

(دور برامج الارشاد النفسي المدرسي في تحقيق التربية الصحية)

د/ حواس خضرة، جامعة باتنة 1

الملخص

تهدف هذه المداخلة إلى إبراز دور برامج الإرشاد النفسي المدرسي في تحقيق التربية الصحية للتلاميذ و تمثلهم للسلوك الصحي ، بعد أن أكدت الدراسات العربية و الأجنبية عدم قدرة المناهج الدراسية المدمجة للتربية الصحية على تحقيق أهدافها ، ما أدى إلى نقلها لخدمات الإرشاد المدرسي- . إذ تم إبراز أهم الجوانب التي تؤثر فيها البرامج الإرشادية الهادفة لتحقيق التربية الصحية- و المتمثلة في الجوانب الثلاث للشخصية الإنسانية و هي الجانب المعرفي من خلال إمداد التلميذ بمختلف المعلومات الصحية وكذا الجانب الوجداني من خلال التأثير في الجانب الوجداني للتلميذ و التأسيس لقوة وجدانية دافعة لتمثل السلوك الصحي أما الجانب الثالث فهو الجانب السلوكي أو النزوعي و المتمثل في تمكين التلميذ من السلوك الصحي من خلال التدريب الإجرائي عليه و تعزيزه لضمان إستمراريته.

كلمات مفتاحية : الارشاد المدرسي ، برامج الارشاد ، التربية الصحية

Resumé:

Cette intervention vise à montrer le rôle des programmes de guidance d'ordre psychologique scolaire en vue d'une éducation saine des élèves, et pour que ceux-ci puissent se représenter le comportement sain.

Il se trouve en effet que des études dans le monde arabe et occidental ont dévoilé l'incapacité des curriculum scolaires intégrant le concept d'une éducation saine, à concrétiser cet objectif. Ce qui d'ailleurs entraîné à son transfert au champ des services relevant de l'orientation et de la guidance scolaire

Ces travaux ont mis à l'évidence les principaux domaines d'intervention des programmes de guidance qui renvoient aux trois aspects de la personnalité de l'individu à savoir: le cognitif, qui met à la disposition l'élève des informations pour un épanouissement sain. Le côté émotionnel qui fournit la force motivante à une représentation d'un comportement sain. Le troisième aspect quant à lui concerne le comportemental qui permet de doter l'élève d'un comportement sain par l'entraînement pratique et en même temps son renforcement , afin de garantir sa continuité

Mots clés : guidance scolaire. Programme de guidance scolaire .éducation saine

مقدمة:

يعد الإرشاد النفسي خدمة إنسانية تهدف إلى مساعدة الفرد على تحقيق التوافق النفسي و الصحة النفسية من خلال مساعدته على فهم نفسه و فهم بيئته الاجتماعية و الفيزيقية لتخطي مشكلاته و كذا توجيه طاقاته و إستغلالها أحسن إستغلال. بما يفيد و يفيد مجتمعه .

و يعتبر الإرشاد النفسي المدرسي احد المجالات العديدة و الحديثة للإرشاد النفسي و الذي يعمل على مساعدة التلاميذ على تحقيق الصحة النفسية من خلال البرامج الإرشادية .

البرنامج الإرشادي النفسي المدرسي هو برنامج مخطط منظم على ضوء أسس علمية (نظرية وتجريبية) لتقديم الخدمات الإرشادية بشكل فردي أو جماعي لجميع من الفاعلين في المدرسة بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو السليم و القيام بالاختيار

الواعي للبدائل المتاحة وطبعا الصحة النفسية داخل المدرسة مما يؤثر أليا على كل أبعاد المحيط خارجها .
ومثلما تعمل البرامج الإرشادية على مساعدة التلاميذ على تحقيق أهدافهم و حل مشكلاتهم فهي أيضا تعمل على تربيتهم من الناحية النفسية و الاجتماعية و أيضا من الناحية الصحية باعتبارها السلاح الأقوى للصحة العامة فهي تعمل على نشر الوعي الصحي و التثقيف الصحي داخل الوسط المدرسي كما تسعى إلى تزويد التلاميذ و العاملين بمعلومات صحية صحيحة، و تحثهم إلى تمثيل سلوكيات إيجابية ، كما تزود التلاميذ بمهارات إتخاذ القرار في المواقف الحياتية و الصحية المختلفة .
و يصبو هذا المقال الى إبراز و توضيح دور البرامج الإرشادية المدرسية في نشر الثقافة الصحية و التربية الصحية في الوسط المدرسي باعتبار أن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي تعمل على تحقيق الأهداف و الغايات و المرامي العليا لأي نظام إجماعي و. كذا إحتوائها على أكبر شريحة اجتماعية تظم المراحل التطورية الكبرى في دورة حياة الإنسان (طفولة، مراهقة، رشد) من خلال الإجابة على الأسئلة التالية :

ماهية البرامج الإرشادية و ما الضرورات التي أدت إلى بروز الحاجة إليها ؟

و أهم أدوارها في الوسط المدرسي و ما الذي تسهم به في تحقيق التربية الصحية ؟

أولا: مفهوم البرامج الإرشادية المدرسية مع بيان أهميتها و الحاجة إليها:

