

الفصل الثالث

الإرشاد والعلاج النفسي الجماعي

- * تعريف الإرشاد النفسي الجماعي .
- * لمحة تاريخية عن الإرشاد النفسي الجماعي .
- * الجماعة الإرشادية .
- * تصنيف الجماعات .
- * تكوين الجماعة الإرشادية .
- * دور المرشد في تكوين الجماعة الإرشادية .
- * بعض فنيات الإرشاد الجماعي .
- التمثيل النفسي المسرحي (السيكودراما) .
- أسلوب المحاضرات .
- أسلوب المناقشة الجماعية .
- * بعض العملاء الذين لا يناسبهم العلاج النفسي الجماعي .
- * تحليل بعض خبرات التعامل مع الإرشاد والعلاج النفسي الجماعي .
- * مميزات وعيوب الإرشاد النفسي الجماعي .

الإرشاد النفسي الجماعي

Group Counseling

إن الفرد بطبيعته كائن اجتماعي ، ويجب أن ينضم إلى جماعة ويتبع معاييرها إضافة إلى معياره الداخلي ، ويمكن للفرد أن يعدل أو يغير أو يحسن من سلوكه كرد فعل للجماعة التي ينتمي إليها ، وذلك لأن الفرد يشعر بأنه بحاجة إلى من يساعده على اكتشاف ذاته وإمكاناته وهذا ما يرمي إليه الإرشاد النفسي .

تعريف الإرشاد النفسي الجماعي والعلاج الجماعي :

الإرشاد النفسي الجماعي هو إرشاد عدد من العملاء الذين تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم معاً في جماعات صغيرة كما يحدث في جماعة إرشادية أو في فصل .

(زهران، 1980، ص 297)

كما عرفه " جازدا وآخرون، 1984 " Gazda et al على أنه عملية تفاعل ديناميكية موجهة نحو تغيير التفكير والسلوك على مستوى الشعور أو الوعي، وهو يتضمن التوجه نحو الواقع والتفيس، والثقة المتبادلة، والاهتمام والتفاهم، والتقبل والدعم، وتحقيق وظيفة الإرشاد النفسي الجماعي في مجموعة صغيرة ذات اهتمام شخصي مشترك، يتم التفاعل بين أفرادها، الأمر الذي يزيد من درجة تفهمهم وتقبلهم للقيم والأهداف التي يؤمن بها مجتمعهم والتي تعمل على تعديل اتجاهات وسلوك كل مسترشد، والمسترشدون، أعضاء الجمعية الإرشادية هم أفراد عاديون لديهم مشكلات خاصة تضعف توافقهم إلا أنهم لم يصلوا بعد إلى مرحلة المرض أو الاضطراب الكلى لشخصيتهم .

وعند " شيرتزر وستون 1980 " Shertzer & Stone فإن الإرشاد النفسي والجماعي يضم مرشداً يشترك في علاقة مع عدد من المسترشدين في نفس الوقت، ويهتم الإرشاد الجماعي عادة بمشكلات النمو والاهتمامات الموقفية للأعضاء، وهذا الاهتمام يكون منصباً على الاتجاهات والانفعالات وحرية الاختيار والقيم، ويتم التفاعل بين الأعضاء، وبهذا التفاعل فإنهم يؤسسون علاقة قائمة على المساعدة والتي تمكنهم من تحسين عملية الفهم والاستبصار بالذات كخطوة أولى، وتقوم الجماعة بمناقشة الاهتمام الشخصية والانفعالية، ويقوم بعض أعضاء الجماعة بتزويد زملائهم بإدراكاتهم ورؤيتهم لهذه الخبرات كتغذية راجعة .

مما تقدم فإننا نرى أن الإرشاد النفسي الجماعي هو عملية تفاعل بين المرشد ويمثل الجهة المطلوب منها الخدمة الإرشادية، وبين مجموعة من الأفراد (المسترشدين) ويمثلون جماعة صغيرة، وهي التي تطلب الخدمة الإرشادية، وهي التي تعبر عن نفسها، حيث يعبر المسترشدون عن مشكلاتهم واتجاهاتهم، ويتم التفاعل بينهم، والذي يؤدي بالتالي إلى تصحيح اتجاهاتهم وتعديل سلوكهم، وأعضاء هذه المجموعة عاديون، لم يصلوا إلى درجة المرض النفسي، ولكن لديهم مشكلات تضعف من توافقهم .

