

دكتورة حنان حليبي

الحاجات الإرشادية النفسية للفئات العمرية

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

# مخطط المادة

❑ مدخل إلى نظريات الصحة النفسية

❑ الصحة النفسية ودلالاتها

❑ مؤشرات الصحة النفسية

❑ معايير الصحة النفسية

❑ مناهج الصحة النفسية

# مخطط المادة

□ الحاجات الإرشادية وطرق دراستها

□ الحاجات النفسية للفئات العمرية المختلفة

□ الحاجات الإرشادية النفسية للفئات العمرية المختلفة

□ خاتمة

# مدخل إلى نظريات الصحة النفسية

يعد مصطلح الصحة النفسية من المصطلحات التي إرتبطت بالطب النفسي ، وقد ورد مصطلح الصحة العقلية لأول مرة في العام (1908) في كتاب (عقل قد وجد نفسه).

وقد عرّف دستور منظمة الصحة العالمية لعام (1946) الصحة النفسية بالآتي :

" إن الصحة النفسية هي حالة من السعادة الكاملة جسماً وعقلياً وإجتماعياً ولم تكن مجرد الابتعاد عن المرض أو عاهة من العاهات، ويشير المؤتمر العالمي للصحة النفسية، إلى أن مفهوم الدرجة القصوى من الصحة النفسية لا يشير الى الحالة المطلقة أو المثالية بل هي تعني الوصول الى أفضل حالة ممكنة وفقاً للظروف المتغيرة " ، وعلى هذا تفسر الصحة النفسية بأنها حالة الفرد التي تتناسب وقابلياته من جهة ومحيطه الإجتماعي من جهة أخرى.

# مدخل إلى نظريات الصّحة النفسيّة

وترتبط الصحة النفسية ارتباطاً وثيقاً بالإنسان وتوافقه مع نفسه ومجتمعه ، وإن مفهوم التوافق من المفاهيم الشائعة والأساسية في علم النفس بصورة عامة ومجال الصحة النفسية بصفة خاصة ، والتوافق كلمة تعني التآلف والتقارب وإجتماع الكلمة، فهي نقيض التنافر والتصادم، والتوافق هو تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص الى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة .



# مدخل إلى نظريات الصّحة النفسيّة

ويمكن القول إن الصدمات النفسية والخيبة التي يلاقيها كل فرد خلال حياته تنشأ من فشله مؤقتاً أو لمدة طويلة في إرساء حاجاته ورغباته وحوافزه، ويبدو أن هذه الصدمات تنشأ من التفاعل الذي يجري ما بين حاجات الشخص وصفاته من جهة ، وظروف بيئته من جهة أخرى ، فإذا أستطاع أن يرضي حاجاته بسرعة ، حدث ما يمكن أن يدعى التوافق الطبيعي ولكن إذا إستمرت دواعي الخيبة والفشل لمدة طويلة فإن النتيجة ستكون شكلاً من أشكال التوافق السيء.

إن التوافق الجيد والصحة النفسية مصطلحان يردان أحياناً بشكل مترادف، إلا أن كل مصطلح يشير إلى طريقة معينة للحياة، فالشخص الذي يكون توافقه جيداً ، هو الشخص الذي يعدّ من النماذج التي تظهر مظاهر سليمة من السلوك أو السمات الشخصية المرغوبة.

# مدخل إلى نظريات الصحة النفسية

وعلى أي حال ، فإن هذين المصطلحين بينهما اختلافات تستحق الإعتبار وهي :

1. مفهوم التوافق هو نوعاً ما أكثر بيئية ، بينما الصحة النفسية أكثر شخصية (شخصي).
2. إن مفهوم التوافق هو نوعاً ما أكثر دينامية ، بينما الصحة النفسية أكثر أستاذية.
3. مفهوم الصحة النفسية هو أحياناً مستقبلي ومحدد لخصائص شخصية مرغوبة ، وهي أكثر من توافق جيد - إنها توافق أسمى .
4. خلافاً لمفهوم التوافق ، الصحة النفسية تتضمن الحالة البدنية أو الطبية. المصطلح " صحة " هو أساساً مستعار من الطب، ويعدّ مماثلة بين الصحة البدنية والصحة النفسية، وهذا فرق مهم بين التوافق والصحة النفسية .

# مدخل إلى نظريات الصحة النفسية

" التوافق السيء " و " المرض النفسي " يشتركان بالمعنى ، لكن هذين المفهومين يكونان كذلك قابلين للتغيير كالتوافق الجيد والصحة النفسية ، ويشير كل من التوافق السيء والمرض النفسي إلى نماذج تتميز بخصائص مفتقرة أو سلوك غير مرغوب ، ومثل التوافق ، فإن التوافق السيء يمتلك تضمينات بيئية دينامية ، ومثل الصحة النفسية ، فإن المرض النفسي هو أكثر شخصي وستاتيكي في المعنى ، وتاماً كالصحة النفسية تستعمل أحياناً لتعيين ما هو أفضل من التوافق الجيد ، والمرض النفسي يستعمل أحياناً لتعيين ما هو أردأ من سوء التوافق ، أي أن أعلى نقطة لسوء التوافق ، عندما تجتاز أو (يتخطاها الفرد ويعبرها) فإنه عند ذلك تكون " العلة العقلية " أو " المرض ".



