

## **Guidance and counseling methods and their applications**

Counseling is part of applied psychology, and is based on the assumption that behavior is acquired and can be modified. Therefore, it seeks to provide assistance in making the person more effective and psychologically integrated by providing assistance and prevention to individuals.

University students face many difficulties and pressures resulting from the different requirements of the family, the university, and society, which prevents the individual from achieving his goals, which leads to stress, anxiety, and depression.

**Psychological counseling methods:** Psychological counseling methods are many and varied. These are some examples of these methods:

### **Individual Counseling:**

Individual counseling is the guidance of an individual (one counselor, face to face) during counseling sessions that extend several times depending on the condition and problem of the counselor.

- **Direct counselling:** In which the counselor collect data, analyze them, prepare the treatment plan, and follow up on its implementation. This means that the greatest effort in this method falls on the counsellor.
- **Indirect guidance:** Where the mentor helps the mentee solve his problems by providing him with the opportunity to talk and express his feelings, and understand himself and his personality, then the two begin together to cooperate to solve the problem to reach the goal.

### **Case study:**

aims to understand the individual's personality by identifying his family and social history in order to arrive at an accurate diagnosis of the counselor's condition and then determine the appropriate counseling and treatment plan for him.

### **Counseling interview:**

This is done through interviews to identify the nature of the crisis or crises that the counselor is experiencing and to understand the motives and reasons that led to it.

### **Internet counseling:**

Counseling via the Internet is characterized by flexibility, especially with regard to time and place, confidentiality, ease of access to the service, and richness of content with the ability to preserve information and refer to it when needed.

### **Group Counseling:**

Group counseling has many advantages: it saves time and effort, and overcomes the problem of the shortage of counselors. Group counseling takes place in many forms, including:

- **Guidance through seminars and lectures.**
- **Guidance club.**
- **Guidance through the curriculum.**

### **Psychodrama:**

Guidance through theatrical acting aims to give the counselor the opportunity to freely express himself in a group situation, verbally or non-verbally, where he represents himself in the present, or in the past, as he sees himself, or how he would like it to be.

### **Sociodrama:**

Social acting, which is sometimes called role-playing, is based on addressing a general social problem for a number of counselors with the aim of studying and solving the problem, approaching it from several different and conflicting points of view, or learning a new social role.

### **Encounter group:**

The mentor stimulates interaction between group members in a safe psychological climate, and the mentors describe their previous feelings and express them honestly and openly among the group, which often consists of 5 to 10 individuals who have similar problems.



# أساليب التوجيه والإرشاد وتطبيقاته

## مقدمة :

تتضمن فكرة الإرشاد العديد من المفاهيم المختلفة حيث يعتمد بعضها على عدد المرشدين، مكان الإرشاد، وطبيعة الخدمة المقدمة، ويعد الإرشاد جزء من علم النفس التطبيقي، ويقوم على افتراض أن السلوك مكتسب ويمكن تعديله، لذلك يسعى إلى تقديم المساعدة ليصبح الأفراد أكثر فعالية و تكاملاً من الناحية النفسية من خلال تقديم العون والوقاية للأفراد. ويعرف الإرشاد بأنه عملية تشتمل على تفاعل بين مرشد (شخص مدرب و مؤهل تأهيلاً خاصاً) و مسترشد في موقف خاص يهدف الإرشاد النفسي إلى مساعدة المسترشد على تغيير سلوكه بحيث يمكنه من الوصول إلى حل مناسب لحاجاته، وتحسين التوافق لديه، فالإرشاد يركز على التخطيط المنطقي وحل المشكلات، واتخاذ القرارات، والمساندة في مواجهة الضغوط التي تطرأ على الفرد؛ فمن هنا يعد الإرشاد النفسي عملية مساندة للفرد في توجيهه لإتباع أفضل الأساليب لعلاج وحل مشكلاته، مع مساعدته على التبصر بها و بعواملها ودينامياتها حتى يصبح متفهماً لها؛ وبالتالي متحكماً ومسيطر عليها، كما يهدف الإرشاد النفسي أيضاً إلى مساعدة الفرد على اكتشاف قدراته ومواهبه ونقاط القوة ونقاط الضعف فيه ليتمكن من تحقيق التوافق والنجاح في الطريق الذي اختاره لنفسه. يقوم الإرشاد النفسي على عدد من النظريات

المختلفة منها نظريات الذات، التحليل النفسي، النظريات السلوكية، والنظريات المعرفية... وما إلى ذلك من أطر نظرية، أو نظريات. تكمن حاجتنا للإرشاد النفسي إلى أن الإنسان يواجه في جميع مراحل حياته المختلفة مشاكل وضغوط تتطلب منه حل واتخاذ قرارات مختلفة، حيث نجد مثلاً أن طلبة الجامعات يواجهون الكثير من الصعوبات والضغوط الناتجة عن المتطلبات المختلفة من الأسرة، الجامعة، والمجتمع. كما نجد أن الطلبة يواجهون ضغوط الوقت والبعض يتعرض للإحباط المادي، أو الاجتماعي والذي يعوق الفرد عن تحقيق أهدافه مما يؤدي إلى التوتر، القلق والاكتئاب.