هناك حاجة أكيدة إلى البرامج الإرشادية في الوسط المدرسي ، فهي ليست ترفا للحياة الدراسية بل ضرورة من ضروراتها ، إذ تعتبر احد مرتبات الحياة الإنسانية العصرية بشكل عام و خاصة من خصوصيات الصحة النفسية و التربوية للمدرسة ، و لعل تسمية هذا العصر بعصر الضغوط و القلق يعد مدخلا يبرر الحاجة الملحة لبرامج الإرشاد النفسي ، على اعتبار أن الهدف الأسى لها هو تحقيق التوافق النفسي و الصحي للأفراد و يمكننا تحديد ابرز الأسباب التي جعلت الحاجة إلى البرامج الإرشادية تبرز أكثر ما يلي :

1-التغيرات المستمرة لنمو الفرد :خاصة الفترات الانتقالية الحرجة منها بحيث يتعرض الأفراد إلى تغيرات جسمية و نفسية و اجتماعية و حتى أكاديمية و غالبا ما بصحها مشكلات التأقلم و الاتساق مع الوضع الجديد و بالتالي البحث عن بدائل و مساعدة خارجية للتغلب عليها

2-التجديدات و التغيرات التربوية : الحاجة إلى البرامج الإرشادية تزداد أكثر في الأوساط التربوية بسبب الازدياد الفائق في عدد الطلبة في كل المستويات التعليمية و تنوع التخصصات الدراسية ، و إبتعاد مضامين المناهج الدراسية عن الجانب الإنساني و الروحي و الصحي و إرتباطها بالجوانب المادية التجريبية البحتة ما أسهم في تفاقم المشكلات السلوكية ، و الانفعالية و الصحية داخل المدارس ، ما أثر على نوعية المخرجات التربوية و عدم مطابقتها للأهداف المخطط لها، ما جعل الأنظمة التربوية خاصة في الدول النامية تتخبط في مشكلات متباينة على المستوى السلوكي و العاطفي و المعرفي لمخرجاتها نظرا لإرتفاع نسب الإهدار التربوي.

3-التغيرات الأسرية : طرأت على مؤسسة الأسرة تغيرات عديدة ، و قد طال هذا التغير بناءها ووظائف أفرادها ، و صلاتهم ببعضهم و أبعد هذا التغير الأب أو الأم عن أطفالهم لفترات طويلة ما أدى إلى التفكير في بدائل لرعاية الأطفال كالمربيات و دور الحضانه...مما أدى في أحيان كثيرة إلى عدم تحقيق المطالب النفسية و الاجتماعية و الصحية للأطفال، الأمر الذي تسبب في بروز مشكلات سلوكية و إنفعالية لديهم جعلت الحاجة ملحة لبرامج إرشادية مساعدة .

4- التغيرات الاجتماعية :طرأت على المجتمعات بإختلاف المرجعيات الخاصة بها تغيرات سريعة ، هذه الأخيرة شملت بعض العادات و التقاليد و المعايير الاجتماعية للسلوك ووسائل الضبط الاجتماعي وكذا التغيرات في بعض القيم ما أنتج صراع قيمي أثر على العلاقات الاجتماعية و أسلوب الحياة الذي ألفه الفرد المعاصر .فالتسارع في المعرفة الإنسانية و سهولة الوسائل في توصيلها خاصة تكنولوجيا الإعلام و الاتصال أدى إلى السرعة في تداولها بما تحمله من أنماط ثقافية و مرجعيات فلسفية و اتجاهات فكرية ...تصل إلى حد التناقض مما أدى إلى ضرورة توفير خدمات الإرشاد لتشكيل جهاز مناعي اجتماعي لأفراد المجتمع للحفاظ على الهوية القومية و الأخذ بما يجد في العلم دون التأثير في الخصوصية الاجتماعية التي تبرز و تعزز التمايز .

5- التغيرات التكنولوجية السريعة : أدى التقدم العلمي و التقني الكبير و ما صاحبه من منجزات علمية و مخترعات دخلت إلى المنزل ، المدرسة و المؤسساتمما اثر على الأفكار ، السلوكات ، العلاقات ، المفاهيم ... ما أنتج انتشار المشكلات النفسية و أمراض

اجتماعية تؤثر في التماسك والمشاركة الاجتماعية، الأمر الذي أدى إلى ظهور حاجة ملحة لخدمات إرشادية لمواجهة النواتج السلبية لهذا العصر.

6- انتشار المشكلات والأفات في الوسط المدرسي: كتناول المخدرات والتدخين و عادات الأكل السيئة وقد أفادت العديد من التقارير العالمية ان عدد المراهقين المقبلين على تناول المخدرات في إزدیاد مستمر منذ سنة 1992 وهم فئة عمرية لا تزال تزداد المدارس و يعود هذا إلى عدة عوامل منها التغيرات التي طرأت على التركيبة الوظيفية للأسرة ودورها الإرشادي للأبناء، افتقار مؤسسات التنشئة الاجتماعية و بعدها عن أداء دورها الإرشادي الاجتماعي .

