

٠١ ايجاد الارضية : ان يكون الاعضاء قادرين على ايجاد ارضية الحديث وجذب انتباه الاخرين.

٠٢ الشعور بالأمن : ان يشعروا بالأمن عند مناقشة مشاعرهم.

٠٣ التفاعل الحقيقي : ان يتفاعلوا بشكل منطقي حقيقي مع بعضهم البعض وقادرين على مداولة المعلومات فيما بينهم (التغذية الراجعة).

فمن المهم جدا ان يعرف كل فرد الوقت الملائم المسموح به لياخذ دوره فيه وبالتالي ليس هناك ضرورة للانتظار طويلا حتى يتكلم .

الدراسات النفسية لحجم الجماعة:

بينت الدراسات ان زيادة حجم الجماعة يقلل من رضا الاعضاء ويكون سببا في ازدياد التعيب والتسرب ، كما انه يؤثر على تفاعل الاعضاء ويؤدي الى تباعدهم وزيادة صعوبة الاتصال فيما بينهم وقلة الاهتمام بأراء الاخرين ، فالجماعة اذا كبرت فهناك احتمال لانقسامها لجماعات صغيرة (Sub group) وبالتالي يزداد احتمال نشوء الصراع بين هذه الجماعات ، حيث ان العلاقة بين حجم الجماعة والمشاركة في انشطتها علاقة عكسية ، بمعنى انه كلما زاد حجم الجماعة فان عددا اقل نسبيا من اعضائها سيشارك في انشطتها .

فقد اشار لوسر الى ان المجموعة المكونة من (٨-٣٠) شخص تميل الى الاعتماد الكبير على القائد والعمل معها يشبه العمل في غرفة الصف وحتى يحقق الاعضاء الفوائد الكاملة من المجموعة الارشادية فعلى الاعضاء ان يتقبلوا مسؤولية انفسهم.

مراحل التطور في الجماعة

المجموعة الارشادية مجموعة مؤقتة وجدت لتحسين التكيف الشخصي لأعضائها ، ولذلك فانهم يتعاملون بمشاعرهم تجاه بعضهم البعض ويعملوا الكثير ليتعلموا التعامل مع الاخرين وكذلك لتعميم ما تعلموه داخل الجماعة فيما يتعلق بالحياة اليومية خارج الجماعة كحل المشاكل الشائعة او تطوير علاقات عمل دائمة لقد اشار (ثيلين و ديكerman) الى اربع مراحل تمر بها الجماعة وهي:

المرحلة الاولى : التركيز الفردي او التنافس.

ان اعضاء الجماعة لا يعرفوا بعضهم البعض وهم حذرون في تصرفاتهم غير مستعدين لمناقشة افكارهم ، وقيمهم، مع اشخاص غير معروفين بالنسبة لهم ، مما يجعلهم اما منعزلين او قد يتعاملوا بحذر او لا يشاركوا بالانشطات التي تدور داخل الجماعة ولذلك فان التذمر قد يحصل عند بعض الاعضاء باستمرار من فنتكون عنهم الحاجة الى قائد تربوي قوي يتولى القيادة ويقبل تحمل مسؤولياتهم .

وقد تظهر في هذه المرحلة بعض العراقيل المتعلقة بمهمة الجماعة ووظائفها وانجازاتها ومدى تحقيق الاهداف الفردية ، وهنا يبرز دور القائد الكفاء الذي يعمل على ازالة حالات التوتر والخوف الموجودة بينهم وتصحيح المفاهيم الخاطئة وزرع بذور الثقة فيما بينهم.

وتعتبر هذه المرحلة الاساس الذي تقوم عليه الجماعة فاذا كانت هذه المرحلة قوية فان الجماعة تنتقل بسهولة للمرحلة التي تليها.

المرحلة الثانية : مرحلة الاحباط والصراع

عندما تفشل توقعات الاعضاء من المجموعة فانهم يشعروا بالعدائية اتجاه القائد وينظروا اليه بانه غير فعال ويلومونه على احباطاتهم وفشلهم ، ويميلوا الى لوم الاخرين بدلا من تحملهم للمسؤولية الشخصية في تطوير العلاقات التي يمكن من خلالها تحقيق اهداف المجموعة.