# مدخل إلى نظريات الصحة النفسية

وفي إنتقاله الى مظاهر الصحة النفسية ، يمكن القول إن الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية ينظر إلى نفسه والى مشكلاته نظرة موضوعية أو يسلك وفقاً لواقعه الموضوعي، ويكون لديه إستبصار بسلوكه كما يكون قد حسّن توافقه وتعلم إستجابات متماسكة أزاء مشكلاته ، والشخصية السوية المتزنة هي الشخصية المتكاملة ، أما غير المتكاملة فهي أما ناقصة التكامل أو المفككة ، وللتفكك درجات أقصاها التصدع والانحلال ، فالشخصية السوية المتكاملة كجسم الإنسان وحدة منظمة من أجزاء وعناصر متضافرة متكاملة ، والتكامل هذا لا يأتي عرضاً بل له شروط بيولوجية ونفسية مختلفة ، فالجهاز العصبي أو الجهاز الغدي إذا أصابهما اعتلال ، كان ذلك من أسباب عدم التكامل وأعتلال الصحة النفسية وظهور الأمراض العصبية والأمراض العقلية العضوية المنشأ .

# مدخل إلى نظريات الصّحة النفسيّة

ويرى اتكنسون (Atkinson) أن الفرد السوي يمتلك درجة أكبر من الفرد غير السوي في النقاط الآتية :

1. الإدراك الفعّال للواقع : إن الأفراد الإعتياديين واقعيون بأعتدال في تثمينهم أو تقديرهم لما يوجد من ردود أفعال ، وقدرة على تفسير ما يجري حولهم في العالم ولا يبخسون قابلياتهم ولا يهتمون بما هو فوق قابلياتهم .
2. معرفة الذات : الناس المتوافقون جيداً يملكون بعض الوعي أو الدراية لما لديهم من دوافع ومشاعر على الرغم من أن لا أحد يستطيع تماماً فهم مشاعره وسلوكه، والناس الإعتياديون لا يقومون بأخفاء مشاعرهم المهمة ودوافعهم عن أنفسهم ، ويمتلكون وعياً ذاتياً أكثر من غير الأسوياء .

# مدخل إلى نظريات الصّحة النفسيّة

3. القدرة على ممارسة السيطرة الإرادية أو الطوعية على السلوك : الأفراد الأعتياديون يشعرون بقدراتهم للسيطرة على سلوكهم ، أحياناً يتصرفون بأندفاع ولكنهم قادرين على قمع أو ضبط الدوافع أو التحريضات الجنسية والعذوانية عند الضرورة.
4. قبول واحترام الذات : الناس المتوافقون جيداً يملكون دراية معقولة أو تقديراً لما لديهم من إستحقاق أو قيمة للذات والشعور بالقبول لدى الآخرين ، وهم مرتاحون مع الناس الآخرين وقادرون على التفاعل تلقائياً في المواقف الإجتماعية

# مدخل إلى نظريات الصّحة النفسيّة

5. القدرة على تكوين علاقات ودية : إن الأفراد الأسوياء قادرون على تكوين علاقات تسد وترضي مع الناس الآخرين، وهم حساسون لمشاعر الآخرين ولا يقومون لمطالبات زائدة أو مفرطة من الآخرين لأشباع حاجاتهم ، وفي أكثر الأحيان فإن الناس المضطربين نفسياً مهتمون أو متعلقون جداً بحماية أمنهم ، لذلك يكونون متركزين جداً حول الذات ، ويبحثون أو يطلبون المودة لكنهم غير قادرين على المشاركة أو التبادل والأخذ والعطاء وأحياناً يخافون الألفة أو الصداقة لأن علاقات الماضي لديهم كانت قد خربت .



# مدخل إلى نظريات الصّحة النفسيّة

6. الإنتاجية : الناس المتوافقون جيداً ، قادرون على توجيه قدراتهم لتكون منتجة وفعّالة. وهم حماسيون في الحياة وليسوا بحاجة الى توجيه أو قيادة أنفسهم للحصول على متطلبات الوقت الحاضرة ، إذ إن الاحتياج المزمن للقوة وقابلية الاستعداد المفرط للتعب غالباً ما تكون أعراضاً للتوتر النفسي الناتج عن عدم حل المشكلات.



# الصحة النفسية ودلالاتها

تعرف الصحة النفسية بأنها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب ، أما تعريف الصحة النفسية حسب منظمة الصحة العالمية (WHO) فإنه يرى بأن " الصحة لا تعني غياب المرض لكي تعني الدرجة القصوى من الصحة الجسمية والعقلية والاجتماعية للكائن البشري.

تعد الصحة من المكونات المهمة للشعور بالهناء ، وهي بحق أحد عناصره الموضوعية ، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسعادة، ويشيع النظر إليها على أنها واحد من أسبابها الرئيسية.

