

## الإرشاد ودوره في تحقيق الصحة النفسية للطلاب الجامعي :-

ماذا نعني بالإرشاد ؟ وماذا نعني بالصحة النفسية؟ وما طبيعة العلاقة بينهما ؟ وهل هناك ما يبرر وجود الإرشاد في الجامعة ؟ وما دوره في تحقيق الصحة النفسية للطلاب الجامعي ؟ هذه أهم الأسئلة التي تحاول الإجابة عنها خلال هذه المحاضرة .

إما بالنسبة للإرشاد فهو بالمعنى العام يعني تقديم النصائح أو المعلومات لتحقيق أهداف معينة .  
أما الصحة النفسية فهناك من يتصور بأنها تعني خلو الفرد من الإصابة بالمرض النفسي أو العقلي وبالرغم من ان هذا المفهوم يلقي قبولاً في ميادين الطب النفسي الا انه في الواقع ليس الا مفهوماً ضيقاً لمعنى الصحة النفسية ذلك لأنه لا يمثل الا جانباً واحداً فقط من جوانب الصحة النفسية . إذ انه ليس كل من لا يشكو من المرض النفسي أو العقلي يعد متمتعاً بالصحة النفسية . فقد نجد الكثير من الافراد غير المصابين بمرض نفسي او عقلي الا انهم عاجزين عن تحقيق النجاح في الحياة الاجتماعية او العملية . فهل يعد هؤلاء متمتعون بالصحة النفسية ؟ ومن هنا نستنتج ان خلو الفرد من المرض النفسي أو العقلي لا يعني تمتعه بالصحة النفسية فماذا نعني اذا بهذا المفهوم ؟ ان المفهوم الاكثر انسجاماً وقبولاً للصحة النفسية هو الذي يتمثل بقدرة الفرد في تحقيق التوافق والانسجام مع ذاته ومع المجتمع الذي يعيش فيه . فهكذا شخص يمكن ان يوصف بأنه شخصاً سوياً لان رضا الفرد عن ذاته يجعله قادراً على تحقيق السعادة مع نفسه ومع الاخرين وقادراً على استثمار قابلياته وقدراته على النحو الأمثل وقادراً على تحمل حالات الاحباط والصراع بأشكالها المختلفة ملماً بأساليب مواجهتها دون تبيد أو استنزاف لطاقته وهذه في الحقيقة تمثل ابرز الاهداف التي ينبغي تحقيقها من خلال العملية الارشادية وبمعنى اخر ان علاقة الارشاد بالصحة النفسية تتجسد من خلال مساعدته الافراد في تحقيق الاهداف الاتية :-

- 1- التوافق النفسي من خلال حل الصراعات التي يعاني منها الفرد وإظهار ما لديه من طاقات وقابليات غير مكتشفة والعمل على استثمارها بالاتجاه السليم الذي يضمن الراحة وقابليات غير مكتشفة والعمل على استثمارها بالاتجاه السليم الذي يضمن الراحة والاطمئنان النفسي والشعور بالكفاءة الشخصية
  - 2- التوافق الاجتماعي بإقامة علاقات اجتماعية مع الاخرين من خلال الجماعة التي تنسجم وطبيعة الفرد وميوله وقيمه ومبادئه وبالشكل الذي يجعله محترماً لذاته ضمن اطار الجماعة التي ينتمي اليها بمعنى الا يكون مسائراً باستمرار للجماعة بل لا بد ان يكون مؤثر فيما يطرحه من افكار و آراء
  - 3- التوافق التربوي وذلك بتذليل الصعوبات التي تواجه الطالب سواء اكانت متعلقة بطبيعة المواد الدراسية وكيفية اختيار الاسلوب الصحيح في التعلم او المذاكرة او فيما يتعلق باختيار التخصص الدراسي الذي ينسجم ورغبات الطالب وامكانياته العقلية وبالشكل الذي يحقق النجاح والتفوق في المجال الذي يختاره .
  - 4- التوافق المهني وذلك بتعرف على طبيعة المهن وخصائصها ومتطلباتها واختيار المهنة التي تنسجم وقدراته وميوله ومن ثم اعداده للالتحاق بها والدخول في العمل وتحقيق التقدم والترقي فيه .
- أما فيما يتعلق بالإرشاد وهل هناك ما يبرر وجوده في الجامعة نقوله ان من اهم المبررات التي تدعو الى ذلك هو طبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها الطالب الجامعي فهي تقابله واحدة من اكثر المراحل اهمية في حياة الانسان الا وهي مرحلة المراهقة والتي يمكن تعريفها بانها فترة انتقالية تقع بين الطفولة والرشد وتبدأ بالبلوغ الجنسي وتستمر حتى اكتمال النمو ليس من الناحية الجسمية فحسب بل من نواحي النمو الاخرى . والطالب الجامعي يكون عادة ضمن الفترة الزمنية للمراهقة المتأخرة تبدأ بعمر (18) سنة بالنسبة للأنثى وبعمر (19) سنة بالنسبة للذكور وتنتهي بعمر (21) او (22) سنة ولأجل ان تتكون لدينا فكرة واضحة عن طبيعة هذه المرحلة وخصوصيتها تعرض بعضاً من معاني المراهقة

