

الفصل الرابع

طرق الإرشاد النفسى

- الإرشاد الفردى.
- الإرشاد الجماعى.
- الإرشاد الموجه.
- الإرشاد غير الموجه.
- الإرشاد النفسى الدينى.
- الإرشاد السلوكى.
- الإرشاد خلال العملية التربوية.
- الإرشاد بالقراءة.
- الإرشاد بالواقع.
- الإرشاد باللعب.
- الإرشاد لوقت الفراغ.
- الإرشاد المختصر.
- الإرشاد العرضى.
- الإرشاد الذاتى.
- الإرشاد الخيارى.

طرق الإرشاد النفسى

يرى «حامد زهران» (١٩٩٨) ان هناك العديد من الطرق التى تستخدم فى الإرشاد النفسى، وهى:

- ١ - الإرشاد الفردى .
- ٢ - الإرشاد الجماعى .
- ٣ - الإرشاد الموجه .
- ٤ - الإرشاد غير الموجه .
- ٥ - الإرشاد النفسى الدينى .
- ٦ - الإرشاد السلوكى .
- ٧ - الإرشاد خلال العملية التربوية .
- ٨ - الإرشاد بالقراءة .
- ٩ - الإرشاد بالواقع .
- ١٠ - الإرشاد باللعب .
- ١١ - الإرشاد لوقت الفراغ .
- ١٢ - الإرشاد المختصر .
- ١٣ - الإرشاد العرضى .
- ١٤ - الإرشاد الذاتى .
- ١٥ - الإرشاد الخيارى .

وستتناول فى الجزء التالى شرح موجز لكل من هذه الطرق.

١ - الإرشاد الفردى Individual Counseling

وهو الذى يتم لفرد واحد فقط وجهاً لوجه، وهو عبارة عن علاقة مخططة بين الاخصائى النفسى والفرد، ويتوقف نجاحه على نوع العلاقة الإرشادية التى تنشأ بينهما، وفى هذا النوع من الإرشاد يتم تبادل المعلومات، ويقوم الاخصائى بإثارة دافعية الفرد، ووضع خطط العمل المناسبة، وتفسير المشكلات التى يعانى منها الفرد، ويستخدم الإرشاد الفردى فى الحالات التى تتميز بالطابع الفردى والتى لا يمكن بحثها فى شكل جماعى.

٢ - الإرشاد الجماعى Group Counseling

ان الفرد كائن اجتماعى بطبعه، فهو لا يعيش بمعزل عن الجماعة، بل يشترك مع الجماعة فى كثير من الخصائص والأنماط السلوكية. فالفرد له أنماط معينة من

السوك تميزه عن غيره من الأفراد، فى حين انه يتشابه مع الأفراد الآخرين فى أنماط سلوكية أخرى.

وفى هذا النوع من الإرشاد يتم اختيار الأفراد ذوى المشكلات المتشابهة مما يكون عاملاً مشتركاً بينهم يؤدى إلى تماسكهم ويتم تقسيمهم إلى جماعات صغيرة العدد، وتتم عملية الإرشاد مع الجماعة كوحدة، لذلك يجب أن يعرف كل فرد فى الجماعة أهداف العملية الإرشادية وأسلوب العمل ومسئوليات كل منهم.

ويجب على الاخصائى النفسى تهيئة المجال للتفاعل الاجتماعى بين أعضاء الجماعة، وعليه مراعاة عدم احتكار المناقشة، بل يجب عليه تشجيع الأعضاء على النشاط والمشاركة الايجابية، وأن يكون على علم ودراية بسيكولوجية الجماعة ودينامياتها.

٣ - الإرشاد الموجه Directive Counseling :

وهو عبارة عن الإرشاد المركز حول الاخصائى النفسى - Counsellor Centred أو المركز حول الحقيقة Fact - Centred، ويستخدم هذا النوع من الإرشاد مع الأفراد الذين تنقصهم المعلومات ويطلبونها لاحتياجهم إليها. ويقوم الاخصائى النفسى فى الإرشاد الموجه بتحمل جانب كبير من المسئولية الإرشادية على أساس افتراض أن لديه خبرة واسعة ومعلومات وافية وقدرة على كشف الصراعات وتفسير السلوك.

ويقوم الاخصائى بدور ايجابى فى تلك العملية، فهو يقدم للفرد المعلومات التى يحتاج إليها، كما أنه يستثير حاجاته ودوافعه، ويقدم له الحلول والنصائح المباشرة، ويضع له الخطط، ويناقشه فى القرارات الخاصة به، وهو يقوم بذلك مستخدماً خبراته وعلمه.

