الإرشادية والعلاجية مقارنة بأي نوع آخر من أساليب الإرشاد و العلاج **(الخواجا ، 2009 ، ص 78 – 80)**، حيث يرى البعض أن هناك بعض الغموض في هذه النظرية من حيث مفاهيمها وتطبيقاتها ، وحتى أهدافها العلاجية وقد يعود السبب في ذلك إلى طريقة عرض فرويد لنظريته في ذلك الوقت بالإضافة إلى التعديلات التي أجراها خلال الفترات التي أتت بعد ظهور هذه النظرية . **(جمل الليل ، 2009 ، ص 50 – 51)**

3) مبالغتها في دور الغرائز الكبير في تحديد السلو ، ونشوء الاضطراب النفسي خاصة عاملي الجنس والعدوان ، وإهمالهما للبعد الاجتماعي في تحديد السلوك .

4) بنيت النظرية مبدئيا على سلوك المرضى من الناس ، وليس على سلوك الأفراد العاديين ، فما ينطبق على المريض في سلوكه لا ينطبق حتما على سلوك الأفراد العاديين .

5) نظرتها السلبية التشاؤمية للطبيعة الإنسانية.

6) أنها تصلح لكثير من أنواع الاضطرابات النفسية ، خاصة الذهانية منها والسيكوباتية .

7) إفادة المرشد منها قليلة ، فهي نظرية علاجية أكثر منها نظرية إرشادية.**(الخواجة،2011 ، ص 194)**

2 – نظرية الجشطلت :

يعد " **بيرلز Perlis** " مؤسس النظرية الجشطلطية في الإرشاد ، وقد ولد في **"برلين** " عام **(1893)** وعاش طفولة سعيدة ، ثم حصل على شهادة الطب عام **(1920)** ، ومنح شهادة الدكتوراه من جامعة **" لوس أنجلوس** " عام **(1950)** ، ثم أسس معهدا للتحليل النفسي . **(الحريري ، الإمامي ، 2011 ، ص 97)** ولكنه رفض الاعتقاد بأن الكائنات الإنسانية محكومة ومضبوطة بالعوامل الداخلية والخارجية . وهذا يمثل أحد الاختلافات بينه وبين التحليل النفسي ، كما أنه رفض مبدأ الثنائيات : العقل – البدن ، البدن – الشعور ، الشعور – التفكير ، التفكير – العمل ، وهذا الرفض يشكل في حد ذاته طبيعة مفهوم الكلية التي نادى بها بيرلز. **(ملحم ، 2010 ، ص 125)**

المفاهيم الأساسية لنظرية الجشطلت :

1) الكلية :

يعد هذا المفهوم أساس النظرية ، على اعتبار أن الكل أكبر من الجزء ، وهو يشكل مجموعة متكاملة من الأجزاء ، وأن العقل والجسم كيان واحد ، فلا يمكن الفصل بين الجوانب الجسمية والانفعالية وهذا يعني أن

أي عرض يظهر على الفرد لا يمكن فهمه على أساس نتيجة لإصابة عضو معين ، بل ينظر إليه بوصفه تعبيرا عن إصابة الفرد بأسره .

2) التنظيم الإدراكي :

إن الفرد يسعى لتنظيم مدركاته بشكل كلي ، وذلك لتخفيض التوتر الناجم عن الإحساس بعدم التنظيم ، ويمكن فهم التنظيم الإدراكي من خلال الشكل والأرضية ، حيث يشير الشكل إلى أي عنصر أما الأرضية فهي الإطار الذي يظهر فيه العنصر ، وإن الفرد في كفاحه للبقاء فإن الحاجة الملحة له تصبح الشكل ، وينتظم سلوك الفرد حتى يتم إشباعها ، وبعد الإشباع فإنه يميل إلى التراجع نحو الأرضية ليترك فراغا لحاجة أخرى ملحة .

إن التطبيق لهذا المفهوم يتمثل في مساعدة الفرد على إعادة تنظيم معلوماته السابقة عن الشكل والأرضية بشكل أكثر مرونة ، ويكون ذلك بمساعدة الفرد على إجراء بين نفسه والبيئة . **(الخواجا ، 2009 ، ص 175)**

3) التعلم بالاستبصار :

ويقصد به إعادة تنظيم خبرات الفرد السابقة لتأخذ معنا جديدا فكلما كان الإدراك واضحا ، كلما كان الاستبصار للمواقف فعالا ، وأمكن التوصل إلى حلول للمشكلات ، و تتلخص أهداف الاستبصار العامة بالآتي:

1) تطوير مستوى وعي الفرد لذاته وللمحيطين به .
2) تسهيل النمو الشخصي ، وتحقيق الذات .
3) المشاركة في التفاعلات الجوهرية وذات المعنى مع الآخرين .
4) تعزيز الانفتاح على الخبرة والممارسة .**(الحريري ، الإمامي ، 2011 ، ص 99)**

4)التأكيد على هنا والآن :

و لعل هذا المفهوم من المفاهيم الجوهرية ، بل جوهر نظرية الإرشاد والعلاج الجشطالتي ، وهو مبدأ التأكيد على الحاضر، الماضي قد ذهب ، والمستقبل لم يأت بعد . فلقد لاحظ " **بيرلز** " بأن الأشخاص العصابيين غير قادرين على العيش في الحاضر لأنهم يحملون معهم مواقف غير منتهية من الماضي وهي التي تشوه انتباههم للحاضر ولو بشكل جزئي. وهكذا فهم لا يملكون الوعي أو الطاقة للتعامل بشكل متكامل مع الحاضر، وكأنهم قد فقدوا قوة الحاضر ، فبدل كونهم في الحاضر فهم يختبرون الماضي أو يشغلون أنفسهم بخطط ، و حلول غير منتهية للمستقبل ، وهم يوجهون طاقاتهم باتجاه ما حدث أو ما سيحدث .

5) الأعمال غير المنتهية :

اعتبرت نظرية الجشطلت الأمور غير المشبعة غير مكتملة لأنها تظهر بشكل حاجات ومشاعر غير معبر عنها فتعيق نمو الفرد ، فوجود مشاعر غير معبر عنها مثل الغضب ، والألم ، والقلق ، والتوتر يمكن أن تؤثر على سلوك

الفرد في الوقت الحالي ؛ مما يدفعه للبحث عن إنهاء هذا الموقف فيسلك سلوكا قهريا يكون محبطا له ، فهو يسعى لتجنب المواقف غير المنتهية ، والتي تسبب له عدم الراحة حيث يصبح أكثر وعيا عندما تطفو على السطح ، وتظهر بصورة واضحة . **(الحريري ، الإمامي ، 2011 ، ص 99)**

6) الغرائز :

اعتبرت الجشطلطية غريزة الجوع غريزة أساسية وضرورية لبقاء الإنسان ، وبينت مراحل هذه الغريزة وهي : ما قبل الولادة ، والرضاعة (مرحلة عدم الصبر) ، والقضم (مرحلة الهدم والعداوة) ، والمضغ والعض (مرحلة الامتصاص والتحويل) ، وإن فهم هذه المراحل بشكلها السوي تقود إلى فهم السلوك .

7) الوعي والمسؤولية :

إنها من المفاهيم الفريدة في الإرشاد الجشطالتي ، فالوعي هو عملية التعرف على ما يفكر به الإنسان وما يفعله ، وما يشعر به ، ولقد اقترح " **بيرلز**" وجود ثلاث مناطق من الوعي لدى الإنسان وهي : الوعي بالذات ، والوعي بالعالم ، والوعي ما بين الذات والعالم ، حيث يقود الوعي الذاتي الإنسان إلى إدراك تنظيمه لذاته . **(الخواجا ، 2009 ، ص 177)** وعند استخدام النظرية الجشطلطية فإن المرشد عادة يطرح أسئلة على المسترشد لزيادة الوعي لديه ، مثل بماذا تفكر الآن ؟ ، ماذا يجول في خاطرك الآن وأنت تتحدث ؟ ...الخ ذلك لأنه يمكن تحفيز الوعي عن طريق طرح الأسئلة ؟ **(الحريري ، الإمامي ، 2011 ، ص 100)**

كما يرى " **بيرلز**" أن المسؤولية الشخصية ليست مشابهة لتحمل الالتزامات ، فالأفراد الناضجين لا يقومون بمجارات توقعات الآخرين ، ويكونون ملتزمين بهم ، بل يعيشون وفق توقعاهم الذاتية . كما يقر الجشطلت أن اللغة كثيرا ما تستخدم لإخفاء عدم رغبة الفرد في تحمل المسؤولية بقول الفرد " **لا أستطيع** " ليخفي رفضه لأشياء معينة فهي بديلا للكلمة " **لا أريد** " . ويمكن للفرد بأن يزيد مسؤوليته الشخصية بطريقتين :

- أن يعي ضياع الطاقة من خلال جعل الآخرين مسئولين عنه في أوقات معينة .
- أن يفصل بين التوقعات الشخصية ، وما يعتقد أن الآخرين يتوقعون منه ، ثم يتخذ قرارا بضرورة العيش وفق التوقعات الشخصية . **(الخواجا ، 2009 ، ص 178)**

نقد النظرية الجشطلطية في الإرشاد :

1) إهمال المنحى المعرفي في الإرشاد ، فقول **بيرلز** " : " **ضع عقلك ، وأصغي إلى حواسك** " يعكس رأيه المخالف للإرشاد المعرفي ، ويشير إلى تركيزه المطلق على دور المشاعر في الإرشاد .
2) اعتقاد بعض المرشدين أن الإرشاد الجشطالتي هو "**عصا سحرية** " ، وعلاج جذري متناسين أن النمو هو عملية تحتاج إلى وقت كاف ليتحقق .
3) التركيز على الوسائل الميكانيكية للإرشاد الجشطالتي ، بدلا من التركيز على المسترشد .

4) ضآلة البحوث العلمية التي أجريت لتقييم فعالية الإرشاد الجشطالتي .
5) إهمال أهمية حياة الفرد ضمن نظام اجتماعي له معايير وأحكام لسلوكه ؛ وذلك بتركيزه على الظاهراتية .
6) الخطر المحتمل نتيجة سوء استخدام التكنيكات الإرشادية ، فإذا لم يتمتع المرشد بكل الصفات وهي : التحسس ، التوقيت الجيد ، الابتكار ، التعاطف ، واحترام العميل ، ينهار الإرشاد بكامله .**(الخواجا ، 2009 ، ص 201 – 202)**

3 – النظرية السلوكية :

تعود جذور النظرية السلوكية إلى العالم الفسيولوجي الروسي " **إيفان بافلوف Pavlov**" صاحب نظرية الإشراط الكلاسيكي من خلال تجاربه على الكلاب ، كما يرتبط اسم هذه النظرية باسم كل من العلماء " **واطسن Watson**" ، "**سكنر Skinner**," ، " **جون دولارد Dollard**"، " **ميلر Miller** "وغيرهم . فقد حاول هؤلاء تفسير السلوك ، وكيفية حدوث التعلم . **(الزعبي ، 2005 ، ص 61)**

النظرة إلى الطبيعة الإنسانية :

1) السلوك هو نتاج التعلم ، فالبيئة تحدد أغلب السلوك في أثناء عملية التوافق والتفاعل معها .
2) لا يعتبر الإنسان خيرا أو شريرا في الأساس ، لأن البيئة هي التي تحدد سلوكه ، سواء أكان سلوكا جيدا أو سيئا ، فهو يولد حياديا .
3) يتحدد بعض السلوك جزئيا عن طريق الوراثة ، أو عن طريق تفاعل العوامل الوراثية والبيئية ، ولكن تصعب السيطرة على مثل هذا السلوك بحيث لا يدخل ضمن الاهتمامات الإرشادية بصورة كبيرة .**(جمل الليل ، 2009 ، ص 59)**

المفاهيم الأساسية المرتبطة بالنظرية السلوكية :

1) السلوك الإنساني مكتسب :

السلوك الإنساني هو سلوك متعلم يكتسبه الفرد من محيطه سواء أكان هذا السلوك سويا ، أو مضطربا ، وبما أنه سلوك متعلم ؛ فهو قابل للتغيير والتعديل ليصبح سلوكا سويا ومقبولا .

2) الاقتران :

وهو التجاوز الزمني لحدوث مثيرين أحدهما محايد لا يجتذب الفرد ، والآخر يمتاز بقدرته على اجتذاب واستمرار ردة فعل طبيعية أي الاستجابة . والمثير ينقسم إلى مثير طبيعي (غير شرطي) وهو ذلك المثير الذي لا يحتاج إلى التعلم ، فمثلا رائحة الطعام أو منظره تدفع إلى استجابة غير متعلمة ، أي غير شرطية وهي سيلان اللعاب ، والمثير الشرطي أو غير الطبيعي هو مثير محايد يتعلم أثره في السلوك من خلال عملية الاقتران التي تحدث عندما يقترن مثير ما مع مثير غير شرطي .

3) المثير والاستجابة :

لكل سلوك مثير، فإذا كانت العلاقة بين المثير والاستجابة علاقة منسجمة وسليمة ، فإنها تنتج السلوك السوي ، والعكس صحيح ؛ مما يستوجب دراسة الوضع وتقديم المساعدة ، والاستجابة نشاط صادر عن العضوية سواء أكان إرادي أو غير إرادي ، فالاستجابة والسلوك هما نفس النشاط ، ولكن قد يتألف السلوك من عدد من الاستجابات ، والاستجابة على نوعين هما : استجابة غير شرطية أي لا إرادية غير متعلمة ، واستجابة شرطية ، أي إرادية متعلمة . **(الحريري ، الإمامي ، 2011 ، ص 91 – 92)**

إجراءات الإرشاد السلوكي :

تسير العملية الإرشادية من وجهة النظر السلوكية على النحو التالي :

1) تحديد السلوك المطلوب تعديله أو تغييره :

ويتم ذلك عن طريق استخدام عدد من الأساليب الخاصة بجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بالسلوك المضطرب مثل الملاحظة ، والمقابلة ، واستخدام الاختبارات النفسية .

2) تحديد الظروف التي يحدث فيها السلوك المطلوب :

ويمكن تنفيذ هذا الإجراء عن طريق الفحص والبحث الدقيق في كل الظروف والخبرات التي يحدث فيها السلوك المضطرب ، وكل ما يرتبط به أو يسبقه من أحداث أو ما يتلوه من عواقب .

3) تحديد العوامل المسؤولة عن استمرار السلوك المضطرب :

ويتم ذلك عن طريق معرفة إجابة الأسئلة التالية :

- هل كان السلوك يظهر نتيجة خوف شرطي بسيط .؟
- هل كان السلوك يعكس خوفا أساسيا معمما يحدث في مواقف مشابهة ولكنها مختلفة ؟ .
- هل كان السلوك يستمر بسبب النتائج التي يؤدي إليها ؟ **(ملحم ، 210 ، ص 162)**

4) وضع خطة إرشادية مناسبة :

فالمرشد يضع خطة إرشادية للمسترشد حسب طبيعة المشكلة فالخوف مثلا يمكن التخلص منه باستخدام أسلوب التخلص التدريجي من الحساسية ، أو باستخدام الغمر ، أو باستخدام النماذج السلوكية أو باستخدام التعزيز.

5) تطبيق الخطة الإرشادية من قبل المرشد :

ويكون ذلك من خلال تشجيع الأسرة والمدرسة على توفير الظروف التي تساعد على ظهور أنواع السلوك الإيجابية المرغوب فيها بدلا من التركيز على مراقبة السلوك غير المرغوب فيه وعقابه وكذلك تعزيز أي سلوك إيجابي يصدر عن الطفل ، وتكليفه بنشاطات ينتهي أداؤها دائما بنجاح وإثابته على ذلك ، مع

الاحتفاظ بسجل يومي لملاحظة مدى التقدم في السلوك المطلوب ، ويمكن أن يتعاون في تطبيق الخطة الإرشادية كلا من الوالدين والمدرسين والزملاء وغيرهم .

6) **تعميم السلوك المرغوب فيه :**

بعد أن يتعلم المسترشد السلوك المرغوب فيه لابد من تشجيعه على تعميم السلوك لممارسته في البيئة الطبيعية (في الأسرة ، في المدرسة ، في المجتمع) بكل الوسائل الممكنة .

7) **التقييم الموضوعي لنتائج الأسلوب الإرشادي :**

تقييم الأسلوب الإرشادي المستخدم في مواجهة المشكلة ، وفاعليته في تعديل السلوك غير المرغوب فيه أو تغييره ، وذلك حتى يتمكن المرشد من إجراء المقارنات .**(الزعبي ، 2005 ، ص 174 -175)**

مزايا النظرية السلوكية :

من بين أهم مزايا الإرشاد القائم على النظرية السلوكية ما يلي :

1) تقوم على أساس دراسات و بحوث تجريبية معملية قائمة على نظريات التعلم ، ويمكن قياس صدقها قياسا تجريبيا مباشرا ، وتخضع فروضه ومسلماته التي تفسر السلوك للتجريب المعملي .
2) متعدد الأساليب ليناسب تعدد المشكلات ، والاضطرابات .
3) يركز على المشكلة أو العرض ، وهذا يوفر وجود محك لتقييم نتائجه .
4) عملي أكثر منه كلامي ، ويستعين بالأجهزة العلمية .
5) نسبة الشفاء أو على الأقل التحسن ، باستخدامه عالية قد تصل إلى حوالي **(90 %)** من الحالات في مقابل **(50 إلى 75%)** في معظم حالات استعمال الأساليب الأخرى .
6) يوفر الوقت والجهد والمال ، لأنه يستغرق وقتا قصيرا نسبيا لتحقيق أهدافه .
7) يمكن أن يتعاون فيه كل من الوالدين ، والأزواج والممرضات بعد التدريب اللازم . **(الفقهاء ، دت ، ص 54 - 55)**

نقد النظرية السلوكية في الإرشاد :

من بين أهم الانتقادات التي وجهت للنظرية السلوكية في الإرشاد ما يلي :

1) تقوم على الموضوعية المفرطة في تغيير سلوك الإنسان ، حيث اختصرته في مثير واستجابة وتعلم شرطي ارتباطي ، وإغفالها للقدرات التي يتمتع بها الإنسان كالابتكار والحيوية .
2) اقتصارها على السلوك الموضوعي الملاحظ .
3) تركيزها على إزالة الأعراض بدلا من التركيز على الحل الجذري للسلوك المشكل عن طريق التعرف على الأسباب الدينامية وإزالتها ؛ ولذلك قد يكون الشفاء عابرا ووقتيا . **(حناش ، بن يحي ، 2010 ، ص 76)**

4) تستخدم مع عدد محدد من الاضطرابات .
5) تتجنب بعض الأساليب السلوكية .
6) استمدت مفاهيمها من تجارب تمت على الحيوان . **(الخواجة ، 2011 ، ص 194)**
7) لا يمكن استخدام الإرشاد السلوكي مع الأفراد الذين لديهم مستوى ثقافي مرتفع ، فالأفراد الذين يبحثون عن معنى الحياة ، أو الوصول بطاقتهم إلى أعلى حد ، لا يمكن أن يساعدهم الإرشاد السلوكي في ذلك .
8) لا يزود الإرشاد السلوكي المسترشد بالقدرة على التبصر الداخلي .
9) تجاهل الإرشاد السلوكي أهمية العلاقة مرشد – مسترشد في العملية الإرشادية . **(الخطيب ، 2013 ، ص 384)**

4– نظرية السمة والعامل :

اقترنت هذه النظرية باسم جامعة **" مينسوتا Minosota"** ، لأنها من أكثر المؤيدين لهذه النظرية ، وقد ضمت هذه المدرسة مرشدين كثيرين من بينهم :" **جون دارلي Darnley"** و " **دونالد باترسون Paterson"** ثم " **وليامسون Williamson"** الذي يعد أشهر هذه المجموعة ، والذي كان يعمل عميدا لشؤون الطلاب في جامعة مينسوتا بين عامي **(1941 – 1970)** ، وألف العديد من الكتب في مجال هذه النظرية منها : **" كيف نرشد الطلاب "** و **" الإرشاد في مرحلة المراهقة "** و **" الإرشاد المهني "** و **" الإرشاد كوجهات نظر"** ، وبذلك استطاع **" وليامسون "** تحديد معالم نظرية السمة والعامل **(حمود ، ناصر ، جمل ، 2010 – 2011 ، ص 35)** ؛ فلقد سلكت هذه النظرية منهجا خاصا هو منهج الإرشاد المهني ثم تطورت حتى أصبحت تعنى بتطوير الفرد تطويرا كاملا . وأصبحت من أوسع النظريات استخداما. **(الخطيب ، 2013 ، ص 453)**

النظرة للطبيعة الإنسانية :

ولقد حدد **" وليامسون "** هذه النظرية بمجموعة من الافتراضات تتعلق بالشخصية والعمل والمجتمع هي :

1) توجد فروق فردية بين الأفراد ، فهم يختلفون اختلافا كليا في سلوكهم .
2) يمكن تعديل سلوك الفرد ضمن حدود وقدرة الفرد العضوية ، والوراثية .
3) السلوك الإنساني يتمثل في الوضع الحالي للفرد ، بما يوجد لديه من خبرات سابقة ، إضافة إلى وضعه الطبيعي والاجتماعي .
4) يمكن النظر إلى السلوك الإنساني من خلال قدرات الفرد وشخصيته في إطارها العام ، وكذلك في إطار مزاجه وحوافزه .
5) لابد من فهم السلوك الاجتماعي للفرد وعلاقته بالمجتمع ، فهذه العلاقة ضرورية ومهمة في بناء المجتمعات ، وفي تكوين الأفراد ، وقد تكون هدامة ومفسدة . **(الخطيب ، 2013 ، ص 455)**

وترى هذه النظرية أن لكل فرد سمات شخصية ثابتة يمكن ملاحظتها كما يمكن التمييز بين فرد وآخر على أساس افتراض وجود استعدادات معينة لدى الإنسان ، والسمة هي الصفة العقلية أو الجسمية أو الانفعالية أو الاجتماعية الفطرية أو المكتسبة التي يتميز بها الشخص وتقسم هذه السمات بصورة عامة إلى :

أ) سمات مشتركة : وهي سمات يتسم بها جميع الأفراد .

ب) **سمات فريدة :** وهي سمات لا تتوافر إلا لدى شخص معين ، ولا توجد على نفس الصورة لدى الآخرين .

ج) سمات سطحية : وهي السمات الواضحة الظاهرة .

د) سمات مصدرية : وهي السمات الكامنة التي تعد أساس السمات السطحية .

ه) سمات مكتسبة : وهي سمات تنتج من قبل العوامل البيئية وتستمد منها .

و) سمات وراثية : وهي سمات تكوينية ناتجة عن العوامل الوراثية .

ز) سمات دينامية : وهي سمات تهيئ الفرد وتدفعه نحو الهدف .

ح) سمات قدرة : وهي سمات تتعلق بمدى قدرة الفرد على تحقيق الأهداف . **(الحريري ، الإمامي ، 2011 ، ص 70)**

مزايا نظرية السمات :

1) طبقت كطريقة علمية في الإرشاد .
2) أكدت على استخدام حقائق واختبارات موضوعية .
3) أكدت على الرأي الذي يهتم بالمشكلات .
4) أكدت على المعرفة والقوى الإدراكية . **(الحريري ، الإمامي ، 2011 ، ص 75)**

النقد الموجه لهذه النظرية :

1) لا توجد مبادئ عامة تقود المرشد في استخدام الأساليب الإرشادية ، وإنما يعتمد ذلك على شخصية المسترشد فليس هناك محك لاستخدام تقنيات معينة .
2) لا تعطي وجهة النظر في هذه النظرية الاهتمام في عملية الإرشاد للسلوك .
3) هناك مشكلة التأكيد على التحليل ، فالإرشاد من وجهة نظر " **وليامسون** " لا يكون فعالا ما لم يبن على تحليل دقيق .
4) تعتبر نظرية غير شاملة للشخصية والإرشاد ، حيث تستطيع أن تتبين السلوك لدى المسترشد ، ولكن لا تستطيع أن تحدد كيف يسلك المسترشد ؟، أو لماذا يسلك هذا السلوك دون غيره .؟
5) يفترض " **وليامسون** " أن عملية الإرشاد هي تركيز على المعلومات أكثر من المعنى ؛ وبالتالي لم يركز على أهمية المسترشد في فهم المضمون ، وقبول المعلومات . **(أبو أسعد ، عربيات ، 2012 ، ص 246)**

5 – نظرية الذات :

نظرية الذات من أهم نظريات التوجيه والإرشاد النفسي ومن أقدمها ، إذ يعود تاريخها إلى الفكر اليوناني عند أفلاطون وسقراط وأرسطو ، ولقد جدد مفهومها في القرن العشرين " **كارل روجرز Rogers**" عالم النفس الأمريكي الذي عمل مديرا لخدمات الإرشاد النفسي بجامعة " **شيكاغو Chicago** " من عام **(1945)** إلى عام **(1957)** ، وألف مجموعة من الكتب في علم النفس والإرشاد والعلاج النفسي كان أولها " **العلاج الإكلينيكي للطفل المشكل** " في عام **(1939)** ، ثم كتاب " **الإرشاد والعلاج النفسي** " عام **(1942)** وكتاب " **العلاج المتمركز حول المرشد** " **(1951)** وكتاب " **المعالجة النفسية والتغيير** " عام **(1954)** وكتاب " **صيرورة الشخص** " عام **(1961)** وكتاب "**حرية التعليم** " عام **(1969)** **(الزعبي ، 2005 ، ص 80)**

النظرة للطبيعة الإنسانية :

ينظر" **روجرز** " إلى الإنسان نظرة متفائلة ، فهو إنسان عقلاني ، واجتماعي ، وواقعي ، ويتحرك إلى الأمام ، حيث يسعى دائما إلى أن يكون أكثر فاعلية في حياته ، لأن الخير والجدارة في الثقة والعقلانية والتي هي جزء من الطبيعة البشرية ، كما أن أفضل الأوقات لحدوث العلاقات الجيدة بين الإنسان والمحيطين به هي الأوقات التي يكون فيها الشخص متمكنا من الاستفادة من طاقاته بحرية ؛ ومن هنا فإن " **روجرز**" يركز على الإهتمام بالعمل الإرشادي ، والعلاجي أكثر من النتائج المتوقعة .**(جمل الليل ، 2009 ، ص 79)**

ومن أهم الافتراضات التي تعتمد عليها هذه النظرية ما يلي :

1) إن الفرد يعيش في عالم متغير من خلال خبراته ، فهو يدرك هذا العالم ويعتبره مركزه ومحوره .
2) تعتبر نظرية الذات نظرية تفاؤلية ، لأنها تحرص على التغيير البناء والمفيد للفرد .
3) يكون تفاعل الفرد واستجاباته مع ما يحيط به بشكل كلي ومنظم .
4) يعتمد تعامل الفرد مع العالم الخارجي على مدى خبراته ومدركاته .
5) إن معظم الأساليب السلوكية التي يختارها الفرد تكون منسجمة مع مفهوم الذات لديه .
6) إن الخبرات التي لا تتوافق مع مكونات ذات الفرد تعتبر مهددة لكيانه ، فالذات عندما تواجهها مثل هذه الخبرات تزداد تماسكا ، وتنظيما للمحافظة عليها .
7) يتم التكيف النفسي عندما يتمكن الفرد من استيعاب جميع خبراته الحية والعقلية ، وإعطائها معنى يتلاءم ويتناسق مع مفهوم الذات لديه .
8) ينتج سوء التوافق والتوتر النفسي عندما يفشل الفرد في استيعاب وتنظيم خبراته الحسية والعقلية .
9) إن طريقة استخدام نظرية الذات تعتبر سهلة إذا ما قورنت بالنظريات الأخرى .
10) إن ازدياد الاستيعاب الواعي لخبرات الفرد يساعده في تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة التي تم استيعابها بشكل خاطئ ؛ لتؤدي إلى تكوين منهج أو سلوك خاطئ لدى الفرد .

11) إن الخبرات المتوافقة مع الذات يتفحصها الفرد ثم يستوعبها ، فتعمل الذات على احتوائها ؛ وبالتالي تزيد من قدرة الفرد على تفهم الآخرين وتقبلهم . **(الحريري ، الإمامي ، 2011 ، ص 85)** ، **(النوايسة ، 2013 ، ص 174 - 175)**

مفهوم الذات :

الذات هي كينونة الفرد وهي قلب نظرية **"روجرز "** ، وأهم مكونات الشخصية ، ولقد بدأ **"روجرز"** بحوثه عن الذات مع العالم " **باترسون Paterson**" حيث توصلا إلى أن الذات تتكون وتتحقق من خلال النمو الإيجابي ، وأن مفهوم الفرد عن ذاته ينشأ نتيجة تفاعله مع البيئة ، وبشكل خاص وعيه بأحكام الآخرين و إدراكهم له ، فالخبرات التي تتسق مع مفهوم المرء لذاته تتكامل معها ، في حين أن الخبرات التي لا تتسق مع صورة الذات تعد تهديدا خطيرا عليها ، فتسعى الذات إلى تحريفها وتشويهها لتتمكن من الاحتفاظ باستمراريتها .

ومن أنواع الذات التي ذكرها **" كارل روجرز " :**

1) **الذات الحقيقية :** وهي الذات كما يدركها الفرد فعلا ، أي كما هي في الواقع دون أي تغيير أو تشويه.
2) **الذات المدركة :** وهي صورة الفرد عن ذاته كما يراها تنمو من خلال التفاعل مع الآخرين ، ومع البيئة ، فإذا كان الفرد محبوبا أو مكروها فإن الذات ترى كذلك .
3) **الذات الاجتماعية :** وتعني إدراك الفرد لتقييم الآخرين له ، أو أفكار الآخرين عن الفرد كما يتصورونها ، فالفرد يحاول أن يعيش في مستوى توقعات الآخرين منه ، فقد يتوقعون منه أن ينجز إنجازا كبيرا أو إنجازا ضعيفا. وتنشأ الصراعات الداخلية ، و الاضطرابات النفسية عندما تكون الفجوة واسعة بين الذات المدركة والذات المثالية .
4) **الذات المثالية :** وهي تمثل طموحات الفرد والمستويات التي يرغب في الوصول إليها ، أو ما يود أن يعمله ويكون عليه ، ويكون الشخص في صحة نفسية عندما لا يكون هناك فجوة واسعة بين الذات المثالية وبين ما يكون بوسعه أن يقوم به فعلا (الذات المدركة) . **(الزعبي ، 2007 ، ص 82 – 84)**

فوائد وإيجابيات نظرية الذات :

لقد قدمت نظرية الذات العديد من المنافع والفوائد والتي من أهمها ما يلي :

1) تقوم النظرية على أساس احترام الفرد وأهليته والعمل على توجيه الذات توجيها سليما ليكون الفرد موضع احترام وتقدير .
2) النظرة إلى الإنسان على أنه خير في جوهره ولا حاجة للسيطرة عليه أو التحكم به .

3) مساعدة الفرد لأن يصبح أكثر نضجا وتحقيقا لذاته ، وأن يصبح أكثر مرونة وتعقلا بأفكاره .
4) مساعدة الفرد لأن يعرف نفسه ، وبالتالي يتخلص من تدخل الآخرين بل ويتقبلهم ويتقبل ذاته .
5) الإهتمام باتجاه ورغبة المسترشد أكثر من التركيز على الأساليب الفنية في عملية الإرشاد .
6) الإهتمام بالشعور العاطفي باعتباره شيئا مهما في عملية الإرشاد .
7) شجعت النظرية إجراء البحوث العلمية في ميدان الإرشاد .
8) العلاقة في الإرشاد بين المرشد والمسترشد وفقا لهذه النظرية هو المبدأ الأساسي والسبب الرئيسي المساعد على تغيير سلوك المسترشد .
9) المسترشد هو المركز الأساسي في عملية الإرشاد بدلا من المرشد ، وهو النقطة الأساسية التي يرتكز عليها الإرشاد .
10) تساعد عملية الإرشاد وفقا لهذه النظرية في مساعدة المسترشد لأن يتقدم بطريقة فاعلة**(الحريري ، الإمامي ، 2011 ، ص 88 – 89).**

النقد الموجه لنظرية الذات :

تعرضت نظرية الذات لبعض الانتقادات من أهمها ما يلي:

1) لم تبلور النظرية تصورا كاملا لطبيعة الإنسان ، وذلك لتركيزها الكامل على الذات ومفهوم الذات .
2) تركت للعميل وحده حق تكوين أهدافه وتقرير مصيره ؛ إذ يتوقع من المرشد أن يكون حياديا في الإرشاد وهذا أمر صعب لأنه يجب أن يشارك المرشد في وضع الأهداف .
3) النظرية غير عملية بالنسبة للأفراد الذين لا يتقبلون تحمل المسؤولية في حل مشكلاتهم .
4) تركز النظرية على الأهمية الذاتية على حساب الموضوعية .
5) تضع النظرية أهمية ثانوية للاختبارات والمقاييس كوسيلة لجمع المعلومات في عملية الإرشاد .
6) ركزت النظرية على حقائق الشعور والعاطفة وتجاهلت حقائق الذكاء .
7) تعتبر مجالا عاما وواسعا ، وليس من الممكن مساعدة المسترشد بشكل دقيق لاسيما وأنها تشترك مع بقية النظريات الأخرى في ضرورة تحقيق أهداف للمسترشد .**(حناش ، بن يحي ،2011 ، ص 102) ، (الحريري ، الإمامي ، 2011 ، ص 89 – 90)**

6 – نظرية الإرشاد العقلي – المعرفي :

في سنة (1995) بدأ" **ألبرت إليس** Ellis " طريقة لتطوير أسلوب منطقي للإرشاد النفسي ، وقد بدأ الكتابة عن أسلوبه الجديد في التوجيه والإرشاد النفسي في سلسلة مقالات بلورها في كتاب نشر بعنوان " **التفكير والانفعال في العلاج النفسي** "، وقد تلا ذلك العديد من المؤلفات التي عرض فيها المفاهيم الرئيسية للنظرية ، وكذا التطبيقات الإرشادية . وتتلخص جوهر نظرية " **إليس** " في أن التفكير والسلوك والانفعال لدى الإنسان

جوانب لا تنفصل عن بعضها البعض ، بل هي جوانب تتفاعل جميعا بصورة ذات دلالة . Ellis , 1995, (85)

النظرة إلى الشخصية والطبيعة البشرية :

1) ترى النظرية أن الإنسان لديه ميل فطري يتضمن اعتقادات عقلانية ، وأخرى غير عقلانية . وهو حين يفكر بطريقة عقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة .
2) يعتبر الاضطراب الانفعالي ، والسلوك العصبي نتيجة للتفكير غير المنطقي والتفكير والانفعال غير منفصلين ، فالانفعال يصاحب التفكير ، والانفعال في حقيقته تفكير منحاز ذاتي ، وغير عقلاني .
3) يرجع التفكير غير العقلاني في أصله ونشأته إلى التعلم المبكر غير المنطقي . فالفرد لديه الاستعداد لذلك التعلم بيولوجيا ، كما أنه يكتسب ذلك من والديه بصفة خاصة ومن الثقافة التي يعيش فيها .
4) الإنسان كائن متكلم ، والتفكير يتم باستخدام الرموز الكلامية ، ولما كان التفكير يصاحب الانفعال والاضطراب الانفعالي ؛ فإن الاضطراب يستمر بالضرورة مادام يستمر التفكير غير العقلاني .
5) إن استمرار الاضطراب الانفعالي نتيجة لحديث الذات يتقرر ليس فقط بالظروف والأحداث الخارجية ولكن أيضا بادراكات الفرد واتجاهاته نحو هذه الأحداث التي تتجمع على صورة جمل يتم استدخالها أو تمثلها .
6) الأفكار والانفعالات السلبية والمثبطة للذات يجب مهاجمتها بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقيا ومتعقلا . **(سعفان ، 2005 ، ص 156)**

ويشير " **ألبرت إليس** " إلى أن هناك **(12) اثنتي عشرة** فكرة لاعقلانية تتطور لدى الناس ، وتؤدي حسب رأيه للاضطراب النفسي ، وهذه الأفكار اللاعقلانية هي :

1) من الضروري أن يكون الفرد محبوبا أو مقبولا من قبل كل شخص مهم في المجتمع .
2) يتعين على الفرد أن يكون كفؤا ، ومنافسا ، ومكتملا ، وقادرا على الإنجاز في كل الميادين الممكنة حتى تكون له مكانة اجتماعية .
3) إن بعض الناس الذين يؤذوننا ، أو الذين يفعلون ما لا نحب هم سيئون حقيرون، وعليه يتوجب عقابهم ، ونبذهم بسبب حقارتهم .
4) إن الحياة تصبح مرعبة ولا تطاق إذا لم تسر الأمور كما نشتهي ونتمنى .
5) إن شقاء الإنسان ينبع من خارج ذاته ، أي من المحيط ؛ لذا فإن الفرد لا يمتلك إلا القدرة الضئيلة في السيطرة على أحزانه ، ومتاعبه النفسية .
6) إن على الإنسان أن ينشغل ويهتم بالأشياء الخطيرة ، والمخيفة ، وأن يوليها اهتمامه بها ، وأن يفكر دوما باحتمال حدوثها ، وأن يشعر بضيق شديد لأجل ذلك .

7) إن من الأسهل على الإنسان أن يتجنب صعوبات الحياة ، والمسؤوليات الشخصية من أن يواجهها وأن يحاول تنظيم ذاته .

8) إن على الإنسان أن يعتمد على الآخرين ، وهو يحتاج إلى شخص أقوى منه في هذا الاعتماد .

9) إن الماضي هو الذي يحدد سلوك الحاضر ، والأحداث التي أثرت بمشاعرنا لا يمكن إزالتها .

10) يجب أن يترعج الإنسان لمشاكل الآخرين وهمومهم .

11) يوجد حل كامل ودقيق وحقيقي لكل مشكلات الإنسان في الحياة ، وإنها لمصيبة كبرى إذا لم يتم العثور على هذا الحل .

12) إن المعتقدات التي تأخذ بها الوجوه المحترمة في البلد ، أو يتبناها المجتمع يجب أن تكون صحيحة ، وأن لا تكون مدعاة للتساؤل، أو التشكيك فيها **(حجار ، 2004 ، ص 26 – 32).**

أهداف الإرشاد العقلاني – الانفعالي :

1) وعي العميل بأن اضطرابه الانفعالي ومعاناته من القلق والإحباط ليست نتاج أحداث الحياة الضاغطة التي تعرض لها في الحاضر أو الماضي ، وإنما بسبب تبنيه أفكارا غير عقلانية تجاه نفسه والآخرين ومجريات الحياة .

2) اقتناعه بضرورة التخلص من هذه الأفكار، وإدراكه أن ذلك ليس بالأمر السهل ، فهو يحتاج إلى إصرار وعزيمة للتخلص من تلك الأفكار غير العقلانية التي جلبت له التعاسة والفشل ، والشعور بتدني الذات ، واكتساب أفكار عقلانية تحقق له الكفاءة والسعادة .

3) يتعدى هدف الإرشاد العقلاني – الانفعالي مجرد إحلال أفكار عقلانية بدل أفكار غير عقلانية ، إلى اكتساب فلسفة عقلانية تنعكس في الوصول إلى فلسفة سلوكية موضوعية تخدم مصالح الفرد وتحقق له التوافق النفسي – الاجتماعي .

