

دور الإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة بالمجتمع المعاصر

أ.م. د إيمان محمد حمدان الطائي/ مركز البحوث التربوية والنفسية

الملخص

تحتل خدمات الإرشاد النفسي مكانة عالية في الدول المتقدمة وذلك لما يقدمه الأخصائي النفسي من خدمات لقطاعات مختلفة من أفراد المجتمع ، و لقد شاع حتى عهد قريب مفهوم خاطئ مؤداه ، أن الخدمة النفسية لا تقدم إلا لأصحاب السلوك غير السوي فقط ، فنتج عنه إهمال تقديم الخدمات النفسية لقطاع كبير من أفراد المجتمع وهم في أمس الحاجة إلى هذه الخدمات .

وتعد خدمات الإرشاد النفسي جزء من حركة اجتماعية عالمية تسعى إلى التأكيد على جودة الحياة التي يحيها الإنسان والتأكيد على قيمته وكرامته وضرورة أن يحيا حياة هادئة تتسم بالسعادة والبعد عن مصادر الشقاء والاضطراب.

وعلى الرغم من أن مفهوم الجودة يطلق أساسا على الجانب المادي والتكنولوجي فإنه يمكن استخدام نفس المفهوم للدلالة على بناء الإنسان ووظيفته ووجدانه ولكون جودة الإنسان هي حسن توظيف إمكانياته العقلية والإبداعية وإثراء وجدانه بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية ، وتكون المحصلة هي جودة الحياة وجودة المجتمع ويتم هذا من خلال بيئة الأسرة والمدرسة والجامعة وبيئة العمل .

في ضوء ذلك تبرز أهمية البحث لتوضيح دور علم النفس والإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة ووضع توصيات قابلة للتنفيذ مع توضيح دور الجامعة والمجتمع في تحقيقها.

ونحاول في السياق الحالي استجلاء دور الإرشاد النفسي في تحسين جودة الحياة التي يحيها الإنسان في المجتمع المعاصر ولتحقيق هذا الهدف ينبغي التركيز على الإرشاد النفسي ومدى الحاجة إليه في المجتمع المعاصر.

ثانياً : أهداف البحث

يستهدف البحث الحالي معرفة :

١. دور الإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة .
٢. دور الإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة مرتبة تنازلياً حسب الوزن المثوي .

ثالثاً: حدود البحث

يحدد البحث الحالي بأساتذة جامعة بغداد والجامعة العراقية للعام الدراسي ٢٠١٤-٢٠١٥ .

رابعاً : تحديد المصطلحات

الفصل الثاني ... تضمن الإطار النظري للإرشاد النفسي وجودة الحياة .

الفصل الثالث ... يتضمن الإجراءات الاحصائية .

الفصل الرابع ... نتائج البحث والتوصيات والمقترحات .

الفصل الأول

أولاً : أهمية البحث والحاجة إليه

تسعى الدول المتقدمة والنامية إلى أحداث تنمية شاملة وطموحة غرضها الأساس تحقيق رفاهية الإنسان وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية والاقتصادية وتأخذ تنمية العنصر الإنساني جانباً مهماً من خططها لأنه العامل الأساس في تطوير المجتمع وتحقيق أهدافه (steers and porter ، ١٩٨٣ ، ٥٣-٥٨) .

ان استغلال طاقات الإنسان وإمكاناته تتطلب نضجاً وفتحاً مع استعمال العقل والتفكير لذلك لا يمكن عزل هذه الحالة عن التنمية الشاملة في أي قطر والتي يجب أن تشمل نواحي حياة الإنسان جميعها من اجل معرفة قدراته والتوصل إلى أعلى إمكاناته وطاقاته وأقصاها من خلال الحرص على العلاقة بين الإنسان والتنمية الشاملة من جهة والتعليم من جهة أخرى وعلى أساس معالجة كل جزء من تلك الأجزاء الثلاثة واعتبار الهدف النهائي هو الإنسان في كل مكان (القاضي ، ١٩٨١ ، ص ٨١-٨٢) .

تحتل خدمات الإرشاد النفسي مكانة عالية في الدول المتقدمة وذلك لما يقدمه الأخصائي النفسي من خدمات لقطاعات مختلفة من أفراد المجتمع ، و لقد شاع حتى عهد قريب مفهوم خاطئ مؤداه ، أن الخدمة النفسية لا تقدم إلا لأصحاب السلوك غير السوي فقط ، فنتج عنه إهمال تقديم الخدمات النفسية لقطاع كبير من أفراد المجتمع وهم في أمس الحاجة إلى هذه الخدمات .

حيث يعد الإرشاد النفسي الخطوة الأساسية في توجيه القوى البشرية وأعداد أبناء اليوم لتحمل مسؤوليتهم في المستقبل لذا فان الدول المتقدمة والنامية استخدمته وسيلة في توجيه أبنائها وأحداث التغييرات في مجتمعاتها والعمل على توافق الأفراد في المجتمع المتغير المتطور من حولهم لتزداد فاعليتهم ومن ثم تزداد إنتاجيتهم .

(كندريان وخضر ، ١٩٨٦ ، ص ٩٣)

وتعد خدمات الإرشاد النفسي جزء من حركة اجتماعية عالمية تسعى إلى التأكيد على جودة الحياة التي يحيها الإنسان والتأكيد على قيمته وكرامته وضرورة أن يحيا حياة هادئة تتسم بالسعادة والبعد عن مصادر الشقاء والاضطراب.

وعلى الرغم من أن مفهوم الجودة يطلق أساساً على الجانب المادي والتكنولوجي فانه يمكن استخدام نفس المفهوم للدلالة على بناء الإنسان ووظيفته ووجدانه ولكون جودة الإنسان هي حسن توظيف إمكاناته العقلية والإبداعية وإثراء وجدانه بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية ، وتكون المحصلة هي جودة الحياة وجودة المجتمع ويتم هذا عن طريق بيئة الأسرة والمدرسة والجامعة وبيئة العمل .

أن جودة الحياة لها معان كثيرة كلها تهدف إلى أحداث تغيير نفسي واجتماعي واقتصادي وأخلاقي في الآراء والمعتقدات من ناحية واستجابات الفرد في مواجهة مشكلات الحياة وأزماتها

والسعي إلى تحسينها من ناحية أخرى .

أن مفهوم جودة الحياة على المستوى الفردي مفهوم متعدد الجوانب والأبعاد كما انه مفهوم نسبي يختلف من فرد لأخر فكل ما يشيع الفرد على المستوى البدني أو النفسي أو العقلي أو الاجتماعي أو الروحي أو العقائدي يعد من مقومات جودة الحياة وعندما تسعى إلى إنماء الفرد العربي كوسيلة لتحقيق جودة الحياة كهدف وغاية فأنا يجب أن نبذل كل طاقتنا وجهودنا في كافة المجالات التربوية والنفسية والصحية لتنمية قدرة هذا الإنسان على التفكير واتخاذ القرارات ومواجهة ضغوط أحداث الحياة والالتزام بمعتقداته الدينية وقيمه الثقافية والحضارية ومواكبة التطورات العلمية المتجددة والسعي لان يكون فعالاً ومؤثراً فيها وليس متلقياً لها فحسب وتحقيق الشعور بالانتماء والقبول الاجتماعي وغيرها من المتغيرات التي تستطيع التحكم فيها من خلال برامج تنموية ووقائية وعلاجية .