٤ - الإرشاد غير الموجه Nondirective Counseling

ويطلق عليه «الإرشاد المركز حول العميل» Client - Centred Counseling

أو الإرشاد الممرکز حول الذات Self Centred Counseling، ويرجع الفضل لهذه الطريقة فى الإرشاد إلى «كارل روجرز» Rogers صاحب نظرية الذات، حيث يرى أن هدف تلك الطريقة هو مساعدة الفرد على النمو النفسى السليم، وذلك عن طريق مساعدته على فهم نفسه على نحو أفضل، والعمل على تغيير مفهومه عن ذاته بحيث يتطابق مع الواقع، وكذلك تغيير المفهوم السلبى للفرد نحو ذاته إلى مفهوم إيجابى.

ويتطلب هذا النوع من الإرشاد أن يكون الفرد على درجة عالية من النضج وتكامل الشخصية بحيث يتمكن من الإلمام الجيد بمشكلاته، ويتحمل مسؤولية حلها وذلك تحت إشراف الاخصائى غير المباشر حيث يعمل على تهيئة كل ما يتيح للفرد القيام بدوره الإيجابى النشط فى العملية الإرشادية.

فالإخصائى النفسى الذى يوجه كل اهتمامه للفرد ويشجعه ويتقبله كما هو ويفهم وجهات نظره، ويقدم له بعض النصائح فى مناخ إرشادى صادق تسود فيه العلاقات الودية والتسامح يكون كالمراة التى يستطيع الفرد أن يعكس عليها مشاعره واتجاهاته وانفعالاته، وهذا يؤدى بدوره إلى وضوح الرؤية لدى الفرد بالنسبة لشخصيته ويزداد استبصاره لها.

٥ - الإرشاد النفسى الدينى Religious Counseling

يعتبر الدين ركن أساسى فى التوجيه والإرشاد، فالعملية الإرشادية هدفها الأساسى تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسى للفرد. والإرشاد النفسى الدينى يقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ روحية وأخلاقية، كما يهتم بتكوين حالة نفسية متكاملة بحيث يكون سلوك الفرد متمشياً مع المعتقدات الدينية الأمر الذى يؤدى إلى توافقه وتمتعه بالصحة النفسية.

ويهدف الإرشاد النفسى الدينى إلى تحرر الفرد من الشعور بالاثم والخطيئة التى تهدد أمنه النفسى، ومساعدته على تقبل ذاته، وتحقيق وإشباع حاجته إلى الشعور بالأمن والسلام النفسى. وهذا النوع من الإرشاد يقوم على مساعدة الفرد على فهم نفسه على نحو أفضل ومعرفة القيم والمبادئ الدينية والأخلاقية.

٦ - الإرشاد السلوكى Behavioural Counseling

إن الإرشاد السلوكى يهدف إلى تغيير وتعديل وضبط سلوك الفرد، ويتم هذا النوع من الإرشاد على أسس ومبادئ نظريات التعلم بوجه عام، والتعلم الشرطى بوجه خاص، ويطلق عليه أحياناً «إرشاد التعلم»، ويرى «ايزنك» Eysenck ان الإرشاد السلوكى يتضمن إعادة التعليم والتعلم. ان السلوك المتعلم يمكن تعديله، فالفرد يوجد لديه العديد من الدوافع منها ما هو أولى، ومنها ما هو ثانوى يكتب عن طريق التعلم، وقد يكون تعلم الفرد لتلك الدوافع غير سليم ويرتبط بأساليب غير توافقية فى إشباعها، وفى هذه الحالة يحتاج إلى تعلم جديد يكون أكثر توافقاً.

٧ - الإرشاد خلال العملية التربوية Educational Counseling

ويقصد به تقديم الخدمات الإرشادية من خلال العملية التربوية ككل فى اطار برنامج محدد، بحيث تتفق أهداف العملية الإرشادية مع أهداف العملية التربوية ككل. ومما هو معروف فإن العملية التربوية تهدف إلى نمو الفرد فى كافة الجوانب واعداده ليكون مواطناً صالحاً قادراً على تحمل أعباء مسؤولياته ومواجهة مشكلاته وحلها وتزويده بالمهارات الاجتماعية المختلفة، كما تهدف عملية التربية أيضاً إلى تحقيق التوافق النفسى للفرد، وذلك من خلال تعليم كيفية تحقيق التوازن بينه وبين البيئة التى يعيش فيها الأمر الذى ينعكس على صحته النفسية.

