

## الفصل الأول

### علم النفس الارشادي

### Counseling Psychology

#### مقدمة:

يركز علم النفس الاستشاري على التكيف التقليدي للأفراد مع بيئتهم ومساعدتهم على التعايش وتخطي الأزمات ومشكلات الحياة اليومية والتحديات الذهنية. وتقليدياً كان علم النفس الارشادي يهتم بكل الجوانب العلاجية والوقائية للصحة العقلية مع التركيز على نقاط قوة العميل. كما إن احترام التنوع والقيم المختلفة عن القيم الشخصية لهو قيمة مركزية لعلم النفس الارشادي، وفي الآونة الأخيرة كانت هناك دعوة للعمل بنشاط نحو العدالة الاجتماعية. ويقدم علماء النفس الارشادي عادة خدمات، أو تدريس، أو الانخراط في البحوث التي تتعلق بالجماعات الاجتماعية التي غالباً ما تعاني من خفض قيمتها، أو توصف بالنقص، أو التهميش في المجتمع.

#### مفهوم علم النفس الارشادي:

علم النفس الإرشادي هو مجال متخصص من مجالات علم النفس. ويتميز هذا التخصص من حيث موضوعاته بخمسة نقاط هي:

- ❖ التركيز على الشخصيات السليمة.
- ❖ التركيز على القوة البشرية.
- ❖ التركيز على التدخلات القصيرة نسبياً.
- ❖ التركيز على تفاعلات الشخص والبيئة.
- ❖ التركيز على التعليم والتطوير الوظيفي والبيئات. وفيما يتعلق بالسمات الأساسية فإن علم النفس الاستشاري هو

مجال على مستوى الدكتوراه يدعم بقوة نموذج الباحث العلمي ويولي اهتماماً وثيقاً بالتنوع البشري.

أهداف علم النفس الإرشادي:

❖ التركيز على الأصول ونقاط القوة، بغض النظر عن مستوى اضطراب العملاء.

❖ تقديم التدخلات الوقائية والنمائية، بدلاً من التركيز على المشكلات الانفعالية مما يعزز منع حدوث المشاكل وتعزيز النمو.

❖ تقديم الاستشارات المهنية للعملاء الراغبون في فهم المجالات التي تناسبهم بشكل أفضل، والتشاور حول أفضل طرق الاندماج أنظمة العمل الصحية.

❖ التركيز على التدخلات القصيرة نسبياً التي يجريها الإخصائي النفسي في الإرشاد لمجموعة واسعة من التدخلات الإرشاد.

❖ تقديم الاستشارات قصيرة الأمد (جلسات الإرشاد والعلاج التي تستمر أقل من ستة أشهر) لتقديم الإرشاد المطلوب.

❖ التركيز على تفاعلات الأشخاص مع بيئاتهم لتبصرتهم بمواضع الازعاج والقلق وبما يحقق التوازن بين الأشخاص نفسياً وبيئياً في إطار نمائي للعلاقات المتعاطفة التي تشجع على استمرار العمل والعطاء.

متخصص الإرشاد النفسي:

يؤكد برنامج علم النفس الإرشادي قيمة الدمج بين الممارسة والعلوم في جميع أنحاء تدريب الأخصائي النفسي والإرشاد طويل الأمد في المهنة. وتقوم فكرة الإرشاد النفسي على فكرة أن المشكلات البشرية هي نتاج التفاعلات المعقدة للتأثيرات

البيولوجية والعوامل البيئية والتغيرات النمائية للشخص. ويمكن للارشاد النفسي التأكيد التنوع والعدالة الاجتماعية في أوسع معانيها، لتخفيف التوتر وتعزيز الصحة العقلية.

وينادي الارشاد النفسي ببعض المثل والقيم أثناء العملية الارشادية كالتركيز على كرامة وقيمة الأفراد بما في ذلك جنسهم، أو عرقهم، أو جنسيتهم، أو ميولهم، أو عمرهم، أو قدراتهم الجسدية أو العقلية، أو معتقداتهم السياسية أو الروحية، أو الطبقة الاجتماعية الاقتصادية، أو غيرها من الهويات.

