

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجزائر2-أبو القاسم سعد الله-



كلية العلوم الاجتماعية

المرجع/المراسلات الوزارية:

01- رقم:أ.خ.و/2020 بتاريخ 29 فيفري 2020

02- رقم: 416/أ.خ.و/2020 بتاريخ 17 مارس 2020

03- رقم 440/أ.خ.و/ 2020 بتاريخ 2020/03/23

نموذج الوثيقة البيداغوجية لتدعيم

منصة التعليم عن بعد

fss@univ-alger2.dz

اسم ولقب الأستاذ: لونيس سعيدة
المقياس: تصميم البرامج الإرشادية: محاضرة
نوع الوثيقة: pdf
الفئة المستهدفة من الطلبة: ليسانس
المستوى: الثالثة
المجموعة: 1
الأفواج: 4/3/2/1
التخصص: علم النفس المدرسي
تاريخ تسليم الوثيقة: 2020/3/31

تصميم البرامج الإرشادية (السنة الثالثة علم النفس المدرسي)

د/ لوئيس سعيدة جامعة الجزائر 2 قسم علم النفس

*مقدمة:

يعد البرنامج الإرشادي هو بمثابة التطبيق العملي لمفهوم الإرشاد النفسي، فكل ما نعرفه عن الإرشاد النفسي على المستوى النظري لا قيمة له بدون القدرة على إعداد البرامج الإرشادية الملائمة.

لذلك فقد احتلت البرامج الإرشادية والتخطيط لها مكانة متميزة في هذا العصر، من حيث تحديد المشكلة وأسبابها، والعوامل التي أسهمت في ظهورها بهذا الشكل لدى الشخص.

1. تعريف البرامج الإرشادية:

لقد وردت تعريفات عديدة التي تناولت عملية التدخل الإرشادي (البرنامج)، ومن أمثلة هذه التعريفات نذكر مايلي:

تعرفه سعيدة بهادر (1987) بأنه "تكنيك دقيق ومحدد يتبعه المرشد في تهيئة الموقف الإرشادي وإعداده بمكان مجهز بأجهزة سمعية وبصرية، ضمن مدة زمنية محددة وفقا لتخطيط وتصميم هادف محدد يظهر فيه التكافل المنشود، ويعود على الفرد بالنمو المرغوب فيه نفسيا أو اجتماعيا أو أكاديميا".

في حين يعرفه حامد زهران (2002) بأنه "أي برنامج مخطط منظم في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فرديا وجماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة (المدرسة مثلا) بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل وتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة أو خارجها".

بينما يعرفه حسين (2004) بأنه "مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أساسها على نظريات وفتيات ومبادئ الإرشاد النفسي، وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والأنشطة المختلفة التي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة،

بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي وتساعدهم على التغلب على مشكلاتهم اليومية".

2. الخصائص العامة للبرامج الإرشادية:

تحدد أهم السمات التي يتمتع بها البرنامج الإرشادي في:

* **التنظيم والتخطيط:** إن التخطيط والتنظيم يتضمن تغطية عناصر البرنامج الإرشادي من حيث التمهيدي له، ووضع الأهداف، واختيار الأفراد المستهدفين، وخطوات سيره، بحيث لا تسبق مرحلة الأخرى.

* **المرونة:** بمعنى أن البرنامج مرن وقابل للتعديل في ظل المستجدات والظروف التي تطرأ على العملية الإرشادية والبيئة المحيطة بها.

* **الشمول:** بمعنى أن يكون شاملاً لجميع أبعاد المشكلة (الاجتماعية وال نفسية والانفعالية)، ولا تعني وقوف البرنامج عند جزئية من المشكلة.

* **التكامل:** بمعنى أن تتكامل عناصر البرنامج مع المعطيات التي تم جمعها، حيث ينبغي أن تنتظم وتتكامل ضمن الشخصية برمتها في وحدتها التاريخية والدينامية والحالية.

* **الموضوعية:** يجب أن يكون البرنامج موضوعياً من حيث النظرية التي يستند إليها، الأدوات والمقاييس الخاصة بالفحص والتشخيص والتقويم، الفنيات الإرشادية المستخدمة، والإطار المرجعي الثقافي الذي يطبق فيه البرنامج.

* **الدقة وسهولة التطبيق:** بمعنى أن يكون البرنامج دقيقاً في تحديد أهدافه وسيره وتفسير نتائجه، وأن تكون إجراءاته سهلة التطبيق من قبل المرشد والمسترشد، وقادر على فهمها وتمثلها دون أدنى صعوبة.

