

سمات المرشد النفسي:-

أشار إتحاد علماء النفس الأمريكيين إلى مجموعة من الصفات التي يجب أن

يتميز بها المتخصصون في الإرشاد و النفسي:-

١. قدرة عقلية متميزة و قدرة جيدة على الحكم و التقدير.
٢. أن يكون نكي و لمامح.
٣. القدرة على إقامة علاقات دافئة مع الآخرين.
٤. تحمل المسؤولية و روح الجد و الاجتهاد.
٥. التعاون و اللياقة في الإرشاد.
٦. ضبط النفس و ثبات بالنسبة للشخصية.
٧. الإهتمام العميق بعلم النفس عامة و الجوانب الإرشادية خاصة.
٨. شعور عميق بالقيم الأخلاقية.

الأزمة النفسية :

مفهوم الأزمة:

إن مفهوم الأزمة من المفاهيم الواسعة الانتشار في مجتمعاتنا المعاصرة، ويمس كل جوانب الحياة بدءاً من الأزمات الفردية، وانتهاء بالأزمات الدولية،

ومفهوم الأزمة في العلوم النفسية عبارة عن ضغوط نفسية داخلية أو تغير الحالة النفسية للفرد، وبالتالي تمثل مشكلة أو صعوبات تحد من أساليبه وقدراته التقليدية للتعامل مع الوضع الجديد وتعيقه من أنجاز أهدافه وتحدث خلافاً في التوازن النفسي والاجتماعي للفرد، كما تعد موقف أو حادثة غير مرغوبة تؤدي إلى تعطيل الفرد أو الجماعة عن القيام بدورهم بصورة طبيعية، وقد حرص علم النفس على دراسة الآثار النفسية للأزمة، والتي قد تتخذ أشكالاً متنوعة (كالارتباك، والصدمة، والقلق، والتوتر، وعدم التوازن) وغالباً ما تسبب ارتباكاً كبيراً للناس في حياتهم وأساليب تكيفهم مع الضغوط، وعادة ما تثير مشاعر الخوف وتوتر العلاقات المستقرة.

أسباب الأزمة النفسية

تتعدد أسباب نشوء الأزمات وتتنوع، فكل أزمة ملامحها الخاصة وكذلك أسبابها الخاصة. ولعل دراسة وتحليل كل أزمة على حدة تعتبر الوسيلة الفعالة لتحديد أسبابها المباشرة وغير مباشرة. بيد أن ذلك لا يمنع من محاولة إيجاد مقاربة عامة لأهم الأسباب المولدة للأزمات، ومن هذه الأسباب هي:

أولاً- الأسباب البيئية: وهي الأسباب غير المسيطر عليها من قبل الفرد كالحوادث الطبيعية، وهي أحد أسباب نشوء الأزمات، مثل الزلازل والبراكين وغيرها من الكوارث التي يصعب التكهن بها والتحكم في أبعادها، وعادة ما يكون لها

ثانياً- الأسباب الذاتية: وهي الأسباب المتعلقة بالفرد نفسه، كالأزمات الناجمة عن سوء الفهم تكون دائماً عنيفة، أو التسرع في إصدار القرارات، وعدم استيعاب المعلومات بدقة والأخطاء البشرية وهي أحد أسباب نشوء الأزمات، سواء كانت في الماضي أو الحاضر أو المستقبل، وقد تكون عاملاً من عوامل نشوء كارثة تتوالد منها أزمات عديدة والتنافس السلبي والنزاع الهدام بين الافراد.

الطرق السليمة لحل الازمات:

١. انكار الأزمة: والذي نعني به عدم الاهتمام الزائد بالأزمة والمحاولة من تقليل آثارها وتضخيم حجمها، والميل الى عدم الاعتراف بها وأنكار تأثيرها.
٢. كبت الأزمة: وتعني تأجيل ظهور الأزمة، وهونوع من التعامل المباشر مع الأزمة بقصد تدميرها والتخفيف من آثارها.
٣. التقليل من شأن الأزمة (من تأثيرها ونتائجها). وهنا يتم الاعتراف بوجود الأزمة ولكن باعتبارها أزمة غير هامة، وعدم التعظيم من شأنها.
٤. تنفيس الأزمة: وتسمى طريقة حلحلة ضغط الأزمة إذ يلجأ الفرد لايجاد الثغرة في تقليل ضغط الازمة للتخفيف من حالة الغليان والغضب والحيلولة دون الانفجار.
٥. تفريغ الأزمة: التي نعني بها الطريقة التي يتم فيها إيجاد البدائل والحلول في التعامل مع مسببات الأزمة لتتحول إلى مسارات عديدة وبديلة تستوعب تأثيرها وتقلل من خطورتها.