# الصحة النفسية ودلالاتها

وإذا أردنا أن نستعرض لبعض مفاهيم الصحة النفسية لوجدنا أنها حالة من الأحوال النفسية فالصحة النفسية شأنها شأن الصحة الجسمية يجب النظر إليها على أنها منتهى ما يسعى إليه الفرد من خلال سلوكه وتفاعله مع الحياة من حوله، وعلى هذا فهي منتهى طريق طرفه الآخر هو المرض النفسي، وإن الصحة الجسمية لا تقرر إلا بالأداء الإيجابي للجسم وأعضائه وبالقدرة على توظيف هذا الجسم لخدمة الفرد وتحقيق أهدافه مع الإحساس بالمتعة من جراء السيطرة على مقدرات هذا الجسم والاستخدام الإيجابي لها في الحياة اليومية.

# الصحة النفسية ودلالاتها

وتعرف الصحة النفسية بأنها "التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية" ، وأن وظيفة الحياة النفسية بمختلف عناصرها هي توافق المرء لظروف بيئته الاجتماعية والمادية وغايتها تحقيق حاجات الفرد، وهي تتحقق عادة بالتعامل مع البيئة ، وهذه البيئة متغيرة وهذا التغيير يثير مشكلات يقابلها الإنسان بحالات من التفكير والانفعال ومختلف أنواع السلوك ، ولكن التغييرات التي تحدث ربما تكون شديدة لدرجة خارجة عن الحد الذي يقوى عقل الفرد في مقابله و التوافق معه.



# الصحة النفسية ودلالاتها

وبينت الأبحاث الإكلينيكية بأن ما يمتلكه الفرد من استعداد نفسي مسبق للعدوان هو الأساس لسلوكه العنيف ضد الآخرين ، وهذا الشخص لديه خبرات مؤلمة سابقة في العدوان الموجه نحوه ، وهو عادة واع أو مدرك لما مر به من خبرات مؤلمة سابقة ولكنه غير مدرك ما أحدثته عليه من آثار لكنه مدرك فقط بأن ما حدث في الماضي معه أو له.

وقيل أن الصحة النفسية هي القدرة على التعامل مع مطالب الحياة اليومية دون أن يرهق الشخص نفسه أو أن يبذل من طاقته أكثر مما يستطيع أو يتطلب الموقف , ومن ثم يستشعر أنه كفاء للمواقف المختلفة , ويستطيع التعامل معها بإيجابية وبانتظام وأن يفكر بوضوح و يسيطر على انفعالاته ويفي بالتزاماته ويستمتع بالحياة وتكون له بأغلب الناس في محيطه علاقات سوية ومن ثم يحس سلاما داخليا ويرضى عن نفسه ويعيش في وفاق معها،

# مؤشرات الصحة النفسية



1. شعور الفرد بالأمن.

2. درجة معقولة من تقويم الفرد لذاته.

3. أهداف حياته تتسم بالواقعية .

4. اتصال فعال بالواقع .

# مؤشرات الصحة النفسية

5. تكامل وثبات في الشخصية .

6. القدرة على التعلم من الخبرة التي يمر بها الفرد.

7. تلقائية مناسبة لمواجهة المواقف.

8. انفعالية معقولة في المواقف .



# معايير الصحة النفسية

ان أحدث المعايير التي تحدد مستوى الصحة النفسية للفرد هي :

1. العلاقة بين طاقات الشخص وإنجازاته : وهو ذلك التفاوت الذي يحتمل وجوده بين ما يستطيع الفرد القيام به، وبين ما يقوم به وينجزه فعلياً .

2. الاتزان العاطفي : ويعني التوازن بين انفعالات الشخص والمؤثرات العاملة في ذلك .



# معايير الصحة النفسية

3. صلاح الوظائف العقلية : ويشمل الإدراك والمحاكاة وعمل الذاكرة والتفكير وغيره، والصلاح هنا يقصد به مقدار ما يكون عليه عمل هذه الوظائف من حيث صحتها ودقتها وسيرها وفق المبادئ العقلية الأساسية .

4. التوافق الاجتماعي : ويعني مستوى توافق الفرد مع شروط حياة الجماعة وتفاعله معها. فالشخص الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة قادر على العيش بسلام وصداقة مع الآخرين ضمن الكتل الاجتماعية. وهو قادر على التعاون وراغب فيه، مع غيره على أساس علاقات اجتماعية قائمة على المسؤولية والاحترام المتبادل

# معايير الصحة النفسية

وهناك تصنيف آخر للمعايير التي تحدد الصحة النفسية وهي :

1-المعيار الإحصائي : يقوم هذا النوع من المعايير على مدى تكرار أو توزيع سلوك ما في مجتمع من المجتمعات أو في عينة منه ويتم تمثيل هذا التوزيع أو التكرار ، وتطلق على المجال المتوسط في هذا التوزيع تسمية المدى الطبيعي أو المدى المتوسط أو السوي ، حيث يساوي المجال المتوسط هنا المتوسط الحسابي مضافاً إليه الانحراف المعياري ، في حين تعتبر المجالات المتطرفة الموجودة في كلا الجانبين " شاذة أو غير سوية " ومن خلال حساب المعايير الإحصائية يتم تحديد القيمة التي يعتبر عندها السلوك قد تجاوز المعيار ، فالشخص الذي يمتلك سمة من السمات أو يتصرف في موقف من المواقف بشكل أقل أو أكثر من المجال المتوسط في جمهور مماثل ، يعد سلوكه منحرفاً عن المعيار أو ملفتاً للنظر .