(مؤتمر الإنماء ، ٢٠٠٥)

وقد أكدت دراسة (الأشول، ٢٠٠٥) على أهمية نوعية الحياة وتأثيرها على المنحى الاجتماعي والعمل وضغوطه وعلى المنحى النفسي والمنحى الطبي وأخيراً خلصت الدراسة إلى عدة مؤشرات لنوعية الحياة .

كما تناولت دراسة (عبد الله، ٢٠٠٥) التوجهات الدولية للاهتمام بالصحة النفسية وحقوق الطفل والخصائص النفسية للأطفال اللذين أسينت معاملتهم ، وقد تطرق للتشريعات والمواثيق الدولية لحماية حقوق الطفل .

أما دراسة (باراكاتيل، ٢٠٠٦) فقد قام مكتب (ميرسر) الدولي للاستشارات بدراسة لتقييم جودة الحياة في كبريات مدن العالم إلى ٣٩ معيار مثل الاستقرار السياسي والظروف الأمنية والوضع الاقتصادي والاجتماعي والبيئي وحالة المدارس ومستوى الخدمات الصحية ووسائل النقل والمطاعم والمقاهي الليلية.

ويعد مؤشر جودة الحياة أداة لمقارنة ظروف المعيشة التي تقدمها كبريات المدن للموظفين والعمال وأسره والأجور التي تتناسب مع مستوى المعيشة في البلد وللعام الخامس على التوالي تمكنت مدينة (زيورخ) السويسرية من انتزاع المرتبة الأولى ضمن قائمة اشتملت على أكثر من ٣٥٠ من كبريات المدن ، واحتلت جنيف المرتبة الثانية .

أما المرتبة الثالثة فكانت لمدينة (فكوفر) الكندية والرابعة (ليفينا) النمساوية وبالتالي احتفظت هذه المدن الأربع بنفس المراتب التي حصلت عليها الأعوام السابقة مع تحسين نتيجتها حسب مكتب (ميرسر) وجاءت كل من دوسلدورف وفرانكفورت وميونخ الألمانية في المراتب السادسة والسابعة والثامنة بينما ظلت لندن مستقرة في المرتبة ٣٩ أما أثينا اليونانية احتلت المرتبة ٧٩ فهي المدينة الأخيرة في أوربا الغربية وقد تراجعت القاهرة عن مرتبتها بتسع درجات إلى المرتبة ١٣١ بسبب الاضطراب السياسي والهجمات الإرهابية في المدينة وضواحيها.

أما بغداد فاعتبرت للعام الثالث على التوالي المدينة الكبيرة الأقل جاذبية في العالم ولاغربة في هذا التصنيف بالنسبة لمدينة تعيش في حرب وعدم استقرار امني (باراكاتيل ، ٢٠٠٦ ، ص ١-٢) .

يعد الإرشاد النفسي أحد الركائز الأساسية لجودة الحياة والوصول بالفرد إلى حياة أفضل فإذا نظرنا إليها من منظور تربوي فهي تعني إنسان يتعلم ويفهم ويطبق ويحلل ويركب ويقيم كل ما تعلمه حتى يحدد السلبيات فيعد لها والإيجابيات فيؤكد عليها ويطورها وعليه يبرز دور الإرشاد النفسي ليكون له دور ريادي في هندسة السلوك البشري وتنميته ووقائته وعلاجه والعناية به ليكون قائداً إلى معايير الجودة .

و في ضوء ذلك تبرز أهمية البحث لتوضيح دور علم النفس والإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة ووضع توصيات قابلة للتنفيذ مع توضيح دور الجامعة والمجتمع في تحقيقها .

ونحاول في السياق الحالي استجلاء دور الإرشاد النفسي في تحسين جودة الحياة التي يحياها الإنسان في المجتمع المعاصر ولتحقيق هذا الهدف ينبغي التركيز على النقاط التالية :

- الإرشاد النفسي ومدى الحاجة إليه في المجتمع المعاصر .
- مفهوم جودة الحياة .
- أبعاد ومظاهر جودة الحياة .
- دور الإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة .

ثانياً : أهداف البحث

يستهدف البحث الحالي التعرف على :

٣. دور الإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة .
٤. دور الإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة مرتبة تنازلياً حسب الوزن المنوي .

ثالثاً: حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بأساتذة جامعة بغداد والجامعة العراقية للعام الدراسي ٢٠١٤-٢٠١٥ .

رابعاً : تحديد المصطلحات

١. الإرشاد النفسي **counseling psychology**

أ. الدلالة اللغوية لمصطلح الإرشاد النفسي .

وردت معاني كثيرة ومتنوعة في القرآن الكريم لمصطلح إرشاد وبعض المصطلحات المرتبطة

به ، ومن هذه المعاني الرشد، ورشداً الرشاد ومرشداً.

كلمة الرشد، استخدمت بمعنى الشيء الواضح الجلي الذي له دلائل وبراهين

واضحة وكاملة كما في قوله تعالى (لا أكره في الدين قد تبين الرشد من الغي) (سورة البقرة جزء من

الآية ، ٢٥٦) .

كلمة رشداً : استخدمت بمعنى وصول الفتى البلوغ وقدرته على إدارة أحواله ومعيشتة كما في قوله تعالى (وابتلوا اليتامى حتى إذا بلغوا النكاح فإن أنستم منهم رشداً فادفعوا إليهم أموالهم) .

(سورة النساء جزء من الآية ٦)

واستخدمت كلمة رشداً أيضاً بمعنى العلم الذي يسترشد به في الأمور النافعة والإعمال الصالحة وتستدل على ذلك في قوله تعالى (قال له موسى هل اتبعك على أن تعلمن مما علمت رشداً (سورة الكهف جزء من الآية ٦٦)

وكلمة الرشاد : استخدمت بمعنى طريق الحق والصدق كما في قوله تعالى (وقال الذي امن يا قوم اتبعون أهديكم سبيل الرشاد) (سورة غافر جزء من الآية ٣٨) .

كلمة مرشد : استخدمت بمعنى الواعظ الذي يهدي غيره إلى الصواب والحق كما في قوله تعالى (من يضل الله فلن تجد له ولياً مرشداً) (سورة الكهف جزء من الآية ١٧)

وجاءت كلمة إرشاد في اللغة العربية من الفعل ارشد ، يرشد ، إرشاد ، ورشد ، يرشد ، رشداً والرشد هو الصلاح والعقل راشد ويقال أرشده أي أهداه ودله ورشده أي أرشده وهداه واسترشد فلان أي طلب منه أن يرشده والترشيد هو حسن القيام على الشيء وتوجيهه في خير سبيل والراشد هو المستقيم على طريق لا يجيد عنه .

(المعجم الوجيز ، ١٩٩٩ ، ص ٢٦٤-٢٦٥)

ب. الإرشاد النفسي اصطلاحاً .

١. عرفه (درويش ، ١٩٨٨)

مجموعة المعلومات وتفسير الاختبارات وهي العلاقة التي يحاول فيها شخص متخصص يحمل درجات علمية تخصصية تقديم مساعدة لشخص آخر في مواقف الحياة المختلفة الدراسية والمهنية والشخصية والاجتماعية (درويش، ١٩٨٨، ص ١٢) .

٢. تعريف (سليمان ، ٢٠٠٠)

بأنه (علم تطبيقي يهدف إلى تيسير السلوك الفعال للإنسان عن طريق تحقيق الإنسان لذاته في أدائه الأدوار الاجتماعية المختلفة في مراحل عمره المختلفة (سليمان ، ٢٠٠٠، ص ١١٨) .