نتائج عدد من الدراسات العربية التي طبقت على المراحل الدراسية من المتوسط إلى المرحلة الجامعية والتي هدفت إلى معرفة مدى حاجة هؤلاء الطلاب إلى الإرشاد النفسي أظهرت أن جميع الدراسات اتفقت على أهمية وجود مراكز إرشاد تربوي، ونفسي، وأكاديمي، واجتماعي ومهني يعمل بها مرشدون متخصصون يقدمون خدمات التخطيط والإشراف والمتابعة لهؤلاء الطلاب في المدارس والجامعات.

## أساليب الإرشاد النفسي :

تتعدد أساليب الإرشاد النفسي وتتنابهن. وهذه بعض نماذج من هذه الأساليب:

### الإرشاد الفردي Individual Counseling :

الإرشاد الفردي هو إرشاد فرد (مسترشد) واحد وجها لوجه خلال جلسات إرشادية تمتد لعدة مرات حسب حالة ومشكلة المسترشد. ومن وظائف الإرشاد الفردي الحصول على المعلومات والتشخيص وإثارة الدافعية لدى المسترشد وتفسير المشكلات إلى أن يتم تقديم الخدمات الإرشادية والعلاجية المناسبة. يستخدم الإرشاد الفردي مع الحالات التي يتطلب فيها من المرشد الوقوف على الدوافع الخفية وراء المشكلة، أو الاضطراب، وتستخدم مع المشكلات التي تسبب خجلاً، أو حرجاً للفرد، أو أن لها طابع شخصي جداً كأن تكون مرتبطة بمفهوم الذات الخاص، كما تستخدم مع الحالات التي تحتاج إلى انتباه، تعاطف و تقبل شديد من قبل المرشد إلى المسترشد، أو مع حالات الإرشاد التربوي، أو المهني مع الطلاب. يتم الإرشاد الفردي عن طريق:

#### الإرشاد المباشر:

فيه يقوم المرشد بمساعدة المسترشد من خلال جمع البيانات و تطبيق المقاييس ثم تحليلها و تشخيص الحالة وإعداد الخطة العلاجية ومتابعة تطبيقها، أي أن المجهود الأكبر في هذا الأسلوب يقع على عاتق المرشد.



### الإرشاد غير المباشر:

يعتمد اعتماداً كلياً على العلاقة الدافئة والثقة المتبادلة بين المسترشد والمرشد حيث يقوم المرشد بمساعدة المسترشد على حل مشكلاته من خلال إتاحة الفرصة له بالحديث و الإفصاح عن مشاعره، وفهم نفسه وشخصيته، ثم يبدأ الاثنان معاً في التعاون لحل المشكلة للوصول إلى الهدف. يقوم هذا الإرشاد على افتراض أن المسترشد لديه إمكانية الارتقاء بنفسه وحل مشكلاته، ودور المرشد هو مساعدته للوصول إلى هذه القدرات. للإرشاد المباشر وغير المباشر يتم استخدام عدد من الأساليب المختلفة منها:

### دراسة الحالة Case study :

تهدف دراسة الحالة إلى فهم شخصية الفرد من خلال التعرف على تاريخه الأسري والاجتماعي والاحباطات التي تعرض لها خلال مراحل نموه المختلفة للوصول إلى تشخيص دقيق لحالة المسترشد ومن ثم تحديد الخطة الإرشادية والعلاجية المناسبة له. تكمن أهمية دراسة الحالة في أنها تعطي فكرة شاملة عن المسترشد وتساعد في ربط المعلومات ببعضها البعض؛ مما يمكن المسترشد من فهم ذاته و يستبصر بمشكلاته ومتابعه، وتسهل على المرشد عملية تشخيص مشكلات، أو اضطرابات المسترشد؛ مما يؤدي إلى تقديم الخدمات المناسبة لحالته.

## المقابلة الإرشادية :Counseling interview

تهدف المقابلة الإرشادية إلى تمكين الفرد من فهم نفسه وقدراته وتمكينه من الاستبصار بذاته وسلوكه ودوافعه، كما تهدف إلى تخليصه من مخاوفه وصراعاته الشخصية، وتساعد في تحقيق ذاته وصحته النفسية. يتم ذلك من خلال المقابلات للتعرف على طبيعة الأزمة، أو الأزمات التي يعاني منها المسترشد وفهم الدوافع والأسباب التي أدت إلى ذلك. بعدها تتم مساعدته على أن يتخلص من معاناته ومشكلاته من خلال التطبيق المنظم للأساليب العلاجية المناسبة لحالته، ويستمر هذا النوع من الإرشاد حتى يصل المسترشد إلى تحقيق التوافق والتوازن النفسي الذي ينشده. وتمتاز المقابلة الإرشادية بأنها تعالج المسترشد تبعاً لظروفه وما يقنع بصلاحيته ولا تفرض عليه الحل.

