

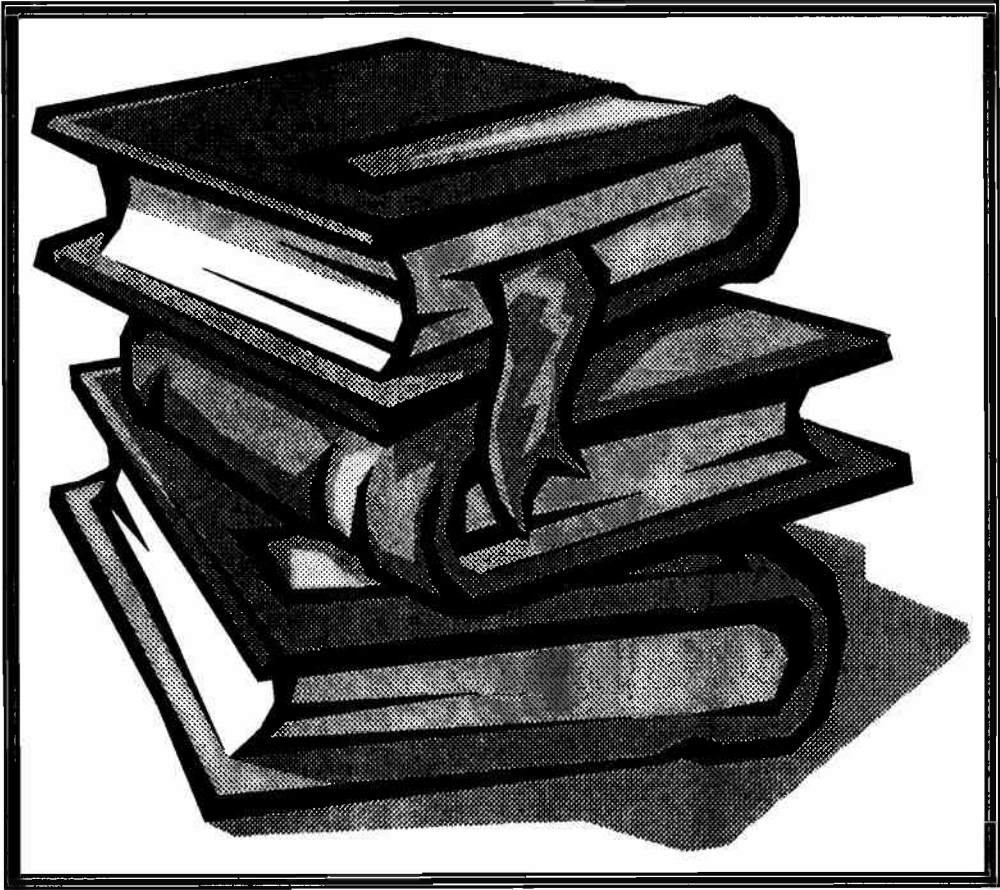
الفصل الأول

مقدمة

تمهيد

موضوع الكتاب

مفاهيم ومصطلحات



الفصل الأول

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم ، وبه نستعين ، فى تقديم أول كتاب باللغة العربية عن
" إرشاد الصحة النفسية " .

تمهيد :

لقد آن الأوان لدخول خدمات الإرشاد النفسى فى مؤسساتنا التعليمية ، بل وفى كل
مؤسسات المجتمع . وهذه قضية تربوية نفسية مجتمعية تستحق الاهتمام والدراسة والمتابعة .
ومن المفروض - طالما أن مجتمعنا قد تأخر فى إدخال خدمات الإرشاد النفسى
وتصميمها وقتاً طويلاً قارب على قرن كامل من الزمان - أن نبدأ من حيث انتهى الآخرون
(حامد زهران ، ١٩٩٨) .

وأخذت المؤلفات تنقب فى جديد التراث والدراسات والبحوث السابقة ، فوجدت أن
آخر ما وصل إليه العلم فى مجال " الإرشاد النفسى 'Counselling' و " الصحة النفسية "
Mental Health هو مزج الاثنين فى " إرشاد الصحة النفسية "
Mental Health Counselling . ومن هنا تحدد مجال الدراسة الحالية .