٣. تعريف (سعفان ، ٢٠٠٥)

بأنه أحد فروع علم النفس التطبيقي وهو من المهن المساعدة ويقدم خدماته الإرشادية إلى المسترشد على أسس علمية وممارسات فنية ويقوم بتقديم هذه الخدمات مرشد نفسي مهني متخصص والخدمات الإرشادية المقدمة قد تكون ذات طبيعة نمائية أو وقائية أو تعليمية أو علاجية ويتم تقديم الخدمات الإرشادية من خلال عملية إرشادية مخططة وفي ظل علاقات إنسانية مهنية هادفة تخص المرشد النفسي والمسترشد أو جماعة إرشادية (سعفان ، ٢٠٠٥ ، ص ٥١-٥٢) وقد تبنت الباحثة تعريف سعفان للإرشاد النفسي تعريفاً نظرياً لبحثها .

٢. جودة الحياة

أ. تعريف منظمة اليونسكو

هي نوعية الحياة مفهوماً شاملاً يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد غير تحقيقه لذاته .

ب. تعريف (محمد ، ١٩٩٩)

البناء الكلي الشامل الذي يتكون من مجموعة من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة (الأشول ، ٢٠٠٥ ، ص ٢٥) .

ج. تعريف (عبد المعطي ، ٢٠٠٥)

إن جودة الحياة هو نزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف ، هذا النمط من الحياة الذي لا يستطيع تحقيقه إلا ذلك المجتمع الذي استطاع أن يحل كافة المشكلات المعيشية لغالبية سكانه .

(عبد المعطي ، ٢٠٠٥ ، ص ٤٢)

وقد تبنت الباحثة تعريف منظمة اليونسكو لجودة الحياة تعريفاً نظرياً لبحثها .

التعريف الإجرائي : هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس اعد لهذا الغرض .

الفصل الثاني

الإطار النظري

أولاً : الإرشاد النفسي :

أ. أهداف الإرشاد النفسي :

يهدف الإرشاد النفسي إلى مساعدة الفرد للتوافق النفسي والأكاديمي والاجتماعي وللتخلص من المشكلات التي تؤدي إلى إعاقة التقدم العلمي والمهني والاجتماعي للفرد ومن هذا التعريف تحدد الأهداف على الشكل الآتي :

١. التوافق النفسي :

كل فرد لديه قدرات وإمكانات ومواهب عندما يستطيع تحقيقها يشعر بالراحة والاطمئنان النفسي وإن كل هذه القدرات لا يمكن أن تستغل الاستغلال الأمثل إلا عن طريق الراحة النفسية والتي يكون للمرشد النفسي دور في إنمائها وتحقيقها.

٢. التوافق الأكاديمي :

يسعى الإرشاد النفسي إلى مساعدة الطالب إلى تحقيق النجاح تربوياً وذلك عن طريق معرفة الطلبة ومساعدتهم بالاختيار السليم الذي يؤدي إلى النجاح وكذلك المساعدة في تحقيق الاستمرار في الدراسة عن طريق المتابعة اليومية من قبل المرشد ثم مساعدة الطالب على وضع أهداف مستقبلية تنسجم وقدراته وتكون منطقية ومقبولة .

٣. حل المشكلات :

مساعدة الفرد على تخطي مشكلاته بأسلوب سليم ومنظم يستطيع من خلاله أن يتعلم كيف يتغلب على مشكلات مستقبلية بتعميم التعلم في حل المشكلات (الاسدي ، وإبراهيم ، ٢٠٠٣ ، ص ٤٠) .

ب. خصائص الإرشاد النفسي :

يمكن وضع تصور لخصائص الإرشاد النفسي كآلاتي:

١. الإرشاد النفسي علم وفن : انه علم لأنه يقوم على أسس علمية وهو نشاط إنساني منظم يهدف إلى دراسة الظواهر والعمليات في الطبيعة وفي الفرد وفي المجتمع من حيث خصائصها وعلاقاتها وهو دراسة ذات موضوع محدد ومناهج محددة وأهداف محددة يسعى إلى تحقيقها وانه فن لأنه يستخدم الأسس الفنية عند التطبيق .

٢. الإرشاد النفسي هو أحد فروع علم النفس التطبيقية **Applied psychology** وهو من المهن المساعدة التي تقدم خدمات للأشخاص وهو يشبه في هذا الجانب مهناً أخرى مساعدة مثل : الخدمة الاجتماعية والعلاج النفسي .

٣. الإرشاد النفسي عملية ... بمعنى انه ليس موقفاً عارضاً أو يتم بطريقة عشوائية ولكنه عملية

مخططة تتم في شكل منظومة منطقية.

٤. يتم تقديم الخدمات الإرشادية من خلال علاقة إنسانية مهنية دينامية هادفة تتم وجهاً لوجه بين مرشد نفسي ومسترشد .

٥. الإرشاد النفسي ذو طبيعة نمائية حيث يعمل على رعاية مظاهر النمو المختلفة (الجسمية ، العقلية ، الانفعالية ، الاجتماعية) ثم يعمل على تسهيل عملية النمو بإزالة معوقات النمو وتنمية الإمكانيات والقدرات وإشباع الحاجات.

٦. الإرشاد النفسي ذو طبيعة وقائية بمعنى انه يعمل على منع حدوث المشكلة أو الاضطراب وذلك بإزالة الأسباب أو الكشف المبكر عن الأعراض أو التقليل من الآثار المترتبة عن المشكلة وتتمثل الإجراءات الوقائية بتوفير كل ما يلزم لتحقيق الذات وزيادة الوعي والفهم وإشباع الحاجات ومعرفة الحقوق والواجبات وتحقيق التوازن بين مصالح الشخص ومصالح المجتمع.

٧. الإرشاد النفسي ذو طبيعة تعليمية ، بمعنى انه يساعد المسترشد على تعلم كيفية تحديد مشكلة وعرضها ومعرفة أسبابها وآثارها ثم تعلم طرق تفكير إيجابية جديدة واكتساب أنماط سلوكية جديدة.

٨. الإرشاد النفسي ذو طبيعة علاجية بمعنى انه يعالج المشكلات السلوكية والاضطرابات الانفعالية والمشكلات المرتبطة بالنمو والصعوبات المرتبطة بالتوافق (سعفان ، ٢٠٠٥ ، ص ٢٤) .

ج . نظريات الإرشاد النفسي :

أن الإرشاد النفسي بمساراته الحالية إنما ينطلق من نظريات معاصرة في النفس الإنسانية والسلوك البشري ومن هذه النظريات .

١. نظرية الذات : برزت هذه النظرية من خلال البرنامج الذي يطرحه كارل روجرز Carl Rogers الذي تمثل بالإرشاد غير المباشر منطلقاً من أساس علمي وهو أن الذات الموجودة داخل الفرد لا يمكن الوصول إليها لمعرفة أسباب السلوك الإنساني إلا من خلال ذات الفرد. وان ذات الفرد هي المحرك الأساس للسلوك لأنها تعدّ حجر الزاوية في بناء شخصية الفرد وتتكون الذات عنده من :

- الذات الواقعية : وهي مجموعة القدرات والإمكانات التي تحدد الصورة الحقيقية للفرد.

- الذات الاجتماعية : هي مجموعات مدركات وتصورات يحملها الفرد عن طريق تعامله مع المجتمع .

- الذات المثالية : وهي مجموعة أهداف وتصورات مستقبلية يسعى الفرد للوصول إليها.

فإذا اتفقت الذات الواقعية للفرد مع ذاته الاجتماعية والمثالية فانه يشعر بتوافق مع نفسه ومع المحيط الذي يعيش فيه أما إذا كان هناك تنافر وعدم تطابق بين الذات الثلاث فان سوء التوافق وعدم الاتزان هو الذي يسود في حياة الفرد (الاسدي وإبراهيم ، ٢٠٠٣ ، ص ١٥٣) .