4) تحقيق الوعي الكافي للعميل بقدراته وإمكاناته الفردية وإمكانات المجتمع المتاحة له ، حتى يستطيع الاستفادة منها لتحقيق أهدافه وطموحاته في الحياة ، وكذلك معرفة الصعوبات والمعوقات سواء في شخصه أو في المجتمع ، و البيئة المحيطة ليضعها في حسبانه عند مواجهة مواقف الحياة .

5) وعي العميل بأن الإرشاد العقلاني – الانفعالي لا يقضي نهائيا على الأعراض ، أو التخلص نهائيا من القلق والإحباط ؛ وإنما الوصول إلى مستوى يستطيع معه العميل ممارسة حياته بشكل طبيعي وإنجاز مهامه دون خلل وظيفي .

6) زيادة قدرة الفرد على تحمل إحباطات الحياة ، والمواقف الصادمة والضاغطة فيها ، والشعور بأقل قدر ممكن من القلق ولوم الذات .

7) الوصول بالعميل إلى تقبل ذاته ، ومعرفة حدود مسؤولياته عن أفعاله ، وعدم التخلص من تحمل هذه المسؤولية ، أو تحميلها للآخرين ، أو إرجاع مواقف الحياة الصادمة لأسباب خارجة عن شخصه.

8) زيادة استبصار العميل بأن سبب اضطراباته الانفعالية هو حديثه الذاتي السلبي ، وضرورة ملاحظة الحوار الداخلي وتسجيله ، ومعرفة كيفية تحويله إلى حديث إيجابي يخدم اتزانه النفسي .

9) تبصير العميل بضرورة امتلاك معلومات حقيقية ، وصحيحة وكافية عن أي أمر يقبل عليه فالأفكار العقلانية تقوم على فهم صحيح ، ووعي حقيقي ، ومعلومات واقعية عن الواقع الذي يعيش فيه ، وعن الآخرين . **(علام ، 2011 ، ص 192 - 193)**

ايجابيات نظرية العلاج العقلاني – الانفعالي :

1) تصل نسبة التحسن باستخدامه إلى حوالي **(90%)** من الحالات ، ويؤدي ثماره عندما يستخدمه المرشد الكفء مع المسترشد الذكي .

2) يناسب المجتمعات العربية حيث المعتقدات غير العقلانية ، والأفكار الخرافية كثيرة .

3) يعتبر أسلوبا مثاليا لتغيير المعتقدات غير العقلانية وغير المنطقية وإبداله بأخرى عقلانية ومنطقية .

4) يحصن المسترشد ضد الأفكار غير العقلانية التي قد يتعرض لها مستقبلا .

النقد الموجه لنظرية العلاج العقلاني – الانفعالي .

1) العلاج العقلاني – الانفعالي خال من العواطف ، عقلاني إلى حد بعيد ، ويعتمد بشكل كبير على الألفاظ .

2) إنه أسلوب مباشر بدرجة كبيرة وهو يخضع الفرد للعلاج بدون مراعاة لمعتقداته ومفاهيمه.

3) لا تعلم المسترشدين كيف يفكرون لأنفسهم ، بل تجعلهم يعتمدون على المعالج .

4) إنها لا تستخدم مع الأطفال أو حالات التخلف العقلي، أو الاضطراب الشديد في شكلها الأولي .

5) لا يوجد معيار موضوعي كالدين للحكم على مدى عقلانية الأفكار ومنطقيتها .

6) لا تهتم بإقامة علاقة دافئة مع المسترشد .

7) قد يتطرف بعض المرشدين ويبالغون ، فيصبح عملهم أشبه بعملية غسيل المخ بالنسبة للمسترشد .

8) لا يروق لبعض المسترشدين هجوم المرشد على أفكارهم ، والذي بدوره قد يؤدي إلى المقاومة .

(أبو أسعد ، عربيات ، 2012 ، ص 281)

7 – نظرية الإرشاد الواقعي:

تعد نظرية التوجيه والإرشاد بالواقع من الاتجاهات الحديثة ، فلقد قدم **" وليام جلاسر Glasser** "سنة **(1962)** فكرة الإرشاد بالواقع نتيجة خبرته في العمل كرئيس للأطباء النفسيين في مؤسسة كاليفورنيا للفتيات الجانحات ، وفي سنة **(1965)** نشر **" جلاسر "** كتابه **"العلاج بالواقع "** ، ثم أسس بعد ذلك **" معهد العلاج**

والإرشاد بالواقع " لتدريب المختصين في الخدمات النفسية ، وطور طريقته لتناسب المؤسسات التعليمية ، ونشر آراؤه في كتابه الشهير " **مدارس بلا فشل** " ، ثم أسس مركزا لتدريب المعلمين والمربين في هذا المجال . **(الزعبي ، 2005 ، ص 192)** حيث يرى الإرشاد بالواقع أن وظيفة المرشد الواقعي كوظيفة المدرس ، فهو يعمل كنموذج ، حيث يقوم بمساعدة المسترشدين بطرق تساعدهم على تقييم ما يقومون بعمله ، ومدى إشباع سلوكهم لحاجاتهم الأساسية ، دون أن يؤذوا أنفسهم أو غيرهم وبالتركيز على ما في استطاعتهم عمله ، وما يرغبون في عمله في الوقت الحاضر لتغيير سلوكياتهم **(Corey , 2001, p 273.)**

النظرة للطبيعة الإنسانية :

1) السلوك الإنساني هدفي .
2) لدى الفرد القدرة الكاملة على الإبداع .
3) العوامل البيئية تؤثر في أحكامنا و سلوكياتنا، وليست السبب الرئيسي .
4) كل منا يملك خمسة احتياجات ، وكل منا يحقق هذه الاحتياجات بطرق مميزة وفريدة والحاجات هي : البقاء والحب ، والانتماء ، والقوة ، والحرية ، والمرح .
5) نظرة ايجابية للإنسان ، وثقة بقدرة الطلاب على ملائمة خبرتهم ، والمساعدة على اتخاذ قرارات جيدة.
6) لدى كل منا مكان خاص من دماغه يسمى العالم النوعي ، ويسمى المخبأ الشخصي .
7) نحن بالطبيعة مخلوقات اجتماعية نحتاج إلى علاقات جيدة لإرضاء كل أمنياتنا ، ورغباتنا.
8) الحاجات تلتقي بواسطة الدماغ القديم والجديد ؛ ففي الدماغ القديم تشبع حاجات مثل الجوع والعطش ، والإخراج أما الدماغ الجديد فهو تلك الأجزاء التي تكون تحت القشرة المخية وتقابلها الحاجات النفسية . **(أبو أسعد ، عربيات ، 2012 ، ص 293 – 294)**

المفاهيم الأساسية :

ورد في هذه النظرية مفاهيم أساسية منها :

1) الهوية :

ويرى " **جلاسر** " أن هناك نوعين من الهوية هما :

أ) هوية النجاح : وتتحقق عندما يرى الفرد نفسه على أنه حاذق ، ولديه قدرات ، وله أهمية .

ب)هوية الفشل : وتتكون لدى الأشخاص الذين ليس لهم علاقات وثيقة بالآخرين ، والذين لا يتصرفون بمسؤولية .

2) المسؤولية :

تعني المسؤولية القدرة على الوفاء بالحاجات الشخصية بطريقة لا تحرم الآخرين من القدرة على الوفاء بحاجاتهم . والمسؤولية تعني أن يكون الفرد مسؤولا عن سلوكه ، وشعوره بذلك يدفعه إلى تغيير ذلك السلوك حينما

تكون هناك حاجة لذلك ، ويرى **"جلاسر"** أن الصحة النفسية لا تؤدي إلى السلوك المسؤول وإنما السلوك المسؤول هو الذي يؤدي إلى الصحة النفسية وإلى السعادة .

3)الواقع :

يرى **" جلاسر"** أن مصطلح الواقع يدل على كل ما هو موجود ، ويتضمن الظروف الخارجية التي تحيط بالفرد ، والتي يجب عليه أن يتكيف معها ، فالواقع يشمل الشخص والظروف المحيطة به في علاقة تفاعلية . ولذلك ترفض نظرية الإرشاد بالواقع مصطلح المرض النفسي ، وتحل مكانه مصطلح اختيار سلوكي غير سليم ، وترى أن المشكلة التي يعانيها الفرد مرتبطة بالواقع فمثلا الخواف هو تشويه للواقع ، والاكتئاب هو هروب من الواقع ، والفصام هو إنكار للواقع ، وذهان الشيخوخة هو عزلة عن الواقع .

4)الصواب :

وترى هذه النظرية أن معايير الصواب والخطأ مستمدة من قيم الفرد ، ومن الثقافة ، والدين ، والمجتمع والتقاليد وهي متفاوتة في شدتها ، وفي مدى الالتزام بها .

5)الاندماج :

يرتبط مفهوم الاندماج بالعلاقات الودية والحميمة بين فردين أو أكثر، وتبدأ أشكال الاندماج مع بدايات الحياة ، حيث يندمج الطفل مع والديه ، ثم مع الأصدقاء . ويعد الاندماج أمرا ضروريا لإشباع الحاجات ، ويبدو أن كثيرا من الذين يعانون مشكلات نفسية لا يرتبطون بعلاقات ودية مع أحد ، ويمكن لأمثال هؤلاء أن يصبحوا أسوياء إذا اندمجوا مع غيرهم وتصرفوا بواقعية ومسؤولية وصواب. **(حمود ، ناصر ، جمل ، 2008 ، ص 51 – 53)**

6)التعلم :

يظهر من خلال الحياة ، وهو مفهوم أساسي في الإرشاد الواقعي ، فنحن عبارة عن ما نفعله ، وبعبارة أوضح نحن عبارة عن ما نتعلم فعله .

7)البدائل :

إن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل انفعالية يصعب عليهم إيجاد حلول أو بدائل كثيرة لمشاكلهم وكذلك التنوع في هذه البدائل ؛ لذلك فإن مهمة المرشد هي شرح وتفسير البدائل ، والمساعدة في وضع قائمة تشتمل على عدة بدائل محتملة للمشكلة ، ومن غير أي حكم مبدئي على أهميتها ، ثم مساعدة المرشد على اختيار وتقييم أي هذه البدائل أكثر موضوعية ومنطقية ، وأكثرها توافقا مع الهدف .

8)الحب :

وهو ما نفعله ، وليس ما نشعر به ، وهو الإهتمام أكثر ، و المركز في الشئ ، والذي لا ينقطع أي يستحوذ على مجمل اهتمام الفرد .

9)فردية الفرد :

ويرتبط مباشرة بالهوية الناجحة ، ويعتبر ضروريا لتحقيق الدافعية .

10)القوة النمائية :

كل فرد يرغب بأن يتمتع بهوية ناجحة ، وأن يكون مسؤولا ، وأن يكون لديه علاقات شخصية جيدة وعندما يتعذر على الفرد ذلك يجب عليه أن يغير هويته وتفكيره ومشاعره وسلوكه . يقول " **جلاسر** " إذ أردنا تغيير ما نحن عليه ، فيجب علينا تغيير ما نفعله ، وأن نبدأ بطرق جديدة في السلوك .

ايجابيات نظرية الإرشاد الواقعي :

1) يمكن الاستفادة من الممارسات الإرشادية وفق هذا المنحى في علاج كثير من المشكلات . مثل الإنجاز المدرسي ، الضبط ، العلاقة بين المعلمين والطلبة ، الانحراف (السلوك الاجتماعي) ؛ لذا فإنه أسلوبه ناضج في المجالات التعليمية ، ومؤسسات الإصلاح ، ومراكز الصحة العقلية ، وكذلك للممارسات اليومية للأفراد في الحياة .
2) يعتبر الإرشاد بالواقع سهل التطبيق في مجال الصحة الوقائية .
3) يركز الإرشاد بالواقع على السلوك الحالي للفرد ، وإرادته ومسؤوليته الفردية في تغيير السلوك اللاسوي إلى السلوك السوي المسؤول .
4) ينطلق الإرشاد بالواقع من فلسفة إيجابية ، والتي تؤكد على المسؤولية الشخصية في سلوك الإنسان اتجاه الآخرين ؛ مما يعود بالفائدة على الفرد والمجتمع . **(الخواجا ، 2009 ، ص 338 – 339)**
5) يتميز هذا الاتجاه بمفاهيم واضحة وسهلة الفهم بالنسبة لعدد كبير ممن يقومون بالعمل الإرشادي كالمرشدين ، والمعلمين ، ومدراء المدارس ، والآباء ، والقائمين على الخدمات الاجتماعية .
6) من الممكن الاستفادة من هذا الاتجاه في معالجة الحالات التي تقاوم العمل الإرشادي نظرا للإجراءات الإرشادية الواضحة ، والتي تثير الحماسة لدى المسترشد ، بالإضافة إلى التركيز على السلوك الحاضر الذي يكون من السهل إحداث تغيير أو تعديل فيه . **(جمل الليل ، 2009 ، ص 77 – 78)**

نقد نظرية الإرشاد الواقعي :

1) لقد تطورت نظرية العلاج بالواقع حتى تتلاءم مع مشاكل إنسانية معقدة مثل تلك التي وجدت في الستينات والسبعينات في الولايات المتحدة الأمريكية ، إلا أنها قد لا تطبق في ثقافات ومجتمعات لها أنظمة ثقافية و فلسفية واجتماعية مختلفة .

2) بعض الافتراضات الأساسية للنظرية مشكوك فيها كالافتراضات التي تقول أن الهوية الفاشلة تنشأ من فقدان الإنجاز ، فهذا الافتراض يبدو مفرطا في التبسيط وذو نظرة ضيقة .

3) من وجهة النظر السلوكية لم يكن هناك أبحاث كثيرة تدعم النظرية .

4) يركز " **جلاسر** " على التعامل مع السلوك ، و لا يركز على التعامل مع المشاعر؛ مما يقود إلى التساؤل عن كيف تتم عملية الاندماج بين المرشد والعميل دون أن يكون هناك تجاوب مع مشاعر العميل ، وكذلك قد تبقى مشاعر العميل العميقة غير واضحة . **(الخواجا ، 2009 ، ص 339 – 340)**

5) أهمل هذا الاتجاه جوانب مهمة في العمل الإرشادي مثل اللاشعور ، والأحلام ، وجوانب الطفولة والأحداث السابقة التي قد يكون لها أهمية في الجانب الإرشادي ، والعلاجي لبعض المشكلات .

6) لا ينجح الأسلوب الإرشادي مع الأفراد الذين يجدون صعوبة في الحديث والتفاهم ، لأن الإرشاد وفق هذه النظرية يعتمد كثيرا على المناقشة والحوار ، كما هو الأمر بالنسبة للاتجاه العقلاني الانفعالي . **(جمل الليل ، 2009 ، ص 78)**

نظرية الإرشاد بالمعنى:

رائد هذه النظرية هو فيكتور إميل فرانكل Frankl ولد فرانكل سنة (1905) في فيينا ، وتعلم في مدارسها، أسس مراكز النصيحة للشباب سنة 1928 وأدارها حتى سنة 1938 ،ومابين أعوام 1942 – 1945 كان فرانكل سجينا في معسكرات النفي النازية، حيث مات هناك كل من أبويه وزوجته وأطفاله، وبقي يتذكر تلك الحقيقة المرعبة ، إلا أنه استطاع أن يستفيد منها و لم ينشر فرانكل أرائه عن الإرشاد بالمعنى إلا بعد تحريره من المعتقل، حيث صدر له كتابه الأول بعنوان **"من معسكرات الموت إلى الوجودية"** سنة 1959 ، ثم أعيد طبعه سنة 1963 بعنوان جديد **" الإنسان يبحث عن المعنى" (زبيري، طاهر ، 2017 ، 337 – 338).**

يرى فرانكل أن الإنسان مخلوق مسؤول يتحمل مسؤولية اختياره لأهدافه في الحياة، وينبغي أن يحقق المعنى الكامن لحياته، حيث يرى فرانكل أن المعنى الحقيقي للحياة يوجد في العالم الخارجي أكثر مما داخل الإنسان، أو في تكوينه النفسي ذاته، بمعنى أن الهدف الحقيقي للوجود الإنساني لا يمكن أن يوجد فيما يسمى بتحقيق الذات،فالوجود الإنساني هو بالضرورة تسام بالذات،وتجاوز لها أكثر من أن يكون تحقيقا لها.

وقد أشار فرانكل إلى أن مهمة الإنسان في البحث عن المعاني واكتشافها تتحقق عبر ثلاثة طرق هي :

1) **القيم الإبداعية :** من خلال ما يمنحه الفرد للعالم من منجزات ذات فعالية وقيمة في الحياة في مختلف المجالات والتي تعطي للفرد الإحساس بالمعنى وبالأهمية الشخصية.

2) **قيم الخبرة:** من خلال ما يحصله الفرد من خبرات ايجابية في مجال تذوق الجمال والإيثار والعلاقات الإنسانية.
3) **القيم الموقفية:** من خلال مواجهة الفرد لمأزقه الوجودي وتأقلمه من الظروف القاسية والخبرات الصعبة التي لا يمكن تفاديها مثل الأمراض المزمنة والكوارث الطبيعية**(عواد، اسكندر، 2013).**

أسس الإرشاد بالمعنى:

يقوم الإرشاد بالمعنى على ثلاثة دعائم هي :

1) **حرية الإرادة:** فحرية الإنسان ليست حرية من الظروف، وإنما هي حرية اتخاذ موقف معين اتجاه أي ظروف قد تواجه الإنسان، واتخاذ موقف اتجاه ظاهرة جسمية أو نفسية يتضمن الارتفاع فوق مستواها وفتح بعد جديد، وهو بعد الظاهرة المعنوية أو البعد المعنوي، الذي يختلف عن البعد النفسي أو البيولوجي(فرانكل).
2) **إرادة المعنى:** تشير إرادة المعنى كما يقرر فرانكل (2004: 45) إلى القوة الأولية لدى الإنسان، والتي تفيد محاولته الدائمة في البحث عن المعنى وقد أوضح فرانكل (1978) أن إرادة المعنى هي محاولة لإنسان الدائمة للبحث عن المعنى، وهي القوة الأساسية في حياته، وإن بحث الإنسان عن المعنى يشير إلى إرادة المعنى.

3- معنى الحياة : فيرى فرانكل (1966) أن معنى الحياة يجعل الحياة غنية بالمعاني Meaningulness، وأن الحياة بدون معنى يشـــعر الفرد باللا قيمة أو الإحســـاس بالخواء أو الفراغ الوجودي Existential Vacunm.

ؤكد كيم (2000:13) Kim أن معنى الحياة يشير إلى معنيان: الأول هو كل ما له أهمية أو دلالة ويشمل الأفكار التي تتعلق ب شئ ما، أو حدث ما أو خبرة ما وهنا معنى الحياة ي شير إلى تف سير أحداث الحياة ب شكل عام، أما المعنى الثاني: فيشير إلى أهداف ودوافع الفرد المرتبطة بأحداث الحياة، وعليه يمكن فهم معنى الحياة على أنه تفسير لحياة الفرد ودوافعه وأهدافه().

أهداف الإرشاد بالمعنى :

1) مساعدة الشخص أن يجد معنى في حياته، حيث يعتق فرانكل أن الإنسان يستطيع أن يحيا فقط عندما يتمسك بوجود معنى للحياة.
2) مساعدة الإنسان على تكوين اتجاهات ايجابية نحو ذاته، حيث يستند الإرشاد بالمعنى إلى أن الإنسان خير بطبعه ويمتلك دافعا أصيلا في تنمية ذاته وترقيتها اذا توافرت له الشروط التي تساعده على اكتشاف قدراته بنفسه ومحاولة تحقيقها للمعنى.

3) مساعدة الشخص على الوعي بتحمل المسؤولية والوعي بالذات والقدرات، حيث يرى فرانكل أن الحياة تعني في النهاية الإضطلاع بالمسؤولية لكي يجد الإنسان الإجابة الصحيحة لمشكلاته.

4) مساعدة الشخص على تحمل المعاناة في بحثه عن المعنى؛ فالإنسان في بحثه عن المعنى يكون مستعدا لتحمل المعاناة، ولتقديم التضحيات حتى بحياته من أجل الحفاظ على ها المعنى، ووفق فرانكل يوجد ثلاث أنواع للمعاناة:

أ) المعاناة التي تنشأ من الفراغ الوجودي،عندما تحبط محاولة الشخص ايجاد معنى لحياته.

ب) المعانة المصاحبة لمصير صعب لا يمكن تغييره كالأمراض المزمنة.

ت) المعاناة التي تنتج عن خبرة أليمة مثل فقدان شخص قريب إليه.

وعلى ذلك فان مواجهة المعانة بشجاعة يحفظ للحياة قيمتها ومعناها، ويمكن للإنسان أن يواجه المعاناة من خلال تحويل الألم إلى انجاز، وأن يتخذ من الذنب فرصة لتغيير نفسه ، وأن يتخ من زوال الحياة دافعا ليتصرف بشكل أكثر مسؤولية **(عبد الرحمن ، 2016 ، ص 407 – 408).**

النظرية الانتقائية :

تعد الانتقائية كاتجاه إرشادي والذي يضم العديد من النظريات من أبرزها نظرية " ثورن الإختيارية " ونظرية لازاروس ونظرية هارت من أهم وأكثر الاتجاهات النفسية حتى وصف بأنه إرشاد العصر ومن **العوامل التي ساهمت في بروز الاتجاه الانتقائي ما يلي :**

1) تطور النظريات الكلاسيكية القديمة كالتحليلية على يد أنصارها الجدد، والسلوكية على يد باندورا وسكنر.

2) ظهور الاتجاه الإنساني واعتباره القوة الثالثة في علم النفس.

3) ظهور النظريات المعرفية كنظرية إليس وريمي.

4) انفصال عدد من أبرز علماء الاتجاهات النفسية الرئيسية عن اتجاهاتهم، وتبنيهم هذا الاتجاه.

5) تطور الدراسات النفسية والممارسات الإرشادية العملية وكذا التراكم البحثي.

6) الإسهامات الجادة التي قدمها أبرز علماء هذا الاتجاه، كثورن ، ولازاروس ، وهارت (الشهري، 2008 ، ص).

المبادئ الرئيسية للإرشاد الانتقائي التكاملي:

1) تركز النظرية الانتقائية على التفرد الشخصي، فلكل مسترشد شخصية فريدة.

2) تتعدد وتتنوع الطرق والفنيات الإرشادية، ولا توجد طريقة واحدة هي الأفضل داما.

3) لكل مشكلة مجموعة من البدائل الإرشادية.

4) يمكن الربط بين الفنيات والاستراتيجيات الإرشادية المتنوعة، ودمجها في منظومة جديدة متناسقة تكون ذات فاعلية وتناغم وتكامل.
5) يتضمن الإرشاد الانتقائي استخدام نظريتين أو أكثر على أن يكون المرشد النفسي على درجة من الفاعلية والإتقان لاستخدامها(**الحميري، 2019 ، ص771**) الإرشاد الانتقائي ينتقي أفضل شء في كل نظرية، وها يتطلب من المرشد معرفة دقيقة بالنظريات الإرشادية، ومصدر قوة وضعف كل نظرية، وعناصر بناء نظرية فعالة، وأفضل عمل إرشادي هو الذي يؤثر وينجح، والإرشاد الانتقائي التكاملي اتجاه عملي يرفض النظرة الأحادية(الشهري صر 74)
6) يتأثر السلوك الإنساني بعوامل وراثية وبيولوجية، وبيئية تتمثل في العلاقات الشخصية مع الآخرين، وفي الظروف البيئية الاجتماعية والثقافية المحيطة به، وفي عملية التعلم من خلال الآخرين.
7) إن الاضطراب النفسي أو الشخصية غير المتكيفة ترجع إلى تعلم غير مناسب وإدراك لنماذج سلوكية غير سوية والى نقص في المعلومات والخبرات، أو خطأ فيها، أو تصارع بينها تجعل ذاكرة الفرد عاجزة عن إمداده بطرق التعامل مع المواقف الاجتماعية المختلفة، ويظهر الاضطراب قي استجابات انهزامية غير توافقية.
8) يتبع الإرشاد الانتقائي أسلوب تقييم الشخصية باستخدام المقابلة، ووسال القياس الأخرى تبعا لجوانب ريسية سبعة هي :

1. **السلوك :** ويشمل السلوك الظاهر ممثلا في استجابات، وعاداته.
2. **الوجدان :** ويشمل انفعالات الفرد وحالته المزاجية من قلق وغضب ...
3. **الإحساس:** ويشمل الأحاسيس العضوية والنفسية مثل التعرق والدوخة و خفقان القلب والخجل والتوتر.
4. **التخيل :** ويشمل تخيلات الفرد وتوقعاته والاتجاهات السلبية عن الذات ومنها : تخيلات الموت والاضطهاد من قبل الآخرين، وتخيلات الخطر الداهم ، وأنه مكروه ومظلوم.
5. **المعرفة :** وتشمل الآراء والمعتقدات التي يؤمن بها الفرد، وتشمل ذلك المعتقدات الخاطئة ، والاعتقاد بالدونية والفشل.
6. **العلاقات الشخصية:** وتشمل أنماط العلاقة مع أفراد الأسرة والزملاء الآخرين.
7. **العقاقير والنواحي البيولوجية:** وتشمل العقاقير التي يتناولها المسترشد،والمشكلات الصحية البيولوجية التي يعاني منها المسترشد مثل السمنة ، وفقدان الشهية .
8. تفترض هذه النظرية أنه يجب ترتيب الأبعاد السبعة السابقة حسب حالة المسترشد للتكن من العلاج المناسب لحالته(الشهري ، 2008 ، ص 55).

أهداف الإرشاد الانتقائي :

1) إن التدريب النفسي للذات ضروري للياقة النفسية، كضرورة التدريب الجسمي للياقة الجسدية.
2) يجب أن تتغير الشخصية وتنمو مع نمو الفرد.
3) إن التغير الإيجابي في الشخصية يظهر مع التركيز على مواطن القوة في النفس الإضافة إلى تطوير وتحسين مواطن الضعف فيها.
4) إن اللياقة النفسية تتطلب احتكاكات واتصالات مع الناس الآخرين ، بمعنى التكيف مع الحياة الاجتماعية.
5) إن فترات التدريب النفسي المخططة تعمل على تعزيز الأحاسيس الإيجابية،والتقليل من العواطف والأحاسيس السلبية عند الشخص(**الإستقواء، 2015 ، ص 25**)

مراحل العملية الإرشادية في الاتجاه الانتقائي :

المرحلة الأولى – الاستكشاف: ويقوم بها المرشد من خلال الإصغاء لاهتمامات المسترشد، واكتشافها على مستوى أعمق من خلال تطوير علاقة إرشادية قوامها الثقة المتبادلة ، التقبل والتعاطف، والسماح بالتنفيس.

المرحلة الثانية– تحديد المشكلة: وفيها يتوصل كل من المرشد والمسترشد إلى تعريف المشكلة وتحديد أسبابها.

المرحلة الثالثة – تحديد البدائل: تعرف وجمع البدائل المتوفرة، والتأكد من تلك البدائل بشكل جيد.

المرحلة الرابعة– الإجرائية الإلزامية: وفيها يقوم المرشد بالموافقة على الخطوات التي اتخذها المسترشد والإجراءات التي سيتبعها مع التزامه بها.

المرحلة الخامسة – التقييم والتغذية الراجعة: وتتم فيها مراجعة وتلخيص التقدم والخطة الإرشادية من قبل كلا من المرشد والمسترشد مع الالتزام للمقابلة القادمة **(أبو أسعد ، الغرير، 2013 ، ص 145).**

المحاضرة الرابعة

خطوات بناء البرامج الإرشادية

تمهيد :

يشير مفهوم البرنامج الإرشادي بأنه برنامج منظم ومخطط لتقديم مجموعة من الخدمات ،فرديا أو جماعيا لمجموعة من المسترشدين أو التلاميذ داخل المدرسة أو خارجها ، ولتصميم أو بناء البرنامج الإرشادي فانه يجب إتباع الخطوات التالية:

خطوات بناء البرامج الإرشادية :

1. **تحديد الأهداف :** إن أول خطوة في بناء البرنامج الإرشادي هو تحديد الأهداف التي يسعى البرنامج الإرشادي إلى تحقيقها ويقصد بها التغيرات المحتملة أو المتوقعة للمسترشدين أو المستفيدين من البرنامج، بعد تعرضهم للخبرات والمهارات التي يحتوي عليها البرنامج ، وإن غياب الأهداف يعني فقدان الاتجاه ، والتخطيط والعشوائية ، فوجود أهداف يساعدنا في :

1 – تحديد أساليب وأنشطة تمكننا من السعي لتحقيقها .

2 – تحديد محتوى البرامج التي تساعد على تحقيق الأهداف .

3 – تحديد وسائل التقويم وأدواته للتمكن من قياس مدى التقدم .

والأهداف بشكل عام تنقسم إلى ثلاثة مستويات هي :

أ) **أهداف عامة للإرشاد:** وتتحقق بطريقة غير مباشرة، وقد اتفق على أن من أهم الأهداف العامة للإرشاد النفسي هي : تحقيق الذات ، تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والمهني ، تحقيق الصحة النفسية ، تحسين العملية التربوية .

ب) **أهداف خاصة:** تتحدد الأهداف في ضوء طبيعة المشكلة، وتتحقق هذه الأهداف بطريقة مباشرة من خلال برامج الإرشاد النفسي الموجهة، وهذه الأهداف قد تكون أهداف معرفية تتعلق بالتغيير في التركيب المعرفي أو تغيير في طريقة التفكير أو أهداف سلوكية وهي تختلف باختلاف المستفيدين من البرنامج ونوعية المشكلات النفسية التي يعانى منها الأفراد.

ج) **أهداف فرعية:** تشتق الأهداف الفرعية من الأهداف الخاصة، وتتحقق بطريقة مباشرة من خلال البرنامج الإرشادي ، كما يتم تحقيق واحد أو أكثر في الجلسة الإرشادية الواحدة **(أبو الحسن، 2018، ص 48).**

أمثلة :

مثال 1 : اضطراب انفعال الغضب :

1) الأهداف المعرفية :

أ) **الهدف الخاص :** أن يزداد استبصار المسترشد بانفعال الغضب لديه والآثار المترتبة عليه .

ب) الأهداف الفرعية :

1– وعي المسترشد بأنماط تعبيره عن الغضب .

2 – أن يعاد استبصار المسترشد بالمواقف التي تثير غضبه .

3 – أن يكلف المسترشد بقراءة كتاب عن الغضب .

4 – أن يناقش المسترشد في البدائل السلوكية في غضبه .

5 – أن يناقش المسترشد في أهمية التسامح وقبول الآخر .

2) الأهداف السلوكية :

أ) **الهدف الخاص :** أن يستطيع المسترشد السيطرة على غضبه والتحكم فيه .

ب) الأهداف الفرعية :

1 – أن يتم تدريب المسترشد على ممارسة فنية لعب الدور، حيث يلعب دور الشخص الغاضب مرة ، والشخص الذي سبب الغضب مرة أخرى .

2– أن يستطيع المسترشد التعبير الكلامي عن غضبه بطريقة كلامية ، مع سيطرته على غضبه بطريقة تؤكد ذاته.

مثال رقم 2 : مشكلة الاعتمادية :

1- الأهداف المعرفية :

أ) **الهدف الخاص :** أن يتم استبصار المسترشد بذاته ، والحدود التي يجب أن تكون بين الذات والآخر

ب) الأهداف الفرعية :

1- أن يتعرف المسترشد على حاجاته الشخصية والاجتماعية .

2- أن يقلل المسترشد من حساسيته للنقد .

3- أن ينمي المسترشد وعيه بالحدود التي تفصل بين حاجاته وحاجات الآخرين .

4- أن يزداد فهم المسترشد لمشكلة الاعتمادية عن طريق قراءة كتاب عن الاعتمادية ، ومناقشة الأفكار التي وردت فيه .

2 – الأهداف السلوكية :

أ) الهدف الخاص : أن يلبي المسترشد احتياجاته بنفسه لإعادة بناء الثقة في نفسه .

ب) الأهداف الفرعية : 1– أن يعبر المسترشد عن ذاته لفظيا .

2 – أن يتدرب المسترشد على أداء بعض الأدوار ليكتسب الشعور بتحمل المسؤولية.

3 – أن يبدي المسترشد رأيه للآخرين في بعض القضايا للتدرب على تأكيد الذات .

4 – أن يتعلم المسترشد رفض مطالب الآخرين إذا كانت غير منطقية **(سعفان، 2005، ص 89)** .

2. محتوى البرنامج الإرشادي :

يعد المحتوى هو صلب البرنامج الإرشادي، إذ يتوقف نجاح هذا البرنامج الإرشادي ومدى الأثر الذي يحدثه في نفس المسترشد على ما يحتويه هذا البرنامج من مادة علمية، حيث يمكن الاعتماد في اختيار وإعداد المحتوى على مصادر متعددة ومتنوعة منها الإطلاع على الدراسات السابقة والكتب والمراجع والدوريات والمؤتمرات والأبحاث المرتبطة بموضوع المشكلة المراد بناء برنامج إرشادي لمعالجتها سواء باللغة العربية أو الأجنبية؛ وذلك

بدراسة دقيقة لمحتوى البرامج السابقة وفهمها وتحليلها بغية الاستفادة مما تحتوي عليه من معلومات وفنيات ومقاييس وأدوات وخبرات تفيد في إعداد البرنامج.

ويتكون محتوى البرنامج الإرشادي من ثلاثة أبعاد هي :

1) **المعارف والعمليات العقلية :** حيث يكون هدف المرشد هو مساعدة المسترشد على إعادة البناء المعرفي لديه بمعارف ايجابية جديدة، تتعلق بالمشكلة أسبابها وآثارها وفهم البدائل السلوكية المتاحة التي لم تستغل من قبل، وتكوين اتجاهات ايجابية نحو نفسه ونحو الآخرين، ونحو مواقف الحياة ، وفي ضوء ها التوجه يجب أن يتضمن محتوى البرنامج الإرشادي ما يلي :

أ) استخلاص الأفكار والأحاسيس والمشاعر السلبية وتعديلها.

ب) التعامل مع الاتجاهات الخاطئة أو المشوهة وتعديلها.

ج)استخراج الدوافع والاتجاهات اللاشعورية الكامنة، وفهمها ثم تعديلها.

د) استخراج ذكريات خاصة لإعادة فهمها بطريقة أخرى.

ه) إعادة تكوين معنى جديد اتجاه مواقف الحياة، مثل الألم والمرض والذنب والموت.

2) **الأنشطة :**الأنشطة التي يتضمنها البرنامج الإرشادي قد تكون أنشطة صفية أو لا صفية، تؤدى بشكل فردي أو جماعي ومنها : تمرينات المشي والاسترخاء والجلوس، الأنشطة الترفيهية والرياضية وتمرينات المقعد الخالي...الخ

3) **المهارات :** يقوم أداء المهارات على المعارف والأنشطة، ومن أمثلة المهارات التي يمكن أن يتضمنها البرنامج الإرشادي مهارات : مهارة حل المشكلات ، مهارة التحدث أمام الآخرين، مهارة اتخاذ القرار، مهارة التعبير عن الأفكار.

3. تحكيم البرنامج الإرشادي:

لتطبيق البرنامج وتنفيذه بشكل رسمي ينبغي التحقق من صدقه وثباته ، ومدى قدرته على تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها، ومناسبته لسن العينة ولثقافة البيئة التي يستخدم فيها وذلك عبر عرضه على مجموعة من المتخصصين في مجالات الإرشاد والصحة النفسية، كما يمكن أن يقوم بتطبيقه على عينة استطلاعية مشابهة للمجتمع الأصلي الذي سوف يطبق عليه البرنامج للتأكد من مدى مناسبته للعينة، ومن خلال ردود الفعل للعينة الاستطلاعية يقوم بإجراء التعديلات ومعالجة الصعوبات حتى يصل إلى إعداد الصورة النهاية للبرنامج.

4.تحديد الخطوط العريضة لتنفيذ البرنامج:

وفي هذه الخطوة يتم التحقق من كيفية البدء في التنفيذ، كما يتم التأكد من توزيع المهام والمسؤوليات ووضع طريقة فعالة لإدارة الجلسات الإرشادية، وتهيئة مكان تنفيذ البرنامج، وتهيئة المسترشدين للمشاركة في البرنامج وتوفير التجهيزات والتأكد من سلامة أجهزة العرض**(أبو الحسن، 2018، ص 34 – 52).**

اختيار المجموعات الإرشادية:

تعتبر التصميمات التجريبية مركز اهتمام برامج التربية والإرشاد والعلاج النفسي ، لأن فلسفة كل منها تقوم على تقديم الخدمات لحل المشكلة ، أو تحسين الأداء أو تغيير اتجاهات ومعتقدات ، وتقديم الخدمات يعتبر تدخلا في حد ذاته ، وفي هذا النوع يتم قياس الظاهرة قبل تنفيذ البرنامج وبعد تنفيذه لمعرفة مقدار التغير. ومن أهم نماذج التصميمات التجريبية ما يلي :

1) **نموذج دراسة الحالة :** قد يرغب الباحث في تنفيذ البرنامج على حالة واحدة ، وقد يصل العدد إلى ثلاث فيستخدم لذلك تصميم دراسة الحالة ، وذلك بإتباع الخطوات التالية :

أ) الحصول على بيانات كمية وكيفية من خلال تطبيق اختبارات سيكومترية وإكلينيكية مقننة .

ب) الحصول على بيانات كيفية من خلال مقابلة المسترشد والقائمين على تربيته .

ت) تخطيط وتنفيذ البرنامج الموجه لحل المشكلة .

ث) رصد التغيرات التي حدثت في الأعراض من خلال إعادة تطبيق الاختبارات المقننة التي استخدمت قبل تنفيذ البرنامج .

2) **نموذج المجموعة الواحدة :** في بعض الحالات يفضل الباحث تصميما تجريبيا من مجموعة واحدة ، ويكون حجم هذه المجموعة أكثر من ثلاثة ، ولا يوجد اتفاق محدد على حجم المجموعة ، وإن كان يفضل ألا يزيد عدد المجموعة عن (20)شخصا ، **ومن أهم التصميمات الفرعية ما يلي :**

أ) **تصميم المجموعة الواحدة بقياس بعدي واحد :** ويستخدم هذا التصميم في حالات خاصة عندما يصعب قياس المتغير المستقل بسبب طبيعته مثل (حالة الموت) أو (مثل حدوث مرض مفاجئ أو حادثة) ، ومن أمثلة الدراسات التي يصلح معها هذا التصميم : دراسة فعالية العلاج القائم على المعنى في " خفض حالة الإكتئاب الناتج عن وفاة الأم "

ب) **تصميم المجموعة الواحدة بقياس قبلي وقياس بعدي :**

وعند استخدام هذا التصميم تكون الخطوات كالتالي :

- قياس قبلي يتم فيه قياس المتغير المستقل والمتغير التابع .
- التدخلات الإرشادية (تنفيذ البرنامج) .
- قياس بعدي يتم فيه قياس المتغير المستقل والمتغير التابع .
- يتم حساب الفرق بين القياس الأول والقياس الثاني .فإذا كانت الفروق دالة بشكل جوهري فهذا يدل على أن البرنامج الإرشادي فعال ، وأدى إلى التغير المطلوب .