## معنى المراهقة

هناك ثلاث معاني شاملة للمراهقة بالمعنى الاول ظاهرة بايولوجية اما المعنى الثاني فأنها ظاهرة اجتماعية والمعنى الثالث ظاهرة نفسية .

**اولا : ظاهرة بايولوجية:** فالذين ينظرون الى المراهقة بالمعنى الاول يستندون في رايهم الى كون المراهقة تتألف في جوهرها من التغيرات البيولوجية التي تحدث للأعضاء واجهزة الجسم في وظائفها وتركيبها واشكالها والناجمة عن افرازات الغدد الصماء الجنسية الاولية والثانوية عند الذكر والانثى على حد سواء ، ويعد (ستانلي هول stallne hole) من ابرز المؤيدين لهذه النظرة البيولوجية وقد اجري دراسات عديدة توصل من خلالها الى استنتاج بان هذه الفترة تمثل فترة عاصفة متوترة بسبب التغيرات البيولوجية السريعة والمفاجئة ونتيجة لذلك فان المراهق يكون شاردا ذهن سريعا الانفعال غير متزن الحركات ولا يمكن التنبؤ بسلوكه .

**ثانيا : ظاهرة اجتماعية :** اما اصحاب وجهة النظر الاجتماعية فانهم يرون ان الفرد يتأثر بالظروف البيئية المادية والاجتماعية وساند هذا الراي اصحاب الاتجاه السلوكي في علم النفس الذين يعتقدون بان شخصية الفرد هي نتاج قوى البيئة التي ينشأ فيها كما يؤيد هذا الراي اصحاب اتجاه التحليل النفسي الجدد (الفرويديون الجدد) الذين يؤكدون على دور القوى والعوامل الاجتماعية في تطور الشخصية وان الصراع النفسي الذي قد يعايناه الفرد انما ينشأ بسبب تفاعله مع العوامل الاجتماعية وما دامت هذه الظروف تختلف من مجتمع الى اخر فلا عجب ان تتولد عنها اختلافات في تطور المراهقة .

### ثالثا :ظاهرة نفسية

نتيجة لتقدم البحوث العلمية بدأت هذه الافكار الناقصة تتبدد تدريجيا لتحل محلها النظرة النفسية والتي يمثلها (ليفين) والتي توصل لها من خلال دراسات في مجال علم النفس الاجتماعي . اذ يرى (ليفين) بان المراهقة ليست مرحلة منفصلة عن بقية المراحل الحياه انما هي جزء من عملية النمو الطويلة التي يمر بها الفرد تتأثر بما سبقها من نمو وخبرات وتترك اثارها على ما يعقبها مراحل / فلو كان ما اطلق عليه (هول) اصطلاح ( العواصف والتوتر) شيء بيولوجي الاصل لظهر عند كل المراهقين في كل المجتمعات بينما الواقع لا يؤيد ذلك . اذ يرى ليفين ان المراهقة ينتمي جزئيا الى مجتمع الطفولة وفي الجزء الاخر الى مجتمع الراشدين . دون ان ينتمي كليا الى اي فئة منهما ، كما ان الوالدين والمدرسين يعكسون هذا بتعاملهم مع المراهقين فيعاملونه كطفل احيانا وكراشد احيانا اخرى . وتقوم الصعوبات حينما تعتبر بعض اشكال السلوك خاصة بالطفولة فلا تقبل منه . وفي ذات الوقت ما زالت بعض انماط السلوك الخاصة بالراشد غير مسموحة له واذا سمح بها فأنها غير مألوفة للمراهق نفسه ، فالمراهق يتحرك في مجال اجتماعي ونفسي غير منظم فالأهداف غير واضحة والطريق اليها غامض ومحفوف بالشكوك فيما اذا كان سيؤدي الى تلك الاهداف ، فحيز حياه المراهق تتخلله مناطق مختلفة تفصلها حدود صعبة الاجتياز فقد يكون المراهق اهداف جذابة كقيادة سيارة او التدخين او تحديد موعد لكنه لا يستطيع تحقيق هذه الاهداف بسبب القيود العائلية او الشرعية او بسبب قيم المراهقين المبطنه نفسها ولما كان المجال الذي يتحرك فيه المراهق سريع التغيير وبسبب القصور المعرفي للمراهق فانه لا يتمكن من تحديد الاتجاهات الدقيقة التي تقوده الى اهدافه فيؤدي ذلك الى الانسحاب او العدوان او الثورات الغاضبة العاصفة والتمرد والتطرف .