وهناك تشابه بين العديد من الوظائف منها:

أ. عالم النفس Psychologist هو متخصص في الصحة النفسية مع تدريب في مجال العلوم والبحوث النفسية السريرية لدراسة السلوك البشري. ويكون وجه اهتمامهم علم النفس والعمليات العقلية للبشر، والطرق الفعالة للتعامل مع الأمراض العقلية. ويتلقى علماء النفس باستمرار التعليم المستمر للبقاء على اطلاع على مجموعة متنوعة من الموضوعات والحفاظ على الترخيص. ويخضع لتدريب صارم خلال فترة دراسية تحت الاشراف لمزاولة المهنة بمفرده. ويلتزم بالعديد من معايير الأخلاقيات الآتية:

- ❖ يتطلب منه الحصول على درجة الماجستير في علم النفس كحد أدنى.
- ❖ الحصول على ترخيص لمزاولة مهنة العلاج النفسي.
- ❖ الالتزام بالمعايير المهنية والسرية كما هو منصوص عليه من قبل مجلس الدولة.

❖ المشاركة في العلاج المباشر للمرضى في الممارسة الخاصة.

❖ يعمل في الكلية أو الجامعة.

❖ يكون قائداً أو عضو بفرق بحثي بالجامعة أو مؤسسة خاصة.

❖ استخدام المنهج السلوكي النفسي لعلاج العملاء.

❖ تقييم وإجراء التقييمات السريرية للعملاء لتشخيص الصحة العقلية والأمراض العقلية

❖ إصدار أحكام حول أفضل طرق العلاج بناءً على الأبحاث السريرية في هذا المجال.

ب. المعالج Therapist مصطلح يشمل عددًا من التخصصات المختلفة. من عالم النفس إلى المرشد النفسي الاجتماعي المرخص له، ومعالج حالات سوء التوافق الزوجي والأسري. وفي العديد من الدول مصطلح المعالج لا يمكن استخدامه إلا ممن لديهم ترخيص من مجلس دولتهم. ويتسم المعالج النفسي بدرجة أعلى من الاحتراف والأخلاقيات والسرية. وتتصف هذه المهنة بما يلي:

❖ تتطلب ترخيص للعمل.

❖ استخدام المنهج السلوكي للعلاج.

❖ حاصل على درجة ماجستير في علم النفس، أو علم النفس الاكلينيكي، أو العمل الاجتماعي، أو ماجستير الارشاد النفسي أو الدكتوراه في أي منها.

❖ في بعض الدول التي لا تضع حمايات مهنية للمهنة قانونياً، فيمكن أن تشمل ذلك مدربي الحياة وغيرهم ممن قد لا يكون لديهم نفس النوع من متطلبات الترخيص والشهادة.

ج. المرشد النفسي Counselor هو مصطلح يشمل كل من المرشد المرخص له (الذي يمكنه أن يحمل لقب المعالج) ومجموعة متنوعة من المهن الأخرى من خاضيات متنوعة مثل المدربين الحياتيين Life coaching ممن لديهم تدريب قليل أو بدون تدريب على الإطلاق.

ويشمل مجموعات متنوعة مثل رجال الدين وغيرهم من المرشدين الروحيين. ويمكن لبعض الأفراد الموهوبين القدرة على تحقيق نتائج رائعة، ودرجة عالية من الاحتراف والمعايير الأخلاقية والسرية، فإن عدم وجود تراخيص يزيل الحواجز التي تحول دون الدقة في اتباع الأصح في العلاج والإرشاد النفسي.

وقد يكون الرسوم المدفوعة للمرشد النفسي الذي لا يحمل ترخيصاً أرخص. مع التحفظ من الأفراد الذين يحاولون ببساطة الربح على نفقتك الخاصة.

❖ غالباً ما يحصل على مصطلحاً جامعاً لكل من الأطباء المرخصين ذوي الدرجات العلمية المتقدمة (الزمالة من الكلية الملكية، أو الجمعيات الدولية المتخصصة في العلاج النفسي).

❖ يعمل المرشد مع المريض لانتقاء أفضل جلسات التدخل لتقديم النتائج المفضلة.

❖ لا يحتاج المرشد إلى نفس درجة التدريب أو الترخيص في الحالتين السابقتين.

❖ يستطيع المرشد الوصول إلى مجال أوسع بكثير من النماذج المحتملة لتقديم المشورة.

