

مبادئ الإرشاد النفسي

Principles of Psychological Counseling

د. حنان حلبي

كلية الآداب والعلوم الإنسانية – بكالوريوس علم النفس السريري



■ المخرجات المتوقعة من الدرس

- تعريف الإرشاد النفسي
- مجالات الإرشاد النفسي
- الفرق بين الإرشاد النفسي والعلاج النفسي
- أهمية الإرشاد في المجال التربوي

- أهمية الإرشاد في المجال التربوي
- المهارات التي يحتاجها المرشد النفسي
- أخلاقيات المهنة وأسس التعامل مع المسترشدين
- أنواع الإرشاد النفسي

■ أساليب وتقنيات الإرشاد النفسي

■ العملية الإرشادية ومراحلها

■ استراتيجيات التدخل الإرشادي

■ تقييم 2+1

■ مراجع علمية للمادة

المخرجات المتوقعة من الدرس

1. تعريف مفهوم الإرشاد النفسي وتمييزه عن المصطلحات المشابهة.
2. التعرف على أهداف الإرشاد النفسي وأهميته في حياة الأفراد.
3. تحديد المبادئ الأساسية التي يقوم عليها الإرشاد النفسي.
4. التعرف على الأساليب والتقنيات المستخدمة في الإرشاد النفسي.

المخرجات المتوقعة من الدرس

5. فهم دور المرشد النفسي والمهارات التي يجب أن يمتلكها.
6. التمييز بين أنواع الإرشاد النفسي المختلفة وتطبيقاتها.
7. استيعاب الأخلاقيات المهنية في مجال الإرشاد النفسي.
8. تطبيق بعض المهارات الإرشادية الأساسية في مواقف حياتية مختلفة.

تعريف الإرشاد النفسي

الإرشاد النفسي هو عملية تفاعلية تهدف إلى مساعدة الأفراد على فهم أنفسهم والتعامل مع مشكلاتهم بطريقة صحية، مما يعزز نموهم النفسي والاجتماعي والأكاديمي والمهني. يعتمد الإرشاد على أساليب نفسية وعلمية لمساعدة المسترشدين في تحقيق التكيف الشخصي والاجتماعي، واتخاذ قرارات سليمة تتناسب مع قدراتهم وظروفهم.



مجالات الإرشاد النفسي

ينقسم الإرشاد النفسي إلى عدة مجالات وفقاً لاحتياجات الأفراد والبيئات التي يعمل فيها، ومن أهمها:

1. الإرشاد التربوي

- يهتم بمساعدة الطلاب على التكيف مع البيئة الدراسية، والتغلب على المشكلات الأكademية والسلوكية.
- يتضمن تقديم دعم نفسي للطلاب الذين يعانون من صعوبات التعلم، ضعف التحصيل، القلق الامتحاني، أو الاندماج الاجتماعي.

2. الإرشاد المهني

- يهدف إلى مساعدة الأفراد على اختيار المهنة المناسبة وفقاً لقدراتهم واهتماماتهم.
- يتضمن توجيه الطلاب والخريجين حول متطلبات سوق العمل، التخطيط الوظيفي، وتنمية المهارات المهنية.

مجالات الإرشاد النفسي

3. الإرشاد الأسري

- يركز على تعزيز العلاقات الأسرية وحل المشكلات التي تواجه الأسرة مثل الخلافات الزوجية، ضعف التواصل، والتحديات التربوية.
- يساعد في تعزيز التفاعل الإيجابي بين أفراد الأسرة وتحقيق بيئة أسرية صحية.

4. الإرشاد النفسي العلاجي

- يختص بمساعدة الأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية مثل القلق، الاكتئاب، الضغوط النفسية، والصدمات العاطفية.
- يستخدم تقنيات علاجية مثل العلاج المعرفي السلوكي (CBT)، والعلاج بالاسترخاء والتأمل.

مجالات الإرشاد النفسي

5. الإرشاد الاجتماعي

- يهدف إلى تعزيز قدرة الأفراد على التكيف مع المجتمع والتعامل مع الضغوط الاجتماعية.
- يتناول قضايا مثل العلاقات الاجتماعية، العزلة، والاندماج في المجتمع.

6. الإرشاد لذوي الاحتياجات الخاصة

- يقدم الدعم النفسي والتربوي للأفراد الذين يعانون من إعاقات جسدية، عقلية، أو اضطرابات نمائية مثل التوحد واضطراب فرط الحركة.
- يركز على تأهيل الأفراد وتعزيز اندماجهم في المجتمع.

مجالات الإرشاد النفسي

7. الإرشاد الديني والقيمي

- يهدف إلى مساعدة الأفراد على تحقيق التوازن النفسي من خلال القيم والمعتقدات الدينية.
- يعزز الهوية الروحية والقيم الأخلاقية لمواجهة التحديات الحياتية.



الفرق بين الإرشاد النفسي والعلاج النفسي

على الرغم من وجود تشابه بين الإرشاد النفسي والعلاج النفسي في كونهما يهدفان إلى مساعدة الأفراد على تحسين صحتهم النفسية، إلا أن هناك فروقات جوهرية بينهما من حيث الأهداف، الفئات المستهدفة، الأساليب، والمدة الزمنية.



الفرق بين الإرشاد النفسي والعلاج النفسي

وجه المقارنة	العلاج النفسي	الإرشاد النفسي
التعريف	عملية علاجية تركز على معالجة الاضطرابات النفسية والعقلية العميقة من خلال أساليب علاجية متخصصة.	عملية توجيهية تهدف إلى مساعدة الأفراد على التعامل مع التحديات الحياتية والتكيف النفسي والاجتماعي.
الفئة المستهدفة	الأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية أو انفعالية تحتاج إلى تدخل علاجي متخصص.	الأفراد الذين يواجهون مشكلات حياتية طبيعية مثل الضغوط الدراسية، الأسرية، أو المهنية.
نوع المشكلات	اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب، القلق المرضي، الفصام، الوسواس القهري.	مشكلات يومية مثل التوتر، صعوبات التكيف، اتخاذ القرار، المشاكل الاجتماعية والأكademie.