وحول مميزات الإرشاد النفسي الجماعي، فقد أشار " زهران، 1980 " إلى أن الإرشاد النفسي الجماعي يحتل مركزاً ممتازاً بين طرق الإرشاد النفسي، وذلك لتوافر مميزات عديدة

أهمها ما يلي :

التقليل من حدة تركز العميل هو ذاته ، ويوفر الفرص لتحقيق الذات وإحراز المكانة والتقدير مما ينمي الثقة بالنفس ويقوي عاطفة اعتبار الذات واحترام الذات والشعور بالقيمة ، ويكفل تصحيح وتعديل مفهوم المسترشد عن ذاته وعن الآخرين وعن العالم الخارجي عموماً في اتجاه تقدير الذات والتحقق من قدراته ، مما يزيد تقبله للآخرين وتقبل الآخرين له يطمئن المسترشد إلى أنه ليس الوحيد الذي يعاني من مشكلات نفسية وأن هناك كثيرين غيره فيقل شعوره بالانزعاج واليأس . (زهران ، 1980 ، ص 308)

ملحة تاريخية عن الإرشاد النفسي الجماعي :

لقد تضاربت الآراء حول من هو الشخص الذي بدأ حركة الإرشاد النفسي الجماعي أو العلاج النفسي الجماعي كما أشار بذلك " فطيم . ب . ت " .
فالبعض يرى أنه " أنطون مسمر " حيث يطلقون عليه أبو العلاج النفسي الجماعي ، ومنهم من يقول إنه " جوزيف هيرسي برات " Joseph Hersey Pratt وهو طبيب باطني من بوسطن .

كما نجد البعض يرشح كل من " ألفريد أدلر ، ومورينو " .

ويمكن أن نقول إن هؤلاء جميعاً قد وضعوا بصماتهم على حركة الإرشاد أو العلاج النفسي الجماعي .

والقصة تعود إلى محاولة المعالجين النفسيين إيجاد بديل للعلاج الفردي ، فوجدوا بغيتهم في العلاج النفسي الجماعي ، وكان الهدف الذي يسعون إليه هو محاولة فهم سلوك الفرد داخل الجماعة ، خاصة إذا تشابهت مشاكلهم ، فيمكن من خلال الجماعة أن يساعدوا بعضهم بعضاً على تصحيح سلوكياتهم .

وعن نشأته فقد أشار " فطيم ، ب . ت " إلى أن العلاج النفسي الجماعي قد نشأ في بدايته نشأة علمية تطبيقية ، ففي أوائل القرن العشرين كان " برات " يعالج مرض السل ، وكان السل عندئذ يعتبر مرضاً جسدياً واجتماعياً ، وفي ربيع 1905 وضع خطة لمعالجة علاج السل وكانت فصول " برات " تتكون من خمس عشرة إلى عشرين عضواً يلقي المحاضرات في تلك الفصول عن أهمية فترات الراحة خلال اليوم متبعاً طريقة تشخيصية وتدعيمية .

إلى أن انتهى به الأمر لازدياد وعيه بالديناميات السيكولوجية وقد ظهر ذلك في كتاباته فيما بين 1946 - 1953، ويمكن اعتبار "برات" الأب الشرعي لحركة التوجيه في العلاج النفسي الجماعي.

ولقد ساهم علماء آخرون في حركة الإرشاد النفسي والعلاج النفسي الجماعي منهم: "ألفريد أدلر" والذي تنسب إليه الريادة في العلاج النفسي الجماعي، حيث أنشأ مراكز للإرشاد، تستخدم الأساليب الجماعية في علاج المرض ثم انتشر هذا الأسلوب في كل من ألمانيا والنمسا وروسيا والدانمارك.

ومن لهم بصمة واضحة في هذا الشأن أيضا "جاكوب مورينو" **Jacob Moreno**، كان طبيباً نمساوياً هاجر إلى الولايات المتحدة الأمريكية عام 1925.

- أسس عام 1931 أول مجلة متخصصة في العلاج الجماعي.
- في عام 1937 أسس مجلة جريدة "السوسيومتري" **Sociometry**.
- في عام 1947 بدأ "مورينو" في نشر مجلة جديدة هي الطب النفسي الاجتماعي، ثم غير عنوانها بعد ذلك لتصبح "العلاج النفسي الجماعي" ومازالت تصدر حتى الآن.
- ارتبط اسم "مورينو" بالسيكودراما **Psychodrama** وهو يعرفها بأنها "العلم الذي يستكشف الحقيقة بأساليب مسرحية درامية، وتستخدم الطريقة السيكودرامية خمس أدوات هي: المسرح، الممثل الرئيسي أو المريض، والمخرج، والممثلون المساعدون الذين يسميهم الشخصيات الإضافية، وجمهور المتفرجين".

