

الإرشاد والصحة النفسية Counseling and Mental health

اعداد

الاستاذ أحمد أديب قنبر شهاب

أهداف المحاضرة :

- جعل الطالب قادرا على أن:
- ١. يتعرف على مفهوم الصحة لغة واصطلاحا.
- ٢. يتعرف على مفهوم النفس لغة.
- ٣. يتعرف على مفهوم الصحة النفسية.
- ٤. يميز بين التوافق والصحة النفسية.

مفهوم الصحة لغة Health :

تعرف الصحة في الأجسام: الخلو من السقم والمرض.

مفهوم الصحة اصطلاحاً Health :

• فقد عرف منظمة الصحة العالمية الصحة ١٩٧٨م

• "هي حالة من اكتمال السلامة البدنية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد غياب أو انعدام للمرض أو العجز".

• مفهوم النفس لغة Self:

• الجمع : أَنْفَاسٌ

• النَّفْسُ : الرِّيحُ تدخل وتخرج من أنف الحيّ ذي الرّئة وفيه حال التَّنَفُّس

• النفس معناه الروح.



What is mental health?

- **How you act in order to face life's situations...**
 - **For example, how you handle stress.**
- **How you look at yourself, your life and the people in your life...**
 - **For example, how you relate to others.**
- **How you evaluate your options and make choices...**
 - **For example: how you make decisions.**



What do we know about the causes of mental illness?



The symptoms of mental illness are a result of abnormal brain functioning.

Mental illness is a brain disorder.

Mental illness is rarely if ever caused by stress alone

Mental health problems can be treated!

If you feel **VERY** sad, stressed or worried, it might help to talk to someone about how you are feeling.



نبذة تاريخية عن الصحة النفسية Mental health :

يعد مصطلح الصحة النفسية (Mental Health) من المصطلحات التي أرتبطت بالطب النفسي ، وقد ورد مصطلح الصحة العقلية (Mental hygiene) لأول مرة في العام (1908) في كتاب (عقل قد وجد نفسه) (Amind that Found It Self) لمؤلفه كليفورد بيرز (Beers ،) ومن بين الذين تأثروا بهذا الكتاب عالم النفس (وليم جيمس) ، ثم إنتقل المصطلح الى اللغة الألمانية ، إلا أنه تغير الى الصحة النفسية (Psycho Hygiene) على أساس أن هذه الدعوة تتجاوز العلاج والعناية بالعقول الى علاج النفوس والعناية بها، وأن الإضطراب النفسي أشمل من الإضطراب العقلي ، ويعدّ كتاب الصحة النفسية (Psychische Hygiene) عام 1931 لمؤلفيه (بريزينا) و(سترانسكي) (Brezina & Stransky) أول كتاب يذكر فيه مصطلح

مفهوم الصحة النفسية : Mental health

- فقد عرف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها:
- تلك الحياة الغنيّة بالرفاهيّة والاستقلال والكفاءة العالية التي تعيشها الأجيال ضمن الإمكانيات الفكرية والعاطفية، وبذلك فإن نصوص المنظمة تضم مدى قدرة الأفراد على تحقيق الرفاهيّة من خلال الإدراك والقدرات التي يمتلكونها في التعامل مع ما يحيط بهم من ضغوطات.

مفهوم التوافق Adjustment :

- هو مجموعة من الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد , و شعوره بالأمن الشخصي ، كم يتمثل في اعتماده على نفسه ، و إحساسه بقيمته ، و شعوره بالحرية في توجيهه السلوك دون سيطرة الغير ، و الشعور بالانتماء ، و التحرر من ميل إلى الإنفراد ، و الخلو من الأمراض العصابية ، و كذلك شعوره بذاته ، أو برضاه عن نفسه ، و بخلوه من علامات الانحراف النفسي.

الاختلافات بين التوافق والصحة النفسية :

- 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 أستايقية.
- 3. مفهوم الصحة النفسية هو أحياناً مستبقي 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 .

أهداف المحاضرة :

- جعل الطالب قادرا على أن :
- يتعرف على أهمية الصحة النفسية.
- يتعرف على أهمية الصحة النفسية.
- يتعرف على سمات التي تتوفر في الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية.

أهمية الصحة النفسية :

1. الصحة النفسية تقود إلى الصحة الجسدية والوقاية من الأمراض، والمساعدة في شفاء الأمراض التي قد تصيب الفرد.
2. ارشاد المصاب بأي مرض جسدي بالتفأول والابتعاد عن الاكتئاب والحزن وغيرها من الاضطرابات النفسية من أجل زيادة قدرة الجسم على الشفاء.
3. تعمل على زيادة قوة عمل جهاز المناعة في الجسم.
4. ولا تقتصر أهمية الصحة النفسية على الفرد لوحده؛ فهذا الفرد هو جزء من مجتمع كبير، وإذا أصاب هذا الفرد أي نوع من الاعتلالات فإنه سيؤثر على المجتمع ككل.
5. كما أنّ الأمراض النفسية تتسبب في انتشار الجريمة والفساد والكثير من المشكلات.
6. ولكي نحافظ على مجتمع سليم يجب تربية أطفالنا تربيةً سليمةً، فمن هنا ينشأ الإنسان السليم والذي يتمتع بشخصيةً سوية تميز بين الخطأ والصواب..

أهمية الصحة النفسية

7. أصبحت العديد من المؤسسات المجتمعية التي تهتم بالأسرة، والتي توفر رقم هاتف مجاني للاستشارات الأسرية؛ لأنّ شخصيّة الإنسان تبدأ ملامحها بالظهور في مرحلة الطفولة،
8. العناية بالمدرسة والجامعة.

أهداف الصحة النفسية : Mental health

1 – فهم الذات : فالفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع ذاته فهو يعرف ذاته ويعرف حاجاتها وأهدافها .

2 – التوافق : ويعني ذلك التوافق الشخصي بالرضا عن النفس وفهم نفسه والآخرين من حوله

3 – الصحة النفسية تجعل حياة الفرد خالية من التوتر والاضطراب والصراعات المستمرة مما يجعله يشعر بالسعادة مع نفسه .

4 – الصحة النفسية تجعل الفرد قويا تجاه الشدائد والازمات وتجعل شخصيته متكاملة تؤدي وظائفها بشكل متكامل متناسق .

أهداف الصحة النفسية :

• 5- الصحة النفسية تجعل الافراد قادرين على التحكم بعواطفهم وانفعالاتهم وبالتالي تجعلهم يسلكون السلوك السوي ويتعدون عن السلوك الخاطئ .

6 - ان الهدف النهائي للصحة النفسية هو ايجاد اكبر عدد من الافراد الاسوياء .

السمات التي تتوفر في الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية :

1. التوافق التام بين وظائفه الجسمية المختلفة : ان يكون هناك انسجام وتوافق بين كل وظيفة نفسية والوظائف الاخرى بحيث تخدم عملها دون زيادة او نقصان . والوظائف النفسية هي المقومات المعرفية العقلية (ادراك - انتباه - تجريد - تخيل - تفكير) والانفعالية (سلوك اجتماعي وصادقات , وتعاون , واتجاهات) فالانسجام اذا يكون بين هذه المكونات جميعها في شخصيته , بين ذاته المثالية وذاته الواقعية , بين قدراته او امكاناته ومستوى طموحه , بين حاجاته او رغباته واتجاهاته . فإذا كان مستوى طموحه اعلى من قدرته , او كانت الفجوة كبيرة بين ذاته المثالية (التي يرغب ان يكون) وذاته الواقعية , او كان خوفا من مثير ما زائد او اقل عن الحد الطبيعي الذي يتطلبه المثير والموقف , او كانت ذاكرته اقل (ضعف ذاكرة) او اكثر من المعتاد عند الانسان السوي فأن لهذه الحالات تؤدي الى خلل في الصحة النفسية وتزيد من الاضطرابات النفسية .