ويعد المعيار الإحصائي سهل التمثيل والفهم ، غير أن دقته الإحصائية تعتمد على مدى جودة ودقة اختيار العينة الممثلة للسلوك المراد تحديده وقياسه .

# معايير الصحة النفسية

2-المعيار المثالي: يستمد هذا الاتجاه، أصوله من الحضارات الأولى ومن الأديان المختلفة، إذ يرى أن الإنسان السوي هو الذي يقترب من الكمال ويطبق المثل العليا، أما الإنسان الشاذ فهو الذي يبتعد بسلوكه عن الكمال ، وتبعاً لهذا الاتجاه، فإن غالبية الناس هم شواذ بحكم انحرافهم عن المستوى المثالي.



# معايير الصحة النفسية

3- المعيار الاجتماعي : يعتمد هذا الاتجاه على تحديد السوي من غير السوي عبر الالتزام بمعايير وقيم وأعراف المجتمع ، فمسايرة المعايير الاجتماعية هي الأساس في الحكم على السلوك بالسوية أو اللا سوية.

ويمكن أن يعرف أيضا بأنه توقعات مجموعة ما من سلوك شخص ما وترتبط هذه التوقعات الاجتماعية بالعادات والقيم والمعايير السائدة في المجتمع وبتوجه المجتمع الديني والسياسي والأخلاقي والاقتصادي .





# معايير الصحة النفسية

4. - المعيار الذاتي: يعرض هذا الاتجاه، موس (Moss) وهانت (Hant) في كتابهما عن أسس علم الشذوذ النفسي، إذ يذهبان في تحليل البناء الشخصي لكل فرد، إلى الآراء التي يعلنها عن هو الشاذ ومن هو السوي ، فالفرد ينظر إلى الناس جميعاً انطلاقاً من ذاته في تحديد السواء و اللاسواء، ويبدو أن ما ينسجم مع أفكاره وأرائه الذاتية وخبراته السابقة، هو ما يعتبره الفرد، معياراً لتقييم الآخرين وتصنيفهم، غير أن هذا المعيار يتأثر بطبيعة الحال، بالإطار المرجعي للفرد نفسه، وعادة ما يكون هذا الإطار اجتماعياً، وبهذا يكون المعيار الذاتي للتقييم مشوباً بالتشويهات الدفاعية والأحكام القبلية .

# معايير الصحة النفسية

5. - المعيار الطبي النفسي: يرى هذا الاتجاه أن اللاسواء في سلوك الفرد، يعود إلى صراعات نفسية لا شعورية، أو تلف في الجهاز العصبي، لذا فإن اللاسواء هو حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه وعلى المجتمع، وإن السواء هو الخلو من الاضطرابات والأعراض المرضية.
- 6 -المعيار التفاعلي : إن الاعتماد على معيار واحد من المعايير السابقة المذكورة قد يكون له مبرراته في الحياة العملية اليومية ولكن عندما يتعلق الأمر بإطلاق الأحكام التشخيصية في علم النفس المرضي والممارسة العيادية أو الصحة النفسية لا يكفي الركون إلى معيار واحد من هذه المعايير ومن المؤكد أن المعايير المختلفة ليست منعزلة عن بعضها وإنما ترتبط مع بعضها بطريقة تفاعلية

# معايير الصحة النفسية

عليه يصف براندشتتر وجود علاقة متبادلة بين المعايير الوصفية descriptive (الإحصائية) والعرفية Prescriptive (المثالية ، الوظيفية) فكما يمكن للمعايير الوصفية أن تحدد تكرار أو احتمال ظهور سمات محددة تستطيع المعايير العرفية أيضاً أن تحصل على معلومات بوساطة الوسائل الإحصائية حول وجود تغير ما ، فالخرق المتكرر جداً لمعايير القانون غالباً ما يجلب معه ضرورة التعديل لهذه المعايير ، فعندما تنتشر في مجتمع من المجتمعات ظاهرة من الظواهر كازدياد نسبة تعاطي المواد المسببة للإدمان مثلاً ، او ازدياد نسبة الجريمة أو ازدياد نسبة العاطلين عن العمل ولا تعود القوانين السارية فاعلة كثيراً في مواجهة هذه الظاهرة تنبع ضرورة تعديل القوانين السارية وإيجاد قوانين بديلة أكثر فاعلية تستطيع الحد من هذه الظاهرة..

# معايير الصحة النفسية

7- المعيار المعرفي : ينظر هذا المعيار إلى الصحة النفسية في أن تكون القدرات العقلية كالاستدلال والانتباه والإدراك والتذكر خالية من الإعاقة الشديدة وسليمة في عناصرها.

8- المعيار الباثولوجي : يحدد هذا المعيار الشخصية التي تتمتع بصحة نفسية سليمة بأنها تلك الشخصية الخالية من أعراض مرضية معينة كالقوبيا والحالات الهستيرية لدى العصائيين أو السلوك المضاد للمجتمع لدى السايكوباتيين أو الهذاءات لدى الذهانيين.