والإرشاد النفسى يهدف إلى تحقيق السعادة للفرد، والعمل على أن تتكامل شخصيته، وذلك بمساعدته على فهم نفسه ومشاكله، كما يهدف أيضاً إلى إشباع دوافع الفرد وتحقيق مطالبه وتلبية احتياجاته المختلفة الأمر الذى يحقق له التوافق النفسى. وهكذا نجد أن هناك تشابهاً كبيراً بين كل من عملية الإرشاد النفسى والعملية التربوية.

وفى المجال التربوى نجد أن هناك حاجة ملحة إلى البرامج الإرشادية، فعلى

سبيل المثال قد نجد أن ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية ليست على المستوى المطلوب ولم تحقق الأهداف المنشودة. ففي هذه الحالة نحتاج إلى برامج التوجيه والإرشاد النفسى لزيادة مشاركة التلاميذ الايجابية فى الأنشطة الرياضية المدرسية سواء فى دروس التربية الرياضية أو الأنشطة الداخلية والخارجية، ويمكن تحقيق ذلك عن طريق إثارة دافعية التلاميذ وتشجيعهم على الممارسة الرياضية وذلك باستخدام أسلوب الثواب والتعزيز.

كذلك يستخدم الإرشاد النفسى فى المجال التربوى للتعرف على الفروق الفردية بين التلاميذ ومساعدتهم على النمو التربوى فى ضوء قدراتهم، وأيضاً توجيههم إلى أفضل الطرق التى تحقق لهم أقصى درجات النجاح.

٨ - الإرشاد بالقراءة Biblio Counseling :

وهو عبارة عن قيام الفرد بقراءة المواد المكتوبة مثل الكتب والمجلات والنشرات وغيرها من المواد التى تقرأ، ثم يتفاعل مع محتويات المادة التى يقرأها، ويستفيد منها فى العملية الإرشادية.

ان هذه العملية تساعد الفرد على اكتساب العديد من المعلومات التى ترتبط بمشكلاته، وتكسبه القدرة على التفكير بشكل إيجابى بناءً، وتزيد من كفاءته فى التعرف على اتجاهاته وسلوكياته وتحديدتها بكل دقة، وتهيئ له الفرصة لوضع حلول بديلة، وتشجعه أيضاً على التوافق مع مشكلته.

٩ - الإرشاد بالواقع Reality Counseling :

وفى هذا النوع من الإرشاد يقوم الفرد بتحمل المسئولية لتغيير سلوكه الخاطئ، ليحل بدلاً منه السلوك الصحيح والذى يحقق له الإشباع فى ضوء الواقع. ويشير «ويليام جلاسر» Glasser (١٩٦٥) إلى أن الفرد يستطيع تحسين واقعه وذلك عن طريق ضبط تصرفاته ضبطاً داخلياً فعالاً يكون مسئولاً عنه.

١٠ - الإرشاد باللعب Play Counseling :

ويستخدم هذا النوع من الإرشاد مع الأطفال نظراً لأنه يفيد فى تعلم

الطفل، وتشخيص مشكلاته، وفي علاج اضطرابه السلوكي، أى أنه يستخدم لضبط وتوجيه وتصحيح سلوك الطفل. فاللعب يعتبر من الوسائل الهامة التي يعبر بها الطفل عن نفسه، ومن خلال اللعب يستطيع الطفل أن يفهم العالم من حوله. كذلك فإن اللعب نشاط ضرورى وهام لكل المراحل السنية، فهو حاجة نفسيه اجتماعية لا بد من اشباعها، ويختلف اللعب من مرحلة سنية لأخرى، فنجد أن اللعب فى مرحلة الطفولة المبكرة يغلب عليه الطابع الفردى ويتميز ببساطته، ثم يتجه بعد ذلك إلى المشاركة الجماعية مع أصدقاء اللعب، وفى مرحلة الطفولة المتأخرة يبدأ ظهور ميل الطفل إلى الارتباط بالجماعة، وتظهر الألعاب الجماعية، وتتضح الميول والاهتمامات، وفى مرحلة المراهقة المبكرة تتضح روح الجماعة، والميل للعب الاجتماعى، والاشتراك فى المباريات، كذلك نجد فى المراهقة المتأخرة ظهور التمسك بقواعد اللعبة وقانونها.