كما يعتبر "كارل روجرز" من العلماء الذين ساهموا بتجرباتهم في بناء المجموعات:

- 0 في عام 1942 قدم عرضاً شاملاً لتجاربه في الإرشاد والعلاج النفسي.
- 0 شجع تلاميذه على استخدام الإرشاد النفسي الجماعي، حيث كانت جهودهم تنصب على اتجاه التفاعل والمواجهة مع أعضاء الجماعة بدلاً من التوجه إلى الاستبصار كما تراه مدرسة التحليل النفسي.
- 0 استخدم العلاج المتمركز حول العميل لحل الصراع على المستوى الشعوري.
- 0 اعتقد أن الفرد لديه القدرة على علاج نفسه بنفسه إذا توفر له جو آمن مطمئن يستطيع أن يناقش فيه مشاكله، ووجد أن ذلك يمكن أن يتم في إتباع الأسلوب الجماعي.
- 0 أصدر كتاباً عن مجموعات المواجهة **Encounter Groups** حيث تضمن خبراته وتجاربه في العمل مع الجماعة وأوضح دور كل من الميسر وأعضاء الجماعة.

(المرجع السابق: بتصرف)

وذكر "مليكة، 1990" أن العلاج الجماعي ينقصه وجود نظرية سلوكية موحدة للعملية الجماعية لترشد قائد الجماعة في تصميم العمل الجماعي وتوجهه، ويتطلب نجاح العلاج توفر الدافع لدى العميل (المسترشد) وواقعية توقعاته، كما أن حداثة العمل في هذا الأسلوب الإرشادي أو العلاجي تحرمه من تقديم الخبرات المستفيضة.

(مليكة، 1990، ص 165)

ولقد تطور العمل بهذا الأسلوب بواسطة العديد من المختصين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي والذي يصعب حصرهم، إلا أن الظهور الفعلي للعلاج الجماعي بالمعنى الحديث يرجع إلى ما يقرب من سبعين عاماً مضت، ولقد انتشرت حركات العلاج الجماعي في الستينيات فظهرت جماعة التدريب T. Group، وجماعات المواجهة Encounter Groups وجماعة التدريب بالمنظم على العلاقات الإنسانية Systematic Human Training، كما ظهرت أحدثها وهي حركة الإمكانات الإنسانية Human Potential Movement في أواخر الستينيات والتي ارتبطت بما يسمى بحركة علم النفس الإنساني التي ضمت "كارل روجرز"، "إبراهيم مازلو" وغيرهم. (القاضي وآخرون، 1981، ص 131)

الجماعة الإرشادية:

هي جماعة صغيرة ينبثق منها تنفيسات من جانب أفرادها، وكل فرد داخل الجماعة يشعر بمشاعر الآخر، وقد تتشابه مشاكلهم، ويوجد ميسر للجماعة (قائد) يعمل على التواصل بين أفراد الجماعة وتفاعلها. والجماعة تحفظ أسرارها، فلا يجوز البوح بها خارج نطاق الجماعة الإرشادية.

تكوين الجماعة الإرشادية:

تتكون الجماعة الإرشادية من عدد من المسترشدين (العملاء)، وقد تكون هذه الجماعة في المسرح التعليمي تمثل جماعة طبيعية، فصل دراسي مثلاً، وقد تكون جماعة يتم تكوينها على أساس تشابه مشكلاتهم، والهدف هو الإرشاد لهذه المجموعة، وبذلك يصبح التعامل مع هذه الجماعة الإرشادية على أساس أنها وحدة، وقوة واحدة، ومن ثم على كل عضو منها بات له أن يتعرف على ماهية هذه الجماعة، وما أهدافها، وكذلك يمكن له أن يتعرف أيضاً على ما يجري فيها من أساليب فنية جماعية، ومن حق كل عضو فيها تقويم عمل هذه

الجماعة، بل يتعدى هذا الأمر حتى يصل إلى تقويم المرشد نفسه .

ويتراوح عدد أعضاء هذه الجماعة الإرشادية عادة ما بين 3 - 15 عضواً، كما يرى البعض أن العدد الأمثل هو من 7 - 10 أعضاء . وتختلف الأعداد من جماعة إرشادية إلى أخرى حسب نوع المشكلات التي تواجه الأعضاء، وكذلك الخطة الزمنية للجلسات، هل هي عادية أم مكثفة .

ولقد ناقش بعض المهتمين بالجماعة الإرشادية، ما يخص تشابه المشكلات لدى أعضاء الجماعة، فهناك من يرى ضرورة أن تكون مشكلات أعضاء الجماعة متشابهة ومبرراتهم في ذلك هي أن هذا الأمر يخلق عاملاً مشتركاً واهتماماً خاصاً يمس حياتهم جميعاً، كما يؤدي إلى التفاعل والتعاطف والتماسك والمكاشفة بين الأعضاء، حيث يناقشون موضوعاً يهم كل منهم ويشعرون بالتقارب في تعبيراتهم والتفيس الواضح .

ومن ذلك كله يتعلم الفرد أنه ليس وحيداً في معاناته من مشكلاته الشخصية، واكتشاف الطرق المميزة للارتباط بالآخرين، وارتفاع تقدير الذات من خلال اكتشاف صلاحية آرائه في مساعدة الآخرين داخل الجماعة .