ج) **تصميم المجموعة الواحدة بقياسات متعددة :** ويستخدم هذا التصميم عند الاعتماد على أكثر من استراتيجية أو أن الباحث يرغب في التقويم المرحلي الذي يتم بعد تنفيذ كل مرحلة من مراحل البرنامج

3) **تصميم المجموعات : وهو التصميم الذي يعتمد على أكثر من مجموعة منها :**

أ) مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.

ب) أكثر من مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة. لكل مجموعة تجريبية مجموعة ضابطة

ت) أكثر من مجموعة تجريبية بدون مجموعة ضابطة. كل مجموعة تجريبية بمثابة ضابطة للأخرى.

طرق اختيار أفراد المجموعات:

يمكن تصميم المجموعات بطريقة عشوائية أو مقصودة، في الطريقة العشوائية يترك الخيار للأشخاص لاختيار المجموعة، واختيار نوع البرنامج ، أو اختيار إحداهما فقط . أما في الطريقة المقصودة فيقوم المرشد بتوزيع أفراد كل مجموعة واختيار نوع البرنامج لكل مجموعة.

5. تحديد إجراءات تقييم البرنامج:

في هذه الخطوة يجب تحديد إجراءات التقويم المرحلي والنهائي والتتبعي ، فالتقويم هو عملية تكشف عن مدى فعالية البرنامج الإرشادي ومدى نجاحه أو فشلة في تحقيق أهدافه، ما تحقق وما لم يتحقق، وأسباب عدم تحقيقه، وتحديد وسائل وأدوات التقويم والتي تشمل الملاحظات والمقاييس والاختبارات، والذي يجب أن يخضع للموضوعية المطلقة والحياد التام. ويمكن تقييم البرامج الإرشادية من خلال القياسات التالية:

1) **التقويم القبلي أو القياس القبلي:** ويتم قبل البرنامج.

2) **التقويم المرحلي:** ويتم خلال البرنامج من خلال تسجيل الملاحظات عن مشاركة أفراد العينة، وإجراء الواجبات المترلية، وتنفيذ التعليمات في كل جلسة.

مثال :

بطاقة تقييم ذاتي

1. ما أهم ما تعلمتيه في الفترة السابقة؟

.....

2. صفي شعورك نحو هذه الجلسة؟

.....

3. هل تنوي التدريب والتطبيق لما تعلمتيه؟

.....

4. ما التقدم الذي شعرت أنه تحقق؟

5. هل لاحظ الآخرون هذا التغير

3) **التقويم الختامي أو القياس البعدي:** و يتم بعد انتهاء البرنامج.

نموذج : بطاقة التقييم النهائي

• **ما هو** التغير الذي حدث في أدائك نتيجة للمشاركة في البرنامج الإرشادي.

1) أذكر الأشياء التي أصبحت قادرة على القيام بها بشكل أفضل مما كنت علية قبل مشاركتك في البرنامج الإرشادي؟

2) ما هي الموضوعات التي تحتاجين إلى مزيد من التدريب فيها لنفس مجال البرنامج

3) لو عقد برنامج تطويري استكمالا للبرنامج الإرشادي الذي شاركت به، هل ستلتحقين به؟ إذا كانت الإجابة بنعم ما هدفك بهذه المشاركة؟ وإذا كانت بلا فلماذا؟

(حسان، 2008 – 2009، ص 193)

4) **التقويم التتبعي:** حيث يتم التقويم أو تطبيق المقياس بعد مرور مدة زمنية معينة تكون عادة شهر أو شهرين من انتهاء البرنامج. ويقصد بالمتابعة التحقق من تحسن حالة المسترشد، والتأكد من استمرار تقدمه ، وتحديد مدى وأثر وقيمة نجاح البرنامج الإرشادي، وتحديد مدى استفادة العميل من الخبرات الإرشادية.

المحاضرة الخامسة

الاستراتيجيات المستخدمة في البرامج الإرشادية

الاستراتيجيات الإرشادية:

لا يمكن لأي برنامج إرشادي أن يحقق الأهداف المنشودة ما لم يستخدم الاستراتيجيات المناسبة حيث تعرف الاستراتيجية الارشادية بأنها والتي يجب أن تستند الى معايير:

معايير اختيار الاستراتيجية الإرشادية المناسبة:

حدد **(أبو الحسن، 2018، ص 49 -50)** معايير عامة في اختيار الاستراتيجية الإرشادية المناسبة لعل أهمها.

1) أن تكون قائمة على نظرية من نظريات الإرشاد.
2) أن تكون سهلة التنفيذ وذات جدوى.
3) أن تكون إجراءاتها ملائمة لقدرات المسترشد.
4) أن تسمح بتنمية المعارف والعمليات العقلية، وزيادة الأنشطة والمهارات والخبرات العملية.
5) أن تكون إجراءاتها آمنة لا يترتب عليها خطورة، وايجابية لا تركز على العقاب.
6) أن يكون لدى المسترشد المعلومات والمهارة والخبرة بهذه الاستراتيجية حتى يخطط لها وينفذها، ويدرب المشاركين في البرنامج الإرشادي على إجراءاتها

بينما أوضح (Cormmer) المشار إليه في **(صالح، 2014، ص 89)**أن الاستراتيجيات الإرشادية تختلف من حيث مبادئها وإجراءاتها والمشكلات التي تتناولها، وأنه من المعايير التي يختار المرشد بموجبها الاستراتيجية الإرشادية المناسبة هي:

1) طبيعة المشكلة:

وهو أهم معيار فتحديد طبيعة المشكلة يحدد الاستراتيجية الملائمة ولا بد أن يعرف المرشد طبيعة نظم الاستجابات المعرفية والانفعالية والسلوكية الظاهرة المرتبطة بالمشكلة. فمثلا الطالب الذي يعاني من تدني تحصيل دراسي في جميع المواد الدراسية وعند تحديد المشكلة تبين أنه لا يدرس فإنه في هذه الحالة يحتاج إلى تدريب على المهارات الأساسية ولكن إذا تبين أنه يدرس باستمرار ولكن عند الامتحان يصاب بالقلق فعندئذ نختار استراتيجية تقليل الحساسية التدريجي أو إعادة البناء المعرفي ... وهكذا يجب أن تناسب الاستراتيجية نظم الاستجابات المختلفة لدى المسترشد.

2) طبيعة وتفضيلات المسترشد:

يفضل استخدام الاستراتيجيات الملائمة لتفضيلات واهتمامات وسمات المسترشد الشخصية فمثلا لا ينجح استخدام استراتيجية تقليل الحساسية التدريجي التي تقوم على مهارة التخيل مع مسترشد لديه قدرة محدودة على التخيل في حين قد تناسبه استراتيجية النمذجة بالمشاركة.

3) العوامل البيئية:

تتضمن العوامل البيئية تلك الخاصة ببيئة الإرشاد مثل الوقت والتكلفة وتوفر الأجهزة والأدوات الإرشادية، فمثلا لا يمكن اختيار استراتيجية الاسترخاء العضلي في غرفة إرشاد لا يتوفر فيها أريكة. وكذلك العوامل الخاصة ببيئة المسترشد مثل مدى توفر شبكة الدعم الاجتماعي (الأهل، الأقارب، الأصدقاء) ومدى توفر معززات البيئة.

4) طبيعة الأهداف الإرشادية:

إن الأهداف الإرشادية سواء كانت عامة كتحقيق الصحة النفسية والتكيف لدى المسترشد أو خاصة بمسترشد معين فإنها تتفرع إلى نوعين فإما أن يكون الهدف يتعلق باختيار من بين عدة بدائل أو تغير سلوك زيادة أو نقصانا، فإذا كان الهدف من العملية الإرشادية يتعلق بالاختيار كأن يرغب المسترشد باختيار تخصص دراسي مناسب من بين عدة تخصصات فإنه يفضل استخدام استراتيجيات تعتمد على التعليم وتقديم المعلومات وحل الصراعات ولعب الدور والحوار أما إذا كان هدف الإرشاد يرتبط بالتغير فالأفضل استخدام استراتيجيات مثل إعادة البناء المعرفي والنمذجة وتشكيل السلوك ومراقبة الذات(**صالح، 2014، ص 89 – 90**).

أنواع الاستراتيجيات الارشادية:

يمكن تقسيم الاستراتيجيات الارشادية المستخدمة في برامج الارشاد الانتقائي الى:

1) الاستراتيجيات المعرفية:

وهي الفنيات أو الاستراتيجيات التي تهتم بتعديل تفكير المسترشد واستدلالاته وافتراضاته والاتجاهات التي تشكل بنيته المعرفية.

2) **الاستراتيجيات الوجدانية:** وهي الاستراتيجيات أو الفنيات التي تركز على تغيير المشاعر السلبية المصاحبة للمشكلات التي يتعرض لها الفرد، وتهدف إلى تحويل المشاعر السلبية إلى مشاعر ايجابية، ومن أهم هذه الفنيات:

3) **الاستراتيجيات السلوكية:** وهي الاستراتيجيات أو الفنيات التي تهدف الى تغيير سلوك المسترشد وتعديله.

أهم الاستراتيجيات الارشادية المستخدمة في برامج الارشاد الانتقائي:

1. **المحاضرات:**

وهي استراتيجية تعليمية مقصودة، بحيث يتم تصميم المحاضرات على أساس أنها من المتوقع أن تعمل على تعديل السلوك أو التعليم وإعادة التعليم بالدرجة التي تساعد أعضاء الجماعة الارشادية على تغيير اتجاهاتهم نحو بعض الموضوعات، وقد تكون هذه المحاضرة شفهية أو مكتوبة، ويكون المحاضر عادة هو المرشد أو قائد المجموعة كما يمكن أن يكون المحاضر أو المحاضرون من خارج المجموعة حيث يقوم المرشد بدعوتهم لإلقاء محاضراتهم، عندما يتعلق الأمر بمجالات بعيدة عن اختصاصات المرشد كالأطباء أو علماء الشريعة. ويمكن أن تتضمن المحاضرة بشكل عام موضوعات عن الصحة النفسية وأثرها على الصحة الجسمية، التوافق النفسي والاجتماعي، عرض بعض الحالات النفسية ونتائجها، فكرة عامة عن الجهاز العصبي وأثره على سلوك الإنسان (**الفحل،2014، ص 92 –93**). وتقدم في المحاضرات الوسائل المعينة مثل الأفلام والكتيبات؛ مثل كيف

تراجع دروسك؛ مما يساعد على الإيضاح وتستخدم استراتيجية المحاضرات على نطاق واسع في الإرشاد الوقائي خاصة في المدارس **(أبو زعيزع،2009، ص55)**.

2. المناقشة:

أحد أساليب الإرشاد الجماعي، والتي تتناسب مع المجموعات ذات المشكلات الواحدة أو المتقاربة، وخاصة في مجال المهارات الاجتماعية، وفهم وتقدير الذات، وتسهم المناقشة في تنمية مهارات التعبير الانفعالي، وتبادل الخبرات وتعديل الاتجاهات، وهو ما ينتقل أثره إلى خارج الجماعة الإرشادية**(خفاجي، 2017 ،ص 201)**، كما تؤدي المناقشة إلى رفع ثقة الأفراد في أنفسهم عندما يشعرون أن الآخرين يطلبون رأيهم ومشورتهم، والتدرب على التفكير الموضوعي في المشكلات وتبادل المعلومات والخبرات والتشجيع المتبادل، والشعور بالأمن**(العطوي، 2018 ، ص 96)** ؛ بحيث يقود المرشد(قائد المجموعة) المناقشة داخل الجماعة وينظمها، مع إعطاء الفرصة لكل أعضاء المجموعة بالمشاركة في المناقشة مع تقديم الثناء لهم عند ابداء أراء معينة اتجاه المشكلات على أن يتم تسلسل موضوعات المناقشة من الأيسر إلى الأصعب **(الفحل، 2014 ، ص93)**.

3. إعادة البناء المعرفي:

وتركز هذه الفنية على الأفكار اللاعقلانية حيث يتم تعليم المسترشد كيفية رصد الأفكار التي ترتبط بالانفعالات البغيضة مثل الاكتئاب والغضب والعدوان، وعند تحديد تلك الأفكار اللاعقلانية يتم استخدام مجموعة من الأساليب لتوضيح طبيعتها غير المنطقية، فيطلب من المسترشد أن يتذكر موقف مولد لانفعالات بغيضة، وفي كل خطوة منها يعطى المسترشد تعليمات بأن يتعرف على الأفكار غير العقلانية المرتبطة بهذا الموقف ثم يدحض هذا الموقف ويعيد تقويمه بطريقة عقلانية، وكذلك يطلب المرشد من المسترشدين أن يمارسوا إعادة البناء المعرفي في الواقع الملموس**(خفاجي، 2017 ، ص 700)**.

4. دحض وتفنيد الأفكار اللاعقلانية:

يتمسك الناس غالبا بالمعتقدات غير العقلانية والأفكار غير المنطقية، وغير التجريبية مما يتسبب عنه المشاعر الانهزامية والمدمرة للذات؛ مما يؤدي إلى عدم قدرتهم على التوافق مع الواقع، لذا ينبغي أن يقوم المرشد بمساعدتهم على توضيح أفكارهم غير المنطقية، وذلك عن طريق الحوار المقنع بسؤال المرشد للعميل عن فلسفته غير العقلانية، ثم توضيح آثارها المؤلمة على النفس، وإقناعهم بضرورة التخلص من تلك الأفكار غير العقلانية وإحلال أفكار أخرى أكثر ايجابية وأكثر واقعية **(خفاجي، 2017 ، ص 700)**.

5. الإقناع الجدلي:

تمثل هذه الفنية مكونا هاما من مكونات الإرشاد العقلي المعرفي بدءا من تقديم الأساس المنطقي للإرشاد إلى إقناع المسترشد بضرورة وأهمية الالتزام بما يدور في الجلسة، وإيضاح مسؤولية المسترشد الشخصية في حدوث الاضطراب وذلك بسبب ما يعتنقه ويعتقده من أفكار مشوهة واعتقادات لا عقلانية تلعب الدور الرئيس في حدوث ذلك الاضطراب، ومن ثم تصبح عليه مسؤولية شخصية في خفض حدة ذلك الاضطراب أو التخلص

منه؛ وذلك من خلال تصحيح وتعديل تلك الأفكار والاعتقادات المختلة وظيفيا واستبدالها بأفكار واعتقادات عقلانية أخرى(**خفاجي، 2017 ، ص 701**)، وفي سبيل ذلك يستخدم عدد من الفنيات منها تقديم الأساس المنطقي للعلاج، التحليل المنطقي والتقييم، تقليل لامعقولية الأفكار التحليل، والتقييم الأمبير يقي، التعارض بين المعارف والاعتقادات السائدة، الاستجابة الدالة على الشك من جانب المعالج، التماثل السلبي (أي يوضح للشخص التماثل أو التشابه بين معارف لا تواؤمية لديه وبين مثير سلبي من خلال مشهدا متخيلا غير سار، تناول النتائج الإيجابية للتغيير، المناقشة المعرفية الشاملة(المفرجي، 2015).

6. **فنية الحوار الذاتي :**

ويكون الحوار الذاتي عن الأفكار الأساسية، فالإنسان يسلك بحسب ما يفكر، وفي ميدان ممارسة الإرشاد والعلاج الذاتي ينصب جزء من دور المرشد على تدريب المسترشدين على تعديل مستوى أفكارهم، التي تثير القلق والاكتئاب وعدم الثقة.

وإن الحوار مع النفس عند أي نشاط معين من شأنه أن ينبه الفرد إلى تأثير أفكاره السلبية على سلوكه، وحديث المرء مع نفسه وما يحويه من انطباعات وتوقعات عن المواقف التي تواجهه، هو السبب في تفاعله المضطرب. ولهذا يعتمد المرشد على محاولة تحديد مضمون مثل هذا الحديث، والعمل على تعديله كخطوة أساسية في مساعدة الفرد على التغلب على اضطرابه، خاصة المواقف التي تستثير القلق والاكتئاب **(خفاجي، 2017، ص 701).**

7. **فنية التنفيس الانفعالي:**

ويقصد به التنفيس عن المواد و الخبرات المشحونة انفعاليا، ويتضمن تفريغ المسترشد ما بنفسه من انفعالات، أي أنه يعتبر بمثابة تطهير للشحنات الانفعالية، ومن وسائل التنفيس إتاحة الفرصة للمسترشد للتحدث في تداع حر وترابط طليق عما يدور بداخله وبخاطره، عن صراعاته واحباطاته، وحاجاته ومشكلاته، ومخاوفه ونواحي قلقه وأنماط سلوكه المنحرف، في إطار حسن الإصغاء وتشجيع التعبير عن النفس في جو نفسي آمن وخال من الأحكام الأخلاقية واللوم، ومن وسائله أيضا الشرح والتفسير وتوضيح الحالات الانفعالية بما يتيح الفرصة للعميل لكي يرى نفسه **(زهران، 2002 ، ص 281).**

8. **فنية لعب الدور:**

يعتبر لعب الدور فنية من فنيات السيكودراما، وتشير إلى قيام الفرد بتمثيل دور غير دوره الحقيقي كدور المعلم، أو دور أبيه أو دور أخيه الأكبر سنا(**أبو زعيزع،2009 ، ص 55**) وهي فنية فعالة في تعلم المهارات الاجتماعية؛ إذ تتيح هذه الفنية الفرصة للتنفيس الانفعالي وتفريغ الشحنات والرغبات الظاهرة والمكبوتة، ويتم ذلك من خلال تمثيل سلوك أو موقف اجتماعي معين كما لو أنه يحدث بالفعل على أن يقوم المرشد بدور الطرف الآخر من التفاعل والحوار والمناقشة، وفيه يكتشف الفرد بعض مواقف الحياة، وجوانب هامة من الشخصية، والدوافع والانفعالات والصراعات، ويتكرر لعب الدور حتى يكتشف المسترشد فهما جديدا للموقف

ويتعلم السلوك المرغوب، فلعب الدور يعني التدريب على تحمل الإحباط، والتحكم في السلوكيات غير المرغوبة، ومعالجة نواحي القصور في السلوك الاجتماعي. كما يستخدم لعب الدور في مساعدة الأفراد على ممارسة السلوكيات التي يرغبون في أن تنمو لديهم، كي يصبحوا أكثر وعيا لانفعالاتهم وأسلوب تفاعلهم مع الآخرين.

ولعب الدور يتخذ شكلين أساسيين هما:

أ) أداء الأدوار المعدة مسبقا.

ب) قلب الأدوار: تبادل الأدوار **(العطوي، 2018، ص 102).**

فإذا كان المسترشد يعاني من الخجل مثلا فعليه أن يؤدي دورا مخالفة لشخصيته، أو أن يقوم بأداء دور رجل عدواني أو انفعالي وهكذا، ولكي ينجح هذا الأسلوب يجب على المرشد مراعاة الآتي:

أ) عرض السلوك المطلوب تعلمه أو اكتسابه من قبل المرشد أو نماذج.

ب) تشجيع الشخص على أداء الدور مع المرشد أو مساعدته أو مع شخص آخر.

ج) تصحيح الأداء وتوجيه انتباه الشخص لجوانب القصور فيه، وتدعيم الجوانب الصحيحة منه.

د) إعادة الأداء وتكراره إلى أن يتبين للمرشد أن الشخص قد أتقن الدور.

ه) الممارسة الفعلية في مواقف حية لتعلم الخبرة الجديدة أو تصحيح الاستجابات في ضوء ما تعلمه (علي، 2011، ص 147).

9. فنية التخيل العقلاني العاطفي:

التخيل عبارة عن تداعي الصور الذهنية الواقعية(انعكاس الواقع)، أو هو عبارة عن تدفق موجات من الأفكار التي يستطيع الفرد رؤيتها أو سماعها، أو استشعارها أو تذوقها كما يتفاعل عقليا مع كل شيء عبر هذه الصور التي لا تكون فقط بصرية، ولكنها قد تكون رائحة أو صوت أو ملمس أو مذاق، وهو أداة قوية يمكن استخدامها لتحسين كل الأشياء التي يقوم بها الفرد، فعندما يتدرب الفرد عقليا على التصور، فإنه يحقق أهدافه تحت أي ظروف بيئية، خاصة ما تعلق منها بتنمية ثقته بنفسه، وإزالة القلق والتوتر الناجم عن التصورات الذهنية السلبية**(البطنيجي ، 2015 ، ص 52).**

ويحدد **(يونس، 2018، ص 169 -171)** أسباب القيام بالتعرض التخيلي فيما:

أ) إذا فهمت خوفك ملكته، فتعلم النظر إلى خوفك وقيمه بانفعالات راشدة، فإعادة الخبرة الصادمة على مستوى التخيل يهدف على تحقيق اعتياد على الذكرى الصادمة والمواجهة؛ مما يفكك الارتباط بين الحدث الصادم ومشاعر الخوف والقلق.

ب) إذ بقيت مع خوفك ستصبح أكثر راحة، وستتعلم أنه لا يمكنه إيذاءك أكثر من ذلك، هو مجرد ذكرى.

ج) يساعدك على أن تحطم الدائرة من أجل نفسك وأسرتك.

د) يجعلك أقل تقلبا ويحسن علاقاتك الاجتماعية.

ه) يعطيك شجاعة لتحيا الحياة التي تريدها.

و) يعطيك تحكم أكثر في السيطرة على أفكارك وردود أفعالك.

وأوضح **(هندية، 2003)** أن للتخيل ثلاثة أشكال هي:

1) حيث يطلب المرشد من المسترشد تخيل صورة واضحة للموقف الذي يشعر فيه بمشكلته الانفعالية مع حثه على تغير الانفعال السلبي غير المناسب إلى انفعال مناسب.

2) يتخيل المسترشد نفسه يشعر ويتصرف بطريقة مناسبة في المواقف التي تنشأ قبل أن يحدث هذا الموقف في واقع الحياة.

3) يتخيل المسترشد نفسه بعد وقوع ما يكره مباشرة، ثم بعد مرور ساعات وأيام وشهور إلخ، وهذا النوع من التخيل يحث المسترشد على تغيير معتقداته اللاعقلانية عندما يدرك أثناء تخيله أنه يمكن أن يشعر بالسعادة مرة أخرى بعد وقوع ما يكره.

10. فنية التدريب التوكيدي:

يعرف توكيد الذات بأنه إحدى الفنيات التي تهدف إلى زيادة قدرة المسترشد على ممارسة الحق الشخصي دون الاعتداء على حقوق الآخرين، ويتضمن التعبير عن الأفكار والمشاعر بصدق من خلال القيام بسلوك ما يعبر من خلاله عن مشاعره السلبية مثل الغضب والضيق، وكذلك عن مشاعره الإيجابية مثل الحب والامتداح، وتستخدم هذه الفنية مع الأشخاص الذين يجدون صعوبة في:

- قول " لا".
- التواصل البصري.
- البدء في الحديث.
- تقديم وتلقي الشكوى.
- تلقي وتقديم المديح.
- في طلب معروف.
- في التعبير عن غضبهم **(أبو أسعد، 2013، ص 164 –165)**.

11. فنية التعزيز:

يعد التعزيز من أكثر الفنيات الإرشادية استخداما، وتأثيرا على السلوك وينتمي إلى الإرشاد السلوكي كمصطلح وانتماء نظري إلا أنه شائع الاستخدام في أغلب النظريات كممارسة إرشادية، وهو أكثر استخداما في المجال المدرسي والتربوي، وتتلخص طريقته في تقديم مكافآت أو معززات رمزية، أو تعزيز معنوي بهدف تقوية السلوك لدى المسترشد **(العطوي، 2018، 103)** وينقسم التعزيز إلى:

أ) تعزيز ايجابي: يعني ظهور مثير معين بعد السلوك مباشرة مما يؤدي إلى احتمال حدوث هذا السلوك في المستقبل في المواقف المشابهة، كثناء المعلم للطالب بعد إجابته عن السؤال بصورة صحيحة، ومن أمثلة التعزيز الإيجابي المعززات الغذائية، والاجتماعية، والرمزية، والمادية ... وغيرها.

ب) **تعزيز سلبي:** فهو يعني إزالة مثير سيئ (شيء يكرهه الفرد) بعد حدوث السلوك المرغوب فيه مباشرة مما يؤدي إلى زيادة احتمال حدوث السلوك بنفس الطريقة في المستقبل في المواقف المماثلة، كحل الطالب للواجب المدرسي لتجنب عقاب المعلم أو تأنيبه الشديد **(البلاوي، عبد الحميد، دت، ص 20).**

12. **فنية الاسترخاء:**

وهو فنية شائعة الاستخدام لفعاليتها لارتباطها بالعديد من الفنيات الأخرى كالتحصين التدريجي والضبط الذاتي ولعب الدور **(المفرجي، 2015، ص 44)**

ويعرف الاسترخاء بأنه انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية، ويتميز بغياب النشاط والتوتر وإغفال الحواس وينقسم إلى قسمين استرخاء عضلي ويتعلق بالقدرة على خفض التوتر العضلي عن طريق التمييز بين الانقباض والانبساط واسترخاء عقلي، يتعلق بخفض التوتر والتحكم في الانفعالات عن طريق التنفس العميق.

ويقوم الاسترخاء على نظرية مؤداها أنه إذا كان الإنسان في حالة استرخاء جسدي تام فانه من الصعب أن يكون مثارا عقليا أو معرفيا أو سلوكيا.

ويتم ذلك بتعليم المسترشد تمرينات الاسترخاء خلال الجلسة الإرشادية أو اعطائه شريطا مسجلا صوتيا مناسبا له، يمكنه من ممارسة هذه التدريبات لوحده **(يونس، 2018، ص 195).**

ونظرا لشيوع استخدام أسلوب الاسترخاء فقد أطلقت عليه الأوساط العلمية اسم " أسبرين الذب النفسي.

13. **فنية التخلص من الحساسية:**

تقليل الحساسية المنتظم وهو إجراء سلوكي قام بتطويره جوزيف ولبي **(Joseph Wolpe)** يعمل على التخلص من المخاوف المرضية والقلق عن طريق إحداث استجابات بديلة لها، وغالبا ما يكون الاسترخاء الاستجابة البديلة لأن الفرد لا يمكن أن يشعر بالخوف والقلق وهو في حالة استرخاء تام، لأن الاسترخاء والقلق لا يلتقيان في آن واحد.

ويقوم أسلوب تقليل الحساسية المنتظم على التدريب على الاسترخاء وبناء هرم تسلسلي للقلق، ثم العمل على تقديم مثيرات القلق بناء على الهرم التسلسلي مزامنة مع الاسترخاء.

ومن مزايا أسلوب تقليل الحساسية المنتظم ما يلي:

1) يساعد بالسيطرة على الذات والإحساس بالفاعلية الذاتية.

2) يتم تنفيذ أسلوب تقليل الحساسية المنتظم بالتخيل على عكس المواجهة التي ربما تساهم في تراجع الحالة.

3) يسمح هذا الأسلوب بالسيطرة على القلق بشكل تدريجي (**عبود وجرادات ،2014، ص 2193 – 2195**).

خطوات التخلص من الحساسية:

1) التدريب على الاسترخاء:

يطلب المرشد من المسترشد أن بأن يجلس على الكرسي ويسند ظهره إليه أو يستلقي على الأريكة، ثم يغمض عينيه، ويوضح له بأنه مقبل على تعلم خبرة جديدة، ويبين له أنه مثل كثير من الناس تعلم أن يكون مشدودا أو متوترا، وأنه بالأسلوب ذاته يتعلم كيف يكون مسترخيا.

أ) يقول المرشد للمسترشد أنني سوف أطلب منك أن تشد بعض عضلات جسمك ثم ترخيها، وأنه نتيجة ذلك قد تشعر ببعض المشاعر الغريبة كالتنميل في أصابع اليد، أو إحساس بالسقوط، وعليك ألا تخاف من ذلك لأن عضلاتك بدأت تسترخي.

ب) ينبه المرشد المسترشد بأن من الضروري أن تكون أفكاره كلها مركزة في عملية الاسترخاء، وفي المواقف التي يذكرها المرشد، وفي حال تحول أفكار المسترشد بعيدا عن الموضوع الذي يتم تخيله، عليه الرجوع بالأفكار الى الموقف قدر الإمكان.

2) تحديد المنبه الرئيس المثير للقلق:

يحدد المرشد مع المسترشد مصدر القلق سواء أكان هذا المصدر أفكارا أو مواقف باستخدام أسلوب الملاحظة أو المقابلة، أو بعض المقاييس النفسية وقد يكون الخوف من الامتحان، أو الخوف من الحديث أمام الناس، أو القلق من نقد الآخرين.

3) إعداد مدرج القلق:

يحصر المرشد المواقف الرئيسية للقلق التي سيتم التخلص منها، ويتأكد من أن تلك المواقف رئيسية وليست ثانوية، ثم يضع المرشد الأكثر إثارة للقلق أو الخوف في أعلى القائمة، وأقلها استثارة للقلق في أسفل القائمة. ويمكن استخدام المقياس الذي اقترحه (جوزيف وولب) في أعلى المدرج الدرجة(100) وفي قاعدة المدرج الدرجة(0)، وفيما يلي مدرج للقلق من الامتحان عند أحد الطلاب:

- الطالب في قاعة الامتحان ويبذأ بقراءة الأسئلة.
- انتهاء المحاضرات وإعلان جدول الامتحانات.
- تذكير الأساتذة ببعض الجوانب الخاصة بالامتحان.
- تحدث الزملاء عن بعض الإجراءات الخاصة بالامتحان.
- بداية الفصل الدراسي وحديث الأساتذة عن المطلوب في المقررات.

4) إجراء الحصين التدريجي المنظم:

بعد تدريب المسترشد على الاسترخاء، وإعداد مدرج القلق، تبدأ عملية التخلص التدريجي من الحساسية والتي تتم إما عن طريق التخيل أو في البيئة الواقعية.

وتبدأ الجلسة الأولى في التنفيذ بأن نطلب من المسترشد أن يسترخي لمدة (05) دقائق مع الإيحاء بأنه قد أصبح أكثر استرخاءا ، كما يطلب منه أن يشير بأصبعه (السبابة) اليمنى عندما يصبح في حالة من الاسترخاء والشعور بالراحة، بعد ذلك يطلب المرشد من المسترشد أن يتخيل أحد المثيرات التي حددها في مدرج القلق وهو أقلها إثارة، ويقول له تخيل المشهد كما لوكنت تعيش فيه فعلا، ثم ينتقل بعد ذلك إلى مثير آخر(مشهد آخر) وهكذا الى أن يشير المسترشد بأنه قد بدأ في الشعور بالتوتر، ويكرر المرشد تقديم المثير الواحد من ثلاث إلى أربع مرات، بحيث تستغرق كل مرة حوالي (10) ثوان، وتعرض المشاهد التي يتخيلها المسترشد بشكل تصاعدي تبعا لمدرج القلق الذي تم اعداده بدءا بأدناها إثارة للقلق وتدرجا حتى الوصول الى أعلى مثير إثارة للقلق. وفي المعتاد يعرض المرشد (3 -4) مشاهد في الجلسة الإرشادية الواحدة، وتخصص باقي الجلسة لمناقشة بعض الجوانب المتصلة بمخاوف المسترشد ولابد للمرشد من مراقبة المسترشد خلال جلسات الارشاد ليلاحظ ما يعتريه من تعب أو عدم الاستقرار في المكان الذي يجلس فيه أو حركة سريعة للجفون، أو غير ذلك من مظاهر **(الزعبي، 2005، ص 176 -179)**.

14. فنية النمذجة:

تعد النمذجة من الأساليب الفنية للإرشاد السلوكي المعرفي، المستخدمة في تعلم العديد من المهارات الاجتماعية والقائمة على ملاحظة نموذج سلوكي من أجل إيصال معلومات أو مهارات تساهم في إحداث تغير في الأنماط السلوكية اما باكتساب سلوك جديد، أو تنمية لسلوك حالي، أو خفض أو تعديل سلوك غير سوي، وحيث تعتمد فعالية النمذجة على خصائص النموذج والسمات المعرفة والشخصية للفرد الملاحظ **(العطوي، 2018، ص 99)**.

ويمكن تطبيق النمذجة باتباع الخطوات التالية:

1) اختيار نوع النموذج الذي سوف يستخدمه سواء كان نموذجا حيا أو نموذجا رمزيا.. أو غيرها من النماذج الأخرى، وقد يستخدم أكثر من نموذج في نفس الوقت كأن يستخدم النموذج الحي إلى جانب النموذج الرمزي أو يستخدم الأخير مع النموذج بالمشاركة وهكذا. (

2) بعد أن يتم تحديد النموذج يتخذ الإجراءات المطلوبة لإحداث التأثير الفعال باستخدام هذا النموذج فمثلا إذا تم اختيار النموذج الحي عليه أن يراعي في اختياره ما يلي:

- أن تكون شخصيته محببة لدى الطلاب سواء كان هذا النموذج أحد أقرانهم أو معلميهم.. أو أي أفراد يمكن الاستعانة بهم.

- وفي حالة ما إذا كان أحد أقرانهم هو الذي سيقوم بدور النموذج يفضل أن تتشابه خصائصه مع خصائص المسترشد سواء في السن، أو الجنس أو المظهر العام أو الهوايات.. إلى غير ذلك من الخصائص ذات التأثير.

- بعد أن تتم عملية النمذجة ينبغي على الإخصائي النفسي التأكد من عمل الطلاب وذلك من خلال متابعتهم اليومية المستمرة للتأكد من تحقيق الأهداف المحددة مسبقا**(البلاوي،عبد الحميد، دت، ص 32)**

ويوضح **(يونس، 2018)** خطة تعلم بالنموذجة والملاحظة كما يلي :

ملاحظة: معالج، مدرب، شخص متميز، نموذج فديو.

موضوع الملاحظة:.....

متى.....

أين.....

	ماذا لاحظت	ماذا استفدت؟	ماذا طبقت؟	تقييم التطبيق(0 - 10)	ملاحظات

15. **فنية التدريب على حل المشكلات:**

وهي آلية من آليات التفكير الإيجابي وتعني تدريب الفرد على القدرة على تحديد المشكلات التي تواجهه مع اتخاذ السلوك المناسب منها، وتعرف عملية حل المشكلات بأنها عملية سيكولوجية افتراضية ذات نشاط عرفي لفهم الأفكار والموضوعات، وإدراك العلاقة الموضوعية والسببية والترابطية بين السبب والنتيجة **(يونس ، 2018 ، ص 186).**

هناك عدة مراحل يجب إتباعها في أثناء حل المشكلة المطروحة وهي:

أ) **مرحلة إدراك وجود المشكلة:**

وفيها يدرك الفرد بأن لديه مشكلة فمن المهم أن ينتبه إلى مشاعره عندما يكون متوتراً –مضطرباً– مثارا..الخ. فالمثير يذكرك بأنك قلق فهناك شيء ما غير سليم.

ب) **خفض الإثارة:**

عن طريق التوقف عن التفكير التلقائي (قف وفكر قبل أن تتصرف)، فضبط النفس يكسر دائرة الإثارة المفرطة، وفرط الإثارة يمكن أن يستثير سلوكيات غير مرغوبة؛ لأنها تستطيع أن تقطع تسلسل حل المشكلة.

ج) **وضع صياغة للمشكلة:**

من خلال التركيز على المطلوب عمله، وليس من خلال مسبب الإحباط، وتقدير حجم المعلومات المتاحة، ثم عرض المشكلة في شكل يمكن حله بشكل إيجابي وبهذا نحدد الهدف.

د) **التفكير بطريقة الحل البديل:**

يشير إلى السلوك العقلي المنتج لحلول بديلة عديدة لمشكلة واحدة للاختيار من بينها.

ه) **التفكير بالعواقب:** فإذا فكر الفرد في عواقب الفعل الذي سيقوم به، سواءٌ أكان على نفسه أو على الآخرين أو الأشياء المحيطة به سيكف عن هذا الفعل.

و) **مهارة التفكير العلمي:** وفيها يتم تقديم إجابات عن الأسئلة؛ مثل لماذا؟ كيف يمكن؟..الخ .

ز) **تقييم النتائج:** من خلال النظر إلى السبب والنتيجة والعلاقات بينهما، التعلم من النتائج وهل وصلت إلى اختيار جيد أم لا، تعلم الأخطاء، تجنب لوم الذات على محاولة تغيير التفكير الضعيف غير المجدي، تعلم القيمة الاستراتيجية لحل المشكلات.

ويضع **(يونس، 2018، ص 189 -190) النموذج التالي لحل المشكلة:**

1- تحديد المشكلة:		
2 -تحديد هدف يمكن تحقيقه (ماذا تريد أن تحقق؟):		
3 – العصف الذهني (توليد الحلول الممكنة):		
4 – تقييم الحلول (ما هي النتائج الإيجابية والسلبية المحتملة لكل حل؟):		
الحلول	**ايجابيات**	**سلبيات**
5 – اتخاذ قرار (اختر الحل)		
6 -قائمة بالخطوات اللازمة لتنفيذ الحل		
أ-		
ب-		
ت-		
7 – تقييم، هل حققت هدفك؟		

16. **فنية ممارسة الأنشطة السارة:**

وهي الفنية التي يمكن من خلالها تعويد المسترشد على ممارسة الأنشطة السارة التي تعمل على تقليل انشغاله بالأفكار، وعلى تحسين المزاج، وذلك من خلال تدريب المسترشد على زيادة معدل ممارسة الأنشطة السارة أو

زيادة فرص انخراطه فيها، والتي أصبح يتجنبها، والتي غالبا ما تؤدي هذه الفنية إلى تحسن مستوى النشاط والمزاج والتي يمكن تطبيقها من خلال عرض قائمة أنشطة مقترحة (**يونس، 2018، ص 195**).

17. **فنية الواجبات المترلية:**

تعد الواجبات المترلية من الاستراتيجيات الإرشادية المهمة في معظم النظريات النفسية، وتمثل المهام والوظائف الإرشادية التي يكلف بها عضو المجموعة الإرشادية خارج نطاق الجلسات الإرشادية، وتعمل على ربط المجموعة الإرشادية بالموضوعات السابقة وتهيئة لموضوعات الجلسة الحالية ،حيث يتم تحديدها عقب كل جلسة في ضوء أهداف الجلسة، ، ويتم مراجعتها في بداية كل جلسة لاحقة لتحقيق التقدم في العملية الإرشادية وتصمم في شكل متتابع بحيث يتم تنفيذها على مراحل من البسيط إلى المعقد ومن المعارف إلى الأفعال على اعتبار أن التحسن الحادث في الجلسات الإرشادية احتمال استمراره ضئيل ان لم يتم التدرب عليها في مواقف الحياة الواقعية(**العطوي ، 2018 ، ص97 - 98**)

18. **فنية الكرسي الخالي:**

وهو من أكثر الفنيات استخداما في الإرشاد الجشطلطي، حيث يتم اجراء حوار بين المسترشد وآخرين، أو بين المسترشد وأجزاء من شخصيته، حيث يوضع كرسيان متقابلان أحدهما يمثل المسترشد أو أجزاء من شخصيته مثل الأنا أو الأنا الأعلى وعندما يبدأ الحوار ينتقل المسترشد من كرسي إلى آخر، ودور المسترشد هو مراقبة العميل ومدى تقدمه في الحوار، ويبدي ملاحظاته وتعليماته كما يقترح عليه جملا يقولها، أو يلفت نظره إلى بعض الأمو التي قد يغفلها(**حافظ، شمس، زهران، 2012 ، ص 51**) وفي هذا الأسلوب تظهر الصراعات والانفعالات حيث تتاح للمسترشد حرية التعبير والغضب، وصب العدوان على الآخر.