ويستخدم اللعب لإشباع حاجات الطفل المختلفة مثل الحاجة إلى الحركة والنشاط، والحاجة إلى السيطرة، والحاجة إلى التملك، والحاجة إلى الاستقلال، والحاجة إلى التفوق، والحاجة إلى المكانة... الخ. كذلك فإن اللعب يتيح الفرصة لتفريغ الانفعالات لدى الطفل، أى أن اللعب يعتبر نشاط هادف يساعد على التنفيس الانفعالى عن القلق والتوتر الذى ينشأ نتيجة للصراع والإحباط الذى يتعرض له الطفل.

١١ - الإرشاد لوقت الفراغ Leisure-Time Counseling

ان من أكثر المشكلات التى تواجهنا فى العصر الحالى هى كيفية التخطيط لشغل وقت الفراغ بأنشطة هادفة بناءة، ولقد ازداد وقت الفراغ نتيجة التقدم التكنولوجى والعلمى الأمر الذى يستلزم التخطيط بكل دقة وعناية لكيفية استغلاله على نحو سليم ومرضى.

والإرشاد لوقت الفراغ يعنى استخدام ذلك الوقت فى عملية الإرشاد، وذلك باستغلاله فى نشاط ايجابى بناء، فإذا ما أحسن تنظيم هذا الوقت وتم شغله بالأنشطة التى يميل إليها الفرد فإن ذلك سيؤدى بطبيعة الحال إلى راحة

الفرد وسعادته ويحقق له التوافق والتوازن المطلوب ويزيد من إنتاجيته وكفاءته في العمل .

ويقوم الاخصائى النفسى بدور هام فى ترشيد وقت الفراغ، أى استغلال وقت الفراغ فى عملية الإرشاد، فهو يشترك فى النشاط بهدف العمل على تكامل نشاط وقت الفراغ مع أنشطة الحياة بصفة عامة، كما يجب أن يهتم بتوجيه النشاط بحيث يكون بناء يحقق الأهداف المحددة للعملية الإرشادية .

١٢- الإرشاد المختصر Brief Counseling :

ويطلق عليه أحياناً «الإرشاد المصغر» Micro Counseling ، أو «الإرشاد قصير الأمد» Short-term Counseling ، وهذا النوع من الإرشاد يكون مكثف ومحدود الوقت، ويركز على المهارات المطلوب إتقانها، ويتناول واحدة فى كل مرة، وذلك من أجل مساعدة الفرد على تعديل وتغيير وضبط سلوكه لكى يصبح سلوكه فعالاً .

١٣- الإرشاد العرضى Incidental Counseling :

وهو عبارة عن الإرشاد الذى يتم صدفة وبشكل عابر وسريع، كما أنه غير مخطط ويتم بطريقة سطحية، ويهدف إلى مساعدة الفرد على الشعور بالراحة والطمأنينة، كما أنه لا يحاول التعمق فى فهم ديناميات الشخصية والصراعات التى تعانى منها .

ويستخدم هذا النوع من الإرشاد فى اضطرابات الشخصية العابرة والمواقف الطارئة، وفى حالة عدم توافر الإمكانيات اللازمة للعملية الإرشادية، ويستخدم أيضاً عندما يكون وقت الاخصائى محدوداً .

١٤- الإرشاد الذاتى Self - Counseling :

وهو عبارة عن قيام الفرد بإرشاد ذاته، أى أنه عبارة عن عملية توجيه ذاتى للسلوك يقوم به الفرد بنفسه بشكل ايجابى وفعال دون الحاجة إلى اللجوء المباشر

أو المتمر إلى الاخصائي، وليس معنى ذلك ان الاخصائي ليس له دور فى ذلك النوع من الإرشاد، بل يلجأ إليه الفرد عند الضرورة وفى الحالات التى تستدعى ذلك.

١٥- الإرشاد الخياري Eclectic - Counseling :

وهو طريقة يقوم فيها الاخصائي باختيار بعض طرق الإرشاد مع التوفيق بينها، مع مراعاة عدم الانحياز لطريقة معينة، بل يجب عليه أن يختار من بينها ما يناسب الحالة والمشكلة وظروف عملية الإرشاد. كذلك يستطيع الاخصائي الجمع بين عدة طرق، فيقوم باختيار أفضل شىء فى كل طريقة، ووفق بينها ويدمجها معاً بحيث يمكن تحقيق أكبر قدر من الاستفادة.