الفرق بين الإرشاد النفسي والعلاج النفسي

وجه المقارنة	العلاج النفسي	الإرشاد النفسي
الهدف الأساسي	معالجة الأضطرابات النفسية العميقة، وتقليل الأعراض وتحسين جودة حياتهم، وتنمية مهاراتهم الشخصية والاجتماعية.	المرضية وتحسين الأداء الوظيفي النفسي.
الأساليب المستخدمة	أساليب علاجية متخصصة مثل العلاج السلوكي المعرفي (CBT) ، التحليل النفسي، العلاج الدوائي.	تقنيات الدعم النفسي، الاستماع الفعال، الإرشاد المعرفي، حل المشكلات، تعديل السلوك.
مدة الجلسات	طويلة المدى (قد تستمر لعدة أشهر أو سنوات).	قصيرة إلى متوسطة المدى (قد تمتد لعدة أسابيع أو أشهر).
دور المرشد أو المعالج	المعالج يستخدم تقنيات علاجية متخصصة لمعالجة الاضطراب النفسي وإعادة التوازن العاطفي للمريض.	المرشد يقدم الدعم والتوجيه ويساعد المسترشد على اتخاذ قرارات سليمة وتطوير ذاته.

أهمية الإرشاد في المجال التربوي

يُعد الإرشاد النفسي التربوي عنصراً أساسياً في دعم العملية التعليمية، حيث يساعد في تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي للطلاب، وتعزيز أدائهم الأكاديمي، وتطوير مهاراتهم الشخصية والاجتماعية. ويعمل الإرشاد التربوي على تحسين جودة التعليم من خلال مساعدة الطلاب والمعلمين على التعامل مع التحديات داخل البيئة المدرسية أو الجامعية.

أهمية الإرشاد في المجال التربوي

1. تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي للطلاب

- يساعد الطلاب على التكيف مع بيئتهم التعليمية.

- يساهم في تقليل القلق والتوتر المرتبط بالدراسة والامتحانات.

- يعزز مهارات التفاعل الاجتماعي وال التواصل مع الآخرين.

2. تحسين الأداء الأكاديمي

- يساعد في تنظيم الوقت وتطوير استراتيجيات الدراسة الفعالة.

- يدعم الطلاب الذين يعانون من ضعف التحصيل الدراسي أو صعوبات التعلم.

- يوفر برامج إرشادية تعزز الدافعية نحو التعلم.

أهمية الإرشاد في المجال التربوي

3. دعم الصحة النفسية للطلاب

- يساهم في التخفيف من الضغوط النفسية الناتجة عن المشاكل الشخصية أو العائلية.
- يساعد في اكتشاف وعلاج الاضطرابات النفسية المبكرة مثل القلق والاكتئاب.
- يوفر بيئة آمنة للطلاب للتعبير عن مشاعرهم ومشكلاتهم.

4. توجيه الطلاب لاختيار تخصصاتهم ومستقبلهم المهني

- يساعد الطلاب على اكتشاف اهتماماتهم وقدراتهم لاتخاذ قرارات أكademية ومهنية مناسبة.
- يقدم إرشاداً مهنياً يساعدهم على اختيار التخصصات المناسبة لمستقبلهم الوظيفي.
- يربط بين ميول الطلاب ومتطلبات سوق العمل.

أهمية الإرشاد في المجال التربوي

5. الحد من المشكلات السلوكية والانحرافات

- يساعد في تعديل السلوكيات السلبية مثل العنف المدرسي أو العزلة الاجتماعية.

- يعزز القيم الأخلاقية والانضباط الذاتي لدى الطلاب.

- يساهم في بناء بيئة تعليمية آمنة وخلالية من المشكلات السلوكية.

6. دعم المعلمين وأولياء الأمور

- يوجه المعلمين نحو أساليب التعامل مع الطلاب بمختلف شخصياتهم واحتياجاتهم.

- يساعد أولياء الأمور في فهم التحديات التي يواجهها أبناؤهم وتقديم الدعم المناسب لهم.

- يسهل التواصل بين المدرسة والأسرة لتحقيق بيئة تعليمية متكاملة.

المهارات التي يحتاجها المرشد النفسي

يعد المرشد النفسي عنصراً حيوياً في عملية الإرشاد النفسي، ويجب أن يمتلك مجموعة من المهارات الأساسية لضمان تقديم الدعم الفعال للمسترشدين. وتشمل هذه المهارات مجموعة متنوعة من القدرات التي تراوح بين المهارات الشخصية والفنية والعملية، والتي تمكّنه من التعامل مع المشكلات النفسية والاجتماعية التي قد يواجهها الأفراد.

1. مهارات التواصل الفعال

- الاستماع الجيد: يجب أن يكون المرشد قادراً على الاستماع النشط، أي الانتباه الكامل للمستشارات وتفسير كلماتهم، مشاعرهم، وأحساسهم.
- التعبير الواضح: يجب أن يكون لديه قدرة على التعبير عن أفكاره بوضوح وبلغة مناسبة للمسترشد، بحيث تكون مفهومة وسهلة.
- الاستماع غير اللغطي: القدرة على فهم الإشارات غير اللغطية مثل تعبيرات الوجه، حركات الجسم، ونبرة الصوت، والتي تعد جزءاً أساسياً من التواصل الفعال.