إضافة إلى ذلك فهناك من يضيف إلى تشابه المشكلات، التشابه أيضاً في المستوى العقلي والاجتماعي لدى أعضاء الجماعة، ومبررهم في ذلك أن يتمكن المرشد (الميسر) من قيادتهم والتعامل معهم، فضلاً عن قدرتهم على حسن التعامل فيما بينهم .

وهناك فريق آخر يفضل عدم تجانس أعضاء الجماعة الإرشادية حيث تكون مشكلاتهم ومستوياتهم العقلية والاجتماعية مختلفة، وقد تضم هذه الجماعة أفراداً من الجنسين، ومبررهم في ذلك، أن تكوين الجماعة بهذا الشكل يصبح صورة مصغرة للمجتمع الذي يعيشون فيه، حيث يعيش كل عضو من الجماعة واقعة دون إجراء تعديل صناعي، فتحل المشاكل على أرض الواقع، وهذا الشكل يحمل المرشد بأحمال كثيرة، ومسئولية ثقيلة، حيث يكون مطلوب منه القدرة الفائقة على إدارة الجلسات، وكذلك أن يتسلح بالخبرات العالية والتي تساعد أثناء المواقف الصعبة التي يتعرض لها أثناء الجلسات .

تصنيف الجماعات : Classification of groups

قدم الباحثون الكثير من التصنيفات المختلفة والتي تقوم على أساس معايير مختلفة : منها الأهداف ودرجة التفاعل والحجم ويمكن اختيار التصنيفات التالية :

❖ الجماعات الأولية في مقابل الجماعات الثانوية: Primary Versus Secondary

الجماعات الأولية:

هي تلك الجماعات التي يتقابل أعضاؤها وجهاً لوجه من أجل الرفقة والمساعدة المتبادلة وحل المسائل والمشاكل التي تقابلهم، وتتضمن نماذج هذه الجماعات، الأسرة، جماعة اللعب، جماعة الدراسة، ويطلق على هذه الجماعات "الأولية" لأنها هي الأسبق في الزمن وفي الأهمية وتقسم بما يلي:

- 1- صغر الحجم .
- 2- تشابه الخلفيات لدى الأعضاء .
- 3- الاهتمام بالذات بشكل محدود .
- 4- حجم الاهتمامات المشتركة .

الجماعات الثانوية:

هي الجماعات التي لا يكون أعضاؤها على درجة كبيرة من الحميمة، ويكون التواصل ذا طبيعة عرضية غير منتظمة، ومن أمثلتها فصول المحاضرات الواسعة واللجان المختلفة .

❖ الجماعة الداخلية في مقابل الجماعة الخارجية: Ingroup versus outgroup

الجماعة الداخلية:

هي تلك الجماعة التي يتطابق أفرادها حسب نوعيتهم مثل الأسرة، الجنس الواحد، النادي، الوظيفة، الديانة

الجماعة الخارجية:

فيما يحدث خارج الجماعة والذي يمكن تحديده عن طريق مدى علاقة الفرد بالآخرين، أي عن طريق المفارقة بين "نحن" و"هم" أو "نحن" و"الآخرين"، فالاتجاهات خارج الجماعة تتصف بالتعبير عن الاختلاف، وأحياناً بدرجات متنوعة من الخصومة والتحيز واللامبالاة.

❖ الجماعة الاجتماعية في مقابل الجماعة النفسية: Socio versus Psyche

يفرق "كوفي" Coffey بين الجماعة الاجتماعية والجماعة النفسية في عدد من الاعتبارات:

§ لا يوجد هدف مرئي في الجماعة النفسية، ولكن الأهداف هي شيء أساسي وخاصة من الخواص الاجتماعية .

§ والجماعات الاجتماعية تكون متغيرة الخواص من حيث المكانة الاجتماعية والمهنة أكثر من الجماعات النفسية، فغرض الجماعات الاجتماعية هو الوصول إلى الهدف المحدد الذي يعبر عن الجماعة، أما هدف الجماعة النفسية - كما اتضح - هو إشباع الاحتياجات الوجدانية لأعضائها. (Coffey, 1970, P. 70)

§ وبالطبع لا توجد جماعة اجتماعية أو جماعات نفسية بشكل صرف ومحدد، ولذا فمعظم الجماعات تكون خليطاً من هذا وذاك.

دور المرشد في تلبية الجماعات الإرشادية:

يقوم المرشد بإجراء مقابلة شخصية فردية مع كل طالب للخدمة الإرشادية، حتى يتعرف على رغبته في الانضمام إلى الجماعة الإرشادية، ويمكن للمرشد أن يتعرف على نوع المشكلة، وهل هي مناسبة مع بقية المشكلات الأخرى التي يحملها باقي الراغبين في المشاركة في الجماعة الإرشادية.

