بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الجوف
إحدى معالم النهضة الوطنية
في شمال المملكة

1 - المقدمة. 5

2 - الرؤية – الرسالة – الأهداف. 7

3 - مهام وأعمال الوحدة . 8

4 - مسلمات الإرشاد النفسي. 9

5 - عناصر الإرشاد النفسي. 9

6 - مسئوليات المرشد النفسي . 10

7 - خصائص المرشد النفسي. 11

8 - دور المرشد في مساعدة الطلاب على التخلص من الضغوط النفسية. 12

9 - مصطلحات نفسية مهمة لطلاب وطالبات الجامعة. 17

10 - مقاييس نفسية وتربوية تقدمها الوحدة للمستفيدين. 24

11 - بنود مذكرة التفاهم بين جامعة الجوف ومستشفى الأمل للصحة النفسية. 25

مقدمة

عرّفت منظمة الصحة العالمية الصحة بشكل عام بأنها حالة من العافية الجسدية والنفسية والاجتماعية، وليست فقط حالة عدم وجود مرض أو ضعف. وهذا يدل على أن الصحة النفسية تعتبر أمراً ضرورياً للتمتع بالصحة بشكل عام.

وتُعرّف الصحة النفسية / بأنها حالة من العافية يدرك الفرد من خلالها قدراته ويستطيع أن يتكيف مع الضغوطات الطبيعية في الحياة، وأن يعمل بشكل منتج ومثمر، ويكون قادراً من خلالها على المساهمة في مجتمعه.

المفهوم الإيجابي للصحة النفسية هي / الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي والتي يكون فيها الفرد راضٍ عن نفسه ومتقبلاً لذاته والآخرين (يحقق التوافق الشخصي والاجتماعي والاتزان الانفعالي).

وقد أظهرت الدراسات منذ سنوات أن الصحة النفسية تؤثر بشكل متأصل على الصحة الجسمية. كما تؤثر الصحة الجسمية بدورها على الصحة النفسية، فلا يمكن الفصل بينهما لتحقيق حالة أكمل من العافية.

وتعتبر الصحة النفسية أساساً للصحة الشخصية والعلاقات الأسرية والمساهمة الناجحة في المجتمع، وترتبط بتطور المجتمعات والدول. أما الأمراض النفسية والفقر، فهما يتفاعلان معاً بطريقة سلبية في دائرة مغلقة؛ حيث تعيق الأمراض النفسية قدرة الأشخاص على التعلم والإنتاج، وهذا يؤثر سلباً على الاقتصاد. أما عن الفقر، فهو يزيد بدوره من احتمالية الإصابة بالأمراض النفسية، ويقلل من قدرة الأشخاص على الحصول على الخدمات الصحية اللازمة.

وقد أظهرت الأبحاث أن هناك ثلاثة عوامل تساهم في الوقاية بشكل كبير من تطور الأمراض النفسية، وخاصة الاكتئاب. وهذه العوامل هي:

- امتلاك القدرة الكافية للسيطرة على الحالة النفسية عند مواجهة الأحداث الصعبة.
- توفر المصادر المادية التي تمكن الشخص من اختيار الأفضل له عند مواجهة الأحداث الصعبة.
- الحصول على الدعم النفسي من العائلة أو الأصدقاء أو الأطباء.

❁ حقائق أظهرتها إحصائيات منظمة الصحة العالمية:

- تشيع الاضطرابات النفسية والعصبية والسلوكية في جميع أنحاء العالم وتسبب الكثير من المعاناة. ويتعرض المصابون بهذه الاضطرابات عادة إلى العزل عن المجتمع. إضافة إلى ذلك، فهم عرضة لأن تكون حياتهم سيئة وعادة ما تكون نسبة الوفاة بينهم مرتفعة.
- يعاني مئات الملايين من الأشخاص حول العالم من الاضطرابات النفسية والسلوكية والعصبية والاضطرابات الناتجة عن الاستخدام السيئ للأدوية والعقاقير الطبية.
- تؤثر الأمراض النفسية وتتأثر بالحالات المرضية المزمنة مثل السرطان، وأمراض القلب والشرايين، والسكري والإيدز. وإن لم يتم علاج الأمراض النفسية، فإنها قد تؤدي إلى قيام المصاب بسلوكيات غير صحية تؤثر بشكل سلبي على علاج الأمراض الجسدية. وتتضمن هذه السلوكيات عدم الانتظام في تناول العلاجات الطبية الموصوفة له من قبل الأطباء، وتؤدي كذلك إلى القصور في مناعة الجسم وعدم تحسن الوضع الصحي.

تشمل موانع العلاج الفعال للأمراض النفسية عدم الاعتراف بخطورتها وعدم فهم فوائد العلاج النفسي.

- إن أكثر من ٧٥٪ من الأشخاص الذين يعانون من الاضطرابات النفسية في الدول النامية لا يحصلون على العلاج أو الرعاية.

يتعرض العديد من مصابي الاضطرابات النفسية إلى الشجب والتنديد، ويكونون عرضة للإهمال وسوء المعاملة.

مما سبق يتضح أهمية تدشين وحدة للاستشارات والمقاييس النفسية بمركز الإرشاد بالجامعة بالتعاون مع مستشفى الأمل للصحة النفسية بمنطقة الجوف لدعم وتعزيز الصحة النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة، والمعنيين من مؤسسات المجتمع الخارجي. ومن ذلك نبعت هذه الفكرة وانطلقت من مركز الإرشاد ليتم تجسيدها حقيقةً على ارض الواقع

الرؤية:

إتاحة الاستشارات النفسية لطلاب وطالبات الجامعة، ومؤسسات المجتمع المحلي لتحقيق الرضا النفسي لديهم؛بما يعزز التفوق الدراسي والتكيف مع الذاتوالمجتمع.

الرسالة:

تقديم الاستشارات النفسية العلمية المتخصصة والقائمة على استخدام المنهج الوقائي والعلاجي والنمائي النفسي لجميع طلاب وطالبات الجامعة،ومؤسسات المجتمع المحلي؛ سعيا في تقدم ورقي نموهم الشخصي من جميع النواحي النفسية والاجتماعية والمعرفية والخلقية والسلوكية.