وفي ضوء هذه المعرفة نستطيع ان نستنتج ان هناك العديد من المشكلات التي يمكن ان تحدث خلال هذه المرحلة من الحياه وربما ابرزها واكثر خطورة هي مشكلة الانحراف والتي تعد من اكثر مشاكل المجتمعات المعاصرة وتكمن خطورتها في انها تتصل اتصالا وثيقا بالطاقة البشرية المحركة لتلك المجتمعات لان الشاب يمثل خسارة لجزء من تلك الطاقة ليس ذلك فحسب بل انه يجبر المجتمع على ان ينفق على متطلبات اصلاحه ، ومن بين الاسباب المهمة التي يمكن ان تؤدي الى الانحراف والتفكك الاسري وكثرة الخلافات بين الوالدين او بينهم وبين الابناء فضلا عن مخالطة اقران السوء الى جانب التأثير الذي قد تتركه وسائل الاعلام سيما في غياب المتابعة والارشاد والتوجيه فعندما نساله لماذا يشاهد الناس التلفزيون ؟ قد يجيب البعض ان الغاية هي المتعة او الترفيه لأجل اكتساب معرفة او خبرة ، ولكن حتى في هذه الحالة فأننا نشاهد التلفزيون لأجل اشباع حاجتنا بغض النظر عن طبيعة هذه الحاجات سواء اكانت نفسية او اجتماعية او جنسية وهذا ما يثير مخاوف الناس من التأثيرات التي تحدثها وسائل الاعلام

وبخاصة بين الاطفال والشباب ، لذا قد تتهم بانها السبب او أحد اسباب زيادة الجريمة أو العنف في المجتمع وربما اصبحت هذه المشكلة ليوم أكثر خطورة من الامس بعد دخول الساتلايت والانترنت إذ اصبحت العالم مفتوحاً من كل ابوابه أمام الشباب مما يمهد بانحراف سيما بغياب النصح والتوجيه والإرشاد .

ولأجل تحصيل الشباب الجامعي من الانحراف ولأجل ان تكون بيئته النفسية مطمئنة ومستقرة فلا بد الا تقتصر رسالة الجامعة على الامور الاكاديمية فحسب فالجامعة لا بد الى جانب هذا ان تهتم بالجوانب الدينية والاخلاقية والروحية والاجتماعية .

ان هذا الاعتقاد دفع الكثير من المعنيين في شؤون التعليم الجامعي بالمناداة بما أصطلح على تسميته (ازدواج رسالة الجامعة العصرية)

### ماهي رسالة الجامعة اليوم

ان رسالة الجامعة العصرية حسب هذا الرأي عبارة عن علم ودين فهماً مصطلحان لعملية واحدة تهدف الى سعادة الفرد وصحته النفسية داخل اطار من العلم والمعرفة والايمان الصحيح .فالتربية الدينية التي تتادي بها كوسيلة وقائية لصحة الشباب الجامعي النفسية تعد ركيزة اساسية للأيمان ان هذه الركيزة تعمل باستمرار على تكوين نظام ثابت من القيم والمعايير الاخلاقية .

