

جامعة 8 ماي 1945 قالمة
قسم علم النفس

مقياس الإرشاد النفسي

لفائدة طلبة علم النفس المدرسي

مستوى ماستر 2



مسؤولة المقاييس:
الدكتورة بن شيخ رزقية

السنة الجامعية: 2020-2021



محاضرة حول:

أساليب الإرشاد النفسي (ج1)

طرق وأساليب الإرشاد النفسي:

في الواقع لا توجد طريقة واحدة عامة وشاملة
(جامعة مانعة) ومن ثم يجب معرفة مختلف
الطرق الإرشادية ومن أهمها:

1- الإرشاد النفسي الفردي

يقصد بالإرشاد الفردي المصطلح الإنجليزي
(counseling) ويقابله الإرشاد الجماعي
(counseling group)

هو محاولة مساعدة مسترشد واحد فقط، ويتم
وجهها لوجه وبشكل مباشر خلال العملية
الإرشادية لحل مشاكله من خلال إتباع فلسفة
إرشادية معينة

فالإرشاد الفردي يتم من خلال إرشاد مسترشد واحد في مقابلات فردية وجها لوجه بشكل مباشر، وتكون فيه العلاقة الإرشادية مهمة في زيادة فعالية الإرشاد، يتم ضمن خطوات إرشادية محددة، ويكون الإرشاد النفسي الشخصي فعالا في المشاكل الانفعالية. بالنسبة للوظائف الرئيسية للمرشد في الإرشاد الفردي النفسي تتمثل أهمها في تبادل المعلومات وإثارة الدافعية لدى المسترشد، وتفسير المشكلات، ووضع خطط العمل المناسبة.

إجراءات الإرشاد الفردي

تتصل عادة بالخطوات التالية:

- تكوين علاقة إرشادية حسنة.
- جمع المعلومات والتخطيط لحل المشكلة.
- البدء بتنفيذ حل المشكلة على أن يقوم بذلك المسترشد بمساعدة المرشد.
- انتهاء العلاقة وتقييم مدى نجاح عملية الإرشاد

مميزات الإرشاد الفردي

- وهي متعددة منها:
 - يعتمد على مدأ الفروق الفردية، حيث أن لكل مسترشد مشكلات واضطرابات تختلف عن غيره من المسترشدين، يتم فيه إثارة دافعية المسترشد، وتفسير المشكلات، ووضع خطط العمل المناسبة
 - كما يوفر الظروف التي تسهل حدوث التغيير الإرادي، وهذه الظروف تحترم حق الفرد في اختيار ما يراه، وهو يعامل كفرد مستقل ومسؤول قادر على اختيار ما يريد في ظل الظروف المناسبة

- تنمية روح الاستقلالية والشعور بالمسئولية لدى
المسترشد، يجعله مسؤولا عن نفسه وعن
تصرفاته وقراراته

- يشارك المسترشد في وضع الأهداف الإرشادية،
كما أن الإرشاد الفردي يستخدم عادة مع الحالات
الخاصة جدا، والحالات التي يغلب عليها الطابع
الشخصي.

إستخدامات الإرشاد الفردي

- الإرشاد الفردي يستخدم عندما:
 - تتطلب حالة المسترشد السرية التامة، بحيث تنحصر بينه وبين مرشده النفسي.
 - يكون المسترشد خجولا انطوائيا عاجزا عن التحدث أمام جمع من الناس.
 - يشعر المسترشد أن حالته تسبب له الخجل أمام غرباء.
 - تكون حالة المسترشد معقدة جدا وتحتاج إلى تركيز خاص واهتمام من طرف المرشد النفسي

2- الإرشاد النفسي الجماعي

يقوم على مساعدة الفرد داخل جماعة، وهو تحقيق خدمات الإرشاد النفسي لاثنين أو أكثر من الأفراد تتفق ميولهم وحاجاتهم الإرشادية إلى حد ما، والتي يمكن تحقيقها لهم في مجموعة صغيرة أو كبيرة لا يمكن أن يكون بديلا عن الإرشاد الفردي، فهناك بعض الأفراد الذين يستجيبون بصورة أفضل في المواقف الجماعية، بينما نجد البعض الآخر يحتاج إلى رعاية فردية خاصة، ومنهم من يحتاج إلى النوعين من الإرشاد لمساعدتهم على التوافق السليم