وبالتالي أصبح الإرشاد المدرسي معززا للنظام التربوي بشكل عام، في تيسيره و إسهامه في بناء و تحقيق أهدافه، و يمكننا تصنيف أهداف الإرشاد المدرسي إلى نوعين أساسيين :

أما الأول فيرتبط بالأهداف الخاصة بكل موقف إرشادي من أجل المساعدة في إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات، و تقديم المساعدة الفردية للتغلب عليها أو التخفيف من أثارها.

أما النوع الثاني و هو يتعلق بالأهداف العامة للإرشاد المدرسي، باعتباره مطلباً نهائياً و غاية رئيسية يسعى الإرشاد المدرسي إلى تحقيقها، و قد أكدت عليها معظم نظريات الإرشاد و المتمثلة في

-تسهيل التغيير في سلوك المتعلمين بما فيه السلوك الصحي .

-تحسين العلاقات الاجتماعية في الوسط المدرسي .

-زيادة الفعالية الاجتماعية و قدرة الفرد على التغلب على المشكلات .

-تحسين إمكانيات الأفراد.

و قد أشار شميدت 2003 Shmidit إلى الأهداف العامة للإرشاد المدرسي بكل من : تحسين التخطيط ، و زيادة الفرص التعليمية، و تقوية التحصيل الدراسي . (ملحم ، سامي :2007:352)، و يمكننا تحديد أهداف البرامج الإرشادية المدرسية في :

- تعديل سلوك الطلبة بما بما فيه السلوك الصحي مما يساهم في تحقيق غايات المدرسة و مرامي النظام التربوي بشكل

عام باستخدام إحدى الاستراتيجيات الثلاثة للإرشاد النفسي و هي

فالإستراتيجية الانمائية : يتم من خلالها تطبيق البرامج الإرشادية على العينات التي لا تعاني من مشكلات و التي يكون الهدف من البرنامج تنمية خصائص إيجابية لتحقيق الفعالية و الجودة في الأداء الدراسي أو الجودة في الحياة عموماً. كذلك البرامج التي تعمل على تزويد الطلبة بعادات الاستذكار الجيد وتعزيز الثقة بالنفس و إكتساب المهارات الاجتماعية و الفعالية في الأنشطة اللاصفية، و تبصيرهم و تزويدهم بالثقافة الصحية الجسمية و النفسية،...إلخ

الاستراتيجية الوقائية: يتم من خلالها تطبيق البرامج الإرشادية على العينات التي يكون الهدف من الخدمات الإرشادية وقاية المشاركين من خطر نفسي أو إجتماعي أو تربوي أو صحي أو هو ما يسمى بالعينات المعرضة للخطر كالتلاميذ المعرضين لخطر التسرب الدراسي أو التأخر الدراسي أو الفشل الدراسي أو مرض لبورز مؤشرات تدلل على الاصابة به في حيز المدرسة...إلخ.

الإستراتيجية العلاجية: فيتم من خلاله تطبيق البرامج الإرشادية على العينات التي تعاني من مشكلات سلوكية أو انفعالية أو تعليمية أو صحية تعوق فعاليتهم و توافقهم النفسي و الاجتماعي و الدراسي كذلك البرامج الإرشادية التي تقدم للمتأخرين دراسياً، و ذوي صعوبات التعلم، و التلاميذ العدوانيين و المشاغبين و من يعانون المشكلات النفسية كالقلق و اضطراب العلاقات الدراسية أو من يعانون من أمراض جسدية أو نفسية...إلخ.

إن المتتبع و المتفحص لكل تعاريف البرامج الإرشادية كاتجاه حديث في الخدمة الإرشادية، يتأكد لديه أنها ظهرت في الأدب السيكولوجي بعد انتقال الإرشاد النفسي، من مرحلة التشخيص إلى مرحلة التدخل، و تأكيد إستمراريتها لدورة الحياة الإنسانية، بعد أن كان ينظر إليها كخدمة إنسانية يلجأ إليها في أوقات الأزمات فقط. كما يتأكد الباحث أن أهدافها لا تختلف عن أهداف الإرشاد النفسي بشكل عام، و لا نكاد نجد تعريفين يختلفان عن هذا، فكل تعاريف البرامج الإرشادية باختلاف توجهاتها الفكرية، و منطلقاتها الفلسفية بما فيها تعريف الرابطة الأمريكية للإرشاد النفسي، تؤكد أنها تهدف إلى تحقيق التوافق النفسي للفئات المختلفة

، وبالتالي إشباع الحاجات الفردية و الاجتماعية للتوازن النفسي، و الاستقرار الداخلي ما ينعكس على التكيف الاجتماعي . و لنسرد أمثلة على هذه التعاريف :

تعريف الرابطة الأمريكية للإرشاد النفسي : طبقا لما ذكرته الرابطة الأمريكية للإرشاد النفسي المدرسي بخصوص البرامج الإرشادية فإنها تضم مجموعة من المعتقدات و الفلسفات التي توجهها بحيث تركز على متطلبات ثلاث هي :المطالب الأكاديمية، و الشخصية و المهنية.(الفحل نبيل محمد ،2009:261)

فالبرامج الإرشادية خدمة نفسية لإشباع مطالب نمو الفرد، هدفها تحقيق التوافق النفسي له ، في جميع المجالات النفسية و التربوية و الجسميه و حتى المهنية .