السمات التي تتوفر في الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية :

2. قدرة الفرد على مواجهة الازمات والصعوبات العادية المختلفة التي يمر بها :
وما اكثر هذه الازمات والضغوطات التي نمر بها في هذا العصر الذي سمي عصر القلق فالشخص المتمتع بالصحة النفسية هو القادر على مواجهة ضغوطات الحياة وازماتها , وحلها بصورة واقعية مثمرة , وليس ان يتهرب منها .
3. الاحساس بالسعادة والرضا والحيوية : والمقصود بذلك ان يكون الفرد متمتعا بعلاقاته مع الآخرين , راضيا عن نفسه , وسعيدا وليس متذمرا كارها لها .
ويرتبط هذا الشعور بالسمتين السابقتين . فلا يمكن للفرد ان يكون سعيدا وراضيا الا اذا كان هناك توافق بين وظائفه النفسية وقادرا على مواجهة الازمات والصعوبات التي يمر بها .

الإرشاد والصحة النفسية Counseling and Mental health

اهداف المحاضرة

- جعل الطالب قادرا على أن :
 - ١. يتعرف على مفهوم التوجيه والإرشاد؟
 - ٢. يتعرف على انواع التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي؟
 - ٣. يتعرف على مفهوم التوجيه والإرشاد المهني؟
 - ٤. يميز بين التوجيه والإرشاد؟
 - ٥. يبين مكونات بين التوجيه ؟

guid·ance *noun*

BrE /'gaɪdns/ 

NAmE /'gaɪdns/ 

[uncountable]

- 1 guidance (on something)** help or advice that is given to somebody, especially by somebody older or with more experience
 - *guidance for teachers on how to use video in the classroom*

coun·sel·ling *noun*

(especially US English **coun·sel·ing**)

BrE /'kaʊnsəlɪŋ/ 

NAmE /'kaʊnsəlɪŋ/ 

[uncountable]

professional advice about a problem

- *marriage guidance counselling*
- *a student counselling service*

coun·sel·lor

(especially US English **coun·sel·or**)

noun

BrE /'kaʊnsələ(r)/ 

NAmE /'kaʊnsələr/ 

- 1** a person who has been trained to advise people with problems, especially personal problems
 - *a marriage guidance counsellor*

التوجيه والإرشاد لغة

أولا : التوجيه Guidance :

الجمع : توجيهات و المصدر وَجَّهَ / وَجَّهَ إِلَى.

ثانيا : الإرشاد Counseling:

- **الجمع :** إرشادات مصدر أَرشَدَ يُلْقِي دُرُوسَ الْإِرْشَادِ: الْوَعْظُ، التَّوْجِيهِ، الْهَدَايَةُ.
- أَرشَدَ يُرشد ، إرشادًا ، فهو مُرشد ، والمفعول مُرشدٌ – للمتعدّي رَشَدَ يَرشد ، رُشدًا ، فهو راشِد
، والمفعول مرشود – للمتعدّي رَشَدَ الرَّجُلُ : أَصَابَ، إِهْتَدَى، اسْتَقَامَ، عَرَفَ طَرِيقَ الرِّشَادِ
رَشَدَ الشَّابُّ أَمْرَهُ : وَفَّقَ فِيهِ رَشِدًا: (فعل) رَشَدَ يَرشد ، رُشدًا ورشادًا ، فهو رشيد ، والمفعول
مرشودٌ

مفهوم التوجيه والإرشاد Counseling & Guidance

- عملية واعية مستمرة بناءة ومخططة، تهدف إلى مساعدة وتشجيع الفرد لكي يعرف نفسه ويفهم ذاته ويدرس شخصيته جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا، ويفهم خبراته، ويحدد مشكلاته وحاجاته، ويعرف الفرص المتاحة له، وأن يستخدم وينمي إمكانياته بذكاء وإلى أقصى حد مستطاع، وأن يحدد اختياراته ويتخذ قراراته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته بنفسه، بالإضافة إلى التعليم والتدريب الخاص الذي يحصل عليه عن طريق المرشدين والمربين والوالدين، في مراكز التوجيه والإرشاد وفي المدارس وفي الأسرة، لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهداف واضحة تكفل له تحقيق ذاته وتحقيق الصحة النفسية والسعادة مع نفسه ومع الآخرين في المجتمع، والتوفيق شخصيا وتربويا ومهنيا وزواجيا وأسريا التوجيه والإرشاد النفسى عملية بناءة، تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته.

أنواع التوجيه Guidance

أولاً : التوجيه النفسي :

هو عملية مساعدة الفرد على فهم ظروفه المحيطة , والاعداد السليم للمستقبل بهدف مساعدته على تحقيق التوافق الشخصي والتربوي والاجتماعي مع نفسه بل والمجتمع المحيط به.

ثانياً : التوجيه التربوي :

خدمة تربوية إشرافية متخصصة ، تهدف إلى الارتقاء بنوعية التعليم من خلال تهيئة أفضل الظروف التي تمكن المعلمين وغيرهم من أطراف العملية التربوية والتعليمية من القيام بمهامهم بشكل فاعل لتحقيق أهدافها .

أنواع الإرشاد Counseling

أولاً : الإرشاد النفسي:

واحد من العلوم الإنسانية يهدف إلى خدمة وسعادة الإنسان، هو فرع من فروع علم النفس التطبيقي، وهو علاقة مهنية بين طرفين أحدهما متخصص وهو المرشد النفسي، والذي يسعى إلى مساعدة الطرف الآخر وهو صاحب المشكلة في موقف الإرشاد.

ثانياً : الإرشاد التربوي :

مساعدة الطالب على اكتشاف قدراته وإمكانياته الدراسية، ومعاونته في تصميم خطة دراسته واختياره المناسب، وتحقيقه لشروط متطلبات التخرج ومساعدته في التغلب على أية صعوبات قد تعترض مساره الدراسي، ومساعدته كذلك على التكيف مع بيئته الدراسية والاجتماعية والعلمية عن طريق إمداده بالمعلومات الكافية.

نبذة عن التوجيه والإرشاد المهني Professional Counseling & Guidance

- بدأت حركة التوجيه المهني على يد فرانك بارسونز Parsons الذي أسس سنة 1908 في بوسطن بأمريكا مكتب التوجيه المهني
- Bureau Vaocation Boston والذي كتب سنة 1909 كتات "اختيار مهنة"
- كتب التوجيه المهني، وهو الذي رشح بارسونز ليلقب "أبو التوجيه المهني". وفي سنة 1910 عقد في بوسطن أول مؤتمر قومي للتوجيه المهني National Guidance Vocational on Conference.

مفهوم التوجيه والإرشاد المهني Professional Counseling & Guidance

أولاً : التوجيه المهني :

هو عملية مساعدة الافراد على اختيار المهنة الملائمة لقدراتهم وامكانياتهم بعد تحليل قدرات وامكانيات الافراد ثم معرفة المهن الموجودة ثم القيام بعملية المؤامة حتى يشعر الافراد بالسعادة في اعمالهم .

ثانياً: الإرشاد المهني :

هو عملية مساعدة الفرد على اختيار المهنة المناسبة لإمكانياته وقدراته بعد دراسة وتحليل قدراته وإمكانياته ثم دراسة المهن الموجودة من اجل ارشاده إلى المهنة التي تتوافق معه.

