الإرشاد الفردي

تتعدد النظريات الإرشادية والأساليب والطرق المستخدمة في التوجيه والإرشاد ؛ فهي تقوم على منهج واضح وتختلف وفقاً للاختلافات بين الأفراد سواء في الشخصية أو الميول والاتجاهات والقدرات المختلفة .

ومن الأساليب الإرشادية

1. الإرشاد المباشر .
2. الإرشاد غير المباشر .
3. الإرشاد عن طريق اللعب للأطفال .
4. الإرشاد الانتقائي(الخياري)
5. الإرشاد السلوكي .
6. الإرشاد من خلال المناهج والنشاط المدرسي .
7. الإرشاد الجمعي .
8. الإرشاد الفردي

الإرشاد المباشر

ويسمى الإرشاد الموجه و المتمركز حول المسترشد والذي يمثل فيه المرشد حجر الزاوية ، ويقوم بدور أساسي في جمع المعلومات و المقابلة و تطبيق الاختبارات و تفسير المعلومات . ومن اهم خطوات الإرشاد المباشر-:

1 - التحليل :- وهو تطبيق المقاييس لفهم المشكلة.

2 - التركيب :- ويعني تجميع المعلومات للتخطيط للعملية الإرشادية.

3- التشخيص :- و يقصد به تحديد و صياغة المشكلة.

4- التنبؤ :- أي تحديد المآل و التطور المحتمل و النتائج المتوقعة.

5-التتبع :- أي متابعه المسترشد و مساعدته في المشكلات الجديدة التي قد يتعرض لها.

خصائص الإرشاد المباشر

ويرتبط الإرشاد المباشر بعالم النفس وليامسون و قد سماه بالأسلوب الإكلينيكي.

ومن خصائصه:

1- إن العبء الأكبر في حل المشكلات يقع على عاتق المرشد.

2-المرشد هو الذي يقرر الوسائل المناسبة لمساعدته في حل المشكلة.

3-مشكلة المسترشد تمثل المركز الأول في الإرشاد النفسي المباشر.

4-جديه الوصول للهدف بالتركيز على حل المشكلة

عيوب الإرشاد الموجه " المباشر"

1-إيجابية المرشد كطرف مرسل وسلبية المسترشد كطرف مستقبل.

2-تقديم الحلول الجاهزة دون أي محاولة من الفرد لإبداء رأيه.

3-فيه شيء من تسلط وعرض الحل على المسترشد.

- وهو أصعب طرق الإرشاد و يهتم بكل المعلومات التي تتعلق بالمسترشد.

- و يعتمد على التحليل أي تحليل البيانات و المعلومات.
- و نجد أن المرشد هو الذي يفسر البيانات و المعلومات وهو الذي يسدي النصائح وهو الذي يقترح أساليب العلاج لها وهو الذي يتحمل المسؤولية أكثر و احتكار المرشد للعملية الإرشادية.
- وهو أسلوب إرشادي يقدم حلول جاهزة للمسترشد تحت شعار أن المرشد أكثر علما وأوسع أفقا من المسترشد وهو قادر على حل مشكلته بطريقه صحيحة أكثر من المسترشد.
- ويحتاج إلى جمع معلومات دقيقة جداً ويحتاج إلى توفير جميع الصفات في المرشد.

الإرشاد غير المباشر

وهو الإرشاد المتمركز حول المسترشد وحول الذات وهو أقرب طرائق الإرشاد النفسي إلى العلاج النفسي، والهدف الأساس من هذا الإرشاد هو مساعدة المسترشد على النمو النفسي السوي والتطابق بين مفهوم الذات الواقعي ومفهوم الذات المدرك ومفهوم الذات المثالي ومفهوم الذات الاجتماعي.

ويمكن استعمال الإرشاد غير المباشر مع المسترشدين متوسطي الذكاء أو أكثر طلاقة لفظية. ويمكن أن يفيد في مجال الإرشاد العلاجي والإرشاد الزواجي وكذلك مع حل المشكلات الشخصية للشباب.

عيوب الإرشاد غير المباشر

1. قد يراعي الإنسان على حساب العلم.
2. يهمل عملية التشخيص على رغم إجماع معظم طرائق الإرشاد النفسي عليها.
3. يعطي حرية كبيرة للمسترشد بحيث يكون هو القائد للعملية الإرشادية.

ـ الفرق بين الإرشاد المباشر وغير المباشر:

يمكن أن نوجز أهم الفروق بين الإرشاد المباشر وغير المباشر فيما يأتي:

الإرشاد المباشر	الإرشاد غير المباشر
يتمركز حول المرشد النفسي التربوي.	يتمركز حول المسترشد
قد يستغرق وقتاً أقل نسبياً.	يستغرق وقتاً أطول نسبياً.
المرشد هو المسؤول الأول عن العملية الإرشادية ويقودها.	المسترشد هو الذي يقوّم جلسات الإرشاد وهو المسؤول أكثر.
المرشد هو الذي يقيّم سلوك المسترشد ويدفعه إلى اتخاذ القرارات	المسترشد هو يقيّم سلوكه وهو الذي يتخذ قراراته بنفسه من دون تدخل المرشد.

الإرشاد باللعب للأطفال

الإرشاد باللعب طريقة شائعة الاستخدام في مجال الإرشاد النفسي للأطفال و يستند الى اسس نفسية وله اساليب تتفق مع مرحلة النمو التي يمر بها الطفل وانه يفيد في تعليم الطفل وفي تشخيص مشكلاته وفي علاج اضطرابه السلوكي. ويعتمد الارشاد باللعب على ان يقوم الطفل وهو يلعب بعملية لعب أدوار يعبر فيها عن مشاعره ومشكلاته لانه ليس كالكبار الذين يمكنهم عمل ذلك بالكلام والتعبير.

أسس الإرشاد باللعب

يقوم الإرشاد باللعب على اسس نفسية لها اصولها في ميادين علم النفس العام وعلم نفس النمو وعلم النفس العلاجي ، فاللعب بصفة عامة هو اي سلوك يقوم به الفرد دون غاية

علمية مسبقة ، وتحاول نظريات اللعب تفسير لعب الاشخاص في كل الاعمار فنجد منها نظرية الطاقة الزائدة التي تعتبر اللعب تنفسيا ضروريا للطاقة الزائدة عند الفرد وهناك النظرية الغريزية التي تقول ان اللعب يستند الى اساس غريزي فهو نشاط ضروري لتدريب وتهذيب الغرائز والدوافع مثل العدوانية وهناك نظرية التلخيص التي تفترض ان الطفل وهو يعوم ويبني الكهوف ويتسلق الاشجار في لعبه انما يلخص ما كان يعمله اجداده بل يلخص تاريخ الجنس البشري كله وهناك نظرية تجديد النشاط بالتسلية والرياضة كعامل ضروري بعد التعب والاجهاد في العمل.

ونحن نعلم في علم نفس النمو ان اللعب يكاد يكون مهنة الطفل ويعتبر احد الاساليب الهامة التي يعبر عنها الطفل عن نفسه ويفهم عن طريقها العالم من حوله وهو ايضا نشاط ضروري في كل الاعمار ولكنه يختلف في مراحل النمو المتتالية ففي الطفولة المبكرة يكون بسيطا وعضليا وفرديا ثم يتجه الى المشاركة الجماعية مع اصدقاء اللعب ، ويختلف لعب الذكور عن لعب الاناث فالبنت تدلل لعبتها كما تدلل الام طفلها والذكر يلعب بالطائرة والصاروخ كما يتعامل معها الرجال وفي الطفولة المتأخرة تظهر بعض الالعاب الجماعية ثم تظهر الهوايات وتبرز الميول والاهتمامات وفي المراهقة المبكرة تبدأ المباريات واللعب الاجتماعي والترفيه وتتضح روح الجماعة وفي المراهقة الوسطى والمتاخرة يظهر التمسك بقواعد اللعب.

وفي علم النفس العلاجي نجد اساسا متينا يقوم عليه الارشاد باللعب فاللعب حاجة نفسية اجتماعية لابد ان تشبع رغبات الطفل وحاجاته النفسية ، واللعب مخرج وعلاج لمواقف الاحباط في الحياة اليومية فالطفل الذي لا يختاره اقرانه في موقف قيادي قد يجد مخرجا في وضع لعبه في صف ويقودها ويتولى الموقف القيادي الذي افتقده واللعب نشاط دفاعي تعويضي فالطفل الذي يفتقد العطف والاهتمام داخل المنزل يعوض ذلك عن طريق اللعب مع رفاق يحبونه ويهتمون به خارج المنزل واللعب الإيهامي المفرط يدل على فشل التوافق مع الحياة الواقعية واللعب يعتبر تمثيلا صادقا يعرض متاعب الاطفال.

غرفة اللعب

تخصص في عيادة او مركز الإرشاد حجرة او حجرات للإرشاد باللعب تضم لعبا متنوعة الشكل والحجم والموضوع وتمثل الاشخاص والاشياء الهامة في حياة الاطفال والتي توجد في مجالهم السلوكي وتعتبر بمثابة مثيرات مدروسة لسلوك الطفل ، وقد تخصصت الكثير من الشركات العالمية كما في اليابان مثلا في صناعة لعب الاطفال المدروسة علميا بحيث تناسب النشاط الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي للأطفال في كافة الاعمار.

ويجب ان تكون اللعب والادوات التي توجد في غرفة اللعب غير قابلة للكسر ولا تكون غالية الثمن وغير مؤذية للطفل .

ومن امثلة اللعب: التي تضمها حجرة اللعب الدمى والتماثيل التي تمثل اعضاء الاسرة ورجال الشرطة واللعب التي تمثل الحيوانات والطيور وقطع تمثل مواد البناء وقطع الاثاث المنزلي والادوات المنزلية وقطع قماش تمثل الملابس والمفروشات ولعب تمثل وسائل المواصلات المتنوعة ولعب تمثل الاسلحة المختلفة علاوة على احواض الرمل والماء وطين الصلصال والاقلام والالوان وورق الرسم وبعض الاقنعة والادوات الاخرى التي يألفها الطفل مثل الارجوحة وتزود حجرة اللعب بالكراسي والمناضد المناسبة للأطفال.

استخدام اللعب في التشخيص

يمكن دراسة سلوك الطفل عن طريق ملاحظته اثناء اللعب بهدف تشخيص مشكلاته ومن المهم ايضا ملاحظة سلوك الطفل اثناء اللعب خارج حجرة اللعب وخارج جلسات الارشاد حين يعود الطفل الي بيته واسرته.

ويلاحظ ان الطفل المضطرب نفسيا يسلك في لعبه سلوكا يختلف عن الطفل العادي الصحيح نفسيا فالطفل عادة يعبر رمزيا اثناء لعبه عن خبراته في عالم الواقع ويعبر الطفل المضطرب نفسيا عن مشكلاته وصراعاته وحاجاته غير المشبعة وانفعالاته المشحونة اثناء

لعبه وهو يسقط كل ذلك على الدمى واللعب وهذا يسهل تشخيصها.