ويقوم المرشد بتهيئة كل فرد، حيث يعرفه بمدى الفوائد التي ستعود على كل فرد في الجماعة الإرشادية، وحفظ أسرار الأفراد قاعدة أساسية للجماعة وغير قابلة للنشر خارج إطار الجماعة، ولا بد وأن تكون هناك ثقة بين الأعضاء، وأن يتحملوا ما يحدث داخل الجماعة من ضغوط أو مواقف ضاغطة، لأن ذلك في صالح الجماعة ككل.

كما يوضح المرشد أيضاً، أن من حق كل فرد أن يترك الجماعة الإرشادية ويتحول إلى الإرشاد الفردي في أي وقت يشعر فيه الفرد بعدم قدرته على الاستمرار في جلسات الجماعة.

كما يشير المرشد إلى أن كل فرد، عليه أن يقوم بعملية تقويم لكل جلسة إرشادية، وكذلك تقويم المرشد نفسه عن طريق تقديم استمارات وبنود لهم تحمل هذا المعنى.

فنيات الإرشاد النفسي الجماعي:

يتم اختيار الفنيات الإرشادية التي يستخدمها المرشد في الإرشاد النفسي الجماعي على مدى التشابه أو الاختلاف بين أعضاء الجماعة فيما يخص مشكلاتهم ومستوياتهم الاجتماعية والاقتصادية، وكذلك إذا كان الإرشاد يتجه نحو الإرشاد حول التمرکز حول المرشد (المباشر) أو الإرشاد المتمركز حول المسترشد (غير المباشر).

كما تحدد الفنيات المستخدمة نوع المكان وتجهيزه بما يلزم لإنجاح الجلسات الإرشادية.

بعض فنيات الإرشاد الجماعي:

أولاً: التمثيل النفسي المسرحي (السيكودراما) Psychodrama

حيث يتم الإرشاد النفسي عن طريق تصميم تمثيل مسرحي ويتم بواسطة أعضاء الجماعة الإرشادية، ويشمل المشكلات النفسية التي تواجه أعضاء هذه الجماعة.

وقد ابتكر هذا الأسلوب "يعقوب مورينو" Moreno في فيينا عام 1921، كما أنشأ أول مسرح علاجي لتقديم السيكودراما عام 1927 في الولايات المتحدة الأمريكية.

وتهدف هذه الفنية الإرشادية إلى ما يلي:

حرية السلوك لدى العملاء (الممثلين) وذلك عن طريق التلقائية، وينتج عن ذلك التنفيس الانفعالي لما يشعرون به من مشكلات، كما يعبرون بحرية وبتلقائية عن طريق الأدوار المسرحية عن اتجاهاتهم ودوافعهم وصراعاتهم وإحباطاتهم وقلقهم

من خلال ذلك يتم تعلمهم بالخبرات الاجتماعية، مما يؤدي في نهاية الأمر إلى إزالة بعض العوائق أمام توافقهم وتفاعلهم النفسي، فيصبحون أكثر سوية، وتزداد لديهم مساحة السوية على حساب اللاسوية.

أما عن موضوع التمثيلية، فإن القصة عادة تدور حول خبرات مثل: خبرات العميل الماضية، وخبراته الحاضرة، والخبرات المستقبلية التي يخافها ويحتمل أن يواجهها في المستقبل القريب كما تطرق إلى موضوعات أخرى تتعلق بالنواحي النفسية التي يعاني منها العميل وتحتاج إلى التنفيس. وتختلف هذه الموضوعات باختلاف ما يواجهه العملاء، وما يحتاجون إليه، وذلك للعمل على شعورهم بالراحة الذاتية. (زهران، 1980، ص 303)

تصميم الحوار: في بعض الأحيان يتم ذلك بشكل تلقائي، دون إعداد مسبق، وفي أحيان أخرى يتدخل المرشد في إعداد الحوار بشكل هادف، حسب المشكلة التي يعاني منها المسترشدون وكذلك ما يمكن أن يتوقعه من نتائج طيبة تحقق الهدف.

وهذا التصميم يحتاج من المرشد إلى خبرة وممارسة سابقة لهذه الفنية، ووضع الأهداف أمامه أثناء تصميم الحوار وكذلك الاستعانة بالنظرية الإرشادية التي يتبناها.

لعب الأدوار: يتم لعب الأدوار عن طريق العملاء (المسترشدون) أنفسهم فقد يلعب

أحد العملاء دور المدرس أو الضابط . . . ويتم التبادل بين هذه الأدوار ، وقد يكون الدور الذي يقوم به العميل يتناسب مع واقعه في الحياة ، وقد يكون غير ذلك .

ويقوم المرشد بدور رئيسي في توزيع الأدوار وإخراجه المسرحي ، وقد يساعده بعض العملاء ، حيث يتم توزيع الأدوار بدقة خاصة أن المرشد قد تعرف على مشكلات العملاء . ليس الهدف من وراء ذلك هو إخراج مسرحية عظيمة وناجحة ، ولكن هدف المرشد من وراء ذلك هو محاولة أن يتلخص العملاء من القلق والإحباطات والسدود الانفعالية التي تعوق الوصول إلى السلوك السوي .