19. **فنيات علم النفس الإيجابي:**

ينظر علم النفس الإيجابي للإنسان نظرة مختلفة تماما وهي أن الأصل هو الصحة وليس المرض، وأن الإنسان يستطيع أن يتكيف ويتوافق مع مجتمعه إذا ما ركز على الجوانب الإيجابية أو المضيئة في حياته، فهو لا يهتم بالقلق أو الاكتئاب بل يهتم بالبناء النفسي للفرد وبمراكز القوة والانفعالات السارة، وأهمية الإرشاد بتعظيم جوانب القوة، إنها إذا ما نضجت ستكون سياجا حاميا ضد جوانب الضعف واتجاه عواصف الحياة التي لابد من مواجهتها **ومن أهم فنيات علم النفس الإيجابي:**

فنية غرس الأمل.

- فنية التفاؤل.
- فنية الامتنان.
- فنية العفو والتسامح.
- فنية تنمية الصلابة النفسية (**يونس، 2018 ، ص204 - 211**).

- السعادة.
- المرونة النفسية.
- الرضا عن الذات.
- الاستمتاع بالعلاقات مع الآخرين (**عبد الرحمن ، 2016 ، ص 400**).

20. **فنية التغذية الراجعة:**

هي استجابة فورية تلقائية من فرد في موقع المسؤولية(المرشد) إلى آخر(المسترشد) لمعرفة رد فعل ما يخفيه من قول وعمل عن الآخرين؛ فهي تهدف إلى معرفة كيف يرى المسترشد المرشد ، وكيف يسمعهن ويجب على الرشد عدم اصدار أحكام على المسترشد والتركيز على نقاط القوة حتى تكون ناجحة، اذ يجب أن يستقبل المسترشد التغذية الراجعة في شكل تعليمات وليس على شكل اصدار أحكام(**أبو أسعد ، الأزايدة ، 2015 ، ص 346**). بحيث يتم توفير التغذية الراجعة من المرشد أو أعضاء المجموعة الإرشادية في صورة لفظية، ويكون لها وجهتي نظر، الإطراء أو التشجيع السلوكي، والاقتراحات الخاصة التصحيح أو تقليل الأخطاء (**علي، 2011، ص 148**).

المحاضرة السادسة :

البرامج الإرشادية والمشكلات الدراسية

تمهيد:

يهدف بناء البرامج الإرشادية في المؤسسات التربوية إلى التخفيف من حدة المشكلات الدراسية ومساعدة الطلاب في فهم أنفسهم وحل مشكلاتهم وإشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية؛ إذ ترمي برامج الإرشاد النفسي وبشكل أساسي إلى مساعدة الطلاب

مناهج التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي :

من أهم مناهج التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي ما يلي :

1) المنهج النمائي :

يتضمن المنهج النمائي جميع الإجراءات والخطوات التي تؤدي إلى النمو السوي لدى الأسوياء خلال رحلة نموهم طوال العمر. حيث يركز فيه على بناء الشخصية ليكون الفرد منتجا و فعالا ؛ ومما يساعده في تحقيق أقصى حدود النمو حسب إمكاناته لزيادة شعوره بالسعادة والتوافق نفسيا واجتماعيا و مهنيا وأسريا ، كما يتم تعليمه بعض المهارات الحياتية التي تفيده في حياته . **(أبو أسعد ، 2011 ، ص 22)**

وفي المجال التربوي يهدف بالدرجة الأولى إلى تهيئة الظروف المناسبة لتحقيق النمو السوي المتوازن المتكامل ، والذي يشمل الجوانب النمائية المختلفة (الجسمية ، العقلية ، الاجتماعية، النفسية) للطالب حتى يصل إلى أعلى مستوى من النضج ، والصحة النفسية، والسعادة والكفاية ، والتوازن ، والتوافق وذلك من خلال مراعاة متطلبات النمو لكل مرحلة تعليمية يمر بها الطالب و بتوفير جميع الوسائل والإجراءات التي تؤدي إلى النمو السليم ، و استثمار وتنمية طاقاته و قدراته وإمكاناته لأقصى حد ممكن **(حمود ، ناصر ، جمل ، 2011 ، ص 20 – 22)**؛ وبذلك يكون تركيز الدور التنموي لبرامج التوجيه والإرشاد في المجال التربوي على التحسن والإجادة والإتقان ، ويكون هدف تعلم المهارات ، أو تحسين الاتجاهات هو تيسير التعامل مع مشكلات الحياة اليومية ، وتحقيق أقصى فاعلية أو إشباع . وتستخدم في تنمية هذه المهارات وسائل مثل الإرشاد الفردي والجمعي وبرامج التربية السيكولوجية .**(الداهري ، 2005 ، ص 64)**

ومن البرامج التنموية الإرشادية التي تقدم للطالب في المدرسة ما يلي :

- برامج لتنمية الاستقلالية ، والاعتماد على النفس .
- برامج لتنمية الدافعية نحو التعلم .
- برامج لتنمية روح الفريق والقيادة .
- برامج لتنمية القدرة على التخطيط لشغل وقت الفراغ .
- برامج للتدريب على طرق الاستذكار الجيد .
- برامج تحسين وتنمية تقدير الذات الإيجابي .
- برامج تحسين و تنمية مهارات التواصل بكافة أنواعه .

- برامج تحسين وتنمية مهارات العلاقات الإنسانية .
- برامج تحسين وتنمية مهارات إشباع الحاجات بالطرق الصحيحة المناسبة . **(حمود ، ناصر ، جمل ، 2011 ، ص 20 – 22)**

2) المنهج الوقائي :

يعرف المنهج الوقائي بالتحصين النفسي ضد المشكلات و الإضطربات والأمراض النفسية وهو يهدف إلى محاولة منع المشكلة أو الاضطراب بإزالة الأسباب المؤدية إليه ، وذلك بالعمل على الكشف عن المشكلات السلوكية والانفعالية في مراحلها الأولى ؛ مما يسهل التصدي لها ومواجهتها . فالمنهج الوقائي مثله مثل المنهج النمائي يهتم بالأسوياء قبل اهتمامه بالمرضى .

وتتمثل الإجراءات الوقائية بتوفير شروط الصحة النفسية السوية في البيئة المدرسية عن طريق :

1) تحديد حاجات الطلاب ، والاهتمام بدراسة مشكلاتهم عند ظهورها .
2) توفير الجو القائم على التعاون والديمقراطية .
3) إتاحة الفرصة أمام الطلاب للتعبير عن مشاعرهم وشخصياتهم .
4) تحديد قدراتهم الواقعية ، وإكسابهم مهارات معرفة الذات .
5) مراعاة الفروق الفردية .
6) مراعاة ميولهم واهتماماتهم .
7) توفير الأنشطة الصفية ، والمدرسية التي تساعد في الكشف المبكر عن المواهب وتشجيعها ، كما تساعد في ممارسة الهوايات .
8) مساعدة الطلاب في اكتساب مهارات التواصل الفعال ، وتأمين متطلبات ذلك ما أمكن من خلال توفير الأجواء المساعدة على الحوار والنقد البناء في المدرسة .
9) حرية التجريب ، وحرية الاكتشاف .
10) مساندة الطلاب خلال مراحل المشقة ، والمراحل الحرجة .
11) تخفيف حدة الضغوط التي تؤدي إلى المشكلات ، و الإضطربات النفسية . والتي يعاني منها الطالب سواء في المدرسة أو خارجها . **(حمود ، ناصر ، جمل ، 2011 ، ص 28 – 31)**

أساليب الإرشاد الوقائي :

وتتم التوعية من خلال المعارض ، والندوات ، والمسابقات ، واللوحات ، والنشرات الإرشادية المختلفة وأسابيع وأيام التوعية ، واغتنام المناسبات ، والاحتفالات التي تقيمها المدرسة للتوعية والتنسيق مع الجهات ذات العلاقة ، وكذلك في زيارة المرشد المدرسي للصفوف والمدارس .**(أبو أسعد ، 2013 ، ص 265)**

وتركز البرامج الوقائية على البرامج السيكومترية التي تتنبأ بالمشكلات ، لذلك عادة ما يكون الفرق بين المنهج النمائي والمنهج الوقائي في مجال التوجيه والإرشاد فرق في الدرجة أكثر من كونه فرق في النوع . ولكن الملمح الرئيسي في الدور التنموي لبرامج التوجيه والإرشاد هي أنها تذهب إلى أبعد من مجرد الوقاية وتركز على التحسين . **(الداهري ، 2005 ، ص 65)**

كما تعد توعية الطلاب من أضرار بعض الممارسات الخاطئة من مجالات الإرشاد الوقائي التربوي وذلك بتبصير الطالب بالآثار مثل :

- التوعية من أضرار الإدمان والمخدرات .
- التوعية من أضرار السلوك العنيف والعدواني .
- التوعية من أضرار رفاق السوء .
- التوعية من أضرار محاكاة بعض مشاهد التلفزيون .
- التوعية من أخطار تكوين أفكار مسبقة جاهزة .
- التوعية من أخطار العزلة .
- التوعية من أخطار عدم تعرف الواقع كما هو.
- التوعية من أخطار السلوك الإنسحابي الانهزامي .
- التوعية من أخطار عدم إدراك الذات الواقعية ، وتقبلها كما هي .
- التوعية من التشاؤم واليأس . **(حمود ، ناصر ، جمل ، 2011 ، ص 27)**

3)المنهج العلاجي :

يتمثل في مساعدة الشخص على علاج مشكلاته ، والعودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية باستخدام الأساليب ، والطرق ، والنظريات العلمية المتخصصة في التعامل مع المشكلات ؛ وذلك بتشخيصها ، ودراسة أسبابها وطرق علاجها من قبل المتخصصين في التوجيه والإرشاد .**(أبو أسعد ، 2013 ، ص 266)**

ويأتي دور المنهج العلاجي بعد الوصول إلى درجة المعاناة من المشكلات ، و الإضطربات والأمراض النفسية ، وبعد فشل الإجراءات النمائية والوقائية في عدم حصولها أو الحد منها ؛ لذلك فهو يتطلب وقتا وجهدا وتدريبا ومهارات أكثر مما يتطلبه كل من المنهج النمائي ، والمنهج الوقائي .

ومن بين البرامج الإرشادية التي يمكن للمرشد النفسي والمدرسي ممارستها، والمشاركة بها داخل الإطار المدرسي ما يلي :

- برامج مواجهة المخاوف المرضية (من المدرسة ، الحيوانات ، الظلام ، الأماكن المرتفعة ،الأماكن الضيقة ،...) .

- برامج مواجهة مشكلة التأخر الدراسي ، وصعوبات التعلم .
- برامج مواجهة قلق الامتحانات ، وأنواع أخرى من القلق مثل القلق العام ، والقلق الاجتماعي
- برامج مواجهة مشاكل الأسرة .
- برامج مواجهة مشكلة الكذب .
- برامج مواجهة السلوك العدواني .
- برامج مواجهة تخريب الممتلكات المدرسية .
- برامج مواجهة الشعور بالوحدة النفسية .
- برامج مواجهة ضعف العلاقات الاجتماعية .
- برامج مواجهة تشتت الانتباه والنشاط الزائد .
- برامج مواجهة عدم الانضباط في حجرة الدراسة .
- برامج مواجهة العزلة والانسحاب .
- برامج مواجهة التدخين ، وإدمان المخدرات .
- برامج مواجهة عدم القدرة على اتخاذ القرار .
- برنامج تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الأطفال .
- برنامج باستخدام تقنية الاسترخاء في خفض التوتر . **(حمود ، ناصر ، جمل ، 2011 ، ص 28 – 31)**

المحاضرة السابعة :

البرامج الإرشادية والتوافق الدراسي

1) **البرامج الإرشادية والتوافق الدراسي :**

مفهوم التوافق الدراسي :

و يعرف التوافق بأنه قدرة الطالب أو التلميذ على التوافق النفسي والاجتماعي والدراسي مع الحياة الدراسية أو الجامعية ويظهر من خلال محبة الطالب للمدرسة أو الجامعة، الرغبة العالية في مواصلة الدراسة والانتباه للمحاضرات والدروس، الشعور بتقدير المدرسين، العلاقة الجيدة مع الأصدقاء، المشاركة الصفية في التعلم والنقاش. انجاز الواجبات والتكليفات في موعدها، احترام القوانين والأنظمة، والمشاركة في النشاطات المتنوعة.

تعريف التوافق الدراسي:

يتفق **عوض والزيادي** في تعريفهما للتوافق الدراسي: بأنه حالة تبدو في العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التواؤم بينه وبين بيئته المدرسية ومكوناتها الأساسية والأساتذة والزملاء والأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية ومواد الدراسة والتحصيل الدراسي) **(بيكر وسيرك، 2002، 4)**، بينما يشير الشربيني وبلفقيه إلى أن التوافق الدراسي هو" :المحصلة النهائية للعلاقة الديناميكية البناءة بين الطالب من جهة ومحيطه المدرسي من جهة أخرى بما يسهم في تقدم الطالب ونمائه العلمي والشخصي، وتتمثل أهم المؤشرات الجيدة لتلك العلاقة في الاجتهاد في التحصيل العلمي، والرضا والقبول بالمعايير المدرسية والانسجام معها، والقيام بما هو مطلوب منه على نحو منظم ومنسق **(راشد، علي، 2011، ص 709)**.

أبعاد التوافق الدراسي :

تكمن أبعاد التوافق الدراسي في الأتي :

1) **الجد والاجتهاد الدراسي :** ويتمثل في نشاط التلميذ الد 0 گا ن ل ا ا يطلب منه لأجل الرفع من مستواه الدراسي.

2) **الرضا عن الدراسة :** وهو شعور التلميذ برضاه عن الدراسة بكل مكوناتها من مواد دراسية ولوائح تنظيمية ، وعلاقات طيبة مع العاملين بالمدرسة .

3) **النظام والطاعة :** ويتمثل في مدى التزام التلميذ بنظام الدراسة واحترامه لقوانينها ولوائحها وكل ما يطلب منه.

4) **العلاقة بالمعلمين :** وهي العلاقة البناءة بين التلميذ ومعلميه المبنية على الاحترام المتبادل ، وتقدير كل طرف للآخر ، والتزام التلميذ بما يطلبه منه المعلم من واجبات وأنشطة صفية .

5) **العلاقة بالزملاء :** وتشمل علاقة المودة والتعاون والطيبة بين التلميذ وزملائه بالمدرسة**(الشاعر، 2017)**

أهمية التوافق الدراسي :

فالطلبة المتوافقون دراسيا تكون نتائجهم الدراسية أفضل، وتكون مشاركتهم في الأنشطة والبرامج الطلابية أكثر، كما يرتبط التوافق الدراسي بحاجات الطالب الشخصية، وبظروف الأسرة ومستواها الاقتصادي والاجتماعي والثقافي، ويتأثر كذلك بمفهوم الذات لدى الطالب، ومستوى طموحه وآماله بالمستقبل؛ فالتوافق الدراسي يعد جانبا مهما من جوانب التوافق العام للفرد الذي يمكن أن يؤثر بشكل كبير في صحة الفرد النفسية، وهو نتاج أساسي لتفاعل الفرد مع المواقف التربوية، كما تعد الخبرة التربوية التي يكتسبها الطالب من مصادر متعددة ذات في على توافقه، وتسهم في تنمية قدراته على إقامة علاقات إيجابية وناجحة في المواقف الحياتية المتنوعة، لذا فإن عمليتي التعلم والتعليم الناجحتين تعدان من الوسائل المهمة في رفد خبرات الطالب وتعميقها، بحيث يتمكن الفرد بمساعدتها أن يصبح أكثر توافق مع متطلبات الحياة المستجدة.

وبناء على ذلك فإن الحياة الدراسية عبارة عن عملية توافق، وإذا رفض الفرد هذه العملية، فسيكون مصيره الاضطرابات النفسية، وانعدام التوافق النفسي، فكل تصرف أو سلوك مهما كان ما هو إلا سلوك توافقي **(نعيسة، 2014، ص 12).**

عوامل سوء التوافق الدراسي:

من العوامل المؤدية إلى سوء التوافق الدراسي عند التلاميذ الآتي:

1) **الحالة الصحية للتلميذ:** فالتلميذ الذي يعاني من اعتلال في صحته وعدم قدرته على التركيز في الدروس والتغيب المستمر عن المدرسة نتيجة حالته الصحية تؤدي إلى سوء توافقه الدراسي.

2) **التذبذب في المعاملة الأسرية** : فالدلال الزائد والإسراف في الرعاية يولد فرداً معتمدا على أبويه في أداء واجباته الدراسية ، وهذا أمر ينقص من تحصيله الدراسي ويشعره دائما بالنقص أمام زملائه ، وبالتالي اختلال في توافقه الدراسي .

3) عدم وجود صلة بين المؤسسة التعليمية والمجتمع يولد سوء توافق التلميذ ، لأن المؤسسة التعليمية يجب أن تكون امتدادا لحياة المجتمع الذي يعيش فيه التلميذ . التأخر الدراسي وعدم قدرة التلميذ على متابعة الدروس مما يولد عنده نوعا من الملل بسبب عدم قدرته على الإيفاء بمتطلبات الدراسة .

4) ارتكاب التلميذ المخالفات داخل المؤسسة التعليمية

5) كالعدوان على الزملاء ، أو الغش في الامتحانات ، أو التمارض أو السرقة الأمر الذي يؤدي به إلى الرفض ، وعدم القبول من قبل الزملاء والمعلمين والذي تكون نتيجته سوء التوافق الدراسي.

6) المناهج الدراسية وعدم مراعاتها المستوى التلاميذ العقلية وفروقهم الفردية ، إضافة إلى أساليب التقويم المتبعة وما قد يكون بها من عيوب كالتحيز والغش في الامتحانات و سوء في اعداد الأسئلة**(الشاعر ، 2017 ، ص)**

العوامل المساعدة على تحقيق التوافق الدراسي :

تعتبر المدرسة المسؤول الثاني بعد الأسرة على تربية النشء وسعيا لتحقيق أفضل ما يمكن من انسجام وتوافق الناشئة مع نفسها ومع المحيطين، خاصة توافقهم الدراسي والذي لن يتحقق الا يتوفر جملة من العناصر وهي كالتالي :

1) تهيئة القرص الأزمة والمتاحة للاستفادة من التعليم بأكبر قدر ممكن، إذ أن مبدأ تكافؤ الفرص يراد به أن يتاح لكل مواطن وتلميذ فرص التعلم بحسب ذكائهم وقدراتهم الخاصة وميولهم.
2) الدافعية وإثارة الدافع نحو الدارسة والتعليم والإقبال عليها والاتجاه الصحيح نحوها .
3) الموازنة بين المناهج الدراسية والقدرات العقلية للتلاميذ ومستواهم التحصيلي وطموحاتهم مع مراعاة الفروق الفردية
4) التنافس مقابل التعاون والتنافس بين التلاميذ يجعلهم يسعون دائما الى التفوق وتحسين المستوى إضافة إلى أن التعاون ينمي روح الجماع والتضحية من أجل الآخرين. وبهذه العوامل تكون المدرسة قد وفرت ما يحقق التوافق الدراسي للتلاميذ(**الشاعر، 2017، ، ص 430**)

مثال 1 :

فعالية برنامج ارشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية

اعداد :

فيصل بن صالح بن حسن الزهراني (2017)

محتوى جلسات البرنامج :

الجلسة الأولى **التعارف وبناء العلاقة الإرشادية**

أهداف الجلسة :

1) تهيئة أفراد المجموعة للبرنامج .
2) بناء العلاقة الإرشادية القائمة على الاحترام والتفهم و التقبل.
3) تبصير أفراد المجموعة بالمهام المنوطة بهم وأدوارهم في البرنامج.

الفتيات المستخدمة :

تقبل المشاعر– التغذية الراجعة – المحاضرة والمناقشة الجماعية – الحوار .

إجراءات التنفيذ :

1. الترحيب بأفراد المجموعة، وتعريف الباحث بنفسه من خلال عرض السيرة الذاتية بشكل مختصر، ثم التعارف بين أفراد المجموعة.
2. إقامة حفل تدشين مصغر بالبرنامج بحضور مدير المدرسة والمرشد الطلاب وبعض المعلمين
3. توزيع بطاقات عضوية للبرنامج على جميع أفراد المجموعة.
4. إعطاء فكرة عن البرنامج وأهميته :
5. تشجيع أفراد المجموعة على أهمية التعاون لتحقيق أهداف البرنامج وأهمية الانتظام فيه.
6. يشرح الباحث أهداف البرنامج وطبيعة النشاطات التي يتم تناولها فيه، وطريقة العمل الخاصة بإدارة المناقشات وطرح الموضوعات واختيار قائد يومي للمجموعة.
7. تسجيل بيانات أفراد المجموعة (اسم، رقم جوال، بريد الكتروني) وعمل قروبات ومجموعات للمناقشة والحوارات.
8. الاستماع إلى تساؤلات أفراد المجموعة تجاه البرنامج، وتقديم التغذية الراجعة لهم.
9. توزيع ملفات (إنجاز) على أفراد المجموعة لحفظ الأنشطة والواجبات، وأهم الانجازات.
10. شكر أفراد المجموعة على حضورهم، والتأكيد على حضور الجلسة التالية.

الجلسة الثانية **التعرف على الانفعالات التحقيق التوافق الشخصي والانفعالي**

أهداف الجلسة :

1) التعرف على ماهية الانفعالات وخصائصها وأنواعها ومكوناتها ووظائفها.
2) فحص الأفكار التلقائية من خلال عرض أمثلة واقعية للخبرات الانفعالية للمسترشدين.
3) توضيح الصلة بين الأفكار والانفعالات.

الفنيات المستخدمة :

التعاقد السلوكي – تقبل المشاعر – عكس المشاعر – التداعي الحر – القصة الرمزية – التنفيس الانفعالي

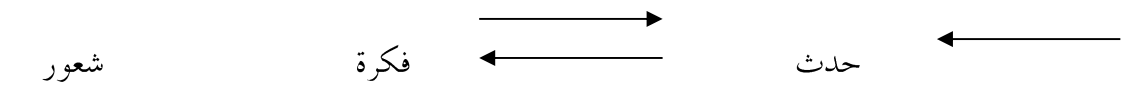
إجراءات التنفيذ :

1. يشرح الباحث أهمية البرنامج الخاص بإدارة الانفعالات.
2. يقوم الباحث بعرض أهداف البرنامج والواجبات المطلوبة من المسترشدين وما يترتب على التزامهم بتلك الواجبات في صورة تعاقد سلوكي والتأكيد على التزام الجميع على فحوى التعاقد لتعزيز المسئولية السلوكية وزيادة الثقة بالنفس .

نموذج تعاقد ذاتي سلوكي

أنا الطالب..... أرغب في التخلص من .....
و..... و ..... من خلال قيامي
.....و.....و.....ويتم ذلك حسب
الآتي.....
.....مقابل
أن أحصل على .....و.....
رغبة مني في ضبط السلوك الذي لا ارغب بتكراره.

3. يعرض الباحث القصة رمزية لشخصية ناجحة ويبرز فيها طبيعة وجود المشكلات وما يقابلها من انفعالات في الحياة، وأنه لا يوجد إنسان إلا ويواجه صعوبات، وأن النجاح الحقيقي في الحياة هو التعامل الإيجابي مع الحياة.
4. يبدأ الباحث بعرض صور لأبرز الانفعالات على شاشة الباوربوينت للتعرف على الانفعالات وتسمية كل انفعال.
5. يذكر الباحث أهمية الانفعالات في حياة الفرد مركزا على المرحلة العمرية (المراهقة).
6. يقوم الباحث بذكر أنواع الانفعالات ومكوناتها وخصائصها .
7. يسأل الباحث المسترشدين السؤال التالي:
   - اذكر موقف سبب لك انفعالا ؟
   - كيف كانت حالتي أثناء حدوث الانفعال؟
   - ماهي أبرز المشاعر المصاحبة للانفعال؟
8. يترك الباحث لأفراد المجموعة الحرية في التعبير (كتابية دون ذكر الاسم) مع توفير الجو الأمن وطمانة المسترشدين بالسرية التامة لما يدور في الجلسات الإرشادية.
9. يحاول الباحث من خلال الخبرات الانفعالية لأفراد المجموعة التعرف على الأفكار والمعتقدات السلبية المسببة للانفعال.
10. يعطي الباحث فرصة أكبر لأفراد المجموعة للتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم.
11. يقوم الباحث باختيار خبرة انفعالية لأحد أفراد المجموعة ثم يناقشهم في الأفكار الكامنة للانفعال.
12. يذكر الباحث ماهية الأفكار التلقائية وطبيعتها وخصائصها وتأثيرها على الاستجابة الانفعالية
13. مناقشة أفراد المجموعة في النموذج التالي:



14. الواجب المترلي: (أفكاري) تذكر موقفا من مواقف حياتك وأكمل الجدول التالي:

الموقف متى ، اين ، من ، ماذا حدث	المشاعر (الانفعالات)	الأفكار التلقائية فيم كنت تفكر قبل وأثناء الشعور السلبي الذي يراودك ؟

الجلسة الثالثة **الوعي بالأفكار الذاتية (افكارك شعرك بالأمان)**

أهداف الجلسة :

1) وقوف المسترشدين على الأفكار التي تقف خلف سلوكهم.
2) زيادة الوعي بالجسد وصورته لدى المسترشدين.
3) تدريب المسترشدين على كيفية التعرف على أنماط التفكير السلبية.

الفنيات المستخدمة:

عكس المشاعر – النمذجة – الضبط الذاتي – التغذية الراجعة – التداعي الحر.

إجراءات التنفيذ:

1. يقوم الباحث بمناقشة أفراد المجموعة في الواجب المترلي وعرض بعض الأفكار التلقائية ، وتوضيح علاقتها بالانفعال، وأنه بالإمكان تغيير هذه الأفكار والتحكم فيها.
2. يختار الباحث أحد أفراد المجموعة للتحدث أمام المجموعة ارتجالا بحيث يتحدث عن موضوع تم تكليفه به سابقا والاتفاق مع بقية المسترشدين على طريقة استقبالهم للملقي من حيث تعبيرات الوجه وطريقة عرض السؤال الملقي ومحاولة ارباك الملقي لنلاحظ اهم التغيرات التي تحدث له من خوف وقلق والكشف عن أهم التغيرات الجسدية من تعرق وارتجاف وغيره ثم يتبادل المرشد والمجموعة الإرشادية السؤال مع المسترشد حول ما يلي؟

أ. صف – بكل حرية– شعورك عندما تم اختيارك للتحدث أمام المجموعة ؟

ب. ماهي أهم الأفكار التي راودتك – بدون حرج– أثناء خروجك للتحدث أمام المجموعة؟

ج. هل لاحظت تغيرات في جسدك (التوتر – التعرق– نبضات القلب)؟

د. هل بالإمكان أن تصف الانفعال الذي حدث لك؟

ه. ما هي أهم الأساليب التي حاولت تطبيقها للتخلص من تأثير الموقف؟

3. يقدم الباحث صورة لشخص مشهور (وسيم – قوي) وأخرى لشخص (عادي هزيل)، ويطلب من المسترشدين المقارنة بينهما على المستوى الظاهري، ثم طرح احتمالية نظرة صاحب كل صورة لذاته،

ومدى سعادته في الحياة، ومنها يصل الباحث مع المسترشدين إلى الوعي بصورة الجسد وتقبلها ومحاولة تطويرها.

4. يتحدث الباحث عن الأنماط الثمانية المحددة للتفكير ومعناها وتوضيح أثرها على التفكير وهي:

أ. السلبية: وهو التركيز على الجوانب السلبية وإهمال الجوانب الايجابية في الموقف.

ب. التفكير المتطرف: وهو رؤية الأشياء، إما سوداء أو بيضاء، جيدة أو سيئة، لا مجال للوسطية.

ج. التعميم الزائد: وهو الوصول إلى استنتاج عام بناء على حدث أو دليل واحد، وتعميمه والمبالغة في ذلك.

د. قراءة الأفكار: معرفة ما يشعر به الآخرون والسبب الذي يدفعهم للتصرف بالشكل الذي يتصرفون به دون تصريح منهم بذلك.

ه. التهويل: توقع وتصور الكوارث عند سماع أو قراءة مشكلة ما

و. التضخيم: المبالغة في درجة أو حدة المشكلة .

ز. الشخصنة: افتراض أن كل شيء يقوم به الناس أو يقولونه هو نوع من رد الفعل اتجاهك.

ح. القواعد الإلزامية: وضع قائمة من القواعد الصارمة التي تنظم سلوكك وسلوكيات الآخرين.

5. يكلف الباحث أفراد المجموعة حل تمرين المزاوجة بين التعاريف وايجاد عبارات سلبية و موازنة لكل نمط .

6. يقوم الباحث بابتكار افكار موازنة وبديلة لنمط من الأنماط المحددة للتفكير وعلى سبيل المثال:

اسم النمط	ملخص النمط	كيفية الموازنة	مثال للنمط	مثال للموازنة
السلبية	التركيز على الجوانب السلبية واستيعاد الجوانب الايجابية	تغيير بؤرة التركيز	كان من الممكن أن استمتع بالرحلة لولا أن الطعام احترق	مقابلة الأحبة والأصدقاء والجلوس معهم والاستئناس بهم جعلني استمتع بالرحلة كثيرا

الواجب المترلي:

أكمل الجدول كما تم في الجلسة

اسم النمط	ملخص النمط	كيفية الموازنة	مثال للنمط	مثال للموازنة

الجلسة الرابعة **الضبط الذاتي للانفعالات والأفكار**

أهداف الجلسة:

1) فهم المسترشدين العملية الضبط الذاتي للانفعالات والأفكار .
2) تدريب المسترشدين على ممارسة الضبط الذاتي للانفعالات والأفكار .
3) مواجهة المسترشدين لتوتراتهم ودافعهم.
4) مساعدة المسترشدين نحو اكتشاف معاني جديدة حول ذواتهم.

الفتيات المستخدمة:

تقبل المشاعر – المحاضرة والمناقشة – التغذية الراجعة – التقييم الذاتي – القصة الرمزية.

إجراءات التنفيذ:

1. الترحيب بالمشاركين والمناقشة في الواجب المنزلي
2. يحاول الباحث في البداية الإشارة إلى أن الضبط الذاتي للانفعالات والأفكار ليس أمرا فطريا موروثا وانما هو مهارة يمكن تعلمها وذلك من خلال مجموعة من الإستراتيجيات والأساليب مع توافر دافعية من الشخص ذاته لتعلم تلك المهارة.
3. يعرف الباحث الضبط الذاتي بأنه العملية التي من خلالها يتعرف الفرد العوامل الأساسية التي توجه وتقود وتنظم سلوكه ينتج عنها في النهاية نتائج أو توابع معينة ويشير المرشد كذلك إلى أن (ضبط الذات مهارة يمكن تعلمها بشكل منظم ويزداد الفرد امتلاكا وانتقالا لها كلما تدرب عليها وبازدياد خبرته وممارسته لها).
4. يصل المسترشدون إلى هدف (ضبط الذات للانفعالات والأفكار) وهو أن يتحكم القرد بالعوامل التي توجه سلوكه بحيث تجعل نتائج سلوكه تتسم بالإيجابية، يبين المرشد هنا أن الضبط الذاتي هو اسلوب يجعل الفرد يعمل على إحداث تغيير في سلوكه عن طريق إحداث تعديلات في العوامل الداخلية والخارجية المؤثرة في هذا السلوك، والعوامل الداخلية قد تكون أفكار سلبية ذاتية ومشاعر سلبية خارجية وقد تكون أشخاص معينين – سلوكيات معينة – أماكن معينة
5. يركز المرشد هنا على نقطة أساسية وهي قاعة الفرد الذاتية بأن لديه الكفاءة المطلوبة لكي يغير سلوكه حيث تعد عاملا مهما في نجاح الضبط الذاتي للانفعالات والأفكار.
6. يعرض الباحث قصة رمزية حول الحياة ومفهومها؛ تدور حول شخص في غاية يطارده اسود ليصل إلى شجرة في قمة منحدر، فيتلقها ليكتشف أنها على وشك السقوط، غير أن بها ثمار ناضجة فتذوقها بتلذذ، و لم يستطع تأجيل رغبته في ذلك ، حتى وقعت به ، وبأنه كان يستطيع الانتهاء من الخطر وترتيب

أولوياته والتخطيط السليم ، ثم العودة لجني الثمار ، ومنها يصل إلى مغزى القصة ودلالتها وأن الحياة ذات معنى وجديرة لكن يجب أن نعيشها بطريقة صحيحة.

7. يختم الباحث الجلسة بتدريب المسترشدين على الضبط الذاتي لمشاعر القلق المفضية للسلوك وذلك لتمكينهم من الإجابة على الواجب المترلي

الواجب المترلي:

أ. رتب أول خمس أولويات لك خلال هذا الفصل الدراسي.

ب. قم بإعداد مدرج للقلق للموقف الدائم الذي يسبب لك القلق: الموقف الدائم الذي يسبب لك القلق :

الموقف الدائم الذي يسبب لك القلق ..	مدرج القلق
	من الأسفل إلى الأعلى

الجلسة الخامسة **الاهتمام بالذات (بدن – شخصية) – توافق صحي "انا روح وجسد"**

أهداف الجلسة:

1) أن يعرف المسترشدون أهمية الصحة البدنية .
2) أن يربط المسترشدون بين صحة البدن والصحة النفسية .
3) أن يعرف المسترشدون بعض الأمراض البدنية التي أساسها نفسي.
4) أن يتعرف المسترشدون على أهم ما يميز شخصياتهم.
5) أن يكتسب المسترشدون اتجاهات إيجابية نحو شخصياتهم (الشكل والجوهر).
6) إقناع المسترشدين بحقيقة كون الرضا عن الذات أمرا نسبيا بين الناس.

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة – تقبل المشاعر – التعزيز– التحصين التدريجي – الحوار السقراطي – التداعي الحر.

إجراءات التنفيذ :

1. يبدا الباحث وقائع هذه الجلسة مرحبا بالمسترشدين، ثم يناقشهم في الواجب المترلي.
2. يثير الباحث النقاش حول المقولة (العقل السليم في الجسم السليم) ، و الحديث النبوي الشريف (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف ..) ، كما يذكر الباحث حقائق طبية حول أهمية الصحة

البدنية و ما هي مسببات الصحة بدء من النظافة الشخصي (النظافة من الإيمان) ... ويقوم الباحث بجمع عدد من الأمثلة او الاستدلالات من الطلبه عن ربط الصحة في الجسد بالصحة في النفس والروح ، ثم يوزع على الطلبة بعض البرشورات عن بعض الأمراض والاضطرابات الجسدية ذات المنشاء النفسي والعكس ...

3. يقوم الباحث بعد ذلك بإلقاء محاضرة قصيرة ومبسطة عن الشخصية ومكوناتها والعوامل المهمة في تكوينها، وعلاقة ذلك بتقبل الفرد لذاته وتقبله للآخرين وتقبل الآخرين له، وبعد الانتهاء من المحاضرة يتيح الباحث الفرصة أمام المشاركين للمناقشة الحرة وتبادل الآراء حول ما جاء فيها ، مع التركيز بشكل خاص علي تقبل الفرد لذاته، وهنا يلجا الباحث إلى الجدل الذي يهدف إلى تأكيد أن الرضا عن الحياة يمكن أن يتحقق حتى مع الظروف التي يراها البعض غير مؤاتية، وأن تقبل الذات مسألة نسية بين بني البشر الذين يتميزون بالاختلاف في إدراكهم العقلي للأمور، وبالتالي يكون هذا الإدراك هو الأهم في تقبل الفرد لذاته.

4. يطلب الباحث من المشاركين ممارسة الأنشطة التالية بصورة فردية :

نشاط : كيف تنظر إلى نفسك من حيث : الجاذبية ، التفوق .....،.....،.....

أ. انظر إلى الجانب المقابل لوصفك .

ب. استعمل خيالك: دع مشاعرك تتدفق بالتخيلات .

ج. انظر إلى كل التفاصيل وحدد أفعالك ومشاعرك التي تحس بها الآن.

نشاط : تأمل أول فكرة تخطر على ذهنك وأترك تيار التفكير الحر دون كف.

أ. بما تشعر الآن .

ب. لاحظ التفاصيل .

ج. ركز على تعبيرات الجسد: حركة العين – نغمة الصوت – حركة اليدين والقدمين .

د. استدعى الأن الجوانب التي أنكرتها أو حاولت تجنيها .

ه. فكر كيف تستطيع التعامل مع الواقع والآخرين في ضوء مشاعرك تلك .

الواجب المنزلي

اكتب تقريرا شخصيا من خبرات الحياة التي مررت بها، وترى أنها جديرة بالتفكير وإعادة الصياغة من جديد .

تقرير: الخبرات الحياتية

الخبرة	كيف كنت أراها	كنت أتمنى أن أراها	الآن أراها

الجلسة السادسة **حل المشكلات**

أهداف الجلسة :

1) أن يتعرف المسترشدون على إجراءات تحديد المشكلة والتعامل معها.
2) أن يتعلم المسترشدون مهارة التفكير في نتائج الحلول.
3) أن يتدرب المسترشدون على طريقة تقييم الحلول واختيار النتائج الأكثر إيجابية.

الفنيات المستخدمة:

التعزيز– التغذية الراجعة – الحوار السقراطي – حل المشكلات.

إجراءات التنفيذ:

1. بيدا الباحث وقائع هذه الجلسة مرحبا بالمسترشدين، ومثنيا على جهودهم والتزامهم في البرنامج داخل الجلسات وخارجها، ثم يطلب من أحدهم القيام بتلخيص ما حدث في الجلسة السابقة وبالطبع يتقدم إليه بالشكر والحث والتشجيع على ذلك.
2. ثم يتناول الباحث مع المسترشدين عرض الواجب المترلي المكلفين به، ومناقشته لكل منهم على حدة، وتقديم التغذية الراجعة أو التعزيز المتاح والمناسب للذين قاموا بعرض الواجب بشكل يدل على أداء جيد، ومعاتبة أو تغريم من قصر أو لم يلتزم بذلك، أو تجاهله أو التماس العذر له حسب الأحوال، وفي جميع الحالات يكون الفيصل أمام الباحث هو الحرص على فاعلية البرنامج ومصلحة المشاركين فيه.
3. يقدم الباحث محاضرة مختصرة للمسترشدين عن كيفية التعرف على المشكلة، وهي الخطوة الثانية لحل المشكلة، موضحا أهمية جمع المعلومات عن المشكلة وفهمها؛ حتى تسطيع تحديدها بصورة جيدة، مما يساعدنا على الوصول الى الحل الجيد لها.