اثناء اللعب الجماعي: والتفاعل الاجتماعي مع الرفاق ومع الدمى يمكن معرفة الكثير عن المشكلات واسبابها وخاصة في العلاقات الاجتماعية بصفة عامة والاسرية بصفة خاصة. يستفيد المرشد من الكثير مما يلاحظه على سلوك الطفل اثناء اللعب مثل سن رفاق اللعب ومدى الاستمتاع باللعب والحالة الانفعالية أثناءه وتحديد الشخصيات في اللعب ومدى ظهور دلائل الابتكار مع تحديد درجة السواء والاضطراب في كل حالة. وقد تستخدم بعض اختبارات اللعب الاسقاطية كوسيلة هامة في التشخيص ومن الامثلة وضعة مارجريت وتقنين بوهلر ويتكون من لعب صغيرة كالدمى والحيوانات والبيوت والاشجار والاسوار والعربات يمكن ان يكون بها قرية او مدينة او مزرعة او حديقة حيوان او غابة او مطار واختبار المشهد او المنظر ووضع جيرد مجموعة من اللعب والدمى يمكن ثنيها وتمثل شخصيات لها اتصال بحياة الطفل وكذلك على عدد من الحيوانات الاليفة والمفترسة والادوات ، مما يساعد الطفل على التعبير عن انفعالاته ورغباته الشعورية واللا شعورية .

استخدام اللعب في الارشاد:

يلجأ المرشد الى اللعب كطريقة هامة لضبط وتوجيه وتصحيح سلوك الطفل. ويستخدم اللعب لدعم النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي المتكامل المتوازن للطفل فهو يقويه جسميا ويزوده بمعلومات عامة ومعايير اجتماعية ويضبط انفعالاته.

أساليب الإرشاد باللعب

يكون المرشد العلاقة الارشادية المناسبة مع الطفل ويهيئ مناخا نفسيا ملائما يسوده التقبل ويصحب الطفل الى حجرة اللعب ويتبع المرشد احد الاساليب الاتية في الارشاد باللعب.

اللعب الحر: وهو غير محدد تترك فيه الحرية للطفل لاختيار اللعب واعداد مسرح اللعب

وتركه يلعب بما يشاء وبالطريقة التي يراها دون تهديد او لوم او استنكار او رقابة او عقاب وقد يشارك المرشد في اللعب وقد لا يشارك وذلك حسب رغبة الطفل وقد يتخذ المرشد موقفا متدرجا فيكتفي اول الامر بملاحظة الطفل وهو يلعب وحده ثم يشترك معه تدريجيا ليقدم مساعدات او تفسيرات لدوافع الطفل ومشاعره بما يتناسب مع عمره وحالته.

اللعب المقيد: وهو لعب موجه مخطط وفيه يحدد المرشد مسرح اللعب ويختار اللعب والادوات بما يتناسب مع عمر الطفل وخبرته وبحيث تكون مألوفة له حتى تستثير نشاطا واقعيا او اقرب الى الواقع ويصمم اللعب بما يسبب مشكلة الطفل فمثلا في حالة مشكلة اسرية لطفل قروي تتكون اسرته من والديه واخوته من الجنسين واخرهم طفل وليد بالإضافة الى جديه تعد الدمى التي تمثل هؤلاء جنسا وعددا وتعد كذلك الادوات التي تمثل المنزل القروي والبيئة القروية من حيوانات واشجار وغيرها ثم يترك الطفل ليلعب في مناخ يسوده العطف والتقبل وغالبا يشترك المرشد في اللعب وهو حين يفعل ذلك يعكس مشاعر الطفل ويوضحها له حتى يدرك نفسه ويعرف امكاناته ويحقق ذاته ويفكر لنفسه ويتخذ قراراته بنفسه.

اللعب بطريقة الارشاد السلوكي: هناك بعض الحالات التي يستخدم فيها اللعب بطريقة الارشاد السلوكي فمثلا في حالات الخوف من حيوانات معينة يمكن تحصين الطفل تدريجيا بتعويده على اللعب بدمى هذه الحيوانات في مواقف امنة سارة متدرجة ومتكررة حتى تتكون الفة تذهب بالحساسية والخوف مبدئيا ويمكن ان يلي ذلك زيارات لحديقة الحيوان لمشاهدة هذه الحيوانات في استرخاء دون خوف.

فوائد الارشاد باللعب

لاشك ان الارشاد باللعب طريقة مفيدة متعددة المزايا وفيما يلي اهم فوائد الارشاد باللعب:

1- هو انسب الطرق لإرشاد الطفل.

2- يستفاد منه تعليميا وتشخيصيا وعلاجيا في نفس الوقت.

3-يتيح خبرات نمو بالنسبة للطفل في مواقف مناسبة لمرحلة نموه.

4- يساعد الطفل على الاستبصار بطريقة تناسب عمره.

5- يتيح فرصة التعبير الاجتماعي في شكل بروفة مصغرة لما في العالم الواقعي الخارجي.

6-يعتبر مجالا سمحا يتيح فرصة التنفيس الانفعالي ويخفف عن الطفل التوتر الانفعالي.

7-يمثل فرصة لاشراك الوالدين والتعامل معهما في عملية الارشاد.

الإرشاد الانتقائي(الخياري)

وهو أسلوب اختياري توفيقي بين أساليب الإرشاد المختلفة يأخذ منها بحياد ما يناسب ظروف المرشد والمسترشد والمشكلة والعملية الإرشادية بصفة عامة ويبدو أنّ أسلوب الانتقائي وجدت للتوفيق بين الإرشاد المباشر والإرشاد غير المباشر بما يخدم عملية الإرشاد.

والمرشد التربوي على وفق أساليب الإرشاد الخياري لابد أن يعرف أساليب الإرشاد كلها وأن يكون قادراً على التوفيق بينها إذا اقتضى الأمر.

خطوات إجراء الإرشاد الخياري:

أ. تجميع كل ما هو معروف في مجال أساليب الإرشاد.

ب. وضع تعريف إجرائي عملي لكل أسلوب.

ت. التعرف على أفضلية استعمال أسلوب معين في موقف ما دون غيره.

ث. تحقيق الصدق التنبؤي أو إثبات الصدق في أثناء التطبيق العملي.

ـ مزايا الإرشاد الخياري

تتلخص أهم مزايا الإرشاد الخياري فيما يأتي:

أ. أداء أكبر فائدة إرشادية وبأي أسلوب.

ب. يمثل الانفتاح العقلي من دون تحيّز أو جمود فكري.

ت. يوسع أفق المرشد ويجعله يحترم الأساليب كلها، ويجعلها أكثر حرية من الناحية المنهجية.

ث. يمكّن المرشد من تقديم خدمات الإرشاد بأسلوب أكثر فاعلية.

ـ عيوب الإرشاد الانتقائي:

1. يرى البعض بأنّ هذا النوع من الإرشاد ليس له فلسفة واضحة وأسس ثابتة ولاتتخذ فيه بوضوح معالم عملية الإرشاد.

2. يرى البعض أنّه عبارة عن عملية توفيق بين أساليب الإرشاد الأخرى، والواقع أنّه أسلوب غريب غير متكامل.

ـ أنواع الإرشاد الخياري

1. الاختيار بين الأساليب: يتعامل المرشد التربوي مع أساليب متعددة ومختلفة بحياد ولايتحيّز لأسلوب معين دون آخر، ولذا عليه أن يختار بمرونة وذكاء الأسلوب المناسب للحالة أو المشكلة.

2. الجمع بين الأساليب: قد يجمع المرشد التربوي بين الأساليب فيختار من كل أسلوب أفضل ما فيه ويمزجها معاً ليخرج أسلوباً جديداً يكون مناسباً لحل المشكلة.

وهناك أنواع أخرى من الإرشاد أهمها الإرشاد السلوكي، الإرشاد باللعب، والإرشاد وقت الفراغ، والإرشاد العرضي.

المادة المعروضة اعلاه هي مدخل الى المحاضرة المرفوعة بواسطة استاذ(ة) المادة . وقد تبدو لك غير متكاملة . حيث يضع استاذ المادة في بعض الاحيان فقط الجزء الاول من المحاضرة من اجل الاطلاع على ما ستقوم بتحميله لاحقا . في نظام التعليم الالكتروني نوفر هذه الخدمة لكي نبقيك على اطلاع حول محتوى الملف الذي ستقوم بتحميله .

الإرشاد السلوكي

يستخدم الإرشاد السلوكي أساسا في مجال الإرشاد العلاجي، حيث تعتبر عملية الإرشاد عملية إعادة تعلم، ويعتبر الإرشاد السلوكي تطبيقا عمليا لقواعد ومبادئ وقوانين التعلم والنظرية السلوكية وعلم النفس التجريبي بصفة عامة في ميدان الإرشاد النفسي وبصفة خاصة في محاولة حل المشكلات السلوكية بأسرع ما يمكن، وذلك بضبط وتعديل السلوك المضطرب، والمتمثل في الأعراض، ولقد تقدم ميدان العلاج النفسي وسبق ميدان الإرشاد النفسي في تبني طريقة التعديل السلوكي للأعراض باعتبارها تجميعات لعادات سلوكية خاطئة مكتسبة.

أسس الإرشاد السلوكي

يقوم الإرشاد السلوكي على أسس نظريات التعلم بصفة عامة، والتعلم الشرطي بصفة خاصة، ويستند إلى أطر النظريات التي وضعها إيفان بافلوف Pavlov وجون واطسون Watsonفي التعلم الشرطي "الكلاسيكي" ويستفيد من نظريات ثورنديك Thorndike وكلارك هل Hull، وبروس سكينر Skinner ؛ "1938" في التعزيز وتقرير نتائج التعلم، مع استخدام التعزيز الموجب عمليا في ميدان الإرشاد والعلاج النفسي جون دولارد ونيل ميلر Dollard & Miller ؛ "1950" ويرى هانز أيزينك Eysenck ؛ "1960" أن العلاج السلوكي يتضمن أساسا إعادة التعليم Re-euction وإعادة التعلم Relearing ويطلق على الإرشاد والعلاج السلوكي أحيانا "إرشاد

التعلم"، أو "علاج التعلم"، فالافتراض الأساس هنا هو أن الفرد يولد وعقله صفحة بيضاء، وبعد ذلك في نموه يتعلم السلوك "السوي أو المرضي" عن طريق عملية التعليم، ويثبت السلوك المتعلم على الصفحة البيضاء أولا بدرجة محدودة كما لو قد سجل بالطباشير "ويسهل إزالته" فإذا أثيب، وعزز أصبح أثبت كما لو كان تسجيله أصبح بالزيت "ومع ذلك يمكن إزالته ولكن بجهد أكبر". ويعتقد أن الاضطرابات السلوكية هي استجابات شرطية متعلمة، ويحتفظ الفرد بهذه الاستجابات المرضية لأنها من ناحية معينة مصدر إثابة. فمثلا الفرد الذي يعاني من خواف الجمع يهرب من الحفلات مثلا، وهذا الهروب يعتبر مصدر إثابة لأن فيه تجنبا لما يثير الألم النفسي . وهذا يجعل الاستجابة غير المتوافقة "المرضية" تستمر، بصرف النظر، من وجهة نظر الفرد عن الآثار المؤلمة البعيدة المدى لمثل هذا السلوك المرضي، وهذا يجعل المرشدين والمعالجين السلوكيين يعملون على إزالة مصدر الإثابة الذي ينتج عن السلوك المضطرب أثناء التعلم الذي يوفره الإرشاد والعلاج السلوكي.