❖ يفتقر المرشد إلى الفهم المتعمق الذي توفره الأبحاث السريرية الموجودة في العلاج وعلم النفس

### مفهوم علم النفس الارشادي:

يسعى علماء النفس الارشادي إلى فهم العقل وفحص السلوك البشري كبيانات خام لاختبار النظريات والفرضيات حول كيفية عمل العقل. منذ افتتاح العالم النفسي الألماني فيلهلم فونت أول مختبر نفسي في عام ١٨٧٩. واستمر مجال علم النفس في استخدام المنهج العلمي لمعرفة العلاقة بين العقل والدماغ والسلوك. ويتم التأكيد على الطرق التجريبية في مجال علم النفس الارشادي، وتستمد تدخلات فعالة من الدراسات القائمة على الأدلة التي تستخدم أساليب المراقبة المنهجية والموضوعية.

وهو تخصص في علم النفس المهني الذي يحافظ على التركيز على تسهيل الأداء الشخصي والشخصي عبر مدى الحياة. ويولي التخصص اهتمامًا خاصًا للمخاوف العاطفية والاجتماعية والمهنية والتعليمية والصحية والتنموية والتنظيمية. وتشمل ممارسات علم النفس الارشادي مجموعة واسعة من الممارسات الحساسة ثقافياً التي تساعد الناس على تحسين رفاهيتهم، وتخفيف الشدة والشعور بالضعف والانكسار، وحل الأزمات، وزيادة قدرتهم على العمل بشكل أفضل في حياتهم. مع اهتمامها بقضايا

النمو العاديّة والمشاكل المرتبطة بالاضطرابات الجسديّة  
والعاطفيّة والعقليّة، فإن التخصص يحمل وجهة نظر فريدة في  
مجالات علم النفس الأوسع نطاقاً.

ويعمل علماء النفس الارشادي على خدمة الأشخاص من جميع  
الأعمار والخلفيات الثقافيّة في كل من الإعدادات الفرديّة  
والجماعيّة. كما يتشاورون بانتظام مع المنظمات التي تسعى إلى  
تعزيز فعاليتها أو رفاه أعضائها. التدخلات التي يستخدمها علماء  
النفس الارشادي قد تكون إما قصيرة أو طويلة الأجل؛ وهي غالباً  
ما تكون محددة المشكلة وموجهة نحو الهدف. وتسترشد هذه  
الأنشطة بفلسفة تقدر الاختلافات والتنوع الفردي والتركيز  
على التعايش والتكيف على مدى الحياة.

ويعد علم النفس الارشادي التخصص النفسي الذي يشمل البحوث  
والعمل التطبيقي في عدة مجالات واسعة؛ عملية الاستشارة  
والنتائج؛ الإشراف والتدريب؛ التطوير الوظيفي والاستشارة.  
والوقاية والصحة. وتتضمن بعض الموضوعات الموحدة بين علماء  
النفس الاستشاريين التركيز على الأصول ونقاط القوة،  
والتفاعلات بين الأفراد والبيئة، والتطوير التعليمي والوظيفي،  
والتفاعلات الوجدية، والتركيز على الشخصيات السليمة.

وعلى النقيض من نظرائهم السريريين يميل علماء النفس  
الارشادي إلى العمل مع المرضى الأصحاء ممن لديهم مشاكل  
نفسية أقل خطورة. ويركز عملهم على القضايا الانفعالية  
والاجتماعية والجسدية التي تنشأ من ضغوط الحياة المعتادة أو  
القضايا الأكثر خطورة المرتبطة بالمدرسة أو العمل أو البيئات  
العائليّة. وبالتالي فإن عملهم يركز على العميل ووقايته.

ويركز تدريب الإخصائي النفسي على التشديد على التعددية الثقافية ويقدم تعليماً شاملاً في الجامعات، ومراكز الإرشاد الجامعي، ويخرج معلمين ومشرفين وباحثين. كما توظف العديد من علماء النفس الارشادي في مراكز الصحة العقلية والخدمات الأسرية ومراكز إعادة التأهيل.

ويقدم برنامج علم النفس الارشادي للحصول على اعتماد الجمعية الأمريكية النفسية American Psychological Association (APA) بشكل مستمر منذ عام ١٩٥٣. وهي من أكبر المؤسسات البحثية الاستثنائية والقيادة المهنية النموذجية فهي تنتج الدوريات المبتكرة. وتقدم برامج للدكتوراة لأعضاء هيئة التدريس في برامج أكاديمية معتمدة أخرى APA.