* **إمكانية التعميم:** أي إمكانية تطبيقه إذا توفرت الشروط اللازمة له على أفراد يعانون من المشكلة نفسها التي يتصدى لها البرنامج.

3. أنواع البرامج الإرشادية:

تعدد تصنيفات البرامج الإرشادية، منها نذكر:

* البرامج الإرشادية الفردية:

تعتبر من أشهر الطرق في الإرشاد، وفيها يتقابل المرشد مع المسترشد على انفراد، وجها لوجه في أثناء الجلسات الإرشادية وتنمو العلاقة الإرشادية بينهما بشكل مخطط بين الطرفين يسودها تفاعل في إطار من الواقع وفي ضوء الأغراض المحددة.

* البرامج الإرشادية الجماعية:

يرى ماير أن البرنامج الإرشادي الجماعي هو عملية مساعدة في إطار الجماعة وتهدف إلى تغيير سلوك أفرادها، حيث يعمل كل عضو كجزء في كل متكامل، وبذلك تذوب فردية كل فرد من أفراد الجماعة لصالح الجماعة ككل.

* البرامج الإرشادية المباشرة:

وتعرف أيضا باسم البرامج الإرشادية الموجهة المتمركزة حول المرشد، ورائد البرامج الإرشادية المباشرة هو وليامسون. فدور المرشد هنا ايجابي نشط، فهي نوع من الإرشاد المفروض، واحتكار المرشد لهذا الدور وتمركزه في العملية الإرشادية مرجعه لافتراضين هما:

- قلة معلومات المسترشد وبساطة خبراته مما يجعله عاجزا على حل المشكلات.
 - الكم الهائل من المعلومات والخبرات لدى المرشد وقدرته على حل المشكلات.
- وتتحدد إجراءات البرامج الإرشادية المباشرة في الخطوات التالية:
- التحليل: وفيها يتم جمع المعلومات المفصلة واللازمة بعد فهم المسترشد ومشكلته ثم يقوم بتحليل هذه البيانات وهنا يستعين المرشد بالاختبارات والمقاييس الملائمة لها.
 - التركيب: أي تنظيم وتلخيص المعلومات التي تم جمعها ومن ثم تركيبها.
 - التشخيص: أي تحديد المشكلة ومعرفة أعراضها ثم التوصل أخيرا إلى أسباب المشكلة.
 - التنبؤ: أي توقع المصير الذي ستؤول إليه هذه المشكلة في ضوء ما تكشف للمرشد من سهولة أو صعوبة ومدى إمكانية الحل بناء على ذلك.

▪ إرشاد المسترشد: وذلك بتقديم النصح والخدمات الإرشادية الناجحة، واتخاذ القرارات في حل المشكلة مع إقناع المسترشد بهذا الحل.

▪ المتابعة: أي مراقبة الحالة في تطورها بعد الانتهاء من عملية الإرشاد.

* البرامج الإرشادية غير المباشرة:

وتعرف بالبرامج الإرشادية غير الموجهة، أو المتمركزة حول العميل. ورائد هذه البرامج هو كارل روجرز، وتدور هذه البرامج في فلك المسترشد وتعتمد على النشاط الذي يقوم به المسترشد نفسه، فالمسترشد يكون على بصيرة بمشكلته ويمكنه اقتراح الحلول الملائمة لها، ولكن تحت إشراف ومتابعة المرشد.

وتتحدد خصائص البرامج الإرشادية غير الموجهة في:

▪ التمرکز حول العميل: إذ يعتبر العميل نفسه هو الوحيد الذي له الحق في تقرير مصيره.

▪ دور المرشد: أن دوره الرئيسي هو تأمين المناخ الإرشادي الملائم، انه يقف محايدا فهو اقل نشاطا من العميل، ولكنه ليس سلبيا لدرجة العجز عن إتاحة الفرص للعميل للقيام بدوره الايجابي النشط.

▪ العلاقة بين المرشد والعميل: هي علاقة خالية من التهديد والرقابة، علاقة تعتمد على السرية المطلقة، علاقة تحدد مسؤولية كل من المرشد والمسترشد، هذا مع القناعة التامة بان العميل هو المسؤول عن الكشف عن ذاته بمستوياتها المختلفة.