خصائص الإرشاد السلوكي

تتلخص أهم خصائص الإطار النظري للإرشاد السلوكي فيما يلي:

-معظم سلوك الإنسان متعلم ومكتسب، سواء في ذلك السلوك السوي أو المضطرب.

-السلوك المضطرب المتعلم لا يختلف –من حيث المبادئ– عن السلوك العادي المتعلم، إلا أن السلوك المضطرب غير متوافق.

-السلوك المضطرب يتعلمه الفرد نتيجة للتعرض المتكرر للخبرات التي تؤدي إليه، وحدوث ارتباط شرطي بين تلك الخبرات وبين السلوك المضطرب.

-الأعراض النفسية تعتبر تجمعا لعادات سلوكية خاطئة متعلمة.

-السلوك المتعلم يمكن تعديله.

-يوجد الفرد ولديه دوافع فسيولوجية أولية، وعن طريق التعلم يكتسب دوافع جديدة ثانوية اجتماعية تمثل أهم حاجاته النفسية، وقد يكون تعلمها غير سوي يرتبط بأساليب غير توافقية في إشباعها، ومن ثم يحتاج إلى تعلم جديد أكثر توافقا.

إجراءات الإرشاد السلوكي

تهدف طريقة الإرشاد السلوكي بصفة عامة إلى تغير وتعديل وضبط السلوك مباشرة بما في ذلك محو التعلم مظاهر السلوك المضطرب المطلوب التخلص منه، وتتضمن طريقة الإرشاد السلوكي الإجراءات الآتية:

1-تحديد السلوك المضطرب المطلوب تعديله أو تغييره أو ضبطه، ويشترط أن يكون هذا السلوك ظاهرا ويمكن ملاحظته موضوعيا، ويتم ذلك في المقابلة الإرشادية وعن طريق استخدام الاختبارات النفسية وخاصة اختبارات التشخيص، والتقارير الذاتية. تحديد الظروف والخبرات والمواقف التي يحدث فيه السلوك المضطرب، ويتم ذلك عن طريق الفحص والبحث في كل الظروف والخبرات والمواقف التي يحدث فيها السلوك المضطرب، والظروف التي تسبق حدوثه، والنتائج التي تتلوه.

2-تحديد العوامل المسئولة عن استمرار السلوك المضطرب: هذا التحديد يرتكز على البحث عن الظروف السابقة والراهنة واللاحقة التي تحدد وتوجه السلوك المضطرب وتؤدي إلى استمراره، مثل وجود ارتباط شرطي بسيط، أو تعميم، أو وجود نتائج مثيبة يؤدي إليها استمرار السلوك المضطرب.

3-اختيار الظروف التي يمكن تعديلها أو تغيرها أو ضبطها: ويتم ذلك بمعرفة كل من المرشد والمسترشد.

4-إعداد جدول التعديل أو التغير أو الضبط: يكون ذلك في شكل تخطيط لخبرات متدرجة يتم فيها إعادة التعلم والتدريب، في شكل وحدات أو محاولات، يتم خلالها تعريض السلوك

المضطرب بنظام وتدرج للظروف المعدلة، بحيث يتم إنجاز البسيط والقريب قبل المعقد والبعيد، وهنا يلزم ترتيب الإمكانات في شكل سهل وممكن ومستحيل.

5-تنفيذ خطة التعديل أو التغيير أو الضبط عمليا: يتم ذلك حسب الجدول المعد. ويستحث المرشد المسترشد على أن يحاول وأن يتعلم وأن يجرب بقدر طاقته1. ويصاحب ذلك تعديل الظروف السابقة للسلوك المضطرب وتعديل الظروف البيئية المصاحبة لحدوثه.

أساليب الإرشاد السلوكي

تتعدد أساليب الإرشاد السلوكي. ونتناول أهم هذه الأساليب الواحد تلو الآخر، مع ملاحظة أننا سنقتصر على إيضاح الأساس الذي تقوم عليه كل منها، وذكر مثل أو نموذج واحد لها، ونلفت النظر إلى أن الإجراءات العامة مثل المقابلة، ودراسة الشخصية ككل والعلاقة الإرشادية ، وإجراءات هامة في الإرشاد السلوكي تبدو وكأنها قواعد بسيطة يمكن أن تطبق بطريقة سهلة على الاضطرابات السلوكية، والحقيقية أن أساليب الإرشاد السلوكي متعددة ومتجددة، بعضها مباشر، وبعضها غير مباشر يحتاج إلى تعديلات خاصة حسب الحالة، وبعضها بسيط يحتاج إلى مجرد إشراف من جانب المرشد، وبعضها معقد يحتاج إلى اهتمام بالغ ومهارة فائقة من جانب المرشد ، وفيما يلي أساليب الإرشاد السلوكي :

التخلص من الحساسية أو "التحصين التدريجي:Desensitization

ويقصد به التخلص التدريجي من ارتباط السلوك المضطرب بشيء أو حادث معين، ويتم ذلك بتحديد مثيرات السلوك المضطرب، وتعرض المسترشد بتكرار متدرج لهذه المثيرات، وهو في حالة استرخاءRelaxation ، حتى لا تنتج الاستجابة المضطربة، ثم يستمر التعرض للمثيرات المتدرجة الشدة حتى يتم الوصول إلى عدم استثارتها للاستجابة المضطربة. وقد ابتكر لانج Lang ؛ "1969" جهازا للتخلص من الحساسية والتحصين التدريجي اسماه "جهاز التخلص الآلي من الحساسية" أو "جهاز التحصين التدريجي الآلي Device for "

Automated Desensitization "DAD" وجربه بنجاح في التخلص من سلوك الخواف، وتبدأ العملية بتسجيل قائمة متدرجة لمخاوف المسترشد "خلال المقابلة"، وتعد شرائط مسجلة تتضمن صورا لمثيرات الخواف متدرجة في الشدة "الأقل إثارة للخوف ثم الأكثر إثارة للخوف إلى أكثر مثيرات الخوف شدة"، ومع الصور تسجيل صوتي عبارة عن شرح وتفسير عن مثير الخواف وتعليمات بالاسترخاء، وتركب الشرائط في الجهاز ويجلس المسترشد على كرسي خاص مركب به زران يتصلان بالجهاز، أحدهما "الأيمن أو الأخضر" للدلالة على الاسترخاء، والآخر "الأيسر أو الأحمر" للدالة على عدم الاسترخاء وتسجل البيانات الفسيولوجية عن النبض والتنفس ، لتساعد في تحديد حالة الاسترخاء، وتسجل البيانات الفسيولوجية عن المسترشد مثير الخواف "البسيط" ويسمع الشرح والتفسير وتعليمات الاسترخاء المرافقة له. فإذا شعر بالاسترخاء ضغط على زر الاسترخاء، وينتقل العرض على مثير أكثر شدة "الصور والتعليمات" ... وهكذا وإذا شعر المسترشد بعدم الاسترخاء ضغط على زر عدم الاسترخاء فيقف الانتقال إلى المثير التالي ويعاد المثير والتعليمات بأسلوب آخر "على شريط آخر" حتى يشعر بالاسترخاء ويضغط على زر الاسترخاء، وينتقل العرض الرئيسي إلى المثير التالي في الشدة ، وهكذا حتى يتم الوصول تدريجيا إلى أكثر مثيرات الخوف شدة وتحقيق الاسترخاء وزوال استجابات الخوف.

الغمر:Flooding

هو عكس التحصين التدريجي، حيث يبدأ الغمر بمثيرات شديدة، ويضع الفرد أمام الأمر الواقع في الخبرة "دفعة واحدة ، وقد يكون الغمر حيا، على الطبيعة وفي الواقع "وهو الأفضل والأكثر استخداما" وقد يكون خياليا ، ويستخدم الغمر في علاج اضطرابات ومشكلات مثل خواف الجنس "كما في ليلة الزفاف" ويلاحظ أن الغمر مثير للتوتر والقلق في بدايته، إلا أن غمر الفرد بالخبرة، ووضعه أمام الأمر الواقع، سرعان ما يزيل التوتر ويخفض القلق، في

إطار المساندة الانفعالية من قبل المرشد، وقد يستعان بالعقاقير الطبية المهدئة مع أسلوب الغمر.

الكف المتبادل

ويقصد به كف كل من نمطين سلوكيين "غير متوافقين" –ولكنهما مترابطان– وإحلال سلوك متوافق ، محلهما.

وقد استخدام هذا الأسلوب في علاج حالات البوال، حيث الاستغراق في النوم والبوال الليلي، هما نمطان سلوكيان غير متوافقين ولكنهما مترابطان، ومطلوب كف السلوكين، أي كف النوم وكف البوال بالتبادل "لأن كف النوم يكف البوال، وكف البوال يكف النوم"، وإحلال سلوك متوافق محلهما وهو الاستيقاظ والذهاب إلى دورة المياه ، ويستخدم عادة "جهاز علاج البوال" ويتكون من جزأين: جرس كهربي، ومرتبة كهربائية تتكون من طبقة قطنية رقيقة تتوسط وتفصل بين شبكة سلكية مزدوجة أعلى وأسفل الطبقة القطنية، وتوصل الشبكتين بسلكين كهربائيين "موجب وسالب" متصلين بالجرس الكهربائي". وينام الطفل على المرتبة الكهربائية التي توضع على سريره، ويشغل الجهاز، وعندما يتبول الطفل أثناء نومه تتم الدائرة الكهربائية عن طريق الطبقة القطنية الوسطى المبتلة، فيدق الجرس الكهربائي ويسقط الطفل، ويتوجه إلى الجهاز ليقف الجهاز ثم يذهب لدورة المياه ويتبول، ويتم تغيير المرتبة المبتلة ويشغل الجهاز مرة أخرى قل أن يواصل النوم. وتستمر العملية لمدة تتراوح من شهر إلى ثلاثة أشهر، وهكذا تحدث عملية كف النوم وكف البوال بالتبادل، وتتكون عادة سلوكية جديدة وهي الاستيقاظ والتوجه إلى دورة المياه للتبول.