ويعبر إرشاد الصحة النفسية بحق عن الصفة المزدوجة الجامعة بين الإرشاد النفسى
والصحة النفسية ، التى يمكن تحقيقها بطرق الإرشاد والعلاج النفسى معاً ، وهو مجال علمى
تطبيقى ، يقوم على أسس نظرية ، تركز على نموذج تنموى نفسى
Developmental Psychoeducational Model ، ويهتم بتنمية مهارات التطبيق
الخدمى العلاجى للنظرية لتشخيص وعلاج الاضطرابات السلوكية . وتمتد خدمات إرشاد الصحة
النفسية عبر دورة الحياة ، مع التركيز على مرحلة الرشد للتعامل مع مشكلات
العميل ، والتشخيص والعلاج للاضطرابات الانفعالية السلوكية ، من منظور تنموى ،
واستخدام تدخلات نفسية تربوية ، وتقديم المشورة وتبادلها مع الأطباء وغيرهم من

الأخصائيين والمهتمين بالصحة بصفة عامة والصحة النفسية بصفة خاصة (حامد زهران ، ١٩٩٨).

ومعروف في مجتمعنا أن هناك أفكاراً كثيرة غير معقولة أو لاعقلانية أو غير منطقية أو حتى خرافية ، يرتبط بها سلوكيات كثيرة غير معقولة أو لاعقلانية أو غير منطقية أو حتى خرافية . ولذلك جاء التفكير في استخدام " الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي " .

ونقد برز في السنوات الأخيرة التوجه للتركيز على الجانب المعرفي من شخصية الأفراد في توافقهم النفسي والاجتماعي بوجه عام ، وفي توافقهم مع مقتضيات البيئة الاجتماعية التي يعيشونها ويتفاعلون مع عناصرها المختلفة بوجه خاص . وكان من بين الاهتمامات التي ظهرت ، دور الجانب المعرفي في تناول وتقدير انفعالات الأفراد ، وما يمكن أن يؤدي إليه من أشكال سوء التوافق . ويعد الإرشاد العقلاني الانفعالي Rational-Emotive Counselling إسهاماً ملموساً في هذا الإطار ، حيث يركز على نظام معتقدات الفرد وتفسيره للأحداث في ضوء هذه المعتقدات واتجاهاته النفسية نحو هذه الأحداث الحياتية ، وسلوكه المرتبط بها ، وبالتالي فإن تفسير الفرد للأحداث التي يمر بها واعتقاده بأنها مخيفة أو مؤلمة أو محزنة ، يعد مسئولاً عما يعانيه الفرد من اضطرابات نفسية . وهكذا فإن الهدف الرئيس للإرشاد العقلاني الانفعالي هو تحديد الفلسفة اللاعقلانية للفرد سواء الصريحة أو الضمنية ، وبالتالي الاتجاه إلى محاولة تعديلها وتصحيحها (معتر عبد الله ، ومحمد عبد الرحمن ، ١٩٩٧) .

وتكثر في مجتمعنا المشكلات التي يعيشها الشباب ويعانى منها ، ومن أهمها مشكلة " الاغتراب " . والشباب عماد المجتمع وطاقته الخلاقة وعدته للرقى والتقدم . ويمكن القول إن جيل الشباب هو أقوى الأسلحة التي يملكها العالم من أجل المستقبل ، ومن هنا يتضح أهمية رعاية الشباب ومحاولة تحقيق النمو المتكامل جسدياً ونفسياً واجتماعياً . وينظر الآباء والمربون إلى مرحلة الشباب بكل الاهتمام والانشغال الذي قد يصل أحياناً إلى حد القلق ، نظراً لما يواكبها من مشكلات سواء بالنسبة للشباب أنفسهم أو بالنسبة لأسرهم ومجتمعهم ، حيث قد يتعرض الشباب للفراغ النفسي الذي ينتج عنه أحياناً بعض الاضطرابات النفسية ومنها الاغتراب ، ولذلك تم اختيار الاغتراب ليكون محور الدراسة الحالية .

والاغتراب خاصية مميزة للإنسان ، قديمة قدم الإنسان نفسه ، فهو المخلوق الوحيد الذي يستطيع أن ينفصل عن نفسه ، وقد ينفصل عن مجتمعه أو عالمه . وقد يعيش الإنسان الاغتراب ويكابه كجزء من حياته ، وكمكون من مكوناته النفسية والاجتماعية دون أن يعي أنه

مغرب . ويعانى الإنسان المعاصر من الاغتراب ، حيث يشعر أنه غريب عن ذاته ، وأنه تحول إلى مجرد شيء . وحينما تزداد حدة ما يشعر به الفرد من اغتراب وانفصال عن نفسه ، فإن حياته النفسية تختل ، ومعاييره تهتز ، وتظهر عليه الأعراض المصاحبة للاغتراب ، والتي قد يتمثل بعضها فى الشعور بالوحدة والتشويش واللامعيارية والعجز واللامعنى والتمرد (محمد إبراهيم عيد ، ١٩٨٧) .