4. أسس البرامج الإرشادية:

* الأسس النفسية: وترتبط تلك الأسس بالمسترشد من حيث معرفة خصائصه وميوله ومطالب نموه . فهو الأساس الأول الذي ينطلق منه البرنامج الإرشادي، فالمسترشد محور العملية الإرشادية وجوهرها وله خصائص ومطالب نمو يجب معرفتها ومراعاتها عند تصميم البرنامج الإرشادي.

*الأسس الاجتماعية: إن الإنسان لا يعيش في فراغ بل يمارس نشاطه في مجتمع معين وفي زمان معين، وهذا المجتمع له خصائصه ومؤثراته التي تؤثر على النشاط البشري

فيه، ولذا فمن المهم أن تراعى قوة العلاقة بين ما يقدم للمسترشدين وبين جوانب حياتهم واحتياجاتهم.

*** الأسس الأكاديمية:** ترتبط الأسس الأكاديمية بالمادة أو المواد المتعلمة التي يتضمنها البرنامج المقترح وذلك من حيث فلسفة هذه المادة ومكوناتها وطبيعة تعلمها وتتابع موضوعاتها واختيار أفضل تنظيم لمحتوى البرنامج بما يتفق مع طبيعة المتعلم.

5. خطوات تصميم البرنامج الإرشادي:

تتلخص أهم خطوات تصميم البرنامج الإرشادي فيما يلي:

*** تحديد أهداف البرنامج الإرشادي:**

تسعى البرامج الإرشادية بصفة عامة إلى تحقيق نوعين من الأهداف:

- أهداف عامة: ويمثل نفس الأهداف التي تسعى إليها عملية الإرشاد النفسي بشكل عام كتحقيق التوافق النفسي وتحقيق الذات، والتمتع بالصحة النفسية.
- أهداف خاصة (إجرائية): وهي تختلف باختلاف المستفيدين من البرنامج نوعية المشكلات النفسية التي يعاني منها الأفراد.

*** مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي:**

لبناء محتوى البرنامج الإرشادي يتم الاعتماد على مصادر عديدة منها:

- الإطار النظري الذي يلقي الضوء على المشكلة التي صمم البرنامج الإرشادي لعلاجها.
- الدراسات العربية والأجنبية التي أجريت على المشكلة باستخدام برامج إرشادية.
- تحليل محتوى البرامج الإرشادية المتاحة للإفادة منها في تصميم الجلسات الإرشادية التي يتضمنها البرنامج الإرشادي.
- ومن الأفضل أن يوضع البرنامج الإرشادي في صورة مواقف ومهارات يتم تدريب الأفراد عليها خلال الجلسات الإرشادية.

* حدود البرنامج الإرشادي:

يتم تنفيذ البرنامج ضمن الحدود التالية:

- المدى الزمني للبرنامج: أي الفترة الزمنية التي يستغرقها تطبيق البرنامج الإرشادي.
- عدد جلسات البرنامج والوقت الذي تستغرقه كل جلسة إرشادية: تستمر جلسات الإرشاد النفسي التقليدية - في العادة - بين 8-12 جلسة. والفترة الزمنية المثالية للجلسة الإرشادية في معظم البرامج الإرشادية تتراوح بين 25 إلى ساعة ونصف بمتوسط قدره 60 دقيقة.
- تحديد مكان تطبيق جلسات البرنامج: ويجب أن يتميز المكان بالهدوء والبعد عن الضوضاء، وعدم المقاطعة أثناء الجلسات منعا لتشتت الانتباه.
- تحديد عدد المشاركين في البرنامج: هل ستطبق الجلسات بشكل فردي أم أن المشكلة تتطلب إرشاد جماعي، وفي الإرشاد الجماعي يجب ألا يزيد عدد المشاركين في كل جلسة عن 20 فردا، ولا يقل عن خمسة.

* فنيات البرنامج الإرشادي:

لابد أن ينطلق أي برنامج إرشادي من أحد نظريات الإرشاد النفسي ويتبنى فنياتها الإرشادية خلال الجلسات. ويجب اختيار الفنيات الإرشادية بما يتناسب مع العمر الزمني للأفراد المشاركين في البرنامج ومستواهم وتفكيرهم. وهناك فنيات عديدة يمكن الاعتماد عليها لتحقيق أهداف البرنامج الإرشادي منها: المحاضرات والمناقشات، لعب الدور، النمذجة، الواجبات المنزلية،... الخ.