المتفرجون:

إن توزيع الأدوار يتم على بعض أعضاء المجموعة والبعض الآخر يشاهدون زملاءهم وهم يؤدون أدوارهم ، هؤلاء هم المتفرجون ، وينعكس عليهم كثير من الانفعالات الإيجابية التي تساعدهم على فهم كثير من حالات القلق والتوترات النفسية الغامضة عليهم .

تقويم المسرحية أو التمثيلية:

بعد الانتهاء من قيام العملاء بأدوارهم ، يناقشون ما جاء بالمسرحية ، وليست المناقشة بمثابة مناقشة الجوانب الفنية والدرامية ، ولكن المناقشة تتركز على السلوك ، ثم وضع النقاط المستخلصة من هذه المشاهدة المسرحية .

الفوائد الإرشادية والعلاجية:

يمكن تلخيصها فيما يلي :

1. تنفيس العملاء عما يعانون من مشكلات .
2. زيادة استبصار العملاء بمشكلاتهم ، وبالتالي تصبح لديهم القدرة على تغيير سلوكهم إلى ما هو أفضل .
3. قيام العملاء ببعض الأدوار التي قد تتطابق مع واقعهم الأمر الذي يحررهم من القلق والتوتر والصراع .
4. قيام العملاء بأدوار من الصعب القيام بها في عالم الواقع ، يجعلهم يتخطون حاجز الخوف والتوتر ، وينطلقون بسلوك أفضل تجاه هذه المواقف .
5. تساعدهم هذه الأدوار على فهم الذات وبالتالي يستطيعون التعبير بأسلوب أفضل

عندما يتحدثون عن ذواتهم .

6. هذه الأدوار تساعد العملاء على فهم الآخرين ، وتؤدي إلى تيسير التواصل معهم .

ثانياً: أسلوب المحاضرات :

يعتبر أسلوب المحاضرات من أهم الأساليب الفنية للإرشاد النفسي الجماعي ، وهو أسلوب تعليمي مقصود . ويتم تصميم هذه المحاضرات على أساس أنها من المتوقع أن تعمل على تعديل السلوك ، أو التعليم وإعادة التعليم بالدرجة التي تساعد على تغيير اتجاهاتهم نحو بعض الموضوعات ، وتتم مناقشة العملاء للمحاضرة ، وقد تكون هذه المحاضرة شفوية أو قد تكون مكتوبة ، حيث يناقش العملاء المرشد في بعض ما جاء فيها من نقاط .

والمحاضر هو عادة المرشد أو قائد المجموعة ، حيث تتم العلاقة القوية بين المرشد والمسترشدون من خلال التفاعل الذي يحدث داخل المجموعة ، ومن ثم يستمعون له ويناقشون ، وقد يكون المحاضرون من خارج المجموعة ، حيث يقوم المرشد بدعوتهم للإلقاء محاضراتهم ، وتتم مناقشتهم أيضاً فيما يريدوه العملاء مع اعتبار أن ذلك يتم في بعض التخصصات البعيدة عن تخصصات المرشد ، على سبيل المثال ، الأطباء ، علماء الدين والشرعية .

وتختلف موضوعات المحاضرات باختلاف مشكلة كل مجموعة ، فمن الأفضل أن تكون مشكلات العملاء متشابهة حتى تتم المحاضرة مع هذه الحالة بشيء من التيسير .

ويمكن أن تتضمن المحاضرة بشكل عام ما يلي :

- q الصحة النفسية وأثرها على الحالة الجسمية .
- q التوافق النفسي والاجتماعي .
- q عرض بعض الحالات النفسية ونتائجها .
- q فكرة عامة عن الجهاز العصبي وأثره على سلوك الإنسان .
- q مجالات الإرشاد النفسي

ثالثاً: أسلوب المناقشة الجماعية :

* يقود المرشد المناقشة داخل المجموعة (قائد المجموعة) وينظمها بحيث تتضمن التأكيد على بعض المشكلات التي يشعر بها أعضاء المجموعة أو يعانون منها ويفضل عدم

الخروج عن المشكلات التي يعاني منها أعضاء الجماعة .

* يتم تسلسل موضوعات المناقشة بحيث تبدأ بالأسير إلى الأصعب .

* إعطاء الفرصة لكل أعضاء المجموعة في المناقشة ، مع تقديم الثناء لهم عند إبدائهم آراء

معينة تجاه هذه المشكلات ، ولقد أثبت هذا الأسلوب من الإرشاد النفسي الجماعي نجاحاً

في معالجة كثير من العملاء ، حيث نجح في تغيير اتجاهاتهم نحو أنفسهم ونحو الآخرين .