كما يعرفه طه عبد العظيم حسين البرنامج إرشادي مجموعة من الخطوات المنظمة و المخططة التي تستند في أساسها على نظريات و فنيات و مبادئ الإرشاد النفسي، و تتضمن مجموعة من المعلومات و الخبرات و المهارات و الأنشطة ، التي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم على تعديل سلوكياتهم، و إكسابهم سلوكيات و مهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي، و تساعدهم على التغلب على المشكلات التي تواجههم في الحياة(حسين ، طه عبد العظيم :2004:282)

و قد عرفه حامد عبد السلام زهران 1998 بأنه برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة و غير المباشرة ،فرديا و جماعيا لجميع من تضمهم المدرسة بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو.(زهران ، حامد عبد السلام ،1998، 323).

البرامج الإرشادية إذن هي آلية لتحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي و الصحي داخل المدرسة تعتمد في تخطيطها على الاستراتيجيات المقترحة من مختلف المدارس و المقاربات في مجال الإرشاد النفسي .

ثانيا :دور البرامج الإرشادية و جوانب تأثيرها في التلميذ لتحقيق التربية الصحية:

لا جدال إذن في أن الإرشاد النفسي المدرسي يعمل من خلال آلية البرامج الإرشادية على تحقيق التوافق النفسي و الصحة النفسية (بما تتضمنه من صحة وجدانية ، سلوكية ، جسدية و قد وضع هيوم بيل اشهر؟ إختبار نفسي لقياس الصحة النفسية والذي يعتبر مؤشر الصحة الجسمية مؤشرا قويا لها) للمتمدرسين باعتبارها مطلبا للسير بالمجهود التحديتي للمدرسة لبلوغ أهدافها و ارتقاءها لمستوى معايير الجودة في مخرجاتها ، فالمدرسة لن تتمكن من بلوغ غاياتها إلا بتوافر مؤشر الصحة سواء تعلق ذلك بالصحة النفسية او الجسدية لدى مربيها .و يمكننا تحديد ثلاث مؤشرات كبرى (الوجداني ، السلوكي ، المعرفي) تعمل البرامج الإرشادية في المدرسة بمناهجها الثلاث على تحقيق التربية الصحية _ هذه الأخيرة التي تعمل على التأثير الايجابي على عادات الفرد و سلوكه و اتجاهاته و معارفه مما يساعد على رفع مستوى صحته و صحة مجتمعه (الامين، محمد ، 2004، 8) - من خلالها و التي تعتبر وفق علم النفس المعرفي الحديث المؤشرات الكبرى للشخصية ذلك ان التربية الصحية بالمفهوم الحديث تجاوزت مفهوم التنقيف الى تمثل هذه الثقافة الصحية سلوكيا و معرفيا ووجدانيا فالتربية الصحية ليست مجرد معلومات تصب في أذهان الأفراد لأجل معرفتها بل هي تدريب لممارسة هذه المعارف الصحية و ترجمتها في سلوكيات صحية لتصبح عادات سلوكية يتمثلها الأفراد لتمتد إلى الحيز الاجتماعي لتصبح أسلوب جودة حياة و تترجم وعيا إجتماعيا جماعيا يبرز كنمط سلوكي نابع من قناعات معرفية ووجدانية تميز أفراد المجتمع الواعي و المتمثل للسلوك الصحي. خاصة بعد أن أثبتت الدراسات العربية و الأجنبية قصور المناهج التربوية في تحقيق أهداف التربية الصحية و المتمثلة في السلوك الصحي ذلك أن المناهج الدراسية كانت تركز على حشو أذهان التلاميذ بالمعلومات الصحية دون الالتزام السلوكي بها ، مما أدى إلى ضرورة نقل خدمة التربية الصحية بالمدارس إلى خدمة الإرشاد النفسي المدرسي لضمان تحقيق أهدافها و المتمثلة في نشر الوعي و التنوير الصحي و من بين هذه الدراسات نذكر : فرانك 1979 التي أكدت أن برامج التعليم الصحي بمدارس ولاية جيورجيا لا تحقق أهداف التربية الصحية بالصورة المقبولة ، كما أن إدماج المعلومات الصحية مع المواد الدراسية الأخرى لا يحقق الأهداف المنوطة بالتربية الصحية . كما أكدت دراسة الفرا 1974 حول واقع التربية الصحية في مناهج دول الخليج أن هذه المناهج تفتقر إلى العناصر الهامة لمجال التربية الصحية و بالتالي فهي لا تعمل على تربية السلوك الصحي لدى التلاميذ ، نجد كذلك دراسة الأتربي 1994 التي أكدت أن المقررات الدراسية التي فحصها لا تفي إلا ببعض

متطلبات التربية الصحية ، و نسبة القصور في الوفاء بتلك المتطلبات تصل إلى 76.8% و بالتالي كان من الضروري نقلها إلى خدمة الإرشاد المدرسي لتحقيق الغاية من التربية الصحية هي تمثل السلوك الصحي ، كما أكدت في المقابل العديد من الدراسات الامبريقية العالمية فعالية برامج الإرشاد النفسي المدرسي في تحقيق التربية الصحية كدراسة جيلاتكو 1980 التي أكدت فعالية برنامج إرشادي في تحقيق التربية الصحية لدى تلاميذ الصفين الخامس و السادس في موضوع التغذية و تنمية الاتجاهات الايجابية نحو التغذية الصحية و ممارستها و دراسة رامزي 1983 التي عملت على المقارنة بين تحقيق التربية الصحية من خلال برنامج مستقل و بين تحقيقها من خلال إدماجها في المواد الدراسية فتوصلت إلى ان تحقيق التربية الصحية لا يتحقق إلا ببرامج مستقلة على المواد الدراسية و هذا ما توفره البرامج الارشادية (العامودي ، هالة ، 2007 ، 104-107).