* الجلسات الإرشادية:

يطبق البرنامج الإرشادي من خلال عدة جلسات إرشادية، وكل جلسة لها أهداف وفنيات، ويختلف العدد الكلي للجلسات من برنامج لآخر، كما يختلف محتوى كل جلسة داخل البرنامج الواحد عن الجلسات الأخرى، ولكن تشترك جميع البرامج الإرشادية في الجلسة الأولى في أنها تتضمن التعارف وتعريف الأفراد

المشاركين في البرنامج الإرشادي بعضهم ببعض وعرض فكرة البرنامج وشرح أهدافه وتوضيح أهميته، والأسلوب الإرشادي المستخدم وما يرتبط به من فنيات وعدد جلساته مع التأكيد على ضرورة الالتزام والحضور في الجلسات، وغالبا ما يكون الهدف من هذه الجلسة الأولى تهيئة المشاركين للبرنامج ولنظام الجلسات.

وكذلك تشترك جميع البرامج الإرشادية في الجلسة الختامية حيث يتم فيها تقديم الشكر للمشاركين في البرنامج على تعاونهم، وفيها يتم إجراء التطبيق البعدي للأدوات المستخدمة.

وبعد الانتهاء من فترة المتابعة يتم اللقاء مع الأفراد المشاركين في البرنامج الإرشادي، ويتم تطبيق الأدوات لمعرفة التغيرات التي مازالت مستمرة لديهم بعد فترة المتابعة وذلك بهدف التأكد من استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي.

* تقييم البرنامج الإرشادي:

هناك أساليب مختلفة لتقييم البرنامج الإرشادي، ويعد التقييم التجريبي من أكثر الأساليب شيوعا حيث تتم مقارنة درجات أفراد المجموعة التجريبية المشاركين في البرنامج والمجموعة الضابطة أيضا على الأدوات المستخدمة في كل من التطبيق القبلي والبعدي وكذلك بعد الانتهاء من البرنامج كفترة متابعة.

ويمكن أيضا تقييم البرنامج الإرشادي من خلال توزيع استمارة تقييم تظهر من خلالها وجهة نظر المشاركين في البرنامج ومدى انطباعهم عنه وذلك لمعرفة وتحديد مدى فعالية البرنامج في تحقيق الأهداف المنشودة.

مشكلات البرنامج الإرشادي:

قد تعترض برنامج الإرشاد النفسي بعض المشكلات أو الصعوبات، من بينها:

- ✓ نقص الاهتمام بالإرشاد النفسي وخدماته وجعلها محدودة .
- ✓ نقص الوعي الإرشادي العام، ووجود اتجاه يؤدي إلى إحجام بعض العملاء عن الاستفادة من خدمات الإرشاد النفسي أو رفضها أحيانا،
- ✓ عدم تعاون الوالدين وغيرهم ممن يستطيعون الاستفادة في البرنامج الإرشادي.

نموذج مختصر لبرنامج إرشادي لخفض قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة

الثانوية

جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة الأولى: تعارف + بناء العلاقة الإرشادي

*تحديد أهداف الجلسة: بناء العلاقة الإرشادية.

-التعارف بين المرشد والمشاركين.

-كسر الحاجز النفسي بين المرشد والمشاركين من جهة وبين المشاركين وبعضهم البعض.

-تزويد المشاركين بعدد الجلسات ومواعيدها.

* المدة الزمنية للجلسة: 50-60دقيقة.

* تحديد الخطوات الإجرائية:

-الترحيب بالمشاركين.

- إعطاء فكرة عن ماهية البرنامج الإرشادي وأنشطته وجلساته وأدواته... الخ.

- تحديد الأهداف العامة والخاصة.

- توضيح أهمية البرنامج في تخفيف مستوى القلق.

- مناقشة حول المواعيد وعدد الجلسات.

الجلسة الثانية: مفهوم قلق الامتحان - الأعراض - الآثار السلبية الناتجة.

* تحديد الأهداف.

*الفنيات المستخدمة: المناقشة والحوار- عرض شرائح power point - مطويات

(مادة نظرية تتحدث عن قلق الامتحان)- مجموعات عمل صغيرة للنقاش

والحوار.

*المدة الزمنية: 60-70 دقيقة.

* تحديد الخطوات الإجرائية.

*تقويم الجلسة: من خلال بطاقة تقويم الجلسات.

الجلسة الثالثة: التدريب على أسلوب الاسترخاء العضلي.

*تحديد أهداف الجلسة.

*الفنيات المستخدمة: الأقراص المسجلة- مسجل - شرائط أناشيد هادئة + شرائط

فيديو- النمذجة.