المهارات التي يحتاجها المرشد النفسي

2. مهارات التقييم والتشخيص

- التقييم الشامل:** يجب أن يكون المرشد قادرًا على جمع معلومات دقيقة حول مشكلات المسترشد من خلال المقابلات والاختبارات النفسية.
- التشخيص الصحيح:** تحديد نوع المشكلة والظروف المحيطة بها بناءً على التقييم الدقيق، مع التأكد من أن المشكلة تتطلب إرشاداً وليس علاجاً نفسياً.

المهارات التي يحتاجها المرشد النفسي

3. مهارات بناء علاقة مهنية

- القبول غير المشروط: أن يكون المرشد قادرًا على قبول المسترشد كما هو دون الحكم عليه أو انتقاده، مما يساعد في بناء علاقة من الثقة والاحترام المتبادل.
- التعاطف: يجب أن يظهر المرشد تعاطفًا حقيقيًا مع مشاعر المسترشدين وأن يكون قادرًا على مشاركة مشاعرهم وفهمهم بطريقة غير تهديدية.
- السرية: الحفاظ على السرية التامة في جميع الجلسات الإرشادية لضمان راحة المسترشدين.

المهارات التي يحتاجها المرشد النفسي

4. مهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات

- تفكير نقدي: القدرة على تحليل المواقف وتقديم الحلول المناسبة بناءً على تقييم الموقف بدقة.
- اتخاذ القرارات: مساعدة المسترشدين في اتخاذ قرارات سليمة من خلال التفكير العقلاني والتوجيه المستثير.

5. مهارات التوجيه والإرشاد

- توجيه النصائح العملية: تقديم نصائح عملية للمسترشد تساعدهم في التعامل مع مشكلاتهم بشكل فاعل وتطوير مهاراتهم الشخصية.
- التخطيط الإرشادي: وضع خطة إرشادية متكاملة تساعد في معالجة المشكلة وتحديد الأهداف المرحلية التي يحتاج المسترشد للوصول إليها.

المهارات التي يحتاجها المرشد النفسي

6. مهارات التعامل مع الضغوط

• إدارة التوتر: أن يكون المرشد قادرًا على إدارة ضغوط العمل والتعامل مع الحالات الصعبة التي قد تؤثر عليه أو على المسترشد.

• المرونة النفسية: يجب أن يمتلك القدرة على التكيف مع التغيرات المفاجئة أو الصعبة أثناء سير عملية الإرشاد.

المهارات التي يحتاجها المرشد النفسي

7. مهارات استراتيجيات العلاج والتقنيات النفسية

- التقنيات العلاجية المتنوعة: إلمام المرشد بأساليب وتقنيات مثل العلاج المعرفي السلوكي، العلاج بالاسترخاء، والعلاج الجماعي، واستخدام الأنسب للمترشدين.
- التعامل مع مشكلات متنوعة: القدرة على التعامل مع الاضطرابات النفسية المختلفة مثل القلق والاكتئاب والتوتر.

8. مهارات إدارة الجلسات الإرشادية

- إدارة الوقت: القدرة على تنظيم الوقت بفعالية خلال الجلسات الإرشادية لضمان التغطية الكاملة للمواضيع المهمة.
- التوجيه الفعال: التأكد من التوازن بين الاستماع والتوجيه بحيث لا يكون المرشد هو المتحدث الرئيسي، بل يساعد المسترشد في اكتشاف حلول مشكلاته.

أخلاقيات المهنة وأسس التعامل مع المسترشدين

بعد الإرشاد النفسي مهنة ذات حساسية عالية، حيث يتعامل المرشد النفسي مع مشاعر وأسرار وأوضاع خاصة للمرشدين. لذلك، من الضروري أن يتبع المرشد مجموعة من الأخلاقيات المهنية وأسس التعامل التي تضمن تقديم الدعم الفعال والمناسب للطلاب أو الأفراد المتوجهين للإرشاد. تساهم هذه الأخلاقيات في ضمان احترام حقوق المسترشدين، وتعزيز الثقة بين الطرفين، وتحقيق أفضل النتائج.

أخلاقيات المهنة وأسس التعامل مع المسترشدين

أولاً: أخلاقيات المهنة في الإرشاد النفسي

1. السرية والخصوصية

- يجب على المرشد الحفاظ على السرية التامة حول جميع المعلومات التي يتلقاها من المسترشدين خلال الجلسات.
- المعلومات الشخصية والمواضيع التي يناقشها المسترشد لا يجوز الكشف عنها لآخرين إلا في حالات خاصة مثل خطر على حياة الشخص أو الإبلاغ عن حالات العنف أو الإساءة بموجب القانون.

2. الاحترام والتقدير

- يجب أن يعامل المرشد جميع المسترشدين بـ احترام كامل، ويقبلهم كما هم دون أي تمييز بناءً على الجنس، العرق، الدين، أو الحالة الاجتماعية.
- على المرشد أن يحترم الخصوصيات الثقافية والدينية لكل مسترشد.

أخلاقيات المهنة وأسس التعامل مع المسترشدين

3. عدم التحيز

- يجب على المرشد أن يتتجنب أي تحيز شخصي عند تقديم النصائح أو توجيه المشورة.
- من الضروري أن يقدم الإرشاد بناءً على الاحتياجات الفردية وليس على خلفيته الشخصية أو معتقداته الخاصة.

4. الاحترافية

- يجب على المرشد أن يكون على دراية كاملة بأسس الإرشاد النفسي وأحدث الممارسات والنظريات في المجال.
- يلتزم المرشد بتقديم المشورة المهنية والبعيدة عن العواطف الشخصية أو التحيزات.

