

تمهيد:

ينقسم الارشاد النفسي بشكل عام الى نوعين هما الارشاد الفردي و الارشاد الجماعي، يتم الارشاد الفردي عن طريق مساعدة شخص واحد وجها لوجه و تعتمد هذه الطريقة على قوة العلاقة الارشادية المهنية بين المرشد و المسترشد، أما الارشاد الجماعي فهو ارشاد مجموعة من الأشخاص الذين تتشابه اضطراباتهم و مشاكلهم و الذين يستجيبون بصورة أفضل في المواقف الجماعية.

1- تعريف الارشاد الجماعي: يتم هذا النوع بين المرشد و مجموعة من المسترشدین (من 3 الى 12 شخص) لديهم مشكلات عامة أو مشتركة يرغبون في مساعدة المرشد لهم من أجل التخلص منها. هذه المجموعة تكون متجانسة عقليا و فكريا تلتقي مرة أسبوعيا لمدة ساعة الى ساعة و نصف.

2- أهداف الارشاد الجماعي:

يستخدم الارشاد الجماعي لحل المشكلات الاجتماعية و العلائقية من أجل توفير فرص التفاعل الاجتماعي و التقبل و الاهتمام من طرف الآخرين. يهدف الارشاد الجماعي الى تقوية علاقات أفراد الجماعة ببعضها البعض و علاقة المرشد بأفراد الجماعة من أجل مساعدتهم على حل مشاكلهم و التعرف على الخلل الذي يؤدي الى إبقاء مشاكلهم. يستخدم المرشد من أجل تحقيق هذه الأهداف عدة أساليب أهمها التمثيل النفسي المسرحي (السيكودراما)، التمثيل الاجتماعي المسرحي (السوسيودراما) و المحاضرات و المناقشات الجماعية و النادي الارشادي.

3- سيرورة الارشاد الجماعي: يمر الارشاد الجماعي بمجموعة من المراحل و هي:

3-1 المرحلة التمهيديّة: هي مرحلة تعارف و هي أساس استمرار الارشاد ال مراحل لاحقة، هنا يتعرف المرشد على أفراد الجماعة و يعرف نفسه اليهم. يتم كذلك تحديد عدد الجلسات و عددها و مدة كل جلسة، كذلك مناقشة التوقعات التي يحملها الأعضاء من البرنامج و تصحيح التوقعات الخاطئة. التأكيد على أهمية السرية و الالتزام بها داخل المجموعة، كذلك تحديد المسؤوليات و دور كل فرد من الأطراف.

3-2 مرحلة العمل الجماعي: يعمل المرشد على تشجيع الأعضاء على اظهار مشاعرهم و اطلاق أفكارهم و التعرف على مخاوفهم و مناقشتها بموضوعية و التعامل معها بعقلانية، كما يجب أن يدرك أن بعض السلوكات المقاومة التي يبديها الأعضاء ضد بعضهم أو ضده هو تعتبر ظاهرة طبيعة لا ضرر منها على أن يدركوا خطورة

الاستمرار فيها و عدم الإقلاع عنها، مما يتحتم عليه تشجيعهم على الكف عنها و خلق جو التعاطف و الثقة المتبادلة، كما يجب على المرشد التعامل مع بعض الأعضاء الذين يظهرون سلوكات تخل من استفادتهم و استفادة الآخرين من العمل الارشادي، كالشخص الصامت، الشخص المنحاز للحديث، العضو الناصح، العدواني، الاعتمادي و القلق، لا بد من تعليمهم أن التعبير عن القلق و مساعدتهم في التعامل مع أي أمر يؤثر في قدرتهم على أن يكونوا مستقلين.

3-3 مرحلة تماسك الجماعة: ينمو فيها شهور الأفراد بالانتماء الى الجماعة و الولاء و العمل لصالحها و الدفاع عنها. يقوم المرشد بالمساهمة في تماسك الجماعة عن طريق:

- تعريف السلوكات التي تدل على الثقة و التماسك.

- عرض نماذج للتماسك كقدوة أمام الأعضاء.

- تعزيز سلوكات التماسك التي تظهر داخل الجماعة. تصل الجماعة الى حالة التماسك عندما يتحدث أعضاءها مثلا بصيغة "نحن" بدلا من "أنا"، إضافة الى زيادة الالتزام بالمعايير المتفق عليها و ظهور الحالة الانفعالية الإيجابية.

3-4 المرحلة النهائية: تعتبر هذه المرحلة محجك فعلي لما اكتسبه أعضاء الجماعة من مهارات في التفاعل الاجتماعي و التواصل فيما بينهم و بين الآخرين خارج الجماعة. يجب على المرشد أن يركز على تأهيلهم لمواجهة تحديات العالم الخارجي بعد انتهاء الارشاد الجماعي عن طريق مساعدتهم في وضع خطط تتعلق بمستقبلهم. يفضل أن تكون هناك تغذية راجعة للأعضاء حول مخاوفهم و أمنياتهم و لا يمنع تحديد مقابلات من أجل المساعدة و الاستمرارية.