وقد تظهر في هذه المرحلة بعض العراقيل المتمثلة في وجود الصراع والمواجهة الحادة بين الاعضاء التي تبرز على شكل هجوم ، تحد ، انكار ، لوم ، تأنيب ، توبيخ .

دور القائد هنا انه يجب عليه ان يشجع الاعضاء على اظهار مشاعرهم واحاسيسهم والتعرف على مخاوفهم ومناقشتها بموضوعية فضلا عن انه يقوم بتوضيح سلوكيات المقاومة التي تظهر من بعضهم والتأكيد على انها ردود فعل طبيعية.

المرحلة الثالثة : مرحلة الانسجام الجماعي .

في مرحلة الانسجام الجماعي يزداد تماسك المجموعة المصحوبة بالرضا الذاتي للأعضاء ، والانسجام والود في التعامل مع الاخرين ، وايضا يميل الاعضاء الى تجنب الصراع غير المنتج ، وذلك بسبب استطاعة الاعضاء ضبط دوافعهم وانفعالاتهم السلبية مما يؤدي الى محاولتهم الحد من حاجاتهم الفردية من اجل اشباع حاجات الجماعة .

وتتصف هذه المرحلة بشعور الافراد بانتمائهم الى الجماعة وتحديثهم عنها بدلا من تحديثهم عن ذواتهم ، وقد يسود الود والولاء بين افرادها والعمل على تحقيق هدف مشترك ، حيث يكونوا على اتم الاستعداد لتحمل مسؤولية عمل الجماعة والدفاع عن انفسهم ضد النقد او الهجوم من خارجها ومن اكثر الامور التي تظهر في هذه المرحلة :

٠١ الوحدة :

تصبح العلاقات بين الأعضاء اكثر ايجابية ويطور الاعضاء شعورا نحو تقبل الانضمام الى للجماعة ككل ويحاولوا حماية الجماعة من اي انتقاد خارجي.

٠٢ الثبات _ الاستقرار

بسبب شعور الجماعة بالتوحد فأنها تستطيع ان تحافظ على أعضائها وكذلك على ثباتها واستقرارها.

٠٣ الاشباع :

يشعر اعضاء الجماعة المتماسكة باحترام ايجابي لذواتهم وبدرجة عالية من الامان وتحقيق حاجاتهم.

٠٤ الديناميكية الداخلية :

الجماعة المتماسكة لها تأثير اقوى على اعضائها من اي جماعة اخرى ، امر الذي دفع العالم (تكمان) ان يسميها مرحلة الاندماج

المرحلة الرابعة : الانتاج

يستمر الاعضاء بإظهار اهتمامهم لتحقيق الانسجام ويواجهون الصراع ويتعلموا كيفية التعامل معه ، وتحمل مسؤولية سلوكهم ، والمشاركة في حل مشاكل المجموعة ، وتطوير علاقات عمل انتاجية افضل ، كما يطوروا القدرة على تحمل قيم الاخرين.

وتتسم هذه المرحلة بالتعاون والعمل المشترك وتحسس مشاكل الاعضاء الاخرين وزياراتهم والعمل معهم في انجاح مشاريعهم الهادفة .

ومن العوامل التي تبرز في هذه المرحلة حالات القلق والاكتئاب التي تنتاب الاعضاء كلما اقترب موعد الانتهاء من ممارسة ادوارهم داخلها وذلك لانهم تعودوا على ممارسة التفاعل الاجتماعي.

المشاركة داخل الجماعة:

راي البورت (Allport)

رايه ان الانسان يرغب بالمشاركة في حل مشاكله الخاصة وفي تحسين وضعه الاجتماعي وفي اتخاذ قرارات تؤثر فيه وفي الاخرين سواء في نطاق عائلته او الامة التي ينتمي اليها ، فعندما لايسمح له بالمشاركة ، او لا يعرف كيف يشارك بفعالية ، او لا يثق بقدرته في التأثير على الاخرين تتولد فيه الرغبة لنقدم ويشعر بعدم الرضا عن نفسه وعنهم.