وعلى الرغم من رسوخ إرشاد الصحة النفسية وتطوره ونموه بخطى سريعة علمياً وعملياً ، إلا أنه - شأنه شأن باقى مجالات الإرشاد النفسى التقليدية - ما زال غائباً فى مجتمعنا ، ويحتاج إلى بحوث علمية ، وتطبيق ميدانى فى مؤسساتنا التعليمية والإنتاجية وغيرها . والسؤال الآن هو : ألا يمكن إجراء دراسة علمية تقدم برنامج إرشاد صحة نفسية كنقطة بداية وخطوة أولى على الطريق ؟

ولقد أثبتت معظم الدراسات والبحوث السابقة فى مجال إرشاد الصحة النفسية فعالية أساليبه المتعددة ، ومنها الإرشاد والعلاج العقلانى الانفعالى السلوكى ، إلا أن بعض الدراسات التحليلية التقييمية وجدت أنه يتمتع بفعالية عالية ، بينما أشارت بعض الدراسات إلى بعض المآخذ عليه أو على الأقل على الدراسات التى أجريت حول فعاليته ، ومن هذه الدراسات دراسة دافيد هاجا ، وجيرالد دافيسون Haaga & Davison (١٩٩٣) . وهذه المسألة تتطلب ضرورة إجراء دراسة حول عملية الإرشاد والعلاج العقلانى الانفعالى السلوكى وأساليب التغيير العلاجى لأنها ناقصة .

والاغتراب اضطراب نفسى من مظاهره شعور الفرد بعدم الانتماء ، ولذلك فهو خطر يهدد المجتمع بأسره وخاصة قطاع الشباب ، حيث ينتشر بين الشباب بشكل ملفت للنظر ، بأبعاده المتعددة : اللامعيارية ، واللامعنى ، واللاهدف ، والعجز ، والعزلة ، والتشويش ، والرفض ، وبأشكاله : الثقافية ، والاجتماعية ، والذاتية (عبد السميع سيد أحمد ، ١٩٨١ ، عادل الأشول وآخرون ، ١٩٨٥) . ومن أهم أسباب الاغتراب ، التفكير اللاعقلانى ، وهو النظر إلى الظواهر المختلفة بأسلوب غير منطقى فى تسلسلها وفى علاقاتها وتفاعلاتها المتبادلة وفى علتها وأسبابها ، وهذا يشوه الظواهر ويجعل من الصعب فهمها والسيطرة عليها وضبطها وتوجيهها لصالح الإنسان .

وهكذا ، فإن ميدان الإرشاد النفسى والصحة النفسية يتطلب إجراء مزيد من البحوث والدراسات التى تهتم بالتدخل الإرشادى العلاجى لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب لدى الشباب وتنمية معتقدات الانتماء ، فى إطار حديث وجديد ومتجدد هو " إرشاد الصحة النفسية " ،

عن طريق برنامج إرشاد صحة نفسية عقلاني انفعالي سلوكي يهدف إلى تصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب لدى عينة من طلاب الجامعة ، وتأمل المؤلفة أن يكون هذا البرنامج فعالاً ، وأن يكون الكتاب الحالي ذا فائدة نظرياً وتطبيقياً .

موضوع الكتاب :

يتناول هذا الكتاب " إرشاد الصحة النفسية " مع تطبيق عملي ميداني في تصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب لدى الشباب .

وهذا الكتاب محاولة لتحقيق أهداف أهمها :

- التعرف بميدان " إرشاد الصحة النفسية " .
- تعرف مشاعر ومعتقدات الاغتراب .
- إعداد برنامج إرشاد صحة نفسية عقلاني انفعالي سلوكي جماعي لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب لدى الشباب .
- دراسة مدى فعالية هذا البرنامج في تصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب ، وتنمية مشاعر ومعتقدات الانتماء .

ويعتبر " إرشاد الصحة النفسية " مجالاً جديداً نسبياً في العالم كله ، حيث بدأ في أواخر الثمانينات في الولايات المتحدة الأمريكية ، ويعتبر مجالاً جديداً تماماً في مصر والعالم العربي . ويلاحظ ندرة الدراسات والبحوث في هذا المجال في مجتمعنا .