يتم من خلاله إرشاد مجموعة من
المسترشدين باستخدام التفاعل الاجتماعي في
المجموعة الإرشادية التي تتكون من أفراد يعانون
من نفس المشكلة أو من مشكلات متشابهة،
وذلك لتيسير فهم الذات وحدوث التغيير المأمول
في السلوك والأفكار، هذا باعتبار الإنسان كائن
اجتماعي لا يستطيع بمفرده حل مشكلاته
وإشباع حاجاته، يمكن استخدامه قبل أو بعد أو
بالتناوب مع الإرشاد الفردي لكنه لا يعوضه، رغم
أنه يمكن الإسناد إلى نفس النظريات الإرشادية
في كلتا الطريقتين.

الفرق بين الإرشاد الفردي والإرشاد الجماعي

لقد نشطت الدراسات والبحوث حول مقارنة فعالية الإرشاد الفردي والإرشاد الجماعي، خلصت إلى أن تأثير الإرشاد الجماعي أقوى في مجال الإرشاد المهني ومشكلات النمو والتوافق المهني، بينما من المعروف أن تأثير الإرشاد الفردي أقوى في مجال الإرشاد العلاجي للمشكلات الشخصية

ونوضح فيما يلي أوجه الاختلاف بينهما من خلال الجدول

التالي:

الإرشاد الجماعي	الإرشاد الفردي
<ul style="list-style-type: none">- الجلسة أطول نسبياً تمتد بين 60-90 دقيقة، ويعود ذلك لكبر عدد المسترشدين.- يتم فيه حل مشكلات نفسية عامة.- يتصرف المسترشد بطبيعته باعتبار أن هنالك أفراداً يعانون من نفس المشكلة وبالتالي ينخفض الخجل.- القوى الإرشادية والتفاعل مع الآخرين تكون لها أهمية معتبرة.- دور المرشد أصعب.- صعوبة استخدام النظرية التحليلية في الإرشاد الجماعي، ونظرية روجرز تكون أكثر فعالية.	<ul style="list-style-type: none">- فترة الجلسة الإرشادية قصيرة تمتد بين 45-60 دقيقة.- يتم فيه حل مشكلات أكثر خصوصية- قد يحاول المسترشد التصنع أو إخفاء معلومات.- العلاقة الإرشادية بين المسترشد والمرشد تكون لها أهمية معتبرة.- دور المرشد مناسب وسهل.- يمكن استخدام كافة النظريات الإرشادية.

وحدة الإجراءات الأساسية ووحدة الأهداف العامة

كلاهما يتعامل مع الأشخاص العاديين و الأقل إضطرابان
كلاهما عرضة لحدوث طوارئ عملية الإرشاد،

كلاهما يستخدم الإجراءات الإرشادية نفسها
كلاهما يسعى لمساعدة المسترشد حتى يفهم نفسه
ويساعد نفسه.



الجماعة الإرشادية

من أهم عناصر الإرشاد الجماعي، تتمثل في هي فردان أو أكثر، يسلكون تبعا لمعايير مشتركة، ولكل منهم دور في الجماعة، يسعون لتحقيق هدف مشترك ويؤثرون ببعضهم البعض من خلال التفاعل الاجتماعي، تضم مسترشدين مشاكلهم تتشابه إلى حد ما من حيث النوع ومن حيث الدرجة، مع مرشد واحد أو مرشدين أو أكثر، في جلسة جماعية لمدة زمنية معينة، قد تكون مغلقة فلا يدخلها أعضاء جدد أو قد تكون مفتوحة إذا خرج منها أعضاء يدخلها أعضاء جدد محلهم، ويستحسن بعض التجانس بين المسترشدين في المستوى التعليمي والطبقة الاجتماعية ويجوز أن يكونوا من الجنسين.

معايير الجماعة الإرشادية:

هي مجموعة القواعد السائد، يعتبرها أفراد المجموعة كضوابط أو كمعايير إجتماعية للسلوك.