نشاط :

يقسم الباحث أفراد المجموعة التجريبية إلى مجموعات صغيرة ، ويطلب من كل مجموعة أن تختار موقف معين يمثل مشكلة ما، ويقومون بتمثيلها لبقية المجموعات التي تقوم بتخمين حل للمشكلة وجمع معلومات عنها وتحليلها للتعرف عليها، ويفضل أن تكون
المشكلات نابعة من المجموعات نفسها.

4. بعد ذلك، يقدم الباحث نبذة مختصرة وشرح وتوضيح مبسط لكلمة النتائج، وتجسيد قيمة

النتائج باعتبارها بمثابة الثمار التي يتم قطفها وقت الحصاد، وكيف يمكن اختيار النتائج : واختيارها وتقييمها، ومن ثم، يخلص مع المشاركين، في صورة قرار جماعي، الى التقييم الفوري لهذه الحلول، وذلك من خلال ما يلي:

أ. استجابة الآخرين تجاهك عند هذا الحل.

ب. النتائج الإيجابية والسلبية للحلول.

ج. النتائج طويلة المدى للطول.

5. لتدريب هؤلاء الطلاب على ممارسة هذه المهارات وتنميتها بشكل عملي لديهم، فيقسمهم الباحث إلى مجموعات صغيرة، ويعرض على كل منها مجموعة المشكلات، ويطلب أن يقوموا بإيجاد الحلول لها، واختيار النتائج الأكثر إيجابية.

الواجب المنزلي :

يطلب الباحث من الطلاب المشاركين أن يكتب كل منهم عن مشكلة ما مر بها من قبل، أو مشكلة يمر بها في الوقت الحالي، وأن يضع الحلول المناسبة لها، ويختار أفضل حل لها في ضوء مبررات منطقية لذلك .

المشكلة	الحلول الممكنة لها	أفضل الحلول	مبررات هذا الحل

الجلسة السابعة **التواصل مع الآخرين "الشعور بالانتماء"**

أهداف الجلسة:

1) إدراك المسترشدين لخطورة السلوك الفردي والانعزالية .
2) تدريب المسترشدين على مهارة الاستماع والتواصل الجيد مع الآخرين .
3) ممارسة المسترشدين لعمليات التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية بطريقة لفظية وغير لفظية

الفنيات المستخدمة :

النمذجة – التحصين التدريجي – حل المشكلات – إعادة البناء المعرفي.

إجراءات التنفيذ :

1. الترحيب بالمشاركين والمناقشة في الواجب المنزلي .
2. يناقش الباحث مع المسترشدين حول مفهوم الفردية والانعزالية ومظاهرها، والآثار المترتبة عليه، بحيث يدرك كل مسترشد أنه يقوم بهذا السلوك، ويدرك آثاره على ذاته وعلى غيره.
3. يطلب الباحث من عضوين أن يتفقا على اختيار موضوع ليتحدثا فيه ما في زمن محدد أمام المشاركين، ويصبح أحد الطرفين هو المتحدث، ويصبح الآخر هو المستمع .
4. يطلب الباحث قيام المستمع بإعادة صياغة ما يقوله المتكلم دون الرد (لقد سمعتك تقول....) حيث إن المستمع يقوم بمراجعة ذلك من المتحدث ليتأكد من إن الذي أعيد صياغته صحيح .

5. إعطاء المتحدث الوقت الكافي وعلم مقاطعته، أو الوصول إلى قائمة واستنتاجات قبل أن ينهي حديثه، ويلاحظ الباحث إذا كان أحد الطرفين يقاطع الأخر أثناء الحديث ويتدخل التشجيع الاستماع إلى الآخر.
6. يوضح الباحث للأعضاء إن يمارسوا الحديث بفاعلية ودون انفعال فهو جزء هام من مهارات الاتصال مع الآخرين.
7. يتدرب المسترشدون على ممارسة التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية بطريقة لفظية وغير لفظية يقدم الباحث الإجراءات التالية حتى يتعرف الأعضاء تحديد المشاعر للآخر بحقة(عكس المشاعر)، وتعلم صيغة التعبير عنها بطريقة لفظية أو غير لفظية وهذه الإجراءات هي :

أ. يقسم الباحث المشاركين إلى أزواج (متحدث – مستمع).

ب. يقدم الباحث قائمة المشاعر الإيجابية والسلبية، ويطلب منهم قراءة ذلك وأن يعطي كل شريك أمثلة لمشاعر شريكه.

ج. يطلب الباحث من الأعضاء اختيار عدة مواقف وعمل أمثلة أو حوار حيث يمكن تطبيق ذلك عليها، مثال: (في أي نوع من المواضيع يمكنك الشعور بأنك غير محبوب) .

د. يطلب الباحث من الأعضاء إن يعبر كل منهما للآخر بطريقة لفظية عن مشاعر إيجابية نحو زميله، ثم يستمع إلى تغذية راجعة من الطرف الآخر.

ه. يطلب الباحث من كل طرف إعطاء مشاعر إيجابية بطريقة غير لفظية مثل (لغة الجسم، الحركات، النظرات....)

و. يطلب الباحث من الأعضاء تبادل الأماكن (عكس الدور بأن يجلس كل عضو مكان الآخر) وأن يضع نفسه مكان الآخر كي يتعاطف معه ويقدره ويشعر به.

الواجب المنزلي :

كتابة تقرير ذاتي عن الإيجابيات في الشخصية ، كيف يمكن تقويتها وحسن استغلالها .

- من الجوانب الإيجابية في حياتي.

. . . . . .

- يمكنني أن أنميها عن طريق.

.....

- يمكنني توظيفها في

. . . . . .

أهداف الجلسة :

1) أن يعرف المسترشدون قيمة و معنى التعاون.
2) أن يعرف المسترشدون قيمة مساعدة الآخرين من منظور إنساني واجتماعي.
3) أن يكتسب المسترشدون المبادرة لمساعدة الآخرين دون أن يطلب منهم ذلك.

الفنيات المستخدمة :

المحاضرة والمناقشة – النمذجة ولعب الدور – التقييم الذاتي– إعادة البناء المعرفي .

إجراءات التنفيذ:

1. يرحب الباحث بالمشاركين، ويتناقش معهم حول الواجب المترلي.
2. بعد ذلك ينتقل الباحث بالمشاركين إلى موضوع الجلسة الحالية الذي يتناول التعاون مع الآخرين كمطلب إنساني تحكمه حاجة الإنسان لأخيه الإنسان، فلا يستحق أي يولد من عاش لنفسه فقط، بل لا يمكنه أن يعيش أو يحيا حياة طيبة من عاش للفه فقط، فالإنسان بطبعه أو بتطبعه كائن اجتماعي في المقام الأول، حيث يدير الباحث مع المشاركين مناقشة جماعية وطرحة للأفكار وتبادلا للآراء حول

أ. معنى التعاون، ومتي يكون بناء مطلوبة ؟

ب. ومتى يكون هدامة مرفوضة ؟ وتعاونوا على البر والتقوى ، ولا تعاونوا على الإثم والعدوان".

ج. وفي جميع الأحوال قام الباحث بتسجيل كافة استجاباتهم كما هي دون تدخل أو إيحاء منه بالإجابات الصحيحة من وجهة نظره، ثم يعرض عليهم معنى التعاون لكي يقارنوا بين آرائهم وهذا المعنى العلمي، فيثبت لديهم المتفق، ويعتدل المختلف.

3. يقدم الباحث محاضرة يتخللها المناقشة حول معنى المساعدة للآخرين وأهميتها في حياتنا وحتمية تقديم المساعدة المحتاجين إليها، وفي الوقت نفسه ضرورة تقبلها، بل المطالبة بها دون أدني تحفظ طالما كان المقدمة له في حاجة فعلية إليها، وطالما كان مستعدة لتقديم المساعدة الممكنة لديه إلى من يحتاجها أيضاً، فالمسائلة في مساعدة الآخرين في جوهرها الطبيعي مسائلة تبادلية، وينطبق عليها الحديث الشريف ما معناه: البر لا يبلى، والذنب لا ينسى، والديان لا يموت، اعمل ما شئت ،فكما تدين تدان .
4. وعلي ضوء ما سبق ، يقدم الباحث بعض الأنشطة أو المواقف التي تحث هؤلاء الطلاب على مساعدة الآخرين وتقيل مساعدتهم عند الحاجة إليها، حيث يطلب منهم أن القيام بتمثيل هذه المواقف في مجموعات صغيرة تعمل في ورش للسل، ثم مناقشتها مع بقية المشاركين من المجموعات الأخرى، وتعزيز الأدوار التي تؤدي بالفعل إلى مساعدة للآخرين ، وتشجيع أو تغريم أو تجاهل ما دون ذلك، حسب الأحوال، وطبقا لما يراه

الباحث في صالح فاعلية البرنامج ، وفائدة المشاركين فيه، هذا ومن أمثلة هذه الأنشطة أو المواقف ما يلي

مثال 1 : أثناء الفسحة المدرسية، تما إلى علمك أن أحد الزملاء قد ضاعت نقوده فماذا تفعل ؟ وكيف نساعده؟

مثال 2 : علمت بان أحد أصدقائك مريض، ومن ثم عرضت على أصدقائك الباقين أن تذهبوا سويا لزيارته.

مثال 3 : أثناء الحصة حدث أن اختلف أحد الزملاء مع المعلم بصورة كبيرة، فكيف تتدخل للإزالة هذا الخلاف؟.

بعد الانتهاء من العرض التمثيلي والمناقشة والتقييم التالي له، يقدم الباحث عرضا ملخصة ومبسطة لأهم وقائع هذه الجلسة ونتائجها، ثم يكلف أحد المشاركين بالاستعداد لتقديم ملخص مماثل لها.

5. ولكي يعيش المشاركون خبرات مثيرة ومنشطة للإحساس بقيمة مساعدة الآخرين، يطلب الباحث من كل منهم أن يتذكر موقفا أثر فيه شخصية للنبي صلي الله عليه وسلم أو صحابته رضوان الله عليهم أو السلف الصالح أو المحسنين في العصر الحاضر، قدم فيه مساعدة للآخرين، حيث أظهر فيه أسمى معاني العطاء والأثرة والإخلاص والتجرد والتعاون نكران الذات، ثم يتخيل هذا الموقف ويعايشه مرة باعتباره معطي المساعدة، ومرة أخري باعتباره ملفي المساعدة، وأن ينفعل لذلك ويظهر تأثره أمام الباحث والزملاء المشاركين .

الواجب المترلي بحيث يطلب الباحث من المشاركين أن يصف كل منهم أفكاره ومشاعره وأفعاله، كما يصف أفكار ومشاعر وأفعال الطرف الآخر، وذلك عندما تقدم له مساعده أو يقدمها في مواقف الحياة اليومية، مع الحرص علي تسجيل هذه الأفكار والانفعالات والأفعال في الحالتين كلما أمكن ذلك وبأي شكل من الأشكال.

الجلسة التاسعة **الدافعية نحو النجاح**

أهداف الجلسة:

1) تدعيم الشعور بالجدارة والاستحقاق.
2) تنمية القدرة على اختيار هدف ذي قيمة.
3) التدريب على كيفية تحديد الأولويات.

الفنيات المستخدمة :

تقبل المشاعر - التقييم الذاتي – إعادة البناء المعرفي – التحصين التدريجي – حل المشكلات .

إجراءات التنفيذ:

1. يبدأ الباحث الجلسة بالتأكيد على تم إنجازه في المرحلة السابقة من العمل وأننا بصدد العمل في مرحلة جديدة تنطلق فيها القدرات والإمكانات.

يطلب الباحث من المشاركين في النشاطين التاليين؛

نشاط (1): يتم تقسيم المجموعة إلى مجموعتين فرعيتين:

أ. توزع على كل مجموعة فرعية بطاقة تحديد الأهداف.

ب. تستقر كل مجموعة على الأهداف الشخصية والاجتماعية التي تراها مناسبة ثم تلتقي : المجموعتان في مناقشة تنافسية لاختيار هدف واحد شخصي، ومثله اجتماعي يرونه جميع هو الأهم.

ج. يكتب الباحث كلا الهدفين على السبورة والأسباب التي جعلتهما الأهم.

بطاقة (تحديد الأهداف من الأهداف التي تمثل لنا أحلاما نتمنى أن تحقق.

الأهداف على المستوى الشخصي	الأهداف على المستوى الدراسي
.1	.1
.2	.2

نشاط (٢): يعاد تقسيم المجموعة إلى مجموعتين فرعيتين .

أ. توزع على كل مجموعة فرعية بطاقة تحديد الأولويات. ب- تحدد كل مجموعة الخطوات الإجرائية لتنفيذ هذا الهدف، مع ترتيب أولويات العمل حسبما

ب. ترى كل مجموعة ، ثم تلتقي المجموعتان في مناقشة لما تم تنفيذه

ج. تختتم المناقشات بتحديد أهم الخطوات ثم التي تليها ، وهكذا .

بطاقة (تحديد الأولويات)

يتحقق ذلك الهدف عن طريق مجموعة من الخطوات التي قد يكون منها:

.1 . 2

.3 . 4

أما أولويات العمل الذي تراه محققة لذلك الهدف فهي .

الأولوية	الخطوة		
	هامة جدا	ضرورية	غير ضرورية
عاجل	. 1	. 3	. 5
غير عاجل	. 2	. 4	. 6

3/1 تفرض نفسها . 2/ 4 لا ينبغي الكسل عنها . 6/5 لا تنشغل كثيرا بهما

الواجب المنزلي :

مارس النشاط التالي لمدة 10 دقائق:

1. الاسترخاء: ابعد ذهنك عن التفكير في الأحداث اليومية، وأنت مستلقي ومغمض العينين لمدة دقيقتين.
2. التأمل : ركز الآن ذهنك إلى حاضر اللحظة التي تتصل فيها بذاتك وأكتشف فواك .
3. التخيل : تخيل الآن هدف مستقبلي تسعى لتحقيق وعش حلم أنك تحققه.

4. التحدث: تحدث مع ذاتك عن روعة وتميز هذا الحلم.
5. القرار: خذ القرار بتحويل الحلم إلى حقيقة، وتذكر أن كل الأعمال الناجحة بدأت بحلم.

الجلسة العاشرة التوافق الدراسي (أهمية التفاعل الصفي المدرسي) أهداف الجلسة:

1) أن يتعرف الطلاب المشاركون علي المهارات الاجتماعية المرتبطة بمهام الصف الدراسي.
2) أن يتعلم الطلاب المشاركون مهارة الإصغاء لشرح المعلم كمهارة صفية دراسية رئيسة .
3) أن يتمكن الطلاب المشاركون في البرنامج الإرشادي من تخطيط وتنظيم وإدارة الوقت وتعظيم استثماره .

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة – عكس المشاعر – إعادة البناء المعرفي – القصة الرمزية — الحوار السقراطي.

إجراءات التنفيذ:

1. بداية يتوجه الباحث بالتحية والترحيب والشكر بالمشاركين، ثم يتناقش معهم في الواجب المترلي.
2. يلقي الباحث محاضرة علمية قصيرة ومبسطة، يبدأها بقوله تعالى: "وإذا قرأ القرآن فاستمعوا له وأنصتوا لعلكم ترحمون" ومن خلال شرحه وتوضيحه لمعاني هذه الآية الكريمة ينتقل بشكل طبيعي إلى الحديث عن الأهمية التي تعود على الطالب من الإصغاء لشرح المعلم في الصف المدرسي لتحقيق النجاح والتفوق العلمي يعقب هذه المحاضرة مناقشة تفاعلية وحوار سقراطي، وتبادل مفتوح للآراء بين الباحث والمسترشدين، وبينهم وبين بعضهم البعض، حول:

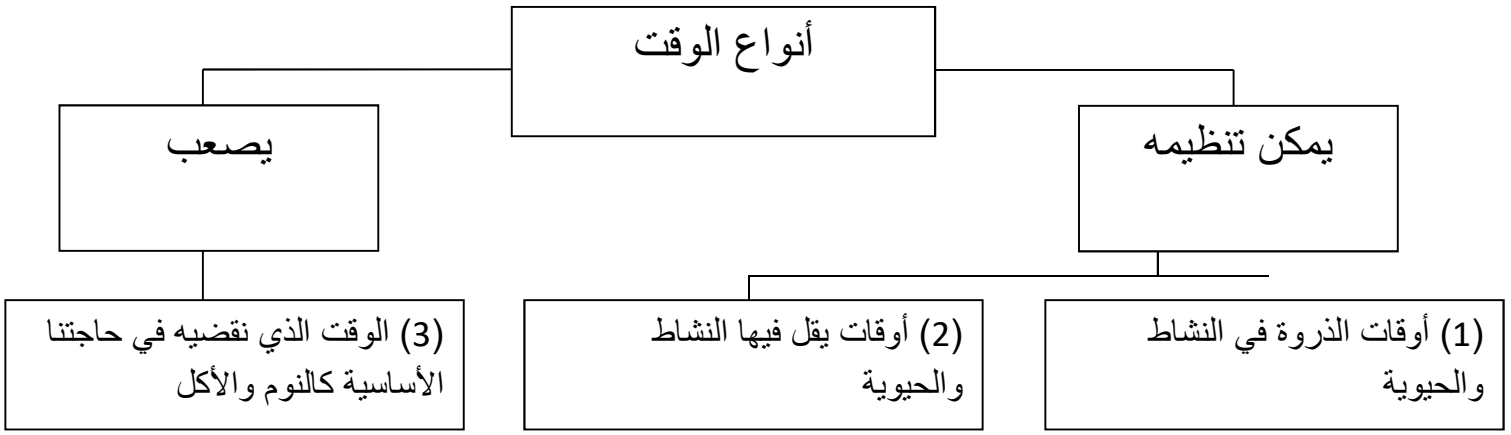
أ. مدى التزامهم بالإصغاء الجيد، ومتى وكيف يتحدثون، ومتى يصمتون عن رغبة وليس عن إكراه أو رهبة.

ب. يلي ذلك تدريبية عملية لهؤلاء الطلاب على ممارسة عملية الإصغاء، حيث يطلب الباحث منهم أن ينصتوا له جيدة، وذلك أثناء عرضه لقصص إنسانية لأفراد حقوا نجاحات في دراستهم رغم تأخرهم، ويطلب منهم عقب ذلك سرد ملخص لكل قصة ويتم تعزيز أفضل طالب تمكن من الإصغاء الجيد.

ج. ثم يتقدم الباحث بالمسترشدين خطوة أكثر تقدما في هذا التدريب، حيث يطلب منهم تمثيل أدوار المحادثة التي تتم بين المشاركين يتحدثوا فيها، ويعقب ذلك تحديد من أنصت بصورة جيدة، ومن تعجل، وبالتالي تقديم التعزيز والتغذية الراجعة لمن أنصت جيدا، وتجاهل أو تغريم لمن لم يستطع ذلك.

3. يطلب الباحث من المسترشدين المشاركة في النشاطين التاليين؛

نشاط (١): عرض شريحة بوربوينت باستخدام الحاسب بين أنواع الوقت.



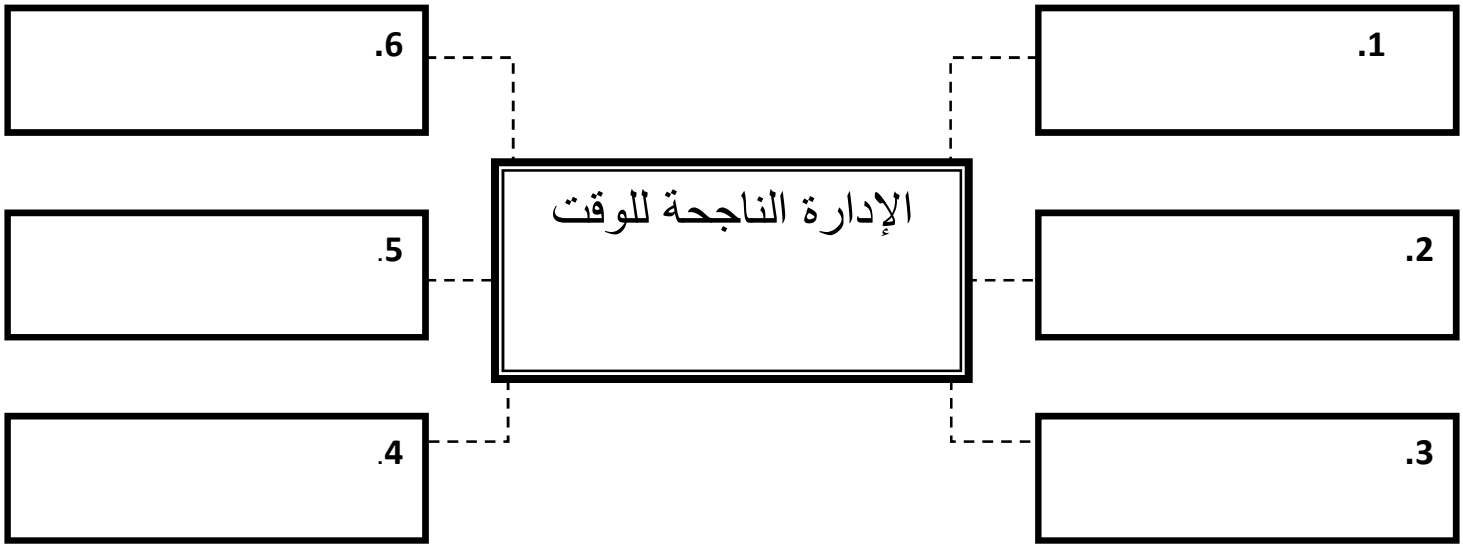
ب. يقسم اعضاء المجموعة إلى مجموعتين فرعيتين الأولى تختص بتناول الخطوات التنظيمية لاستغلال وقت الذروة (1) بفعالية ، والثانية تختص يتناول الكيفية المثلى للإفادة من نوعية الوقت (2) .

ج. تقدم كل مجموعة تقريرها وتناقش الأخرى فيما توصلت إليه.

د. تقوم المجموعة كلها بصياغة خطوات تنظيم الوقت ، وكيف تستغله بفعالية في صورة نقاط مرئية ، وتكتب على السبورة

ه. توزع بطاقة على أعضاء المجموعة يذكر فيها ما يمارسه من الخطوات المكتوبة على السبورة، ويجمع القائد اليومي البطاقات ويطلب من صاحب البطاقة التي تشتمل على أكثر الخطوات المذكورة أن يقوم متحدثا عن كيفية استغلاله لوقته كنموذج للأخرين .

نشاط (2): عرض شريحة بوربوينت باستخدام الحاسب تبين جوانب الإدارة الناجحة للوقت في شكل خلية النحل (مثال التنظيم المتقن) .



ب. تناقش أعضاء المجموعة سوية حول مكونات الأضلاع المكونة لخلية النحل النشطة ، والفعالة والتي تكون نتيجتها الشعور بالفعالية وتحقيق الإفادة القصوى من الوقت

ج. يصل الأعضاء إلى تحديد تلك الأضلاع والنتائج المترتبة عليها

الواجب المترلي :

"أحد ..... و زن نفسك ..... واتخذ القرار "

ذوو العزيمة العالية ، والرغبة القوية في النجاح .

ليس منهم بكل تأكيد :

حدد	قيم نفسك	خذ قرارك
1. المؤخر لواجباته	1. أؤخر واجباتي	1. حل واجباتي بوقتها
2.	2.	2.
3.	3.	3.

الجلسة الحادية عشر **تدعيم الإدراكات حول الذات**

أهداف الجلسة

1) تدعيم تقدير الذات الإحساس بالقوة كشخص.
2) تدعيم تقبل الذات تقبل الضعف.
3) تنمية الإحساس بالجدارة والاستحقاق.

الفنيات المستخدمة:

إعادة البناء المعرفي – عكس المشاعر – الضبط الذاتي– التغذية الراجعة – التداعي الحر.

إجراءات التنفيذ:

1. تبدا تلك الجلسة بمناقشة المسترشدين للخطوات الإجرائية لتفعيل الإيجابية في السلوك العزيمة العالية)، والتي كانت موضوع العمل في الواجب المترلي، والوصول معا إلى خطوات مشتركة يمكن تحقيقها في الواقع.
2. يطلب الباحث من المسترشدين المشاركة في النشاطين التاليين

نشاط (١): توزع بطاقة لكل عضو، ويطلب منه التعبير من مشاعر القوة في شخصيته، دون إنكار . مشاعر القوة.

في أحيان كثيرة أنظر إلى نفسي بإعجاب، وأتأمل الأسباب التي جعلتني أشعر بذلك ، في تلك اللحظات قد أشعر بقوة ، بعض هذه المشاعر قد يعجبني أن أتحدث عنها ، والآخر أتمنى أن أذكره أمام الآخرين ، غير أني لا أنكره ، ومن تلك المشاعر التي أشعر فيها بالقوة سواء التي أتحدث عنها
ام تلك التي لا أذكرها غالبا

اذكرها أمام الآخرين	لا اذكرها إمام الآخرين
.....	
.....	
.....	
.....	

يقوم الباحث بجمع البطاقات، ويطلب من كل فرد أن يقوم ليعبر أمام الآخرين عن تلك المشاعر باعتبارها مشاعر طبيعية لديه ، وأنه يملكها بالفعل .

أ. في مناقشتهم لمن يتحدث، وركز أعضاء المجموعة على تدعيم تلك المشاعر عبر نكر قيمتها في الحياة، وأهمية التمسك بها وضرورة تنميتها.

ب. به من خلال تكرار ذلك الأمر. تدعم الإيجابيات لدى الكل، ويصبح كل فرد نموذجا للآخرين في جوانب القوة لديه، فيقل الإحساس المناور في التعبير عن القوة .

نشاط (٢): توزع بطاقة لكل عضو، ويطلب منه التعبير عن مشاعر الضعف لديه دون إنكار مشاعر الضعف :

أولا : في بعض المواقف أشعر بالضعف ، أنا أعرف أن كل إنسان لديه جانب من جوانب الضعف في حياته، غير أنني كنت أود ألا أشعر بتلك المشاعر ، ومن تلك المشاعر التي أشعر فيها بالضعف .

1. ..... 2. .....

ثانيا : أرى أنه من المشاعر التي تعبر عن الضعف الإنساني الموجودة لدى كثير من الناس ، وموجودة لدي

1..... 2. .....

أ. يقوم الباحث بجميع الطاقات، ويطلب من كل فرد أن يقوم ليعبر عن تلك المشاعر أمام الأخرين باعتبارها مشاعر طبيعية لديه ، وأنه يملكها بالفعل .

ب. في مناقشتهم لمن يتحدث ، يركز أعضاء المجموعة على ضرورة تقبل تلك المشاعر او أنها إنسانية موجودة لدى الغير ، أنها لا تقلل من قيمة الذات .

ج. تعاد البطاقة مرة أخرى إلى كل عضو ، ليعيد أسفل تعبيراته السابقة صياغة تعبيرات جديدة عن مشاعر الضعف لديه بصورة تبين تقبله لها ، وكذلك تبين توقف المشاعر أو الأفكار المظلة من الشان (تعبيرات دعم الوصف الإيجابي للذات) .

د. يقارن كل عضو بين التعبيرين بنفسه ، ويكتشف التغيير في المشاعر .

الواجب المترلي : فكر في نماذج ممن تعرفهم يمثلون حالات لأفراد يعتزون بذواتهم :

1. أنكر ما الأشياء التي جعلتك تحكم عليهم بذلك .
2. ما هي التعبيرات التي يكثرون من ذكرها في وصفهم لذواتهم .
3. كيف يمكنك أن تجعل الآخرين يشعرون بأنك تقدر ذاتك مثلما فعل هؤلاء وجعلوك تشعر بهم .

الجلسة الثانية عشرة **قيم تقدير الذات " تحقيق الهوية الذاتية "**

أهداف الجلسة :

1) التعرف على القيم المميزة للأفراد المقدرين لذواتهم .
2) استبصار المسترشدين بما لديهم من تلك القيم .
3) اكتساب القدرة على تفعيل تلك القيم بمرونة في الحياة .

الفنيات المستخدمة :

إعادة البناء المعرفي – عكس المشاعر – الضبط الذاتي – التقييم الذاتي – التداعي الحر.

إجراءات التنفيذ:

1. رحب المرشد بالمسترشدين وبين الهدف من الجلسة ويقدم قائد اليوم (في كل جلسة) ، ثم يعمد إلى تقديم نشاطات الجلسة.
2. يطلب الباحث من المسترشدين المشاركة في النشاطين التاليين؛

نشاط (١) : تعرض بطاقة على كل عضو بها ما يلي: " قليل هم أولئك الأشخاص الذين استطاعوا أن يحفروا أسماؤهم في ذاكرة التاريخ، وأن يحققوا إنجازات على المستوى الشخصي والاجتماعي، وهؤلاء لم يصلوا إلى ما وصلوا إليه إلا بالتعب والجد والاجتهاد والتزام أخلاقي يقيم معينة تستدعي بذل مزيد من الجهد .... فلن تنال المجد حتى تلعق الصبر.

ثم يقوم المرشد بالتالي:

أ. يناقش المسترشدون تلك العبارة بغرض توجيه انتباههم نحو موضوع القيم .

ب. تقدم بطاقة تحديد القيم، يكتب كل فرد القيم التي يعتقد أنها موجودة لدى الأفراد المقرين لذواتهم.

بطاقة تحديد القيم

أرى أنه من أهم القيم التي يتحلى بها الأفراد المقدرون لذواتهم في تحقيق إنجازات مرموقة على المستوى الشخصي أو الاجتماعي هي:

ج. تتناقش المجموعة فيما تم التوصل اليه من قيم، ويكتب الباحث ما اتفق عليه منها .

د. تقدم بطاقة أخرى، يكتب فيها كل فرد ما يعتقد أنه ملتزم به من تلك القيم التي تم الاتفاق عليها.

بطاقة ما أمتلكه

أعتقد أنه في ضوء القيم التي اتفقت أنا و زملائي عليها، فإنني أتصرف في هذه الحياة وفق القيم التالية :

1 ..... 2 .

.....

ه. يجمع الباحث البطاقات، ثم يسحب إحداها بطريقة عشوائية ليقوم صاحبها باختيار قيمة من تلك التي ذكرها، ويذكر مواقف الحياة التي طبق فيها تلك القيمة في إطار حوار مع أفراد المجموعة للإفادة من تجارب الآخرين .

نشاط (٢) : يتم عرض بطاقة أخرى تحتوى على العبارة التالية :

" يطبق المقدرون لذواتهم القيم التي يعتقدونها في الحياة بطريقة مرنة حسب متغيرات الموقف، فهم مرئون في تطبيقها، ومن الطبيعي أن يختلف الأفراد في القيم التي يرونها هامة "

أ. يعرض كل فرد قائمتين من القيم: الأولى (أ) تبين القيم المعبرة عن مبادئ الحياة التي تستحق بذل الجهد من أجل تحقيقها، والثانية (ب) تبين القيم المعبرة عن أنماط السلوك المفضل على المستوى الشخصي أو الاجتماعي

استمارات ترتيب القيم (2)

(أ)		(ب)	
القيم المعبرة عن مبادئ الحياة		القيم المعبرة عن أنماط السلوك المفضل	
الترتيب	القيمة	الترتيب	القيمة
	السعادة (القناعة)		الطموح(العمل الجاد في سبيل ما أطمح إليه)
	الحرية (الاستقلالية – الاختيار الحر)		سعة الأفق (العقل المتفتح)
	الحب		القدرة (الكفاءة والفعالية)
	الأمن القومي (الوقاية من الهجوم)		المرح (الابتهاج والانشراح)
	اللذة (الحياة الترفيهية الممتعة)		النظافة (العامة والخاصة)
	الآخرة (العمل للآخرة)		الشجاعة (الدفاع عن اعتقاداتي)

	احترام الذات		التسامح (الاستعداد للعفو للأخطاء)
	الحياة المريحة (الرخاء)		الأمانة
	التقدير الاجتماعي (التقدير من الآخرين)		مساعدة الآخرين
	الحكمة (الفهم الناضج للحياة)		الخيال (الجرأة والابتكار)
	الصداقة الحقيقية (الوثيقة)		الاستقلالية (الاكتفاء الذاتي)
	الحياة المثيرة (النشطة)		القدرة الذهنية (الذكاء)
	الإحساس بالانجاز (الإسهام يهيئ له قيمته)		المنطق (العقلانية)
	السلام العالمي (عالم خال من الحروب)		المحبة (الرقة في الإحساس)
	الاتساق النفسي (التحرر من الصراع)		الطاعة (أداء الواجب ، واحترام الآخرين)
	المساواة		الأدب (الأسلوب المهذب والمجاملة)
	الأمن العائلي (رعاية أفراد الأسرة)		المسؤولية (يمكن الاعتماد على)
	عالم ملئ بالجمال (عالم الطبيعة والفنون)		الضبط الذاتي (أنا منضبط)

ب. رتب القيم (من 1 -18) في (أ)، وكذلك في (ب) .

ج. يتناقش المسترشدين حول القيمة الأولى التي حازت على أكبر تكرار لدى الأعضاء، في ضوء أهميتها.

د. يتبادل المسترشدين الآراء حول مدى إمكانية تطبيق تلك القيمة في الحياة والمواقف التي تستدعيها.

ه. يتعاون المرشد مع المسترشدين في الوصول إلى آلية لتفعيل القيم بمرونة في سبيل تحقيق الإنجاز الأكاديمي والشخصي.

و. ويمثل المنهجية السابقة يتم التعامل مع القيمة التي حازت على أقل تكرار .

الواجب المترلي: من قائمتي القيم السابقة " 39 قيمة اختر ثلاثة قيم ترى أنها الأهم في الحياة – ثم حاول أن تفكر في كيفية تطبيقها في حياتك .

الجلستان الثالثة عشر والرابعة عشر إعلاء قيمة الذات (شعور بالهدف وشعور بالكفاية)

أهداف الجلسة:

1) إعلاء قيمة الذات في مواجهة الإحباطات.

2) اكتشاف جوانب القوة في ضبط الانفعالات.

3) الإحساس بالفعالية والقيمة الذاتية

الفنيات المستخدمة:

تقبل المشاعر -إعادة البناء المعرفي -عكس المشاعر النمذجة -حل المشكلات.

إجراءات التنفيذ:

1. يستخدم في تلك الجلسة جهاز العرض الضوئي والحاسوب في تقديم شريحة.

نشاط (1): -تعرض الشريحة التالية على المسترشدين:

(في دراسة طويلة -امتدت من فترة الطفولة إلى المراهقة -لفحص قدرة الأطفال على مقاومة الحصول على الحلوى -وكانوا يقاومون الموقف المغرى في الحصول على الحلوى ببعض السلوكيات مثل: إغماض العينين، ربط الأيدي ... كان الأطفال حينئذ في الصف الرابع الابتدائي .... كبر هؤلاء وأصبحوا في الجامعة ثم أجريت عليهم الدراسة مرة أخرى، فوجد أن الذين استطاعوا تأجيل رغباتهم في تجربة الحلوى، هم أكثر كفاءة من الناحية الاجتماعية، وأكثر فعالية من الناحية.

الشخصية، وأكثر نجاحا في الحياة، وأكثر كفاءة في مواجهة الإحباطات، ومؤكدين لذواتهم بدرجة

أكبر من الذين لم يستطيعوا مقاومة الحلوى،)

أ. يطلب الباحث من المسترشدين الوصول إلى المغزى من تلك الشريحة، و النتائج الإيجابية المترتبة على تأجيل إشباع حاجة مؤقتة .

ب. تكتب النتائج على السبورة.

نشاط (٢) : يقدم لكل فرد بطاقة تطلب منه تحديد موقف استطاع فيه مقاومة رغباته وموقف أخر انفعالي داخل المدرسة ويوضح كيف يقاومه.

- حدد موقفا استطعت فيه مقاومة رغباتك واندفاعك

الموقف .....

كنت أشعر عنده .....

قاومت ذلك الشعور عن طريق .....

الآن أنظر إلى نفسي.....

حدد موقفا في المدرسة تتوقع أن تتعرض له - هذا الموقف يحمل قدرا من الإحباط - وكيف تقاومه. الموقف .....

ستكون مشاعري حينها .....

سوف أسعى إلى .....

أ. يتناقش المسترشدون في كل موقف من الموظفين السابقين مع صاحب البطاقة ، لتقديم نموذج لمواجهة الإحباطات، مع التركيز على الانفعال المصاحب للموقف، وكيف أمكن التحكم فيه.

ب. من جميع المواقف يلخص أعضاء المجموعة إلى آلية يمكن تفعيلها في تحقيق الوعي بالذات وتقديرها.

2. يحدد المسترشدون جوانب القوة والفعالية في شخصياتهم، وبعدها يعرض عليهم الواجب المترلي.

الواجب المترلي: ركز ذهنك على الفترة الماضية من حياتك .

- أذكر خمسة أفكار كانت تسيطر على ذهنك وتقف في طريقك نحو النجاح في الماضي. الآن ، اطرح جانبي كل فكرة معوقة ، وقل : أنا أقدر .... أنا استطيع .
- أذكر خمسة أفكار رئيسية جديدة يمكن أن تساعدك في تحقيق النجاح في الحياة .

الجلسة الخامسة عشر الجلسة الختامية – ختامها مسك –

أهداف الجلسة :

1) تحقيق الرضا والسعادة بما تم إنجازه .
2) التأكيد على أهمية السعي نحو التطور المستمر .
3) التحقق من مدى نجاح وفعالية البرنامج التاكيد على الجوانب التي سعى البرنامج إلى تحقيقها

المحتوى :

1. مناقشة عامة نحو مشاعر الرضا التي حازها كل فرد من أفراد المجموعة الإرشادية والأسباب التي تقف وراءها.
2. مناقشة حول مشاعر السعادة ومصادرها التي ساهم البرنامج في تبصير الأعضاء بها.
3. مراجعة سريعة للجوانب الأكثر أهمية في البرنامج الإرشادي، والتي سعى إلى تحقيقها لدى المسترشدين .
4. سد الفجوات (الثغرات التي سقطت سهوا خلال الجلسات السابقة
5. حفلة ختامية يتبادل فيها المسترشدون والباحث معا انشطة تتسم بالمرح (حسبما يتفق الأعضاء فيما بينهم عليها)
6. يختتم الأعضاء معا العمل بالتعاهد فيما بينهم على مرحلة السعي نحو الإيجابية والتميز، والعمل الدؤوب على تحقيق القدرات وتوظيف الإمكانات على النحو الأمثل باستمرار.
7. يعقب تلك الجلسة تطبيق أدوات القياس البعدي.