ويناسب الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي مجتمعنا حيث المعتقدات اللاعقلانية كثيرة، ويعتبر من أفضل الطرق لتغيير المعتقدات اللاعقلانية وإبدالها بأخرى عقلانية . وتدل الدراسات والبحوث على أن نسبة نجاحه تصل إلى حوالي ٩٠ % من الحالات ، وأن فعاليته تتعادل مع فعالية أساليب العلاج السلوكي وخاصة التحصين التدريجي . كذلك فإنه يحسن الفرد ضد الأفكار اللاعقلانية التي قد يتعرض لها مستقبلاً (إجلال سرى ، ١٩٨٤ ، ١٩٩٣ ، حامد زهران ، ١٩٩٧) .

أما عن اختيار الاغتراب ليدور الكتاب حول نظام معتقداته ، فهو ليس لمجرد دراسته دراسة وصفية فحسب ، ولكن للتدخل الإرشادي العلاجي لتصحيح نظام المعتقدات المتعلقة بالاغتراب ، فكراً ، وانفعالاً ، وسلوكاً .

وتأمل المؤلفة أن يكون للكتاب أهمية نظرية تتمثل في : إضافة وتقديم مجال " إرشاد الصحة النفسية " باعتباره مجالاً جديداً نسبياً في العالم وجديداً تماماً في مجتمعنا ، وتناول موضوع الاغتراب الذي يهدد شبابنا في الحاضر والمستقبل .

كما تأمل المؤلفة أن يكون للكتاب أهمية تطبيقية تتمثل في : إعداد برامج إرشاد صحة نفسية ، بطرق متعددة ، منها - على سبيل المثال لا الحصر - ما أوردته في هذا الكتاب بطريقة الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي ، وتطبيقه ، كنموذج للاستخدام في مجال الإرشاد والعلاج النفسي .

مفاهيم ومصطلحات :

إرشاد الصحة النفسية Mental Health Counselling :

هو عملية مساعدة الفرد أو الأفراد أو الجماعات ، من خلال علاقة مساعدة ، لتحقيق أفضل مستوى من التوافق والصحة النفسية ، عن طريق النمو النفسي (الشخصي والاجتماعي) ، والوقاية من الاضطرابات النفسية والانفعالية والاجتماعية ، واستخدام طرق العلاج النفسي ، وأساليب علاج الأمراض النفسية ، واضطرابات السلوك ، مع الأفراد ، والأزواج ، والأسر ، والجماعات. ويعتبر إرشاد الصحة النفسية عن الصفة المزودة الجامعة بين الإرشاد النفسي والعلاج النفسي معاً (حامد زهران ، ١٩٩٨) .

الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي :

Rational-Emotive Behavioural Counselling & Therapy

تعرفه المؤلفة بأنه طريقة إرشاد وعلاج نفسي مباشر وموجه ، يدخل العقل والمنطق في العلاج والإرشاد النفسي ، يستخدم فنيات تربوية معرفية وانفعالية لمساعدة المسترشد لتصحيح معتقداته اللاعقلانية ، التي يصاحبها خلل انفعالي واضطراب سلوكي إلى معتقدات عقلانية يصاحبها ضبط انفعالي وسلوكي .

المعتقدات Beliefs :

تعرفها المؤلفة بأنها ما يعتقد الإنسان من أمور الدين أو الأخلاق أو السياسة ، وعن المجتمع أو الاقتصاد أو الثقافة .

الاجتراب Alienation :

تعرفه المؤلفة بأنه شعور الفرد بالعزلة وعدم الانتماء وفقدان الثقة ورفض القيم والمعايير الاجتماعية والمعاناة من الضغوط النفسية ، وتعرض وحدة الشخصية للضعف والانهيار بتأثير العمليات الثقافية والاجتماعية التي تتم داخل المجتمع .

مشاعر الاجتراب Alienation Feelings :

تعرفها المؤلفة إجرائياً بأنها اضطراب نفسى يعبر عنه مجموع درجات الاستجابة على مقياس مشاعر الاجتراب ، بأبعاده : اللامعنى ، والعجز ، واللامهدف ، واللامعيارية ، والاجتراب الثقافى ، والاجتراب الاجتماعى .

معتقدات الاجتراب Alienation Beliefs :

تعرف المؤلفة معتقدات الاجتراب إجرائياً بأنها تصورات الفرد ومدرجاته أو معارفه عن الاجتراب كما يعبر عنه مجموع درجات الاستجابة على مقياس معتقدات الاجتراب ، بأبعاده التي تشمل معتقدات عن : السياسة ، والدين ، والمجتمع ، والاقتصاد ، والذات ، والثقافة .