أخلاقيات المهنة وأسس التعامل مع المسترشدين

5. الشفافية والوضوح

-يجب أن يكون المرشد شفافاً مع المسترشد بشأن حدود العلاقة الإرشادية، وشرح دوره والهدف من الجلسات.

-يجب أن يوضح أيضاً موافقة المسترشد على الجلسات وأي إجراءات قد تتخذ أثناء الإرشاد، بما في ذلك التقنيات المستخدمة.

أخلاقيات المهنة وأسس التعامل مع المسترشدين

ثانياً: أسس التعامل مع المسترشدين

1. القبول غير المشروط

- يجب على المرشد أن يُظهر قبولاً غير مشروط للمترشد، مما يعني عدم الحكم عليه مهما كانت مشكلاته أو ظروفه.
- المرشد يجب أن يخلق بيئة آمنة تشجع المترشد على التعبير عن نفسه دون خوف من الإدانة أو الرفض.

2. الاستماع الفعال

- يعتبر الاستماع الجيد من أهم المهارات التي يجب أن يمتلكها المرشد.
- يجب أن يكون المرشد قادرًا على الاستماع بعناية لمشاعر المترشد وتقديم استجابة تفاعلية تدعم العملية الإرشادية، مما يعزز العلاقة بين الطرفين.

أخلاقيات المهنة وأسس التعامل مع المسترشدين

3. التعاطف

- يجب على المرشد أن يُظهر تعاطفًا حقيقيًّا مع المسترشد، وهو القدرة على فهم مشاعره والتفاعل معها بشكل إنساني دون التورط العاطفي.

- هذا يساعد المسترشد على الشعور بالأمان والراحة أثناء الجلسات.

4. الوضوح في التواصل

- يجب أن يكون المرشد قادرًا على التعبير بوضوح عن الأفكار والنصائح والأراء خلال الجلسات.

- يعتمد ذلك على قدرة المرشد في تبسيط المفاهيم النفسية والعلاجية ليتمكن المسترشد من فهمها بوضوح.

أخلاقيات المهنة وأسس التعامل مع المسترشدين

5. التعاون والمشاركة

- العلاقة بين المرشد والمسترشد يجب أن تكون تشاركية، حيث يعمل المرشد مع المسترشد على وضع خطط إرشادية بناءً على احتياجاته وتطلعاته.
- يجب أن يكون المسترشد مشاركاً نشطاً في الجلسات وألا يكون المرشد هو الشخص الذي يفرض الحلول أو القرارات.

6. إدارة الحدود المهنية

- يجب على المرشد أن يضع حدوداً واضحة بينه وبين المسترشد، ويتجنب نفسه أي تعلق شخصي أو تدخل في حياة المسترشد خارج سياق الجلسات الإرشادية.
- على المرشد أن يوازن بين الاهتمام المهني والمسافة العاطفية لحفظ على العلاقة المهنية السليمة.

أخلاقيات المهنة وأسس التعامل مع المسترشدين

7. التعامل مع الأزمات

-يجب على المرشد أن يكون مستعداً للتعامل مع الأزمات التي قد يمر بها المسترشد مثل التفكير في الانتحار أو حالات العنف.

-يتطلب ذلك من المرشد أن يكون لديه معرفة بـ الإجراءات الطارئة وكيفية إحالة المسترشد إلى مختصين إذا لزم الأمر

أنواع الإرشاد النفسي

الإرشاد النفسي هو عملية تهدف إلى مساعدة الأفراد في مواجهة التحديات النفسية والاجتماعية، ويعتمد على مجموعة من الأساليب والتقنيات لتقديم الدعم والإرشاد. يتم تصنيف الإرشاد النفسي إلى أنواع متعددة وفقاً للهدف الذي يسعى إلى تحقيقه والبيئة التي يتم فيها. وفيما يلي أبرز أنواع الإرشاد النفسي:



أنواع الإرشاد النفسي

١. الإرشاد الفردي (الإرشاد الشخصي)

• الهدف: يهدف هذا النوع من الإرشاد إلى مساعدة الفرد في حل مشكلاته الشخصية أو النفسية مثل القلق، الاكتئاب، ضغوط الحياة، أو الصعوبات العاطفية.

• الطريقة: يتم هذا النوع من الإرشاد في بيئة فردية حيث يكون المرشد والمسترشد في جلسة حوارية خاصة يتم خلالها التعرف على المشكلات وتطوير استراتيجيات للتعامل معها.

• المحتوى: يشمل الموضوعات مثل تحقيق الذات، تطوير المهارات الشخصية، إدارة المشاعر، و اتخاذ القرارات.

أنواع الإرشاد النفسي

2. الإرشاد الجماعي

• الهدف: يهدف إلى مساعدة مجموعة من الأفراد الذين يعانون من مشكلات مشابهة من خلال التفاعل الجماعي. يساعد هذا النوع من الإرشاد في تعزيز الدعم الاجتماعي وتبادل الخبرات.

• الطريقة: يتم في جلسات جماعية تحت إشراف مرشد، حيث يشارك المسترشدون تجاربهم الشخصية، ويتعلمون من بعضهم البعض.

• المحتوى: يشمل الموضوعات مثل التفاعل الاجتماعي، حل المشكلات، و التعامل مع المشاعر. يعد فعالاً في التعامل مع القضايا التي تؤثر على مجموعة من الأشخاص مثل القلق الاجتماعي أو الإدمان.

أنواع الإرشاد النفسي

3. الإرشاد المهني

الهدف: يساعد الأفراد في اختيار مسار مهني يتناسب مع اهتماماتهم وقدراتهم. يشمل هذا النوع تقديم المشورة حول التخطيط المهني، اختيار التخصص الدراسي، أو تطوير المهارات المهنية.