المحاضرة الثامنة :

البرامج الإرشادية والعنف المدرسي

تمهيد :

يمثل العنف المدرسي الشكل الأخطر من أشكال العنف، كونه يجمع بين وجهين للعنف، الوجه المجتمعي والوجه المؤسساتي، فهو عنف يمارسه أفراد المجتمع بشكل جماعي داخل إطار مؤسساتي وهي المدرسة بجميع المستويات التعليمية، فيمارس المدرسون والطلاب العنف بمختلف مستوياتهم وأدوارهم في المنظومة التربوية والتعليمية، لإشاعة ثقافة عنف داخل إطارهم المؤسساتي، وبما يمنح عملية إشاعة ثقافة العنف المدرسي قبو ومشروعية اجتماعية داخل المجتمع، لأنها تؤطر رسميا وشعبيا من خلال أخذها الطابع الرسمي المؤسساتي، وقبولها وشرعيتها الاجتماعية داخل الإطار ذاته؟

والعنف في المدارس يظهر لدى الطلبة داخل الصفوف وخارجها بطرق مختلفة، وهو يعد مشكلة خطيرة، لأن آثاره تمتد إلى الآخرين، كما أنه يلحق الضرر بممتلكات المدرسة، وقد يعيقها عن القيام بالدور المتوقع منها، وأن تعطيل الدروس وهدر الوقت المخصص للتدريس في التعامل مع المشكلات الناجمة(حمادنة ، 2014 ، صر 58)

مفهوم العنف المدرسي :

تعريف **(الاحمد، 2004 ، ص 154):** سلوك عدواني مبالغ فيه يقوم به طالب ضد طالب أخر، ويهدف الى الحاق أذى جسدي خطير بالطالب الذي وقع عليه العدوان اور بممتلكاته وحاجاته، الأمر الذي يؤدي إلى خلق انماط شخصية مضطربة نفسية واجتماعية داخل

تعريف **(الصرايرة، 2009 ، 139):** "جملة من الممارسات الايذائية النفسية أو البدنية او المادية التي يمارسها الطلبة في المدارس وتؤدي الى الحاق الضرر بالمعلمين والاداريين او بممتلكاتهم الشخصية أو المدرسية بهدف ايذائهم والحاق الضرر بهم والانتقام منهم"

تعريف**(المرشدي ، نصار ، 2018 ، ص 809)** : العنف المدرسي هو أي سلوك هجومي موجه نحو الآخرين من الطلبة بقصد الإيذاء وإلحاق الضرر عن طريق العنف الجسدي، أو المادي، أو اللفظي، أو الرمزي، أو الاعتداء على الممتلكات العامة والخاصة في المدرسة، وقد يتخذ هذا العنف شكلا فردية أو جماعية.

مظاهر العنف المدرسي: يتخذ العنف المدرسي مظاهر مختلفة منها:

1) **العنف الموجه الى الأخرين:** يقوم بعض الطلاب بإثارة الشغب داخل المدرسة أو داخل غرفة الصف الدراسي وذلك بالتعدي على الطلبة بالضرب او معلميهم في المدرسة.

2) **الاضراب والامتناع عن الدرس:** حيث يتزعم بعض الطلبة حركة العصيان والاضراب داخل المدرسة.

3) **التمرد على المجتمع المدرسي:** هو تجمع بعض الطلبة في عصابات او شلل تحاول الخروج عن تقاليد المجتمع المدرسي ومخالفة القيم والقواعد التي يحافظ عليها.

4) **الاتلاف والتحطيم:** حيث يقوم بعض الطلبة بالعنف المادي على اجهزة ومعدات واثاث المدرسة **(الخولي، 2008: 87).**

أشكال العنف المدرسي :

يظهر العنف المدرسي في عدة أشكال هي:

1) **العنف الجسدي:**

هو استخدام القوة الجسدية بشكل متعمد اتجاه الآخرين، من أجل إيذائهم وإلحاق أضرار جسدية بهم، كوسيلة عقاب غير إنسانية، وغير شرعية، تترك أثارا جسدية ظاهرة أو مخفية، كما تترك أثارا ومعاناة نفسية يصعب تجاهلها جراء تلك الأضرار، كما أنه يعرض صحة الفرد للأخطار. ومن الأمثلة على استخدام العنف الجسدي، الضرب بالأيدي والركل بالأرجل، والدفع بقسوة، والخنق، واستخدام الأدوات الحادة والعصي والحجارة.

2) **العنف النفسي:**

يتم العنف النفسي من خلال القيام بعمل معين، أو الامتناع عن القيام به، وهذا وفق مقاييس مجتمعية ومعرفة علمية للضرر النفسي، وقد تحدث تلك الأفعال على يد شخص أو مجموعة من الأشخاص الذين يمتلكون القوة والسيطرة لجعل الفرد متضررا، ما يؤثر على وظائفه السلوكية، والوجدانية، والذهنية، والجسدية وهناك مجموعة من الأفعال تعد عنفا نفسيا مثل: رفض الفرد وعدم قبوله، وإهانة الفرد، والتخويف والتهديد، والعزلة، والاستقلال، والبرود العاطفي، والصراخ وسلوكيات تلاعبية وغير واضحة، وتذنيب الفرد ومعاملته متهما واللامبالاة وعدم الاكتراث بالفرد، وفرض الآراء الذاتية على الآخرين بالقوة والتعسف، و الإهمال وعدم تلبية رغبات الفرد الأساسية لفترة مستمرة من الزمن.

3) **الاعتداء على الممتلكات:**

وهو حالة من الغضب والانفعال، تهدف إلى إيقاع الأذى وإلحاق الضرر بأحد رموز الموضوع الأصلي المثير للاستجابة العدوانية، أي بتوجيه العنف إلى بعض الأشياء الخاصة بالمعلم أو الإداري، أو المدرسة، وتدميرها،

تعبيرا عن عدم الرضا، عندما لا يستطيع الطالب مواجهة المعلم أو الإداري المسبب للعنف. ويتمثل في العنف بين الطلبة بعضهم ببعض، والعنف بين المعلمين أنفسهم، والعنف بين الطلبة والمعلمين، والتخريب المتعهد للممتلكات، وتلك الحالات العنفية تسمى ب" **العنف المدرسي الشامل"**، إذ إن نظام المدرسة يكون مضطربا بأكمله، وتسوده حالة من عدم الاستقرار والهدوء ويظهر جليا عدم القدرة على السيطرة على ظاهرة العنف المنتشرة بين الطلبة أنفسهم، أو بينهم وبين معلميهم. وهناك **عنف من قبل الأهل:** ويكون هذا العنف إما بشكل فردي أو بشكل جماعي، وهو يحدث عند مجيء الآباء أو أولياء الأمور إلى المدرسة دفاعا عن أبنائهم، فيقومون بالاعتداء على نظام المؤسسة التربوية والإدارة والمعلمين مستخدمين أشكال مختلفة**(الصرايرة، 2009 ، ص 140).**

ويذكر أشكالا أخرى للعنف المدرسي بين المراهقين تمثلة في الآتي:

1) **العنف اللفظي:**

وهو تهديد الآخرين وإيذائهم عن طريق الكلام والألفاظ النابية والبذيئة والاستهزاء، وعادة ما يسبق العنف اللفظي العنف الجسدي أو المادي، ويكون القصد منه في هذه الحالة الكشف عن إمكانيات وقدرات الآخرين قبل الإقدام على توجيه العنف الجسدي ضدهم.

2) **العنف المادي:**

وهو السلوك العنيف الموجه نحو الذات أو الآخرين لأحداث الألم والذي أو المعاناة للشخص الأخر، ومن أمثلة هذا النوع من العنف الضرب أو الدفع أو الركل.

3) **العنف الموجه نحو الممتلكات:**

يقصد به تخريب ممتلكات الآخرين كممتلكات الطلبة أو الممتلكات الخاصة بالمدرسة وإتلافها مثل تكسير وحرق أو سرقة هذه الممتلكات والاستحواذ عليها **(المرشدي، نصار ، 2018 ، ص 814)**

أسباب العنف:

1) **الأسباب والعوامل النفسية:**

هدفت دراسة قام بها **(الحربي ، 2008)** إلى التعرف على العوامل المدرسية التي تؤدي إلى العنف المدرسي في المدارس الثانوية بمدينة الرياض من وجهة نظر المعلمين، واقتصرت على العوامل التي تتعلق بالمعلم والطالب والمبنى المدرسي والنشاط الطلابي، استخدم المنهج الوصفي التحليلي، كما استخدمت الاستبانة لجمع البيانات من عينة الدراسة التي بلغت 337 معلماً، بنسبة 10% من المجتمع الأصلي المتمثل بجميع معلمي المدارس الثانوية العامة الحكومية نهاري للبنين بمدينة الرياض. أهم النتائج:

1) **أكثر العوامل المدرسية المتعلقة بالمعلم المؤدية إلى العنف المدرسي هي:** التراخي الزائد في معاملة الطلاب، عدم وعي بعض المعلمين بأساليب التعامل مع الحالات الخاصة من الطلاب، تركيز المعلم على الجانب التعليمي على

حساب الجانب التربوي، سوء معاملة بعض المعلمين للطلاب، إهمال المعلمين لأساليب النصح والإرشاد، ضعف شخصية بعض المعلمين.

2) **أكثر العوامل المدرسية المتعلقة بالطلاب المؤدية إلى العنف المدرسي هي:** مخالطة الطالب لرفاق السوء، رغبة بعض الطلاب في فرض سيطرتهم، الميول العدوانية، وضعف الوازع الديني لدى بعض الطلاب، وكثرة مشكلاتهم داخل المدرسة، وتحريض بعضهم البعض على العنف.

3) **أكثر العوامل المدرسية المتعلقة بالمبنى المدرسي المؤدية إلى العنف المدرسي هي:** صغر المقاصف والازدحام عليها، ضيق الفصول وازدحامها، عدم توافر غرف وساحات مناسبة لممارسة الأنشطة الرياضية، ضيق الدرج والممرات، ضيق المبنى المدرسي وعدم اتساعه للطلاب.

4) **أكثر العوامل المدرسية المتعلقة بالنشاط الطلابي المؤدية إلى العنف المدرسي هي:** عدم توافر برامج وأنشطة مناسبة لرغبات الطلاب، ضعف تجهيز الملاعب للأنشطة الرياضية، عدم تلبية الأنشطة لرغبات الطلاب وإبراز مواهبهم، ندرة الرحلات الثقافية والترفيهية، لا تتضمن برامج الأنشطة فقرات خاصة لبحث مشكلات الطلاب وحلها، عدم تواجد الأنشطة الكافية لممارسة الأنشطة. (الحربي، 2008)

مثال : مدى فاعلية برنامج نفسي ارشادي للحد من سلوكيات العنف لدى تلميذات المرحلة الأساسية في قطاع غزة

إعداد : ميسر محمد أو صفية (2012)

الجلسة الأولى

تعتبر هذه الجلسة من اهم جلسات البرنامج على باعتبارها جلسة بنائيه تساهم في تلخيص القواعد والاسس بين المرشدة والمجموعة الإرشادية وتوضح أدوار وحقوق وواجبات كل من الاعضاء وتحدد قواعد العمل خلال جلسات البرنامج

الأهداف:

1. إتاحة المجال للتعارف بين الاعضاء والمرشدة.
2. اتاحة المجال للتعارف بين الاعضاء أنفسهم.
3. تحديد واجبات كل عضو بالجماعة.
4. تعديل الاعتقادات الخاطئة لدى الجماعة.
5. الاتفاق على مكان وزمان اللقاء.
6. تحديد هدف البرنامج ومكوناته ومناقشه توقعات الاعضاء.

* يتم في هذه الجلسة التعارف بين أفراد المجموعة فيما بينهم وبين المرشدة، بحيث تعرف المرشدة بنفسها وبوظيفتها بالمدرسة، ثم تطلب المرشدة بنفسها من كل عضو التعريف بنفسه بذكر الاسم والصف والشعبة.

* تقدم المرشدة بعض التمارين التي تساعد في ايجاد نوع من الألفة بين افراد المجموعة مثل تمارين ابحث عن صديق، وتسمح المرشدة بالتحدث بين الزميلات لفترة من الزمن تحددها المرشدة لقصد التعارف.

* وبعد أن تتأكد المرشدة من معرفة جميع التلميذات أسماء بعضهم بعضا، تتحدث عن الارشاد الجمعي، وتصفه بأنه عمليه ارشاد التلميذات ضمن مجموعات صغيرة بمقدمه بسيطة جدا (أنت لست وحدك في المشكلة فالبرنامج يتضمن مساعدتك لإيجاد حل للمشكلات مع زميلتك ومع المرشدة للتوصل الى طرق واساليب ومقترحات لحلها بطريقة تناسب أفراد المجموعة) وتهدف إلى مساعدة التلميذات في كشف وتحليل مشاكلهن وفهم ذواتهن وتقبلها ضمن الجو الجماعي الآمن للمجموعة.

* وتوضح المرشدة بأنها حريصة والإرشاد الجمعي على أن تأخذ كل تلميذة المساعدة التي تحتاجها.

* تناقش المرشدة آراء التلميذات عن الارشاد، وتعمل على تصحيح الأفكار الخاطئة وتعزيز الأفكار الصحيحة ثم تسأل التلميذات السؤال التالي:

ماذا تتوقع من جلسات الارشاد هذه؟

* وتناقش المرشدة مع التلميذات هدف البرنامج الإرشادي الحالي؛ بانه محاوله اكساب التلميذات مهارات التصرف السليم، التعبير عن انفعالاتهن بطريقة سليمة والابتعاد عن العنف بأشكاله المتعددة.

* وتوضح المرشدة قواعد ومعايير الإرشاد الجمعي والتي يجب أن يلتزم بها الاعضاء داخل الجلسات، وهي:

- الالتزام بالحضور والتواجد في مكان الإرشاد الجمعي في الوقت المحدد.
- المشاركة ضمن نشاطات وتفاعلات الجماعة.
- عدم الغياب إلا للضرورة.
- الصراحة والصدق في المشاركة.
- السرية في عدم المشاركة في التحدث عن الخصوصيات التي تناقش داخل المجموعة.

واجب بيتي:

تطلب المرشدة من كل تلميذة في المجموعة الإرشادية تسجل ملاحظاتها وانطباعها بصدق وموضوعة وبحرية تامة عن مشاركتها في الجلسة الأولى من البرنامج تمهيدا الجلسة اللاحقة.

الجلسة الثانية: توقعات المشاركين

إن مناقشة التلميذات المسترشدات بالبرنامج حول توقعاتهن يخلق جوا من الثقة المتبادلة بين التلميذات أنفسهن وبين المرشدة في نفس الوقت تزويد التلميذات بتغذية راجعة حول التوقعات المختلفة عن البرنامج.

الأهداف:

1) تحديد التلميذات المسترشدات توقعاتهن من البرنامج خلال المشاركة في البرنامج.

2) تميز التلميذات بين التوقعات الصحيحة والخاطئة من البرنامج.

3) تنمية وضوح العمل الجماعي والعمل بروح الفريق.

الأنشطة:

– تبدأ المرشدة بتحية التلميذات وتهيئتهن لبدء الجلسة مستفسرة عن النشاط البيتي ومناقشته مع أفراد المجموعة وتقديم تغذية راجعة.

– تطلب المرشدة من بعض التلميذات قراءة انطباعاتهن وملاحظاتهن عن الجلسة والاجابة عن الاستفسارات.

– تقوم المرشدة بتقسيم التلميذات الى ثلاث مجموعات بواقع خمسه افراد لكل مجموعه.

تطلب المرشدة من كل مجموعه كتابه توقعاتهن من البرنامج خلال عشره دقائق تمهيدا لمناقشتها مع المجموعة من خلال مندوبة كل مجموعه تحددها المجموعة نفسها لتكون ناطقه باسمها خلال النقاط بحيث يتم استبدالها في كل جلسة ارشادية.

بعد انتهاء الوقت المحدد تطلب المرشدة من المجموعة الانتباه والتركيز لمناقشه توقعات من البرنامج .

تعرض كل مسؤولة مجموعة التوقعات التي تم اعدادها من قبل مجموعتها .

تسجيل المرشدة هذه توقعات على السبورة محاوله دمج المكرر منها .

بعد الانتهاء من النقاش في هذه الجزئية تسال المرشدة عن التوقعات الواقعية التي يمكن تحقيقها و حذف التوقعات غير الواقعية والتي لا يمكن تحقيقها

– واجب بيتي:

تطلب المرشدة من كل تلميذه مشاركه، كتابه ثلاث أحداث ومواقف مفاجئة شاهدتها خلال حياتها.

الجلسة الثالثة:

استخدام استراتيجية التتابع التالية عند مواجهة مواقف او مشكله

تقدم المرشدة تلخيصا حول الجلسات السابقة وتعمل على مناقشه الواجب المترلي المعطى للتلميذات.

– الأهداف:

1. أن تعرف التلميذات الى انواع السلوك العنيف، واثاره السلبية.
2. أن تستخدم التلميذات استراتيجية حل المشكلات عند مواجهه موقف او مشكله.
3. أن تستنتج التلميذات فوائد استخدام(الحديث مع الذات) قبل تصرف في الموقف المشكل .

ترحب المرشدة بالتلميذات وتناقش معهن مفهوم سلوك العنف، ثم تطرح السؤال التالي:

ما النتائج المترتبة على سلوك العنف؟

وبعد ذلك تتحدث المرشدة عن عواقب السلوك العنف واثاره السلبية على الفرد والمجتمع.

ثم تعمل المرشدة على توضيح استراتيجية حل المشكلات باتباع الخطوات الأتية بشكل متتابع:

1. توقفي وفكري قبل أن تتصرفي، تعلم التلميذات كبح الاستجابات العنيفة من خلال استخدام(الحديث مع الذات)
2. تعرفي على مشكله وحدديها، تطلب المرشدة من التلميذات أن تميز الجوانب المحددة لموقف المشكلة الذي قد يثير استجابة عدوانيه.
3. طوري حلولا بديلة لموقف مشكله، تطور التلميذات حلين بديلين على الاقل للموقف المشكلة .
4. قيمي عواقب الحلول الممكنة قبل التنفيذ، تقوم تلميذة بتقييم ايجابيات كل حل ممكن.
5. اختاري وقومي بتنفيذ الحل المناسب، تنفذ التلميذات حل البديل الذي تم اختياره.

تناقص المرشدة الأسئلة التالية :

لماذا تعتبر هذه الاستراتيجية مناسبة؟

هل هذه الاستراتيجية مناسبه لجميع المواقف أو المشاكل؟

هل الحديث مع ذاتي مفيد قبل التصرف في المواقف المختلفة؟

واجب بيتي :

تطلب المرشدة من التلميذات تسجيل بعد بعض المواقف المزعجة التي تعرضوا لها ، وكيف تعاملوا معها .

الجلسة الرابعة

جمع معلومات عن الموقف المشكل:

تقدم المرشدة تلخيصا حول الجلسة السابقة وتعمل على مناقشة الواجب المترلي المعطى للتلميذات، وتؤكد المرشدة على أهمية انجاز الواجبات باستمرار، وتصحح الأخطاء التي تقع بها التلميذات أثناء التطبيق.

الأهداف :-

1. التعرف إلى أسلوب جمع المعلومات عن الوقف المشكل .
2. تحديد أهمية أسلوب جمع المعلومات عن الموقف .
3. تدريب التلميذات على مهارة جمع المعلومات عن الموقف المشكل .

ترحب المرشدة بالتلميذات وتناقشهن في السؤال الآتي :-

هل جمع المعلومات عن المواقف والمشكلات تساعد على حلها ؟

* توضح المرشدة المعلومات التي توضح أهمية جمع المعلومات عن المواقف والمشكلات ، بحيث يتم جمع المعلومات التالية عن كل موقف أو مشكلة :

1. متى تشعرين بالمشكلة ؟
2. أين تحدث المشكلة ؟

3. ما هي الأفكار التي تفكرين بها قبل وبعد وأثناء حل الموقف المشكل؟
4. مع من تحذف المشكلة او الموقف؟
5. كيف يحدث الموقف؟
6. ما تأثير المشكلة على الاخرين من حولي؟

– تقدم المرشدة مثالا لمشكلة، وتوضح لهن كيفية جمع المعلومات عنها، كما تدرب التلميذات على تمرين لعب الدور بين التلميذات الذي يهدف الى جمع المعلومات عن المشكلة.

– تناقش المرشدة أهميه جمع المعلومات من خلال توضيح بأنه يساعد في حل مشكلات، بالإضافة الى أنه يساعد في مواجهه الموقف المشكل بدون أي قلق أو خوف.

واجب بيتي :

طرحت المرشدة واجبا منزليا يتضمن ذكر مشكله ومحاوله جمع المعلومات عنها للجلسة القادمة، مع بيان هذه المعلومات وكيفية الحصول عليها و جمعها.

الجلسة الخامسة: استخدام استراتيجية التخيل الموجه في التفكير بالموقف المشكل

تقدم المرشدة تلخيص حول الجلسة السابقة، وتعمل على مناقشة الواجب المنزلي المعطى للتلميذات، وتؤكد المرشدة أهمية إنجاز الواجبات باستمرار، وتصحح الأخطاء التي تقع بها التلميذات أثناء التطبيق.

الأهداف:

1. أن تتخيل التلميذة موقف مشكل.
2. أن تحل التلميذة الموقف معتمدة على الحديث الذاتي.
3. أن تستعبد التلميذة أية حلول عدوانية للموقف.
4. أن تطرح التلميذة بعض الحلول العقلانية لحل المشكلة.

– تناقص المرشدة أهمية التفكير من خلال التخيل للموقف التي تمر بالتلميذة، كما تناقشهن بأهمية الحديث مع النفس قبل التصرف في بالمواقف المختلفة.

– توضح المرشدة بأن ذلك يساعد في حل المشكلات بالإضافة الى أنه يساعد في مواجهه الموقف المشكل، والقدرة على اتخاذ الموقف المناسب.

– تطلب المرشدة من التلميذات اختيار موقف مشكل، ومن ثم تخيل ذلك الموقف مستخدما للتعليمات التالية:

1. تخيلي موقف مشكل حدث معك في المدرسة.
2. تخيلي كيف تصرفت نحو هذا الموقف.
3. تخيلي الآثار السلبية لهذا الموقف.
4. تخيلي أشياء ايجابية حدثت لكي في هذا الموقف.

5. تخيلي موقف الأصدقاء من هذا الموقف.

– تناقش المرشدة بعض تخيلات التلميذات، وتحدد معهن الايجابيات والسلبيات في هذا الموقف. ثم تطلب المرشدة منهن العمل في مثل هذا الموقف بالإيجابيات فقط، وذلك عن طريق التحدث مع الذات.

واجب بيتي:

تطلب مرشده من التلميذات كتابة مشكله حدثت أمامهن، وكيف تم حلها بطريقه عقلانية.

الجلسة السادسة: ألعاب ترفيهيه تعاونية ورياضية

أهداف الجلسة:

1. اشاعه جو من المرح والسرور والتعاون والتنافس داخل المجموعة.
2. تنميه روح الفريق والتعاون والاحساس بالجماعة بين التلميذات .
3. اثراء الميول والمواهب المختلفة عند التلميذات .
4. اكساب التلميذات مهاره التفكير المعمق في حل المشكلات.
5. مساعده التلميذات على التعبير عن أنفسهن وتفريغ انفعالاتهن.

الأسلوب المستخدم: ألعاب ترفيهيه وتنشيطية، المناقشة والحوار ، استنتاج الاهداف

المواد المستخدمة: –حبل – كراسي – مشابك غسيل.

عرض الجلسة:

بعد الترحيب بتلميذات واجراء التهيئه اللازمه وتلخيص مجرياتي الجلسه السابقه تبدأ المنشطه بالتحدث حول أهمية الأنشطة اللامنهجية والالعاب الرياضيه والترفيهيه والأثر العظيم الذي يجنيه الإنسان من وراء ممارسته هذا هذه الانشطة والالعاب على كافة الأصعدة النفسية والتربوية ، والاجتماعية والجسمية مذكره بموقف الدين الحنيف الذي يحث ويهتم بتربية الروح وتقوية الجسم .

(العقل السليم في الجسم السليم) بجانب الاهتمام والشعائر الدينيه فلا بد من الاهتمام بممارسه بعض الانشطه الترويحيه والاهتمام بصحة الابدان وخير شاهد وقدوه الرسول الكريم في قوله "عنا ان لا بدنك عليك حقا" وقول عمر ابن الخطاب " علموا اولادكم الرمايه والسباحه وركوب الخيل" مع مع التاكيدي على انه من الضروري عند ممارسه الالعاب ان تسود المحبه والالفه والتعاون والاحترام بين المتشاركات والالتزام بقواعد كل لعبه وان تخلوا من مظاهر العنف والانانيه.

نشاط (1) تدريبات الشهيق والزفير :

تطلب المرشده من التلميذات الوقوف وجعل الذراعان حران، ثم يقمن بعمل زفير مع نصف فم مفتوح وانحناء اماميه للجسم والراس والطلب من التلميذات القيام لعمل هذا التدريب كما نفعل، ثم تقوم بعمل شهيق عميق من الانف والذراعان مفتوحان والجسم منتصب ثم حبس الانفاس اتكلم هذا التمرين بصحبه التلميذات لعدة مرات ، بعد ذلك نطلب المرشدة من التلميذات الجلوس وأن تضع كل واحدة منهن ثم تنفخ

وتشعر بتأثير الهواء على يدها، ثم تطلب منهن وضع أيديهن على أفواههن ثم النفخ حتى يشعرن بتأثير الهواء الخارجي من الأنف على أيديهن، ثم تطلب منهن معرفه الفرق بين التنفس من خلال الفم ومن خلال الأنف، تجيب التلميذات أن هواء الانف ساخن والفم بارد، وتشجع المرشدة التلميذات على هذه الاجابات السليمة.

نشاط (2) العد الى العشرة:

تطلب المرشدة من التلميذات بشكل عشوائي ومتفرق كل تلميذه في ركن ولا يوجد بينهن تواصل شخصي وتطلب منهن العد الى عشره او فوق ذلك، امين شروط اللعبة ان لا تعد تلميذتين في نفس اللحظة وفي حال حدوث ذلك تبدأ جميع المشاركات العد من جديد وتعتبر هذه اللعبة من الطرق الرائعة في تعليم التلميذات الصبر والإلحاح للوصول الى الهدف كما تساعد هذه الطريقة في تعلم التلميذات حل المشكلات في جماعه.

نشاط (3) الحبل والمشابك:

تطلب المرشدة من تلميذتين أن تقفا في أخر قاعه النشاط وتمسك حبل بينهما ويتم وضع عشرون مشبك غسيل على الحبل كل خمسه مع بعضهما في الطرف الأخر من قاعه النشاط تقف طالبتان متوازيتان مع الحبل بينهما فارغ من المشابك وتخرج أربعه متسابقات، وتطلب منهن نقل المشابك الخمسة بالفم الى الحبل الاخر ويجب ضمان وضع أيديهن خلفهن، ومن تنجح أولا بنقل المشابك الخمسة الى الحبل تكون هي الفائزة.

نشاط (4) بر وبحر

ترسم المرشدة دائرة على الارض تمثل البحر داخلها والبر خارجا وبعد ذلك تطلب من التلميذات الالتفاف من حول الدائرة وعند سماعهن كلمه بحث يقفزن داخل الدائرة وعند سماعهن كلمه بر يقفزن خارجها وهنا قامت المرشدة بالعمل على تشتيت تركيز التلميذات ما بين البحر والبر والتلميذة التي لا تكون مركزه تخرج من اللعبة.

نشاط بيتي:

التدريب على تنفيذ التمارين السابقة في البيت من خلال العمل مع احدى الزميلات في المجموعة، أو مع شخص تثق به ويمكنه مساعدتك.

الجلسة السابعة والثامنة

الاسلوب القصصي والسيكو دراما

التعرف على اساليب وانماط مختلفة لمواجهه سلوك العنف ونبذه.

تعريف المرشدة على التلميذات تمثل مواقف عدوانيه وعواقبها على الانسان وكيفية تفادي هذه العواقب، بطريقه ممتعه وشيقه.

أهداف الجلسة:

1. التعرف الى سمات الشخصية العدوانية والفعل العنيف.

2. المقارنة بين السلوك العدواني وسلوك العنف.
3. نبذ العنف والعدواني كسلوك يتم بين افراد المجتمع.
4. الالمام بالآثار الناتجة عن الاعتداء على الاخرين.
5. بناء وعلاقه ايجابيه مع الذين نشعر ايزاءهم بالعنف.
6. تعلم التفكير بحلول بناءة للمشكلات وتنفيذها.

الاسلوب المستخدم: القصة، المناقشة الجماعية، الحوار، استنتاج الاهداف، التمثيل المسرحي (السيكو دراما)

قامت المرشدة بالترحيب بالتلميذات وبإجراء التهيئة اللازمة ومن ثم أخبرت التلميذات بأنها سوف تستخدم أسلوبا جديد، حيث تبدأ بسرد القصة.

قصه بعنوان لا تغضب من تأليف المرشدة:

في احدى البلدات في فلسطين الحبيبة كان يعيش ولد اسمه خليل مع اسرته لكنه كان سريع الغضب ولا يتحكم في اعصابه بل كان دائما يضرب اخوته وزملائه بسبب وبدون سبب كان كثير المشاغبة في الحصص وكثير الشتم والتلفظ بألفاظ بذيئة ويشتعل العديد من المشاكل مع ابناء الحارة ومع زملائه في المدرسة، في البيت يكون هاجا و كثير الصراخ، إذا ما رفضت والدته له أي طلب ويضرب اخوته، وفي لعبه مع زملائه يظهر الكثير من العنف والخشونة وفي اثناء الحصص يمزق الاوراق ويلقي بها على زملائه وفي الاستراحة يقوم بالتحرش بالتلاميذ من خلال السب والشتم تارة ، والبصق والتهديد تارة أخرى ، حتى ابتعد عنه الجميع، بل وصل الامر الى أنه كان يلعب وحده لأن كل زملائه اصبحوا لا يحبون اللعب معه بسبب كثره غضبه وضربه لزملائه.

وفي يوم عاد خليل الى البيت وهو في غاية الحزن فسألته أمه عن سبب حزنه.

فقال خليل: لقد ابتعد عني كل أصدقائي وتركوني ألعب وحدي.

فقالت الام: هذا لأنك سريع الغضب يا خليل وطفل مشاكس ومزعج.

قال خليل: هذه طباعي يا أمي ولا أستطيع أن أغيرها.

فقالت الأم: بل تستطيع أن تغيرها ولكن عليك أن تتحكم في نفسك وأن تطلب من الله عز وجل أن يعينك على ذلك وأنت حاول مره أخرى.

جلس خليل مع نفسه وقال: لماذا لا أحاول أن أتحكم في أعصابي ولا أغضب مهما حدث حتى أكون محبوبا بين إخوتي وأصدقائي.

وفي اليوم التالي استيقظ خليل من نومه فوجد أخاه الصغير قد كسر قلمه الذي يكتب به ، وأراد خليل أن يضرب أخا، ه ولكنه تذكر أنه قرر أن لا يغضب وقال لنفسه : لا تغضب فهو لم يقصد كسر القلم من الماكد أته سقط منه انكسر.

لبس خليل ملابس المدرسة وانتظر سيارة المدرسة ولكنها تأخرت فأحس بالضيق والغضب، ولكن سرعان ما تخلص من هذا الاحساس وقال: لا مانع أن اذهب اليوم الى المدرسة بالمواصلات العامة ولما ركب سيارة أجرة

وجد زحام ضديدا فأحس بالغضب ولكن سرعان ما تخلص من الغضب وقال في نفسه: كل الناس يعانون من هذا الزحام فلماذا أغضب؟

وذهب خليل الى المدرسة وسلم على زملائه وهو يبتسم في وجوههم، ويعتذر لهم جميعا عن عصبيته وغضبه، فسامحوه جميعا وعاش معهم أجمل يوم في حياته.....

وعندما انتهى اليوم الدراسي سلم خليل على أصدقائه وودعهم وهو في أشد الشوق لرؤيتهم في الغد، وعاد خليل الى بيته سعيدا مسرورا، فلما سألته أمه عن السبب قال لها: لقد تخلصت من الغضب والعصبية ولعبت اليوم مع زملائي و لم ألعب وحدي.....

وأعاهدك يا أمي أن أكون هادئا ولن أغضب بعد اليوم.

بعد الانتهاء من سرد القصة لخصت المرشدة مجريات القصة ومن ثم قامت بتوزيعها أدوار القصة على التلميذات المسترشدات كل حسب رغبتها وبدأت التلميذات بتجسيد مجريات وأحداث القصة (سيكودراما) وبعد الانتهاء من التمثيل فتحت المرشدة المناقشة أمام التلميذات حول مجريات القصة(التمثيلية) حيث تم التركيز في المناقشة الجماعية على الجانب السلوكي في التمثيل لأدوار القصة وكذلك سلوك أبطال القصة والدروس والعبر المستفادة من القصة الممسرحه، وفي نهاية الجلسة تشكر المرشدة التلميذات على مشاركتهم في التمثيل والمناقشة والحوار.

نشاط بيتي:

تطلب المرشد من التلميذات تلخيص الدروس والعبر المستفادة من القصة الممسرحه في البيت.

الجلسة التاسعة

الجلسة الختامية (تقييم البرنامج):

يعتبر التقييم مرحله ضرورية وهامه لتحديد مدى ملائمه الاجراءات المتبعة خلال جلسات البرنامج وفعاليته بالإضافة الى اعتبار التقييم مصدرا هاما من مصادر لكل من المرشدة، والمسترشدات على حد سواء للوصول الى تحقيق الأهداف بشكل ايجابي فاعل.

تقدم المرشدة تلخيصا حول الجلسة السابقة وتعمل على مناقشه الواجب المترلي المعطى للتلميذات.

الأهداف:

1. مساعده التلميذات على مراقبه وتقييم السلوك الذي تقوم به.
2. مساعده التلميذات على ملاحظه الفروق بين أداء سلوك العنف وبين أداء السلوك التكيفي الملائم.
3. مساعده التلميذات على ضرورة استخدام أساليب تعديل السلوك المعرفي التي تم التدرب عليها في المواقف السابقة.
4. تنقل التلميذات المسترشدات أثر التعلم والتدريب في مجالات الحياه المتعددة.
5. تقييم التلميذات المسترشدات البرنامج وممارستهن خلال جلساته في جو من الحرية .

6. اغلاق البرنامج وانهائه.

ترحب المرشدة بالتلميذات وتثني على مشاركتهن في البرنامج وفاعليتهن في تنفيذ الأنشطة خلال الجلسات وكذلك النشاطات البيتية.

تناقش المرشدة التلميذات حول النقاط الإيجابية والتي بحاجه لتحسين وذكر آرائهن، وانطباعاتهن عن مشاركتهن في البرنامج.

تناقص المرشدة مع التلميذات الصعوبات التي واجهتهن خلال مشاركتهن في البرنامج وكيف تغلبن عليها واستخدام الاستراتيجيات التي تدربن عليها في حل المشكلات والمواقف المزعجة التي يتعرضن اليها.

توزع المرشدة على التلميذات أداه التقييم التي أعدتها مسبقا وتطلب منهن الإجابة على بنودها بموضوعيه وصراحة وذلك لمصلحة البرنامج وتقييمه.

تتفق المرشدة مع التلميذات على آليه التواصل معهن مستقبلا بالاحتفاظ بعناوين وأرقام هواتف التلميذات، وتزويدهن بعنوانها ورقم هاتفها واستعدادها لمساعدتهن في أي وقت.

ثم بعد ذلك تنهي الباحثة الجلسات.

وتؤكد المرشدة على أهميه استمرار التلميذات في اتباع التعليمات والقوانين وتمثلها في سلوكهن داخل وخارج المدرسة ، وتشجيعهن على ضرورة المجيء بالسلوك السوي والابتعاد عن العنف.

تصافح المرشدة التلميذات وتطلب من كل واحدة أن تصافح باقي زميلاتها وتتمنى المرشدة لهن التوفيق وتنهي البرنامج.

بعد ذلك تقوم المرشدة وعدد من المعلمات بمتابعه سلوك التلميذات وتسجيل كل ما يصدر عنهن خلال (30) يوما من خلال أداه الرصد المعدة لهذه الغاية.

المحاضرة التاسعة

البرامج الإرشادية والتخلي عن الدراسة

مفهوم التخلي عن الدراسة أو التسرب المدرسي:

ويعرفه **نصر الله ، 2004"** :على أنه انقطاع الطالب عن المدرسة انقطاعا نهائيا قبل أن يتم المرحلة الإلزامية. وعليه فالمتسرب هو الطالب أو المتعلم الذي يترك المدرسة والدراسة لسبب من الأسباب الكثيرة وخصوصا تدني التحصيل الدراسي التي من الممكن أن يصطدم بها خلال المرحلة التعليمية وقبل نهاية هذه المرحلة، أي أنه يترك المدرسة قبل الأوان أو الوقت المحدد لإنهاء وإتمام المرحلة التعليمية بنجاح، أو بأي شكل من الأشكال **(بن عيسى، 2014 – 2015، ص 19 - 20).**

الآثار السلبية الناتجة عن التسرب المدرسي:

إن التسرب الدراسي مشكلة يعاني منها عدد كبير من النظم سواء في الدول النامية أو في الدول المتقدمة غير أن هذه المشكلة أقل حدة بصفة عامة في الدول المتقدمة منها في الدول النامية كما تختلف خطورتها من مرحلة إلى أخرى فتظهر بصورة واضحة في المرحلة الأولى في الدول النامية بينما تظهر بشكل خطير في المرحلة الثانوية في بعض الدول المتقدمة مثل انجلترا والولايات المتحدة الأمريكية والذي لا شك فيه أن لظاهرة التسرب آثارها الضارة بالنسبة لكل من الفرد والمجتمع كذلك لها آثارها بالنسبة للنظام التعليمي وهذه الآثار هي:

1) يتعرض المتسربون غالبا للبطالة لافتقارهم إلى المهارات الضرورية للعمل في المجالات المختلفة وبذلك يشكل المتسربون عبئا غير مرغوب فيه على حالة البطالة في المجتمع ويرجع ذلك إلى أن ظروف عصر العلم والتقنية في حاجة إلى القوى العاملة المدربة وهي في نفس الوقت تحد من فرص العمل أمام غير المتعلمين.

2) ويزيد من خطورة هذا الوضع أن المتسربين غالبا ما يعزفون عن الالتحاق بمراكز التدريب المهني لتأهيلهم للعمل في مجالات الإنتاج المختلفة.

3) أن المتسربين غالبا ما يشتغلون بالوظائف الدنيا من الهيكل الوظيفي والتي تعتمد على الجهد العضلي دون العقلي.

4) قد يؤدي التسرب إلى حرمان المجتمع من بعض أصحاب القدرة العقلية العالية الذين كان بإمكانهم أن يسهموا في نمو المجتمع وتطوره إذا أتيحت لهم فرص استكمال تعليمهم بغض النظر عن أوضاعهم الاجتماعية والاقتصادية.

5) إن التسرب الدراسي قد يعوق جزئيا ما ترمي إليه المدرسة من إصلاح وتجديد اجتماعي وتغير مرغوب فيه فمن المعروف أن وظيفة التربية لا تقتصر على نقل التراث الثقافي بل تتعداه إلى إحداث تغيرات واتجاهات مقصودة اجتماعيا وسياسيا واقتصاديا وفكريا، وتمثل مراحل التعليم العام القاعدة الأساسية بالنسبة لمراحل التعليم ولكل مرحلة تعليمية أهميتها الخاصة في المدخل الأول الضروري لكل حركة إصلاح وتجديد اجتماعي.