الإشراط التجنبي

يعني: تعديل سلوك المسترشد من الإقدام إلى الإحجام والتجنب.

وقد استخدم هذا الأسلوب في علاج حالات مثل الإدمان، حيث يستخدم عقار مقيئ "مثل

إميتين "Emetine :كمثير منفر يرتبط شرطيا بانتظام وتكرار مع الخمر "مثلا". ومع تكرار هذا الارتباط الشرطي، يكتسب الخمر خصائص التنفير بارتباطه مع المقيئ "المنفر" وينتج عنه القيء، ويثبت الإشراط التجنبي، فيتجنب المسترشد شرب الخمر

.

التعزيز الموجب "الثواب:Positive Reinforcement "

يعني مكافأة السلوك المطلوب، ويتم ذلك بإثابة المسترشد على السلوك السوي المطلوب مما يعززه "أي يدعمه ويثبته" ويؤدي إلى النزعة إلى تكرار نفس السلوك "المطلوب" إذا تكرر الموقف، وتضم أشكال الثواب أي شيء مادي أو معني يؤدي إلى رضى المسترشد عندما يقوم بالسلوك المطلوب "مثل النقود أو الطعام أو المدح أو الحب أو الاحترام أو الدرجات المرتفعة . وقد استخدم هذا الأسلوب بنجاح في علاج حالات مثل السلوك المضاد للمجتمع وذلك عن طريق التعزيز الموجب بإثابة السلوك الاجتماعي السوي المطلوب حتى يتكرر ويثبت "ويحل محل السلوك المضاد للمجتمع."

التعزيز السالبNagative Reinforcement

هو الوصول للسلوك المطلوب، وذلك بتعريض المسترشد لمثير غير محبوب لديه أثناء السلوك غير المرغوب ثم إزالة المثير غير السار مباشرة بعد ظهور الاستجابة المطلوبة وقد استخدم هذا الأسلوب في علاج حالات مثل مص الإبهام، ففي حالة الطفل كان يمص إبهامه باستمرار "السلوك غير المرغوب" كان يعرض عليه أفلام رسوم متحركة يحبها، وأثناء مشاهدتها حين يمص إبهامه يوقف عرض الفيلم "*مثير غير سار أثناء السلوك غير المرغوب*"، وعندما يخرج الطفل أصبعه من فمه مباشرة يعود عرض الفيلم "تعزيز سالب". ومع التكرار– تغير سلوك الطفل إلى السلوك المطلوب باستخدام أسلوب التعزيز السالب.

العقاب "الخبرة المنفرة:Punishment "

في هذا الإسلوب يعرض المسترشد لنوع من العقاب العلاجي "كخبرة منفرة" إذا قام بالسلوك غير المرغوب مما يكفه، ومن أشكل العقاب ما يكون ماديا أو جسميا أو اجتماعيا أو في شكل منع الإثابة مما يسبب الألم والضيق.

وقد استخدم هذا الأسلوب في علاج حالات اضطرابات الكلام مثل اللجلجة، بأن يتبع الكلمة صدمة كهربائية مثلا.

وهكذا تصاحب اللجلجة "الاستجابة غير المرغوبة" الصدمة الكهربائية "العقاب" بينما يمر الكلام السوي دون عقاب.

وهكذا مع تكرار العقاب "الخبرة المنفرة" يتم كف الكلام الملجلج.

الثواب والعقابReward & Punishment

يفضل عدم استخدام أسلوب العقاب وحدة لأنه ثبت بالتجربة أنه يعتبر أقل الأساليب فعالية –من جهة نظر الإرشاد والعلاج النفسي– لأن يكف السلوك اللاتوافقي مؤقتا، وقد يؤدي إلى معاودة ظهوره مرة أخرى أو إلى إبداله بسلوك لا توافقي آخر، وقد يؤدي إلى جعل السلوك العام للمسترشد أكثر اضطرابا لا أكثر توافقا، والمطلوب دائما في عملية الإرشاد والعلاج النفسي هو تعلم سلوك توافقي، وإن كان لا بد من كف السلوك اللاتوافقي بالعقاب فلا بد إذن من أن يلازمه تعلم سلوك توافقي جديد باستخدام الثواب.

وقد استخدم أسلوب الثواب والعقاب في حالات الأزمات "مثل تحريك الرقبة وهز الكتفين وحركات الوجه وغيرها" وذلك باستعمال جهاز تسجيل يسمع منه المسترشد موسيقى محببة "ثواب" ما دام متوقفا عن إتيان اللازمة، وكلما قام بإتيان اللازمة توقفت الموسيقى وسمع بدلا منها ضوضاء منفرة "عقاب" وإذا توقف المسترشد عن إتيان اللازمة اختفت الضوضاء وعادت الموسيقى وهكذا حتى تختفي الازمة.

تدريب الإغفال "الإطفاء

"في هذا الأسلوب يحاول المرشد محو السلوك غير المتوافق وذلك بإغفاله "أي غياب التعزيز" حتى ينطفئ السلوك غير المتوافق "أي يتضاءل تدريجيا حتى يختفي." وقد استخدم هذا الأسلوب بنجاح في علاج بعض حالات الاضطرابات النفسية الجسمية.

الإطفاء والتعزيز

قليلا ما يستخدم أسلوب تدريب الإغفال "الإطفاء" وحده إلا إذا صاحبه أسلوب آخر مثل الثواب أو التعزيز، وقد استخدم كل من الإطفاء والتعزيز أملا في تسهيل محو السلوك غير المرغوب وتعلم السلوك المطلوب.

ونجح استخدام هذا الأسلوب المزدوج في علاج المشكلات السلوكية في الصف حيث يغفل المعلم السلوك المشكل غير المرغوب إلى أن يظهر السلوك السوي المطلوب فيثيبه ويعززه، وهكذا ينطفئ السلوك المشكل غير المرغوب ويعزز ويدعم السلوك السوي المطلوب.

الممارسة السالبةNegative Practice

في هذا الأسلوب يطلب المرشد من المسترشد أن يمارس السلوك غير المرغوب بتكرار، فتؤدي هذه الممارسة إلى نتائج سالبة "التعب والملل" حتى يصل إلى درجة تشبع Satiation لا يستطيع عندها ممارسته، مما يقلل احتمال تكرار السلوك غير المرغوب.

وقد استخدم " هذا الأسلوب للتخلص من اللازمات الحركية، فقد أمكن التخلص من لازمة جرش الأسنان عند المرأة حيث كان يطلب منها ممارسة هذه اللازمة بتكرار لبضع دقائق تتخللها دقيقة واحدة للراحة طول الجلسات، وبهذا الأسلوب اختفت اللازمة الحركية غير المرغوب فيها تماما بعد أسبوعين، ولم يحدث انتكاس حتى بعد مرور عام.

نقد الإرشاد السلوكي

لقد تركز الاهتمام في معظم البحوث والدراسات حول العلاج السلوكي، أكثر من الإرشاد السلوكي. ولكن العملية واحدة، وينسحب ما وجه من نقد إلى العلاج السلوكي على الإرشاد السلوكي. وكما في باقي الطرق، لا يمكن أن يدعي أحد أن الإرشاد السلوكي يصلح لكل أنواع الاضطرابات السلوكية، ولقي الإرشاد والعلاج السلوكي تأييدا متحمسا مبنيا على مزاياه، وفي نفس الوقت لقي معارضة شديدة مبنية على عيوبه، ودارت بحوث كثيرة حول محور رئيسي وهو مقارنة نتائج العلاج السلوكي "التجريبي" بنتائج طرق أخرى للعلاج التقليدي "الكلامي" وهكذا ... وتدل معظم هذه البحوث على أن مستقبل الإرشاد السلوكي أكثر أمنا من الكثير من الطرق الأخرى، إلا أن طريقة الإرشاد السلوكي ما زالت تحتاج إلى المزيد من العناية والتطوير عن طريق الإرشاد والعلاج السلوكي سوف تؤدي إلى جعله أقرب إلى كارل روجرز منه إلى إيفان بافلوف.

مزايا الإرشاد السلوكي

وتتلخص أهم مزايا الإرشاد السلوكي فيما يلي:

- يقوم على أساس دراسات وبحوث تجريبية معملية قائمة على نظريات التعلم، ويمكن قياس صدقها قياسا تجريبيا مباشرا، وتخضع فروضه ومسلماته التي تفسر السلوك للتجريب العلمي.
- متعدد الأساليب لتناسب تعدد المشكلات والاضطرابات.
- يركز على المشكلة أو العرض وهذا يوفر وجود محك لتقييم نتائجه.
- عملي أكثر منه كلامي، ويستعين بالأجهزة العلمية.

- نسبة الشفاء –أو على الأقل التحسن– باستخدامه عالية قد تصل إلى 90% من الحالات "في مقابل 50–75% في معظم الطرق الأخرى."
-أهدافه واضحة ومحددة.
- يوفر الوقت والجهد والمال لأنه يستغرق وقتا قصيرا نسبيا لتحقيق أهدافه.
- يمكن أن يتعاون فيه كل من الوالدين والأزواج والممرضات بعد التدريب اللازم.

عيوب الإرشاد السلوكي

وتتلخص أهم عيوب الإرشاد السلوكي فيما يلي:

-السلوك البشري معقد لدرجة يصعب معها في كثير من الأحيان عزل وتحديد أنماط بسيطة من العلاقات بين المثير والاستجابة حتى يسهل تعديلها واحدا واحدا "قطاعي" وعن طريق استخدام أجهزة .

-الاضطرابات السلوكية يصعب تفسيرها جميعا في شكل نموذج سلوكي مبني على أساس الإشراط.

– أحيانا يكون الشفاء وقتيا وعابرا.

– يهتم بالسلوك المضطرب فقط ويركز على التخلص من الأعراض الظاهرة دون المصدر الحقيقي العميق للاضطرابات، ومنفصلة عن الاضطراب الكبير الذي هو علامة من علاماته، ودون تناول الشخصية ككل، وهذا قد يؤدي إلى ظهور أعراض أخرى. فالاضطراب السلوكي الظاهر ما هو إلا دليل خارجي لاضطراب داخلي عميق يكمن وراء هذا السلوك الظاهر الذي يمثل قمة جبل الثلج الظاهر فقط، ويشبه البعض عملية العلاج "السطحي" لعرض واحد دون الاضطراب كله بدهان البقع الحمراء في الجسم، واعتبار ذلك علاجا للحصبة.

الإرشاد الجماعي :

الإرشاد الجماعي هو تنفيذ الخدمة الإرشادية من خلال مجموعه من الأفراد أي أنها علاقة إرشاديه بين المرشد ومجموعه من المسترشدين تتم من خلال جلسات جماعية في مكان واحد يشتبهون في نوع المشكلة التي يعانون منها ويعبرون عنها كل حسب وجهة نظره وطريقة تفكيره من واقع رؤيته لها وكيفية معالجتها.