٢. النظرية السلوكية : أن الأساس في هذه النظرية هو افتراض أن الوراثة متمثلة بالبنية

الجسمية والعقلية هي خارج إطار السيطرة لأن النظرية تهتم بالتعلم ومحو التعلم وتعلم جديد ، الأسس الفرضية لها هو أن سلوك الفرد متعلم وهذا السلوك هو نتيجة تفاعله مع البيئة (باترسون ، ١٩٨١ ، ص ٣٣٣) .

أن استجابة الفرد لسلوكه الذي تعلمه سوف يقوده إلى إشباع كامل لإعطائه المكانة الاجتماعية وباختصار أن هدف هذه النظرية هو مساعدة الفرد للوصول إلى السعادة والرضا (الاسدي وإبراهيم ، ٢٠٠٣ ، ص ١٥٩-١٦٥) .

٣. نظرية السمات والعوامل : هذه النظرية درست العمل ووصفته وكذلك حاجة العمل للسمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على الانسجام مع العمل والنجاح في المستقبل ومفتاح صفات هذه النظرية هو أن الفرد يجب أن يكون لديه نموذج من القدوة أو الصفات التي تجعله قادراً على أن يكون فعالاً.

وتسمى نظرية السمات العوامل في بعض الأحيان بالإرشاد المباشر ونظرية الإرشاد والمركز حول المرشد ورائد هذه النظرية هو العالم وليامسون Williamson الشهي الأساسي لإرشاد السمات والعوامل هو في طلب الفرد لاستخدام ذاته ومعرفة قدراته التي تعني إمكانية التطوير في الأهداف التي تكون منهجية لاكتشاف الذات بإمكانيات حقيقة وتعزيز مؤثرة لجعل الفرد قادر على ان يكون سلوكاً سليماً ، وهو يؤكد أن الأفراد يستطيعون تعلم حل مشاكلهم خصوصاً إذا تعلموا كيفية الانتفاع من قدراتهم .

(Havre and Cramer , ١٩٨٤ , p١٢٣)

د. مناقشة النظريات :

أن الهدف الأساس للإرشاد في ضوء نظرية الذات هو مساعدة المسترشد للوصول إلى معرفة ذاته ويحاول أن يعيد صياغة هذه الذات عن طريق إزالة العقبات التي تعترضه وإذا استطاع من ومعرفة ذاته يستطيع أن يتحرر من السلوك المتعلم وغير المنسجم مع ذاته ومع مجتمعه والذي يؤدي إلى إعاقة ميوله القطرية تجاه تحقيق الذات لان أي فرد لديه قوة دافعة فطرية هي الحاجة إلى تحقيق الذات.

أما النظرية السلوكية فأنها أعطت أهمية لتجارب الطفولة، المبكرة في تطور الشخصية ولكنها لم تعز الكثير من شخصية الفرد إلى تجاربه التي تعلمها والتي ولدت الإشباع لديه ونظرية وليامسون تؤكد بأنه الأفراد منذ الولادة وجدت لديهم بعض الاستعدادات لجانبى الخير والشر ومعنى الحياة ان تطلب الخير وتترك الشر او تسيطر على الشر من خلال حل مشاكلهم .

ثانياً : جودة الحياة :

أ. مقومات جودة الحياة :_ أن مفهوم جودة الحياة نسبي يختلف من شخص لآخر حسب ما يراه من معايير تقييم حياته ربما يجدها شخص في الاستمتاع بجمال منظر غروب الشمس وآخر يجدها عند الجلوس في حديقة مع أفراد عائلته مستمتعاً بالطبيعة أو غيرها من الأشياء التي تشبع حاجة الإنسان

سواء النفسي أو الروحي أو العقلي أو الجسدي ومن مختلف النواحي صحية أو اقتصادية أو اجتماعية وتوجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة .

١. القدرة على التفكير واخذ القرارات .

٢. القدرة على التحكم .

٣. الصحة الجسمانية والعقلانية .

٤. الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية .

٥. المعتقدات الدينية .

٦. القيم الثقافية والحضارية .

٧. الأوضاع المالية والاقتصادية .

والتي عليها يحدد كل شخص ما هو الشيء الأهم بالنسبة له والذي يحقق سعادته في الحياة التي يحيها فالصحة هي حالة سلامة بدنية وعقلية واجتماعية وعاطفية ونفسية واقتصادية وتعليمية كاملة وليست مجرد انعدام المرض أو الإعاقة .

وإذا تحدثنا عن مقومات جودة الحياة من الناحية الصحية نجدها تتمثل في أربع نواح أساسية والتي تؤثر بشكل او بآخر على صحة الإنسان بل وعلى نموه كما أنها تتفاعل مع بعضها البعض .

١. الناحية الجسمانية ٢. الناحية الشعورية ٣. الناحية العقلية ٤. الناحية النفسية .

وتتمثل هذه النواحي الأربع في الاحتياجات الأساسية الأخرى والضرورية لحياة الإنسان التي لا يستطيع العيش بدونها والتي يمكن ان نطلق عليها الاحتياجات الأولية ، الاحتياجات الفسيولوجية الهواء ، الطعام ، السكن ، النوم ، وغيرها من الاحتياجات الأخرى .

الاحتياج إلى الأمن والأمان .. الحاجة إلى العيش في مجتمع آمن بعيد عن المخاطر.

- الاحتياجات الخاصة بالانتماء :

١. القبول الاجتماعي ٢. التفاعل الاجتماعي ٣. الولاء الاجتماعي .

- الاحتياج إلى تقدير النفس :

١. الإحساس بالذات ٢. المهارات المكتسبة ٣. التقدير والاحترام .

- الاحتياج إلى تحقيق الذات :

١. احتياج جسماني ٢. احتياج شعوري ٣. احتياج عقلي ٤. احتياج نفسي .

وهذه الاحتياجات تتفق جنباً إلى جنب مع مقومات جودة الحياة بل تعتبر جزءاً مكماً لها والإخلال بأي عنصر فيها يؤدي إلى خلق الصراعات ، ولكن هذا لا يمنع من وجود عوامل أخرى خارجة عن إرادة الإنسان تؤثر على مقومات حياته والتي تتصل بالناحية الصحية وتتمثل في العجز ، التقدم في العمر ، الخوف ، ضغط العمل ، الحروب ، الموت ، الإحباط ، الأمل ، بل والراحة أيضاً) باترسون ، ١٩٨١ ، ص ٢٥٠ (.

ب. أبعاد جودة الحياة :

هنالك ثلاث أبعاد لجودة الحياة :

- جودة الحياة الموضوعية : وتعني ما يوفره المجتمع لأفراده من إمكانيات مادية إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد.

- جودة الحياة الذاتية : وتعني كيف يشعر كل فرد بالحياة الجيدة التي يعيشها أو مدى الرضا والقناعة عن الحياة والسعادة بها.

- جودة الحياة الوجودية : وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي بواسطتها يمكن للفرد ان يعيش حياة متناغمة ويصل الى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية كما يعيش في توافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع (عبد المعطي ، ٢٠٠٥ ، ص ٤٣)
ج. مظاهر جودة الحياة :

المظاهر الطبيعية .. وهو ما موجود في الطبيعية من تربة ، وهواء ، وماء، ومعادن ومناخ والنباتات وحيوانات وجميعها تمثل مصادر طبيعية انعم الله جل جلاله بها على خلقه للحصول على مقومات الحياة.

