

## Groups Psychological Counseling

تعريف الإرشاد النفسي الجمعي:

عرفه حامد زهران بأنه : إرشاد عدد من الأفراد الذين تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم ، وكذلك يمكن القول بأنها : علاقة دينامية مع عدد من الأفراد في نفس الوقت لتعديل اتجاهاتهم وقيمهم ، كما يمكننا وصفها بأنها عملية مساعدة موجهة لمساعدة عدد من الأفراد على فهم سلوكهم وسلوك الآخرين بشكل أفضل "

ويجدر بالذكر ان الارشاد الجمعي يركز على المشكلات الشخصية للفرد التي تتلق بحياته الخاصة .

### فلسفة الارشاد النفسي الجمعي

تنطلق فلسفة الإرشاد الجماعي من أن كل فرد يشترك سلوكياً مع غيره في كثير من خصائص السلوك وأنماطه فرغم أنه فريد في بعض أنماط سلوكه إلا أنه مثل غيره في بعض أنماط السلوك الأخرى.

### أهداف الإرشاد النفسي الجمعي

- ١- أن يتوسع نمو الفرد اجتماعياً وانفعالياً .
- ٢- إعطاء الأفراد فرصة كبيرة لاختبار مشاعرهم بطريقة ودية وبجو مفتوح
- ٣- إعطاء الفرد قدرة أعلى ليصبح أكثر ثقة بقدراته ومهاراته
- ٤- عملية التعلم والتعليم
- ٥- تقديم مؤثرات علاجية لتوجيه جهود الأفراد نحو القيام بأوجه نشاطات مفيدة أو تصفية الصراعات النفسية بحيث تتحول إلى ممارسات طبيعية في الحياة اليومية

### مزايا الإرشاد النفسي الجمعي

- ٠١ وسيلة اقتصادية: لاستغلال وقت المرشد لأن الإرشاد الجمعي يمكن المرشد من مساعدة عدد كبير من الطلبة.
- ٠٢ تهيئة جو للتفاهم الاجتماعي: يستطيع فيه الأفراد إن يعبروا عن آرائهم ويدرسوا استجابات الآخرين لها.
- ٠٣ التقليل من وحدة التمركز : يقلل من وحدة تمركز الفرد حول نفسه ، عندما يطمئن إلى انه ليس الوحيد الذي يعاني من مشكلات بل هناك الكثيرين غيره ، فيقل شعوره بالانزعاج.

### موضوعات الإرشاد النفسي الجمعي:

- ٠١ مشكلات دراسية: تأخر دراسي ..رسوب /إعادة في الصف...غياب عن المدرسة ..تسرب من المدرسة، هروب من الحصص الدراسية ...انقطاع عن

الدراسة ... عادات دراسية سيئة مثل عدم الاستذكار والمراجعة .. وسوء إدارة الوقت وتنظيمه

٢- مشكلات نفسية، سلوكية، الخجل... الانطواء ... القلق.. العدوان والتخريب.. الإحباط... الغيرة . السرقة.. العناد.. التدخين .. التعاطي والإدمان..... الكآبة.. المخاوف الزائدة.

٣ ٠ مشكلات اجتماعية، أسرية، تفكك اسري بسبب طلاق الوالدين أو انفصالهما، الطالبات المقبلات على الزواج ، الطالبات المتزوجات، سوء توافق اسري ..سهر خارج المنزل...عقوق الوالدين..رفقة سيئة...الشوارع سلوك مضاد للمجتمع، تعصب، ديني، عرقي، قبلي، رياضي. حزبي.

٤ ٠ مواقف يومية طارئة متكررة : الغياب عن الحصة...التأخر عن تمارين الصباح...النوم داخل الفصل..الغفلة ، أحلام اليقظة ، عدم إنجاز الواجبات الدراسية...مشاكسات طلاب..الخ.

اساليب الإرشاد الجمعي

تندرج هذه الأساليب تحت تصنيفين هما :-

١- الإرشاد المتمركز حول المجموعة ٠

٢- الإرشاد المتمركز حول المرشد أو الإرشاد الموجه ٠

الدراسات التي قام بها بعض المرشدين باستخدام الإرشاد الجمعي في علاج عدد من المشكلات وهي :-

١- تغيير الاتجاهات ٠

٢- رفع تقدير الذات ٠

٣- علاج الخوف المدرسي ٠

٤- مشكلات التوافق الاجتماعي ٠

٥- المشكلات المهنية ٠

اختلاف الإرشاد النفسي الجمعي عن الإرشاد النفسي الفردي

١- الإرشاد النفسي الجمعي يعالج المشكلات في جو اجتماعي من خلال أفراد المجموعة وبذلك يكون اقرب واقعية من الارشاد الفردي.