الطريقة: يتم خلال الجلسات استكشاف القدرات الشخصية، الاهتمامات المهنية، وأهداف الحياة المهنية، مع مساعدة المسترشد على اتخاذ قرارات مدروسة بشأن مستقبله المهني.

المحتوى: يشمل توجيهات مهنية، التخطيط الوظيفي، تطوير المهارات الشخصية، و استراتيجيات البحث عن عمل.

٤. الإرشاد الأسري

الهدف: يهدف هذا النوع إلى تحسين العلاقات الأسرية وحل النزاعات بين أفراد الأسرة. يساعد الإرشاد الأسري في بناء التواصل الفعال داخل الأسرة، وفهم ديناميكيات الأسرة بشكل أفضل.

• الطريقة: يتم الإرشاد الأسري في جلسات تتضمن جميع أفراد الأسرة أو بعضهم، حيث يتم استكشاف المشاكل الأسرية مثل العنف الأسري، التوازن المفقود، أو الاختلافات في القيم.

• المحتوى: يشمل إدارة النزاعات، تحسين مهارات التواصل، و تقوية الروابط الأسرية.

أنواع الإرشاد النفسي

5. الإرشاد التربوي

- الهدف: يركز على مساعدة الطلاب في التغلب على مشكلاتهم الدراسية والنفسية في بيئة المدرسة أو الجامعة. يشمل هذا النوع من الإرشاد تقديم الدعم للطلاب في التكيف مع التحديات الدراسية، تحقيق النجاح الأكاديمي، و تحسين التكيف الاجتماعي.
- الطريقة: يتم تقديم الإرشاد في المدارس أو الجامعات من خلال لقاءات مع الطلاب، سواء على مستوى فردي أو جماعي، ويقوم المرشد التربوي بمساعدة الطلاب في التعامل مع التحديات الأكademie أو الشخصية.
- المحتوى: يشمل التخطيط الدراسي، تحفيز الأداء الأكاديمي، توجيه الطلاب، و مساعدة في تطوير مهارات التعلم.

أنواع الإرشاد النفسي

6. الإرشاد النفسي للأطفال والشباب

• الهدف: يهدف إلى مساعدة الأطفال والشباب في التعامل مع المشاعر والمواقف التي تؤثر على تطورهم النفسي والاجتماعي.

• الطريقة: يتم استخدام أساليب وطرق تتناسب مع عمر الأطفال والشباب، مثل الأنشطة الفنية، اللعب العلاجي، والتوجيه الإيجابي.

• المحتوى: يشمل مواضيع مثل تنمية المهارات الاجتماعية، التعامل مع مشاعر القلق أو العدوانية، والتكيف مع التغيرات الحياتية.

أنواع الإرشاد النفسي

7. الإرشاد العاطفي

• الهدف: يساعد الأفراد في التعامل مع المشاعر الصعبة مثل الحزن، الخوف، القلق، أو الغضب. يركز هذا النوع من الإرشاد على تعزيز الوعي العاطفي وتعلم كيفية التعامل مع المشاعر بشكل صحي.

• الطريقة: يتم من خلال جلسات فردية أو جماعية، حيث يعمل المرشد على مساعدة المسترشدين في التعبير عن مشاعرهم والتعامل معها بشكل إيجابي.

• المحتوى: يشمل التعامل مع الصدمات العاطفية، التكيف مع التغيرات في الحياة، و التعامل مع العلاقات العاطفية.

أنواع الإرشاد النفسي

8. الإرشاد الوقائي

- الهدف: يهدف إلى منع حدوث المشكلات النفسية أو الاجتماعية في المستقبل من خلال تقديم الدعم قبل أن تظهر المشكلات.
يتم التركيز على تعليم الأفراد مهارات و استراتيجيات وقائية تساعدهم على التكيف مع المواقف المختلفة.
- الطريقة: يشمل تقديم ورش عمل أو دورات تدريبية لتحسين مهارات الأفراد في التعامل مع الحياة اليومية، مثل إدارة الضغوط و التحكم في المشاعر.
- المحتوى: يشمل تعليم مهارات التكيف، تحسين التفاعل الاجتماعي، و التطوير الذاتي.

العلاج المعرفي السلوكي

التقنيات المستخدمة في العلاج المعرفي السلوكي

- إعادة الهيكلة المعرفية: تهدف إلى تحدي وتغيير الأفكار السلبية عن طريق مناقشة الأدلة والحقائق.
- التعرض: مواجهة المواقف التي يتهرب منها الشخص (مثل الخوف من الأماكن العامة أو المواقف الاجتماعية) بشكل تدريجي لتقليل القلق المرتبط بها.
- التدريب على الاسترخاء: تعليم المسترشد تقنيات الاسترخاء مثل تمارين التنفس العميق أو التصور الموجه لتقليل التوتر والقلق.
- التدريب على حل المشكلات: مساعدة المسترشدين على تعلم طرق فعالة لحل المشكلات التي تواجههم.

ضع علامة ✓ او علامة ✗ أمام كل عباره من العبارات الآتية مع وضع الإجابة الصحيحة للعبارات الخاطئة :

1. الإرشاد النفسي يقتصر على علاج الاضطرابات النفسية.
2. يقوم الإرشاد النفسي على مبدأ السرية بين المرشد والمسترشد.
3. جميع أساليب الإرشاد النفسي تعتمد على الجلسات الفردية فقط.

1. (خطأ) → الإرشاد النفسي يهتم بالتوجيه والدعم النفسي للأفراد وليس فقط علاج الأضطرابات.
2. (صح)
3. (خطأ) → هناك أساليب جماعية وإلكترونية وغيرها.