تحقق البرامج الإرشادية التربية الصحية لدى التلاميذ من خلال التأثير على ثلاث جوانب

الجانب السلوكي أو النزوعي

: تطبيق المعلومات الصحية في الحياة من خلال تدريب التلميذ عليه في ورشات تدريبية داخل المدرسة ليتمثله في السلوك اليومي و ذلك بتكليف التلميذ بواجبات منزلية حول السلوك الصحي لتطبيق ما تم تعليمه في المرحلة الأولى المتعلقة بالجانب المعرفي و

الجانب الوجداني: تكوين مشاعر إيجابية لدى التلاميذ نحو السلوك الصحي و ذلك بتوضيح إيجابيات التحلي بالسلوك الصحي وعواقب الابتعاد عنه و يمكن الاستعانة بعدة إستراتيجيات إرشادية كلعب الدور و استخدام القدوة و ضرب أمثلة حية من الواقع حول الالتزام /عدم الالتزام الصحي و النواتج التي تنجم على كل نمط سلوكي و يمكن تطبيق هذه الاستراتيجيات في الأنشطة اللاصفية كالمسرح المدرسي أو الأنشطة الفنية داخل الفضاء المدرسي

الجانب المعرفي : و يتضمن تعريفه بالعدادات و المعلومات الصحية و مساعدته على فهمها و إدراكها و تحققها البرامج الإرشادية من خلال المحاضرات أو التسجيلات أو الدلائل الإرشادية التي توزع على التلاميذ الإرشادية أو المصصقات المدرسية في فضاء المدرسة أو نشرها في الموقع الالكتروني للمدرسة و إعلام التلاميذ بوجوب الاطلاع عليها

مخطط (1)

بوضوح الجوانب الثلاث التي تؤثر فيها البرامج الإرشادية المدرسية لتحقيق التربية الصحية

و يمكننا إبراز دور البرامج الإرشادية في تحقيق التربية الصحية من خلال ثلاث مؤشرات هي :

1- تحقيق التربية الصحية من خلال التأثير على الجانب المعرفي للتلميذ : يؤكد علم النفس المعرفي الحديث ان التغيير في الجانب المعرفي للأفراد يؤدي إلى التغيير في الجوانب السلوكية و الانفعالية و هي القناعة التي أكدها البيرت اليس A.Ellis من خلال قوله أن مشكلات الأفراد محفورة في عقولهم و كانت هذه الفكرة الحجر الأساس في الإرشاد و العلاج المعرفي التي قضت إلى حد كبير على سطوة التحليل النفسي على العلاج باعتبار أن أغلبية المنظرين في العلاج و الإرشاد المعرفي ك: البيرت اليس و أرون بيك A.Ellis&A.Beck مارسوا التحليل النفسي لسنوات حتى أيقنوا و أدركوا الثغرات التي كان يعاني منها التحليل النفسي خاصة افتراضاته حول الاكتئاب .

و تدلل أساسيات علم النفس المعرفي أن تغيير أفكار الأفراد نحو مواضيع معينة و القضاء على أفكارهم اللاعقلانية من شأنها تحقيق الصحة النفسية لهم . من هذا المنطلق يمكننا التأكيد على أن تقديم معلومات و بيانات صحية للتلاميذ من خلال البرامج الإرشادية سواء الفردية منها أو الجمعية يمكن أن تكون القاعدة أو الأساس لتمكين التلاميذ من تمثل السلوك الصحي



مخطط (2) يوضح علاقة تغيير أفكار التلاميذ حول الصحة بتمثل السلوك الصحي

بناء على الحقائق المقدمة لهم حول الصحة و المرض. إذ تعمل البرامج الإرشادية في هذا المستوى من خلال أنشطتها على نقل المعلومات لتعزيز الصحة الايجابية و منع أو تقليل اعتلالها لدى التلاميذ من خلال التأثير الايجابي على معتقداتهم حول الصحة. فبالنسبة للأصحاء تعمل البرامج الإرشادية الإنمائية و الوقائية على تقديم معلومات صحية لهم من أجل تطوير أساليب العناية بصحتهم و إمدادهم بالمعلومات لوقايتهم من الإصابة ببعض الأمراض التي عادة ما تكون اسبابها راجعة إلى أساليب حياة غير صحية و بالتالي فمصدرها الأول يكون الفرد بعينه و ليست الظروف أو العوامل الوراثية، و بالتالي فإن هذا النوع من البرامج الإرشادية يقدم للتلاميذ من أجل تعريفهم بأساليب العناية الذاتية لتطوير أساليبهم في الحياة على نحو أفضل ما ينعكس على تطوير أدائهم الدراسي ما يؤثر إيجابيا على مخرجات المدرسة و النظام التربوي بشكل عام. كما تساعد هذه البرامج على تعريف التلاميذ بأساليب وقايتهم من الأمراض و المشكلات الصحية التي يمكن أن تعترضهم و تعيق أدائهم الدراسي. أما بالنسبة للأفراد المصابين بأمراض فإن البرامج الإرشادية العلاجية تعمل كذلك على مساعدتهم على كيفية التعايش مع المرض بإيجابية و تعديل أفكارهم تجاه أمراضهم بتعديل أساليبهم في التعايش ذلك أن الكثير من الأمراض و المشكلات الصحية تتفاقم نتيجة لأفكار سلبية أو عدم وعي المريض بطبيعة مرضه و كيفية العناية بنفسه.