# معايير الصحة النفسية

9- المعيار الديني : يرى أن الأعمال التي تدل على صحة نفسية سليمة هي تلك التي يتقبلها الشرع ويرتضها العقل مثل عمل ما هو واجب أو مباح ابتغاء مرضاة الله واجتناب الأعمال المكروهة أو المحرمة خوفاً من الله ، أما الشخصية اللاسوية فهي التي تقوم بإعمال يرفضها الشرع ويفر منها العقل سواء كان يعمل فيه تعدي على حدود الله أو إهمال للواجبات المفروضة مع القدرة عليها.



# مناهج الصحة النفسية

هناك ثلاثة مناهج أساسية في الصحة النفسية :

- **المنهج الإنمائي Development:** وهو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الأسوياء والعاديين خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية. ويتحقق ذلك عن طريق دراسة إمكانيات وقدرات الأفراد والجماعات وتوجيهها التوجيه السليم ( نفسيا وتربويا ومهنيا ) ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا بما يضمن إتاحة الفرص أمام المواطنين للنمو السوي تحقيقا للنضج والتوافق والصحة النفسية.

# مناهج الصحة النفسية

- المنهج الوقائي Preventive : ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية . ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقبهم من أسباب الأمراض النفسية بتعريفهم بها وإزالتها , ويرعى نموهم النفسي السوي ويهيئ الظروف التي تحقق الصحة النفسية .



# مناهج الصحة النفسية

ولهذا المنهج ثلاثة مستويات أولها محاولة منع حدوث المرض ثم محاولة تشخيصه قدر الإمكان في مرحلته الأولى وأخيراً محاولة تقليل أثر أعاقته، إن الهدف الوقائي هو توظيف معرفتنا النفسية في الكشف عن الأشخاص الذين يعيشون في ضغوط وأزمات ومشكلات وصراعات وإحباطات ولكنهم لم ينحرفوا بعد وتقديم المساعدة والإرشاد إليهم ، ويشير كل من ( أوكلي Oakley ) و ( روتر 1997 ) ( Rotter ) إلى أن الوقاية من المرض النفسي تتمثل بتحديد المشكلات النفسية – الاجتماعية أو الاضطرابات النفسية التي يكون الفرد قابلاً للتأثر بها ومن ثم اتخاذ الإجراءات اللازمة للتقليل من قابليته على التحسس والتأثر بها .



# مناهج الصحة النفسية

- **المنهج العلاجي Remedial** : ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية ويهتم هذا المنهج بنظريات المرض النفسي وأسبابه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجين والعيادات والمستشفيات النفسية.



# الحاجات الإرشادية وطرق دراستها

هناك خلط بين لفظة "حاجة" ولفظة "مشكلة". والواقع أنّ الحاجة رغبة عند الكائن الحي سواء عرفها صاحبها أو لم يعرفها. أما المشكلة فهي إما شيء يشعر به الفرد ولكن لا يجد له حلاً مباشراً. وبدون وعي لا تكون هناك مشكلة لكن الشخص قد لا يربط بين مشكلة يشعر بها وحاجة أساسية عنده.

فقد لا يشعر الفرد بالحاجة لكنه لابدّ أن يشعر بالمشكلة. فالمشكلة إذاً هي حاجة لم يتم إشباعها. والحاجات الإرشادية حاجات نفسية لا يتهياً للفرد إشباعها من تلقاء نفسه لأنّه لم يكتشفها أو لأنّه اكتشفها ولكنه لا يستطيع إشباعها، وفي كلا الحالتين يحتاج إلى نوع من الإرشاد ليكتشف ما في نفسه من هذه الحاجات في المرحلة الأولى، ويعمل على إشباعها في المرحلة الثانية.

# الحاجات الإرشادية وطرق دراستها

يختلف تحليل علماء النفس للحاجات النفسية باختلاف عنصرين أساسيين هما:

أولاً: تصور الطبيعة السيكولوجية للفرد.

ثانياً: المنهج المتبع في الدراسة.

هذان العنصران ليسا مرتبطين فحسب بل يحدد أولهما ثانيهما. ونتيجة لاختلاف الباحثين النفسيين بما يختص بهذين العنصرين اختلفت دراسات الحاجات النفسية اختلافاً بيّناً، فشملت تناول الكيفي الخاص لأصحاب مدرسة التحليل النفسي إلى جانب الدراسات الكمية المعتمدة على الإحصاء.

# الحاجات الإرشادية وطرق دراستها

ذلك أنّ هناك طريقتين رئيسيتين لدراسة الفرد، الأولى تتناول الفرد ككلّ بطرق قد تكون محكمة، لكنها تعتمد على الحكم الشخصي الذاتي الذي يصعب التحقق من صحّته. أما الطريقة الثانية فهي التي تقيس عناصر الشخصية كلّها قياساً موضوعياً يكون على درجة معلومة من الثبات والصحة. إنّ التحديد العام الواسع للحاجة وإن كان في معظم الأحيان بالشواهد الموضوعية يكون ذا دعامة أقوى وطابع ديناميكي أكثر من التحديدات النوعية الخاصة التي يُتوصّل إليها عن طريق الدراسات التجريبية الاحصائية.