## الإرشاد عن طريق الإنترنت :Internet counseling

يتم هذا النوع من الإرشاد من خلال التواصل بين المرشد والمسترشد عن طريق شبكة الانترنت، حيث يتم التواصل باستخدام البريد الإلكتروني، أو عن طريق غرف المحادثة (إن كان الإرشاد سيتم على نحو جماعي)، أي أن التواصل غالباً ما يكون كتابياً، إلا أن البعض مؤخراً قد بدأ يستخدم الصوت والصورة من خلال الكاميرات للتواصل (لا يزال أقل من استخدام



(الكتابة). يمتاز الإرشاد عن طريق الانترنت بالمرونة خاصة فيما يرتبط بالوقت والمكان، والسرية، وسهولة الوصول للخدمة، وثراء المحتوى مع إمكانية الاحتفاظ بالمعلومات والرجوع لها وقت الحاجة. بم أن هذا النوع من الإرشاد يعتمد على الكتابة فقد أظهرت الدراسات أن الكتابة في حد ذاتها تعد أسلوباً من أساليب التفريغ النفسي، حيث يقوم المسترشد بالكتابة حول نفسه وأفكاره ومعتقداته ومخاوفه... مما يساعده على فهم نفسه وبالتالي الوصول إلى التوازن النفسي.

أظهرت الدراسات التي أجريت حول هذا الموضوع أن المسترشرين قد استفادوا من هذا النوع من الإرشاد كما أن المسترشرين استراحوا لاستخدامه عليه لأنه يناسب أوقاتهم وظروفهم، كما أن البعض أكد على أهمية بقائهم غير معروفين والإرشاد عن طريق الانترنت أعطاهم هذه الخصوصية. إلا أن المشكلات المرتبطة به كثيرة منها اعتماده على الكهرباء، فماذا يحدث إن انقطعت الكهرباء خلال الجلسة الإرشادية؟ خاصة عند التعامل مع بعض الحالات الحساسة جداً. مع وجود إمكانية اختراق أجهزة الكمبيوتر وتسرب المعلومات ذلك أن درجة الحفاظ على سرية المعلومات لا تزال أضعف من حماية المعلومات في جلسات الإرشاد التقليدية، مشكلة أخرى لها أهمية كبرى ألا وهي عدم وجود أعداد كافية من المرشدين المدربين والمؤهلين للقيام بعملية الإرشاد عن طريق الانترنت.

ولا جديد في القول بأن أسلوب الإرشاد الفردي - كأى أسلوب إرشادي آخر - يتمتع ببعض المميزات ولا يخلو من بعض العيوب: مميزات الإرشاد الفردي:

- ١ - أنه يحقق مبدأ الفروق الفردية.
- ٢ - يراعى الميول والقدرات، حيث يتعلم كل مسترشد حسب إمكانياته.
- ٣ - لا مجال فيه لعقد المقارنة بين المسترشدين مما يريح المسترشد ويعطيه فرصة التعلم والارتقاء.

عيوب الإرشاد الفردي:

- ١ - تتطلب جلساته مجهوداً ووقتاً.
- ٢ - يحتاج إلى توفر أعداد كبيرة من المرشدين.

## الإرشاد الجمعي Group Counseling :

يقوم الإرشاد الجمعي على إرشاد عدد من المسترشدين الذين تتشابه مشكلاتهم و اضطراباتهم معا في نفس الوقت في جماعات صغيرة يتم التفاعل بين أعضائها و المرشد حيث يقوموا بمناقشة مشكلاتهم والتنفيس عن انفعالاتهم وتعديل سلوكياتهم، أفكارهم و اتجاهاتهم في

إطار جماعي يسوده التقبل و الدعم وبعيد عن الحكم على الآخرين. يرى البعض أن العدد المثالي في المجموعة هو ٧ إلى ١٠ أشخاص وقد يصل إلى (١٥) شخصاً. يستخدم الإرشاد الجمعي مع جماعات الأطفال والشباب والراشدين والشيوخ والمغتربين. كما يستخدم في إرشاد الوالدين في أساليب التنشئة الاجتماعية والتربوية. وتطبق في الإرشاد الأسري والمهني، وقد تعقد في المدارس والجامعات والمؤسسات. يشترط في الحالات التي ترشد جماعياً أن تكون مشكلاتها من المشكلات العامة المشتركة مثل مشكلات التوافق الاجتماعي، الجامعي، حالات التمرکز حول الذات، الانطواء، الصمت، والشعور بالنقص، وما إلى ذلك من المشكلات.