*تحديد الخطوات الإجرائية للجلسة.

*تقويم الجلسة: من خلال نموذج بطاقة تقويم الجلسات المرحلي.

الجلسة الرابعة: استخدام تكنيك خفض الحساسية التدريجي

* تحديد أهداف الجلسة.

* الفنيات المستخدمة: الحوار والنقاش- النمذجة- فنية خفض الحساسية

التدريجي.

*المدة الزمنية: 60-70 دقيقة.

* تحديد الخطوات الإجرائية.

* تقويم الجلسة: من خلال نموذج نظام تقويم الجلسات.

الجلسة الخامسة: التدريب على مهارة إدارة الوقت.

*تحديد أهداف الجلسة.

* الفنيات المستخدمة: النمذجة- الحوار والنقاش- لعب الأدوار.

*المدة الزمنية: 50-60 دقيقة.

*تحديد الخطوات الإجرائية.

*تقويم الجلسة: نموذج نظام تقويم الجلسات.

الجلسة السادسة: استخدام السيكودراما.

* تحديد الأهداف.

* الفنيات المستخدمة: الحوار والنقاش- لعب الأدوار.

*المدة الزمنية: 50-60 دقيقة.

*تحديد الخطوات الإجرائية للجلسة.

*تقويم الجلسة: نموذج نظام تقويم الجلسات.

الجلسة السابعة: التدريب على مهارات واستراتيجيات تطبيق الاختبار.

* تحديد أهداف الجلسة: التدريب على مهارة المراجعة والاستعداد للامتحان.

* الفنيات المستخدمة: الإلقاء- الحوار والنقاش- النمذجة- مجموعات عمل

صغيرة- عرض فيديو- شرائح power point.

*المدة الزمنية: 60-80 دقيقة.

* تحديد الخطوات الإجرائية للجلسة.

*تقويم الجلسة: نموذج نظام تقويم الجلسات.

الجلسة الثامنة: استخدام أسلوب توكيد الذات.

*تحديد أهداف الجلسة.

* الفنيات المستخدمة: الحوار والنقاش- النمذجة- مجموعات عمل صغيرة.

*المدة الزمنية: 50-60 دقيقة.

*تحديد الخطوات الإجرائية.

*تقويم الجلسة: نموذج نظام تقويم الجلسات.

الجلسة التاسعة: التدريب على مهارات واستراتيجيات تطبيق الامتحان.

*تحديد أهداف الجلسة:

* الفنيات المستخدمة: الإلقاء والحوار والنقاش- النمذجة- مجموعات عمل

صغيرة- عرض فيديو- شرائح power point.

*المدة الزمنية: 60-80 دقيقة.

* تحديد الأهداف الإجرائية.

* تقويم الجلسة: نموذج نظام تقويم الجلسات.

الجلسة العاشرة: استخدام فنيات تعديل السلوك.

* تحديد الأهداف: التدريب على مهارة أداء الامتحان ومهارة الإجابة على أسئلة الامتحان.

* الفنيات المستخدمة: الإلقاء والحوار والنقاش - مجموعات عمل صغيرة.

* المدة الزمنية: 60-70 دقيقة.

* تحديد الخطوات الإجرائية.

* تقويم الجلسة: نموذج نظام تقويم الجلسات.

الجلسة الحادية عشر: إنهاء البرنامج وتقويمه.

* تحديد الأهداف:

- تقويم الجلسات الإرشادية والوقوف على نقاط القوة والضعف في البرنامج.

- معرفة النتائج التي توصل إليها المشاركون.

- معرفة مدى التحسن لدى المشاركين.

- إرشاد المشاركين إلى ضرورة الاستمرار والاستفادة من البرنامج.

* الفنيات المستخدمة: الإلقاء - الحوار والنقاش.

* المدة الزمنية: 60-80 دقيقة.

* تحديد الخطوات الإجرائية:

- مراجعة البرنامج الإرشادي مع تشجيع المشاركين على الاستمرار والاستفادة.

- مناقشة المشاركين في الصعوبات التي واجهتهم أثناء تنفيذ البرنامج.

- تقديم الشكر للمشاركين على الجهود المبذولة.

- المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي وملاحظة الفرق الحاصل بينهما.

- تقييم الطلاب أنفسهم للبرنامج والنتائج التي لاحظوها (حمدي، 2013).