6) إن انقطاع الطالب عن المدرسة وتسربه من الدراسة قد يؤدي إلى ارتداده إلى الأمية من ناحية والتحاقه بسوق العمالة أو قد يؤدي من ناحية أخرى إلى انحرافه، "فالتسرب يؤدي إلى حدوث فاقد في التعليم يترتب عليه ارتفاع تكلفة التعليم بالنسبة للطالب أو الفصل أو المدرسة مع التأثير على كفاءة التعليم في الوقت نفسه، كما أن زيادة الأمية أو وجود الفرد الأمي يعتبران في حد ذاتهما عاملين محبطين ومعيقين لعملية الإنتاج والتنمية الشاملة اجتماعيا واقتصاديا لأن الإنسان الأمي يصبح فردا مستهلكا فقط غير قادر على العطاء والإبداع ويصبح عالة على كاهل الدولة والمجتمع."**(الحراحشة، حمد، 2016 ، ص 12 – 13).**

أنواع التسرب:

إن أي نظام تعليمي مهما حاولنا أن نصل به إلى درجة الكمال إلا أنه س. تعتريه بعض الثغرات لاسيما التسرب حيث تتخذ هذه الظاهرة صورة مختلفة وأشكالا متعددة، منها:

1) **تسرب الطلبة من الالتحاق بالمدرسة الابتدائية:**

هو من أخطر أنواع التسرب لأنه يعني الجهل والأمية لاسيما في ظل غياب قانون إلزامية التعليم. وهو يعني تدني معدلات التحاق الأطفال الذين بلغوا السن القانونية للالتحاق بال . صف الأول الأساسي وذلك حسب عوامل اجتماعية أو اقتصادية أو غيرها .

2) **تسرب الطلبة من المدرسة قبل وصولهم إلى نهاية مرحلة التعليم الأساسي:**

ويعتبر هذا النوع من التسرب الأكثر انتشارا والسائد في جميع النظم التعليمية وهذا النوع لا يقتصر على البلدان النامية بل وتعاني منه البلدان المتقدمة، ففي الولايات المتحدة.

3) **التسرب المرحلي :**

و هو النوع الثالث من أنواع التسرب والذي يظهر في نهاية كل مرحلة من المراحل التعليمية حيث لا يتقدم بعض الطلاب لامتحان إتمام شهادة المرحلة العامة وكذلك الذين يرسبون في هذا الامتحان **(أبو عسكر ، 2009 ، ص 53 – 55).**

تعد الدوافع كمفهوم افتراضي وإجرائي قابل للتقييم والتقويم من المفاهيم الأساسية في علم النفس، إذ أن وراء كل سلوك دافع ولولا الدوافع ما كان هناك اتزان نفسي وفسيولوجي وهي أيضا أكثر المفاهيم استخداما

لتفسير السلوك ؛ فالدافعية هي مولدات ومنشطات ومحركات وموجهات للسلوك الإنساني تقوم بالعديد من الوظائف أهمها:

1) **الوظيفة التفسيرية:** وهي الوظيفة الأساسية للدافعية، إذ يتم من خلالها تفسير السلوكات بمختلف أنواعها.
2) **وظيفة التشخيص والعلاج:** تستخدم الدافعية في تشخيص وعلاج العديد من الاضطرابات السلوكية وفي تعديل السلوك، وفي تقليل الجهد المبذول واختصار الوقت في تعلم سلوكات تكيفية ملائمة.
3) **وظيفة الطاقة والنشاط:** تقوم الدافعية بإطلاق الطاقة واستثارتها .
4) **توجيه سلوك الإنسان نحو وجهة معينة وتحقيق الأهداف المنشودة:** إذ تعمل الدوافع على توجيه وتركيز انتباه الفرد نحو مواقف معينة، أي أن يستجيب لمواقف معينة دون أخرى، وأن يتصرف بطريقة معينة دون أخرى أيضا.
5) المحافظة على استمرار السلوك.
6) تنشيط التوقعات المتصلة بتحقيق الأهداف وإشباعها. **(بني يونس، 2007، ص25-26)**

وعندما يتعلق الأمر بوظيفة الدافعية بالنسبة للأداء، فإن الدافعية تحسن الأداء كما هو موضح في الشكل التالي

الشكل رقم (05): الدافعية وتحسين الأداء.

(العلوان، 2009، ص 288)

أي أن الدافعية تثار بما يترتب عليها من نتائج وهي في الوقت نفسه تستثير لدى المتعلم:

1) السلوك الموجه للهدف.
2) الجهد والطاقة.
3) المثابرة في ممارسة الأنشطة.

4) **المعالجة المعرفية للمعلومات:** أي زيادة العمليات الذهنية للوصول إلى حالة التنظيم الموجه نحو التعلم أو إكمال **المعرفة.(مطر، 2010، ص289)**

البرامج الإرشادية والتخلي عن الدراسة:

تستهدف البرامج الإرشادية التي تهدف إلى الوقاية من التسرب والتخلي عن الدراسة إلى: التدريب على المهارات الدراسية والتي تعد من أساليب الدراسة الفعالة ومنها : كيفية القراءة والانتباه، والمراجعة لغرض تذكر المعلومات والاستعداد للامتحانات، بالإضافة إلى مهارات الحفظ، وفهم المعنى ، وتوزيع التكرار وتقسيم المادة إلى أجزاء والتسميع الذاتي والمثابرة، وتصحيح الاعتقادات الخاطئة حول أهمية و فوائد التعلم و إكمال الدراسة وأهمية بناء أهداف مستقبلية ،وبناء الثقة في النفس، والتحفيز والإقناع هي من العوامل المهمة في تكوين اتجاهات مشحونة بالطابع الانفعالي ، والميل الإيجابي نحو المدرسة فتصبح اتجاهات موجبة ومقبلة نحو العمل المدرسي ونشاطات المدرسة ومحفزة على بذل الجهد، والاجتهاد.

مثال :

برنامج إرشادي لتنمية الدافعية

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات	الوسائل
الأولى	التعارف وبناء العلاقة الإرشادية	– التعارف بين المرشدة وأعضاء المجموعة وبين أعضاء المجموعة فيما بينهم. – العمل على بناء علاقة ايجابية. – العمل على توضيح مفهوم البرنامج الإرشادي وأهدافه. – تحفيز أعضاء المجموعة على الالتزام بالسلوك الحسن والمشاركة الفعالة أثناء الجلسات الإرشادي. – الاتفاق على مواعيد الجلسات الإرشادية.	المحاضرة المناقشة الجماعية التعزيز المعنوي	مطوية الالتزام بقواعد السلوك أثناء الجلسات الإرشادية
الثانية	مفهوم المراهقة	– توضيح مفهوم المراهقة وخصوصيتها. – توضيح التغيرات الفسيولوجية والنفسية المصاحبة لهذه المرحلة. – مناقشة أهم المشاكل التي برز في هذه المرحلة.	المحاضرة و المناقشة الجماعية التنفيس الإنفعالي ، النمذجة والتعزيز المعنوي والواجب المترلي	جهاز الكمبيوتر وجهاز العرض مطوية المراهقة

الثالثة	التسرب المدرسي	– توضيح مفهوم التسرب المدرسي ومؤشراته. – مناقشة أعضاء المجموعة حول أسباب تدني تحصيلهم الدراسي ورسوبهم. – التوعية بخطورة التسرب المدرسي.	المحاضرة و المناقشة الجماعية التنفيس الانفعالي ، الاستبصار و النمذجة، التعزيز لعب الأدوار، التغذية الراجعة والواجب المترلي.	جهاز الكمبيوتر وجهاز العرض
الرابعة	الدافعية للتعلم	– توضيح ماهية الدافعية للتعلم. – مناقشة أعضاء المجموعة أسباب تدني دافعيتهم للتعلم. – تحفيهم على التعلم بتغيير أفكارهم السلبية إلى أفكار ايجابية. – تحفيز الدافع الذاتي لدى أعضاء المجموعة.	المحاضرة و المناقشة الجماعية التنفيس الانفعالي ، النمذجة والتعزيز المعنوي، لعب الأدوار، التغذية الراجعة والواجب المترلي	جهاز الكمبيوتر وجهاز العرض ومطوية تحفيز الذات.
الخامسة	قيمة التعلم	– توضيح أهمية التعلم في الحياة. – إتاحة الفرصة لأعضاء الجماعة للتعبير عن أرائهم وانشغالاتهم حول موضوع التعلم. – تغيير الأفكار السلبية نحو التعلم بأفكار ايجابية لدى أعضاء المجموعة. – التوعية بأهمية المواد التي يدرسونها في حياتهم الشخصية. – تزويد أعضاء المجموعة بالمفاتيح العشر للنجاح.	المحاضرة و المناقشة الجماعية التنفيس الانفعالي ، النمذجة والتعزيز المعنوي،التغذية الراجعة والواجب المترلي	جهاز الكمبيوتر وجهاز العرض ومطوية المفاتيح العشرة للنجاح
السادسة	تعزيز الثقة بالنفس	– توضيح مفهوم الثقة بالنفس وأهميتها. – مناقشة أسباب تدني الثقة بالنفس. – التدريب على تقنيات تعزيز الثقة بالنفس.	المحاضرة و المناقشة الجماعية التنفيس الانفعالي ، النمذجة والتعزيز المعنوي،التغذية الراجعة والواجب المترلي	جهاز الكمبيوتر وجهاز العرض ومطوية تعزيز الثقة بالنفس
السابعة	تنمية الفعالية الذاتية	– توضيح مفهوم الفاعلية الذاتية. – تكوين التصور الإيجابي للذات. – تعديل الأفكار السلبية واستبدالها بأخرى ايجابية.	المحاضرة و المناقشة الجماعية التنفيس الانفعالي ، النمذجة والتعزيز المعنوي،التغذية الراجعة والواجب المترلي	جهاز الكمبيوتر وجهاز العرض ومطوية الفعالية الذاتية

الثامنة	التدريب على المهارات الدراسية(مهارة تنظيم الوقت)	– توضيح مفهوم المهرات الدراسية وأهميتها. – توضيح مفهوم تنظيم الوقت وأهميته. – مناقشة معيقات تنظيم الوقت. – تصحيح العادات السيئة في استخدام الوقت. – التدرب على مهارة تنظيم الوقت.	المحاضرة و المناقشة الجماعية والتعزيز المعنوي،التغذية الراجعة والواجب المترلي	جهاز الكمبيوتر وجهاز العرض والسبورة ومطوية كيفية تنظيم الوقت
التاسعة	مهارة المذاكرة	– توضيح أهمية المذاكرة. – مناقشة معيقات المذاكرة. – اكتساب مهارة المراجعة.	المحاضرة و المناقشة الجماعية والتعزيز المعنوي،التغذية الراجعة والواجب المترلي	جهاز الكمبيوتر وجهاز العرض ومطوية مهارة المراجعة
العاشرة	مهارة القراءة الفعالة	– توضيح ماهية القراءة الفعالة وأهميتها. – مناقشة معيقات القراءة الفعالة. – التدريب على مهارة القراءة الفعالة.	المحاضرة و المناقشة الجماعية والتعزيز المعنوي،التغذية الراجعة والواجب المترلي	جهاز الكمبيوتر وجهاز العرض ومطوية مهارة القراءة الفعالة
الحادية عشر	مهارة الاستعداد للامتحان	– توضيح مفهوم مهارة الاستعداد للامتحان وأهميتها. – مناقشة معيقات الاستعداد للامتحان. – اكتساب مهارة الاستعداد للامتحان.	المحاضرة و المناقشة الجماعية والتعزيز المعنوي،التغذية الراجعة والواجب المترلي	السبورة مهارة الاستعداد للامتحان
الثانية عشر	التخطيط لمشروع شخصي مستقبلي	– إبراز أهمية وضع أهداف مستقبلية. – توضيح كيفية التخطيط للمستقبل وتحقيق الطموحات.	المحاضرة و المناقشة الجماعية والتعزيز المعنوي،التغذية الراجعة والواجب المترلي	جهاز الكمبيوتر وجهاز العرض ومطوية تخطيط مشروع مستقبلي
الثالثة عشر	الجلسة الختامية	– معرفة مدى استفادة أعضاء المجموعة من البرنامج الإرشادي. – الحث على المحافظة على المهارات والتدريبات التي تم عرضها في البرنامج. – تقديم الشكر لأعضاء المجموعة على تعاونهم.	المحاضرة و المناقشة الجماعية والتعزيز المعنوي والمادي ،التغذية الراجعة	**استمارة تقييم البرنامج الإرشادي و هدايا رمزية**

(سيسبان، 2016 – 2017 ، ص 206 – 208).

مثال رقم (2):

أثر استخدام برنامج ارشادي جمعي في الوقاية من حدوث التكرار كمظهر من مظاهر التسرب المدرسي (دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ نهاية المرحلة التعليمية الإلزامية بمدينة وهران)

اعداد

أمينة ياسين

إجراءات برنامج إرشادي

الجلسة الأولى :

الموضوع : تعارف

الأهداف:

1) التعارف بين المرشدة وأعضاء المجموعة والأعضاء فيما بينهم.
2) شرح أهداف البرنامج الموجهة إليهم، ومناقشة توقعاتهم.
3) تحفيزهم على الالتزام والمشاركة الفعالة(إمضاء عقد الشراكة).
4) الاتفاق على مواعيد الالتقاء.
5) الإجراء القبلي لأدوات الدراسة.

(محتوى الجلسة) النشاطات :

تقوم المرشدة بالتعريف بنفسها ووظيفتها لأعضاء المجموعة والترحيب بهم ضمن المجموعة، ثم تتيح لهم الفرصة لتقديم أنفسهم بذكر الاسم والسن والقسم والهوايات، ويكون هذا التعارف بغرض إحلال جو من الثقة والألفة، ببعدها تقدم المرشدة شروحات مستفيضة حول أسباب جمعه في إطار المجموعة الإرشادية، وما المقصود من الإرشاد الجمعي الذي يسمح بالمساعدة والتوجيه في إطار مجموعة صغيرة من خلال الكشف عن الصعوبات التي تعترضهم والمشكلات التي يعانون منها، فهو يضمن لهم فضاءا حرا للتعبير عن ذواتهم مما يسمح للجميع بالاستفادة.

كما تحفزهم للبرنامج بذكر: " هل تريدون أن تحبوا مدرستكم"، هل تريدون تحسين مستوياتكم التحصيلية؟ هل تريدون النجاح والانتقال إلى السنة أولى ثانوي؟ هل يخيفكم تكرار السنة؟ فإنكم في وضع حرج وأنتم مستهدفون بالتكرار، وإن قبلتم فإننا سنتعلم مع بعض خلال جلسات هذا البرنامج ، ونتعلم عادات ومهارات دراسية صحيحة تساعدكم في فهم الدروس واستيعابها، وكيف تذاكرون مذاكرة فعالة ومناسبة.

وإليكم هذه العقود للشراكة بيني وبينكم، أمضوها في حال القبول المطلق في المشاركة في هذا البرنامج، وبذلك ستكونون ملزمين بالعمل الجاد، والمرشدة ملتزمة من جهتها بالمتابعة والتوجيه.

ثم تناقش المرشدة معهم توقعاتهم حول البرنامج للاطلاع على الأفكار المسبقة التي لديهم، بغية تصحيح الأفكار الخاطئة وتدعيم الصحيحة منها.

وتؤكد المرشدة لأعضاء المجموعة الإرشادية، بأن يعملوا على تقبل بعضهم البعض، والالتزام بقواعد ومعايير الإرشاد الجمعي من الحضور في المواعيد وعدم التغيب ، والصراحة في المشاركة، والإلتزام بالسرية وعدم الحديث عما يناقش داخل قاعة الإرشاد، وضرورة تنفيذ مختلف التدريبات على المهارات الدراسية التي تطلب منهم، والمتمثلة في : تنظيم الوقت ، التلخيص، استخدام المكتبة لقراءة الفعالة، الاستعداد للامتحان وأخذ الامتحان.

في نهاية الجلسة تقوم المرشدة بتمرير مقياس الاتجاهات على أفراد المجموعة، وتسجيل نتائجهم الدراسية للفصل الأول من السنة الدراسية كقياس قبلي، إضافة إلى استبيان " عبر عن رأيك" لتشكيل بطاقة شخصية لكل عضو، وفي الأخير يمضي الأعضاء العقود الفردية للاشتراك في البرنامج، وتعريفهم بالقاعة التي ستحتضن البرنامج، وذلك كل اثنين مساءا.

الجلسة الثانية:

الموضوع أهمية العلم والدراسة في حياة الإنسان:

الأهداف:

1) تصحيح الاعتقادات الخاطئة التي يضيفها التعلم لحياة الفرد.
2) تغيير اتجاهات التلاميذ الرافضة للدراسة بأخرى مقبلة عليها باستخدام طريقة المناقشة الجماعية،وطريقة الإقناع بالأمثلة والأدلة والحوار في إطار ديناميكية الجماعة.
3) تعزي صورة الذات لديهم.

محتوى الجلسة:

تقوم المرشدة بتنشيط الجماعة من خلال مناقشة عامة موضوعها أهمية العلم والتعلم في الحياة اليومية للفرد، وذلك أولا يفسح المجال لأعضاء المجموعة لإبداء أراهم حول القضية مع طرح مبرراتهم فتلمس المرشدة وبوضوح نفورا عاما عن كل قضايا العلم، وعدم رغبة في أمور الدراسة، فيذكرون أن لا فاده مرجوة من العلم والدراسة، وأن جو المدرسة لا يحفزهم على العمل فالجميع ينظر إليهم نظرة الدونية ولا يجدون من يصغي إليهم، ولا حتى من يعرفهم بالمرحلي العمرية التي يمرون بها وهي المراهقة لأن معاشهم اليومي يكاد يكون متوترا، ويواجهون صعبات للسيطرة على انفعالاتهم بل يجاملون بعض مشاعر الإحباط والتهميش والنضرة السلبية للذات بعدما تباد المرشد إلى تقديم أمثلة بداهية من الحياة اليومية تظهر أهمية كل مادة تعليمية من جهة وفائدة التعليم بل وضريبته من جهة أخرى آدا امتنع كل فرد عن المجتمع عن الدراسة فلن نجد الطبيب الذي بدوينا ولا المهندس المعماري الذي يبنني بيوتنا ولا محامي يدافع على مصلحنا آدا اعترضنا مشكل وتحصيل المعرفة أمر ضروري

للعيش في هدا العصر عصر التكنولوجيا واستيعاب المفاهيم المستخدمة فيه كالعمولة اقتصاد السوق والانترنت والهواتف النقالة كيف تعمل وفي الأخير وبعد تبادل أ وجهات النضر بين أفراد المجموعة والمرشدة يتم الاتفاق على تناول موضوع المراهقة الذي يشغل بالهم كاستجابة لانشغالاتهم ودعوة بعض التلاميذ النجباء للتعرف على وجهة نظرهم فيما يتعلق بأهمية الدراسة ولمادا يثابرون ويتفوقون.

الجلسة الثالثة:

الموضوع أهمية العلم والدراسة في حياة الإنسان

الأهداف

1) **التعرف على معنى مراهقة** : مناقشة سند إعلامي
2) تحبيب الجو المدرسي لأفراد المجموعة .
3) المساهمة في بناء اتجاهات موجبة للتلاميذ نحو المدرسة، من خلال استقبال ثلاثة أنواع من الضيوف.

أ. ثلاثة تلاميذ نجباء من المتوسطة.

ب. أستاذة جامعية.

ج. طالبان جامعيان من المتفوقين على مشارف إنهاء دراستهما الجامعية.

النشاطات:

أولا – تقوم المرشدة بتوزيع السند الإعلامي حول موضوع المراهقة ، وقراءته جماعيا ومناقشته استجابة لطلب أفراد المجموعة.

ثانيا – تقوم المرشدة بالترحيب بضيوف الجلسة، وهم ثلاثة تلاميذ من الأوائل بالمتوسطة ، والذين قدموا لزملائهم ذوي التحصيل المتدني خلاصة أسلوب عملهم داخل القسم وخارجه، وخاضوا حوار متبادلا معهم حول ما يحفزهم للعمل وبذل الجهد وحب العلم والإقبال عليه، وكذا بالنسبة للأستاذة والطالبين الجامعيين لأجل قص تجربتهم الذاتية مع الدراسة، وتبيان الفائدة التي أضافتها لحياتهم الدراسية، وكيف أنه لا سبيل للنجاح إلا بالدراسة الجادة، فالعلم يسهل أمور العيش وفهم الحياة كما أن الشهادات العليا تسمح بالحصول على أفضل المناصب.

ثم مناقشة عامة ، بطرح انشغالات أفراد المجموعة الإرشادية على الضيوف، وتصحيح الاعتقادات الخاطئة، وإبراز أن الإعداد للحياة يكون باعتماد مشروع شخصي واضح المعالم مع تنظيم محكم لأوقات الفراغ، وهو ما سيشكل موضوع الجلسة القادمة.

الجلسة الرابعة:

الموضوع: كيفية اعتماد مشروع شخصي مستقبلي (مهارة تحديد الأهداف)

الأهداف:

1) تعليم أفراد المجموعة التخطيط للمستقبل في إطار مشروع شخصي.
2) دراسة السند الإعلامي المخصص لذلك.
3) إبراز أهمية وضع أهداف مستقبلية.
4) مناقشة أسباب تدني مستوياتهم التحصيلية.

النشاطات :

تقوم المرشدة بتوزيع السند الإعلامي على التلاميذ، وقراءة أجزائه تدريجيا مع النقاش المتبادل، وتوضيح أهمية وضرورة وضع أهداف للحياة فمن الضروري أ، يكون الطالب قادرا عل تحديد أهدافه الشخصية ، وتلك المتعلقة بالدراسة ، والعمل على تحقيقها بالوسائل التربوية المناسبة. ونقترح لذلك مانسميه "**قائمة أهدافي** " حيث انه من المهم أن يكون شعار الطالب " **أن أستطيع** " ، مع تقوية دافعيته للدراسة ، بتعليمه مهارات الدراسة ، بحيث :

- لا معنى للحياة بدون هدف .
- لا معنى لهدف لم يكتمل و لم يتم تحقيقه .
- هناك استراتيجيات للنجاح .
- الفشل هو فشل الأفكار .
- المعاق معاق في أفكاره .
- الشخص الناجح يعرف بالضبط إلى أين يذهب .
- كتابة الهدف يعادل 50% من تحقيقه .

ثم تواصل المرشدة شرح مراحل التخطيط للأهداف حيث يتطلب الأمر ، إثارة دافعية الإنجاز ، والاتجاه الموجب نحو الدراسة ، وتنمية الثقة في الذات ، والمثابرة والاعتماد على الذات ، وتقدير الذات ، فتطلب المرشدة من التلاميذ الإجابة على هذه الأسئلة الجوهرية :

- أين أنا الآن ؟ (الواقع) .
- ماذا أريد ؟ (الهدف) .
- لماذا أريده ؟ (الأسباب لتعزيز الرغبة)
- متى أريد ؟ (عامل الزمن)
- كيف أستطيع تنفيذه ؟ (المصادر والإمكانيات)(التحديات وكيفية التغلب عليها)

وتذكرهم المرشدة بأن الرغبة في النجاح هو حاجة لدى الفرد ، وبالتالي يتوق الفرد إلى تلبيتها. حيث ذكر أن اهتمامنا بأي موضوع هو أو عمل تتحد عب الإحساس بالفعالية (هل أستطيع فعل ذلك؟) وعبر توقعاتنا حول نتائج أفعالنا (إذا تمكنت من فعل ذلك ، فماذا سيحدث؟) ماذا يعني ذلك ؟ أنه كلما تعلمتم طرقا جديدة في الدراسة ، زاد إحساسكم بقدرتكم على التحكم فيها ، ويمكنكم الجزم أنها تؤدي إلى مخارج ايجابية (النجاح والانتقال)، وبالتالي ستهتمون بالنشاطات والأعمال المدرسية ، وتقبلون عليها .

وتشير المرشدة بعدها انه سيتم أنشاء مكتبة صغيرة خاصة بالمجموعة وتوضع تحت تصرفهم ، تضم :

حوليات في مختلف المواد ، وأدلة إعلامية تشرح المسارات الدراسية ومنافذها المهنية ، وإجراءات الانتقال والتوجيه. إلى جانب قصص أدبية وكتب علمية للمطالعة وكذا قواميس ومراجع .

ويتم، كمرحلة أخيرة من الجلسة، مناقشة العوامل المؤدية على سوء تكيفهم ، وتدني تحصيلهم الدراسي حسب وجهة نظرهم ، والأساليب التي يستعينون بها في الدراسة، وعند المذاكرة . وهنا تبرز المرشدة دور العادات الدراسية غير المناسبة في تدني مستويات تحصيلهم ، وتبين لهم عواقب الافتقار للمهارات الدراسية الصحيحة. ويتم ابتداءا من الجلسة المقبلة تعلم هذه المهارات المدعمة للتعلم والمذاكرة الصحيحة.

ملاحظة :

في خلال الأسبوع الذي يلي هذه الجلسة، تعقد المرشدة بعض المقابلات الفردية بناء على استبيان " عبر عن رأيك " التي ساهمت في إنشاء بطاقات شخصية لكل تلميذ، للاستفسار عن بعض التفاصيل، ومناقشة بعض الأمور الشخصية والعائلية، إلى جانب رفع الهمة وتحفيز المعنويات (مساعدة نفسية فردية) وتكوينهم على التوجه: مساعدتهم لاكتشاف المواد التي يحبونها، الاستعدادات التي ينمونها، والرغبات التي تحفزهم.

الجلسة الخامسة :

الموضوع : العادات والمهارات الدراسية .

الأهداف :

- شرح مفهومهما و الفرق بينهما .
- تبيان أهميتهما في الحياة الدراسية .
- مناقشة السند الإعلامي " بشرى لكم " المخصص لذلك (أنظر الملحق رقم 8)

النشاطات :

تقدم المرشدة شروحات حول معنى كل مفهوم والفرق بينهما، فالعادات الدراسية تمثل الأساليب والوسائل المستخدمة عند الدراسة والتعلم والمذاكرة . في حين تشير المهارات إلى سلوكات الطالب المثالية المنظمة لزيادة

التحصيل الدراسي والتفوق. والفرق بينهما، أن العادات تختلف من تلميذ لآخر، فلكل أسلوب يعتبره مثاليا بالنسبة إليه ، أو بالمقارنة مع طبيعة المادة الدراسية والتي يمكن أن تكون صحيحة أو خاطئة من غير دارية من التلميذ.

ثم تعرج المرشدة على شرح أهمية امتلاك المهارات الدراسية وإتقانها والتي تمكن أن :

- التلميذ يفتقر أليها فعلا (بعد المناقشة مع أفراد المجموعة و استعراض أساليبهم وسلوكاتهم في الدراسة والمذاكرة) وهي بالمقابل ضرورية لتحصيل الجيد.
- امتلاك وإتقان المهارات يوفر الوقت والجهد لطرفي العملية التعليمية ، أي التلميذ والمعلم على حد سواء ، حيث تكون عملية التعلم مشتركة بينهما، ومحببة لدى التلميذ كونه يمتلك وسائل المتابعة. فلا يجد نفسه مجبرا على التكرار المتواصل، أو الحفظ على ظهر قلب، بل يستفيد غلى أقصى درجة من قراءاته، ما يكسبه الثقة الكاملة بنفسه وقدراته.

وتسمح قراءة السند الإعلامي "بشرى لكم" بإعطاء البديل عن العادات والمهارات الخاطئة التي سجلت خلال الجلسة السابقة في أوساط التلاميذ، من بينها، الحديث عن أوقات المذاكرة المثالية وأماكنها ، والتي تكون في أوقات شعور التلاميذ بالراحة وأحسن حالات اليقظة ، في غرفة تتمتع بتهوية وإضاءة مناسبين، بإبعاد كل مصادر الإزعاج والضوضاء ، والتقليل بقدر الإمكان من مشتقات الانتباه ، كإطفاء الهاتف النقال ، الاقتصار على الكتاب والدفتر فقط ذي الصلة بموضوع المذاكرة .وكذا التركيز على تصحيح الاعتقادات حول النوم والساعات المطلوبة لذلك (8-9 ساعات يوميا) وتجنب السهر لساعات متأخرة من الليل ، والابتعاد عن كل المشروبات المنبهة ، وبالمقابل الاعتناء بالتغذية الصحية .

وقدمت المرشدة النصائح التي ذكرها ، وهي في شكل تعليمات ينصح بها د.أسعد الزغبي تلاميذ المجموعة الإرشادية ، بعد لقاء مع المرشدة:

1. ألا يدرس الطالب و هو مستلقي على بطنه أو متكئ .
2. ألا يكون شبعانا أو جوعانا .
3. أن يقوم بالأعمال الواجب عملها قبل المراجعة (الاتصال بصديق ، غلق الهاتف الخلوي أو توصية الأهل بالرد على المكالمات الموجهة إليه...) .
4. وضع جميع أدوات المادة التي يذاكرها أمامه حتى لا ينهض كل مرة لإحضار أداة ، كما عليه الإبقاء فقط على الأدوات المتعلقة بالمادة .
5. تناول الكثير من الماء .
6. أن يأخذ استراحة 10د بعد كل ساعة عمل للتمدد والاسترخاء .

7. اختيار الأوقات المناسبة للمراجعة (وهي مذكورة في السند الإعلامي).
8. عند المراجعة ، اذا خطرت ببال التلميذ فكرة فليكتبها ثم ينفذها في الاستراحة .
9. ملاحظة للتلميذ ذو التحصيل المتدني :

- أن يقرأ الدرس بطريقة PQ4RS قبل الذهاب الذهاب إلى المتوسطة، أي قبل تناول الموضوع .
- يذهب إلى الصف و يتابع الأستاذ ويسأل .
- بعد العودة إلى المترل يدرسها مرة ثانية بنفس الطريقة.
- عليه بدراسة المادة التي يستصعبها بالأول.

وبهذا الشكل لا يمكن أن ينسى الدرس أبدا.

وفي ختام الجلسة، تتفق المرشدة مع أعضاء المجموعة عل بدء التدريبات على المهارات الدراسية انطلاقا من الجلسة المقبلة ، والتي ستصحح لديهم ما ذكروه من أساليب وسلوكات خاطئة أو غير مناسبة، في جو من الحماس والاستعداد بهدف تحسين وضعياتهم الدراسية.

الجلسة السادسة:

الموضوع : مهارة القراءة الفعالة (لروبينسون ROBINSON.F) PQ4RS.

الأهداف:

- التعريف بطريقة PQ4RS .
- تبيان أهمية التعلم .
- تدريبات على الطريقة .
- التكليف بواجب بيتي.

النشاطات :

أولا ترحب المرشدة بأفراد المجموعة، ويقومون مباشرة بعد ذلك بحركات رياضية بدنية بسيطة داخل القاعة لمدة 10 د ، بغرض التنشيط وزيادة الانتباه .

تستشير المرشدة انتباه المجموعة إلى أهمية موضوع الجلسة ، فمهارة القراءة الفعالة أول سلاح فعال لتحقيق استيعاب صحيح وفهم جيد للدروس. فتبدأ بتعريفهم بمعنى الطريقة (PQ4RS) التي وضعها روبنسون فرانسيس منذ 1972 ، وترتكز على خمس مبادئ : المسح، السؤال، القراءة ، التفكير ، الحفظ ، المراجعة. وهذا لتحقيق المذاكرة الفعالة .

تذكر المرشدة أفراد المجموعة بثلاث عناصر أساسية عليهم القيام بها:

أ. **التهيؤ المادي :** ويعني إعداد الطالب للدراسة بشكل منظم لتسهيل الوصول إليها دون إضاعة الوقت .

ب. **التهيؤ النفسي :** التفكير أهمية الدراسة بالنسبة لأهداف الطالب وذلك لرفع مستوى الدافعية ، إجبار الذات على الدراسة وتأجيل البدائل الأخرى حتى الانتهاء من موضوع دراسي معين وتحديد المادة التي سوف تدرس مسبقا.

ت. تطبيق طريقة القراءة الفعالة ، وتكون ب:

1. قم بمسح عام للدرس في خلال 5 دقائق، فهذا سيسمح لك بأخذ فكرة عامة عنه ، وانتبه للعناوين الرئيسية والفرعية ، ومختلف الأشكال والرسوم التي يتضمنها.
2. أعد تصفح الدرس من جديد، ولكن بتحويل كل العناوين إلى سؤال تطرحه على نفسك وتحاول الإجابة عليه، كما قرأت أول مرة .
3. عد لأول درس وأقرأ كل فكرة وكل فقرة لوحدها، وانتبه للكلمات المهمة مثل: ترتبط – تختلف – أسباب- نتائج -...الخ. وكلما شعرت أنك مررت بمقطع صعب، أو جزء ل تفهمه، أعد قراءته مرة أخرى .
4. فكر وافهم: اجعل معنى لما تقرأ، افهم ما تقرأ، اربط ما تقرأ بما تعرف، استخرج الفكرة الرئيسة و الأفكار الأساسية .
5. احفظ كل جزء وكل مقطع بكل الطرق :

- **تركيز بصري:** ويكون بتركيز النظر على المقاطع المراد حفظها ، حتى تنطبع على صفحات الذهن ، فالنظر هو الأداة الأساسية التي يعتمد عليها في عملية الحفظ وهذا هو التركي البؤري .
- **تسميع ذاتي (شفاهي):** اسأل نفسك عما قرأته، ولخص بكلماتك ما قرأته .
- **بطريقة لمسية (مكتوبة):** أعد كتابة الدرس بأسلوبك على أوراق خارجية ، أو لخص ما فهمت بأسلوبك الخاص.
- **سمع مرة أخرى** ما قمت بكتابته.

6. راجع من البداية: اطلع على الأسئلة، وغطي بيدك على الأجوبة وردد شفاهيا تلك الأسئلة وإجاباتها.
7. راجع من مادة إلى ثلاث كل أسبوع، حتى تستطيع تغطية كل المواد مرة كل شهر تقريبا.
8. استغل عطلة نهاية الأسبوع للمراجعة المركزة.

في نهاية الجلسة تقوم المرشدة بتدريب التلاميذ على هذه المهارة، عن طريق توزيع نصوص صغيرة من المقرر، والطلب منهم تطبيق كل الخطوات التي تم شرحها والتدرب عليها. ثم الاستماع لهم وتبين نقاط القوة والضعف في أدائهم .

وأخيرا تكلف المرشدة التلاميذ بتطبيق نفس الإجراءات على محاور أخرى من مواد مختلفة طيلة الأسبوع، وتسجيل أية ملاحظات على الكناشات لمناقشتها في الجلسة القادمة.

الجلسة السابعة

الموضوع : مهارة تنظيم الوقت والبرمجة

الأهداف :

- التعريف بهذه المهارات.
- توضيح أهميتها.
- تدريبات وتطبيقات عليها.
- تكليف بواجب منزلي.

النشاطات:

تبدأ المرشدة بمراجعة التدريبات السابقة على المهارة السابقة برفقة أفراد المجموعة الإرشادية، مع إبراز جوانب الضعف والقوة في أساليبهم، مع تقديم التوصيات المناسبة لتحسين الأداء.

وتعرج المرشدة بعدها، بعد الاستفسار بالقرب من التلاميذ عن منهجيتهم في توزيع وقتهم اليومي، ما بين المدرسة والبيت، وما بين العمل والدراسة والراحة والنوم، فتلمس لديهم العشوائية في تسيير الوقت وتنظيم الأعمال، والتي تترك في أغلب الأحيان للظروف والمزاج والأهواء. فتصحح لهم المرشدة بأن المذاكرة الصحيحة تتطلب أوقاتا معلومة ومضبوطة من قبل التلميذ نفسه ، وهذا من خلال برمجة يومية أو أسبوعية.

تعرف المرشدة بالمقصود من تنظيم الوقت و البرمجة: " أن يتم إتباع جدول زمني يستخدم لتنظيم و برمجة المذاكرة بما يتوافق والمشاغل اليومية للفرد نفسه "

- البرمجة هذه لها أهمية في :
- تفادي تراكم الدروس .
- عدم إهمال مادة دراسية على حساب مادة أخرى .
- تنظيم لوقت التلميذ وقدراته وطاقته .

الأمر الذي يوفر الراحة النفسية أثناء المذاكرة، ويبعد الكثير من العوامل المشوشة ، ويسح بترتيب الأعمال حسب الأولويات.

وللتدريب على هذه المهارة تعود المرشدة للسند الإعلامي " بشرى لكم " للاطلاع على الجانب المتعلق بتنظيم الوقت، والاستفادة منه في بناء استعمال الزمن يبرمج نشاطات الأسبوع، حيث يكون على النحو التالي :

- سطر برمجة لجميع أعمالك الأسبوعية في إطار استعمال زمن خاص بك، ورتبها حسب أهميتها لك، وأبرز ما سيتقوم به فورا وما تقوم به لاحقا، المهم أن تتضمن برمجتك ثلاث أوقات: وقت المذاكرة- وقت الراحة – وقت النوم.
- ابدأ ببرمجة وقت للراحة قبل وقت المدرسة، وضمنه كل ما ترغب فيه: مشاهدة تلفزيون- محادثة الأهل و/أو الأصدقاء- خروج للعب – ممارسة هواية - ممارسة رياضة...الخ .
- ذاكر مادة إلى اثنان على الأقل يوميا سواء كان لديك امتحان أم لا.
- التزم بمواقيت للأكل محددة كلما أمكن .
- لا تنقص من وقت النوم الذي يحتاجه جسمك (9 ساعات).
- برمج مواد المذاكرة اليوم تبعا لمواد الدراسة في الغد ، فهذا يفيد في مراجعة الدروس السابقة والتحضير للدروس الجديدة .
- اجعل أولوية البرمجة للمواد التي أعطيت لكم فيها فروض أو واجبات منزلية .
- لا تتقيد ببرنامج موحد ، فإن برمجة هذا الأسبوع يمكنها أن تختلف تماما عن برمجة الأسبوع المقبل .
- برمج للمذاكرة المكثفة الخاصة بالامتحانات عند اقترابها.
- اجعل برمجتك لعطلة الربيع المقبلة تتضمن مراجعة لدروس الفصل الثاني لتثبيتها.

الواجب المنزلي : تطلب المرشدة من التلاميذ أن يقوم كل واحد منهم بوضع برمجة لنشاطاته الأسبوعية في جدول زمني بتحديد اليوم ، الفترة والمدة ، لمناقشتها الجلسة المقبلة .

الجلسة الثامنة :

الموضوع: مهارات التلخيص .

الأهداف :

- التعريف بالمهارة و أهميتها .
- التدريب عليها .
- تكليف بواجب منزلي .

النشاطات :

قبل تناول المهارة الجديدة، تقوم المرشدة بتصفح البرامج الأسبوعية التي أعدها التلاميذ، لإبراز مواقع ضعفها وقوتها ، وتقديم الاقتراحات لتحسين الأداء .

وبعدها يخرج الجميع لساحة المتوسطة ، لأداء بعض التمارين الرياضية بتأطير من تلميذة مدربة (تمارس الرياضة) لمدة 15 دقيقة ، وهذا لتنشيط الدورة الدموية ، وإبعاد الشعور التعب المرافق لتوقيت الحصة (بعد الظهيرة).