و يستطيع المرشد النفسي المدرسي الاعتماد على كثير من إستراتيجيات الإرشاد النفسي التي تتيحها النظريات الإرشادية لتحقيق تغيير معتقدات التلاميذ حول الصحة و نذكر بعض الاستراتيجيات على سبيل المثال لا الحصر:

أ. إعادة البناء المعرفي:

تعتمد هذه الإستراتيجية على توضيح العلاقة بين ABC، فالنتائج "C" ليست وليدة الأحداث النشطة "A" التي تسبقها، وإنما هي وليدة نسق التفكير والمعتقدات وفلسفة الفرد "B" (محمد، عادل عبد الله، 2000، 64). وهنا يستطيع المرشد توضيح كيفية تأثير أفكار الفرد حول المرض في زيادة معاناته، وكيف يؤثر عدم وعي التلميذ بالثقافة الصحية في زيادة نسبة تعرضه للأمراض نتيجة لجهله بأساليب الوقاية والعناية الصحية البسيطة التي يمكن ان يتمثلها كاسلوب حياة له.

ب. تفنييد ودحض الأفكار غير العقلانية حول الصحة:

يتمسك الناس غالبا بالأفكار والمعتقدات غير العقلانية و اللامنطقية، مما يتسبب في المشاعر الانهزامية والمدمرة للذات Dispute، لذا فإنه هذا الأسلوب المعرفي يؤكد و حسب الـ A. Ellis، على وجوب سعي الأخصائي إلى مجادلة المسترشد حول الأفكار الخاطئة غير العقلانية التي ساهمت في نشأة المشكلات الانفعالية، التي يعاني منها، والمرشد لا يقوم بهذا العمل وحده ويقف المسترشد موقفا سلبيا، بل أن المرشد يعلم المسترشد كيف يقوم بذلك لوحده من خلال اكتشاف طرق التفكير، و المسلمات والمعتقدات التي يؤمن بها ويبني عليها أنماط سلوكه ومشاعره، ومن بين الأسئلة التي يوجهها المرشد للمسترشد للإجابة عليها: ابن الدليل على ما نقوله؟ وهل اسلوبك في الحياة يوفر لك الوقاية من الأمراض؟ وهل أنت متأكد من أن ثقافتك الصحية كافية و تمكنك من العناية بنفسك؟ وهذا النموذج من الأسئلة الجدلية والحوارية، التي تؤدي بالتلاميذ إلى إعادة التفكير في الأفكار التي يتخذها كمبادئ ومسلمات وحقائق غير قابلة للنقاش حول المفاهيم الخاطئة الموجودة لديهم حول الصحة، ومن ثم يبدأ في إعادة التفكير بها والتمعن فيها واختبار مصداقيتها، ومدى تأثيرها على حياته.

وعن طريق مساعدة التلميذ على تنفيذ أفكاره ومساعدته، على تكوين أفكار منطقية أفضل يكون المرشد بذلك قد حقق الأثر

المعرفي **Cognitive effect**، مما يتيح له التمتع بالصحة النفسية Psychological health. ويساعده التلميذ على إعادة بناء الجوانب المعرفية (نظام التفكير) ليواجه سلوكياته الصحية في المستقبل.

ج. التركيز على النتائج :

ويركز المرشد من خلال هذه الإستراتيجية، على أن يوضح للتلميذ النتائج العملية لاعتناق اعتقادات لا عقلانية حول الصحة. ويمكن الهدف من هذه الإستراتيجية في مساعدة التلميذ، كي يفهم أنه طالما بقي خاضعا لاعتقاداته؛ اللاعقلانية فإنه سيظل يعاني من مشكلاته، وسيظل مضطربا إذا كان مريضا أو أنه سيكون عرضة لمختلف الاوبئة و الأمراض إذا لم يع خطوره سلوكياته اللاصحية و عدم التزامه بقواعد الصحة و السلوك الصحي .

د. الأسلوب السقراطي: Socratic.

ويتضمن هذا الأسلوب طرح الأسئلة على التلميذ، وتتعلق هذه الأسئلة بالجوانب اللامنطقية والمختلة وظيفيا، وغير المنسقة إمربيقيا من اعتقادات التلميذ اللامنطقية. حول السلوك الصحي .

وتعمل مثل هذه الأسئلة على حث التلميذ على التفكير بنفسه، في فحوى أفكاره اللامنطقية حول السلوك الصحي، وليس مجرد قبول وجهة نظر المرشد.