النماذج النظرية المستخدمة في البرامج الإرشادية

إنّ كل برنامج إرشادي يجب أن يستند على نظرية علمية يتسلح بها، باعتبارها المرجعية النظرية التي تساعد المرشد في تحديد البرنامج وإجراءاته وطرائق تقويمه وتقييمه. ومن أهمها نذكر ما يلي:

1. نظرية التحليل النفسي الحديث (علم النفس الفردي)

صاحب هذه النظرية هو الفرد أدلر، وتقوم هذه النظرية على الاعتقاد بان كل شيء في الطبيعة مقصود به تحقيق غاية معينة، أي أن السلوك غائي.

• المفاهيم الأساسية للنظرية:

* **النظرة إلى الطبيعة الإنسانية:** الإنسان يشكل مقاربته للحياة في الست سنوات الأولى، وسلوك المسترشد هادف محكوم بدوافع اجتماعية، كما أن السلوك مخير بمحددات الوراثة والبيئة.

* **الإدراك الشخصي للحقيقة:** نظرنا إلى العالم نظرة فينومينولوجية (إطار مرجعي شخصي) لكي يفهم المسترشد فلا بد من مشاركته بالنظر للعالم حسب إطاره المرجعي، وليس الإطار المرجعي للمرشد.

* **وحدوية وأنماط الشخصية الإنسانية:** بمعنى ضرورة فهم المسترشد ككل (لا تجزئة ولا تقسيم).

* **الكفاح من أجل الأهمية والتفوق:** بمعنى الانتقال من موقف الشعور بالدونية إلى موقف الشعور بالتفوق.

* **الاهتمام الاجتماعي والشعور المجتمعي العام:** وهذا يشير إلى أسلوب التحرك العملي للمشاعر المجتمعية، وهو يتطلب الاتصال الدائم مع الحاضر ليتمكن من التحرك نحو مستقبل ذو معنى.

• عملية الإرشاد وفق نظرية علم النفس الفردي:

يتحقق الإرشاد وفق نظرية علم النفس الفردي من خلال:

* تأسيس علاقة إرشادية صحيحة (المرحلة الأولى).
* اكتشاف الديناميكيات السيكولوجية التي تتفاعل في شخصية المرشد (المرحلة الثانية).

* تشجيع المرشد لتنمية فهم الذات (استبصار الهدف).
* مساعدة المرشد لاختيار بدائل جديدة (إعادة تأهيل وإعادة تثقيف) (المرحلة الرابعة).

2. نظرية الإرشاد المتمركز حول المرشد (الحالة)

مؤسس هذه النظرية هو كارل روجرز، ويستند هذا الاتجاه في الإرشاد إلى نظرية الذات. وتعتمد هذه النظرية على المرشد نفسه وما لديه من قدرة على النمو الذاتي، ورغبة أكيدة في الارتقاء بنفسه وتحقيق ذاته.

• المفاهيم الأساسية:

* الطبيعة الإنسانية: يؤمن هذا الأسلوب بالطبيعة البشرية الخيرة.
* نظرية الشخصية: والتي تتضمن ثلاث عناصر رئيسية هي:
- العضوية: وتعني الفرد نفسه بأفكاره واتجاهاته وطريقة تفكيره، انفعالاته أنماط سلوكه وحاجاته البيولوجية.
- المجال الظاهري: وهو عالم الخبرات التي يعيشها الفرد وهي دوما في حالة تغير مستمر.

- الذات: هي مدركات وقيم العضوية وتعمل على تنظيم الشخصية. وتشمل على الذات المدركة (وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو)، الذات الاجتماعية (الصورة التي يمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين)، والذات المثالية (التي يود أن يكون عليها).

• فنيات نظرية الإرشاد المتمركز حول المرشد:

* العلاقة الإرشادية: بمعنى أن المرشد لا يستطيع أن يكون قادرا على المساعدة الكاملة للمرشد. فشخصية المرشد وسلوكه أو وصف الأنشطة التي يجب أن يقوم بها

لها قيمة ضئيلة، فالعلاقة تقتصر على أن يحاول اكتشاف ما في داخل المسترشد والقدرة على استخدام تلك العلاقة ليتغير وينمو.

* **التقبل:** يجب أن يتقبل تناقضات وإيجابيات وسلبيات المسترشد، فهو اعتبار إيجابي للمسترشد كشخص له قيمة، وهذا التقبل لا يتضمن تقويماً له أو حكماً عليه، فهو تقبل غير مشروط.