أهم المعايير التي يمكن أن تتفق عليها المجموعة الإرشادية العلاجية هي:

- الانتماء فكل واحد موجود هنا في المجموعة فهو ينتمي لنا.
- يكون المرشد على مستوى من الصدق والأمانة والتعبير عن النفس.
- استماع المرشد للشخص المتكلم شعوريا ووجدانيا.
- سرية ما يجري داخل المجموعة، المشاركة الجماعية بالقرارات
- تقبل الأعضاء الجدد، وحماية المرشد للأعضاء أثناء حديثهم ومنع حدوث التشويش
- تقارب أفراد الجماعة في العمر والذكاء
- الانضباط والالتزام للأعضاء.

شروط تشكيل الجماعة الإرشادية:

إن بناء الجماعة هو تعبير عام للدلالة على ما يسود الجماعة من خصائص اجتماعية تعبر عن طبيعتها أو نوع علاقاتها الداخلية ودرجة التماسك أو توزيع الوظائف فيه أو نوع القيم والسلوك السائدة فيها

ونوضح أهم شروط تشكيل الجماعة الإرشادية فيما يلي:

من حيث حجم الجماعة:

كلما تزايد حجم الجماعة فإن حجم الوقت المتاح لكل عضو للمشاركة في أنشطة الجماعة يتناقص، فهناك من الباحثين من يرى أنه يجب أن لا يقل عدد المسترشدين في الجماعة الإرشادية عن ثلاثة ولا يزيد عن خمسة عشر مع قائد أو قائدين، لأن العلاقة الثنائية بين شخصين فقط داخل الجماعة لا يمكن لها أن تثمر مثلما يكون هناك شخص ثالث يزيد من قوة التفاعل وفعالية التواصل بينهم.

الحجم المناسب للمجموعة يعتمد على عوامل منها: عمر المسترشدين، خبرة المرشد، كون المجموعة لها قائد واحد أو أكثر .

من حيث سن الأعضاء:

يفضل أن يكون السن متقاربا حتى يكون تفاهم أكبر وانسجام بين المسترشدين، واختيار مسترشدين من نفس العمر تقريبا والجنس هو بهدف تحقيق الانسجام في المجموعة.

من حيث الذكاء:

يرى البعض ضرورة تجانس أفراد الجماعة الإرشادية في النواحي العقلية، لأن هذا التجانس من العوامل الهامة في تماسك أفراد الجماعة وفي تفاعلهم، خاصة إذا كان المرشد سيعتمد في إرشاده على طريقة المحاضرة والمناقشة الجماعية، فلا يجوز أن يكون بين أفراد المجموعة الإرشادية حالات من التخلف العقلي

من حيث تشابه المشكلات والأعراض:
كأن يكون المسترشدين غير متجانسين في
صراعاتهم وفي أساليبهم في مواجهة هذه
الصراعات، وأن يكونوا متجانسين في قدرتهم على
تحمل القلق، وعلى العموم ليس المهم هذه الفروق
بين أعضاء الجماعة، ولكن المهم هو كيفية تعامل
المرشد النفسي مع هذه الفروق ومهم تقارب
مشكلات المسترشدين بهدف زيادة اهتمام والتزام
أفراد المجموعة

من حيث أنماط شخصية الأعضاء:

يفضل أن تضم الجماعة أنماطاً مختلفة من الشخصيات حتى تستفيد كل فئة من اطلاعها على سلوك الفئة الأخرى، فمن الضروري وجود تجانس بين أفراد الجماعة من حيث المستوى المادي والتعليمي لأن ذلك من شأنه أن يساعد على إحداث التقارب بين أفراد الجماعة ويزيد من عملية التفاعل بينهم.

من حيث جنس الجماعة:

إن جنس الجماعة يتوقف على العمر الزمني للأعضاء،
فمثلا في مرحلة المراهقة الجمع بين الجنسين قد
يكون له تأثير سلبي.

نضيف معايير أخرى هي: تجنب جمع الأصدقاء والأقارب
والمعارف في المجموعة الإرشادية، إذ قد يتعذر
مناقشة المشكلة بحرية تامة،

أشكركم على حسن الإنتباه
والإصغاء