ومن ناحية اخرى عندما يساعد في تشكيل الاحداث التي تؤثر على حياته يجد الحياة اكثر سعادة ومعنى ، ويقبل تحمل المسؤولية وتحسين الظروف داخل بيئته ، فالجماعة الارشادية حتى تقوم بوظائفها بتفاعل يجب ان يكون اعضاؤها قادرين على الحديث بحرية وان يشعروا بالأمان في مناقشة مشاعرهم وان يعطوا ويأخذوا التغذية الراجعة المناسبة والصادقة فيما بينهم.

اما بخصوص العلاقات الاجتماعية الدافئة والصادقة تعتبر اساسية فان الفرص الاستشارية في المشاكل الشخصية تعتبر مهمة ، وكلما شارك اعضاء المجموعات في المناقشات المفتوحة واحترام القائد مع الاخذ بعين الاعتبار المعايير الديمقراطية فان ذلك سيؤدي الى نتائج مثمرة.

رأي (كارترايت و زاندر)

لقد رأيا هذان العالمان ان المشاركة والتفاعل في الجماعة تحدث في مرحلة تماسك الجماعة وان الاعضاء حينما يتميزون عن غيرهم بسلوك اجتماعي فهذا يؤدي الى المحافظة على الجماعة وزيادة كفاءتها.

الامور التي تدل على المشاركة في الجماعة:

٠١ النشاط : وهو الذي يدل على الشعور بالمسؤولية نحو الجماعة ومحاولة الاعضاء العمل على تحقيق اهدافهم والاحتفاظ بالعضوية لفترة اطول .

٠٣ التأثير المتبادل.

٠٤ الشعور بالأمن : لانهم يروا ان النشاط فيما بينهم يخفف من التوتر.

أنواع الجماعات .

١- جماعة العلاج الجمعي

وجدت مجموعة العلاج الجمعي استجابة للنقص الحاصل في خدمات الإرشاد الفردي، حيث عانت المجتمعات في ذلك الوقت من نقص في خدمات الإرشاد الفردي مما أدى إلى ظهور العلاج الجمعي. في البداية فإن من المفترض على المعالج أن يمارس دورا علاجيا تقليديا وان يعمل مع عدد قليل من الأفراد يعانون من مشكلة مشتركة. وبالتدرج فإننا نتوقع من القائد أن يبدأ باكتساب الخبرة وتطبيق ادوار مختلفة والكثير من هذه الأدوار تتضمن تزويد الأعضاء بالدعم والعناية والمواجهة والمهارات الإرشادية الأخرى، ومن خلال تفاعله وممارسته للإرشاد الجمعي للأعضاء فإننا نتوقع أن يمارس مهارات اجتماعية جديدة ويطبق نظريات معرفية جديدة، إن الكثير من الناس يشاركون ببرامج الإرشاد الجمعي محاولة لتخفيف بعض الأعراض والمشكلات مثل: الاكتئاب، الاضطرابات الجنسية، القلق، الاضطرابات النفسية. وتنظم بعض جماعات العلاج الجمعي بهدف تصحيح الاضطرابات السلوكية الانفعالية، والتي تعيق من تطور وظائف الشخص.

يهتم العلاج الجمعي بإعطاء أهمية للعوامل اللاشعورية، وخبرات الشخص الماضية كما هو الحال بالنسبة للتركيز على مبدأ تغيير الشخصية. ومثل هذه البرامج العلاجية فإنها تأخذ وقتا طويلا مقارنة بالأنواع الأخرى.