أهداف الوحدة:

1 - تقديم الاستشارات النفسية والتربوية بمختلف أشكالها لطلاب وطالبات الجامعة.

2 - تقديم المشورة المتخصصة والمساعدة الاجتماعية والنفسية لأصحاب المشكلات من طلاب - وطالبات الجامعة من خلال جلسات التوجيه والإرشاد الفردي أو الجماعي.

3 - تقديم خدمات الإرشاد الوقائي وذلك بالكشف عن الصعوبات التي تواجه الطلاب والتصدي لها والحرص على عدم حدوثها.

4 - تعزيز التحصيل الأكاديمي، ودفع قدرات الطلاب، وتذليل العقبات أثناء تحصيلهم العلمي.

5 - رعاية الطلاب ذوي التحصيل الدراسي المتدني والمتعثر والاهتمام بهم ومتابعتهم حتى يرتقوا بمستواهم الدراسي.

6 - الاهتمام بالطلاب المتفوقين والموهوبين وتقديم ما من شأنه تعزيز قدراتهم ودعم إبداعاتهم وذلك باستخدام المنهج النفسي النمائي في الإرشاد النفسي.

7 - دراسة الظواهر السلوكية والمشكلات السلبية التي قد تظهر في حياة بعض الطلاب والعمل على إيجاد الحلول المناسبة لها.

8 - إعداد برامج متخصصة وإجراء دراسات في مجال الإرشاد النفسي بالتعاون مع أساتذة كلية التربية المتخصصين في مجال علم النفس الإكلينيكي والإرشادي والصحة النفسية.

9 - تقديم التوجيه والإرشاد للطلاب الذين تقتضي مشكلاتهم عرضها على لجنة التأديب بعمادة شؤون الطلاب.

10 - مساعدة الطلاب على التعرف واستكشاف المشكلات النفسية والاجتماعية التي تواجههم والتي تؤدي بدورها لتعطيل دور هذه الفئة المهمة من المجتمع والتي بصلاحها يصلح المجتمع.

مهام الوحدة:

1 – تقديم الاستشارات النفسية والاجتماعية والإرشادية لطلاب وطالبات الجامعة، ومؤسسات المجتمع المختلفة.

2 – إعداد وتطبيق الاختبارات والمقاييس اللازمة لعملية الإرشاد النفسي والأكاديمي والمهني.

3 – إجراء البحوث والدراسات الميدانية والتطبيقية في مجالات الإرشاد النفسي سواءً الإرشاد العلاجي أو التربوي أو المهني أو الزواجي أو الأسري أو الشبابي أو إرشاد العاديين منهم أو ذوي الاحتياجات الخاصة.

4 – تصميم برامج إرشادية للشباب تلبي حاجتهم ودوافعهم وتؤدي إلى حمايتهم من التيارات الفكرية الهدامة والانحرافات السلوكية.

5 – إقامة الندوات العلمية في مجالات الإرشاد النفسي وفروعه المختلفة.

6 – تدريب أعضاء هيئات التدريس في مجالات الإرشاد الأكاديمي والطلابي في ضوء ثقافة معايير الجودة والاعتماد الأكاديمي.

7 – تقديم خدمات الإرشاد النفسي خاصة للعديد من الحالات التي تعاني من اضطرابات سلوكية تعوقهم عن التوافق النفسي والمهني.

8 – تخطيط وتنفيذ وتقييم برامج الإرشاد النفسي في مجالات الإرشاد العلاجي، والتربوي، والمهني، والزواجي، والأسري، والأطفال العاديين منهم أو ذوي الاحتياجات الخاصة، والشباب، وكبار السن.

9 – تنظيم دورات في الإرشاد النفسي المدرسي؛ لزيادة كفاءة الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين العاملين بالتعليم العام.

10 – إصدار مطبوعات علمية للإرشاد النفسي، وتوحيد جهود الباحثين والدارسين في مجالات الإرشاد النفسي والتربوي.

11 – توفير مصادر معلومات متنوعة من أشرطة تعليمية ووسائل توضيحية لطلاب وطالبات الجامعة.

12 – تقديم الخدمات الإرشادية المتخصصة من خلال الإرشاد المباشر بين طالب الخدمة والمستشار النفسي في مواعيد ثابتة تحدد بين الطالب والمرشد النفسي، وتقدم في جو محاط بالسرية.

13 – مناقشة القضايا والمشكلات التي تشغل ذهن الطالب، والوصول إلى حلول جذرية تتفق مع شخصية صاحب المشكلة وظروفه وقدراته ويختار المسترشد الحل الذي يلائمه.

14 – تقديم خدمة الإرشاد الجماعي بين المستشار النفسي لعدد من الطلاب والمستفيدين، مما يشتركون في مشكلة واحدة وبما يتوافق مع أهدافهم واهتماماتهم وقضاياهم.

15 – تقديم الاستشارة النفسية الوقائية للطلاب؛ ليسهم الجميع في عرض قضاياهم وتتاح الفرصة لتعليمهم فن التعامل مع الآخرين، وبناء الثقة بأنفسهم وتعليمهم مهارات الاتصال الفعال.

مسلمات الارشاد النفسي:

1 – السلوك البشرى قابل للتعديل والتغير باستخدام المنهج العلمي وتطبيقه السيكولوجي من اجل تحقيق هذا التغير.

2 – هدف التغير هو تحسين السلوك الى الافضل دائما من أجل تحقيق التوافق والصحة النفسية.

3 – مسئولية هذ التغير تقع في المقام الأول علي المسترشد الذي يطلب المساعدة.

4 – نحاول تشخيص وحل المشكلة في الإرشاد، فان الاهتمام ينصب في المقام الأول علي المسترشد أكثر من مشكلته.

5 – التغير الذي يحدث يجب أن يتم في طار علاقة إرشادية إنسانية اجتماعية مهنية بين المرشد النفسي والمسترشد.

6 – الإرشاد النفسي يعتمد في المقام الأول علي نظريات التعلم (المعرفية، العقلانية السلوكية) أكثر من اعتمادها علي النظريات التي تهتم بالكشف عن الديناميات مثل: (نظرية فرويد) .

7 – لا تكتمل عملية الإرشاد النفسي ما لم تتحقق خطوة بعد التشخيص لحل المشكلة.