البيئة الاجتماعية .. وتعني بها مايسود المجتمع من علاقات ودية ومشاركات وجدانية وانضباط سلوك الافراد وفقا لمعايير وضوابط محددة فان توافق الفرد مع الجماعة وفقاً للقواعد السائدة يؤدي الى جودة الحياة.

الرضا عن الحياة : وهي احد الجوانب الذاتية لجودة الحياة وهذا لا يحصل الا بعد ان يشبع الفرد جميع حاجاته ورغباته الأساسية والثانوية على وفق تصنيف ماسلو للحاجات في الحياة لكي يشعر بالرضا عنها .

معنى الحياة .. يرتبط معنى الحياة بجودة الحياة فكلما شعر الفرد بقيمته وأهميته للمجتمع وللآخرين وشعر بإنجازاته وبموهبته وان غيابه يسبب نقصاً أو افتقاد الآخرين له أدى ذلك الى إحساسه بجودة الحياة.

الحياة الأسرية ... ان جودة الحياة الأسرية تكمن في صحة الدور الذي يقوم به كل فرد من افراد الأسرة ان لعب الدور بطريقة جيدة ومتماشية مع الإطار الاجتماعي السائد في المجتمع يؤدي الى جودة الحياة الأسرية.

الصحة والبناء البيولوجي .. ان الصحة الجسمية تعكس النظام البيولوجي لان اداء خلايا الجسم ووظائفها بشكل صحيح يجعل الجسم في حالة صحية جيدة وسليمة.

ومن هنا فان الصحة والحالة الوظيفية الجسمية الجيدة هي بحق احدى العناصر الموضوعية لجودة الحياة وتعرف منظمة الصحة العالمية الصحة بانها حالة من الرفاهية الجسمية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليس مجرد غياب المرضى او العجز.

السعادة ... تعددت الزوايا التي نظر منها الباحثون خاصة والناس عامة لمعنى السعادة فقد يربط

السعادة بالحالة الجسمية والصحية او بالحالة المزاجية وبكم الخبرات المرححة التي يمر بها الفرد وقد يربطها البعض بالحب والعلاقات الاجتماعية الايجابية وقد يربطونها بالمال والعوامل المادية .. الخ غير أن السعادة يمكن أن تكون كل هذه الأمور مجتمعة أنها تشمل وجود الإنسان ككل أنها شعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات أنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة وهي حلوة نادرة في الحياة وميل عاطفي أو نشوء يشعر بها الفرد عند إدراكه لقيمة ومتضمنات حياته مع استمتاعه بالصحة الجسمية (الانترنت ، ٢٠٠٥ ، ص ٣) (عبد المعطي ، ٢٠٠٥ ، ص ٤٤-٤٦) .

د. معوقات جودة الحياة :

ضغوط الحياة :

أن الضغوط تمثل خطراً على صحة الفرد وتوازنه كما تهدد كيانه النفسي وما ينشأ عنها من آثار سلبية كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإتهاك النفسي ، وقد يواجه الفرد يومياً العديد من الضغوط في البيت والشارع ومكان العمل وغيره .

(الإمارة ، ٢٠٠١ ، ص ١)

الحروب : وما يصاحبها من توتر وخوف وقلق وخسائر في الأرواح والممتلكات وتحطيم المثل والأخلاقيات والشعور بالضياع وفقدان الأمن كل هذا يؤثر سلباً على جودة الحياة.

الكوارث الطبيعية : مثل الزلازل والفيضانات والأوبئة الفتاكة وتلوث الهواء وغيرها كلها معوقات طبيعية لجودة الحياة ، بالإضافة إلى الأمراض ، الجهل ، التعصب الديني التخلف العلمي والثقافي ، قسور برامج التخطيط .

(الدباغ ، ١٩٧٧ ، ص ٩١)

الفصل الثالث

إجراءات البحثأداة البحث :

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي قامت الباحثة بالخطوات الآتية :

أولاً : الدراسة الاستطلاعية

بعد أن قامت الباحثة بتحديد التعريف النظري والإجرائي لجودة الحياة كما موضح في الفصل الأول وجه استبيان استطلاعي يحتوي على سؤال يطلب فيها ذكر دور الإرشاد في تحقيق جودة الحياة إلى عينة بلغ قوامها (٤٠) أستاذ اختيروا عشوائياً من أساتذة جامعة بغداد (ملحق ١) .

ثانياً : صياغة الفقرات

كان الهدف من الإجراء السابق هو جمع فقرات لمقياس الإرشاد النفسي ودوره في جودة الحياة المقترح بنائه وبعد تحليل الإجابات التي حصلت عليها الباحثة من الدراسة الاستطلاعية ودمج الإجابات المتشابهة منها في المعنى وصياغتها على شكل فقرات بلغ عددها ٣٢ فقرة تعكس في مضمونها دور الإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة مكونة من سبعة مجالات وهي المجال النفسي ، الاجتماعي ، الديني ، التربوي ، الاقتصادي ، الصحي ، الثقافي) .

ثالثاً : طريقة تصحيح المقياس

اعتمدت الباحثة على ثلاثة بدائل أمام كل فقرة من فقرات المقياس وهي (أوافق ، إلى حد ما ، لا أوافق) كما وضعت أوزان لهذه البدائل وهي (٣ / ٢ / ١) .

- القوة التمييزية لفقرات المقياسأ. لمعرفة القوة التمييزية للفقرات :

استخدم أسلوب المجموعتين المتطرفتين ، حيث طبق المقياس على عينة التمييز البالغة (١٠٠) أستاذ فقد رتبت الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة بعد التصحيح وإيجاد الدرجة الكلية لكل مستجيب ترتيباً تنازلياً فقد اختيرت أعلى (٢٧%) من الدرجات وسميت المجموعة العليا وأدنى (٢٧%) منها وسميت المجموعة الدنيا وتم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة حيث بلغت عدد الاستمارات الخاضعة للتحليل (٥٤) استمارة ، (٢٧) استمارة تمثل المجموعة العليا و (٢٧) استمارة تمثل المجموعة الدنيا ونتيجة التحليل الإحصائي تبين أن الفقرات جميعها كانت مميزة عند دلالة (٥%) ودرجة حرية (٥٢) ب. علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي :

لقد كانت الاستمارات الخاضعة للتحليل (١٠٠) استمارة ، وقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للمقياس وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٢٠-٠,٤٨) .

وكانت جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لأن معامل ارتباطها أكثر من معامل ارتباط أبييل البالغ (٠,١٩) .

رابعاً : الصدق الظاهري (face validity)

يشير أبييل Ebel إلى أن أفضل وسيلة لاستخدام الصدق الظاهري هو قيام عدد من الخبراء المختصين بتقدير مدى تمثيل فقرات المقياس للسمة المراد قياسها (Ebel , ١٩٧٢ , p.٧٩) .
وعليه فقد أعدت الفقرات إل (٣٢) في استبيان وجه إلى مجموعة من الخبراء في علم النفس والتربية لإبداء رأيهم في مدى تمثلها للسمة المراد قياسها في ضوء استجابات الخبراء ثم تعديل وإعادة صياغة بعض الفقرات ملحق (٢) .

خامساً : الثبات

استخدمت الباحثة طريقة إعادة الاختبار (Test- Retest) لإيجاد ثبات المقياس الحالي على عينة من أساتذة الجامعة بلغت (٢٠) أستاذ وقد كانت المدة الفاصلة بين التطبيق الأول والثاني (١٤) يوماً إذ تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وبلغ معامل الثبات للمقياس (٨٠%) لذلك فإن المقياس يتمتع باستقرار عال وبدلاله معنوية .