تعريف المرشد النفسي التربوي Counselor :

- هو مدرب مهني متخصص تشمل دراساته العليا على النواحي النظرية والتدريب العملي على اداء الخدمات الارشادية التي يكون محورها الاهتمام فيها الإنسان وهو تحقيق حاجات النمو ومطالبه العادية وحل مشكلات التلاميذ الذين يعتبرون تحت إشرافه .

مكونات التوجيه والإرشاد :

- 1. الخلفية الثقافية والاجتماعية : يأتي الطلاب من بيئات مختلفة ومن تركيبة غير متجانسة مما يؤدي الى حاجة للمرشد التربوي من تعريف الطلبة بقدراتهم ووضعهم في الصفوف والاقسام الملائمة لهذا الإمكانيات .
- 2. الارشاد : وهو فرع من فروع التوجيه وهو عبارة عن حديث منظم بين شخص متخصص يدعى المرشد وفرد لديه مشكلة ويطلب المساعدة أو مجموعة من الافراد يسودها الود والتفاهم والتقبل
- 3. الاختبارات والمقاييس: هي عبارة عن ادوات صممت لتستخدم في اتخاذ القرارات البشرية لتنظيم الحياة الخاصة . وهو فرع من فروع التوجيه يساعد في تحليل الفرد ودراسته دراسة علمية
- 4. الاعلام التربوي والمهني : هو احد الفروع المهمة التي تساعد المرشد من خلال الاعلام نستطيع ان نساعد الفرد وان معرفة الفرد للمهن قيل الدخول فيها يؤدي إلى قدرته على التكيف والإبداع.

Guidance

- May be given in groups
- Face to face relation is not essential
- The task of the guidance worker is not as serious as that of a counselor
- Cordial and satisfying relationship is not needed

Counselling

- Given individually not in groups
- Face to face direct relation is essential
- The task of the counselor is more serious than that of a guidance worker
- Cordial and satisfying relationship is needed
- Aims to solve the problem

العلاقة بين التوجيه والإرشاد

١. العلاقة الارشاد والتوجيه (الفرق. . الارشاد والتوجيه) :
التوجيه سابق للإرشاد وممهّد له
2. الإرشاد يتميز بكونه علاقة بين المرشد والمسترشد بينما التوجيه عبارة عن علاقة بين الموجه وبضعة افراد
3. الإرشاد هو فرع من فروع التوجيه (الإرشاد، القياس.....).

الإرشاد والصحة النفسية Counseling and Mental health

طرائق الإرشاد

طرائق الإرشاد

• الارشاد الفردي :

• هو علاقة متفاعلة بين المرشد والمسترشد فقط الذي يطلب المساعدة للتخلص من مشكلاته .

• الارشاد الجماعة (مجموعات) :

• هو الارشاد الذي يتم بين المرشد ومجموعة من المسترشدين لديهم مشكلات عامة يرغبون مشاركة المرشد في هذه الجلسة الارشادية .

أوجه الشبه بين الإرشاد الفردي والجماعي :

1. يسعىان الى تحقيق اهداف المسترشدين ومساعدتهم على الانجاز والعمل.
- 2. يستخدمان طرقا علميا في الوصول الى حل المشكلات.
- 3. وجود المرشد التربوي او النفسي في اثناء الجلسة الارشادية .

أوجه الاختلاف بين الإرشاد الفردي والجماعي :

الإرشاد الفردي

1. المشكلات على الأكثر هي مشكلات خاصة
2. يتميز بالسرية التامة.
3. تشمل مشكلات الانفعالية الحادة او العاطفية او مشكلات مخجلة .
4. التفاعل عالي بين المرشد والمسترشد في الجلسة.
5. دور المرشد فاعل ومؤثر في اكثر الاحيان.
6. تحتاج بعض المشكلات الى اكثر من جلسة.

الإرشاد الجماعي

1. المشكلات هي مشكلات عامة.
2. لا تستدعي الى السرية فاكثرا الاحيان.
3. تشمل مشكلات دراسية كاختيار نوع الدراسة الملائمة
4. التفاعل ضئيل بين المرشد والمسترشدين.
5. دور المرشد موجه وناصح في اكثر الاحيان.
6. قد تحل المشكلة في جلسة واحدة

اهداف الإرشاد النفسي في العملية التربوية :

- الهدف : مجموعة من الغايات نسعى الى تحقيقها وقد تكون اهداف داخلية او خارجية .
- واهداف الارشاد تشمل .
- 1. حدوث التعديل الايجابي في السلوك الانساني نحو الاحسن عند المسترشد .
- 2. المحافظة على الصحة النفسية .
- 3. وضع الحلول المناسبة للمشاكل التي تعترض الفرد .
- 4. بناء شخصية قوية عند الفرد وفي نفس الوقت مؤثرة وحادة .
- 5. مساعدة الفرد على اتخاذ القرار بصدد الموضوع الخاص به.

مبررات استخدام الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في العملية التربوية:

- 1. التطور السكاني في العالم وازدياد عدد نفوس الشعب : المؤسسة التربوية ملزمة بمعاونة وتوفير الجو النفسي والاجتماعي للطلبة داخل الصف او المدرسة ليسمح لهم بالإبداع والمشاركة في تطوير المجتمع وهذا يتم من خلال المرشد النفسي
- 2. وظيفة المدرسة لم تعد تعنى فقط بالمواد التعليمية والمعرفية بل امتدت وظيفتها واصبحت مركز اشعاع داخل المجتمع.
- 3. قبول الطلبة في المدارس الثانوية بفرعها العلمي والادبي والمدارس الصناعية والتجارية على اساس المعدل المعدل.
- 4. ظهور التوجيه المهني : عندما يختار الفرد في اختيار مهنة ملائمة لقدراته وقابلياته المرشد يستطيع معرفة ميول وقابليات الفرد عن طريق الملاحظة ومن ثم وضع الشخص المناسب في المكان المناسب .
- 5. ارتفاع نسب رسوب الطلبة : الرسوب تعني الاهدار بحد ذاته في تكلف الحكومة والفرد من الهدر الاقتصادي

العلاج التحليل النفسي الجديدة (الفرويدية الجديدة)

Alfred Adler (1870-1937).



- Association with Freud:
 - Freud's *Interpretation of Dreams* (1900).
 - The 'Wednesday Society' (1902).
 - President of the Viennese Psychoanalytic Society (1910).

The Individual Psychology of Alfred Adler

Ansbacher, Heinz

Note: This is not the actual book cover



- ما هو العلاج النفسي الأدلري؟
- - طوره ألفريد أدلر، وهو أحد رواد علم النفس التحليلي.
- - يركز على الفرد ككائن اجتماعي وليس فقط ككائن نفسي.
- - يعتمد على فهم الفرد في سياقه الاجتماعي والثقافي.



المبادئ الأساسية

1. الشعور بالنقص والتعويض:

- يعتقد أدلر أن الشعور بالنقص هو دافع رئيسي للسلوك البشري.
- يسعى الأفراد للتعويض عن هذا الشعور من خلال تحقيق الأهداف والنجاح.

2. الاهتمام الاجتماعي:

- يؤكد أدلر على أهمية العلاقات الاجتماعية في الصحة النفسية.
- الاهتمام الاجتماعي هو القدرة على التعاون مع الآخرين والمساهمة في المجتمع.

3. أسلوب الحياة:

- يشير إلى الطريقة الفريدة التي يختارها الفرد للتعامل مع الحياة.
- يتشكل أسلوب الحياة في السنوات الأولى من العمر ويتأثر بالخبرات الأسرية.