8 – الهدف العام للإرشاد هو تسهيل عملية النمو حتى يتم تحقيق أقصى إمكانات النمو والإرشاد.

9 – في الإرشاد النفسي يكون للمسترشد حق في تقرير مصيره. فهو الذي يطلب الخدمات الإرشادية.

عناصر الإرشاد النفسي:

– الارشاد النفسي عملية: تتم في شكل منظومة تبدأ بجمع المعلومات، ثم التشخيص، ثم الإرشاد. إنه عملية مخططة.

– الإرشاد النفسي عملية تعليمية: بمعنى أنه ليس نصيحة تقدم أو حلا جاهزا لمشكلة إنما هو مساعدة المسترشد علي تعلم كيفية تحديد مشكلته وعرضها.

– الإرشاد النفسي مبنى على العلاقات الإنسانية: تتميز بالمشاركة الوجدانية والصدق والواقعية وسرية المعلومات.

– الإرشاد النفسي مهنة مساعدة: هي تقدم للأفراد الذين لا يستطيعون حل مشكلاتهم بأنفسهم وهي تشبه مهنة الطب والخدمة الاجتماعية .

– إعداد المرشد النفسي: يكون إعدادا علميا ومهنيا.

مسئوليات المرشد النفسي:

1 – المسئولية الاخلاقية:

يجب علي المرشد الابتعاد عن التورط في علاقة جنسية أو عاطفية أو مضايقات الجنسية سواء باستخدام السلوك اللفظي او غير اللفظي.

2 – المسئولية الاجتماعية:

لأن المرشد النفسي لا يتعامل مع حالات منعزلة. وإنما يتعامل مع حالات تستمد وجودها من المجتمع الذي نعيش فيه فيحتم عليه أن يحترم قانون المجتمع وعاداته وتقاليده.

3 – مسئوليات تجاه تفسير الاختبارات والمقاييس:

عند التشخيص يجب علي المرشد النفسي مراعاة ما يلي:

– استخدام ادوات جمع المعلومات المناسبة.

– تفسير نتائج تلك الأدوات بموضوعية وبطريقة متكاملة ومتفاعلة في حالة استخدام أكثر من أداة.

– تقديم نتائج التشخيص للمسترشد بلغه سهلة ومفهومه.

– ربط التشخيص بالأسباب والأدلة التي تؤكد صحة التشخيص.

– الحفاظ علي سرية المعلومات.

4 – مسئولية رفع الكفاءة وتحمل المسئولية المهنية:

يتحدد مستوى كفاءة المرشد النفسي في ضوء استعداده لممارسة هذه المهنة ثم أثناء التدريب، ولابد من تطوير نفسه وقراءة الأبحاث وحضور المؤتمرات.

5 – مسئولية احترام حقوق المسترشد وفهم خصائصه:

هذا الاحترام يحتم علي المرشد النفسي ضرورة تقبل المسترشد كما هو عليه. وأن المسترشد إنسان له حقوق وعليه واجبات، وإن المعلومات التي يجمعها عن المسترشد يجب أن تتميز بالخصوصية والسرية.

خصائص المرشد النفسي (Characteristics Of Counselor):

يوضح بريمر (Brammer) مجموعة من الخصائص الشخصية للمرشد وهي:

1 - وعيه لذاته.
2 - حساسيته للفوارق الثقافية.
3 - قدرته على تحليل مشاعره الذاتية.
4 - قدرته على أن يكون نموذجا للآخرين.
5 - لديه حس قوي للمبادئ الأخلاقية، ويتحمل المسئولية ويساعد على عملية النمو عند الآخرين.
6 - الكفاءة الشخصية في تحمل المسئولية واتخاذ القرار التي تحمل المصلحة العامة.
7 - القدرة على النقد الموضوعي البناء.
8 - اتصافه بالعدالة عند معاملته مع الطلبة.
9 - النضج الاجتماعي والاتزان ورحابة الصدر.
10 - توازي القدرة على تكوين العلاقات الإنسانية مع الطلبة.
11 - أن يكون قدوة لمن يعملون معه في السلوك الحسن والالتزام بالأنظمة والتعليمات.
12 - أن يتمتع بالنشاط والحيوية وحب العمل.
13 - أن يتمتع بروح وطنية وشعور قوي

كما يتوقف نجاح العملية الإرشادية إلى حد كبير على العلاقة بين المرشد والمسترشد، وهي التي تتعاون في خلق جو نفسي سليم، ويعتمد ذلك كله على شخصية المسترشد ووجود سمات معينة مؤثرة في شخصيته مثل الثبات والمرونة وحسن الإدراك هذا إلى جانب قدراته وإمكاناته ومهاراته التابعة من خبراته وتدريبه وإعداده، ويمكن إجمال الصفات المهمة الأساسية التي يجب توافرها في شخصية المرشد لإنجاح العملية الإرشادية بما يلي:

(الثقة المتبادلة، الموضوعية، الدفء، الفهم، التقبل، التعاطف، القدرة على وصف أفكار وأفعال ومشاعر الآخرين، والقدرة على استخدام أنواع التواصل المختلفة اللفظية وغير اللفظية والقدرة على استخدام الصمت أحيانا كوسيلة إرشادية هامة).

دور المرشد في مساعدة الطلاب على التخلص من الضغوط النفسية:

أولا يبدأ المرشد بإجراء حوار مع الطلاب عن الضغوط النفسية، ومصادرها، وأضرارها، وكيفية التخلص منها وفق المحاور التالية:

ما هو الضغط النفسي؟ هو ضغط نتعرض له ويجعلنا نشعر بعدم الراحة أو عدم السعادة. والعوامل المؤثرة تسمى العوامل الضاغطة. مثال ذلك: التقدم لامتحان، الفصل من الجامعة، الالتزام بوقت محدد، أو الانتقال من منزل إلى آخر.

متى يصبح الضغط النفسي مشكلة؟

يصبح الضغط النفسي مشكلة عندما:

- يكون الضغط كبيرا جدا، ويحدث باستمرار، أو يستمر لفترة طويلة، ولا نقوى على التعامل معه بنجاح.
- مضى وقت طويل ونحن تحت الضغط ونستطيع ملاحظة بعض العوارض مثل العصبية والصداع وقلة النوم.
- كما يمكن ملاحظة أثر الضغط النفسي الزائد من خلال الشعور بالإرهاق الشديد وإصدار الأحكام الخاطئة وقلة الإنتاجية مقارنة بالجهد المبذول.
- تكون مناعة الجسم الطبيعية ضعيفة مما يؤدي إلى تكرار المرض.