### الفروق بين علم النفس الارشادي وعلم النفس المرضي:

إذا كنت تفكر في الحصول على درجة علمية عليا في علم النفس فلديك العديد من الخيارات أمامك، من أي نوع من الدرجات التي تريحها إلى المدرسة التي ستجعل منزلك. واحدة من أهم القرارات الأساسية - ولكن الأكثر أهمية - التي ستتخذها بشأن درجة متقدمة في علم النفس هي نوع علم النفس الذي ترغب في دراسته. في حين أن هناك بعض التداخل بين فروع علم النفس المختلفة، فهناك أيضًا العديد من الاختلافات، وستحدد مجال علم النفس الذي تقرر دراسته مسارك التعليمي والمهني لسنوات قادمة.

كثيراً ما يصرح الناس لفهم الفرق بين علم النفس الاستشاري وعلم النفس الإكلينيكي. هذا هو السبب في أننا نود وصف ما يفعله علماء النفس الإكلينيكي والارشادي. ويشترك علماء

النفس الإكلينيكي والاستشاري في العديد من الوظائف. وعلى سبيل المثال تقدم كلتا المجموعتين من علماء النفس العلاج النفسي والمشاركة في البحث. إنهم يعملون في أماكن مشابهة، مثل الجامعات ومراكز الإرشاد الجامعي، والعيادات الصحية المجتمعية، والمستشفيات.

ويميل علماء النفس الإكلينيكي إلى العمل مع مرض عقلي خطير. وبعد الحرب العالمية الثانية بدأ علماء النفس الإكلينيكي في علاج الجنود العائدين من الحرب بحثاً عن قضايا مثل اضطراب ما بعد الصدمة - وهو عمل كان سيحتفظ به في السابق لطبيب نفسي.

ويركز علماء النفس الإكلينيكي على مجموعة متنوعة من الأمراض العقلية الخطيرة، بما في ذلك الاضطراب الثنائي القطب، والفصام، والاضطرابات الاكتئابية.

ويتبنى العديد من النظريات في علم النفس السريري (الإكلينيكي) منها الإرشاد القائم على الإقناع النفسي والمعرفي السلوكي للتعامل مع العملاء. وغالباً ما يستخدم علم النفس الإكلينيكي في الإجراءات السريرية مثل المستشفيات وكليات الطب.

### أخلاقيات العمل في علم النفس الإرشادي:

تختلف التصورات المتعلقة بالسلوكيات الأخلاقية بناءً على الموقع الجغرافي، إلا أن الولايات الأخلاقية متشابهة في جميع أنحاء المجتمع العالمي. يتم إنشاء معايير أخلاقية لمساعدة الممارسين والعملاء والمجتمع على تجنب أي ضرر محتمل أو

احتمال حدوث ضرر. تتركز السلوكيات الأخلاقية القياسية على عدم الإضرار ومنع الضرر.

لا يستطيع المستشارون مشاركة أي معلومات سرية يتم الحصول عليها من خلال عملية الاستشارة دون موافقة كتابية محددة من العميل أو الوصي القانوني باستثناء منع الخطر الواضح والخطير على العميل أو الآخرين، أو عند طلب ذلك بموجب أمر محكمة. كما سيتم إبلاغ شركات التأمين أو البرامج الحكومية ببعض المعلومات حول تشخيصك وعلاجك لتحديد ما إذا كانت رعايتك مغطاة.

يتم تعيين المستشارين إلى مستوى أعلى من معظم المهنيين بسبب العلاقة الحميمة من توصيلهم العلاجي. المستشارون ليسوا فقط لتجنب التآخي مع عملائهم. يجب عليهم تجنب تكوين العلاقات الغرامية، وعدم الانخراط في العلاقات الجنسية. ويجب على المستشارين تجنب تلقي الهدايا أو الخدمات أو التجارة من أجل العلاج. وفي بعض المجتمعات يمكن تجنبها بالنظر إلى الوضع الاقتصادي لهذا المجتمع. وفي حالات الأطفال، الأطفال والمعاقين عقلياً قد يشعرون بأنهم مرفوضون شخصياً. يجب كمستشارين إجراء نداء الحكم، ولكن في غالبية الحالات يمكن الحفاظ على تجنب الهدايا والمصالح والتجارة.