يعود التلاميذ لقاعة الإرشاد لمناقشة شعورهم عند الاستهلال بمذاكرة الدروس وخاصة الطويلة منها في فترات الامتحان، حيث يذكر أحدهم: " أشعر بالامتعاض وينقبض صدري كلما رأيت الدفتر الكبير لدفتر التاريخ و دروسه الطويلة، وأود أن يختفي ويحل محله دفتر صغير، يجلبني لمذاكرته ". ويقول آخر :" حاولت مرة أن ألخص بعضا من دروس مادة الجغرافيا إلا أن ذلك كان صعبا و شاقا علي، وفي آخر المطاف لم يكن ذلك الملخص مناسبا"

بعد الاستماع إلى القصور الواضح لدى التلاميذ في تلخيص الدروس تبين المرشدة للتلاميذ أهمية امتلاك " مهارة التلخيص "، التي تسمح بتقليص حجم الدروس ، فتكون مختصرة موجزة تسهل كثيرا عملية المذاكرة، بل وتجعلها خفيفة، فتتحول الكراريس الضخمة إلى دفيترات صغيرة بل إلى مجموعة أوراق تحمل فقرات صغيرة كل فقرة تعادل درسا، ويستغني التلميذ نهائيا عن دفتر المادة الذي يجلب له القلق والضجر. ثم توزع المرشدة على التلاميذ نصا من مقرر الجغرافيا ، مع توجيه أحد التلاميذ نحو السبورة للقيام "بتمرين في التلخيص"، في حين يقرأ الآخر النص بصوت عال ، ويتابع الجميع . وتستوقف المرشدة التلميذ الذي يقرأ كلما يذكر عنوانا أساسيا أو فكرة رئيسية وخصوصا "الكلمات المفتاحية" وهي كلمات أو مصطلحات أساسية في الدرس، ويقوم كل تلميذ بالتسطير حولها.

وبعد الانتهاء من القراءة يتم التركيز على كل ما سطر تحته ، ومنه يتم استنباط ملخصا صغيرا بأسلوب التلميذ، وباستخدام كل تلك الكلمات المفتاحية والأفكار والعناوين الأساسية ، فيتحول النص الذي كان في البدء يضم ثلاث صفحات ونصف إلى نص من نصف صفحة.

بعد إنجاز التمارين ، تضيف المرشدة مجموعة نصائح لكتابة دقيقة للملخص:

- لخص بأسلوبك الخاص واكتبه كتابه واضحة ومتسلسلة.
- استخدم المفردات التي تعبر عن المعنى بدقة.
- تأكد من أنك لم تدع أي عنصر أو فكرة مهمة قد تخل بالمفهوم العام للدرس .
- اسم ملخصات الدروس واجعلها في شكل كراسة لتعود إليها بسهولة في أوقات المذاكرة . وفي الأخير تطلب المرشدة من التلاميذ أن يتشكلوا في أفواج مصغرة(2 إلى 4 أفراد) في كل مجموعة ليعملوا ضمنها

كمرحلة أوليه على تلخيص دروس ماده من المواد على أن يتم تبادل الملخصات فيما بينهم وتصحيحها من قبل المجموعات الأخرى في الجلسة المقبلة على أن ترصد شهادات تقدير لأحسن الملخصات.

ملاحظة : تخلل هذا الأسبوع خرجة تربوية لفائدة تلاميذ المجموعة الإرشادية لمؤسسة عمل وهي الإذاعة الجهوية بوهران –الباهية– الغرض منها تدعيم الاتجاهات الموجبة نحو المدرسة، برؤية فوائد الدراسة والتعلم في في الميدان وأثار التكنولوجيا في الميدان السمعي –البصري، كزيارة مساهم في تصحيح الاعتقادات الخاطئة بشان العلم وفائدة التعلم

الجلسة التاسعة :

الموضوع : مهارة التركيز و مهارة تدوين الملاحظات .

الأهداف :

- التعريف بهما.
- تبيان أهميتها .
- التدريب عليهما .
- واجبات منزلية .

النشاطات :

بعض الترحيب بأعضاء المجموعة وتعليق برنامج الحصة على السبورة، يقوم التلاميذ بالتعليق على الزيارة التربوية التي تعرف فيها على الإذاعة وكيفية العمل فيها وكيف تعد وتقدم البرامج للمستمعين والمشاهدين حيث ابدوا انبهارهم من مستوى التطور التكنولوجي والتجهيزات الحديثة التي لا يمكن تشغيلها من دون مستويات تعليمية عالية.

وتصحح المرشدة الملخصات المنجزة من قبل الأفواج المصغرة ، وتستعرض جوانب القوه والضعف فيها، في جو حماسي وتنافسي بين التلاميذ، وكل مجموعة تستوفي شروط التلخيص ، تحصل على شهادة تقديريه ممضاة من قبل المرشدة والمدير المتوسطة .

وتمهد المرشدة للمهارتين الجديدتين، بالتعريف بهما، فالتركيز يعني "تكثيف الانتباه بشكل تام على العمل المراد القيام به"، وتدوين الملاحظات وتعني "تسجيل كل النقاط المهمة التي تذكر أثناء شرح الدرس" وتساعد مهارة التركيز كثيرا في تسجيل الملاحظات المهمة داخل القسم.

ثم تعقد مناقشة عامة حول المعوقات التي تعترض تركيز التلاميذ أثناء الدرس والمذاكرة، والتي تمنعهم من تدوين الملاحظات المهمة ، حيث يذكر التلاميذ:

- وجود المشتتات بكثرة.
- مكان أو زمن المذاكرة غير مناسب .

- الانتقال من درس لآخر من دون تنظيم.
- كراهية بعض المواد أو بعض المدرسي.
- المشاكل الصحية والعائلية.
- عدم التفريق بين ما هو مهم وغير مهم في شرح الأستاذ.
- قله المهارة في مواكبة ما يجري في الحصة الدراسية وتدوينها بسرعة وبشكل مختصر.

بعدها تبين المرشدة أهميه المهارتين في التعلم، وتذكر: "وجد محمد سيدات أن تدريب على مهارات الدراسة وخاصة مهارة التركيز وتجنب العناصر المشتتة يفيد في تنشيط عمل المخ ويحسن من أداء الطالب و تحصيله الدراسي وخاصة في الرياضيات. إضافة إلى أن تدوين ملاحظات يساعد على فهم الدروس أكثر، والتحضير للامتحانات بصوره أفضل.

ثم تدرب المرشدة التلاميذ على المهارتين على النحو التالي:

- تطبيق طريقه عند المذاكرةPQ4RS فهي تمنع شتت تشتت الانتباه تماما.
- الالتزام بالبرمجة اليومية المسطرة .
- ذاكرا في مكان هادئ ، وأبعد عنك جميع الملهيات (محمول ،راديو -كاسيت،mp4 ، التلفزيون، الكومبيوتر).
- عند بدء الدراسة فكر كيف ولماذا يعد الموضوع مهم في تعليمك .
- لا توهم نفسك بأن الموضوع ممل أو صعب.
- ادرس بنظام واسأل عن أي شيء لا تفهمه.
- لا تدرك مجالا لتراكم المواد الدراسية "ادرس بانتظام".
- استماع جيدا لأستاذك فهذا يجعلك تدون أهم الملاحظات وضع خطا تحتها عملا بمبدأ.

الاختيار: استمع لكل شيء ،لا تكتب كل شيء، سجل الأفكار التي تراها مهمة.

- استعين برموز لاختزال الكلمات مثل : &, = , <, > أو :

ت.إس وتعني تربيه الإسلامية

جيو وتعني جيولوجيا

جغ وتعني الجغرافيا

تك أي تكنولوجيا ..... وهكذا، ربما للوقت عند التدوين.

- وفي الأخير أكتب الملاحظات بشكل منظم، واربط أجزاء المادة ببعضها البعض

تطبيقات :

وكتطبيقات على المهارتين ، تطلب المرشدة بأن يتم إتباع الخطوات السابقة الذكر، والتدرب عليها عند المذاكرة اليومية. و تقسم التلاميذ إلى مجموعات ثلاث ،يقرأ أحدهم نصا على زملائه في مجموعته المصغرة، ويقوم البقية بتدوين الملاحظات. وبعدها تناقش أعمالهم فتخصص جائزة ماديه (كتاب) لصاحب أفضل الملاحظات المدونة .

الجلسة العاشرة

الموضوع: مهارة استخدام المكتبة

الأهداف:

- توضيح أهمية استخدام المكتبة.
- تدريب التلاميذ على المهارة.
- تطبيق التلاميذ للمهارة.
- واجب مترلي.

النشاطات :

ترحب المرشدة بأعضاء المجموعة يقوم أحد التلاميذ بتعليق برنامج الجلسة في حين يوزع التلاميذ اخر أوراق الرسم والالوان على من يرغب في التعبير الفني يرسم بعضهم ويكتب البعض الاخر وخواطره وهذا لمده 20 دقيقه لاراحه التلاميذ وتغيير جو الدراسة المعتاد اعدادهم للنشاطات الجلسة وكعرفان يعلق أحسن رسم على أحد الجدران، وتقرأ أحسن خاطرة على المجموعة.

تناقش المرشدة محاولات التلاميذ في التمرن على التركيز طيلة فترات الدراسة والمذاكرة حيث يذكر التلاميذ المعوقات التي تعتريهم في حين تقدم لهم المرشدة ارشادات للتغلب عليها.

تستهل المرشدة موضوع الجلسة بسؤال التلاميذ عن استخداماتهم المكتبية فتلمس لديهم دنوا قليلا نحوها بحجه وجود الكتاب المدر سي الذي يغنيهم عنها على الاقل في نظرهم.

في أي مقرر في مهارات الدراسة يجب ان نوجه الطلاب الى استخدام المكتبة بما فيها من كتب ومجلات علميه وقواميس ومعاجم واستخدام الكمبيوتر وشبكه المعلومات الدولية ومن الضروري تدريب الطلاب ودفعهم الى استخدام غرف المصادر سواء في المدرسة او في أماكن أخرى في البيئة المحلية وذلك من خلال اجراء الدراسة والبحث المستقل.

تشرح المرشدة للتلاميذ أن العديد من دروس المقرر تتطلب من التلميذ بحث إضافية لتكملتها وهذا يتطلب جمع المعلومات من خلال التزود بالمصادر والبيبليوغرافيا (المراجع) ولدي مكانه طبيعي المكتبة ومن هنا جاءت أهمية المكتبة في المدرسة

التدريب على المهارة رفقة التلاميذ بإتباع الخطوات التالية

- تحديد المراجع المكملة لدرس رفقة أستاذ المادة.

– تسجيل اسم المؤلف، عنوان الكتاب، تاريخ نشره، دار النشر، فهذا يسهل عملية البحث عن الكتاب

– تسجيل اسم المؤلف،عنوان المقال ،عنوان الموقع، تاريخ صدوره على شبكة الانترنت ما يسهل عملية البحث عن المصدر على مواقع الانترنت.

– البحث عن الكتاب من الفهرس من خلال اسم المؤلف ،أ وعنوان الكتاب، أو الموضوع الذي ينتمي إليه

– ابحث عن الموضوع في قاعة المكتبة فان لم يوافق المرجع ما تبحث عنه أعده واطلب آخرا فهذا أفضل من أن تعيره وتذهب به الى البيت بدون فائده فتجد نفسك قد ضيعت الكثير من الوقت.

– داخل المكتبة لا تتحدث مع زملائك وطالع بصمت

تقيد بنظام الإعارة من حيث المدة وعدد الكتب المسموح بأخذها.

التطبيقات

– يطبق التلاميذ طريقة البحث عن المراجع من مكتبة قاعة الارشاد (لأن توقيت الحصة الإرشادية لا يتزامن مع أوقات عمل مكتبة المؤسسة) من خلال التدقيق في المصدر و فهرسته ، واعتماد نظام الإعارة بالطريقة السالفة الذكر

– تنظيم عملية بحث على الانترنت في الجلسة المقبلة كتطبيق ميداني.

تعلم المرشدة أن الجلسة المقبلة تكون ترفيهيه،تنظم فيها مسابقه لاختيار أحسن حلوى تعد من قبل التلاميذ وعرض لمسرحيه قد أعدت من قبل مجموعه من 5 تلاميذ ، اضافه الى استقبال ضيفين.

الجلسة الحاديه عشر :

الموضوع: حصة ترفيهية تثقيفية (بمناسبة يوم العلم)

الأهداف:

– جعل الترفيه من صميم الإرشاد.

– تحقيق شعار المرشدة:" الراحة قبل المذاكرة للإقبال على العمل برغبة.

– تعزيز الاتجاهات الموجبة نحو الدراسة.

النشاطات:

ترحب المرشدة بأعضاء المجموعة وضيفي الحصة وهما أساتذة بالمتوسطة وطالب جامعي متعدد التخصصات ومن المتفوقين في دراسته، ويستقبل الضيفان بمناسبه ذكرى يوم العلم (16 أبريل) للمشاركة في فعاليات هذه الحصه الترفيهية المتضمنة:

– التسابق والتنافس العلمي والفني.

– تطبيق عملي على استخدام الانترنت.

– نقاش حول مناسبة يوم العلم مع الضيفين.

تطلب المرشدة من اعضاء المجموعة أن يقسموا انفسهم لفوجين متساويين ، وتقوم برفقه استاذه التاريخ والجغرافيا يطرح أسئلة مجهزه مسبقا في مختلف المواد، فيجيب عنها الفوج الذي يمتلك الإجابة الصحيحة فيظهر التسابق نحو تقديم الأجوبة والتنافس على الربح في نهاية مسابقة العلم المسابقة العلمية.

وبعدها يخوض الجميع في المسابقة الفنية، فتقيم أطباق الحلوى من قبل التلاميذ انفسهم، وتمنح ال العلامات اعلى العلامات لأطيب طبق، وتعرض المسرحية التي ألفها مجموعه من التلاميذ في غضون 10 د ، ويتابع الجميع باهتمام وشغف، وتنال اعجابا جماعيا، خصوصا من ناحيه موضوعها.

ثم تتدخل أستاذتهم، التي ادخلت البهجة لقلوب التلاميذ بحضورها، وتتحدث عن مناسبه يوم العلم، وما تلعبه العلوم من دور في حياه الانسان، ولولاها لما استطاع العيش بكرامة، ثم تتابع تحفيزها للتلاميذ بجزمها أنهم يمتلكون القدرات الكافية لتحقيق النجاح، خصوصا بعد تعلمهم المهارات الدراسية المناسبة.

بعد ذلك يقدم الطالب الذي درس تخصصين ويعمل في آن واحد ، أن حبه للعلوم ييسر عليه الإقبال عليها وتفوق فيها ، ويزيد في فهمه وإدراكه لجميع الامور، ويتعلم منها كيف يعيش، كيف يبدع وكيف يخوض الحياه من غير خوف، بانه يجد نفسه مسلحا بما فيه كفاية، حتى انه خاض عالم الشغل وهو لا يزال يافعا ، ويقدم في الاخير تهانيه بما تعلمه التلاميذ خلال هذه الجلسات، والحماس الذي لمسه لديهم.

بعدما يغادر الضيفان، يقوم التلاميذ رفقة المرشدة بإجراء بحث صغير مستخلص من مجموعة من مواقع الانترنت، وتظهر المرشدة للتلاميذ آليات استخدام محركات البحث، وكيفية العثور على الموقع المناسب، وكذا كيفية التجول داخل الموقع الواحد، والانتقال من نافذة الى أخرى للعثور على المعلومات الموافقة لموضوع البحث كما أرشدت التلاميذ إلى مجموعة من المواقع التي تنشد الشباب وتقدم لهم الأعلام المناسبة حول الدراسات والمهن وكيفية كتابة بيان عن السيرة الذاتية، وإرشادات حول التوجيه، ومساعدات لحل الفروض ،وحلول مشاكل المراهقين أيضا مثل:emploiquebec.net و orientation.fr .

تعلم المرشدة التلاميذ أن الجلسة المقبلة ستخصص للتدريب على مهارات الاستعداد للامتحان، وعليه تطلب من كل تلميذ أن يحضر مذكراته حول الموضوع، بأية كيفية يحضر ويجتاز الامتحان عاده.

الجلسة الثانية عشرة

الموضوع: مهارات الامتحان.

الأهداف:

مناقشة كيفية استعداد التلاميذ امتحانات.

توضيح أهمية الاستعداد للامتحانات.

التدريب على المهارات وتطبيقها.

واجب منزلي.

النشاطات:

بعد سؤال عن أحوال التلاميذ، استهلت المرشدة الجلسة بمناقشة خبراتهم واساليبهم عند الاستعداد للامتحان وعند اجتيازه، طريقتهم في المذاكرة، عادتهم في الأكل والنوم، معاشهم النفسي،...الخ.

يظهر من خلال أساليب التلاميذ للاستعداد للامتحان انه يطغى عليها العشوائية وعدم النظام، من جمع لدروس كثيرة ومراجعتها بين الامتحان فقط، شعور بتعب وملل عند المذاكرة والمراجعة، خوف وقلق من أسئلة الامتحان، لا يدع لهم الوقت الكافي للمراجعة وتثبيت الدروس في الذاكرة، فعندما يعي التلميذ ان الوقت لا يكفيه لذلك، يتوتر فيزيد من نسيانه لما ذاكره، ويمكن أن يقع في حالة انسداد الفكري يوم الامتحان، وهذا ما لا يرغب فيه التلميذ مطلقا. ومن هنا جاءت أهمية تعلم مهارات الامتحان التي تقي من الأعراض السلبية المرافقة للامتحان، وضمان الأداء الجيد خلاله، فالأداء الأكاديمي المرتفع يرتبط ارتباطا موجبا بالأداء الجيد في الامتحان الى جانب ارتباط الثقة بالنفس به بنفس الكيفية .

تقوم المرشدة بتدريب التلاميذ على مهارة الاستعداد للامتحان وأخذ الامتحان بالشكل التالي:

الاستعداد للامتحان:

- التزام بالمراجعة الدورية المنتظمة
- قم بمراجعة النقاط الرئيسية للدرس: تصفح العناوين الكبيرة ثم الصغيرة.
- لا تركز على ما تتوقع أن يكون الامتحان فقط.
- بعد المراجعة اختبر نفسك بحل مواضيع الامتحانات سابقة من "الحوليات" وقارن اجاباتك بالإجابة النموذجية
- تمرن على قراءة الاسئلة والتسطير على الكلمات الأساسية التي تمثل المطلوب. وبهذا الشكل لا يمكنك أن تهمل أي شيء طلب منك انجازه.
- تدرب على تقسيم وقت الإجابة المخصص للامتحان: لقراءة الأسئلة ثم الحل على المسودة ثم النقل على ورقة الإجابة ، وفي الأخير مراجعة ما كتب لتصحيح الأخطاء.
- أنهي مذاكرتك على الأقل بيوم واحد الامتحان ، ولا تشوش ذهنك خصوصا قبيل الامتحان.
- استرح بما فيه الكفاية عشية الامتحان و اعتني بتغذيتك .
- لا تذهب للامتحان من دون تناول فطور الصباح، وإلا فلن تجد الطاقة اللازمة التي تسمح لك بالتفكير.
- خذ كل الأدوات التي تحتاج اليها: مجموعه من الاقلام، المسطرة، الكوس ، المدور، المنقلة ، قلم الرصاص ، الممحاة ، المنجرة، الآلة الحاسبة .
- اذهب وانت واثق بنفسك ، فإنك على أتم الاستعداد، فامتحان شهادة التعليم المتوسط لا يحمل أمورا جديدة لم تتعود عليها .
- لا يغرنك من يخرج بسرعة من قاعة الامتحان ، فإذا كانت مدة الامتحان ساعتان ، فانت تحتاج الى ساعتين كلها ، حتى تقوم بالمراحل كلها :
- قراءه الأسئلة.

- الفهم والتفكير في الحل على المسودة.
- نقل الاجابات على ورقه الامتحان.
- مراجعه الأجوبة للتحقق من صحتها.
- اضبط خطك على أن يكون واضحا مقروءا، ونظم ورقتك، وتأكد من أن تعبيرك لا يحمل أخطاء لغويه أو إملائية .

- التزم دائما بالتعليمات الخاصة بطريقه الإجابة، فإذا طلب منك الإجابة باختصار أو في حدود 160 كلمه مثلا فلا يمكنك تخطي ذلك ، أو الاسهاب في الإجابة، فذلك خروج عن المطلوب.

- راجع جميع اجاباتك قبل تسليم الورقة، وتأكد من إجابات بياناتك الشخصية، وأنك أجبت على جميع الأسئلة.

- تطلب المرشدة من التلاميذ أن يقوموا بتطبيق تلك الخطوات بالإجابة عن موضوع امتحان 1 بالبيت ، في نفس المدة المخصصة للامتحان الحقيقي ، وكذا الالتزام بها عند امتحانات الفصل الثالث وشهادة التعليم المتوسط.

- تحضر المرشدة مجموعتها لإنهاء الجلسات، وبأنهم قد تعلموا جميع المهارات التي يحتاجون إليها سواء للدراسة أو المذاكرة أو المراجعة، وستكون الجلسة المقبلة آخر الجلسات في هذا البرنامج الارشادي .

الجلسة الثالثة عشر: (الختامية)

الأهداف:

- تقييم استفادة افراد المجموعة من البرنامج التدريبي.
- تطبيق مقياس الاتجاهات نحو المدرسة.

انهاء الجلسات :

النشاطات :

- مناقشة الخطوات المتبعة للإجابة عن مواضيع الامتحانات.
- اختيار التلاميذ، والوقوف على مراكز القوة والضعف فيها، و تقديم تعليمات لتحسين الاداء.

- توضح المرشدة أن هذه الجلسة هي ختاميه لنشاطات البرنامج؛ وبالتالي سيتم إنهاء اللقاءات .ويتناقش الجميع حول مدى استفادتهم من مختلف الجلسات وما اضافه البرنامج لهم على مستوى الرغبة في الدراسة وعاداتهم ومهاراتهم الدراسية، ومستوى تحصيلهم خلال الفصلين الثاني والثالث هذه المناقشة عبر تسجيل صوتي – مرئي.

- تقوم المرشدة بتمرير مقياس الاتجاهات نحو المدرسة على أفراد المجموعة بعدي لتحديد مدى تغيير الاتجاهات لديهم على ان تسجل مستويات التحصيل الدراسية البعدية عند صدور نتائج امتحان شهادة التعليم المتوسط.

وفي الاخير، اذاعه المرشدة مديرا متوسطة لتسليم جوائز رمزيه وشهادات تقديريه لأربع تلاميذ ممن قدموا انجازات كبيره وتمنت المرشدة وكذا المدير لجميع تلاميذ المجموعة النجاح و تحسين مستوياتهم من أجل عدم التعرض للتكرار .

المحاضرة العاشرة

معوقات تصميم وتنفيذ البرامج الارشادية

تمهيد:

يتخلل عملية بناء وتصميم البرامج الارشادية صعوبات ومعوقات وتحديات تعيقها عن تحقيق الأهداف المسطرة والمرجوة، ومن أبرز هذه الصعوبات ما يلي:

أولا: صعوبات تتعلق بالمرشد:

1) الشخصية غير المستقرة للمرشد.

2) مفهوم المرشد السلبي عن ذاته.

3) ضعف مهارة الاتصال اللفظية وغير اللفظية.

4) عدم الرضا عن وظيفة الإرشاد.

5) قصور المؤهل العلمي.

6) قلة الخبرة.

7) اختلاف جنس المرشد عن جنس المسترشد.

8) اختلاف أو تشابه عقيدة المرشد مع المسترشد.

ثانياً: صعوبات متعلقة بالمسترشد:

1) اعتقاده أن العملية الإرشادية تقدم حلولا جاهزة.

2) اعتقاده أنه مريض ويحتاج إلى دواء.

3) تقديمه معلومات ناقصة أو خاطئة تؤثر في مسار العملية الإرشادية.

ثالثا: صعوبات متعلقة بالبيئة:

1) اعتقاد البعض أن العملية الإرشادية تقدم للمرضى وأصحاب المشكلات فقط.

2) الاعتقاد الخاطئ بأن الإرشاد هو علاج وليس مساعدة للمسترشد لمواجهة مشاكله.

3) الفهم الخاطئ أن الإرشاد خاص بالمرضى النفسيين.

4) الاعتقاد أن الإرشاد هو نصائح وتوجيهات وخطط جاهزة تقدم للمسترشد.

5) الاعتقاد أن العملية الإرشادية تقدم من اختصاصي واحد فقط.

رابعاً: صعوبات عامة:

1) نقص التمويل المالي.

2) قلة الوعي بفائدة الإرشاد.

3) اعتماد القائمين على الإرشاد على قدراتهم الفردية الارتجالية.

4) ضعف وعدم تعاون الأسرة والمحيطين بالمسترشد.

5) عدم تقييم البرنامج الإرشادي بصورة مستمرة.

6) التواصل الخاطئ بين المرشد والمسترشد.

7) استخدام طرق أخرى في تصميم البرنامج الإرشادي غير المقابلة (**الرشود، 2018، ص 34**).

المراجع:

- أبو أسعد ، أحمد عبد اللطيف . (2011) . **المهارات الإرشادية** .الطبعة الثانية . عمان : دار المسيرة .
- أبو أسعد ، أحمد عبد اللطيف . (2011) . **علم النفس الإرشادي** .الطبعة الأولى . عمان : دار المسيرة.
- أبو أسعد ، أحمد عبد اللطيف . (2013) . **الإرشاد المدرسي** .الطبعة الثالثة . عمان : دار المسيرة
- أبو أسعد ، أحمد عبد اللطيف .الغرير، أحمد نايل. (2012) . **التقييم والتشخيص في الإرشاد** .الطبعة الثانية . عمان : دار المسيرة .
- أبو أسعد ، أحمد عبد اللطيف .عربيات ، أحمد عبد الحليم. (2012) . **نظريات الإرشاد النفسي والتربوي** .الطبعة الثانية . عمان : دار المسيرة .
- أبو أسعد ، أحمد عبد اللطيف .الأزايدة ، رياض. (2015) . **الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي** .الجزء الثاني الثانية . عمان : دار المسيرة .
- أبو الحسن، نبيل(2018).تخطيط وتقويم البرامج الارشادية في الارشاد الاسري. من كتاب تصميم البرامج الارشادية في الارشاد الأسري، ص (40 - 67).
- أبو حويج، مروان. والصفدي، عصام.(2009). **المدخل إلى الصحة النفسية. الطبعة الأولى.** عمان : دار المسيرة .
- أبو زعيزع، عبد الله(2009).**أساسيات الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق.** عمان: دار يافا العلمية للنشر والتوزيع.
- الأحمد ، أمل . (2004) . " الإرشاد النفسي المدرسي وصعوباته " **مشكلات وقضايا نفسية** . دمشق : مؤسسة الرسالة . ص (107 - 128) .
- – البيلاوي، إيهاب. وعبد الحميد، أشرف محمد(دت).أساليب التوجيه والإرشاد النفسي المدرسي http://www.gulfkids.com/ar/index.php?action=show_res&r_id=68&topic_id=1794
- البطنيجي، عايدة أحمد(2015). **فعالية برنامج معرفي سلوكي لخفض مستوى القلق النفسي لدى طلاب المدارس في المناطق الحدودية بشرق غزة.** رسالة دكتوراه، (غير منشورة)، جامعة الأزهر. غزة. فلسطين.
- بن عيسى، رابح(2025 - 2016). **عمالة الأطفال وعلاقتها بالتسرب المدرسي(دراسة ميدانية لعينة من الأطفال العاملين المتسربين بمدينة زريبة الوادي – بسكرة**
- بني يونس ، محمد محمود . (2008) . **الأسس الفسيولوجية للسلوك** . عمان : دار الشروق.
- جمل الليل، محمد جعفر. (2009). **أساسيات في الإرشاد النفسي** . الطبعة الأولى ، جدة : خوارزم العلمية للنشر والتوزيع .

- حافظ، نبيل عبد الفتاح. وشمس، نعيمة جمال. و زهران، أيمن رمضان(2012).**العلاج الجشطلتي، تيار متميز في العلاج الحديث. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.**
- حجار، محمد حمدي. (2004). **فن الإرشاد النفسي السريري (الإكلينيكي) الحديث.** بيروت : مؤسسة الرسالة.
- الحربي، مساعد بن ضيف الله(2008). العوامل المدرسية المؤدية إلى العنف المدرسي بالمدارس الثانوية بمدينة الرياض من وجهة نظر المعلمين.(رسالة ماجستير غير مشورة) كلية الربية، جامعة الملك سعود.
- الحريري، رافدة. الإمامي. (2011) . **الإرشاد التربوي والنفسي في المؤسسات التعليمية.** عمان: دار المسيرة .
- حمادنة، محمد خليل(2014)." دور الإدارة المدرسية في الحد من ظاهرة العنف في المدارس الأردنية". **المجلة الدولية التربوية المتحصصة.**3(7)،56-72.
- حمود ، محمد عبد الحميد . (1993). **الإرشاد المدرسي لطلاب السنة الرابعة.** دمشق : جامعة دمشق.
- حمود، محمد عبد الحميد.(2007 - 2008). **الإرشاد المهني.** دمشق : جامعة دمشق.
- حمود ، محمد عبد الحميد . ناصر ، عائشة . جمل ، محمد جهاد . (2010 - 2011) . الإرشاد المدرسي . (2) . جامعة دمشق .
- الحميري، ساهرة قحطان(2019)." فعالية برنامج ارشادي انتقائي تكاملي للحد من الصمت الزوجي وتحسين التوافق النفسي لدى عينة من المتزوجين حديثا. **أعمال المؤتمر الدولي الأول " العلوم الإنسانية والصرفة رؤية نحو التربية والتعليم المعاصرة. المنعقد يومي 11- 12 شبط 2019 بجامعة دهوك / العراق،** 762-788.
- حناش ، فضيلة . محمد ، بن يحي زكريا . (2011) . **التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني من منظور إصلاحات التربية الجديدة** . الجزائر : المعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية .
- الخطيب، صالح أحمد.(2005)." الميول المهنية لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الإمارات العربية المتحدة وعلاقتها بكل من التحصيل والتخصص الدراسيين". **مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس.** المجلد الثالث، العدد الأول، ص (43 - 85).
- الخطيب ، صالح أحمد . (2013) . **الإرشاد النفسي في المدرسة . أسسه وتطبيقاته النظرية** .الطبعة الأولى . عمان : دار المسيرة .
- الخواجا ، عبد الفتاح محمد . (2009) . **الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق** . الطبعة الأولى . الإصدار الثاني . عمان : دار الثقافة .
- الخواجا ، عبد الفتاح محمد . (2011) .**مفاهيم أساسية في الصحة النفسية الإرشاد النفسي.** الطبعة الأولى . عمان : دار البداية .

- الداهري ، صالح حسن . (2005). **علم النفس الإرشادي: نظرياته وأساليبه الحديثة**. الطبعة الأولى. عمان: دار وائل.
- راشد، محمد يوسف، وعلي، عيسى(2011)."التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي بعد توحيد المسارات في مملكة البحرين(دراسة ميدانية على طلبة المرحلة الثانوية بالمحافظة الوسطى)". **مجلة جامعة دمشق، 27، 701- 740.**
- الرشود
- الرفاعي، نعيم.(1993- 1994). **التوجيه المهني والمدرسي**. الطبعة الخامسة. جامعة دمشق : كلية التربية.
- رمضان، محمد.(1997). **التوجيه والإرشاد النفسي**. الطبعة الأولى. ليبيا(طرابلس) : دار الرواد الأولى.
- الزعبي، أحمد محمد. (2005). **التوجيه والإرشاد النفسي**. الطبعة الثانية. دمشق: دار الفكر العربي.
- الزعبي، أحمد محمد. (2007). **علم نفس الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية**. الطبعة الأولى. دمشق: دار الفكر العربي.
- زهران، حامد عبد السلام.(1980). **التوجيه والإرشاد النفسي**.الطبعة الثانية. القاهرة : مكتبة النهضة المصرية.
- زهران، حامد عبد السلام.(2002). **التوجيه والإرشاد النفسي**. الطبعة الثالثة . القاهرة : عالم الكتب؟
- الزهراني، فيصل بن صالح(2017)."فعالية برنامج ارشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية". **مجلة الارشاد النفسي**.(49)،259 – 333.
- سعفان ، محمد أحمد . (2005). العملية الإرشادية . القاهرة : دار الكتاب الحديث .
- سيسبان، فاطيمة الزهراء(2016 – 2017).فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الدافعية للتعلم لدى التلاميذ المعرضين للتسرب المدرسي(دراسة شبه تجريبية لدى تلاميذ الرابعة متوسط – بولاية مستغانم)، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، جامعة وهران.
- الشاعر، علي محمد(2017)." التوافق الدراسي لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا مقارنة بالعاديين(دراسة ميدانية على تلاميذ الصف الثالث الإعدادي بمدينة سبها). مجلة كليات التربية (9) http://dspace.zu.edu.ly/handle/1/259
- الشهري، عبد الله بن علي(2008).**فعالية الارشاد الانتقائي في خفض سلوك العنف لدى المراهقين(دراسة تجريبية)**. رسالة دكتوراه(غير منشورة). جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- صالح، عبد الرحمن إسماعيل(2014). **فنيات وأساليب العملية الإرشادية**. عمان: دار المناهج.
-
- صالح ، علي عبد الرحيم . حسين ، نغم هادي . (2013) . **الأسس الوراثية والعصبية للسلوك الإنساني** . عمان : دار صفاء

- الصرايرة، خالد(2009).أسباب سلوك العنف الطلابي الموجه ضد المعلمين والاداريين في المدارس الثانوية الحكومية في الأردن من وجهة نظر الطلبة والمعلمين والاداريين". **المجلة الأردنية في العلوم التربوية.** 5(2)،137 – 157.
- الصمادي، أحمد عبد المجيد. و حميدات، صفوان سامي. (2008). " اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو الإرشاد". **مجلة جامعة دمشق.** المجلد الرابع والعشرون، العدد الأول، ص (237 - 269).
- عبد الرحمن، محمد عبد العزيز(2016)."فاعلية برنامج قائم على المعنى في تحسين نوعية الحياة لدى المراهقين الصم" **مجلة كلية التربية بالأزهر.**(168)، الجزء 04 ، 399 – 448 .
- عبد الرحمن، محمد عبد العزيز(2016)."فاعلية برنامج قائم على المعنى في تحسين نوعية الحياة لدى المراهقين الصم" **مجلة كلية التربية بالأزهر.**(168)، الجزء 04 ، 399 – 448 .
- عبد الغفار، عبد السلام.(1977). **التفوق العقلي والابتكار.** القاهرة : دار النهضة العربية.
- العزة ، سعيد حسني . (2006) .**الإرشاد النفسي أساليبه وفنياته** . الطبعة الأولى ، الإصدار الثاني . عمان : دار الثقافة .
- علام ، منتصر . (2012) . **الإرشاد النفسي العقلي الانفعالي السلوكي .** الإسكندرية : المكتب الجامعي الحديث .
- علي، حميدة السيد(2011)." فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض بعض الاضطرابات الاجتماعية/ الانفعالية لدى الأطفال الموهوبين ذوي عسر القراءة. **مجلة كلية التربية،** (10)،111 – 160.
- علي، صبرة. و محمد، شريت. و أشرف، عبد الغني. (2004). **الصحة النفسية والتوافق النفسي.** الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية .
- عمر، محمود أحمد . فخرو ، حصة عبد الرحمن . السبيعي ، تركي . تركي ، آمنة عبد الله . (2010) القياس النفسي والتربوي . الطبعة الأولى . عمان : دار المسيرة
- القضاة ، محمد فرحان . الترتوري ، محمد عوض . (2006) . **أساسيات في علم النفس التربوي – النظرية والتطبيق** . عمان : دار الحامد .
- الفحل ، نبيل الفحل(2014).**دليلك لبرامج الإرشاد النفسي من التصميم إلى التطبيق في البحوث والارشاد الطلابي.** القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع.
- فرج، أحمد.(1996)." دور التوجيه المدرسي والمهني في مساعدة التلاميذ على بناء مشروعهم الفردي". **ورشة عمل حول التوجيه المدرسي والمهني.** المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم. الجزائر من 26–31 أكتوبر.

- الفقهاء ، عصام نجيب . **اتجاهات نظرية في الإرشاد** www.philadelphia.edu.jo/.../**isam.najib**/.../**Theory**%20of%20Counseling
- المرشدي، عماد حسين. ونصار ، علي تقي (2018)." العنف المدرسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة من وجهة نظر مدرسيهم". **مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية**. (37)،806 – 829.
- المفرجي، سالم محمد.(2015)." فعالية برنامج ارشادي انتقائي في خفض مستوى الاستقواء لدى عينة من الطلاب في مرحلة المراهقة المبكرة". **مجلة كلية التربية– جامعة الأزهر**، 34(164)،13- 60.
- ملحم ، سامي محمد . (2010). **مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي** .الطبعة الثانية . عمان : دار المسيرة.
- ملحم ، سامي محمد . (2011). **القياس والتقويم في التربية وعلم النفس**. الطبعة الخامسة . عمان : دار المسيرة .
- منصور، طلعت.(1977).**التعلم الذاتي وارتقاء الشخصية**. القاهرة : الأنجلو المصرية.
- نعيسة، رغداء علي(2014)." التوافق الدراسي ومستوى النضج الإنفعالي وعلاقتهما ببعض المتغيرات
- لدى عينة من طلبة جامعة دمشق".**مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية – سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية**،36(2)، 9 – 30.
- النوايسة، فاطمة عبد الرحيم. (2013) . **الإرشاد النفسي والتربوي**. الطبعة الأولى. عمان : دار الحامد.
- الهاشمي، محمد عبد الحميد.(1986).**التوجيه والإرشاد النفسي**. الطبعة الأولى. جدة : دار الشروق.
- ياسين، أمينة.(2010 – 2011). أثر استخدام برنامج ارشادي جمعي في الوقاية من حدوث التكرار كمظهر من مظاهر التسرب المدرسي(دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ نهاية المرحلة التعليمية الإلزامية بمدينة وهران). رسالة دكتوراه(غير منشورة).
- يونس ، ابراهيم(2018). **نمو ما بعد الصدمة (النظرية، القياس، الممارسة).القاهرة: دار يسطرون للنشر والتوزيع.**
- ين، وو.(1996).**الصينيون المعاصرون**.الجزء الثاني. ترجمة عبد العزيز حمدي. الكويت : المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب.
- Boussena , Mahmoud. et autres. (1995). **Linformation et Loriontation professionnelle en Algérie : réalités et en jeux** . Alger : publication cerpea.
- Corey , G.(2001).**Throries and Practice op Conselling and Psychotherapy**.(5ed).Cole Publishing Company : New York.

- Ellis , A. (1995) . *"Changing Rational Emotive Therapy (RET) to Rational Emotive*" **Behavior Therapy**(REBT) ,Vol. (13), No .(2) .P (85 - 89)
- Milaret , Gaston. (1979*).* **Vocabulaire de L éducation**. 1 editions. Paris : puf.
- Meeks , A.R. (1968). **Gudance in elementary education** . New York : Ronald press .
- Silamy , N. (1980).**Dictionnaire encyclopédique de psychologie**. Paris : puf.