يشعر الأصدقاء والأقارب بعوارض الضغط ويشعرون بالقلق ، نستطيع منع زيادة الضغط النفسي عندما نعي العوارض الدالة عليه.

لماذا نشعر بالضغط النفسي؟

هناك العديد من التوضيحات التي تتحدث عن أسباب شعورنا بالضغط النفسي ، بعض الدراسات تعتقد أن بعض الأفراد يرثون الميل للشعور بالضغط أكثر من غيرهم. أما البعض الأخر فيرى أنها استجابة نتعلمها خلال حياتنا ، وهكذا فإن الأفراد الذين يشعرون بضغط نفسي عال يميلون للاعتقاد بأنهم معرضون للخطر وأنهم غير قادرين على السيطرة على الأمور.

ما مصادر الضغط النفسي؟

اقرأ العبارات التالية ثم ضع علامة صح تحت الرقم الذي تعتقد أنه يمثل درجة الضغط لديك .

م	بعض مصادر الضغوط النفسية	٣ شديدة	٢ متوسطة	١ ضعيفة
١	الخوف من الاختبارات.			
٢	الخوف من الرسوب الدراسي.			
٣	كثرة المقررات الدراسية.			
٤	مخاوف مبالغ فيها وهواجس.			
٥	تهديد حقيقي بالأذى الجسدي.			
	الخوف من المرض.			
٦	الشعور بعدم الأهمية.			
٧	تغيير مكان ووقت المحاضرات باستمرار.			
٨	ضغط الوقت.			
٩	واجبات كثيرة دفعة واحدة.			
١٠	مواقف مثيرة للأعصاب مثل: زحمة سير، بيروقراطية، اجتماعات غير منتجة			
١١	مسئوليات جسام.			
١٢	التكرار الممل للأعمال اليومية.			
١٣	فقدان الحافز والمكافأة.			
١٤	انعدام الهدف.			
١٥	العزلة الاجتماعية.			
١٦	صعوبة في التعبير عن المشاعر والأفكار.			
١٧	الشعور بعدم التقدير من الآخرين.			
١٨	الشعور بالوحدة وانعدام الدعم.			

بعد إجابتك على العبارات السابقة :

- لو حصلت على الدرجة ما بين (36 54-)، اعلم أن الضغوط عندك شديدة.
- ولو حصلت على الدرجة ما بين(36-16) اعلم أن الضغوط عندك متوسطة.
- ولو حصلت على درجة(16) اعلم أن الضغوط عندك منخفضة.

مع العلم لا يوجد صفر في الضغوط لأن الضغط سمة نفسية توجد عند كل انسان، ولكن بدرجات متفاوتة .

التعامل مع الضغط النفسي:

هل الضغط النفسي سلبي دائما؟

- كلا.. إنه قد يساعدنا على إنجاز ما نرغب فيه ، فهو يبعث في حياتنا الإثارة مثل عطلة أو احتفال عائلي ، إنه يساعدنا على النمو والتغير وتجنب الخطر وأن نجد نحو الهدف. إن التعامل مع الضغط النفسي لا يعني التخلص منه. بل يعني التعامل معه كي يصبح قوة إيجابية دافعة في حياتنا ، وكلما ازداد الضغط كلما ازداد إنجازنا وخيرنا العالم إلى أن يصل الضغط إلى نقطة لا نقوى على تحمله ، وعندما نصل إلى تلك النقطة نصبح بحاجة إلى استعمال مهارات التعامل مع الضغط النفسي ، ويصبح الضغط زائدا على الحاجة عندما تصبح المتطلبات أكثر مما نستطيع التأقلم معه.

- الخطوة الأولى هي في معرفة طبيعة المشكلة عن طريق معرفتنا بماهية الضغط النفسي واستجابتنا له وأي المواقف الضاغطة تسبب لنا ضغطا نفسيا شديدا ، وعندما نعرف ذلك، هناك العديد من مهارات التعامل مع الضغط النفسي متوافرة للتعامل مع المشكلة.
- التغذية إن تناول الأغذية الصحية يوفر لنا أساسا صلبا للتعامل مع الضغط النفسي. كما أنه من المستحسن أن نحد من تناول الكافيين في حد أقصى خمسة فناجين قهوة يوميا (والحد من تناول الشاي والشوكولاتة والكولا لأنها تحتوي على الكافيين).
- نتناول الوجبات بانتظام .
- نقلل من الملح (خصوصا لمن يعاني من ضغط الدم العالي أوأنه متوارث في العائلة).
- نعطي أنفسنا الوقت الكافي كي نعمل ما نستمتع به ، وبالحياة

التمـــــــارين:

إن الاستجابة للضغط النفسي هي ما وهبتنا إياه الطبيعة لتحضير أجسادنا للقيام بعمل ما ، مع العلم أن الحركة الجسدية ليست الطريقة المفيدة للاستجابة للضغوط المعاصرة، وإن تخصيص وقت معين لممارسة التمارين يوميا سوف يخفف من الضغط ويوفرللجسم حاجته للنشاط أي تمارين جسدية مفيدة مثل:المشي - السباحة - الركض - الرياضة الجماعية - الاعتناء بالحديقة.

كيف تقلل التمارين من الضغط النفسي؟

التمارين تعطينا شعورا جيدا، وتمنحنا الهدوء أو تساعد على ابتكار الأفكار، إنها ترفع من اللياقة البدنية كما تساعدنا على تحمل متطلبات الحياة اليومية وفي بعض الأحيان الأزمات، وتبعد عنا ما يقلقنا لفترة ما ، قبل أن تبدأ في ممارسة التمارين تحدث مع الطبيب خصوصا إذا كنت تعاني من الأمراض، أو مدخنا شرها أو يزيد وزنك 10 كيلو عن الوزن العادي أو كنت تشكو من أوجاع المفاصل (الظهر والركبتين والوركين) .