# الحاجات الإرشادية وطرق دراستها

وفيما يلي نعرض نماذج لدراسات الحاجات النفسية في كلّ من الاتجاهين: اتجاه التحديد العام الواسع المعتمد على الدراسة الكيفية التحليلية، واتجاه التحديد النوعي المعتمد على الدراسة الكمية الاحصائية.

الحاجات الأساسية العامة للفرد: :اعتمد برسكوت في دراسته للحاجات الأساسية العامة للرد، على التحليل الكيفي لتواريخ الحياة، فتوصل إلى أنّ الحاجات النفسية المنشأ تقسم إلى ما يلي:

1- حاجات خاصة بأفعال مرتبطة بأشياء غير حية، مثل:

# الحاجات الإرشادية وطرق دراستها



- الحاجة للتمكُّن: أي أن يمتلك الشخص أشياء وممتلكات.
- الحاجة للصيانة: أن يجمع أو يصلح أو ينظف الأشياء ليحفظها.
- الحاجة للنظام: أن ينظم ويرتب الأشياء أن يبدو منظماً ونظيفاً.
- الحاجة لاستبقاء الأشياء أو الاحتفاظ بملكيتها.
- الحاجة للبناء.

# الحاجات الإرشادية وطرق دراستها

2- حاجات خاصة مرتبطة بأفعال تعبر عن الطموح أو إرادة القوة والرغبة في التحصيل والمكانة هي:

- الحاجة للتفوق: أي الحاجة للسيطرة على الأشياء والأشخاص والأفكار ببذل الجهد لكسب الاستحسان والمركز المرموق.
- الحاجة للتحصل: أي الحاجة لأن يتغلب الشخص على الصعاب.
- الحاجة للشهرة أو للتقدير، أي حاجة الشخص لأن يثير المديح والإطراء وأن يفخر ويعرض مؤهلاته ومزاياه، أن يسعى لأن يكون مميّزاً وأن يسعى للمركز الاجتماعي المرموق وللشرف الرفيع.
- الحاجة للظهور: أي الحاجة لأن يجلب الانتباه إلى شخصه، وأن يثير الآخرين ويسليهم ويفاجئهم ويهز مشاعرهم.

# الحاجات الإرشادية وطرق دراستها

- 4- حاجات تكمل حاجات التحصيل والشهرة وهي تتضمن الرغبات والأعمال التي ترمي للدفاع عن المركز أو تجنب الإهانة، وهذه الحاجات هي:
- الحاجة لصيانة حرمة الذات وحفظ الكرامة: كأن يحفظ الشخص اسمه أو سمعته الطيبة. إنها الحاجات القائمة على الكبرياء وعلى الحساسية الشخصية.
  - الحاجة لتجنب الحط من الشأن: مثل تجنب الشخص للفشل والعار...
  - الحاجة للدفاع، أي الحاجة لأن يبرر تصرفاته وأن يقاوم التدخل في شؤونه.
  - الحاجة لرد الفعل، أي الحاجة لأن يتغلب الشخص على الهزيمة في كبرياء وذلك بالكفاح مرة ثانية وبالثأر.



# الحاجات الإرشادية وطرق دراستها

- 4- حاجات خاصة بالسيطرة التي يمارسها الشخص والتي يقاومها أو يخضع لها ويمثلها:
- الحاجة للسيادة: هي الحاجة لأن يؤثر الشخص على الغير ويسيطر عليهم، أن يقود ويوجه وأن يردع، أن ينظم سلوك الجماعة.
  - الحاجة للانقياد: أي حاجة الشخص لأن يعجب بشخص أرفع منه ويتبعه بإرادته.
  - الحاجة للتشابه: أي حاجة الشخص لأن يشارك وجدانياً. أن يقلد أو يقتدي وأن يدمج ذاته مع الآخرين.
  - الحاجة للاستقلال الذاتي.
  - الحاجة للمغايرة، أي حاجة الشخص لأن يسلك سلوكاً مختلفاً عن الآخرين، أن يكون فريداً، أن يتمسك بوجهات نظر غير تقليدية.

# الحاجات الإرشادية وطرق دراستها

5- حاجات خاصة للتعاطف مع الناس:

- الحاجة للاندماج مع الجماعة ومشاركتها: مثل حاجة الشخص لأن يكون له أصدقاء.
- الحاجة للنبد، أي حاجة الشخص لأن يصد أو يتجنب شخصاً ما، وأن يفرق بين الناس.
- الحاجة للتربية والرعاية: أي حاجة الشخص لأن ينشأ ويحمي شخصاً ضعيفاً وأن يعبر عن مشاركته الوجدانية.

# الحاجات الإرشادية وطرق دراستها

- الحاجة للاهتمام: أي حاجة الشخص للمساعدة والحماية والعطف وأن يكون معتمداً على الغير.
  - الحاجة للعب وهي حاجة الشخص لأن يسترخي وأن يتمتع نفسه وأن يبحث عن التغيير والتسلية، ويتجنب التوتر الحاد.
  - الحاجة للمعرفة، أي حاجة الشخص للاستكشاف.
  - الحاجة للعرض، وهي حاجة الشخص لأن يحدد ويثبت. ولأن يصل الحقائق بعضها ببعض.
- من هذه الحاجات أن كلّ واحدة تميل إلى أن تربط نفسها بموضوعات معينة وتصرف النظر عما عداها، وبذلك تكون "مركب الحاجة". ومركب الحاجة قد يتحقق ويظهر نفسه في سلوك صريح إذا أثير فيكون كامناً.