هـ / الأسلوب التعليمي Didactic :

وتعتمد هذه الإستراتيجية على تقديم تفسيرات و توضيحات مباشرة حول السلوك الصحي و آثاره على المستوى الفردي و الاجتماعي و الاقتصادي ويمكن تحقيق هذه الإستراتيجية من خلال برمجة محاضرات جماعية للتلاميذ و بحضور متخصصين في الصحة العامة في الفضاء المدرسي أو وضعها كتسجيل في الموقع الالكتروني للمدرسة أو تزويد التلاميذ بدلائل إرشادية في شكل نسخ و رقية للتلاميذ و حثهم على الاطلاع عليها، أو نشرها في شكل ملصقات تثقيفية في المدرسة يقوم المرشد من حين لآخر بتوضيحها للتلاميذ و حثهم على الالتزام بها ... إلخ

و. أسلوب وقف الأفكار "Thought Stopping": إن الكثير من التلاميذ الذين يعانون من خاطئة حول الصحة، وأخرى متناقضة تحد من كفاءتهم وفعاليتهم في الحياة، وللتخلص من هذه المشكلات يقترح ألبرت اليس هذا الأسلوب وهو أسلوب وقف الأفكار، " بحيث يقوم المرشد بتعليم التلميذ وقف هذه الأفكار التي لا أساس لها، (الشناوي، 1994، 115-116). و إستبدالها بمعلومات صحيحة حول أساليب العناية و الوقاية الصحية .

2- تحقيق التربية الصحية من خلال التأثير على الجانب العاطفي للتلميذ: يعتبر الوجدان من المكونات الأساسية في الشخصية الإنسانية وفق تصنيف علم النفس المعرفي الحديث و هو أحد أنظمة الشخصية التي تؤدي دورا في تكيف الفرد، مع الواقع ويشتمل الانفعالات والحالة المزاجية والعاطفية والمشاعر (محمود، بن يونس محمد، 2007، 102). و تعتبر العواطف قوة دافعة للسلوك الإنساني فهي توجهه كيفما شاءت و انطلاقا من فكرة علم النفس المعرفي فإن العواطف تتشكل وفقا للأفكار فتوجهها للسلب أو الإيجاب كقوة دافعة ناتجة عن طبيعة الأفكار المكونة لها فتغيرنا لأفكار التلاميذ حول الصحة يجعلهم يشحنون بطاقة عاطفية وجدانية إيجابية ستدفع بسلوكهم الصحي نحو الوعي و التنور الصحي . و بالتالي سيتشكل لديهم اتجاهات ايجابية نحو السلوك الصحي

إن البرامج الإرشادية التي تعمل على تحقيق التربية الصحية تركز من خلال الاستراتيجيات التي ترتكز عليها على التأثير على الجانب الوجداني للتلاميذ بغرض بناء اتجاهات إيجابية لديهم نحو السلوك الصحي لتسهيل تمثله سلوكيا و تحقيق التنوير الصحي Health literacy لديهم. لان تغيير أفكار التلاميذ و اتجاهاتهم نحو السلوك الصحي يضمن إستمراريتهم في تمثله و يصبح هذا الأخير ثقافة اجتماعية يتصرف بها أفراد المجتمع دونما مراجعة لها، و تصبح سلوكيات ناتجة عن الأفكار الأوتوماتيكية الايجابية التي أشار إليها آرون بيك A.Ellis&A.Beck في نظريته.

أما بالنسبة للاستراتيجيات التي يمكن الاعتماد عليها للتأثير على الجانب الوجداني للتلميذ حول الصحة فيمكن الاعتماد على الكثير من الاستراتيجيات نذكر من بينها أسلوب لعب الدور الذي يمكن أن يمثله التلميذ في صورة فردين يمثلان الالتزام/عدم

الالتزام الصحي و النتائج التي تنجم عن كل نمط سلوكي، كما يمكن الاعتماد على الملصقات المدرسية لصور تتضمن نواتج الالتزام/و عدم الالتزام الصحي لصور لنتائج التدخين أو تعاطي المخدرات و أخرى لأفراد لا يدخنون و لا يتعاطون المخدرات لتمكين التلميذ من المقارنة الذاتية و بالتالي سيتمكن من اتخاذ قرارات صائبة حول الالتزام الصحي .

3- تحقيق التربية الصحية من خلال التأثير على الجانب السلوكي للتلميذ :اتفقت منظمة الصحة العالمية ، و منظمة الأمم المتحدة للتربية و الثقافة و العلوم ، على أن التربية الصحية في المدارس تكون جزءا هاما من التربية العامة، بل تعتبر وسيلة حيوية هامة من وسائل النهوض بمستوى صحة الفرد و المجتمع ، و على ذلك لم تعد التربية الصحية مجرد حشو عقول الأفراد ببعض المعلومات المتعلقة بالصحة و المرض ، بل أصبحت عملية تربوية أساسية تستهدف تعديل السلوك و تغيير المفاهيم و اكتساب اتجاهات صحية سليمة ترتبط بمفهوم صحي سليم في مختلف مراحل العمر (الأمين و آخرون ، 2002، 11)

فالبرامج الإرشادية لكي تحقق التربية الصحية في الوسط المدرسي فهي تعمل على تكوين الإدراك الواعي لدى التلاميذ بالمسائل الصحية ، بغية تحقق التوازن الصحي وتكييف نمط الحياة مع الممارسة الصحية تكييفا طوعيا و يصبح السلوك الصحي و الالتزام الصحي أسلوب حياة اجتماعية .