أهداف العلاج الأدلري

- تعزيز الوعي الذاتي:

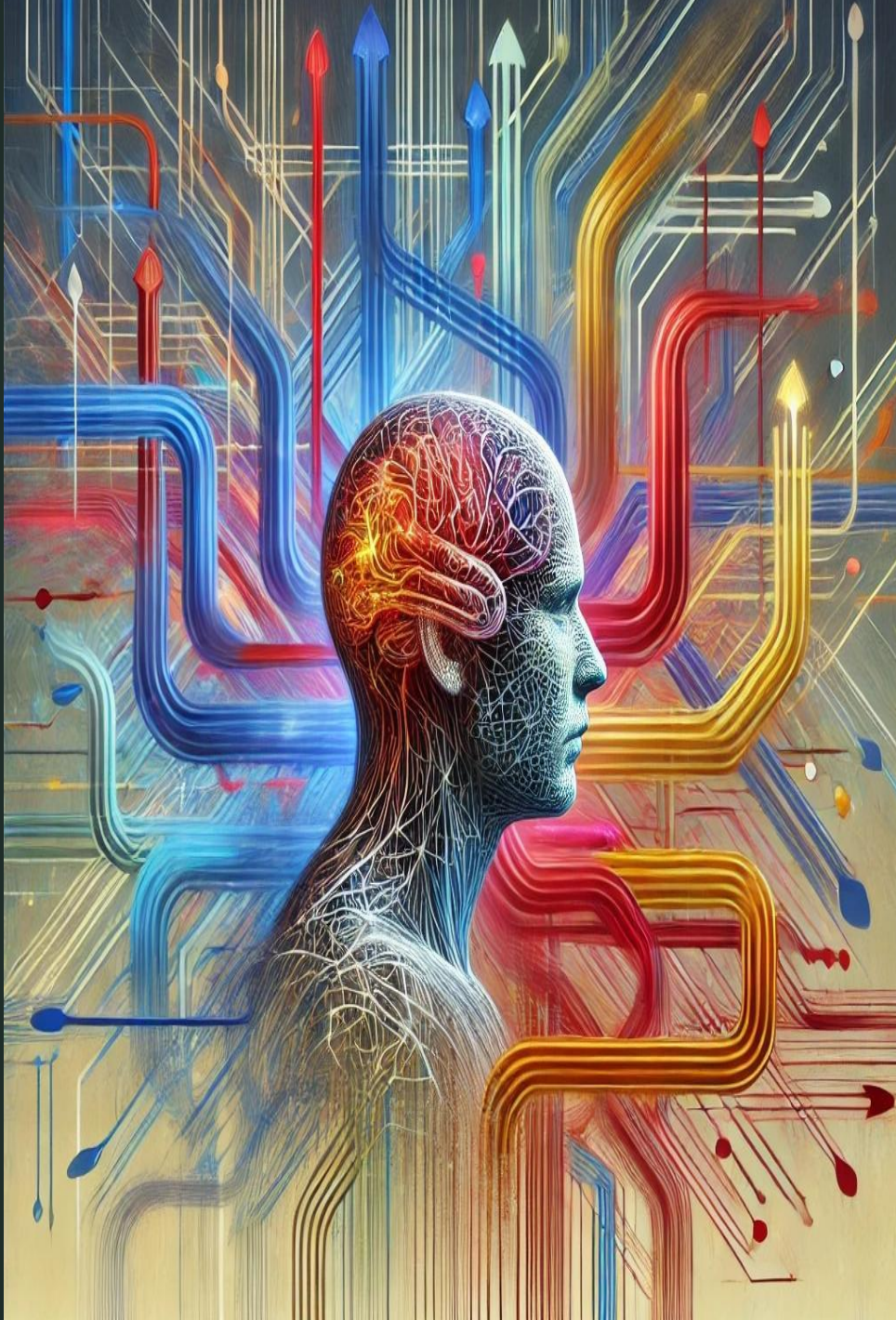
- مساعدة الفرد على فهم دوافعه وأسلوب حياته.

- تحسين العلاقات الاجتماعية:

- تعزيز القدرة على التعاون والتواصل مع الآخرين.

- تعزيز الشعور بالانتماء:

- مساعدة الفرد على الشعور بالقيمة والمساهمة في المجتمع.



تقنيات العلاج الأدلري

1. التشجيع:

- تعزيز الثقة بالنفس وتحفيز الفرد على التغيير.

2. تحليل الأحلام:

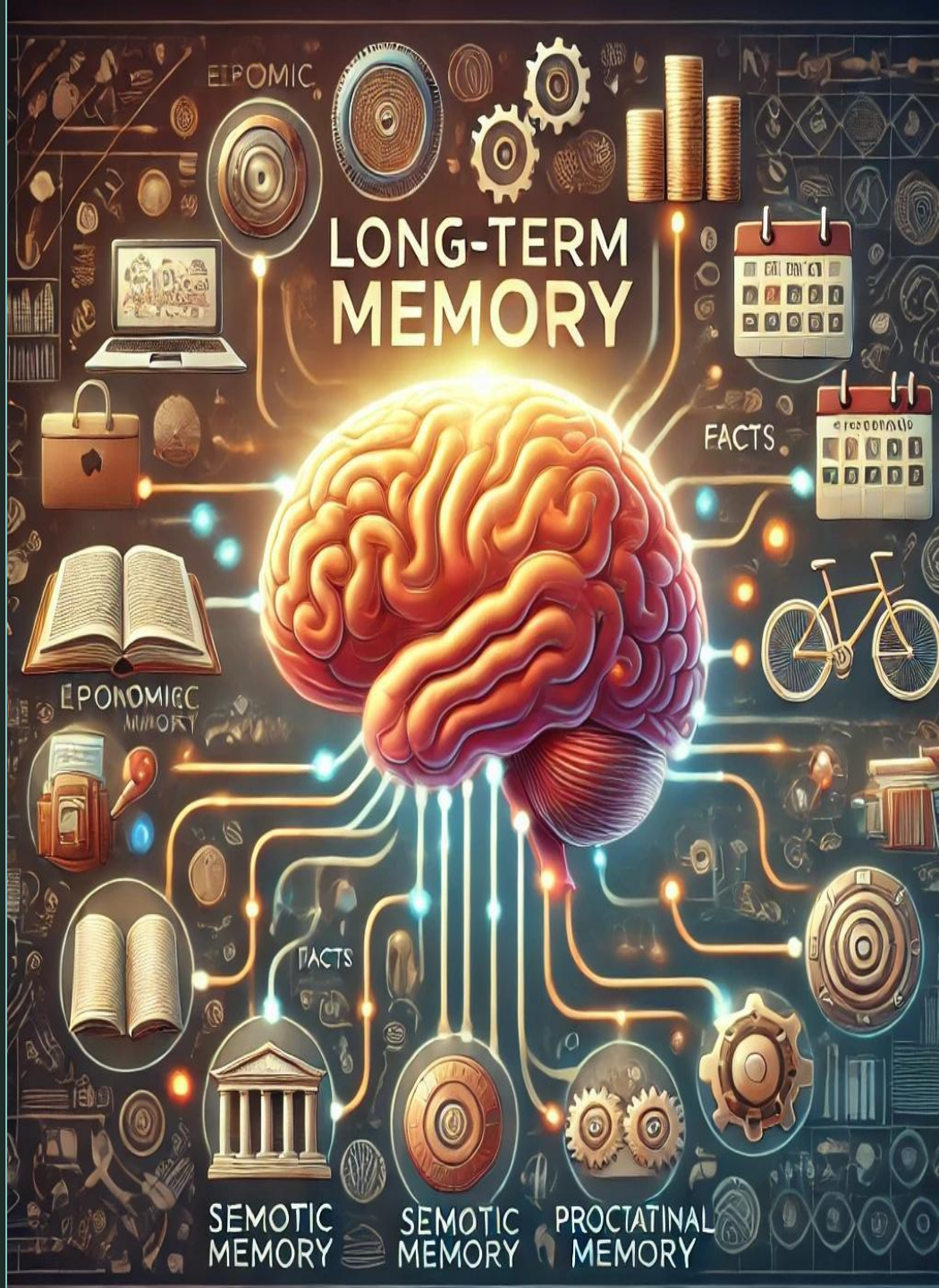
- فهم الرموز والدلالات في الأحلام لفهم الدوافع العميقة.