سادساً : وضوح التعليمات

تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يرشد المستجيب في أثناء استجابته لفقرات المقياس لذا روعي أن تكون بسيطة ومفهومة وأكد فيها على ضرورة اختيار المستجيب للبديل الذي يعبر عن موقفه لكل فقرة من فقرات المقياس فقد قامت الباحثة بوضع مدرج ثلاثي لتقدير الاستجابات على فقرات المقياس وأعطيت البدائل (١ ,٢,٣) أوافق , إلى حد ما , لاوافق .

سابعاً : الدراسة الاستطلاعية الثانية

تم عرض الفقرات إل (٣٢) على عينة مكونة من (٢٠) أستاذ لإبداء رأيهم في مدى وضوح الفقرات وتعليمات المقياس والمدة اللازمة للإجابة وفي ضوء هذه الإجراءات عدلت بعض الكلمات الغامضة في بعض الفقرات للمستجيب والفترة الزمنية المستغرقة للإجابة ١٥ دقيقة

ثامناً : التطبيق النهائي للمقياس

اشتملت عينة البحث (٥٠) أستاذ جامعي وحسبت الدرجة الكلية ، وذلك بجمع درجاته التي حصل عليها المقياس ولما كان عدد فقرات المقياس (٣٢) فقرة ، الملحق ٣ فإن أعلى درجة محتملة للمستجيب هي (٩٦) وأدنى درجة (٣٢) والمتوسط الفرضي للمقياس (٦٤) .

تاسعاً : الوسائل الإحصائية

لمعالجة البيانات إحصائياً بما يحقق أهداف البحث استخدمت الوسائل الإحصائية الآتية :
١. معامل ارتباط بيرسون لحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار فضلاً عن إيجاد علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (فيركسون ، ١٩٩١ ، ص ١٤٥) .

٢. الاختبار التائي (t- test) لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية للمقياس بأسلوب العينتين المتطرفتين .
٣. مايلز ، ١٩٩٠ ، ص ٣٥٦ .
٤. النسبة المئوية للتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة على المقياس .
- اعتمدت الباحثة معادلة فشر لتحديد الوزن المئوي في تحديد وترتيب الإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة الأعمال التي يقوم بها ولقد تم ترتيب فقرات المقياس حسب الوزن المئوي

الفصل الرابع

أولاً : نتائج البحث

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها بناءً على بيانات البحث الحالي على وفق تسلسل أهدافه كما يتضمن مناقشة النتائج وتفسيرها ثم التوصيات والمقترحات .

الهدف الاول :

التعرف على درجة دور الارشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة بعد معالجة البيانات احصائياً لأفراد عينة البحث التطبيقية البالغة (٥٠) استأذ ، فقد اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي لأفراد العينة على مقياس الارشاد النفسي بلغ (٨٤,٥٤) والانحراف المعياري (٩,٥٦) بينما كان المتوسط الفرضي للمقياس (٦٤) وبأستخدام الاختبار التائي (T.test) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسطين ظهر ان القيمة التائية المحسوبة (١٥,١٨٩) وبموازنتها مع القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) تبين ان الفرق دال معنوياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤٩) مما يعني ان هناك فروق دالة احصائياً وبالتالي يشير الى ان عينة البحث تؤكد دور الارشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

نتائج الاختبار التائي لايجاد دلالة الفروق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي

لمقياس الارشاد النفسي

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
٥٠	٨٤,٥٤	٩,٥٦	٦٤	١٥,١٨٩	١,٩٦	٤٩	دال

وتفسير الباحثة لهذه النتيجة ... هو ان عينة البحث تؤكد على ان دور الارشاد النفسي يهدف الى مساعدة الفرد في التوافق النفسي والاجتماعي والمهني ، فضلاً عن مساعدتهم في فهم مشكلاتهم والعمل على حلها كما تنمي لديهم القدرة على التفكير الايجابي واتخاذ القرارات الصائبة وبالتالي ستجعل الفرد ي تمتع بالصحة الجسمية والعقلية ، ومن هنا يبرز لنا اهمية دور الارشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة وشعور الفرد بالسعادة

الهدف الثاني :

ترتيب دور الإرشاد النفسي تنازلياً حسب الوزن المنوي من الأعلى إلى الأدنى كما موضح

في الجدول (٢) الآتي :

جدول (٢)
الأوساط المرجحة والأوزان المنوية لفقرات مقياس دور الإرشاد
في جودة الحياة مرتبة تنازلياً

رقم الفقرة	الفقرات	الوسط المرجح	الانحراف المعياري	الوزن المنوي
	خفض المشاكل الاجتماعية	٢,٨٠	٠٤٠	٩٣,٣٣
	رفع الروح المعنوية لمواجهة حالات الطوارئ	٢,٧٨	٠٤٢	٩٢,٦٧
	وقاية الأفراد من الأمراض النفسية	٢,٧٦	٠٤٨	٩٢,٠٠
٨	توجيه الطلبة نحو أهداف مستقبلية	٢,٧٦	٠٤٨	٩٢,٠٠
٤	تخفيف الاضطرابات النفسية التي يعاني منها الأفراد	٢,٧٤	٠٥٣	٩١,٣٣
٥	تنمية روح العمل الجماعي	٢,٧٤	٠٤٩	٩١,٣٣
٥	زيادة الثقة بالنفس	٢,٧٤	٠٤٤	٩١,٣٣
٧	مساعدة الطلبة في مواجهة المشكلات التي تعترضهم	٢,٧٤	٠٤٩	٩١,٣٣
	تحسين أنماط السلوك	٢,٧٢	٠٥٠	٩٠,٦٧
٢	وقاية الأفراد من الإدمان على المخدرات	٢,٧٢	٠٥٠	٩٠,٦٧
١	توعية الأفراد بأهمية الإرشاد النفسي في المجتمع	٢,٧٠	٠٥١	٩٠,٠٠
٢	تغيير النظرة السلبية نحو العلاج النفسي	٢,٧٠	٠٥١	٩٠,٠٠
١	تحسين ورفع مستوى الأداء	٢,٦٨	٠٥٥	٨٩,٣٣
٣	زيادة القدرة على مواجهة المشكلات الاجتماعية	٢,٦٨	٠٥١	٨٩,٣٣
٦	مساعدة الأفراد على التوافق الاجتماعي	٢,٦٨	٠٤٧	٨٩,٣٣
٣	وقاية الأفراد من الأفكار اللاعقلانية	٢,٦٦	٠٤٨	٨٨,٦٧
	تحسين المستوى العلمي للطلبة	٢,٦٤	٠٥٦	٨٨,٠٠
٧	التمسك بالقيم الأخلاقية الإيجابية	٢,٤٦	٠٥٦	٨٨,٠٠
٠	اختيار الطلبة للدراسة الملائمة لهم	٢,٦٢	٠٦٤	٨٧,٣٣
٢	مساعدة الأفراد على فهم ذواتهم	٢,٦٢	٠٦٠	٨٧,٣٣
	التوعية الصحية للأفراد	٢,٦٠	٠٥٣	٨٦,٦٧
٦	التخفيف من الآثار النفسية الناجمة عن الضغوط الاجتماعية	٢,٥٨	٠٦١	٨٦,٠٠
١	تشجيع استخدام الأسلوب الديمقراطي في التعامل	٢,٥٨	٠٦٤	٨٦,٠٠
	دعم الأفراد ما بعد الصدمة	٢,٥٦	٠٦١	٨٥,٣٣