الاسترخاء:

ما هو الاسترخاء؟

هو أسلوب لتهدئة الجسد والعقل. وتهدئة الجسد والعقل هو عكس ما يشعر به الإنسان تحت الضغط. إن الناس الذين يعيشون حياة مليئة بالتوتر هم أكثر عرضة للمشاكل عند حدوث ضغط زائد. ومثل أولئك الناس يستطيعون تخفيض مستوى التوتر لديهم عن طريق ممارسة الاسترخاء وهكذا ، يحمون أنفسهم من الضغط الزائد ، وهكذا يمكنهم تقبل الصعب بدون مشاكل. إن الاسترخاء وسيلة مفيدة سواء كانت وحدها أو مع غيرها من

الأساليب من اجل تخفيف الضغط وكل ما تريده كي تسترخي هو:

- مكان خال من الضجة أو المفاجآت وقت ملائم.
- وضع جسماني يتيح لك التخلص من التوتر العضلي ولا يدفعك للنوم إلا إذا كنت تنوي ذلك.

ويمكن أن يعني الاسترخاء:

- جلسة علاج طبيعي (مساج).
- الحركة بعض الحركة مثل هز الجسم أو التأرجح قد يلعب دورا في الاسترخاء عن طريق التخلص من التوتر الجسدي.
- أخذ قيلولة.
- قراءة كتاب جيد.

وإن أهم ما في الأمر هو تخصيص وقت لعمل ما ورد أعلاه.

وسائل سريعة وسهلة لتخفيف الضغط النفسي :

- استخدم منبها ذا صوت جميل لإيقاظك.
- إذا كان الصباح باعثا على التوتر أستيقظ مبكرا لكي تعطي نفسك وقتا أطول.
- خذ نفسا عميقا واسترخ في كل مرة وأنت تنظر إلى الساعة.
- حاول أن تبطئ عندما تأكل وتتحدث وتقود السيارة وتمشي.
- لا تقم بكثير من الأعمال في وقت واحد أو في أوقات متقاربة.
- تخل عن الأشياء غير الضرورية .
- تخل عن السلوك الذي لا يوفر وقتا طويلا أو لا ينجز كثيرا .
- توقف عن العمل وخذ قسطا بسيطا من المشي أو الاسترخاء.
- اشتر علبة من الرقع اللاصقة واكتب عليها كلمة أسترخي في كل مكان تقع عينك عليه حتى تذكرك بالاسترخاء.
- خصص لنفسك وقتا تقوم به بما يمتعك ، و اعملها من أجل المتعة لا من أجل الفوز أو المنافسة، مع الحرص على التمييز.
- إن التسامح وقبول الآخر جيد .
- خفف من غضبك على الآخرين.

المصطلحات النفسية

1 - الشخصية Personality

هي البناء الكلي الفريد للسمات الذي يميز الفرد عن غيره من الأفراد.

2 - السمات Trait

هي نزعات (صفات) ثابتة نسبيا ويمكن تعديلها بالقدوة الحسنة والتربية الصحيحة .

3 - الإسقاط Projection

هي حيلة دفاعية يستخدمها الفرد بطريقة لا شعورية للدفاع عن نفسه والإحساس بالأمان مثل إلقاء عيوبه الشخصية على الآخرين مثال شخص يكذب ويتهم الآخرين بالكذب.

4 - التقمص أو التوحد Identification

هو محاولة اقتباس صفات شخص آخر يعجب به الفرد وتقليده في كل شيء وهو عكس الإسقاط.

5 - الإلهام Inspiration

هو خاطر يأتي من اللاشعور بمعاني وأفكار تورد على فرد دون تفكير مسبق وقد تصدق أحياذ .

6 - اضطرابات الشخصية Personalitydisorders

هي الشخصية التي تنطوي على خصائص معينة تتسبب في عدم تكيف أو معاناة الشخص نفسه أو المحيطين به وللشخصية جانبين وراثي ومكتسب، وهي مجموعة من الأعراض التي تصيب الشخصية المسببة لها عدم التكيف أو السواء، وقد يكون سبب هذه الأعراض وراثيا أو مكتسبا أو من خلال تفاعل الاثنين معا .

7 -التوافق النفسي Adjustment Psychological

هو درجة ملائمة الفرد مع نفسه والمجتمع المحيط به أو هو تكيف الفرد مع ذاته وتفاعله مع الآخرين بشكل جيد ومقبول من المجتمع المحيط.

8 - الشخصية الهستيرية Histrionic. P

هي شخصية استعراضية تحاول جذب انتباه الآخرين من خلال المبالغة في المشاعر رغم ضحالتها في حقيقة الأمر مع قدرة عالية على خداع النفس والوقوع في الكذب المرضي.

9 - لشخصية الو سواسية Obsessive. P

تتميز بوجود وساوس مع ضمير حي وبحث عن الكمال مع عدم مرونة إضافة إلى الإحساس عالي بالذنب ، وهي تتميز بالدقة واتقان العمل وقيادة منضبطة وكثير الصدام مع الآخرين.

10 - الشخصية المضادة للمجتمع Anti-Social. P

تتميز صفات الشخصية المضادة للمجتمع بالفشل في بناء علاقات حميمة مع الآخرين والاندفاعية وراء الغرائز ، مع عدم شعور بالذنب ، وعمل أي شيء دون خوف ضد نفسه والمجتمع ، مع وجود علاقة وثيقة بينه وبين الجريمة ولا يؤثر فيه العقاب بالسجن أو غيره من الأساليب المؤلمة.

11 - الكابوس Nightmare

رؤية حلم مفزع أثناء النوم يفيق الفرد بعدها ويدرك ما حدث في المنام وهي ظاهرة طبيعية لا ضرر ولا مضاعفات منها ثم يعاود الفرد النوم مرة أخرى وهي تعبر عن شيء أو رمز بطريقة لا شعورية.

12 - الفزع الليلي Night terror

يصاب به غالب الأطفال، يصرخ الطفل هلعا ويتشبث بمن حوله ولا يفيق من خوفه، حتى يزول فزعه فيعاود نومه دون أن يصحو أو يدرك ما حدث له ، وإذا تكرر الفزع الليلي فهو دليل على تعاسة الطفل ، ويجب عرضه على اختصاصي نفسي لمعرفة الأسباب .