3. التدريب على المهارات الاجتماعية:

- تحسين القدرة على التفاعل مع الآخرين.

4. إعادة التوجيه:

- مساعدة الفرد على تغيير أنماط التفكير والسلوك غير الفعالة.



■ تطبيقات العلاج الأدلري

■ - العلاج الفردي:

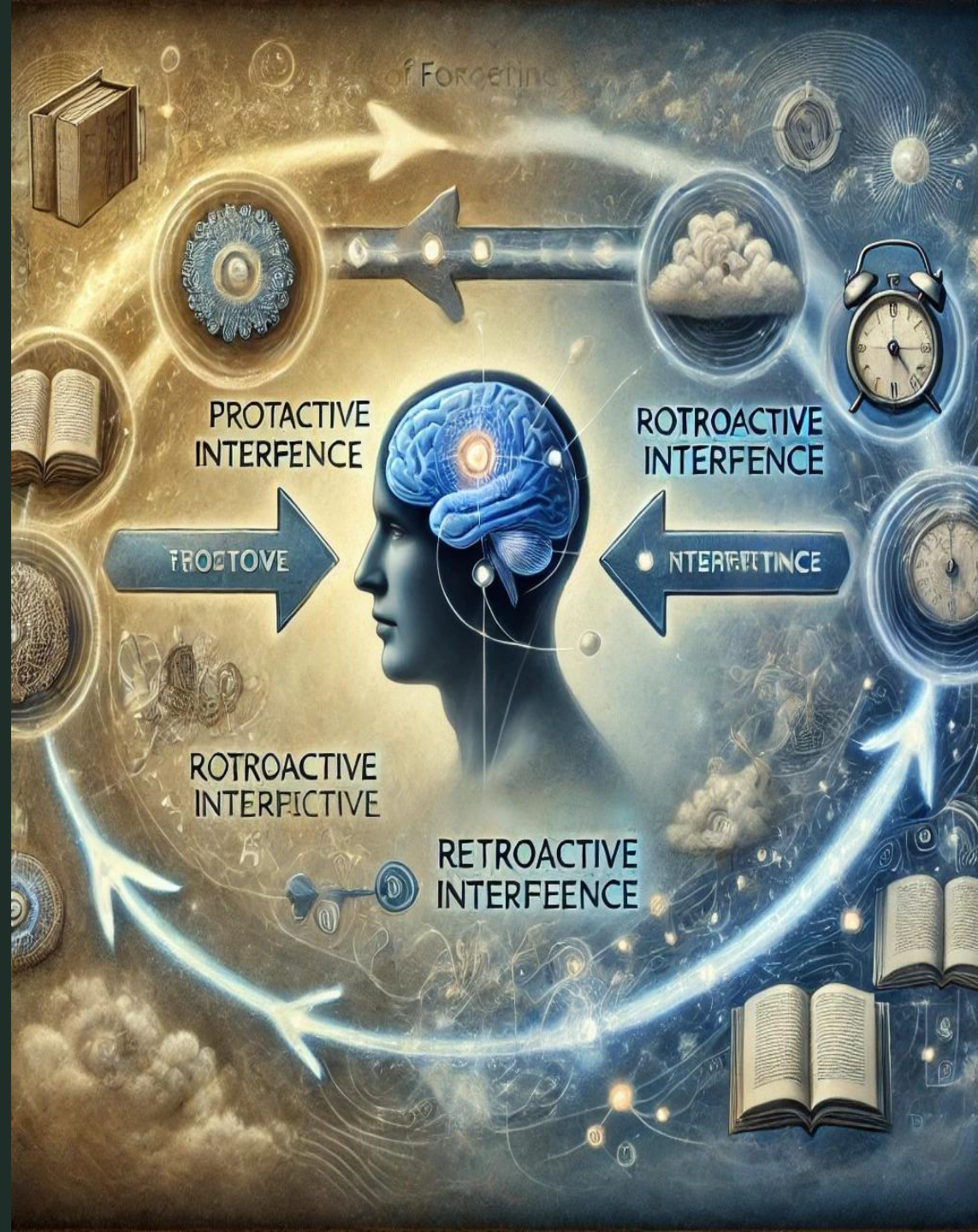
■ - مساعدة الأفراد على فهم أنفسهم وتحسين علاقاتهم.

■ - العلاج الأسري:

■ - تحسين التفاعلات الأسرية وتعزيز التواصل.

■ - العلاج الجماعي:

■ - تعزيز الاهتمام الاجتماعي والتعاون بين الأفراد.



الإرشاد والصحة النفسية Counseling and Mental health

نظرية السلوكية المعرفية القديمة والحديثة (المعرفية CBT)

م. م. أحمد أديب قنبر شهاب

أهداف المحاضرة جعل الطالب قادرا على أن يتعرف على :

- مدرسة السلوكية.
- مفاهيم النظرية السلوكية التقليدية .
- رواد المدرسة السلوكية.
- تطبيقات التربية.
- نقد النظرية السلوكية التقليدية.

هي إحدى النظريات الأساسية في الإرشاد النفسي، وتستند إلى فكرة أن السلوكيات الإنسانية هي نتاج التعلم من خلال التفاعل مع البيئة. وفقًا لهذه النظرية، يمكن تعديل السلوكيات غير المرغوب فيها أو غير الصحية من خلال تعلم سلوكيات جديدة أكثر تكيفًا.