٨٥,٣٣	٠,٦١	٢,٥٦	استثمار الإمكانيات البشرية والمادية المتوافرة	٩
٨٥,٣٣	٠,٦١	٢,٥٦	مساعدة الأفراد على الإحساس بالسعادة	٨
٨٥,٣٣	٠,٥٤	٢,٥٦	بناء التجانس الأسري	٩
٨٥,٣٣	٠,٥٨	٢,٥٦	بث روح المحبة والتسامح بين أفراد المجتمع	٠
٨٤,٦٧	٠,٥٨	٢,٥٤	تحصين الأفراد من التطرف الديني	٠
٨٤,٦٧	٠,٥٦	٢,٥٤	علاج المدمنين على المخدرات	٠
٨٣,٣٣	٠,٦١	٢,٥٠	توفير أجواء مناسبة في المؤسسات التعليمية	٤
٧٦,٠٠	٠,٧٦	٢,٢٨	التخفيف من تأثير حدة المشكلة الاقتصادية	

من خلال الجدول السابق يتضح لنا أن أكثر الفقرات التي تبرز أهمية دور الإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة ، حيث حصلت على أعلى وزن منوي وهي دور الإرشاد النفسي في خفض المشاكل الاجتماعية وفي روح الروح المعنوية لمواجهة حالات الطوارئ ووقاية الأفراد من الأمراض النفسية ، كما يبرز دوره في توجيه الطلبة نحو أهداف مستقبلية ويعمل على تخفيف الاضطرابات النفسية التي يعاني منها الأفراد .

وقد ظهر لنا بان اقل الفقرات التي حصلت على ادنى وزن منوي والتي تقلل من أهمية دور الإرشاد النفسي في تحقيقها وهي بث روح المحبة والتسامح بين أفراد المجتمع وتحصين الأفراد من التطرف الديني وعلاج المدمنين على المخدرات ، فضلاً عن ضعف دور الإرشاد النفسي في توفير أجواء مناسبة في المؤسسات التعليمية والتخفيف من تأثير حدة المشكلة الاقتصادية .

الاستنتاجات :

- دور الإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة :

أن الإرشاد النفسي أحد قنوات الخدمة التي تقدم للأفراد أو الجماعات يهدف التغلب على بعض الصعوبات التي تعترض سبيل الفرد أو الجماعة وتعوق توافقهم وإنتاجيتهم فهو يركز على الفرد ذاته أو على الجماعة ذاتها يهدف أحداث التغيير في النظرة وفي التفكير وفي المشاعر والاتجاهات نحو المشكلة ونحو الموضوعات الأخرى التي ترتبط بها ونحو العالم المحيط بالفرد ومن هنا فان هدف الإرشاد لا يقف عند حد مساعدة الفرد أو الجماعة في التغلب على المشكلة ولكنه يمتد الى توفير الاستبصار للفرد الذي يمكنه من زيادة تحكمه في انفعالاته وزيادة معرفته بذاته وبالبيئة المحيطة به وبالتالي زيادة قدرته على السلوك البناء والإيجابي بل وفي اختبار السلوك الأنسب الذي يحقق له التوافق حيث يؤكد وليامسون ان الأفراد يستطيعون تعلم حل مشاكلهم لاسيما اذا تعلموا كيفية الانتفاع من قدراتهم .

وبما ان العملية الإرشادية تقوم على زيادة استبصار الفرد فأنها تقوم بتعديل أفكار الأفراد

ومشاعرهم وسلوكهم نحو ذواتهم ونحو الآخرين ونحو المجتمع الذي يعيشون فيه - ان الفرد الذي يمر بخبرة إرشاد نفسي ناجحة فانه يمر بخبرة نمو وارتقاء نفسي.

وهذا ما يؤكد عليه روجرز في نظريته ان ذات الفرد وهي المحرك الأساس للسلوك فان من أولى احتياجات جودة الحياة هي مساعدة الفرد على ان يفهم نفسه ويفهم إمكاناته وبيئته حتى يمكنه التفاعل معها تفاعلاً سليماً يساعده على التكيف السليم وتجاوز عوامل مضعفة والضغط الاجتماعية النفسية ومعوقات تنمية دوافعه واستخدام إمكاناته وقدراته الذاتية وتعميق تبصره لتفعيل استعداداته وميوله والتوافق مع مجتمعه وتحقيق ذاته وبالتالي الشعور بالرضا عن حياته وهذا ما طرحته نظرية الذات ان اتفاق الذات الواقعية للفرد مع ذاته الاجتماعية والمثالية فانه يشعر يتوافق مع نفسه ومع المحيط الذي يعيش فيه يبرز دور الإرشاد النفسي في تحقيق التوافق أي يتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد ومقابلة متطلبات البيئة.

وهذا ما أكدت عليه النظرية السلوكية هو مساعدة الفرد للوصول الى السعادة والرضا عن الحياة ، ان الإرشاد النفسي في جميع عملياته واجراءاته ومجالاته يستهدف تغيير اسلوب الحياة ورسم خطة فعالة يكون الفرد بمقتضاها اكثر ايجابية في المجتمع الذي يعيش فيه ولا بد ان تشمل الخطة المجالات الصحية والثقافية والعلاقات الاجتماعية والأسرية ، والرياضة ، والراحة والاسترخاء وتنمية الهوايات وتحديد الأهداف وغيرها.

كل هذا يحقق للفرد نوع من الرضا والإشباع الوجداني فمثلاً إذا لم تتوفر الصحة للفرد ستؤدي الى خلق الصراعات داخله وبالتالي سيكون لها تأثير سلبي على رضاه عن الحياة .
فان جودة الحياة تتضمن الإحساس بالراحة النفسية والصحية والاكتماء المادي وإشباع الحاجات الفسيولوجية والامن والانتماء والتقدير والاحترام والمعرفة وتحقيق ذاته وتوافقه مع مجتمعه والقيم السائدة فيه وصولاً الى السعادة وهذا يتم من خلال :

١. دعم العلاقات الأسرية والاجتماعية والمهنية .
٢. تفعيل المشاركة الإيجابية التي تسهم في إنماء هذه العلاقات.
٣. الاهتمام وتقدير كل فرد في المجتمع لآخر والاعتراف بمساهماته فلا توجد علاقة حقيقة بدون توفر الاحترام المتبادل بين كافة أطرافه وينبغي ان تسود هذه الصفة بين الآباء وابنائهم والرؤساء ومروسيهم ومعرفة احتياجات كل فرد والعمل على إرضائها وتقديم المساعدات بدون مقابل أن هذه العلاقة الوجدانية تؤدي الى توافق أفراد المجتمع مع بعضهم.
٤. تدعيم الاسلوب والديموقراطية في تعبير الفرد عن أفكاره واحتياجاته فلكل منا أنماطاً مختلفة من القرارات فيما يخص شؤون حياته مثل اختيار الدراسة او المهنة او الزواج او غيرها طوال مراحل حياته في ضوء مآلديه من قدرات واستعدادات ومهارات فيجب ان تترك الحرية لهم في اختيار أسلوب حياتهم فالفرد القادر على اتخاذ قراره بنفسه يصبح اكثر وعياً بأمور حياته واكثر ثقة بنفسه واكثر

إحساساً بالمسؤولية ويستطيع التخطيط للمستقبل ويكون عنصراً فعالاً في مجتمعه قادراً على تحقيق ذاته وأهدافه وبالتالي يشعر بالرضا عن حياته.