13 - الصرع Epilepsy

اضطراب عصبي وجسمي يصيب صاحبه بالتشنج وفقدان القدرة على الإحساس أو الشعور، وهو عبارة عن عدة أمراض تشترك كلها في حدوث نوبات يختل فيها نشاط المخ.

14 - الخوف المرضي Phobia

هو عبارة عن اضطراب خوف أو هلع أو قلق من شيء في أصله غير مثير للخوف

15 - السادية Sadism

عبارة عن انحراف جنسي يتمثل في الحصول على اللذة الجنسية عند إيقاع الألم والقسوة على الطرف الآخر وسميت بهذا الاسم نسبة إلى (دي ساد) نظرا لظهور هذه الرغبة لديه.

16 - الأنا العليا Super-ego

وهو مصطلحات المدرسة التحليلية وأحد ملوثات الشخصية الرتب وازع نفسي لإدراك الحق من الباطل والقدرة على التفرقة بينها ، وتقع الأنا العليا في لغة التحليل النفسي في اللاشعور ، وتحوي أوامر الآباء خلال فترة الطفولة المبكرة إلى حوالي سن الخامسة ، ومن خواص الأنا العليا نقد وتأنيب الإنسان لنفسه ، والشعور بالذنب .

17 - الأنا Ego

وهو الجزء الواقعي والعملي من النفس أو الذات، وتقع بعضها في الشعور والبعض في اللاشعور ووظيفتها حسب نظرية التحليل النفسي التوفيق بين مبادئ الأنا الأعلى ورغبات الهو.

18 - انطوائي Introversive

شخص انعزالي، ويميل إلى الأعمال التي لا تتعامل مع الجمهور ولا يحب التجمعات، ويراقب ذاته دائما ، وهو شديد الحساسية لأي موقف اجتماعي.

19 – انبساطي Extraversion

وهو عكس الانطوائي وهو شخص مرح يحب الآخرين ويتفاعل معهم، وهو متفائل بالمستقبل لا يتأثر بالأزمات والمواقف الصعبة ويميل إلى الأعمال التي تتعامل مع الجمهور وقد استخدم (كارل يونج) مصطلح الانبساط والانطواء في تقسيم الشخصية.

20 – إيحاء Impressiveness

هو مدى مايتقبله المرء ويعمل به من أفكار مع الآخرين بعض الناس أكثر إيحاء من غيرهم مثلاً البسطاء أكثر إيحاءً من المتعلمين، واستخدم هذا المصطلح في التنويم المغناطيسي، وكذلك في السحر والشعوذة.

21 – استبطاني Introspection

هو منهج سار عليه فلاسفة اليونان، وهو عبارة عن تأمل ذاتي أي يتحدث الفرد عن نفسه وقد رفضته المدرسة السلوكية وغيرها لأنه ذاتي ولا يصلح لدارسة الأطفال – والمعاقين عقليا أو سمعيا أو نطقي .

22 – اتجاه نفسي Attitude

مفهوم يستخلص من مجموعة من آراء وقيم الفرد نحو موضوع ما ويتسم بالثبات النسبي.

23 – استرخاء Relaxation

حالة جسمية تشير إلى إراحة الجسم والعضلات وغلق العينين والتنفس بعمق وإراحة المخ والعقل من كل التأثيرات المجهدة.

24 – باراسيكولوجي Parapsychology

ماوراء علم النفس، ويهتم بالإدراك خارج الحواس مثل توارد الخواطر وظواهر أخرى تعتبر خارج قدرة الإنسان العادي وقد اهتم (يونج) بصفة خاصة بظاهرة معرفة

25 – بلادة الحس Bradyesthesia

سمة شخصية يتصف صاحبها بأنه متبلد المشاعر لا يتأثر بالنقد ولا بالهجوم عليه يفعل مايراه مناسب له ولا يبالي بآراء ومشاعر من حوله.

26 – بُهت Astonishment

حالة انفعالية شديدة وهي أقوى من الدهشة وهو ظهور شيء فجأة غير متوقع ولا يرد على الذهن قبل ذلك.

27 – توهم المرض Delirium morbid Pathological

حالة مرضية تتميز بشعور غيرواقعي وبالتفصيل عن ظواهر وإحساسات جسمية غيرطبيعية وتؤدي إلى انشغال أو اعتقاد المريض مع الخوف بإصابته بمرض خطير وقد يكون توهم المرض ظاهرة أولية أو عرضاً من أعراض اضطراب نفس كتصدع أو تباطؤ الشخصية (الاكتئاب).

28 - تقدير الذات Self Esteem

تعبير يشير إلى تقويم الفرد لذاته، ودرجة ثقته بقدرته وتميزه ونجاحه وقيمته لدى نفسه والآخرين، ويعكس اتجاهاً نحو الذات، إما أن يكون إيجابيا (تقبل الذات) أو سلبيا (عدم تقبل الذات).

29 - تسريع أكاديمي Academic Acceleration

التسريع الأكاديمي هو السماح للطالب الموهوب والمتفوق بالتقدم عبر درجات السلم التعليمي بسرعة تتناسب مع قدراته، وذلك بتمكينه من إتمام المناهج الدراسية المقررة في حدة أقصر أو عمر أصغر من المعتاد.

30 - تفكير متشعب Divergent Thinking

هو نوع من التفكير الذي يقوم به الفرد عندما يتعامل مع مشكلات أو أسئلة لها أكثر من حل صحيح، ويتميز التفكير المتشعب بأنه متحرر ومنفتح، غايته التوصل إلى أكبر عدد من الأفكار أو الارتباطات والحلول وهو من سمات الأشخاص المبدعين

31 - تفكير متقارب Convergent Thinking

هو نوع من التفكير الذي يقوم به الفرد عندما يتعامل مع مشكلات أو أسئلة لها حل واحد صحيح، حيث يحاول الفرد الربط بين المعلومات أو الحقائق بطريقة تمكنه من التوصل إلى الحل الصحيح، وتعد الرياضيات من أرحب المجالات لاستخدام التفكير التقاربي ومن أنواعه الاستنباط والاستقراء.

32 - تداعي الأفكار Free Association

ويسمى أحيانا بالتداعي الحر، حيث يستلقي المريض على أريكة مريحة ويجلس المعالج خلف رأسه، ويطلب منه أن يترك أفكاره تنساب انسيابا حرا طليقا دون توصية أو رقابة، فيصف كل ما يمر أو كل ما يهبط على خاطره مهما كان غريبا أو شاذا أو سخيفا .