مفاهيم النظرية السلوكية

- السلوك
- المثير
- الاستجابة
- التعزيز
- الدافعية

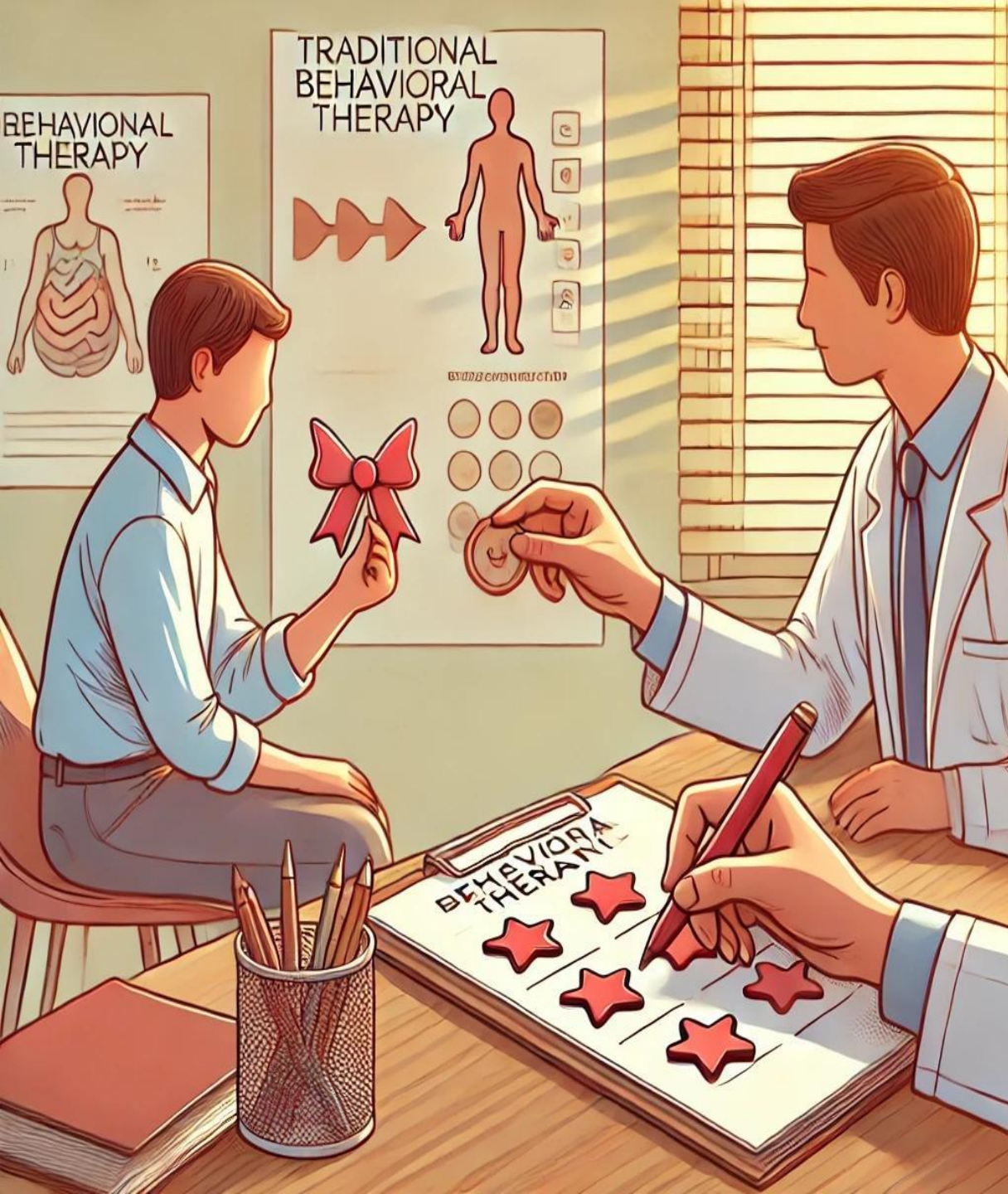
مفهوم السلوك Behavioural

- تعريف السلوك لغة:

- السلوك بالضم مصدر سَلَكَ، وهو يعني سيرة الإنسان وتصرفاته.

- تعريف الاصطلاحي :

- هي مجموعة من التصرفات والانشطة التي يصدر من الكائن الحي ويمكن ملاحظته ومراقبته وقد يكون داخليا مثل الافرازات الهرمونية او خارجيا مثل الحركة التي يقوم به .



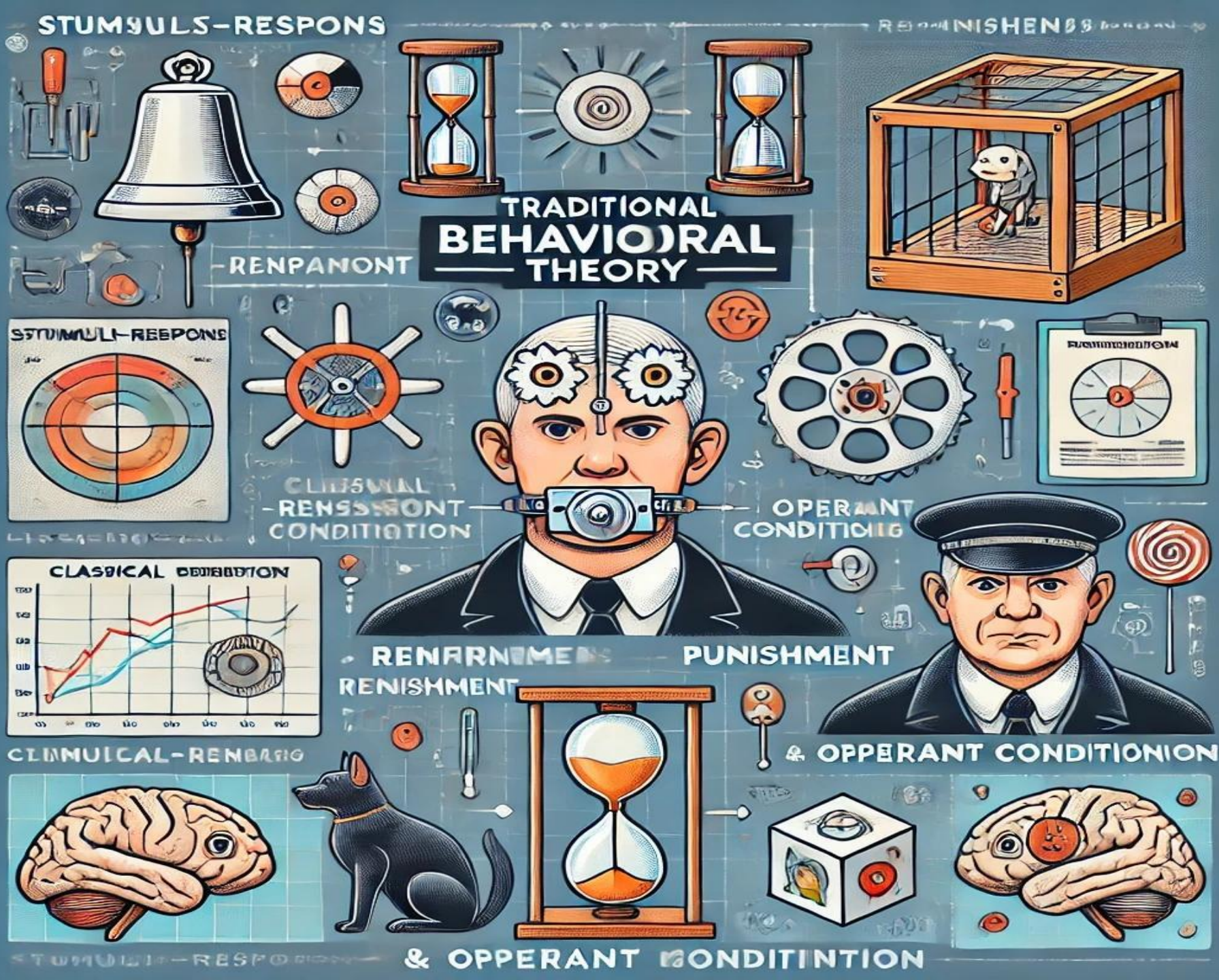
التعزيز والعقاب : punishment

التعزيز : reinforcement

زيادة احتمالية تكرار السلوك من خلال تقديم مكافأة (تعزيز إيجابي) أو إزالة شيء غير مرغوب فيه (تعزيز سلبي).

العقاب : punishment

تقليل احتمالية تكرار السلوك من خلال تقديم شيء غير مرغوب فيه (عقاب إيجابي) أو إزالة شيء مرغوب فيه (عقاب سلبي).



مفاهيم النظرية السلوكية التقليدية

Proponents of the Behaviorist Learning Theory

Ivan Pavlov



John B. Watson



Edward Thorndike



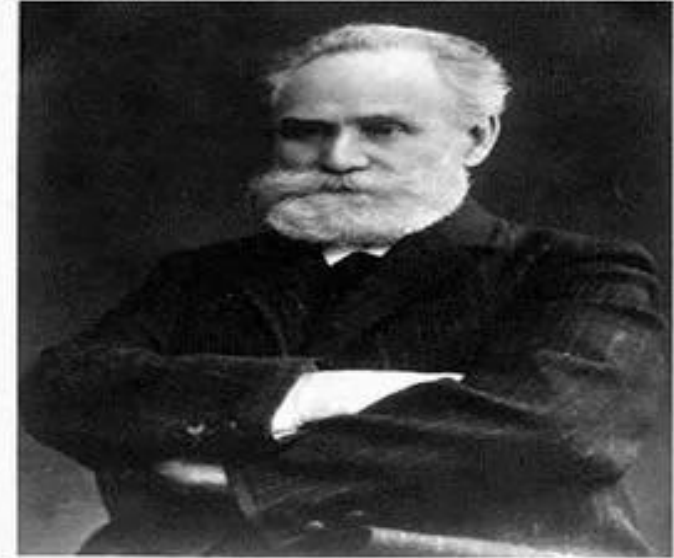
B. F. Skinner



رواد النظرية السلوكية

إيفان بتروفيتش بافلوف (1849-1936)

عالم وظائف أعضاء روسي، حصل على جائزة نوبل في الطب. أشهر أعماله نظرية «الاستجابة الشرطية».