وتذكر : سرى 1990 ، بوجود بعض العملاء لا يناسبهم العلاج النفسي الجماعي ،

وهم :

✓ الشخصية السيكوباتية والشخصية النرجسية .

✓ مرضى الذهان وخاصة الفصام والهذاء (البارانويا) .

✓ الذين يسعون دائماً لجذب أنظار الآخرين .

✓ الذين لديهم حساسية لتوترات واضطرابات الآخرين . (سرى ، 1990 ، ص 132)

تحليل بعض خبرات التعامل مع الإرشاد والعلاج النفسي الجماعي :

من خلال خبرات الممارسة لأسلوب الإرشاد والعلاج النفسي الجماعي يمكن عرض ما

يلي :

(1) يلعب قائد الجماعة دور الميسر : حيث يساعدهم على استبدال أفكارهم واتجاهاتهم

غير المرغوبة إلى سلوكيات مرغوبة وإيجابية ، ويسر لهم الاتصالات والتفاهم فيما

بينهم ، يساعدهم في توزيع الأدوار وتبادلها بينهم داخل الجماعة ، يصل بهم إلى أن يفهم

كل عضو في الجماعة نفسه ويتخذ قراراته بنفسه ، يقدم خبراته للجماعة وليس له

مكاسب شخصية .

(2) تتحرك الجماعة في اتجاه تحقيق أهداف أعضائها : كل عضو داخل الجماعة له أهداف

محددة ، يمكن أن تعمل الجماعة على تحقيقها ، حيث تجمعوا معاً ولديهم مشكلات

متشابهة وأهداف محددة ، وليس للجماعة في حد ذاتها أهداف ، ولكن لكل عضو في

الجماعة هدف ، وتعمل الجماعة على تحقيق هذه الأهداف .

(3) يتم تغيير سلوك الفرد من خلال الجماعة : تصل الجماعة في مراحلها إلى أن يقدم كل

عضو شرحاً لتجربته في موقف معين عانى منه كثيراً ، دون حرج من باقي الأعضاء لأنهم

يشجعونه بعرض مشكلاتهم وظروفها أيضاً ، وتتم مناقشة هذه المشكلات لدى كل

عضو، ويشارك بقية الأعضاء في تقديم الآراء لزملائهم داخل المجموعة بمثابة مساعدة من جانبهم، ويتم المكافحة بين الجميع لما يعانون من مشكلات بشفافية، مما يؤثر ذلك على تغيير سلوكياتهم.

(4) السرية التامة لما يحدث داخل المجموعة: السرية التامة لمشكلات الأعضاء التي يتم عرضها داخل المجموعة وغير مصرح بنشرها خارج المجموعة، وهذا يؤدي إلى الشعور بالأمن والطمأنينة وكذلك تشجيع الأعضاء على التنفيس داخل الجماعة بحرية، وتحسينهم بالثقة المتبادلة بينهم ومساعدتهم بعضهم بعضاً.

(5) تقديم أعضاء الجماعة لأرائهم الشخصية: ما يحدث داخل الجماعة، هو نوع من التفاعل بين الأعضاء وكل منهم يعرض أفكاره وآرائه الشخصية، ووجهة نظره تجاه مشكلة من المشكلات قد يقبلها صاحبها وقد لا يقبلها، قد يتفق معها أو لا يتفق، وهذا لا يفسد جو الثقة المتنامي والمتبادل بين الأعضاء.

(6) يفهم أعضاء الجماعة مشاعرهم وكيفية التحكم فيها: من خلال تفاعل أعضاء الجماعة، والتبادلية بينهم، وما يقوم به القائد (الميسر) من لحم الاتصال بينهم عندما يشعر بأن هذا الاتصال بدأ يضعف أو سوف ينقطع، إلا أن واجب "الميسر" داخل الجماعة يتمثل في أن يكون بؤرة تركيزه في مساعدتهم كي يفهم كل منهم مشاعره، وما هو الأسلوب الأفضل للتحكم في هذه المشاعر وتوجيهها الوجهة الصحيحة.

(7) الجلسات الإرشادية الجماعية متصلة وليست منفصلة: بمعنى عدم إعطاء كل جلسة لمناقشة مشكلة عضو بعينه، ولكن يمكن أن يتبقى جزء من مناقشة مشكلة ما، يتم التعرض لها في الجلسة التالية، كما أن الأعضاء يناقشون الإيجابيات والسلبيات للجلسة السابقة، وتتم مناقشة الواجبات المنزلية - إن وجدت - والتي تم تكليفهم بها من الجلسة السابقة، كما يتم متابعة الأعضاء لإنجازاتهم ومدى تحقيق أهدافهم.

وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على مدى ترابط وتواصل الجلسات بعضها البعض.

(8) السماح لانطلاق انفعالات الأعضاء حتى ولو كانت غير مرغوبة: القاعدة داخل الجماعة هي التنفيس، وبذلك تكون سياسة المرشد مساعدتهم على البوح عن مخاوفهم أو إحساسهم بالذنب، أو ما يميلون إليه من مواقف عدوانية... إلخ.