وينص المجلس الوطني للمستشارين المعتمدين على الاعتبارات الهامة لتجنب الاستغلال قبل الدخول في علاقة غير إرشادية مع عميل سابق. وتشمل الاعتبارات الهامة التي سيتم مناقشتها مقدار الوقت منذ انتهاء خدمة المشورة، ومدة تقديم المشورة، والطبيعة، وظروف تقديم المشورة للعميل، واحتمال أن يرغب

العميل في استئناف تقديم المشورة في وقت ما في المستقبل؛  
وظروف إنهاء الخدمة والتأثيرات السلبية المحتملة أو النتائج.

### خطوات الارشاد في علم النفس الارشادي:

❖ تحديد الرسائل المباشرة وادراجها (الأولاد لا يلعبون بالدمى) والرسائل غير المباشرة للأدوار والاحتكاك بين الجنسين، والتوقعات.

❖ تحديد العواقب المحتملة والفعليّة لهذه الرسائل ، سواء كانت إيجابية والسلبية.

❖ تحديد الرسائل الخارجية التي قد تتعلق بأخرى داخلية. والتي نستخلص بها المجريات اليومية التي يعاني منها الشخص دون فحص علاقاته والافتراضات الأيديولوجية (لا أستطيع ترك زوجي مع الطفل طوال اليوم).

❖ اتخاذ قرار، وذلك بعد استكشاف إيجابيات وسلبيات تلك الرسائل الداخلية وتحديد الرغبة في الاحتفاظ بها أو التخلص منها.

وقد تكون الرسائل الداخلية متجذرة بعمق في سياقنا الاجتماعي والثقافي ويتم إنتاجها واستنساخها باستمرار. وقد ترتبط تلك الرسائل ببعض المعتقدات بدرجة قوية بصورة تجعلنا غير راغبين في التخلي عنها، أو ربما لن نكون قادرين على التخلي عنها.

وهنا يجب التركيز على تلك المعتقدات ودراساتها بالصورة التي توضح اسباب الألم النفسي منها، وأسباب التشبث بها رغم عدم منطقيتها في الواقع الحقيقي.

❖ الانتقال من تحديد الرسائل الداخلية إلى الإقرار أو الوعي  
أو تحديد خطط التغيير.

❖ يمكن تنفيذ خطط التغيير للأفكار والمواقف والأدلة  
والسلوك.

وقد نرغب في التعامل مع العلاقات المتأصلة (الإيجابية  
والسلبية، المباشرة وغير المباشرة)، بالاعتماد على فهم  
أكاديمي، والوعي بكيفية تعميم الضبط والسيطرة على جو  
الجلسة بما يحقق التعايش في غرفة الاستشارات.

ويمكننا وصف القوة القسرية في العلاقات المتأصلة بأنها قدرة  
الشخص على التلاعب بسلوك الآخرين، وفيما يتعلق بعلم النفس  
والعلاج، يجب أن يكون هذا واضحاً بذاته. فعلى سبيل المثال زوج  
يتلاعب بمشاعر زوجته من أجل ابتزازها، أو طفل يتلاعب بمشاعر  
والديه باستمرار عن طريق تمارضه للتهرب من المدرسة أو  
مشكلته بعينها.

وتؤثر خلفيته علم النفس الارشاد في وجهات نظر علم النفس  
التقليدية على قوتهم، لأنها تستمد من الأبحاث والمنظورات التي  
قد لا تستوعب العميل المعني ولكن بالأحرى تتلاعب مع وجهة  
نظر العالم في علم النفس نفسه. الطاقة المرجعية تعمل عندما  
يكون هدف التأثير ممتثلاً بسبب الإحساس بالهوية مع العامل  
المؤثر أو الرغبة في مثل هذا التعريف. وقد تلعب علاقة القوة  
هذه في العلاج حيث يشعر العميل أنه قد يكون لديه معالج لا  
يستطيع استيعاب تجربة خاصة به. وهذه التمارين  
والاستكشافات البسيطة يمكن أن تكون قوية للغاية، بسبب  
الحاجة إلى كلمة أفضل، وقد تضيء القضايا أو تثير الوعي في  
الجنس، والنشاط الجنسي الذي قد يظل خامداً. ومع ذلك فإننا

نقترح أن المعالجين يتعرفون على وجهات نظر أكاديمية على السلطة والتفكيك في العلاج ويستخدمون تحليل الدور كأداة الانعكاسية الذاتية قبل استخدامه مع العملاء أو في جلسات المراقبة السريرية.