رواد النظرية السلوكية

إدوارد لي ثورندايك (1874-1949)

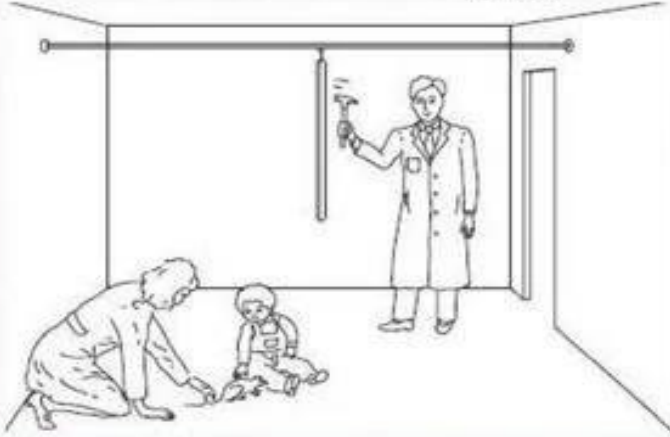
عالم نفس أمريكي، نظرية «المحاولة و الخطأ».



رواد النظرية السلوكية

جون بروودوس واطسون (1878-1958)

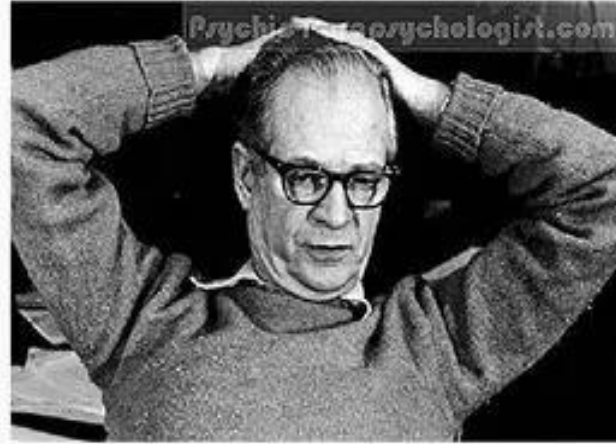
عالم نفس أمريكي أسس المدرسة النفسية المعروفة باسم السلوكية. أشهر تجاربه «ألبرت الصغير».



رواد النظرية السلوكية

بور هوس فريدريك سكينر (1904-1990)

الأخصائي الأكثر تأثيراً في علم النفس في القرن العشرين، نظرية الاشرط الاجرائي.



مرتكزات النظرية السلوكية

- مثير و استجابة

- المحاولة و الخطأ

- التعزيز

ما هي تطبيقات التربية والتعليمية لنظرية السلوكية ؟

تطبيقات التربوية لنظرية السلوكية:

- اهداف مرغوب فيها لدى المسترشد وان يستمر المرشد التربوي بالعمل معه حتى يصل الى
- 1. وضع أهداف تكون معروفة لدى المرشد التربوي من حيث الحدود والاهداف التي يصبو اليها المسترشد من خلال المقابلات الاولى التي يعملها مع المسترشد .
- 2. إدراك المرشد التربوي بأن السلوك الانساني مكتسب عن طريق التعلم وقابل للتغير .
- 3. معرفة اسس التعليم الاجتماعي وتأثيرها على سلوك المسترشد ومن خلال التغيرات التي تطرأ على سلوك المسترشد خارج نطاق الجلسات الارشادية.
- 4. صياغة اساليب ارشادية اجرائية عديدة لمساعدة المسترشد على حل مشكلاته .
- 5. توقيت التدعيم المناسب من قبل المرشد ليكون عاملا مساعدا في تحديد السلوك المطلوب.



نقاط القوة؛ :

- فعالة في علاج مشكلات محددة مثل الرهاب والقلق.

- تركز على السلوكيات القابلة للقياس والملاحظة.

- توفر تقنيات واضحة وقابلة للتطبيق.

نقاط الضعف:

- تتجاهل الجوانب العاطفية والمعرفية التي قد تكون أساسية في بعض الاضطرابات النفسية.

- قد لا تكون مناسبة لعلاج المشكلات النفسية العميقة أو المعقدة.

- تعتمد بشكل كبير على البيئة الخارجية، مما قد يقلل من أهمية العوامل الداخلية.