٥. تنمية الوازع الديني وحث الأفراد على التقرب من الله سبحانه وتعالى وإشباع الحاجات بالحلال والتشجيع على الاستقرار والزواج وتكوين روابط أسرية دافئة صادقة وتوفير الأجواء الودية الدافئة هو أساس تحقيق السعادة في الحياة وتحقيق جودتها .

وعلى هذا الأساس فإن الإرشاد النفسي يسهم في تحسين الحياة بواسطة :

١. تحقيق التوافق الشخصي : أي تحقيق السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الفطرية والعضوية الفسيولوجية والثانوية المكتسبة ويعمل على خفض الصراع الداخلي للفرد ويساعده على تحقيق توافق النمو في مراحل المتابعة .

٢. تحقيق التوافق التربوي : وذلك عن طريق مساعدة الفرد في اختيار انساب المواد الدراسية والمناهج في ضوء قدراته وميوله وبذل أقصى جهد ممكن بما يحقق النجاح الدراسي.

٣. تحقيق التوافق المهني : ويتضمن الاختبار المناسب للمهنة والاستعداد علمياً وتدريباً لها والدخول فيها والانجاز والكفاءة والشعور بالرضا والنجاح أي وضع الفرد المناسب في المكان المناسب بالنسبة له وبالنسبة للمجتمع.

٤. تحقيق التوافق الاجتماعي : ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام باخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية وقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة وتعديل القيم بما يؤدي الى تحقيق الصحة الاجتماعية ويدخل ضمن التوافق الاجتماعي التوافق الاسري والتوافق الزوجي.

٥. تحقيق الصحة النفسية : ان الهدف العام الشامل للإرشاد النفسي هو تحقيق الصحة النفسية وسعادة وهنا الفرد ، وهنا يجب التأكيد على ان الصحة النفسية تختلف عن التوافق النفسي حيث ان الصحة النفسية والتوافق النفسي ليسا مترادفين فالفرد قد يكون متوافقاً مع بعض الظروف في بعض المواقف لكونه صحيحاً نفسياً يساير البيئة الخارجية ولكنه رافضها داخلياً.

ثانياً : التوصيات

١. توفير الامن والقضاء على النزعات العنصرية والطائفية فاذا لم يتوفر الامن لا يستطيع الإرشاد اخذ دوره في المجتمع.

٢. بث الوازع الديني لدى افراد المجتمع والتمسك بالقيم الروحية من اجل تنمية الشعور بالرضا عن الحياة

٣. تفعيل دور المراكز المتخصصة بالإرشاد النفسي لمساعدة الافراد على مواجهة مشاكلهم وحلها والنهوض بواقعهم من اجل تحسين جودة الحياة.

٤. ممارسة اسلوب الديمقراطية في اختيار الدراسة والمهنة وشريك الحياة للتغلب على الصراعات

النفسية وتحقيق الذات.

٥. مواكبة التطور العلمي والتقني لاجل تحقيق جودة الحياة.

٦. توفير البرامج الترفيهية والتأمين الصحي لكافة شرائح المجتمع.

ثالثاً : المقترحات

١. اجراء دراسة تتناول الرضا عن الحياة لدى أفراد المجتمع.

٢. اجراء دراسة مسحية للكشف عن المشكلات التي يعاني منها المجتمع.

Abstract :

Psychological Counseling Services occupies a high position in the developed countries and that for its psychologist services for different sectors of the community members, and has been popularized until recently the wrong concept of the effect, that the psychological service is provided only to the owners of behavior is normal only, Vantage him neglect to provide psychological services a large segment of the community members who are in dire need of these services.

The counseling service is part of a global social movement seeking to emphasize the quality of life of the human and the emphasis on the value and dignity and the need to live a quiet life of happiness and away from sources of misery and confusion.

Although the concept of quality is mainly given to the physical and technological side, it can use the same concept to denote a human, function and honorable building and the fact that human quality is good hire mental and creative potential and enrich the conscience of the orphan his emotions and feelings and human values .

And the result is the quality of life and the quality of the community and this is through the family, the school and the university environment and the work environment .

in light of this highlights the importance of research to clarify the role of psychology and counseling to achieve the quality of life and the development of viable recommendations for implementation with clarifying the role of the university and the community to achieve.

We try in the current context to clarify the role of psychological counseling in improving the quality of human life that witnessed by the contemporary society and to achieve this goal should be to focus on psychological counseling and the need for it in contemporary society .

Secondly, the research objectives

The current research aims to identify:

١. The role of psychological counseling to achieve the quality of life.
٢. The role of psychological counseling to achieve the quality of life in descending order by weight percentile.

Third: the limits of search

Is determined by current research professors University of Baghdad and the Iraqi university for the academic year ٢٠١٤-٢٠١٥.

Fourth, determine the terms

Chapter II included theoretical framework to guide the psychological and quality of life.

Chapter III includes statistical procedures.

Chapter IV ... research and recommendations and proposals results.

المصادر :

- القران الكريم .
- الاسدي وإبراهيم ، سعيد جاسم ومروان عبد المجيد (٢٠٠٣) : الإرشاد التربوي ، مفهومه ، خصائصه ، دار الثقافة للنشر ، عمان .
- الأشول ، عادل عز الدين (٢٠٠٥) : نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي ، مؤتمر الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي ، القاهرة .
- الإمارة ، سعد (٢٠٠١) : أساليب التعامل مع الضغوط ، مجلة النبأ ، العدد (٥٥) لبنان ، بيروت .
- باترسون (١٩٨١) : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ترجمة حامد عبد العزيز ألفقي ، دار القلم ، الكويت .
- الدباغ ، فخري (١٩٧٧) : مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة بغداد ، العراق .
- درويش ، سهام (١٩٨٨) : مبادئ الإرشادية النفسية ، الكويت ، دار القلم .
- سعفان ، محمد احمد إبراهيم (٢٠٠٥) : العملية الإرشادية ، القاهرة ، دار الكتب الحديث .
- سليمان ، عبد الله محمود (٢٠٠٠) : نحو تعريف إجرائي لعلم النفس الإرشادي وتطبيقاته مجلة شؤون اجتماعية ، العدد (٦٦) لسنة ١٧ الشارقة ، الإمارات العربية .
- عبد المعطي ، حسن مصطفى (٢٠٠٥) : الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر ، مؤتمر الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي ، القاهرة .
- فيركسون ، جورج أي (١٩٩١) : التحليل الإحصائي في التربية وعلم النفس ، ترجمة هناء محسن العكلي ، دار الحكمة للطباعة والنشر .
- القاضي ، يوسف مصطفى وآخرون (١٩٨١) : الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، ط ١ ، دار المريخ ، الرياض ، المملكة العربية السعودية .
- كندريان وخضر ، سهام سيروب وبهاء الدين عبد الله (١٩٨٦) : تقويم الإرشاد التربوي في بعض كليات جامعة بغداد - مجلة التربوي ، العدد الثالث ، كلية التربية ، جامعة بغداد .
- المعجم الوجيز (١٩٩٩) : مجمع اللغة العربية ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية .
- Ebel . RL . (١٩٧٢) : Essentials of educational measurement ٢nd Englewood cliffs , New Jersey prentice – hall ١٢١٢ psychology .
- Herr, E.L and Cramer S.H. (١٩٨٤) : Caree guidance through the Life span boston Little-brown .
- trees , M . and porter . I. (١٩٨٣) : motivation and work behavior ٢nd .ed new York . Mc grow- hill, inc .
- باركاتيل (٢٠٠٦) : الشبكة الدولية للمعلومات . HYPELINK http : // www. Swiss net .