٢- جماعة الإرشاد الجمعي

عادة ما تركز مجموعة الإرشاد الجمعي على نوع المشكلات والتي ربما تكون من نوع المشكلات الشخصية أو التربوية أو الاجتماعية أو المهنية، والتي غالبا ما تطبق في بعض المؤسسات التعليمية مثل المدارس ومراكز الإرشاد الطلابي ومراكز الصحة النفسية والمجتمعية. يختلف هذا النوع من المجموعات عن مجموعات العلاج الجمعي بأنه يتعامل مع المشكلات الشعورية والواعية ولا يهدف إلى إحداث تغيير كلي في الشخصية، فهو بشكل عام موجه إلى توفير حلول محددة وبفترة زمنية قصيرة، ولا يهتم هذا النوع من البرامج بعلاج الاضطرابات السلوكية والنفسية الشديدة

ويتضمن برنامج الإرشاد الجمعي محورين رئيسيين هما: المنهج الوقائي والمنهج العلاجي؛ فالمجموعة تتضمن عمليات التفاعل الشخصي وتركز على الأفكار الشعورية والمشاعر والسلوك. ويتحدد هذا النوع من الجماعة بخصائص الأعضاء الذين عادة ما يكونون أفرادا فاعلين ومنتجين وليسوا بحاجة إلى إعادة بناء

مكثف للشخصية، والذين تعود مشكلاتهم لمتطلبات النمو في مراحل الحياة أو البحث عن معاني للتعامل مع الأزمات والمواقف الموترة أو الضاغطة. تتميز هذه المجموعة بالتركيز على المنهج النمائي، واكتشاف المصادر الداخلية لقوة الشخص، ومساعدة الأعضاء للتعامل بفعالية وكفاءة مع العوائق والمشكلات الحياتية التي تمنعهم من التطور السليم. يزود هذا النوع من الجماعة الأعضاء بالدعم والتحدي الضروري لاكتشاف الذات بأمانة.

إن عمل المرشد في هذه الجماعة يتضمن بناء النشاطات الجمعية للوصول إلى جو محبب من العمل المنتج ذو المعنى وليسهل على الأعضاء عمليات التفاعل ويساعدهم على ترجمة استبصاراتهم الذاتية نحو خطط عمل واقعية ومحسوسة. ولكي يوسع قائد الجماعة تطبيق هذا الدور فإن عليه أن يعلم الأعضاء التركيز على مبدأ هنا والآن، من أجل تأسيس الأهداف الشخصية التي تزودهم بتوجه نحو الجماعة.

غالباً ما يعاني الأعضاء المشاركون في برامج الإرشاد الجمعي من مشكلات ذات طبيعة شخصية، والتفاعل مع الآخرين، والتي غالباً ما يتم اكتشافها في السياق الجمعي. حيث توفر هذه الجماعة الفرصة للأعضاء أن يروا سلوكياتهم ومشكلاتهم اليومية أثناء وجودهم في جلسة الإرشاد الجمعي.

وينظر إلى هذا النوع من الجماعة على أنه اقتباس لموقف جمعي عن الحياة الطبيعية للشخص وفرصة لاكتشاف ذاته. وتزود الجماعة الأعضاء بعينة من الحقائق التي لا يمكن أن يحصل عليها الأشخاص في صراعاتهم اليومية إلا بعد نضال وجهد مرير، في حين يمكنهم أن يستبصروا بها ويتعرفوا عليها أثناء جلسات الإرشاد الجمعي؛ إن لديهم الفرصة لاكتشاف أنفسهم كما يحصل حقيقة في حياتهم الطبيعية وعكس الصراعات التي مرت بهم والتحقق منها، كما أن لديهم الفرصة لممارسة سلوكيات جديدة يتبعها تعاطف ودعم من أعضاء الجماعة. ويمكن للمشاركين أن يتعلموا احترام الاختلافات القيمية بين الأعضاء؛ كما يمكنهم اكتشاف عند مستوى عميق بأنهم أصبحوا أكثر تقبلاً للاختلافات. ومع أن هناك اختلاف في الظروف إلا أن الألم والنضال عالميين.

