**الارشاد الجماعي**

**المقدمة :**

 نظراً للضغوط الاجتماعية المتزايدة، أصبحنا نعيش في عصر القلق والتوتر النفسي والمسؤوليات الاجتماعية الضخمة التي تلقى على كاهل الناس في هذا العصر، حيث سبب ذلك على إقبال كثير من الناس على عملية الإرشاد النفسي، ومن هذا المنطلق ظهر مفهوم الإرشاد الجماعي والذي يتم بين مرشد ومجموعة من المسترشدين الذين تجمعهم مشكلة واحدة، وفي مثل هذا الوضع الجماعي يميل كل فرد في المجموعة إلى إظهار شخصيته في المجموعة التي ينتمي إليها، ويشاركها المستوى العمري والأكاديمي، ونفس المشاكل التي يعانوا منها، والتي يعود إليها السبب الرئيسي في ضمهم إلى مجموعة إرشادية واحدة، وبهذا يكون الفرد في المجموعة قادراً على التفاعل المباشر التلقائي مع أفراد مجموعته.

كل عملية إرشاد جماعي تتكون من مجموعة من الأفراد لا يقل عددهم عن ثلاث بالإضافة إلى مرشد و يعانون جميعاً من مشكلة أو مشكلات متشابهه و يفتقرون إلى معلومات و مهارات اجتماعية نفسية أو سلوكية لمواجهه ما يعانون منه.

لا توجد مجموعة إرشادية تسير بدون قائد " مرشد " يشترك معها في التوجيه و يمدها بالخبرة.

 اذن هو علاقة مهنية يقودها مرشد متخصص وتقوم على عملية ديناميكيه تهف إلى تحقيق أهداف إرشادية محددة من خلال التفاعل بين أعضاء الجماعة.

**تعاريف الارشاد الجماعي :**

يعرفه تومبسون:- هو عملية تفاعل متبادلة تجمع أكثر شخصين فما فوق من أجل تحقيق أهداف مشتركة و الجماعة الإرشادية عبارة عن مجموعة من المسترشدين يجتمعون في مكان محدد بمشكلة واحده بتنسيق مع المرشد.

وعرفه روجرز:- هو مكان يأتي إليه الناس لمعرفة أنفسهم بشكل أفضل مما هو متوفر لهم في الحياة العادية .

**أهداف الإرشاد الجماعي:**

1. ينمي ثقة الفرد في ادراكات الآخرين له وللمجتمع من حوله.
2. يساعد الفرد على معرفة حقيقة ذاته وما يريد لها.
3. يساعد على فهم الآخرين بشكل أفضل.
4. عن طريق الإرشاد الجماعي تتكامل مشاعر الفرد نحو ذاته ونحو الآخرين.

**أهمية الإرشاد الجماعي:**

1. يساعد على فهم الأفراد ووجهات نظرهم.
2. الحصول على مهارات إجتماعية كثيرة.
3. من خلاله تتضح إرتباطات الفرد ومشاكله وقيمه وأفكاره بواسطة المناقشة الجماعية مع أقرانه ذوي المشاكل المشابهة لمشكلته في نفس المجالات.
4. يتعلم الفرد كيف يشارك الآخرين أحاسيسهم عن طريق المشاركة في الأنشطة الاجتماعية.

**مجالات استخدام الارشاد الجماعي :**

 يستخدم الإرشاد الجماعي مع كل من :

1. الأطفال و المراهقين و الراشدين كل هذه الفئات تصلح معها الإرشاد الجماعي إذا كانت المشكلة واحده
2. يستخدم مع كبار السن خاصة ممن تظهر لديهم مشكلات اجتماعية كحالة التقاعد و شعور بالوحدة .
3. الإرشاد الأسري من خلال إلقاء المحاضرات و حول كيفية التعامل مع أبنائهم.
4. الإرشاد المهني في المدارس و المؤسسات .
5. يستخدم مع أصحاب الحالات المشتركة مثل مشكلات التوافق الاجتماعي و المدرسي.
6. مع الأفراد الذين لديهم مشكلات كالانطواء و الاكتئاب و الوحدة النفسية و الخجل و حالات التمركز حول الذات .