33 - جنون العظمة Paranoid Psychoses

حالة اضطراب ذهني ويعرف (بالبارانويا) وهي تعني معاناة المريض من الهذاء والذي يدور حول العظمة والزعامة كأن يتصور المريض نفسه ملك أو يتصور أنه عبقري أو مرسل من الله والناس تحقد عليه ويرى الآخرين أعداء تريد التخلص منه نظر لقوته أو ذكاءه أو منصبه أو مكانته المادية أو الروحية.

34 - حسبة الكلام Alogia

وهو مرض يصيب الجهاز العصبي لدى الفرد ويجعله غير قادر على الكلام رغم أنه كان يتحدث قبل ذلك بسهولة.

35 - **حيل دفاعية** Defens Mechanism

تسمى ميكانزمات الدفاع وهي حيل لا شعورية يستخدمها الفرد للدفاع عن نفسه لتخليص نفسه من موقف غير مرغوب منها: أحلام اليقظة،الإسقاط،النكوص،التبرير،الإنكار،الإعلاء، الإزاحة وهي من اصطلاحات المدرسة السلوكية.

36 - **خرافة** Myth

اعتقاد خاطئ غير معقول في أحداث أو مواقف أو سلوكيات مثل التشاؤم من رقم 13 أو من شهر صفر ... إلخ.

37 - **خلط الذاكرة** Confabulation

وهي حالة نفسية يسرد فيها المريض أحداثا مختلفة لم تحدث ليملأ بها ثغرات في ذاكرته الوهمية، ويكون سرده غير متسلسل وغير متتابع لسامعيه، وتوجد هذه الظاهرة في حالات المرض النفسي العضوي كحالات التسمم الكحولي وبسبب نقص فيتامين ب .

38 - **دافع فسيولوجي** Physiological motive

وهو دافع عضوي يدفع الكائن الحي للقيام بنشاط لإشباع حاجة أو تحقيق هدف متعلق بالدوافع الفسيولوجية: الجوع والعطش والجنس والأمومة.

39 - **رفض الذات**

عدم رضا الفرد عن ذاته وعن الصفات الجسمية والنفسية والسلوكية الخاصة بالفرد وكثير ما يشعر بها المغترب عن نفسه أو من يصاب بالاكتئاب.

40 - **صراع** Conflict

نوع من تصادم بين ميول أو دوافع، لا تتفق غالبا ولا يمكن التوفيق أو التصالح بينها في أغلب الأحيان، وقد يكون الصراع شعوريا أو لا شعوريا ، ويؤدي إلى حالة قلق والاضطراب.

41 - **غريزة** Tnstinct

نوع من السلوك تثيره، وتتحكم فيه منبهات ودوافع لا شعورية لا علاقة لها بالخبرات المكتسبة، وقد يولد الفرد مزودا بها مثل غريزة الرضاعة.

42 - **قناع** Mask

وهو أسلوب نفسي يلجأ إليه ميل افرد لإظهار المحاسن لديه وهو مصطلح مأخوذ من القناع الذي كان يلبسه الممثلون في المسرح الإغريقي، ويقصد به الواجهة التي يواجه بها المرء مجتمعه حتى لا يراه الغير على حقيقته فقد لا يحوز على إعجابهم أو احترامهم أو يستغلوا فيه نقطة ضعف يرونها فيه بدون قناع.

43 – قلق Anxiety

وهو اضطراب نفسي يشير إلى شعور عام بالخشية أو أن هناك مصيبة وشيكة الوقوع أو تهديد غير معلوم المصدر، مع شعور بالتوتر والشدة وخوف لا مسوغ له من الناحية الموضوعية وغالبا ما يتعلق هذا الخوف من المستقبل والمجهول

44 – كبت Repression

وهو أحد مصطلحات المدرسة التحليلية وهو عملية توافقية، تهدف إلى دفع الفكرة أو الدافع غير المرغوب فيها إلى اللاشعور وقد يكون الكبت عامل إعاقة للسلوك.

45 – نرجسية Narcissism

وهو اضطراب نفسي يتمثل في حب الذات، وهو مصطلح مأخوذ من أسطورة (نرسيس) شخصية أسطورية الذي وقع في هوى صورته منعكسة على صفحة ماء والنرجسي شخص لا يحب الآخرين بل يصب اهتمامه كاملاً حول ذاته وخاصة صفاته الجسمية

46 – هذاءات أو ضلالات Delusions

وهي عبارة عن اعتقادات راسخة لا تتغير ولا تخضع لمنطق أو تتفق ومجتمع وتعليم ثقافة المريض وتتكون الهذاءات بتفكير ووجدان المريض فتكون حزينة مع الاكتئاب وتكون مزهوة متضخمة عند حالة الانشراح ومنها هذاءات العظمة والاضطهاد والشك والغيرة.

مقاييس نفسية وتربوية تقدمها الوحدة للمستفيدين:

جدول ببعض الاختبارات والمقاييس النفسية التي يمكن استخدامها في الإرشاد النفسي والتربوي