الأسس النفسية والاجتماعية للإرشاد الجماعي :

أولا: الإنسان كائن اجتماعي لديه حاجات نفسية اجتماعية لابد من إتباعها في إطار اجتماعي مثل: الحاجة إلى الأمن والنجاح والاعتراف والتقدير والمكانة والشعور بالانتماء ولإحساس بالمسؤولية والمسايرة وتجنب اللوم والسلطة والضبط والتوجيه.

ثانياً: تتحكم المعايير الاجتماعية التي تحدد الأدوار الاجتماعية في سلوك الفرد وتخضعه للضغوط الاجتماعية.

ثالثا: يعتبر التوافق الاجتماعي وتحقيقه هدفا من أهداف الإرشاد النفسي.

رابعا : تعتبر العزلة الاجتماعية سبب من أسباب المشكلات والاضطرابات النفسية .

الجماعة الإرشادية:

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

القوى الإرشادية في الجماعة:

أولا: التفاعل الاجتماعي:

أي الأخذ والعطاء والتأثير المتبادل بين أعضاء الجماعة الإرشادية وتأثيره الفعال فهو يجعل الأعضاء يندمجون في النشاط الاجتماعي ويصبح لإرسال والاستقبال تأثير إرشادي ملموس

من جميع أعضاء الجماعة فلا يعتمد الإرشاد على المرشد وحده بل يصبح العملاء انفصم مصدرا من أهم مصادر الإرشاد.

ثانيا: الخبرة الاجتماعية: تطيح الجماعة كنموذج مصغر للمجتمع فرصة لتكوين علاقات اجتماعية جديدة واكتساب خبرات ومهارات اجتماعية تفيد في تحقيق التوافق الاجتماعي وتعمل الجماعة على إظهار أنماط السلوك الجماعي العام إلى جانب السلوك الفردي الخاص.

ثالثا: الأمن: يؤدي انتماء المسترشد إلى جماعة إرشادية إلى الشعور بالتقبل والتخلص من الشعور بالاختلاف والاقتناع بأنه ليس وحده الشاذ وان المشكلات النفسية تواجه الناس جميعا كذلك فان سماع المسترشد غيره وهم يتحدثون عن المشكلات يزيد من اطمئنانه ويقلل من مقاومته للتحدث عن مشكلاته فان المسترشد يجد في رفاقه من أعضاء الجماعة سندا انفعاليا ومجالا مناسبا للتنفيس والتفريغ والتطهير الانفعالي.

رابعا: الجاذبية: للجماعة جاذبيتها الخاصة لأعضائها وذلك بتوفيرها لأنشطة جماعية تتيح إشباع حاجات أعضائه وإشعارهم بالأمن وتحقيق الأهداف.

الإعداد للإرشاد الجماعي: عملية هامة متعددة الجوانب تتضمن:

استعداد المرشد / إعداد أعضاء الجماعة / إعداد مكان أوامر مركز للإرشاد الجماعي.

أولا: استعداد المرشد: يدور حول استعداد للقيام بدوره في عملية الإرشاد الجماعي فهو مسئول عن عملية الإرشاد وعن تهيئة الجو الإرشادي المناسب كما يقوم بدوره داخل الجماعة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة. كما يقوم أيضا بدور الإثارة والضبط والتركب والتفسير والشرح ويهيئ المجال للتفاعل الاجتماعي الحر بين أعضاء الجماعة ولا يحتكر المناقشة بل يشجع على النشاط أو المشاركة أو التعليق كما يجب إن يحيط علما وخبرة وعملا بسيكولوجية الفرد ودينامية الجماعة .

ثانيا : إعداد أعضاء الجماعة :

1-يجب إن تتشابه مشكلات أعضاء الجماعة مما يكون عاملا مشتركا بينهم ويعتبر أساسا لتماسك الجماعة لوجود اهتمام وتعاطف متبادل ومشاركة انفعالية .

2- يفضل إن تكون الجماعة متجانسة عقليا واجتماعيا حتى يتمكن المرشد من التفاعل مع جميع أعضائها على مستوى يناسب الجميع

ثالثا : أعداد مركز ومكان للإرشاد الجماعي : يتم أعداد حجرات الإرشاد الجماعي المتسعة والأثاث المناسب والأدوات المطلوبة والأجهزة اللازمة حسب أسلوب الإرشاد الجماعي كما يتراوح عدد أعضاء الجماعة الإرشادية عادة من 7- 10 أفراد وهو العدد الامثل إلى إن العدد قد يصل إلى 50 فردا في بعض الحالات الخاصة إما مدة الجلسة الجماعية تتراوح ما بين نصف ساعة إلى ساعة تقريبا ويتم تنفيذ الجلسات كالتالي :

1. الجلسة الأولى : وتتضمن التعارف بين الأعضاء المشاركين وطرح أولويات المشكلة والتعرف على الأسباب والدوافع المؤدية إلى وجود المشكلة .

2. الجلسة الثانية : استكمال الجلسة الأولى وعرض النتائج المترتبة على التمادي في المشكلة وإعطاء المشاركين واجبا منزليا يتعلق بالمشكلة يمكنهم من الإجابة عليه في المنزل .

3. الجلسة الثالثة : ويتم فيها مناقشة الواجب الذي أعطى للمشاركين . ويمكن عرض بعض جوانب المشكلة من خلال مشهد تمثيلي يقوم به المشاركون وبإمكانهم تبادل الأدوار التمثيلية فيه ويطلق على هذا النوع بالتمثيل النفسي المسرحي أو تمثيل المشكلات النفسية أو الاجتماعية ويعتبر من اشهر أساليب التوجيه والإرشاد الجماعي ويتيح للمشاركين فيه فرصة التنفيس الانفعالي التلقائي والاستبصار الذاتي بمشكلاتهم للكشف عن اتجاهاتهم وصراعا تهم وإحباطا تهم مما يؤدي في النهاية إلى تحقيق التوافق والتفاعل الاجتماعي السليم والتعلم من الخبرة الاجتماعية .

الجلسة الرابعة أو الختامية وتتنافس فيها العوامل المؤدية للتخلص من المشكلة من قبل المشاركين في الجلسة وتصاغ فيها التوصيات التي يتفق عليها المشاركون لكي يقوم المرشد بمتابعتها ويستخدم المرشد الطلابي بعض الوسائل المناسبة لهذه الجلسات كالتسجيل على الشرائط حتى يتمكن من إعادة تسجيل أو

4. العرض المرئي للمشاركين للاستفادة منه والتعلم أو اكتساب عادات جديدة في ضوئه ويقوم المرشد الطلابي بتدوين هذه الجلسات وما يدور فيها من مناقشات وملاحظات في سجل خاص للقيام بدور المتابعة والتقويم لهذه الجلسات .

الاهمية التربوية للإرشاد الجماعي:

لقد ظهر الإرشاد والعلاج و الجمعي استجابة لضرورة تقديم الخدمات الإرشادية الملحة للأفراد في كافة المجالات ،ولانتشار المشكلات والاضطرابات السلوكية بشكل يتعدى طاقة الإرشاد الفردي على مواجهتها ، الذي يتعامل مع كل حالة على حده .

إن الإرشاد الجمعي يقدم العون والمساعدة لعدد من المسترشدين الذين ينظمون في جماعة صغيرة . وذلك باستخدام طرق المناقشات والمحاضرات وشرائط الفيديو ومناقشتها جماعيا .

ويتم من خلال الجماعة الإرشادية مساعدة المسترشدين على مناقشة مشكلاتهم والتنفيس عن انفعالاتهم وزيادة الاستبصار بمشكلاتهم . كما يتعلم المسترشدون التعبير عن آرائهم ومشاعرهم غير الملائمة وتعديل أفكارهم ومعتقداتهم الخاطئة .

ويلعب المرشد دورا هاما في الإرشاد الجمعي ، فهو يقوم بتهيئة الجو المناسب للإرشاد والإصغاء للمسترشدين والاهتمام بمشكلاتهم ومشاركتهم في المناقشة ، وإدارة الحوار والتخاطب وتفسير بعض السلوكيات وتقديم التفسيرات بشأنها ،وتوجيه بعض الأسئلة إلى أعضاء الجماعة مما يساعدهم على التعبير عن مشاعرهم وتشجيعهم على المناقشة . ويقوم بأدوار الضبط والتوجيه للجماعة حفاظا على تماسكها وتفاعلها ، فهما أمران مهمان في

أحداث التغير المنشود. كما يقوم أيضا بتخليص الأفكار والآراء التي يتوصل إليها مع الجماعة .

القضايا الرئيسية في الإرشاد الجمعي

القضايا الرئيسية في الإرشاد الجمعي منها :

–الجماعة الإرشادية يكونها المرشد لتحقيق غايات إرشادية محددة ويتراوح عدد أفراد الجماعة الإرشادية ما بين 15/5 شخصا تحكمهم خصائص منها :

أ– تشابه مشكلاتهم بحيث لا تضم مرضى نفسيين أو عقليين .

ب– تقارب الأعمار فلا يجوز جمع الأطفال مع المراهقين مع كبار السن .

ج – تقارب مستوى النضج الاجتماعي والعقلي .

د – اختلاف أنماط شخصية الأعضاء فلا مانع إن تضم الجماعة عاديين وانسحابيين وعدوانيين ضمانا لحيوية الجماعة .

ويفرق بعض الباحثين بين الجماعة الإرشادية والجماعة العلاجية حيث تضم الأخيرة مضطربين نفسيا ، في حين تضم الإرشادية أفرادا اقل اضطرابا أو جماعات سوية . ويحتاج التعامل مع الجماعة العلاجية خبرة وتدريبا أطول من الجماعة الإرشادية .

ويستخدم الإرشاد الجمعي مع بعض المشكلات مثل مشكلات الخجل عند بعض الطلاب والانطواء ونقص التوكيدية وفقدان الثقة بالنفس وحالات سوء التوافق المدرسي والأسري ، وحالات الإرشاد المهني والتربوي وبعض العادات السيئة كالتدخين والتقليد الأعمى ، وقد يستخدم الإرشاد الجمعي لتدعيم مكتسبات الإرشاد الفردي .

مزايا الإرشاد الجمعي فيمكن تلخيصها فيما يلي :

1– تقديم الخدمات الإرشادية إلى عدد من المسترشدين في نفس الوقت ففيه توفير للوقت والجهد.

2- يجد المسترشدون في الجماعة الاسترشادية فرصة مناسبة لعرض مشكلاتهم وآرائهم وهذا يحقق لهم التنفيس الانفعالي والوصول إلى استبصار جديد لهذه المشكلات .