# الحاجات الإرشادية وطرق دراستها

وعلى هذا الأساس تقسم الحاجات إلى ثلاث أنواع:

الأولى حاجة متحققة تشمل كل أنواع النشاط الواقعي.

والثانية حاجة شبه متحققة يندرج تحتها السلوك الصريح الظاهر الذي يوجه على سبيل اللهو والتخيل نحو أشياء حقيقية كاللعب، ولا سيما لعب

الأطفال والتمثيل والغناء والرسم أو النحت أو الموسيقى..

والأخيرة حاجة ذاتية تشمل كل نشاط الحاجة الذي لا يجد سبيلاً للتغيير الظاهر الصريح، كالرغبات والأحلام والأوهام.

# الحاجات الإرشادية وطرق دراستها

كذلك قسمت الحاجات إلى حاجات شعورية وحاجات لا شعورية. فكلّ ما يستطيع الشخص أن يعبر عنه بالكلام من الحاجات تكون حاجات شعورية، أما ما لا يستطيع أن يدلي عنه بمعلومات، وإنما يستدل أنّه كان متسلطاً على الشخص موجهاً لسلوكه، فهو حاجة لا شعورية. وكثيراً من الحاجات الشعورية لا يعبر عنها تعبيراً سلوكياً، بينما كثيراً من الحاجات اللاشعورية تظهر في سلوك يمكن أن يفسره الغير. ومظاهر الحاجات اللاشعورية كثيراً ما يغيرها الشخص أو يفسرها تفسيراً يطمسها، ومن هنا كانت صعوبة اكتشاف الحاجات الأساسية عامة عند الأفراد عن طريق التحليل العيادي (الكينيكي).

# الحاجات الإرشادية وطرق دراستها

أما الحاجات النوعية الخاصة للفرد: تم اكتشاف حاجات الفرد في المرحلة ما بين الطفولة واكتمال النضج عن طريق دراسة مشكلات الأفراد وخاصة مشكلات تلاميذ المدرسة الثانوية.



# الحاجات النفسية للفئات العمرية المختلفة

## الطفولة المبكرة

نبدأ بالطفولة المبكرة، وهي المرحلة من الولادة إلى سنتين من العمر تقريبًا. في هذه المرحلة، تكون الحاجات النفسية الأساسية تتمثل في:

- الحاجة إلى الرعاية الأساسية: يحتاج الرضع إلى الرعاية الأساسية من قبل الأهل أو المربين، بما في ذلك الطعام والنوم وتغيير الحفاضات. إن

تلبية هذه الحاجات تساهم في بناء الثقة بالنفس لدى الطفل والشعور بالأمان.

# الحاجات النفسية للفئات العمرية المختلفة

- الحاجة إلى التواصل والتفاعل: يحتاج الأطفال الصغار إلى التواصل والتفاعل مع الأشخاص المهتمين بهم. يساعدهم ذلك على تطوير مهارات التواصل واللغة وبناء العلاقات الاجتماعية المبكرة.
- الحاجة إلى الاستكشاف والتعلم: يبدأ الأطفال الصغار في استكشاف العالم من حولهم، وهم بحاجة إلى توفير فرص للتعلم والاكتشاف الآمن والملائم لمستواهم العمري. يمكن أن تشمل هذه الحاجة اللعب والتفاعل مع الألعاب والألعاب التعليمية.



# الحاجات النفسية للفئات العمرية المختلفة

## الطفولة المتوسطة

تأتي بعد الطفولة المبكرة، وتمتد من حوالي سنتين إلى سن 11 عامًا. في هذه المرحلة، تتطور الحاجات النفسية للأطفال وتشمل:

- الحاجة إلى العلاقات الاجتماعية: يهتم الأطفال في هذه المرحلة ببناء العلاقات الاجتماعية المعتمدة على الصداقة والتعاون. يحتاجون إلى الفرص للعب والتفاعل مع أقرانهم والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية.

# الحاجات النفسية للفئات العمرية المختلفة

- الحاجة إلى التعلم والتحصيل الدراسي: يتطور الأطفال في هذه المرحلة في المهارات الأكاديمية والتعلم. يحتاجون إلى بيئة داعمة تشجعهم على استكشاف المواضيع المختلفة وتطوير مهاراتهم الذهنية واللغوية.
- الحاجة إلى الاستقلالية: تزداد رغبة الأطفال في هذه المرحلة في أخذ المبادرة وتحمل المسؤولية. يحتاجون إلى فرص للتعبير عن آرائهم واتخاذ القرارات البسيطة لتطوير الاستقلالية الشخصية.

# الحاجات النفسية للفئات العمرية المختلفة

## المراقة

تعد المراهقة مرحلة الانتقال من الطفولة إلى البلوغ وتتميز بالتغيرات الجسدية والعاطفية والاجتماعية. تشمل الحاجات النفسية للمراهقين:

- الحاجة إلى الهوية والانتماء: يبحث المراهقون عن هويتهم الشخصية ويسعون للانتماء إلى مجموعات وأصدقاء مماثلين لهم. يحتاجون إلى الدعم والقبول من الأهل والمجتمع لتطوير الثقة بالنفس والتعامل مع التغيرات.