ويمكن تعديل ذلك السلوك فيما بعد من خلال الجماعة، المهم أن يشعر كل منهم أنه يقوم بالتنفيس عما يشعر به بحرية، فإذا استطاع المرشد مساعدة الأعضاء للتعبير الصادق عما يشعرون به حيال بعض المواقف غير السارة في حياتهم، لأمكن النجاح في بث الثقة بين الأعضاء. وهذا ينعكس على إزالة السلبيات وتعميق الإيجابيات في حياتهم من خلال الجماعة وأن يتعلموا كيف تتم سيطرتهم على مشاعرهم فيما بعد.

(9) المرونة عند تنفيذ خطوات كل جلسة: يجب ألا تكون خطوات كل جلسة جامدة ثابتة لا يمكن تحريكها بل يجب أن تتسم بالمرونة حسب ما يستجد من أحداث داخل الجلسة، ويمكن تقديم أو تأخير هذه الخطوات لصالح أعضاء الجماعة، كما يمكن للمرشد أن يتخلى عن أي خطوة من هذه الخطوات إذا كان ذلك في صالح الجماعة.

مميزات وعيوب الإرشاد والعلاج النفسي الجماعي:

المميزات:

1. يكتسب عضو الجماعة من خلالها الثقة بالنفس، وروح التعاون مع الآخرين لتحقيق هدف ما.
2. اقتصادية، حيث يوجد مرشد واحد مع مجموعة من المسترشدين، مما يوفر الجهد مع كل مرشد على حدة، وكذلك توفير عدد المرشدين.
3. تتناسب مع عدد المسترشدين الذين تتشابه مشكلاتهم.
4. هناك بعض الحالات التي تقاوم الإرشاد الفردي وتتحفظ على بعض الجوانب الخاصة بالمشكلة، أما في حالة الإرشاد الجماعي فيتيح الفرصة لتشجع مثل هؤلاء على البوح بجوانب دقيقة للمشكلة.
5. تعتبر جلسات الإرشاد والعلاج النفسي الجماعي ورشة عمل للتدريب على حل المشكلات، وكأنها مجتمع صغير يتم فيه التدريب على المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس واتخاذ القرار.
6. وسيلة هامة للتفريغ والتنفيس دون رهبة أو خوف، فالمشكلة التي يعاني منها عضو الجماعة ليست هي المشكلة الوحيدة والمنفردة، بل تتشابه مع مشكلات أخرى داخل المجموعة.
7. يستطيع المرشد أن يقوم ذاته من خلال نقده للآخرين ونقد الآخرين له، فيصحح سلوكه بنفسه.

8. وجود المرشد كميّسر داخل الجماعة، واستماعه لجوانب كثيرة من مشكلات أعضاء الجماعة يجعله بعيداً عن التمرّكز حول ذاته مما يؤدي إلى نجاح الجلسات في تحقيق أهدافها.
9. احترام الأعضاء سرية ما يجري داخل الجماعة وكذلك احترام الرأي الآخر.
10. شعور عضو الجماعة بأن له قيمة ودوراً داخل الجماعة، وأن له رأياً يتم احترامه والاستماع إليه، يؤدي ذلك إلى سرعة الاندماج مع الواقع المجتمعي.

وهه عيوب الإرشاد والعلاج الجماعي ما يلي:

1. قد تحدث فترة أولية يشعر فيها المسترشد (العميل) بالحرج وعدم الحديث عن الجوانب الدقيقة لمشكلته أمام الآخرين.
2. يحتاج العمل كمرشد مع الجماعة نوع من التدريب الجيد والممارسة الصحيحة والطويلة نوعاً ما، وهو ما قد لا يتوافر لدى كثير من المرشدين.
3. حرمان بعض العملاء من الإرشاد والعلاج الجماعي مثل أصحاب الشخصية السيكوباتية، ومرضى الذهان وخاصة الفصام والهذاء (البارانويا)، والذين يسعون دائماً لجذب أنظار الآخرين.
4. تحتاج إلى تنظيم وتخطيط دقيق، حتى تنجح الجلسات الإرشادية في تحقيق أهدافها.

حالات الإرشاد الجماعي:

- الإرشاد الجماعي في مجال المدرسة (الصف الواحد - الصفوف المتشابهة).
- في المجال الجامعي: علاج مشكلات متشابهة لدى طلاب الجامعة.
- في المجال الأسري: إرشاد أفراد الأسرة في مشكلة عامة (إرشاد بعض أفراد مجموعة من الأسر تجاه مشكلة مشتركة).
- إرشاد المسنين: في مجموعات متشابهة المشكلات ومتقاربة الأعمار.
- إرشاد المهنيين: عمال وموظفين مهنة مختلفة، يجمعهم مشكلات مشتركة.