3- يمكن التأثير المتبادل والتفاعل بين أعضاء الجماعة من تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للمسترشدين، أي يمكننا الإرشاد الجمعي من الاستفادة من تأثير الجماعة على الأفراد .

4- يدرك المسترشدون في ظل الجماعة الإرشادية ، إنهم يعانون من مشكلات مثل غيرهم ز وهذا الإدراك يخفف من وطأة القلق والاكتئاب لديهم وتشجيعهم على طلب العلاج .

5- يقلل الإرشاد الجمعي من تمركز المسترشد حول ذاته ، ويقوي لديه الثقة بالنفس ويقضي على تخوفه وانطوائه.

عيوب الإرشاد الجمعي :

أ- شعور بعض المسترشدون بالخجل والحرج عندما يتحدثون عن كمشكلاتهم أمام الآخرين وهذا يجعلهم يخفون مشاعرهم الحقيقية ز

ب- إن الإرشاد الجمعي في صورته الكلية يهتم بشكل أوضح بالمشكلات والقضايا العامة على حساب مشكلات الأعضاء الشخصية .

ج- يعجز الإرشاد الجمعي عن إحداث تغييرات جذرية في شخصية المسترشد .

د- لا يصلح مع بعض الحالات .

هذا وهناك حدود لاستخدامه فهو لا يستخدم مع الاضطرابات النفسية الشديدة أو مع الحالات التي تستدعي درجة عالية من السرية والخصوصية . كما لا يصلح مع المسترشدين الذين يعانون من خوف مرضي من التحدث مع الآخرين ، أو مع الانحراف الجنسي أو مع الحالات التي تحتاج إلى تقبل وإحساس شديد للأمن .

وكما تتعدد الطرق والفنيات في مجال الإرشاد والعلاج الفردي ، فإن هناك طرقا ومدارس مختلفة في الإرشاد الجمعي . ولعل من أهم طرق الإرشاد الجمعي المحاضرات والمناقشات الجماعية والسيكودراما والسيسودراما وطريقة النشاطات العملية أو النادي الإرشادي كما يسميه سلا فسون ، حيث يقوم أعضاء الجماعة بنشاط رياضي أو ترفيهي بما يناسب المسترشدين العدوانيين أو المنطويين ..الخ ، ثم يجتمع هؤلاء في النهاية لتناول الطعام ومناقشة ما يرون من موضوعات تتعلق بحالتهم . وتستخدم هذه الطريقة في علاج السلوك التخريبي و إلا هروب من المدرسة والسرقة وسوء استخدام الوقت والحركة الزائدة ويمكن استخدامها مع المراهقين وذلك لخفض سلوك المعارضة للوالدين في مقابل الامتثال أو الموافقة على بعض مطالب المراهق.

هدف الإرشاد الجمعي :

لقد تحدثنا سابقا عن الإرشاد الجمعي بشيء ممن التفصيل ، وما نود إن نذكره إن الإرشاد الجمعي بأساليبه المختلفة يهدف إلى تعديل السلوكيات غير المرغوبة للأفراد ، وتعليمهم سلوكيات جديدة مرغوبة. كما يهدف إلى تعديل الأفكار ، وتعليمهم سلوكيات جديدة مرغوبة كما يهدف إلى تعديل الأفكار والمعتقدات الخاطئة وتعديل الطرائق غير الملائمة للتعبير عن المشاعر أيضا ، لذلك فالإرشاد الجمعي بأساليبه المختلفة وسيلة هامة من وسائل تعديل السلوك من خلال الجماعة الإرشادية ، أي من خلال انتظام عدد من المسترشدين في جماعة صغيرة متفاعلة .

وقد استخدم الإرشاد الجمعي بفعالية مع بعض المشكلات التي تواجه التلاميذ في المدرسة ، ومن ذلك مشكلات الخجل، والانطواء وفقدان الثقة بالنفس ، والتدخين والعادات السيئة وعادات الاستذكار السيئة كما يستخدم في علاج بعض الأعراض العصبية مثل فقدان الأمن النفسي وتقدير الذات السالب .. وغيرها . كما يصلح هذا الأسلوب في التعامل مع الحالات غير المرضية لأعراض الإرشاد المهني والتربوي والأسري .. الخ.. ويستخدم الإرشاد الجمعي

أساليب عديدة في ذلك منها المحاضرات والمناقشات الجماعية واللعب والنشاطات الترفيهية المختلفة والندوات والسيكودراما وغيرها . على إن يتم استخدام هذه الأساليب مع مجموعة من المسترشدين الذين ينتظمون في جماعة وفق اسس معينة تعرضنا إليها .

ومن الدراسات الحديثة ما قام به "محمد أبو عليا1993" من استخدام الإرشاد الجمعي في علاج عادات الدراسة للطلاب منخفضي التحصيل فقد تضمنت دراسته مجموعتين ، مجموعة تجريبية مكونة من 10طلاب تعرضوا لعشر جلسات إرشادية بمعدل لقاء واحد في نهاية كل أسبوع، ثم مجموعة ضابطة مكونة من10طلاب لم يتعرضوا لأي جلسة إرشادية ، وقد قام الباحث بقياس قبلي للعادات الدراسية والتحصيل لدى المجموعتين . ثم عرض المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي الذي تضمن برنامجا مكونا من عشر جلسات إرشادية تم فيها مناقشة ودراسة وتنفيذ الموضوعات المتضمنة في برنامج عادات الدراسة حيث تضمن البرنامج التدريب على إعداد برنامج للدراسة وكيفية المذاكرة بفعالية وكيفية التركيز وتسجيل الملاحظات وأساليب المراجعة والاستعداد للاختبار وكيفية التعامل معه . وقد استغرق تنفيذ هذا البرنامج عشر جلسات بواقع جلسة واحدة أسبوعيا مدتها 45 دقيقة . وبعد الانتهاء من تنفيذ الجلسات تم القياس البعدي للعادات الدراسية والتحصيل للمجموعتين التجريبية والضابطة.

طريقة الإرشاد الجمعي :

تختلف طريقة الإرشاد الجمعي حسب العوامل والظروف التالية :

أ- حسب المكان الذي يتجمع فيه أفراد الإرشاد الجماعي كالعيادة أو قاعة المحاضرات ، أو مسجد أو منزل أو مكان العمل والدراسة والنادي أو المستشفى أو السجن .

ب- حسب نوعية المشكلات ذاتها من حيث مدى التشابه بين أفراد الجماعة ومدى الاختلاف في العمر والجنس والثقافة والمستوى الاجتماعي ومن نوعية المشكلات وتصنيفها .

ج- حسب نوعية النظرية العلمية التي يريد المرشد إن يتبعها مع المسترشدين هل هي تعتمد على شخصيات الأفراد وتعرفهم على ذواتهم علميا _ أم على ديناميات الجماعة وعواملها النفسية في المشاركة والاندماج والإيحاء.. وهل التركيز على دور المرشد ذاته ؟ أم على دور المسترشدين أنفسهم؟؟.

أساليب الإرشاد الجماعي :

أولا: أسلوب التمثيل النفسي المسرحي(سيكو دراما) وتسمى التمثيلية المسرحية للمشكلات النفسية ، وهو إرشاد عملي واقعي يشاهد بالتمثيليات النفسية حيث تعرض مشكلات انفعالية كالتيس يعانيها المشاهدون المسترشدون وتعرض تسلسلاتها وأحداثها ومواقفها حتى تصل إلى نهاية هي حل عملي لتلك المشكلة بصورة واقعية عملية في حياة الناس السوية الصحيحة .

وتمتاز السيكو دراما بحرية السلوك الانفعالي والتداعي الحي الحر وبذلك يتم تصوير الدوافع والاتجاهات والصراعات واحباطاتها مما يؤدي في الختام إلى حل للمشكلة بشكل يتم التكيف فيها مع التفاعل الاجتماعي السليم ويتم التعليم عن طريق الخبرة العملية .

والواقع إن التمثيل المسرحي للمشكلات النفسية ومحاولة حلها من اشهر اساليب الإرشاد الجمعي ويكون الموضوع عادة قصة تدور حول خبرات المسترشدين وماضيهم ومشكلاتهم الحاضرة

وآمالهم المستقبلية ففي هذا النوع من الإرشاد التنفيسي مشاركة وجدانية في إدراك الذات ومعرفة مواطن القوة والضعف فيها وختاما فيه التوجيه والإرشاد إلى الحياة السوية بأسلوب

عملي جماعي .وادوار التمثيلية يقوم بها المسترشدون العملاء بحيث يقوم كل مسترشد بالدور الذي يمثل دور العادي في الحياة العملية الواقعية كدور الوالد أو الاخ . أو الزوج أو المدرس أو التلميذ أو الفتى أو لرئيس أو المدير أو الطبيب .. وهكذا الممثلون هم المسترشدون أنفسهم ويختار كل واحد منهم الدور الذي يرغب في تمثيله والمهم هو الاندماج الفعلي في لدور ومراكزه التمثيلية .

ويحرص علماء النفس على تسجيل تمثيليات النفسية المسرحية صورة وصوتا على أشرطة فيديو وذلك يتسنى للمسترشدين الممثلين إن يشاهدوها أكثر من مرة – كما يستطيع مشاهدتها جماعة مسترشدة أخرى تعيش ذات المشكلة وتكرار المشاهدة يتيح للمسترشدين معرفة أنماط سلوكهم ومدى التحسن الذي يطرأ عليهم بالقياس مع الحياة العملية التي يعيشونها ويسمى هذا الأسلوب أيضا (التمثيل الاجتماعي المسرحي) السوسيو دراما وهو التوائم للتمثيل النفسي المسرحي كلاهما يسمى أيضا اسم لعب الأدوار والمراكز .

ثانيا : أسلوب إلقاء المحاضرات : فالمحاضرات أسلوب تعليمي تربوي في طريقة الإرشاد النفسي الجماعي . حيث يتعلم المسترشدون مزيدا من المعارف والأفكار فيما يتصل بحياتهم العملية وما يتصل بها من علاقات ومواقف وكل ذلك في إطار المشكلة التي يعانونها مع بيان لمراحل التوجيه لمواجهة المواقف وإدراك الذات . والتعليم الجديد . لكل ما يساعد على حل المشكلات ومواجهة الاضطرابات . فالمرشد هو الذي يلقي المحاضرة . وقد يدعو آخرين من ذوي التخصص يتشابهون في ذات المشكلة ولابد إن يتخلل المحاضرة أو إن يكون ختامها أسئلة متبادلة ومناقشات متداولة مما يكسب المحاضرة حيوية ونشاطا .