٣- جماعة النمو الشخصي

توفر مجموعات النمو الشخصي خبرات مكثفة تهدف إلى مساعدة الأشخاص للوصول إلى وضع أفضل ومستوى من التفاعل الشخصي المتميز والصحي. ولا يهدف إلى معالجة المشكلات الشخصية كما هو الحال بالنسبة لبعض المجموعات؛

بل يركز هذا النوع من الجماعة على اكتشاف القضايا الشخصية التي غالباً ما يسعى الناس ويناضلوا لاكتسابها خلال مراحل الحياة وفترات الانتقال المختلفة. إن المنطق من وراء هذه الجماعة هو الدعم والتحدى الذي يتعرض له المشاركون للحصول على تقييم صادق للذات؛ وتحديد الطرق التي يمكن من خلالها تغيير أنماط تفكيرهم ومشاعرهم وأفعالهم، ومع انه بإمكان المشاركون أن يستفيدوا من التغذية الراجعة التي يتلقونها من الآخرين فإن لهم الحرية في تقرير التغييرات التي يرغبوا بها. ويمكن للمشاركين أن يقارنوا إدراكهم عن أنفسهم مع إدراك الآخرين عنهم ومن ثم يمكنهم أن يقرروا بأنفسهم ماذا سيفعلون بهذه المعلومات.

وتتراوح مجموعات النمو الشخصي من تلك المجموعات المفتوحة في الأساليب والتكنيكات والأهداف والتوجيهات ؛ إلى تلك المجموعات التي تركز على مواضيع محددة. ولكن هناك أهداف مشتركة لكل مجموعات النمو الشخصي تتمثل بما يلي:

١- مساعدة الأعضاء على تطوير اتجاهات أكثر ايجابية ومهارات شخصية أفضل.

٢- استخدام العملية الجماعية كطريقة لتسهيل التغيير في الشخصية.

٣- مساعدة الأعضاء لنقل سلوكهم ومهاراتهم التي تعلموها أثناء وجودهم في المجموعات الإرشادية إلى المواقف الخارجية والحياة الطبيعية.

ومع أن بعض برامج الإرشاد الجماعي لمجموعات النمو الشخصي تتم قيادتهم من قبل أخصائيي العمل الاجتماعي والأخصائيين النفسية والمرشدين النفسيين؛ فإنه ربما أيضاً تتم قيادتهم من قبل أشخاص خارج إطار هذه التخصصات، وفي بعض المواقف فقط. وفيما يتعلق بمن يقود هذه الجماعات، فإننا نعتقد بان فترة التدريب والإشراف أثناء مرحلة الدراسة هي مهمة أيضاً.

٤- جماعة التدريب

تشير مجموعات التدريب إلى تلك المجموعات التي تركز على اكتساب مهارات العلاقات الشخصية، لرفع كفاءة ونجاح الموظفين في المؤسسات والشركات المختلفة، ويركز هذا النوع من المجموعات على التعلم من خلال اختبار المهارات، كما هي في البيئة الطبيعية، فيمكن تحليل البيانات وتشجيع الأفكار الجديدة كما يمكن اتخاذ القرارات أو حل المشكلات. وغالباً ما توجه مهام هذه الجماعات نحو مهام معينة، وان يكون التركيز على مشكلات محددة للمؤسسة مثل: كيف يمكن للقائد أن

يصبح مشاركا فاعلا؟ بأي نموذج وعلى أي هيئة يمكن للموظفين أن يعبروا عن إبداعاتهم الشخصية؟.

إن تركيز مجموعة التدريب هو على العملية الجماعية بدلا من النمو الشخصي (تشير العملية الجماعية إلى مراحل نمو الجماعة والتفاعلات التي تميز كل مرحلة) ويتم تدريب الأعضاء على كيفية ملاحظة عملياتهم الشخصية، وكذلك كيف يمكنهم أن يطوروا دورا قياديا يمكنهم من استمرارية الجماعة التي يقودونها.