* **التطابق:** بمعنى أن يكون المرشد واقعي ومخلص وليس ممثلاً أو يلعب دوراً، أي لا وجود للتناقض بين ما هو عليه وبين ما يقوله.

* **الفهم:** بمعنى الإحساس بالعالم الخاص للمسترشد كما لو كان عالمه الخاص، وهذا ما يعرف بالفهم المتوحد الدقيق المتعاطف.

3. نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي

رائدها هو ألبرت اليس، وتقوم هذه النظرية على أساس أن الأفراد لا يضطربون من الأحداث نفسها، وإنما من خلال نظام التفكير الخاطئ الذي يتبناه الفرد.

وقد قدم اليس نموذجاً للإرشاد يحتوي على جانبين كل واحد يكمل الآخر:

• **الجانب الأول: ABC** ويعد الجانب التشخيصي، يوضح العوامل الأساسية، التي تؤدي إلى نشأة الاضطراب الانفعالي.

أحداث نشطة (A) وهي الخبرة أو الأحداث النشطة المثيرة التي تسبب الاضطراب).
المعتقدات (B) وهي الاعتقادات أو الأفكار عن الحدث. النتائج (C) وهي النتيجة أو العواقب والتي يظن المسترشد أنها ناتجة عن الحدث.

الجانب الثاني: DEF وهو الجانب العلاجي، ومن خلاله يتم توضيح ومناقشة العلاقات بين الأحداث المثيرة، والأفكار اللاعقلانية، ومهاجمة تلك الأفكار الهدامة التي يتبناها المسترشد، واستبدالها بأفكار أخرى أكثر منطقية.

المناقشة (D) يقوم المرشد بمناقشة أفكار المسترشد، التنفيذ (E) يقوم بإكساب المسترشد لفلسفة جديدة ليفكر بها بطريقة عقلانية. الشعور الجديد (F) وفيها تزول مشاعر القلق والاكتئاب وتطوير فلسفة منطقية وفعالة للحياة.

• مميزات:

- * تعد إرشادا مبني على نموذج تعليمي.
- * التركيز على هنا والآن.
- * تعليم المسترشد على مواصلة العيش في هذا العالم من غير أن يكون محبوبا أو مقبولا من الآخرين.
- في حين تتلخص عيوبها أنها تعزز اعتماد المسترشد على المرشد، كما أنّ هناك من يراها شبيهة بعملية غسيل المخ للمسترشد.

المهارات الأساسية في العملية الإرشادية

تأخذ المهارات الإرشادية بناء وترتيا هرميا معيناً يبدأ بمهارات الاتصال وبناء العلاقة الإرشادية ويتدرج إلى المهارات النفسية حتى تنتهي إلى مهارات العمل المتقدمة، وهي كالاتي:

أولاً: مهارات الإصغاء:

وهي مطلب أساسي لإتقان مهارات الإرشاد المتقدمة ونجاح الاستراتيجيات العلاجية، وهي:

* **مهارة الاستيضاح:** تشير إلى السؤال الذي يتلو رسالة العميل الغامضة، بمعنى آخر يطلب المرشد من المسترشد أن يوضح بعض الكلمات أو العبارات بشكل أكبر.

* **مهارة إعادة الصياغة:** وتشير إلى صياغة كلمات المسترشد وأفكاره، كما يشمل على الانتباه الانتقائي الموجه نحو الجانب المعرفي من رسالة المسترشد مع ترجمة أفكار المسترشد في كلمات من عند المرشد.

* **مهارة عكس المشاعر:** فهي بمثابة مرآة يعكس بها المرشد مشاعر المسترشد وأحاسيسه، ويعكس بها تعبيراته الانفعالية، ويصبح المسترشد من خلاله أقدر على رؤية نفسه بشكل واضح.

* مهارة التلخيص: وتعرف بأنها مجموعة من التعبيرات والانعكاسات تكشف ما يريد العميل أن يوصله للمرشد.

* مهارات السلوكي الحضورى: وهي المهارات التي يستخدم فيها المرشد لغة الجسم والمسافة والحركة، إضافة إلى الاستجابات اللفظية الحضورية. ونميز فيها نوعين:

▪ مهارات السلوك الحضورى الجسمي:

- مهارة التواصل البصري.

- الميل قليلا إلى الأمام.

- المسافة.

- مهارة اللمس والرتب على الكتف.

▪ مهارات السلوك الحضورى اللفظي: ومنها:

- المشجعات الصغيرة: وهي عبارة عن صوت أو كلمة صغيرة تقال للمسترشد من اجل توجيه الحديث بينه وبين المرشد.