## المهارات الشخصية كمتطلب لمراحل الإرشاد:

### أولاً: مهارات التحدث:

- ❖ إنشاء التواصل البصري بالعين والحفاظ على اتصال العين مع العميل لضمان أن يكون لديك انتباهك.
- ❖ التحدث بطريقة واضحة ومباشرة.
- ❖ تأكد من أن ما تقوم بتوصيله يتوافق مع الاتصال غير اللفظي من لهجة وحجم الصوت ولغة الجسد.
- ❖ اطلب ملاحظتك للتأكد من استلام الرسالة بدقة من قبل العميل.
- ❖ تجنب إغراء العميل وإخباره برأيك عن مشكلته. بل عليك بالتركيز على التعبير عن المشاعر الخاصة عند ظهورها في الحوار (الخوف، الاستياء، التقدير، القلق، إلخ).
- ❖ الحذر من التصريحات الزائفة كالاتهامات أو اللوم تحت ستار تصريحات "أنا". على سبيل المثال "أشعر أنك أناني"، أو "أشعر بأنك مرتبك".
- ❖ لا تخلط بين عبارات "أشعر... عبارات" "أشعر بذلك...". عندما تضيف كلمة "ذلك"، فإن ما يلي ليس شعوراً بل هو عبارة تحكيمية موجهة عادة إلى الشخص الآخر ويدركها العميل على أنها ابتزازاً له لاستجراجه للحصول على تفاصيل دقيقة.

- ❖ لا تطرح مشكلات من الماضي في محادثتك الحالية وكن حدد الأحداث والمشاعر والأشخاص موضع الجدل.
- ❖ تجنب تعميم كلمات مثل "دائمًا" أو "أبدًا" لأنها تسبب الارتباك حول ما يتم توصيله. على سبيل المثال عندما تقول "أنت دائمًا تشاهد التلفاز عندما تعود إلى البيت من العمل"، فهل تعني ضمناً وجوب مشاهدته للتلفاز بشكل أقل.
- ❖ حاول أن توصل "ما وراء الشعور". على سبيل المثال قد يقول أحد الشركاء: "أنت لا تأخذ الوقت الكافي لدراسة ما كنت أفعله في العمل، لقد سئمت من ذلك". فالمشاعر التي يتم توصيلها في هذه التصريحات هي الإحباط والاستياء واللوم. ومع ذلك قد تكون المشاعر الكامنة هي الشعور بالوحدة وعدم التقدير.
- ❖ اسأل واذكر ما تريد ولا تتوقع من العميل أن يعرف بشكل حدسي ما تشعر به أو يحتاج إليه.
- ❖ تغيير بيان الاستياء الخاص بك إلى الطلب. على سبيل المثال "أتردد في تنظيف الاكواب بعد مغادرة الضيوف" يترجم إلى "أريدك أن تساعدني في التنظيف".
- ❖ عند الحديث عن شريك حياتك، اذكر مشاعرك عن شريكك ليس فقط عن حدث أو موقف.
- ❖ تحدث بالتناوب - قم بتقييد رسالتك إلى فكرة رئيسية واحدة مع شرح، ثم دع شريكك (العميل) يرد.
- ❖ إذا كنت تطلب المساعدة فلا تحوط بطلبك بعبارات مثل "أعرف أن هذا يسأل الكثير..." أو "يؤسفني أن أسألك، ولكن..." أو "أنا أعرف أن هذا هو آخر شيء تريد القيام به،

ولكن أحتاج ... "فالتحوط يجعل الشخص الآخر يتفاعل بشكل أكثر دفاعية في أذهانهم".