وبقدر ما يستند سلوك الفرد الى مثل هذا النظام , بقدر ما يكون قادرا على التوافق النفسي والفكري السليم .  
ان الفرد المتمسك بنظام من القيم انما يتمسك في نفس الوقت باطار مرجعي يحدد سلوكه ويجد الفرد فيه مسنداً قويا يلجأ اليه باستمرار اذا ما ضاقت به الامور . ان شعور الفرد بوجود هذا السند المتين الذي يلجأ اليه والذي يعتبره صمام الامان سيكون من اهم العوامل التي تجعله يشعر بالسعادة والامن والراحة النفسية والسلام العقلية .  
فما السبب الى تحقيق هذه الرسالة :-

**1.** ان تتضمن برامج الكليات في الجامعة مجموعة من المقررات التي تغرس في نفوس الشباب الجامعي مجموعة من القيم والمبادئ الاخلاقية والروحية باعتبارها محددات للسلوك وموجهات للتفكير فعلى سبيل المثال لا الحصر :-  
دراسات قرآنية (نصوص وشرحها ) , تربية أخلاقية , فكر إسلامي , ثقافة إسلامية

**2.** أن تهئ الجامعة لطلابها تكوين فلسفة ايجابية للحياة تقوم على اساس متماسك من العادات الاجتماعية السائدة في بيئته ومن القيم والمبادئ المعترف بها في مجتمعه وهذا يمكن ان يتم من خلال تحلي الاستاذ الجامعي بصورة الاستاذ القدوة الحسنة والنموذج الذي يعتز به طلابه فالأستاذ الجامعي لا تغنيه ثقافته أو مهارته في التدريس أو حبه للعمل أو إلمامه الواسع بمشكلات مهنته , هذا كله لا يكفي للنجاح في مهنته ان لم تكن له القدرة على الفهم والعطف والاستبصار الوجداني في نفوس طلابه .

فالعلاقة بين المدرس والطالب تلعب دوراً كبيراً في الصحة النفسية لكل منهما فالكثير من المدرسين وقعوا في اضطرابات نفسية بسبب سوء العلاقة بينهم وبين طلبتهم , كما ان الصورة نفسها نجدها عند الطلبة فالطالب الذي لا يحظى باحترام اساتذته وثقتهم يفقد ركناً مهماً وسنداً حقيقياً في مواجهة المواقف الصعبة .  
فالصحة النفسية للطلاب تتحقق عندما تنعدم المواقف المسببة للإحباط وبالعكس يفقد الطلبة استقرارهم النفسي عندما تزداد حالات الإحباط والتي تقود الطلبة الى ممارسات غير تربوية كالغش بالامتحانات والتخريب والعدوان والغياب المتكرر أو ما الى ذلك والمدرس هو الأقدار على معرفة وتحديد أسباب مثل هذه الممارسات وعالجتها .

**3.** يتفق اغلبية علماء النفس على اهمية العمل في تكامل الشخصية فهو وسيلة من وسائل التعبير عن الذات يحاول بها الفرد ان يحقق اهدافه ويشبع حاجاته ورغباته وهذه كلها عوامل تجعل الشباب أكثر ايماناً بأنفسهم وأكثر صلابة واقوى عهداً لذا كان لا بد للجامعة ان توفر الفرصة لطلبتها لممارسة وتطبيق ما تعلموه من قضايا نظرية ويمكن أن يتم ذلك بالتنسيق مع المؤسسات المختلفة وبحسب تخصصات الطلبة على ان يمنح الطلبة مخصصات وحوافز مادية وهذا من شأنه ان يشجع الطلبة على ترصين معرفتهم العلمية وإشباع حاجاتهم المادية من جهة أخرى ,

### الطرق الإرشادية

يتفق المشتغلون في هذا المجال على تصنيف طرق الإرشاد الى ما يأتي :-

#### 1- الإرشاد الفردي

ويتم وجها لوجه بين المرشد والمسترشد الذي يشعر ان لديه حاجة ملحة في عرض مشكلته على شخص يثق به وقادر على كتمان أسراره ومساعدته في حل مشكلته التي تكون في الغالب شخصية أو ذات طابع انفعالي حاد وتعيقه عن تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي .

#### وظائف الإرشاد الفردي

يمكن إنجاز الوظائف التي تتحقق من خلال الإرشاد الفردي بالآتي :-

- 1- إثارة دافعية المسترشد للحديث عن مشكلته
- 2- التخفيف من حالة التوتر والقلق المصاحبة للمشكلة من خلال عرضها على المرشد
- 3-دراسة ابعاد المشكلة سواء أكانت متعلقة بطبيعة شخصية المسترشد أو أسرته او مدرسته أو الجماعة التي ينتمي إليها
- 4-وضع الاساليب المناسبة لحل المشكلة

#### مجالات استخدامه

يمكن استخدام الإرشاد الفردي في الحالات الآتية :-

- 1-يفضل استخدام الإرشاد الفردي في الحالات ذات الطابع الانفعالي الحاد .
- 2-يفضل أن يستخدم الإرشاد الفردي مع الحالات التي قد تحتاج إلى احداث تعديل او تغيير في خصائص شخصية المسترشد
- 3-عندما يتطلب حل المشكلة عدد غير قليل من الجلسات
- 4-يفضل استخدام الإرشاد الفردي مع المشكلات ذات الطابع الشخصي والتي تحمل طابع السرية التامة .

#### 2- الإرشاد الجماعي :-

ويتم بين المرشد ومجموعة قليلة العدد نسبياً من المسترشدين الذي يتمثلون الى حد ما في مشكلاتهم وفي خصائصهم العقلية او الفكرية .

#### وظائف الإرشاد الجماعي

يحقق الإرشاد الجماعي الوظائف الآتية :-

- 1-التخفيف من التأثير النفسي المترتب عن المشكلة بسبب الشعور بأن هناك الكثير ممن يعانون من نفس المشكلة
- 2-الاستماع الى العديد من وجهات النظر حول سبل مواجهة المشكلة من خلال ما يقدمه المشتركون في جلسة الإرشاد الجماعي من آراءه .
- 3-يمكن من خلال الإرشاد الجماعي التوصل إلى حلول سريعة لمشكلات تتصف بالعمومية وبذلك فإنه يقلل الجهد والنفقات مقارنة بالإرشاد الفردي

#### مجالات استخدامه

يستخدم الارشاد الجماعي في العديد من المجالات ومنها الآتي:

1. يستخدم في التوجيه الاسري والمتضمن توجيه الوالدين نحو السبل الصحيحة في توجيه ابنائهم
2. يستخدم في التوجيه الطلبة تربويا وذهنيا من خلال مساعدتهم في اشباع الاساليب الصحيحة في المذاكرة وكيفية تنظيم وقت الدراسة
3. يساهم الارشاد الجماعي في معالجة المشكلات النفسية او الاجتماعية العامة والتي لا تحمل طابع السرية كالانطواء والانبساط والخجل وضعف الثقة بالنفس

## أوجه الاختلاف بين الإرشاد الفردي والجماعي

الإرشاد الفردي	الإرشاد الجماعي
1- يتم بين المرشد والمسترشد	1- يتم بين المرشد ومجموعة من المسترشدين
2- تتميز الجلسة الإرشادية بالسرية التامة	2- لا يحتاج الى سرية
3- يتناول المشكلات الخاصة أو الذات الطابع الانفعالي الحاد	3- يتناول المشكلات العامة كالتأخر الدراسي والانبساط والانطواء .
4- قد تتطلب المشكلة المعروضة عدة جلسات لمعالجتها	4- قد لا تتطلب المشكلة سوى جلسة واحدة
5- يكون التفاعل فوي وفعال بين المرشد والمسترشد	5- يكون التفاعل بين المرشد والمسترشدين ضئيل
6- يكون التركيز على شخصية المسترشد	6- يكون التركيز على المشكلة
7- يكون دور المرشد فعال ومؤثر	7- يكون دور المرشد ناصح وموجه
8- يكون الإرشاد داخل غرف الإرشاد	8- يكون في المدارس أو المؤسسات التعليمية
9- الوسيلة الأساسية هي المقابلة الشخصية	9- قد يستعان بوسائل أخرى كأشرطة التسجيل
10- يحتاج الى وقت وجهد ومال لأنه يحتاج الحلول الى فترة طويلة وعدة جلسات	10- لا يحتاج إلى وقت طويل أو جهد كبير لان قد يتم التوصل إليها خلال جلسة واحدة .

د. علي حسين الجاسم  
العلوم النفسية والتربوية