# الحاجات النفسية للفئات العمرية المختلفة

- الحاجة إلى الاستقلالية والمسؤولية: يتطلع المراهقون إلى زيادة الاستقلالية والمسؤولية في اتخاذ القرارات وإدارة حياتهم اليومية. يحتاجون إلى الدعم والإرشاد لتطوير المهارات الذاتية والتحصيل الأكاديمي.
- الحاجة إلى التعامل مع التغيرات الجسدية والعاطفية: تترافق المراهقة مع تغيرات هرمونية ونفسية تؤثر على العواطف والمزاج. يحتاج المراهقون إلى فهم ودعم للتعامل مع هذه التغيرات وتعزيز الصحة العقلية والعاطفية.

# الحاجات النفسية للفئات العمرية المختلفة

## البلوغ والشباب

تعد مرحلة البلوغ والشباب فترة من سن 18 إلى أواخر العشرينات. في هذه المرحلة، تتطور الحاجات النفسية للأفراد وتشمل:

- الحاجة إلى تحديد الأهداف والرغبات المهنية: يبدأ الشباب في تحديد أهدافهم المهنية والتعليمية للمستقبل. يحتاجون إلى الدعم والإرشاد لاكتشاف مهاراتهم واهتماماتهم واتخاذ قرارات تساعد في بناء مستقبل مهني ملبي لتطلعاتهم.

# الحاجات النفسية للفئات العمرية المختلفة

- الحاجة إلى الاستقلالية والتواصل الاجتماعي: يسعى الشباب إلى تحقيق الاستقلالية واتخاذ المسؤولية عن حياتهم الشخصية والمهنية. يحتاجون أيضاً إلى الاستفادة من العلاقات الاجتماعية وبناء شبكات دعم وتواصل مع الآخرين.
- الحاجة إلى تحقيق الذات والتطور الشخصي: يهتم الشباب في هذه المرحلة بتطوير مهاراتهم الشخصية والعاطفية وتحقيق الذات. يحتاجون إلى الفرص للنمو والتطور الشخصي من خلال التعلم المستمر والتحديات الجديدة.

# الحاجات الإرشادية النفسية للفئات العمرية المختلفة

لتلبية الحاجات الإرشادية النفسية للفئات العمرية المختلفة، يمكن اتباع الخطوات التالية:

1. التعرف على الحاجات الفردية: قبل أن تتمكن من تلبية الحاجات الإرشادية النفسية للفئات العمرية، يجب عليك فهم

الاحتياجات الفردية لكل فرد. قد تختلف الحاجات بناءً على الشخصية والخلفية والتجارب الفردية.

2. بناء علاقة ثقة: يجب عليك بناء علاقة ثقة مع الفرد لتمكينه من التعبير عن مشاكله واحتياجاته النفسية بصراحة. يمكن أن

تتضمن هذه العلاقة الاستماع الفعال والتعاطف وتوفير بيئة آمنة.

# الحاجات الإرشادية النفسية للفئات العمرية المختلفة

3. تقديم الدعم العاطفي: قد يحتاج الأفراد إلى الدعم العاطفي والتعاطف للتعامل مع الصعوبات النفسية والعاطفية. قد يشمل ذلك تقديم الاستماع والتعبير عن المشاعر والتشجيع وتعزيز الرضا الذاتي.
4. تقديم المشورة والتوجيه: قد يحتاج الأفراد إلى المشورة والتوجيه للتعامل مع التحديات واتخاذ القرارات الصحيحة. يجب أن يكون المشورة مستندة إلى الفهم العميق لاحتياجات الفرد وتوفير الأدوات والموارد المناسبة.
5. تعزيز المهارات النفسية: يمكن تعزيز الحاجات الإرشادية النفسية من خلال تعزيز المهارات النفسية والاجتماعية. يمكن تقديم التدريب والتوجيه لتطوير المهارات اللازمة للتعامل مع التحديات النفسية وبناء القدرة على التكيف.



# الحاجات الإرشادية النفسية للفئات العمرية المختلفة

6. التوجيه التعليمي والمهني: في فئات العمر المتقدمة، قد يحتاج الأفراد إلى التوجيه التعليمي والمهني لاتخاذ قرارات مستقبلية صحيحة وتحقيق النجاح في حياتهم المهنية.

هذه بعض الخطوات العامة التي يمكن اتباعها لتلبية الحاجات الإرشادية النفسية للفئات العمرية. يجب أن يتم تخصيص الخطوات بناءً على الاحتياجات الفردية لكل شخص وتوفير الدعم الملائم والمخصص لكل فئة عمرية.

إن فهم الحاجات النفسية للفئات العمرية المختلفة يساهم في تقديم الدعم والرعاية اللازمة للأفراد في تلك المراحل. يجب أن يتم تلبية هذه الحاجات من خلال بيئة داعمة وتوفير الفرص المناسبة للتعلم والنمو الشخصي.