ثانياً: مهارات الاستماع:

تعتبر من المهارات الهامة لعمليات الارشاد النفسي إذ أنها توفر للعميل مزيد من القوة الداخلية التي تساعد سريعا للتغلب على مشكلاته، ومكافحة ازماته، وتعطيه تصوراً أروع لصورة الذات وزيادة تقديره لذاته. ومن ثم يحصل العميل على حالة من الاسترخاء والحكمة والحرية في جو مغلق عليه مع اللاوعي مع العقل الباطن لاستدعاء جوانب السلوك التي رآها صارمة وأزمته بطابع معين من التكيف زاد من المشكلة النفسية للعميل. وبهذا فعلى المرشد النفسي أن يوهم على الأقل العميل بأن ما يقال هو موضع اهتمام منه حتى وإن بدى فيه الكذب الصارخ. ومن مهارات الاستماع ما يلي:

- ❖ وجه شريك حياتك والحفاظ على اتصال العين.
- ❖ استخدم نبرة صوتك وتعبيرات وجهك وموضعك لتخبر شريكك بأنك تولي اهتماماً لما يقوله.
- ❖ تقرب بأنك تستمع إلى شريكك باستخدام إيماءات بسيطة
- ❖ إشعار عن اللافتات إذا كان لدى الشخص ما يفكر فيه أكثر من التعبير عن الكلمات. هل صوتهم متردد؟ هل يكافحون للعثور على الكلمات المناسبة؟ هل ترى أي علامات لتوتر الجسم؟ هل تبدو مشتتة؟
- ❖ انتظر شريكك لإكمال التفكير دون مقاطعة للتعبير عن أفكار الخاصة.
- ❖ بدلاً من التفكير في حل أو الخروج برأي، ضع نفسك في حذاء شريكك وحاول النظر إلى الموقف من وجهة نظره -

كيف يفكر ويشعر حيال المشكلة. عليك أن تتصل  
بالمشاعر قبل أن تتمكن من فهم الحقائق.

❖ يعبر الناس عن أنفسهم بشكل مختلف بناءً على خلفيتهم  
الثقافية، وكيف نشأوا، وأين ولدوا، ونوع الجنس، وأيضاً  
نوع العمل الذي يقومون به. على سبيل المثال تميل النساء  
إلى طرح المزيد من الأسئلة الشخصية لإظهار الاهتمام  
وتشكيل العلاقات، في حين أن الرجال أكثر عرضة  
للمقاطعة، وتقديم الآراء والاقتراحات، وحقائق الدولة في  
المحادثات. قد لا يراكم الناس في بعض الثقافات بعينك  
كدليل على الاحترام. من خلال الاعتراف بهذه  
الاختلافات وقبولها، يمكنك تقليل حالات سوء الفهم  
والإحباط والاستياء التي تواجهك في تواصلك مع  
شريكك.

### ثالثاً: مهارات الاستجابة:

❖ إذا لم تكن متأكدًا من أنك فهمت الرسالة، اطرح أسئلة  
وطلب التوضيح. هذه أسئلة "ماذا" و "كيف" وليست "لماذا"  
الأسئلة حيث أن الأخير يؤدي إلى تحليل وترشيد دون  
معالجة المشكلة المطروحة.

❖ لا تسأل أي أسئلة بخلاف الأسئلة الخاصة بالتوضيح،  
خصوصاً الآراء التي يتم حجبها على أنها أسئلة. على سبيل  
المثال "ألا تعتقد أننا سنستمتع بالذهاب إلى السينما أكثر  
من العشاء؟"

❖ بعد أن ينتهي العميل من التحدث، لخص ما تقوله مشاعره  
ورغباته وصراعاته وأفكاره وأعد ذكره. استخدم العبارات  
التي تبدأ بـ "أنت تقول" أو "أنت تشعر" أو "أنت تفكر". يتم

ذلك دون تحرير أو تحكيم أو تفسير ويساعد على إزالة أي غموض في الرسالة المستلمة.

- ❖ لا تعبر عن وجهة نظرك أو رأيك.
- ❖ لا تقدم حلولاً لمحاولة حل مشكلة إن وجدت.
- ❖ لا تضع معان جديدة أو تصدر أحكاماً بشأن ما قاله العميل.
- ❖ إذا لاحظت أن لغة الجسد وكلمات شريكك لا تتطابق، فبلغ ذلك إلى شريكك برفق. على سبيل المثال قد تقول، "عزيزي، اسمعك تقول أنك تريد الذهاب للسينما الليلة، لكنك تبدو متعباً وأنت تتشاءب أثناء حديثك. هل تفضل الذهاب في يوم آخر؟"

- ❖ إذا شعرت أن المناقشة تنطلق مع تصاعد العواطف، اطلب وقتاً للتفكير في المشكلة والرد عليها لاحقاً. على سبيل المثال قد تقول، "أعتقد أنني أفهم مخاوفك، لكنني أحتاج إلى مزيد من الوقت للتفكير فيها قبل أن أتمكن من الرد." أو "أسمع ما تقوله، لكنني أشعر بالإحباط الشديد للاستجابة الآن. أحتاج إلى معرفة المزيد من المعلومات حول هذا الأمر قبل أن أتمكن من الرد عليك."