ثالثا : أسلوب المناقشات الجماعية ويتم ذلك ابتداء بالمشكلات النفسية الاجتماعية العامة ثم تتدرج المناقشات إلى المشكلات النفسية المشتركة الخاصة بأعضاء الجماعة المسترشدين لذا لابد إن يكون أعضاء المناقشة متجانسين يتشابهون فيما يعانون من مشكلات متقاربة في المجال المهني المعين بالذات وفي المجال التربوي أو التعليمي أو الاجتماعي أو الانفعالي السلوكي أو بعض العيوب السلوكية في العادات والخرافات ومواضيع المناقشات ينبغي إن

تكون متصلة بجوهر الاضطراب أو المشكلة كما تم تأكيد ذلك في مواضيع المحاضرات أيضا ويكون محور المناقشات حالات افتراضية بأسماء عامة وهمية ولكنها تلمس الواقع الذي يعاني منه أعضاء الجماعة ويكون المرشد محور المناقشات إذ هو الذي يثير الأسئلة ويوزعها ويستمع لأسئلة الأعضاء الحاضرين ويتعاون معهم على الإجابات السليمة .

رابعا: أسلوب عرض الوسائل الإيضاحية السمعية والبصرية التي تصور مظاهر انفعالية سلوكية وما يتصل بها من مشكلات واضطرابات –فهذه الأفلام الوثائقية التعليمية النفسية – ذات اثر بعيد في نفسية أعضاء الجماعة المسترشدة –ويشترط إن يكون موضوع الوسائل الإيضاحية متصلا بمراكز أعضاء الجماعة وأدوارهم في الحياة ومع مشكلتهم المشتركة التي يعانون منها .

وينبغي إن نذكر إن من أساليب الإرشاد النفسي الجماعي هو الأسلوب الذي يستطيع المزج المتوازن بين أسلوب المحاضرة فلا تكون طويلة ويعقبها أو يتخللها مناقشات حوارية مع بعض التمثيل النفسي المسرحي الخفيف .علما بان الذي يحدد الأسلوب الممتزج أو المنفرد في الإرشاد الجماعي هو تكوين الأعضاء أنفسهم – ومدة الاجتماع – وموضوع المشكلة بالذات . كما إن كل هذه الأساليب في طريقة الإرشاد النفسي هو الأساس الأولي في كل عملية إرشادية كلما أمكن ذلك .لاسيما إذا توفر عدد مناسب من المرشدين النفسيين للقيام بإجراء المقابلات والجلسات إذ يتم فيها حرية المناقشة الشخصية وتبادل المعلومات وإثارة الدافعية وتبصير الذات وتفسير المشكلات ويتم ذلك بصورة خاصة .

أسس الإرشاد الجمعي :

قوم ايجابيات طريقة الإرشاد الجماعي على أسس نفسية هامة تساعد على نجاح عملية الإرشاد وجلساتها الاستشارية الإرشادية . واهم تلك الأسس ما يأتي :

الفرد المسترشد كيفما كان فهو عضو في جماعة يعيش معها من قريب أو من بعيد ويتأثر بها ويؤثر فيها .

رغم وجود الفروق الفردية بين المسترشدين فهناك مجموعة منهم تتشابه أنماط حياتهم العامة وتتشابه بعض معالم مشكلاتهم واضطراباتهم وحاجاتهم للإرشاد جميعا في مواقف متشابهة .

إن حاجة المسترشد للآمن والتقدير والنجاح هي عوامل نفسية اجتماعية وكلها تساعد على ضبط السلوك وتقبل القيم ومراقبة الذات لانسجامها مع معايير الجماعة .

والإرشاد الجمعي يستخدم كل هذه العوامل لتبصير المسترشد بنفسه . ومساعدته على وعي سلوكه .وفهم ذاته مقارنة أو متعاونة مع الآخرين .

يحاول الإرشاد في شتى طرائقه إكساب المسترشد روح التعاون والانسجام مع الآخرين من حوله . وهذه مهارات تعلمية تتم في نطاق الجماعة تعليما وتدريبا وممارسة ومتابعة وذلك عن طريق الإقتداء والمشاركة الوجدانية والإيحاء والجاذبية والأمن والمسايرة والانتماء .

تقديم طريقة الإرشاد الجمعي – والعيش في نطاق جماعة صغيرة نموذجية عن الجماعة الكبيرة العامة .

حالات الإرشاد الجمعي :

يهتم الإرشاد الجماعي في إرشاد جماعات متجانسة تكوينا وانفعالا إلى حد بعيد مثل ما يلي :

- إرشاد طلاب المدرسة الواحدة أو الصف الواحد ، أو الصفوف المتشابهة في مدارس متعددة ذات مستوى واحد .
- إرشاد طلاب الجامعة أو الكلية في المستوى العلمي المتقارب .
- إرشاد أفراد الأسرة الواحدة وذلك لتشابه كثير من ظروف الحياة ومواقفها
- إرشاد جماعات كل من الأطفال . أو الفتيان . أو الشباب . أو الراشدين أو المعمرين كل على حده – وكل جنس على حده .
- إرشاد جماعي لمشكلات مدرسية – التأخر الدراسي – وسوء التكيف المدرسي .
- إرشاد أصحاب المهن المختلفة – لكل مهنه جماعتها الخاصة بها

- إرشاد الوالدين في مجالس الآباء والمعلمين وعن دورهم في العملية التربوية .
- إرشاد جماعي لمسترشدين تجمعهم مشكلة واحده مثل عدم التكيف الاجتماعي أو التسيب أو التأخر الدراسي أو التشرد .

الإرشاد الفردي :

الإرشاد الفردي : هو تعامل المرشد مع مسترشد واحد وجها لوجه في الجلسات الإرشادية ويعتمد على العلاقة الإرشادية والمهنية ويتم من حلال المقابلات الإرشادية ودراسة الحالة الفردية بصفة عامة .

هدف الإرشاد الفردي

هو تمكين الفرد من فهم ومعالجة مشكلاته الشخصية، الاجتماعية والمهنية.

والإرشاد الفردي الذي يقدم للطالب في شعبة الإرشاد هو الإرشاد النفسي قصير المدى، حيث يكون بإمكان الطالب التنسيق مع الأخصائي النفسي وتحديد عدد الجلسات الإرشادية ومدة كل جلسة وفقا للأهداف التي سيتم الاتفاق عليها.

والحد الأقصى لإرشاد طالب ما هو 10 جلسات في كل صف دراسي بمعدل 45 دقيقة للجلسة الواحدة، وفي الحالات الاستثنائية يمكن للطالب الحصول على عدد من الجلسات الإرشادية يزيد أو يقل عن ذلك.

مفهوم الإرشاد الفردي و هدفه:

يتم تعريف الإرشاد النفسي من الناحية العملية بأنه علاقة عمل بين الأخصائي النفسي والطالب حيث يقوم الأخصائي النفسي بمساعدة الطالب على مواجهة و معالجة بعض

الصعوبات و المشكلات النفسية وأبعادها الشخصية والأكاديمية والثقافية والاجتماعية والأسرية.

ويختلف الأخصائيون النفسيون عن الأصدقاء والأهل والأقارب والمدرسين، لان الأخصائيون النفسيون يتمتعون بخبرة وكفاءة في علم النفس والسلوك الإنساني ولديهم خبرة واسعة في التعامل مع صعوبات ومشكلات الطلبة. كما يلتزم الأخصائيون النفسيون بواجبهم و بأخلاقيات المهنة والتي من أهمها سرية الاحتفاظ بالمعلومات الشخصية الخاصة بالطالب او الحالة.

يركز على النواحي الإيجابية من شخصية الفرد ويعمل على تنميتها واستثمارها. ويركز أيضا على تفاعل الفرد مع البيئة والمجتمع وعلى تنمية الجوانب التعليمية والمهنية للفرد.

ويلعب الإرشاد النفسي ثلاثة أدوار رئيسية وهي: العلاج و الوقاية وتنمية الإمكانات الذاتية للفرد.

فوائد الإرشاد النفسي الفردي:

يعطى الإرشاد النفسي الفردي للطالب الفرصة للتواصل مع الأخصائي النفسي ومناقشة الصعوبات أو المشاكل التي تواجه. ويقوم الأخصائي النفسي بمساعدة الطالب على تنظيم و تحديد أهداف معينة للعمل على تحقيقها من خلال عملية الإرشاد. كما يساعد الأخصائي النفسي الطالب على اكتشاف العديد من الخيارات المتاحة أمامه واختيار الأنسب منها بما يتفق معه وإمكانات البيئة المحيطة به.

وهدف الإرشاد الفردي هو مساعدة الفرد على فهم ومعالجة مشكلاته الشخصية، الاجتماعية وايضا المهنية. والإرشاد الفردي الذي يتم تقديمه للطالب في شعبة الإرشاد هو الإرشاد النفسي قصير المدى، حيث يكون بإمكان الطالب التنسيق والاتفاق مع الأخصائي النفسي وتحديد عدد الجلسات الإرشادية ومدتها وفقا للأهداف التي سيتم الاتفاق عليها.

والحد الأقصى لإرشاد طالب هو 10 جلسات في كل صف دراسي 45 دقيقة للجلسة الواحدة، وفي وجود حالات استثنائية يمكن للطالب الحصول على عدد من الجلسات الإرشادية زيادة او اقل من ذلك.

فنيات الإرشاد الفردي

إن فنيات الإرشاد الفردي تكون من خلال العلاقة الإرشادية ومن خلال المقابلات الإرشادية ، والأسلوب المستخدم في الإرشاد والنظريات.

أولاً:- العلاقة الإرشادية :

(أ: العلاقة الإرشادية الجيدة تكون مبنية على التفاهم والاحترام المتبادل بين المرشد ومسترشدة وتكون قائمة على أسس علمية ومهنية وإنسانية .

ـ ولبناء هذه العلاقة فعلى المرشد أن يكون :-

ا- مخلصاً وفياً وأميناً مع المسترشد .

ب- محترماً ومتقبلاً ومتفاهماً مع المسترشد.

ج- ملتزماً بالسرية المطلقة للمعلومات التي يصرح بها .

د- مظهراً الثقة من حيث قدرته على القيام بعملية الإرشاد .

هـ- مظهراً الاهتمام الصادق بمشاعر مسترشده .

و- متعاطفاً بصدقه وأمانته مع أحاسيس ومشاعر مسترشده .

وعليه بصفة عامة الالتزام بالميثاق الأخلاقي للتوجيه والإرشاد.

ثانياً : المقابلات الإرشادية

الملاحظات التي يهتم بها المرشد أثناء المقابلة :-

ا- سلوك المرشد : ويقصد بها انفعالات المسترشد من فرح وسرور وحزن وبكاء .

ب- مظهر المسترشد وتصرفاته : ويقصد بها الملابس والنظافة والمظهر العام وجميع اللوازم الحركية .

ج- حديث المسترشد : ويقصد به طلاقة الحديث والاقتصاد في الكلام من حيث الكذب ومواقفه والنسيان.

وكذلك يجب الاهتمام بآلاتي .

1-موعد المقابلة .

2-مكان المقابلة .

3-مدة المقابلة .