**مــــــــزايا الإرشاد الجماعي:-**

1- الإقتصاد في نفقات الإرشاد و توفير الوقت و الجهد أي خفض عدد المرشدين .

2- يعتبر أنسب الطرق أو طرق الإرشاد بالنسبة للحالات التي تقاوم العلاج الفردي و التي تحل بفاعلية أكثر في المواقف الإجتماعية .

3- يتعلم الفرد من الجماعة جوانب كثيرة فهي تكسبه مزيد من الثقة بالنفس و تضفي عليه روح التعاون و التفاعل مع الآخرين .

4- اشتراك المسترشد في المناقشة و الاستماع يقلل من تمركزه حول نفسه و يشعره بالأخذ و العطاء.

5- تضمن للمسترشد على أنه ليس الوحيد الذي يعاني من هذه المشكلة .

6- أنسب الطرق في البلاد النامية التي تعاني من نقص في المرشدين .

7- يتيح فرصة الاستفادة من أخطاء غيره و الاتعاظ بها حيث يستمع قصصهم و تاريخ مشكلتهم .

**عيوب الإرشاد الجماعي :-**

1- يحتاج الإرشاد الجماعي إلى خبره و تدريب خاص قد لا يتوافر لدى كثير من المرشدين .

2- شعور بعض المسترشدين بالحرج أو الخجل حيث يكشفون عن أنفسهم و يتحدثون عن مشكلاتهم أمام الآخرين .

3- احتمال ظهور بعض المضاعفات حيث قد يتعلم بعض المسترشدين أنماط سلوكية غير سويه لم يكونوا يعرفونها من قبل .

**ما هو حجم وتكوين المجموعة الإرشادية؟**

يجب أن يكون مكان الجماعة الإرشادية ملائماً كتوفير المكان المناسب والهدوء التام والتهوية والإضاءة وترتيب جلوس أفراد المجموعة في وضع يسمح لهم بالإتصال المباشر فيما بينهما بالإضافة إلى إشراكهم جميعاً في نفس الجنس والمستوى التعليمي والعمري، ونفس المشكلات والاضطرابات، أما بخصوص حجم المجموعة فيتراوح عدد المشتركين في المجموعة ثمانية أفراد وذلك ما يوفر جواً هادئاً للمناقشة الإرشادية والعملية.

**الجماعة الإرشادية :**

تضم الجماعة الإرشادية عددا من العملاء. وهي تكون إما جماعة طبيعية قائمة فعلا مثل جماعة طلاب في فصل، أو جماعة مصطنعة يكونها المرشد بهدف الإرشاد، وتتم عملية الإرشاد مع الجماعة كوحدة، ومن ثم فلا بد أن يعرف جميع أفراد الجماعة أهدافها وأسلوب العمل الجماعي ومسئولياتهم .

ويجب أن يعتني المرشد عناية خاصة بتكوين الجماعة الإرشادية، وتنمية العلاقات والتفاعل الاجتماعي بين أعضائها .

للجماعة قوى إرشادية هائلة يجب استغلالها، وتعريف أعضاء الجماعة الإرشادية بهذه القوى حتى يمكن الاستفادة منها. وتعبر القوى الإرشادية في الجماعة عن فائدة الجماعة الإرشادية وفيما يلي أهم القوى الإرشادية في الجماعة.

التفاعل الاجتماعي:

أي الأخذ والعطاء والتأثير المتبادل بين أعضاء الجماعة الإرشادية- تأثيره الفعال، فهو يجعل الأعضاء يندمجون في النشاط الاجتماعي، ويصبح للإرسال والاستقبال الاجتماعي تأثير إرشادي ملموس بين جميع أعضاء الجماعة، فلا يعتمد الإرشاد على المرشد وحده بل يصبح العملاء أنفسهم مصدرا من مصادر الإرشاد .