وقد أوصت الكثير من الدراسات العربية و الأجنبية، بضرورة الاهتمام بالتربية الصحية داخل المدارس نتيجة للنقص الذي سجلته في الوعي الصحي في مختلف المراحل التعليمية، ومن بين هذه الدراسات نجد دراسة الخليبي آخرين 1987 و التي هدفت إلى الكشف عن مستوى الوعي الصحي بين تلاميذ التعليم الثانوي بالا درن و توصلت على عدد كبير من النتائج و كان أهمها تدني مستوى الوعي الصحي ، كما كشفت دراسة قاضي 1991 في مدارس المملكة العربية السعودية على قلة الموضوعات المتعلقة بالتربية الصحية داخل المدارس مما أدى إلى انتشار قلة الوعي الصحي بين التلاميذ. كما أكد سميث 1992 Smith في دراسته التي هدفت إلى تحديد كفاءة المعرفة الصحية و المهارات الصحية لطلبة جامعة أوريغون Oregon قصور المعرفة الصحية مما أدى إلى عدم ممارسة الطلبة للمهارات الصحية. (العامودي ، هالة ، 2007، 85-86)

أما بالنسبة للإستراتيجيات الإرشادية التي يمكن الاعتماد عليها في بناء برنامج إرشادي لتحقيق التأثير في الجانب السلوكي للتلميذ فهي كثيرة كذلك و نذكر على سبيل المثال :تكليف التلاميذ بواجبات منزلية لتمثل السلوك الصحي و دعوتهم إلى نشر الثقافة الصحية خارج فضاء المدرسة من خلال تمثيلهم له ، و برمجة حصص مدرسية لتعزيز التلاميذ الذين يظهرون التزاما واضحا بالسلوك الصحي الأمر الذي يضمن إستمراريته و ثباته و ارتقاؤه إلى مستوى التنوير الصحي Health literacy .

خاتمة :

تنبع أهمية التربية الصحية من أهمية الصحة نفسها باعتبارها احد أهم السبل لانطلاق الفرد في الحياة دونما عوائق ، و قد كانت الأسرة المحضن الأساسي للإسترشاد بالمعلومات الصحية و الرقيب المباشر على تمثل السلوك الصحي لكن التغيرات التي عرفها و يعرفها المجتمع الحديث سواء تعلق الأمر بالبنية الوظيفية للأسرة أو التغيرات الاجتماعية و الاقتصادية و القيمية ، جعل الجزء الأكبر من العبء التربوي للنشء يلقى على عاتق المدرسة التي توكل إليها مهمة التربية إضافة إلى مهمتها التقليدية المتجددة وهي التعليم ، و بالتالي أصبحت المدرسة المؤسسة الاجتماعية التي يعول عليها ضمان مخرجات تعليمية أكاديمية جيدة وكذا مخرجات تربوية سلوكية و مهارية ترقى بها إلى معايير الجودة العالمية ، و يعتبر توفير خدمات الإرشاد النفسي في المؤسسات التربوية احد أهم مؤشرات جودتها وفقا للمعايير الدولية للجودة التربوية. لما توفره من خدمات نفسية و صحية و تربوية و يعتبر مؤشر توفير التربية الصحية من خلال خدمات الإرشاد المدرسي احد أهم المرتكزات الخاصة بجودة خدمة الإرشاد المدرسي لما يضمنه من استمرارية تحقيق الأهداف و المرامي و الغايات العامة للنظام التربوي .

قائمة المراجع .

- 1- الأمين ، محمد السيد و آخرون .(2004).الأسس العامة للصحة و التربية الصحية ، عمان ،الأردن. دار الغد للنشر و التوزيع.
- 2- حسين ، طه عبد العظيم ، (2004).الإرشاد النفسي النظرية و التطبيق، عمان . الأردن . دار الفكر .

- 3- زهران ، حامد عبد السلام . (1998)، التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة ، مصر، عالم الكتب
- 4- الشناوي، محمد محروس (1994). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. مصر، القاهرة: دار غريب للطباعة و النشر والتوزيع.
- 2- العمودي ، هالة سعيد أحمد بقادر ، 2007، فعالية برنامج مقترح في التربية الصحية لتنمية التنور الصحي لدى تلميذات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة، رسالة دكتوراه غير منشورة .
- 3- الفحل ، نبيل محمد (2009). برامج الإرشاد النفسي النظرية والتطبيق (ط1). مصر ، القاهرة : دار العلوم للطباعة والنشر والتوزيع.
- 4- محمود، بني يونس محمد (2007). الدافعية والانفعالات. الأردن، عمان: دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع.
- 5- محمد، عادل عبد الله. (2000). العلاج المعرفي السلوكي، أسس وتطبيقات. (ط1). مصر_القاهرة: دار الرشاد للطباعة والنشر والتوزيع.
- 6- ملحم ، سامي محمد ، (2007)، مبادئ التوجيه والإرشاد. عمان ، الأردن ، دار المسيرة