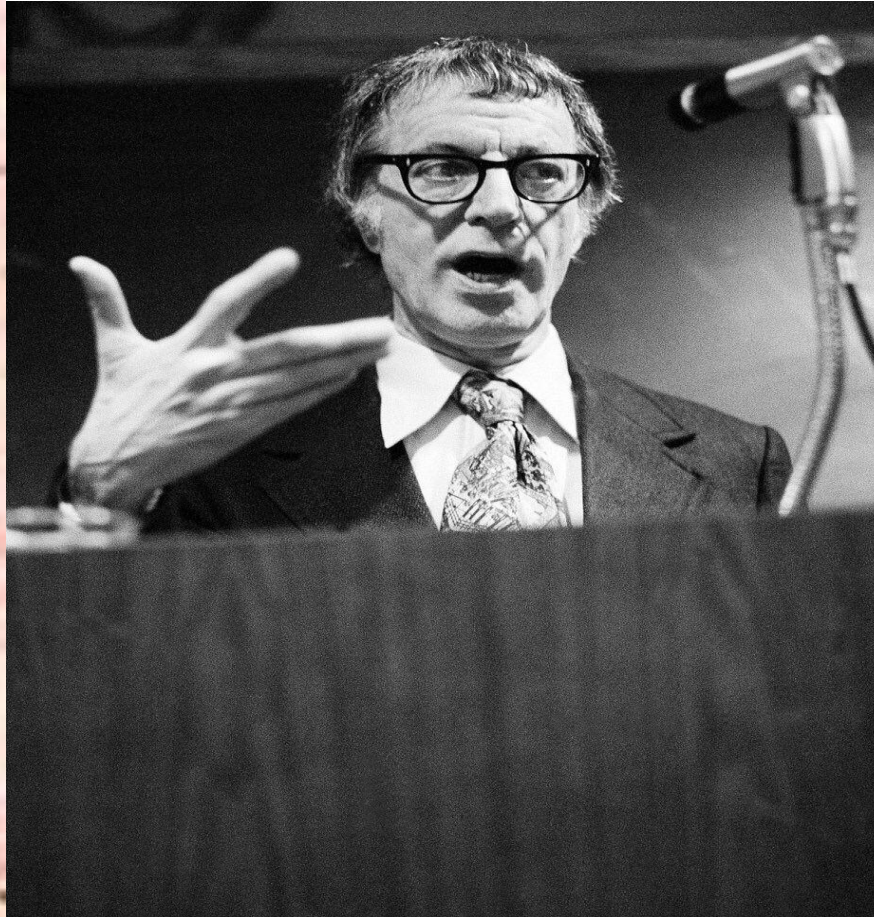
المدرسة السلوكية المعرفية الحديثة CBT

أبرز العلماء هم

العالم دونالد مكينيوم

العالم آلبرت أليس

العالم آرون بيك



فنيات العلاج المعرفي

دليل الممارسين

Cognitive Therapy Techniques

A Practitioners Guide

Robert L. Leahy

ترجمة

د. تيسير الياس شواش | د. أحمد إسماعيل هاشم

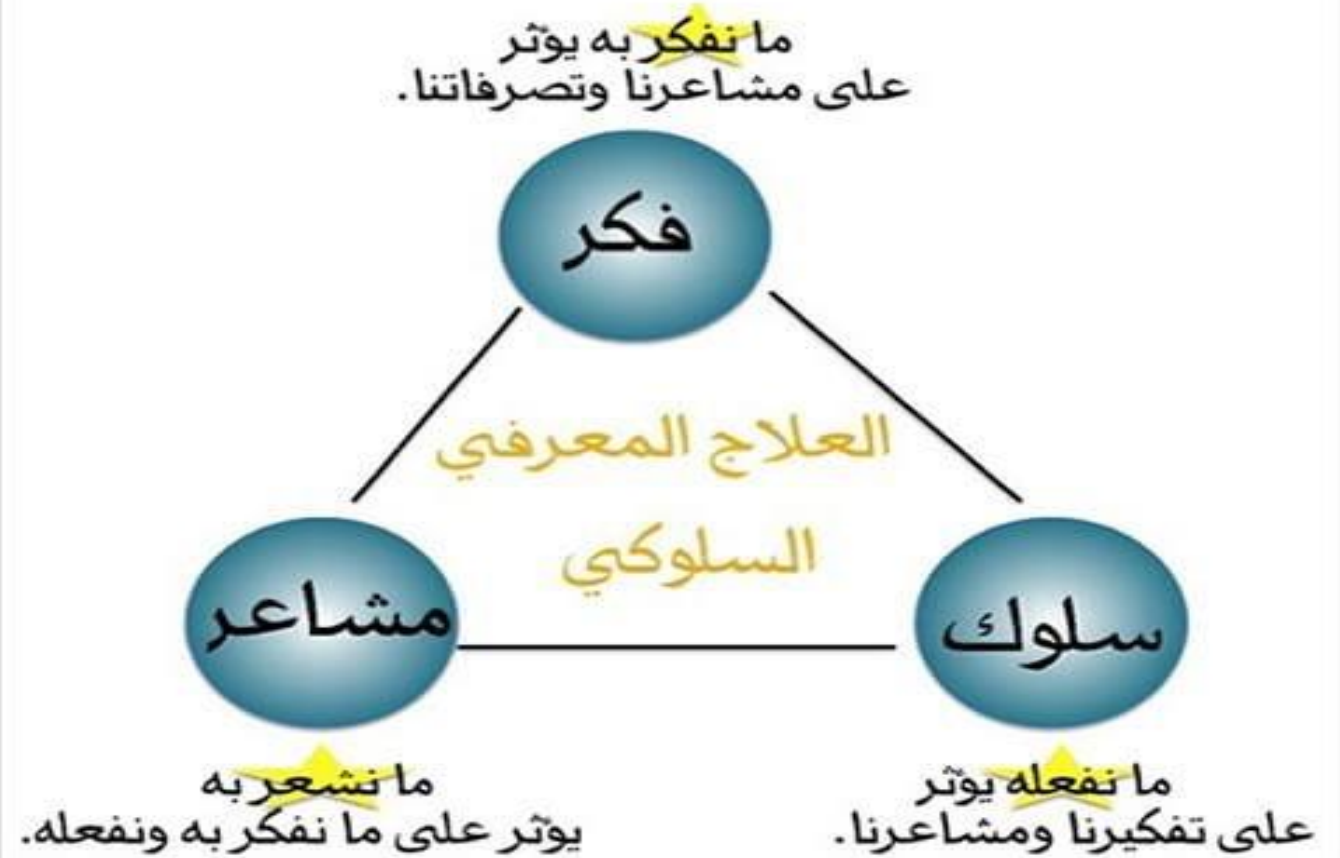
د. سامي بن صالح العرجان



السلوكية المعرفية:

- العلاج السلوكي المعرفي (CBT) هو نوع شائع من العلاج عن طريق حديث بين المرشد والمسترشد في العلاج النفسي .
- تتعامل مع مُستشار الصحة العقلية (مُعالج نفسي أو مُعالج) بطريقة منظمة، وحضور عددٍ محدود من الجلسات حسب المشكلة والاضطراب النفسي.
- العلاج السلوكي المعرفي :
- فقد عرفها قاموس اكسفورد بأنها؛
- نوع من انواع العلاج النفسي التي تقدم للفرد من تغيير أفكاره حول نفسه والآخرين.

تفسير السلوكي المعرفي للسلوك



التحصن التدريجي او التخلص من الحساسى

- يظهر الفرد سلوكا شاذا (تحسس، خوف)
- تعرضه لمثير معين ويتم التخلص من هذا السلوك بتعرضه لهذا المثير بدرجات اقل من الحساسية
- ولخوف وهو فى حالة سرء ومن ينم بعرضه مسوت ندر. فعند لوصف المستويات العلى فان المثير لا يولد لى الرد اى استجابة وهكذا يتم التحصين التدريجى للأفراد من

خطوات العلاج السلوكي المعرفي الحديثة:

- تحديد المواقف أو الظروف المُزعجة في حياتك:
- قد تشمل هذه مشكلاتٍ مثل حالةٍ طبية أو طلاق أو حزن أو غضب أو أعراض اضطراب الصحة العقلية. قد تقضي أنت ومُعالجك بعض الوقت في تحديد المشكلات والأهداف التي تُريد التركيز عليها.
- كن مُدرِّكًا لأفكارك وعواطفك ومُعتقداتك حول هذه المشكلات:
- بمجرد تحديد المشكلات التي يجب العمل عليها، سيشجعك المُعالج على مشاركة أفكارك حولها. قد يشمل ذلك مُراقبة ما تُخبر نفسك به حول تجربة ما (الحديث مع النفس) وتفسيرك لمعنى الموقف ومُعتقداتك عن نفسك والأشخاص الآخرين والأحداث. قد يقترح عليك مُعالجك تدوين أفكارك في مُفكرة.

خطوات العلاج السلوكي المعرفي الحديثة:

- تحديد التفكير السلبي أو غير الدقيق:
- لمساعدتك في التعرف على أنماط التفكير والسلوك التي قد تُساهم في مشكلتك، قد يطلب منك المُعالج الانتباه إلى استجاباتك الجسدية والعاطفية والسلوكية في مواقف مختلفة.
- تعديل التفكير السلبي أو الخاطئ:
- من المُحتمل أن يشجعك المُعالج على أن تسأل نفسك ما إذا كانت نظرتك إلى الموقف تستند إلى حقيقة أو إلى تصوّر غير دقيق لما يحدث. قد تتّسم هذه الخطوة بشيءٍ من الصعوبة. قد يكون لديك طرق تفكير راسخة حول حياتك ونفسك. مع الممارسة، ستُصبح أنماط التفكير والسلوك المُفيدة عادة ولن تتطلب الكثير من الجهد.

خطوات العلاج السلوكي المعرفي الحديثة:

- إذا لم يكن العلاج مفيداً، فناقش الأمر مع المعالج:
- إذا لم تكن تشعر بأنك تستفيد من العلاج السلوكي المعرفي بعد عدة جلسات، فناقش الأمر مع المعالج. ربما تتخذ قراراً بالتعاون مع المعالج بإجراء بعض التغييرات أو تجربة نهج مختلف