4-تسجيل المقابلة

مهارات وفنيات المقابلة الإرشادية :-

1- **مهارة الإصغاء** ويمكن تحقيق ذلك من خلال آلاتي :-

ا- النظر إلى المرشد .

ب- جلسة المرشد .

ج- صوت المرشد .

د- مسار الحديث .

هـ- استخدام بعض الإشارات كإيماءة الرأس وزم الشفاه...الخ

2-مهارة الأسئلة :- بحيث تحقق الأسئلة الهدف المرجو من العملية الإرشادية وتكون متدرجة من حيث الموضوع . مع الانتباه لفلتات اللسان والوقفات في الكلام .

3-التشجيع والإعادة والتلخيص :- التشجيع من خلال حركات المرشد لاستمرار المسترشد في حديثة والإعادة والتلخيص من حيث إعادة الصياغة والتكرار .

4-التعبير عن مشاعر المسترشد : ويكون بمشاركة المرشد للمسترشد في انفعالاته وجميع مشاعره .

5- التعبير عن المعاني :- وذلك بتفسير المعاني واحتمالاتها بحيث يستفاد من ذلك في تفسير خبراته وأفكاره واعادة تلك المعاني بصورة أخرى .

6-صمت المرشد ومقاومته :-الصمت يعبر أحياناً عن المضمون بتجميع الأفكار وتنظيمها لذا على المرشد تشجيع المسترشد للاستمرار في الحديث .

7- المواجهة :- وهي تكشف الصراعات والأفكار المختلفة الواضحة وغير الواضحة في مشاعر المسترشد وتصرفاته .

8- أسئلة المسترشد للمرشد :- يجب على المرشد الإجابة على أسئلة المسترشد في حدود العلاقة القائمة بينهما .

9- التفسير:- تستخدم هذه المهارة في الجلسات الأخيرة فيما يكون هناك استبصار من المسترشد بمشكلته .

10- تقديم المعلومات :- هو جانب إيماني يساعد على تعزيز معالجة المشكلة .

11- إنهاء المقابلة :- وذلك عند تحقيق الهدف من المقابلة يجب إنهاءها .

ثالثاً: الأسلوب المستخدم في الإرشاد الفردي

هناك أساليب متعددة ونماذج من الإرشاد والعلاج الفردي ومنها :-

ا- العلاج المتمركز حول المسترشد .

ب- العلاج العقلاني .

ج- العلاج الجشتالتي .

د- العلاج السلوكي .

هـ- العلاج الوجودي .

ومن الأساليب المستخدمة من خلال النظريات على سبيل المثال:-

الإيحاء – الا قناع – التفريغ الانفعالي أو التنفيس- ويتعرفوا على الأسباب الشعورية و اللاشعورية . وتجنب الخبرات غير السارة والاحباطات...الخ وغير ذلك من الأساليب .

يعد الارشاد الفردي احدي الطرق في الارشاد ويوجد الارشاد الجماعي ايضا ،والارشاد طريقة مهمة في تغيير سلوك ونفسية الفرد اي الحالة، ويستخدم الأخصائيون في مجال الارشاد ،الارشاد الفردي في العديد من الحالات الفردية التي تمر عليهم، ويمكن ان يقدم الاخصائي خدمة الارشاد في المؤسسة التي يعمل بها ،ومنها المدرسة أو مؤسسة دعم أسري، او مؤسسة دعم اجتماعي ،وغيرها من مجالات الدعم ،ويعد الارشاد النفسي مهم للغاية في العديد من الحالات الفردية ، حيث يجلس المختص في الارشاد مع الحالة ليقدم له العديد من النصائح والدعم وتعزيز شخصيته وقدراته اتجاه المشاكل التي عينيها ،وتتمتع العديد من المدارس في العالم من وجود مرشد يعمل في مجال الارشاد الفردي للجلوس مع الطالبة لكي يتعرف عن سبب سلوك معين لهم ويقدم لهم النصيحة والمشورة ومحاولة تغيير سلوكهم للأفضل، وان لم يستطع يتم تحويلهم الي الجهات المختصة للتعامل معهم.

أهداف الإرشاد النفسي الفردي

يركز الإرشاد النفسي الفردي على الأفراد الذين يتمتعون بدرجة جيدة من الصحة النفسية وعلى النواحي الإيجابية من شخصية الفرد ويعمل على تنميتها واستثمارها.
يركز الإرشاد النفسي الفردي أيضا على تفاعل الفرد مع البيئة وعلى تنمية الجوانب التعليمية والمهنية للفرد .
ويهدف الإرشاد النفسي إلى علاج المشكلات التي يعاني منها الفرد أو الوقاية من المشكلات بالإضافة إلى تنمية الإمكانيات الذاتية للفرد.

يلتزم المرشدون النفسيون بأخلاقيات المهنة والتي من أهمها الاحتفاظ بسرية المعلومات التي يفصح عنها الطالب ، ويتطلب تقديم الإرشاد كفاءة علمية وخبرة واسعة في التعامل مع صعوبات ومشكلات الطلبة.

فوائد الإرشاد النفسي الفردي

1- يتيح الإرشاد والعلاج النفسي الفردي للطالب فرصة للتحدث مع المرشد النفسي حول بعض المشكلات الشخصية التي يصعب عليه مواجهتها بمفرده.
2- يساعد الطالب على مناقشة الصعوبات أو المشكلات التي تواجهه في ضوء علاقة مهنية تحكمها أخلاقيات وأسس علمية ومهنية.
3- مساعدة الطالب في فهم ومعالجة مشكلاته الشخصية والاجتماعية والمهنية.
4- يقوم المرشد النفسي بمساعدة الطالب على تحديد أهداف معينة للعمل على تحقيقها من خلال عملية الإرشاد.
5- يساعد المرشد النفسي الطالب على استكشاف الخيارات المتاحة أمامه واختيار الأنسب منها بما يتفق وإمكانات البيئة المحيطة به بمساعدة الأهل.

عيوب الارشاد الفردي

من الصعوبات التي تواجه المرشد او الاخصائي في جلسات الارشاد الفردي هي طول الفترة فالجلسات متفرقة قد تكون أسبوعية او شهرية وهكذا .. وهذا في بعض الاحيان قد يؤثر على جدية او التزام المسترشد بالجلسات ، خصوصا اذا كان مترددا من البداية فالإرشاد الفردي يحتاج المتابعة الدائمة من الطرفين الاخصائي والمسترشد حتى تشعر بالفرق الواضح بعد الجلسات .

وايضا تختلف فاعلية هذه الاستراتيجية باختلاف المشكلة ، هي فعالة نعم وتصلح لكثير من الحالات لكن بعض المشاكل او الصعوبات التي تواجه المسترشد قد يتعامل معها بشكل

افضل في الارشاد الجمعي لان المجموعات تمنحه القناعة بأنه ليس وحده من يعاني من هذه الصعوبة وان هناك العديد ممن يتفهمون حالته ومروا بها مثل حالات المتعافين من الادمان او الخجل الاجتماعي وغيرها من الامور.

الارشاد الفردي بشكل عام يعتمد بشكل كبير على بناء العلاقة الارشادية التي تجمع المرشد مع المسترشد وعلى مدة الثقة والامان الذي يشعر به المسترشد.

اشكال الارشاد الفردي

1- **الارشاد الفردي المباشر** او ما يسمى (الارشاد المتمركز حول المرشد) وسميت بهذا لأن نسبة العمل الاكبر يقوم بها المرشد حيث يقدم بدائل مباشرة جاهزة بدون توجيه تدريجي ويلجأ المرشد الى هذه الاستراتيجية عند توفر الامور او الشروط التالية:

-توفر مشكلة واضحة مخصصة محددة لا تحتاج متابعة.

-ضيق الوقت وعدم قدرة المسترشد على الالتزام ببرنامج ارشادي مطول.

-لا يمتلك المسترشد اي معلومات مهما كانت وبالتالي حاجته لتلقيها من المرشد .

2- **الارشاد غير المباشر** ويسمى (الارشاد المتمركز حول المسترشد) ومن اسمه فإن هذه الاستراتيجية تمنح مساحة واسعة من الحرية والتعبير للمسترشد ويتم فيه توجيه المسترشد في طريق البدائل او الحلول بدلاً من تقديمها جاهزة حتى يشعر أنه توصل للحل بنفسه وانه اختاره ولم يتم فرضه عليه، ومن افتراضات او شروط هذه الاستراتيجية:

-التقبل غير المشروط من قبل المرشد للمسترشد.

-توفر بيئة امنة ذات خصوصية لا يوجد بها رقابة حتى يشعر المسترشد بالحرية.

-الافتراض بأن المسترشد ادرى بنفسه ويمتلك وعي ذاتي كبير.

حالات استخدام الارشاد الفردي

هناك العديد من الحالات التي يمكن استخدام الارشاد الفردي معها وهي:

- في المشكلات ذات الطابع الاجتماعي ومنها العنوسة لدي الفتيات ، الطلاق ، الهجرة، المشكلات الاسرية، وفاة احد الوالدين، وغيرها من المشكلات.
- مشكلات تتعلق بالمدرسة ويقوم بها المرشد داخل المدرسة ومنها، التسرب من المدرسة ، كثرة الغياب ، المشاغبة المستمرة ، ضعف التركيز للطالب وغيرها.
- مشكلات ذات طابع نفسي ومنها، تدخل الارشاد الفردي في مشكلة نفسية للفرد او مشكلة جسمية تعيق تكيف الفرد في المجتمع ، او مشكلة عاطفية يتعرض لها ، او الايذاء النفسي.
- الارشاد الفردي يوفر مبدا السرية ويهتم بمشكلات ذات طابع خاص الفردي والتي تخص الشخص وحده.
- الارشاد الفردي مفيد للحالات التي تجد الحرج في طرح مشكلتها خاصة للفتيات، مثل العلاقة مع الزوج، وفي الاحساس بالطرف الاخر مثل الاعجاب.
- تقديم الارشاد للمنحرفين والاحداث والمجرمين والتعرف على دوافهم من الاعمال، كالسرقة والقتل .

أغلب الحالات يتم علاجها بشكل فردي وذلك لضمان خصوصية الحالة وبعض الحالات لديها ما يسمى في العلم ب stigma وهي نظرة المجتمع للشخص الذي يعاني من اضطراب سواء كان نفسي أو جسدي أو أي كان لذلك لضمان الخصوصية والسرية والمهنية يتم استخدام جلسات العلاج الفردي لكن في بعض الأحيان نلجأ للعلاج الجمعي عندما يتعرض الأفراد لاضطراب ما بعد الصدمة مثل حوادث السيارات وعندما يتم تقديم جلسات توعية حول الادمان قد يلجا لاستخدام جلسات العلاج الجمعي وأيضا عندما يتم إعطاء جلسات لطلبة في مدارس لديهم سلوكيات معينة مثل التسيب وهكذا.