م	اسم الاختبار أو المقياس
١.	مقياس استانفورد بينيه للذكاء: Stanford-Binet Intelligence Scale:
٢.	مقاييس وكسلر للذكاء Wechsler Intelligence Scales:
٣.	اختبار المصفوفات المتتابعة "رافن" Progressive Matrices "Raven
٤.	اختبار بيتا للذكاء "المعدل"
٥.	اختبار رسم رجل: "جودانف" Coodenough Draw-a-man test:
٦.	مقياس مينيسوتا متعدد الأوجه للشخصية MMPI
٧.	مقياس كاليفورنيا للشخصية CPI
٨.	مقياس الشخصية العاملي: ١٦ PF
٩.	قائمة ايزنك للشخصية: Eysenck Personality Questionnaire
١٠.	مقياس بيرنرويتر: Bernreuter "Personality Inventory"
١١.	مقياس الرياض الجمعي الإسقاطي
١٢.	مقياس بيك للحالة المزاجية "الاكتئاب
١٣.	قائمة الحالة الوجدانية
١٤.	استبانة تقدير الذات: Self-esteem Inventory
١٥.	استبانة وصف الذات "مفهوم الذات
١٦.	مقياس سمة وحالة القلق
١٧.	مقياس الاتجاه نحو الاختبارات "قلق الاختبارات
١٨.	مقياس التفضيل المهني: Vocational Preference Inventory
١٩.	مقياس القيم المهنية Work Values
٢٠.	مقياس الميول المهنية
٢١.	مقياس الشعور بالوحدة النفسية
٢٢.	مقياس العلاقات الاجتماعية
٢٣.	مقياس السلوك التوكيدي
٢٤.	مقياس الغضب
٢٥.	مقياس الخجل:
٢٦.	مقياس الصحة النفسية:
٢٧.	مقياس بل للتوافق: Bell" Adjustment Inventory.
٢٨.	مقياس السلوك التكيفي "فاينلاند.
٢٩.	مقياس السلوك التكيفي "نيهيرا"
٣٠.	مقياس تينسي لمفهوم الذات
٣١.	قائمة المشكلات السلوكية.
٣٢.	مقياس التوجه نحو المساعدة.
٣٣.	قائمة الأحداث الضاغط
٣٤.	مقياس تيلور للقلق الظاهر: Manifest Anxiety Scale "Tyler"
٣٥.	مقياس وكسلر للذاكرة Wechsler Memory Scale-Revised
٣٦.	مقياس بندر جشطلتBender Gestalt "Visual-Motor Gestalt Test"
٣٧.	قائمة التعرف على المشكلات المدرسية
٣٨.	بطاقة ملاحظة سلوك الطلاب
٣٩.	اختبار الميول المهنية
٤٠.	اختبار دراسة القيم Study of Values:
٤١.	اختبار دافع الإنجاز.
٤٢.	اختبار المساندة الاجتماعية "
٤٣.	قائمة ادواردز للتفضيل Edwards Personal Preference Schedule:
٤٤.	مقياس التعامل مع المواقف:
٤٥.	مقياس الارشاد النفسي:
٤٦.	مقياس التوافق للجامعة:
٤٧.	مقياس كين ليفين للمهارات الاجتماعية:
٤٨.	مقاييس القدرات والميول المهنية الصادرة عن المركز الوطني للقياس والتقويم.
٤٩.	مقاييس القدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات.....الخ.

بنود مذكرة التفاهم بين جامعة الجوف ومستشفى الأمل للصحة النفسية:

1 – لتعاون بين مركز الإرشاد بالجامعة، ومستشفى الأمل للصحة النفسية بالجوف في تعزيز الصحة النفسية لطلاب وطالبات الجامعة عن طريق إعداد الندوات والمحاضرات التوعوية بالجامعة لتوعية طلاب وطالبات الجامعة بما يلي:

– أهمية الصحة النفسية في حماية طلاب وطالبات الجامعة من الانحرافات السلوكية والفكرية.

– الأخطار الشديدة للمؤثرات العقلية على الصحة النفسية.

– الآثار النفسية المترتبة على حالات التفكك الأسري.

– خطورة الإدمان على الشباب والاقتصاد والأمن الوطني.

2 – تفعيل أوجه التعاون بين المؤسستين في اللقاءات العلمية، والمؤتمرات، والورش والدورات التدريبية التي تعزز الصحة النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة، وكافة مؤسسات المجتمع المحلي مثل: – اليوم العالمي للصحة النفسية. – رعاية المسنين. – اليوم العالمي للتوحد – اليوم العالمي لذوي الاحتياجات الخاصة – أمراض الشيخوخة.....الخ.

3 – إعداد البحوث والدراسات التي تهتم وتعزز الصحة النفسية، أو تعالج قضايا مشكلات صحية نفسية على مستوى طلاب وطالبات الجامعة، أو المجتمع المحلي.

4 – تبادل الإحصاءات والأرقام والتقارير التي تخدم المؤسستين في مجال الاستشارات النفسية.

5 – إتاحة مجال التدريب والتطبيق العملي لطلاب وطالبات التربية الخاصة بالمستشفى، والاستفادة العملية من إمكانات المستشفى فيما يخص المجال العملي والتطبيقي للتخصص الأكاديمي.

6 – تبادل الخبرات العلمية بين المؤسستين وبالأخص في مجال في علم النفس السريري(الطبي)؛ للاستفادة المتبادلة في رعاية أطفال التوحد، ومتلازمة داون، وفرط الحركة والنشاط، وضعف التركيز؛ مما يسهم في تقديم خدمة علاجية متميزة لأطفال المجتمع؛لتحقيق الاستقرار النفسي لأسر هؤلاء الأطفال الذين يعانون من الاضطرابات السلوكية.

7 - تفعيل أوجه التعاون بين الطرفين لتوعية المجتمع بأهمية الصحة النفسية عن طريق الندوات وورش العمل والدورات التوعوية التي تقدم للتعليم العام، ومؤسسات المجتمع المحلي.على سبيل المثال:

- ندوات لتثقيف المجتمع بأهمية الصحة النفسية، والبعد عن السحر والشعوذة
- ندوات حول الصحة النفسية ودورها في الأمن الفكري لشباب المنطقة.
- ندوات حول أخطار المؤثرات العقلية على الصحة النفسية.
- ندوات حول الآثار النفسية المترتبة على حالات التفكك الأسري.
- ندوات حول خطورة الإدمان على الشباب والاقتصاد والأمن الوطني

8 - الزيارات المتبادلة بين مركز الإرشاد بالجامعة ومستشفى الأمل للصحة النفسية بالجوف في سبيل تفعيل وحدة الاستشارات النفسية بالمركز من أجل تقديم خدمات إرشاد نفسي لطلاب وطالبات الجامعة.

9 - التعاون بين الطرفين في تطبيق المقاييس النفسية والشخصية والعقلية، وتصحيحها وتفسيرها؛ بما يخدم المترددين على وحدة الاستشارات النفسية بالمركز.

10 -ما يستجد من متغيرات تخدم البحث العلمي وطلاب وطالبات الجامعة والمجتمع المحلي في تعزيز ودعم الصحة النفسية.

مركز الإرشاد
الأكاديمي والطلابي

مركز الإرشاد
الأكاديمي والطلابي