- ٢- يزيد من ثقة الفرد بنفسه واستبصاره بمشكلاته خصوصاً عندما يجد الفرد أن أفراداً غيره لهم نفس المشكلة.
- ٣- يهيئ للفرد فرصة التنفيس عن انفعالاته في جو اجتماعي عندما يكتشف الطرق التي تتقبلها الجماعة ، مما يجعل الفرد يكتسب سلوكه مع أهداف الجماعة الإرشادية.
- ٤- يجد الفرد في المجموعة مجالاً متسامحاً مما يشجعه على التحدث عن مشكلاته.
- ٥- يصل الفرد إلى تغيير فكرته عن نفسه ، وخاصة إذا وجد في المجموعة ما يهيئ له النجاح في علاقاته ( تغذية راجعة )
- ٦- مسؤولية اتخاذ القرار تكون على عاتق المجموعة وليس على عاتق الفرد
- ٧- جميع الأعضاء يشتركون بما فيهم المرشد في عمليات التحليل والتقييم
- ٨- يتركز الاهتمام على جميع أعضاء المجموعة
- ٩- وقت الجلسة أطول.

#### الفرق بين الإرشاد النفسي الجمعي والتوجيه الجمعي

التوجيه الجمعي ، يكون لعموم طلاب المدرسة كالمحاضرات والندوات ويقوم به أي شخص في المؤسسة التعليمية بدءاً من حارس المدرسة وانتهاء بالمدير أي ان الذي يقدمه شخص غير متخصص اما الإرشاد الجمعي ، فقيام به المرشد وهو شخص متخصص في ارشاد الطلاب حول مشكلة معينة ويقدم لمجموعة من الطلاب يشتركون في مشكلة واحدة وتتكون الجماعة ما بين ( ٣ - ٨ ) او عشرة طلاب لديهم مشكلة واحدة .

هذا يعني ان التوجيه الجمعي ممكن ان يقوم به أي فرد معلم ، والد ، مدير مدرسة . . . الخ أما الإرشاد الجمعي فلا ينفذه إلا مختص في الإرشاد النفسي، لذا ينبغي عدم الخلط بينهما .

#### خطوات الإرشاد النفسي الجمعي:

إن العملية الإرشادية للإرشاد الجمعي تتكون من أربعة خطوات أو مراحل أساسية هي:

٠١ المرحلة التمهيديّة: وفيها يقبل الأعضاء على الاشتراك في الجماعة الإرشادية وقد يتم مساعدتهم من قبل المرشد على معرفة أسباب وجودهم فيها ويتم بناء جو من القبول والثقة بين أعضائها.

٠٢ مرحلة الاستكشاف: وفيها يبدأ الأعضاء في تعلم كيفية مشاركة زملائهم أفكارهم ومشاعرهم حيث يزداد الوعي بالمشكلة وقد يستخدم البعض أساليب دفاعية عن نفسه وعلى الرغم من ذلك فقد يتم الاندماج العاطفي والوجداني بين الأعضاء.

٠٣ مرحلة العمل: وفيها يحصل الطالب المسترشد على التغذية الراجعة التي تنير له الطريق لاتخاذ قرار بشأن مشكلته كما يزداد وعيه بنفسه وبالأخرين.

٠٤ مرحلة التفكير والاستبصار: وفيها يبدأ الطلبة في وضع خطة عمل من أجل تطبيق ما تعلموه من الجماعة الإرشادية.

ولعل من نافلة القول أن معظم المشكلات التي تواجه الناس اليوم هي مشكلات ناجمة عن كونهم أعضاء في جماعات فعلاقتهم الاجتماعية، وضغوط الأصدقاء، وعدم وضوح الهوية الشخصية، والتفاعل مع الوالدين وبقية أفراد الأسرة، والمدرسين، والكبار بصفة عامة مجالات يمكن أن تسهم في وقوع المشكلات. وفي هذا الصدد يؤكد دنك ماير ( Dinkmeyer, 1970 ) على أهمية استغلال الوضع الاجتماعي في الجماعة للتعامل مع المشكلات الاجتماعية والشخصية للطلاب وذلك لما تمثله الجماعة من عامل جذب لهم.

يتناول هذا المساق مفهوم الإرشاد الجمعي، من حيث أهميته وأهدافه ومبرراته، وكيفية تكوين الجماعة الإرشادية وأنواع الجماعات المختلفة، وخصائصها والقوى المؤثرة فيها، ويتناول استراتيجيات الإرشاد الجمعي المنبثقة من الأطر النظرية المعروفة كالنظرية التحليلية والسلوكية والمعرفية والإنسانية والجشطالتيّة، ومن هذه الاستراتيجيات : لعب الدور ( السيكودراما )، النمذجة ، الإرشاد باللعب، رواية القصص ، الاسترخاء، التعزيز، والنوادي الإرشادية. ويتناول المساهمات النظرية وتطبيقاتها للإرشاد الجمعي، كما يزود هذا المساق الطلبة بفهم واضح لأفكار وعمليات أداء الجماعة مثل: ديناميات الجماعة، بناء الجماعة، القوى المؤثرة في الجماعة، ثم القيادة.