أساليب وتقنيات الإرشاد النفسي

يعتبر الإرشاد النفسي عملية تتضمن مجموعة من الأساليب والتقنيات التي تهدف إلى مساعدة الأفراد في حل مشكلاتهم النفسية والاجتماعية والتكيف مع بيئاتهم الحياتية. يستخدم المرشد النفسي مجموعة من الأساليب والتقنيات التي تتناسب مع احتياجات المسترشدين، حيث تهدف هذه الأساليب إلى تحسين جودة الحياة وتعزيز الصحة النفسية للمسترشد. وفيما يلي بعض الأساليب والتقنيات الأساسية في الإرشاد النفسي:

أساليب وتقنيات الإرشاد النفسي

أ. الأساليب التوجيهية

1. الاستماع النشط

- يُعد الاستماع النشط من الأساسيات في الإرشاد النفسي. يقوم المرشد بالاستماع للمترشد بعناية وتفهم، ويُظهر اهتماماً كاملاً بما ي قوله من خلال الردود التي تعكس الفهم أو إعادة صياغة الكلام لطمأنة المسترشد.
- يعزز ذلك الثقة بين الطرفين ويساعد في تفريغ المشاعر والأفكار.

2. التوجيه والاستشارة

- يقدم المرشد الإرشادات والنصائح للمترشد بناءً على خبرته ومعرفته بالموضوعات التي تناولها. قد يتضمن ذلك اقتراحات لحل المشكلات أو تقديم استراتيجيات للتكييف مع الصعوبات.
- تهدف هذه التقنية إلى مساعدة المسترشد على اتخاذ قرارات سلémة مبنية على تفكير منطقي.

أساليب وتقنيات الإرشاد النفسي

3. التعاطف

-يظهر المرشد تعاطفًا حقيقيًّا مع مشاعر المسترشد. هذه التقنية تركز على التواصل العاطفي العميق، مما يساعد المسترشد على الشعور بالدعم والفهم.

4. التحليل التفسيري

-يقوم المرشد بتفسير المشاعر والأفكار التي يعبر عنها المسترشد. يشمل هذا تحليلًّا للسلوكيات والظروف التي قد تؤثر على المواقف النفسية للمسترشد.

أساليب وتقنيات الإرشاد النفسي

ب . الأساليب العلاجية

1. العلاج المعرفي السلوكي CBT

-يعتمد على تغيير الأنماط الفكرية السلبية لدى المسترشد من خلال مواجهة الأفكار السلبية وتغييرها إلى أفكار أكثر توازناً وواقعية.

-يعزز هذا الأسلوب قدرة المسترشد على التعامل مع المواقف الحياتية بطريقة إيجابية من خلال تعديل السلوكيات السلبية.

أساليب وتقنيات الإرشاد النفسي

2. العلاج بالتحليل النفسي

-يُستخدم لفحص الصراعات الداخلية التي قد تكون قد نشأت منذ الطفولة. يُساعد المسترشد على فهم الأنماط النفسية التي تؤثر على سلوكه الحالي.

-يعتبر هذا الأسلوب طويلاً الأمد ويركز على استكشاف الأبعاد اللاواعية للسلوك.

أساليب وتقنيات الإرشاد النفسي

3. العلاج الجشطالي

-يعتمد هذا العلاج على الحوار والتفاعل المباشر بين المرشد والمستشار في الوقت الحالي. يهدف إلى تحقيق الوعي الكامل بما يعيشه المستشار في اللحظة الحالية، بما في ذلك مشاعره وأفكاره وسلوكياته.

4. العلاج النفسي التحليلي

-يركز على استكشاف الخبرات السابقة والذكريات غير المعالجة، ويعتبر أن المشاكل النفسية الحالية قد تكون نتيجة لتجارب الطفولة أو تجارب غير معترف بها.

أساليب وتقنيات الإرشاد النفسي

ج. الأساليب السلوكية

1. التعزيز الإيجابي

-يستخدم المترشد مكافآت لزيادة السلوكيات المرغوبة لدى المترشد. يتم تعزيز هذه السلوكيات من خلال التشجيع والتقدير كلما أظهر المترشد سلوكاً إيجابياً.

2. العلاج بالعرض

-يتم استخدام هذا الأسلوب لعلاج المخاوف أو الرهاب، حيث يواجه المترشد تدريجياً المواقف أو الأشياء التي يخشى منها تحت إشراف المترشد.

-هذا يساعد على تخفيض مستويات القلق والتعود على المواقف المزعجة.

أساليب وتقنيات الإرشاد النفسي

3. التكييف المضاد

- يتم من خلاله تدريب المسترشد على استجابة سلوكية جديدة لظرف معين كان يسبب له قلقاً أو خوفاً.
- يستخدم هذا الأسلوب بشكل خاص في معالجة الرهاب أو الانفعالات المفرطة.

أساليب وتقنيات الإرشاد النفسي

د. أساليب نفسية اجتماعية

1. العلاج الجماعي

- يتم جمع عدة مستر شدين ذوي مشكلات مشابهة للعمل معًا تحت إشراف مرشد. يتيح هذا الأسلوب للمترشدين مشاركة تجاربهم واكتساب الدعم من الآخرين.

- يمكن أن يكون العلاج الجماعي فعالاً في تعزيز مهارات التفاعل الاجتماعي وتقليل مشاعر العزلة.

أساليب وتقنيات الإرشاد النفسي

2. المقابلات الإرشادية

-تُعد المقابلات الفردية أداة أساسية في جمع المعلومات وتقديم الإرشادات. يتم خلالها مناقشة مشكلات المسترشد بشكل دقيق وفي بيئة آمنة.

3. التدريب على المهارات الاجتماعية

-يهدف هذا الأسلوب إلى تعليم المسترشد كيفية التفاعل بفاعلية مع الآخرين في المواقف الاجتماعية المختلفة. يشمل تعلم مهارات مثل التواصل الفعال، إدارة المشاعر، و حل النزاعات.