الخبرة الاجتماعية:

تتيح الجماعة -كنموذج مصغر للمجتمع- فرصة لتكوين علاقات اجتماعية جديدة، واكتساب خبرات ومهارات اجتماعية تفيد في تحقيق التوافق الاجتماعي، وتعمل الجماعة على إظهار أنماط السلوك الاجتماعي العام إلى جانب السلوك الفردي الخاص، وأنماط السلوك المعياري إلى جانب أنماط السلوك الشاذ "

الأمن:

يؤدي انتماء العميل إلى جماعة إرشادية إلى الشعور بالتقبل، والتخلص من الشعور بالاختلاف، والاقتناع بأنه ليس وحده الشاذ وأن المشكلات النفسية تواجه الناس جميعا .كذلك فإن سماع العميل غيره وهم يتحدثون عن مشكلاتهم، يزيد من اطمئنانه ويقلل من مقاومته للتحدث عن مشكلاته وخاصة عندما يجد انها مشكلات مشتركة، فهو يرى من هو أسوأ منه حالا فيهدأ روعه، ومن هم أحسن منه حالا فيزداد أمله في التحسن. كذلك فإن العميل يجد في رفاقه من أعضاء الجماعة سندا انفعاليا ومجالا مناسبا للتنفيس والتفريغ والتطهير الانفعالي، وهذا كله يشعره بالأمن

الجاذبية:

للجماعة جاذبيتها الخاصة لأعضائها، وذلك بتوفيرها لأنشطة جماعية تتيح إشباع حاجات أعضائها وإشعارهم بالأمن وتحقيق الأهداف.

المسايرة:

الجماعة يكون لها معاييرها التي تحدد السلوك الاجتماعي المتوقع، التي توفقه عند الحدود المقبولة اجتماعيا. ويلتزم أعضاء الجماعة بمسايرة هذه المعايير، ومن أهم المعايير في الجماعة الإرشادية الكلام عن المشكلات في تعبير حر صادق، وإتاحة الفرصة لمناقشتها بهدف الوصول إلى حلها وتغيير السلوك،

**أساليب الإرشاد الجماعي:-**

1 ــ السيكودراما:- وتسمى التمثيلية المسرحية للمشكلات النفسية وهو إرشاد عملي واقعي يشاهد بالتمثيليات النفسية حيث تعرض مشكلات انفعالية يعانيها المسترشدون المشاهدون و تعرض أحداثها و مواقفها حتى تصل إلى نهاية حل عملي لتلك المشكلة .

2 ــ أسلوب إلقاء المحاضرات :- فالمحاضرات أسلوب تعليمي تربوي في طريقة الإرشاد النفسي الجماعي حيث يتعلم المسترشدون مزيد من المعارف و الأفكار في إطار المشاكل التي يعانونها مع بيان لمرحلة التوجيه لمواجهة المواقف والمرشد هو الذي يلقي المحاضرة و أن تكون ختامه المحاضر أسئلة متبادلة و مناقشات متداولة .

3 ــ أسلوب المناقشات الجماعية :- و يتم ذلك ابتداء بالمشكلات النفسية العامة المشتركة ثم تتدرج المناقشات النفسية الخاصة المشتركة إذ لابد أن يكون أعضاء المناقشة متجانسين يتشابهون فيما يعانون منه .

4 ــ أسلوب عرض الوسائل الإيضاحية السمعية و البصرية التي تصور مظاهر انفعالية سلوكية ذات أثر بعيد في نفسية أعضاء الجماعة المسترشد .

**اوجه الاختلاف بين الارشاد الفردي والجماعي**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ت | الارشاد الفردي | ت |  الارشاد الجماعي |
| 123 45  | الجلسة الارشادية اقصر عادة حوالي 45 دقيقة .يتركز الاهتمام على الفرد .يتركز الاهتمام على المشكلات الخاصة .دور المرشد أسهل واقل تعقيد .يتيح فرصة الخصوصية والعلاقة الارشادية الاقوى بين المرشد والمسترشد | 12 34 5 | الجلسة الارشادية عادة اطول حوالي ساعة ونصف .يتركز الاهتمام على الجماعة .يتركز الاهتمام على المشكلات العامة .دور المرشد أصعب واكثر تعقيديتيح فرصة التفاعل الاجتماعي مع الاخرين  |

**أوجه الشبه بين الارشاد الفردي والجماعي :**

1. وحدة الاهداف العامة : فكل منهما يهدف الى مساعدة وتوجيه المسترشد ليفهم ويساعد ويوجه نفسه .
2. وحدة الاجراءات الاساسية .

كلاهما يتعامل مع الاشخاص العاديين