٥- الجماعة البنائية

تركز المجموعات البنائية على مواضيع غالبا ما تستخدم في المؤسسات الحكومية والمدارس ومراكز الإرشاد النفسي للطلاب الجامعيين. ومع أن المواضيع المحددة تختلف تبعا لاهتمامات القائد وأعضاء الجماعة؛ فإن هذه الجماعات تتشارك في هدف تزويد الأعضاء بالوعي المتزايد عن المشكلات الحياتية والأدوات الأفضل للتعامل معها. وبشكل عام فإن مدة هذه الجلسات تكون بحوالي ساعتين لكل أسبوع، ومن ٤-١٥ أسبوع. اعتمادا على طبيعة الجماعة فإن بعض جلسات الإرشاد الجمعي ربما تكون قصيرة أي من ٣٠-٤٥ دقيقة وخصوصا مع الأطفال أو الأعضاء الذين يعانون من قصر في فترة الانتباه.

في بداية المجموعات البنائية فإن من المتفق عليه أن يسأل الأعضاء لاستكمال وتعبئة استبيان يتعلق بكيفية التعامل مع المشكلات التي هم بصدد التغلب عليها.

بعض هذه المجموعات تستخدم التمارين المعدة مسبقا كالقراءة وتعيين الواجبات والاتفاقيات، وعندما يقترب البرنامج من نهايته فإن هناك استبيان يجب تطبيقه لتقييم مدى تقدم الأعضاء؛ وهذه الاستبيانات سوف تقدم فكرة عن المواضيع التي ينبغي مناقشتها أثناء جلسات الإرشاد الجمعي، وفيما يلي أبرز مجموعات المواضيع للمجموعات البنائية:

١- إدارة الضغط النفسي.

٢- التأكيد على تدريب الذات.

٣- اضطرابات الأكل (رفض الطعام واكل المأكولات القذرة).

٤- فترات الانتقال للنساء.

٥- التعامل مع الآباء الكحوليين.

٦- تعلم مهارات التعامل.

٧- إدارة العلاقات الشخصية وإنهائها.

٨- التغلب على فكرة الكمالية أو المثالية.

٩- دعم الضحايا الذين تعرضوا لأحداث مؤلمة.

٦- جماعة المساعدة الذاتية:

تخدم مجموعات المساعدة الذاتية الحاجة إلى أشخاص معينين بأوصاف معينة بحيث لا يمكن إيجادها لدى المتخصصين في مجالات الإرشاد والصحة النفسية، وتهدف هذه المجموعات إلى تزويد الأفراد لأن يبحثوا عن اهتماماتهم المشتركة والتزود بأنظمة الدعم التي من شأنها أن تساعد في خفض الضغوطات النفسية وتزود الأعضاء بفرصة التغيير لحياة أفضل. وتركز مجموعات المساعدة الذاتية على هوية مشتركة تعتمد على مواقف الحياة العامة للانتقال بشكل أوسع وتطبيقه مع مجموعات أخرى في الحياة. ويشارك الأعضاء خبراتهم مع بعضهم البعض ويتعلموا من بعضهم البعض أيضا ويوفروا اقتراحات لأعضاء جدد، ويزودوا بعضهم البعض بالتشجيع خصوصا للذين يشعرون باليأس والتشاؤم بالمستقبل.

ومن الأمثلة على برامج المساعدة الذاتية تلك التي تشتمل على سوء استخدام الكحول والقلوب المعافاة (Mended Hearts) والصحة أو العافية Recovery ومراقبة الوزن وغير ذلك. وتقاد هذه المجموعات من قبل أشخاص يشتركون بنفس الأهداف والقضايا لدى كل أفراد الجماعة، وهم ليسوا مؤهلين مهنيا للقيادة، وبالوقت نفسه يتم استشارة المهنيين في هذا المجال للحصول على الفائدة والمعرفة.

صفات المجموعات

١- المجموعة المغلقة: وهي التي لا تسمح لأعضاء جدد فيها، وهي أكثر فعالية

لأنها تتصف بالآتي:

٢- أ- الوقت محدد للعمل

ب- الأعضاء يعرفون بعضهم

ج- للوقت أهمية

المجموعة المنفتحة: وهي التي تسمح بالخروج والدخول لأعضاء جدد وهذه ا

المجموعة تحتاج إلى وقت أطول