أساليب وتقنيات الإرشاد النفسي

٥. الأساليب الوقائية

١. التوجيه المهني

- يساعد في توجيه المسترشد نحو مسار مهني يناسب قدراته واهتماماته. يتضمن ذلك تقديم المشورة حول التخطيط المهني وكيفية اختيار التخصصات الدراسية المناسبة.

٢. التوجيه الأسري

- يشمل توجيه الأسر لتطوير مهاراتهم في التعامل مع الأبناء، وتوجيههم نحو بناء علاقة صحية داخل الأسرة.
- يمكن أن يساهم في تحسين العلاقات الأسرية وحل النزاعات بين أفراد الأسرة.

العملية الإرشادية ومراحلها

العملية الإرشادية هي مجموعة من الخطوات المدروسة التي يتبعها المرشد النفسي لمساعدة المسترشد في تحقيق التغييرات النفسية والاجتماعية المرغوبة. تهدف العملية الإرشادية إلى تحسين الأداء الشخصي والتفاعل الاجتماعي للمسترشد من خلال تقديم الدعم والمشورة المناسبة.

ت تكون العملية الإرشادية من مراحل متعددة تتداخل مع بعضها البعض، حيث يمر المسترشد خلال هذه المراحل من أجل تحقيق التغيير الفعال. فيما يلي مراحل العملية الإرشادية:

العملية الإرشادية ومراحلها

1. مرحلة التعرف على المشكلة (التقييم الأولي)

- الهدف: في هذه المرحلة، يهدف المرشد إلى فهم طبيعة المشكلة التي يواجهها المسترشد وتحديد احتياجاته النفسية والاجتماعية.
- الطريقة: يتم جمع المعلومات من خلال المقابلات، الاستبيانات، الملاحظات، أو الاختبارات النفسية. يتعرف المرشد على التاريخ الشخصي للمسترشد، ويقوم بتحديد الأعراض أو التحديات التي يعاني منها.
- النشاطات:
 - عقد جلسات أولية للتعرف على المسترشد.
 - تحليل البيانات والمعلومات التي تم جمعها.
 - وضع فرضيات مبدئية حول المشكلة.

العملية الإرشادية ومراحلها

2. مرحلة تحديد الأهداف

- الهدف: في هذه المرحلة، يتم تحديد الأهداف التي يرغب المسترشد في تحقيقها من خلال الإرشاد.
- الطريقة: يعمل المرشد مع المسترشد على تحديد أهداف واضحة وقابلة للقياس، وتحديد ما يريد المسترشد من عملية إرشاد.

النشاطات:

- مناقشة الأهداف قصيرة المدى وطويلة المدى مع المسترشد.
- التأكد من أن الأهداف واقعية وقابلة للتحقيق.
- وضع خطة زمنية لتحقيق الأهداف.

العملية الإرشادية ومراحلها

3. مرحلة التدخل الإرشادي (التنفيذ)

- الهدف: تنفيذ الخطة الإرشادية التي تم وضعها في مرحلة تحديد الأهداف من خلال استخدام تقنيات وأساليب إرشادية مختلفة.
- الطريقة: في هذه المرحلة، يستخدم المرشد أساليب وتقنيات مثل العلاج المعرفي السلوكي، التوجيه، الاستماع النشط، أو العلاج الجماعي حسب حاجة المسترشد.
- النشاطات:
 - إجراء جلسات إرشادية فردية أو جماعية.
 - تقديم استراتيجيات وتقنيات للمستطيع للتعامل مع مشكلاته.
 - تعليم مهارات جديدة لمسترشد لتحسين قدراته في التعامل مع مواقف الحياة.

العملية الإرشادية ومراحلها

4. مرحلة المتابعة والتقييم

- الهدف: مراقبة تقدم المسترشد نحو تحقيق الأهداف وتقييم فعالية الإرشاد.
- الطريقة: يتابع المرشد تطور المسترشد ويقوم بتقييم تقدم التغيرات التي طرأت عليه. يتم تعديل الخطة إذا لزم الأمر لتلبية احتياجات المسترشد بشكل أفضل.
- النشاطات:
 - إجراء جلسات تقييم منتظمة.
 - تحليل التقدم المحرز في تحقيق الأهداف.
 - إعادة ضبط الأهداف أو استراتيجيات التدخل حسب الحاجة.

العملية الإرشادية ومراحلها

5. مرحلة إنهاء الإرشاد (التخلص)

• الهدف: في هذه المرحلة، يتم إنتهاء العلاقة الإرشادية بشكل تدريجي بعد أن يحقق المسترشد أهدافه ويتعلم استراتيجيات جديدة للتعامل مع تحدياته.

• الطريقة: يُركز على تشجيع الاستقلالية والمساعدة في تحديد استراتيجيات التأقلم التي يمكن أن يستخدمها المسترشد بعد إنتهاء الجلسات.

• النشاطات:

-مراجعة الأهداف التي تم تحقيقها.

-التأكيد على الاستقلالية والتأكيد على أن المسترشد قادر على التعامل مع المشكلات بشكل مستقل.

-تقديم الدعم المستقبلي في حالة حدوث صعوبات جديدة.

استراتيجيات التدخل الإرشادي

1. الاستماع النشط

-الهدف: تعزيز الاتصال الفعال بين المرشد والمسترشد من خلال الاستماع العميق لما يقوله المسترشد وفهم مشاعره وأفكاره.

-الطريقة: يتضمن الاستماع النشط التركيز الكامل على المسترشد، التفاعل غير اللفظي مثل الإيماء، و طرح أسئلة توضيحية لفتح المجال للمسترشد للتعبير عن نفسه بشكل أعمق.