### بعض الاعتبارات المنهجية في علم النفس الإرشادي:

ركز علم النفس الإرشادي منذ أواخر سبعينيات القرن الماضي على تنوع مداخل وأساليب البحث. وأشار بعض البحوث النفسية ابتداءً من أواخر سبعينيات القرن الماضي أن هناك ضغوط متزايدة لدمج أساليب البحث التي تتجاوز "النظرة المدركية" والتي تبدو في استخدامات البحث التجريبي الكمي.

وفي إطار التعدد المنهجي لمداخل دراسة علم النفس الإرشادي فهناك تحفظين هما:

❖ الأول نابغاً من الفكر المتجدد في جميع التخصصات العلمية، والذي بدأ في تزايد استخدام مناهج البحث النوعي، والتي اعتمدت على دراسة الحالة بدون استخدام ادوات مقننة أو كمية كاستخدام الاختبارات الاسقاطية في تحليل النفس البشرية.

وتعتمد هذه الأساليب على البيانات اللفظية أو المرئية بدلاً من البيانات الكمية، ويتم جمع البيانات عن طريق الملاحظة والاستماع إلى ما يفعله العميل وما يقوله، وتقدم النتائج في شكل أوصاف ونظريات لفظية بدلاً من التعبير عنها باستخدام الإحصاءات.

❖ والثاني ينادي باستخدام الأساليب الكمية المتقدمة. الأساليب الإحصائية متعددة المتغيرات التابعة (المتدرجة Multivariate methods) تبدو الآن شائعة مثل الأساليب أحادية المتغير. ومن أبرز تلك الأساليب المستخدمة إحصائياً هي النمذجة السببية والنموذج المعادلات البنائية في دراسة المسببات والنتائج لحدوث المشكلات النفسية.

### الفروق بين الارشاد والعلاج:

فيما يتعلق بالتدخلات النفسية psychological interventions فيدرس متخصصو علم النفس الاستشاري نفس العملية العلاجية وأسئلة الناتجة عن جلسات الارشاد التطبيقية الأخرى. أما علم النفس السريري (العلاجي) فيسعى في النتائج من أجل اكتشاف ماهية العلاجات الأكثر فعالية التي يقدمها المعالج للعملاء.

وهناك بعض النظريات العلاجية التي أثرت بشكل كبير علم النفس الارشادي منها على سبيل المثال النظريات المعرفية السلوكية والتجريبية والإنسانية.

ومن الناحية التاريخية فقد كانت نظريات التحليل النفسي أقل جاذبية لعلماء النفس الارشادي، وهذا يرجع إلى أن هذه النظريات تتعارض مع بعض النقاط مثل نقاط القوة، والأصول المسببة لاسترجاع الخبرات المؤلمة، والإيجاز الذي يروغ به العميل في أحاديثه، والتأثيرات البيئية على الحالة النفسية والانفعالية من ضغوط وتوترات تلقيها على عاتق العميل. وهذه النظرة تغيرت سريعاً نظراً لتفوق مدخل التحليل النفسي في وضع اطر نموذجية قائمة على التحليل مما جعلها أكثر جاذبية وهذا يبرره اعتماد بعض متخصصي علم النفس الارشادي إلى الآن على الاختبارات الاسقاطية.



## المراجع

- Carmen, S. M. (2013). *Importance of Counselling for Elderly Before Institutionalization. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 84, 1630–1633.*
- Clark, D., & Loewenthal, D. (2015). Counselling Psychology. In *The Palgrave Handbook of the Psychology of Sexuality and Gender* (pp. 280-299). Palgrave Macmillan, London.
- Gelso, C. J. (2001). *Counseling Psychology. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, 2859–2862.*doi:10.1016/b0-08-043076-7/01354-1
- Gelso, C. J. (2015). *Counseling Psychology. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, 69–72.*doi:10.1016/b978-0-08-097086-8.21073-8