- التشديد وإعادة الكلمات: يتضمن التشديد على بعض الكلمات الواردة في كلام ورسائل المسترشد والتي يود المرشد التوسع في موضوعها.

- الفورية: وهي استجابة لفظية من طرف المرشد تصف الشيء الذي يحدث حاليا في العملية الإرشادية يقوم بها عندما يكون المسترشد مترددا أو حذرا في الحديث أو التقرب.

ثانيا: المهارات الفنية:

وهي مهارات ترتبط بإجراءات تحديد المشكلة التي يعاني منها المسترشد. وهي تنقسم إلى نوعين:

* مهارة القياس والتقييم: وهي مهارة ترتبط بكيفية اختبار الاختبارات النفسية والتربوية التي تخدم العملية الإرشادية وكيفية تقييمها وتطبيقها وتفسيرها.

* مهارة التشخيص: تتضمن تحديد أسباب وأعراض وخط المشكلة وتحديد درجتها بدقة. ولا بد أن يتضمن التشخيص وضع كل الاحتمالات الأخرى في الاعتبار وذلك

عن طريق التشخيص الفارقي من اجل استبعاد الحالات المشابهة. كما تستلزم أيضا معرفة نظرية واسعة في المشكلات المختلفة وفي علم الأمراض سواء النفسية أو الجسدية والتصنيفات الطبية، ولاشك أن الدقة في التشخيص تساعد على التنبؤ بمستقبل العلاج.

ثالثا: مهارات العمل المتقدمة:

تتضمن هذه المهارات استجابات نشطة تؤثر مباشرة على المسترشد، وتهدف إلى زيادة وعيه بالأفكار والمشاعر والسلوكيات التي تحاول تجنبها. وتتميز فيها خمسة مهارات، هي:

* **مهارة طرح السؤال:** وهي أدوات الافتتاح لغرض الإصغاء الفعال، وتعتبر من أكثر المهارات في الإرشاد والتي يساء استخدامها من قبل المرشد. وان يكون متوسط الأسئلة في الجلسة الإرشادية لا يزيد عن خمسة أسئلة ولا بد من إعطاء المسترشد فرصة كافية للإجابة عن السؤال.

* **مهارة تقديم المعلومات:** تتضمن تقديم بيانات ومعلومات وحقائق معينة حول الخبرات والبدائل والأشخاص لاسيما عندما يتعلق هدف الإرشاد بالاختيار بين أكثر من بدائل أو فرص.

* **مهارة التفسير:** تتضمن فهم وإعطاء معنى وإعطاء معنى لاستجابات المسترشد اللفظية وغير اللفظية يتجاوز نطاق هذه الاستجابات أو المعلومات المجمعة بوسائل الإرشاد الأخرى، بهدف تزويده بفروض حول العلاقات السببية أو المعاني التي تتخلل سلوكياته.

* **مهارة المواجهة:** وهي طريقة لاكتشاف أو دفع المسترشد ليكشف التعارض في رسائله، أي مساعدة المسترشد على فحص التناقضات والتداخلات في رسائله وتسهيل عملية التغيير.

* **مهارة التغذية الراجعة:** وتتضمن تزويد المسترشد بمعلومات عن كيفية أداءه لمهمة معينة من خلال دعم ما تم انجازه بنجاح، وتصحيح أية مشاكل تواجهه.

* مهارة كشف الذات: وفيه يقدم المرشد كشفاً بسيطاً عن نفسه في معلومات تفيد في مساعدة المسترشد على فهم نفسه، ويقدم خبراته الشخصية كمرجع يساعد المسترشد.

🚩 قائمة المراجع:

1. حمدي، عبد الله عبد العظيم. (2013). البرامج الإرشادية للأخصائيين النفسيين وطرق تصميمها. ط1. الجيزة: مكتبة أولاد الشيخ للتراث.
2. راضي، فوقية محمد. (2012). الإرشاد النفسي. ط1. الرياض: مكتبة الرشد.
3. زهران، حامد عبد السلام. (1980). التوجيه والإرشاد النفسي. ط2. القاهرة: عالم الكتب.
4. صالح، عبد الرحمن إسماعيل. (2010). فنيات وأساليب العملية الإرشادية. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
5. العاسمي، رياض. (2012). المبادئ العامة في تخطيط وتقييم برامج الإرشاد النفسي. سوريا: دار العرب للدراسات والنشر والترجمة.