2. التوجيه والتوجيه المهني

-الهدف: مساعدة الأفراد على اتخاذ قرارات صائبة فيما يتعلق بمسائل حياتية مهمة مثل التخطيط المهني أو إدارة الحياة الشخصية.

-الطريقة: يقدم المرشد نصائح واستشارات للمسترشد بناءً على خبرات عملية أو معرفة متخصصة، مع مراعاة خلفية المسترشد وظروفه الخاصة.

استراتيجيات التدخل الإرشادي

3. التعزيز الإيجابي

- الهدف: زيادة احتمالية تكرار السلوكيات الإيجابية من خلال الاعتراف بالإنجازات أو المكافآت.
- الطريقة: يتم التعزيز من خلال تقديم مكافآت لفظية أو مادية عندما يظهر المسترشد سلوكاً إيجابياً، مما يعزز شعوره بالإنجاز.

4. العلاج السلوكي المعرفي (Cognitive Behavioral Therapy)

- الهدف: مساعدة المسترشدين في تغيير الأنماط السلبية من التفكير والسلوكيات المدمرة.
- الطريقة: يعتمد العلاج السلوكي المعرفي على التفاعل بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات ويعزز فهم الفرد لكيفية تأثير أفكاره على سلوكياته.

استراتيجيات التدخل الإرشادي

5. الاستراتيجيات الوقائية

- الهدف: منع حدوث مشكلات نفسية أو اجتماعية عن طريق تعليم الأفراد كيفية التعامل مع الضغوط.
- الطريقة: تشمل تعليم المسترشدين استراتيجيات التأقلم مثل إدارة الوقت، الاسترخاء، و الوعي الذاتي.

6. الإرشاد الجماعي

- الهدف: تقديم الدعم الجماعي للأفراد الذين يواجهون مشكلات متشابهة.
- الطريقة: بمشاركة المسترشدون في تجاربهم داخل مجموعة إرشادية تحت إشراف المرشد، مما يعزز الشعور بالانتماء والدعم المتبادل.

العلاج المعرفي السلوكي

العلاج المعرفي السلوكي هو أحد الأساليب العلاجية المستخدمة لعلاج مشكلات نفسية مثل الاكتئاب، القلق، الاضطرابات السلوكية، وغيرها من المشكلات النفسية. يعتمد هذا العلاج على مبدأ أن الأفكار تؤثر على المشاعر والسلوكيات.



العلاج المعرفي السلوكي

مفاهيم أساسية في العلاج المعرفي السلوكي

-**الأفكار المعرفية:** هي التفسيرات أو الافتراضات التي يحملها الشخص حول نفسه والآخرين والموافق. عندما تكون هذه الأفكار سلبية أو غير منطقية، يمكن أن تؤدي إلى مشاعر سلبية وسلوكيات غير صحيحة.

-**السلوكيات:** هي الأنشطة التي يقوم بها الفرد استجابةً لأفكاره أو مشاعره. قد تكون بعض السلوكيات غير ملائمة أو مدمرة، مما يؤثر سلباً على حياة الفرد.

العلاج المعرفي السلوكي

مراحل العلاج المعرفي السلوكي

1. تحديد الأفكار السلبية:

-الهدف: مساعدة المسترشد في التعرف على الأفكار السلبية التي قد تؤثر على سلوكه ومشاعره. يتعلم المسترشد كيفية تحديد الأفكار المشوهة التي تؤدي إلى القلق أو الاكتئاب.

2. استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية:

-الهدف: تعليم المسترشد كيفية استبدال الأفكار السلبية بأفكار أكثر منطقية و إيجابية، مما يحسن من مشاعره وسلوكياته.

ضع علامة ✓ او علامة ✗ أمام كل عباره من العبارات الآتية مع وضع الإجابة الصحيحة للعبارات الخاطئة :

1. يتجاهل الإرشاد النفسي العوامل البيئية التي تؤثر على الفرد.
2. الإرشاد النفسي هو نفسه العلاج النفسي تماماً.
3. يمكن أن يكون الإرشاد النفسي وقائياً وعالجيًّا في نفس الوقت.

ضع علامة ✓ او علامة ✗ أمام كل عباره من العبارات الآتية مع وضع الإجابة الصحيحة للعبارات الخاطئة :

1. (خطأ) → يتم أخذ العوامل البيئية بعين الاعتبار.

2. (خطأ) → هناك فروق بينهما، حيث يركز الإرشاد على التوجيه وليس العلاج العميق.

3. (صح)

روابط خارجية

الرابط	عنوان الفيديو
https://youtu.be/AcU2EggwTSs?si=hHLrFdNn_jNgP9pk	المحاضرة الثانية-مادة مبادئ الإرشاد النفسي -سنة ثانية إرشاد نفسي

المراجع

1. زهران، حامد عبد السلام. (2003). الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي. القاهرة: دار عالم الكتب.
2. حجازي، يوسف. (2009). مبادئ الإرشاد والعلاج النفسي. عمان: دار الفكر.
3. أبو حطب، فؤاد. (2010). مدخل إلى الإرشاد النفسي. القاهرة: دار النهضة.
4. القربيوي، محمد. (2011). أسس الإرشاد النفسي والتربوي. عمان: دار المسيرة.
5. زهران، محمد عبد الغني. (2015). نظريات الإرشاد النفسي والعلاج النفسي. القاهرة: دار الفكر.
6. جبر، أحمد عبد اللطيف. (2017). الإرشاد النفسي في المدارس. عمان: دار الصفاء.
7. عكاشه، مصطفى. (2018). أساليب وتقنيات الإرشاد النفسي الحديث. القاهرة: دار غريب.



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

شكرا لكم