وللإرشاد الجمعي عديد من المميزات منها:

مميزات الإرشاد الجمعي:

- ١- يوفر الوقت والجهد، ويتغلب على مشكلة نقص عدد المرشدين.
- ٢- يحقق التنفيس الانفعالي واستبصار المشكلة من خلال عرض المشكلة والتناقش فيها مع أفراد آخرين لديهم مشكلات مشابهة.
- ٣- تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للمسترشدين من خلال التفاعل بينهم.
- ٤- يقل تمرکز المسترشد حول نفسه ويقل انطوائه وتقوى لديه الثقة بالنفس.

إلا أن هناك أيضاً بعض أوجه الانتقاد التي توجه إليه وتمثل عيوباً فيه:

#### عيوب الإرشاد الجمعي:

- ١- حاجة إلى تدريب مكثف ودراية وخبرة عميقة لدى المرشدين.
- ٢- بعض المسترشدين يشعرون بالخجل ولا يشعرون بالثقة في التحدث أمام الآخرين لذلك لا يظهرون مشكلاتهم ومشاعرهم صراحةً أمام الآخرين.
- ٣- يهتم الإرشاد الجمعي بالمشكلات والقضايا العامة على حساب مشكلات المسترشدين الشخصية.
- ٤- غالباً لا يُحدث الإرشاد الجمعي تغيرات جذرية في شخصية المسترشد.

الإرشاد الجمعي إما أن يكون في مجموعات صغيرة وإما في مجموعات كبيرة، ويتم تحديد حجم المجموعة في ضوء عدة اعتبارات منها كفاءة المرشد وقدرته على قيادة المجموعة التي يرشدها، كما تعتمد على عدد المرشدين للمجموعة وعلى درجة تعقد الإجراءات الإرشادية والعلاجية المستخدمة. بالنسبة لعدد الجلسات أيضاً يعتمد على طبيعة المشكلة وعلى الهدف المنشود من الجلسات الإرشادية والعلاجية وخصائص المسترشدين؛ فكلما ارتفع المستوى التعليمي والثقافي للمسترشدين قلت عدد الجلسات المطلوبة في بعض المشكلات، كالمشكلات المرتبطة بالأدوار التربوية والأسرية، في حين أن درجة تعليم المسترشدين



لاتؤثر على عدد الجلسات في المشكلات المرتبطة بالخوف المرضية والقلق. تستغرق هذه الجلسات من ساعة إلى ثلاث ساعات. يفضل أن يكون أفراد الجماعة متجانسين من حيث مستوى التعليم والمركز الاجتماعي والوضع الاقتصادي والمشكلات التي يعانون منها؛ مما يساعد المسترشدين على التفاعل مع الآخرين والتوحد معهم و تقبلهم كأصدقاء؛ وبالتالي تزداد عملية التواصل بينهم؛ مما يؤدي إلى التعاون والدعم الذي يعد جزءاً من العلاج.

يتم الإرشاد الجمعي بأشكال عديدة منها:

#### الإرشاد من خلال الندوات والمحاضرات:

تهدف المناقشات والمحاضرات الجماعية غالباً إلى تغيير الاتجاهات لدى المسترشدين، من خلال إلقاء محاضرات عليهم يتخللها و يتبعها مناقشات بين المسترشدين والمرشد. تتضمن المحاضرات موضوعات حول الصحة النفسية، أسباب وأعراض المشكلات، العلاقات المتبادلة بين الجسم والعقل، تأثير الحالة النفسية على الجسم، المشكلات الانفعالية، مشكلات التوافق النفسي، الدين وأثره على السلوك السوي، أو أن تكون المحاضرة والمناقشة عن حالة افتراضية يتحدث عنها المرشد بحيث تجمع أغلب الصفات المشتركة بين المسترشدين المشاركين في المجموعة.

يعتمد المرشد في هذا الشكل من الإرشاد على قدرته في التأثير على المسترشدين، وغالباً ما يقوم هو بإدارة النقاش. وقد يستعين ببعض المحاضرين الآخرين ليتحدثوا إلى المجموعة، فمن الممكن أن يستعين بأطباء، أو أخصائيين اجتماعيين، أو مشرفين تربويين، أو أحد رجال الدين، وقد يستعين أيضاً ببعض أعضاء الجماعة ليتحدثوا عن خبراتهم وليستفيد منها الكل. وتستخدم في هذه المحاضرات وسائل مختلفة مثل الأفلام و الكتيبات و المنشورات المختلفة (اعتماداً على المشكلات الأساسية التي يعاني منها أعضاء المجموعة). يميل بعض المرشدين إلى دمج المحاضرة و المناقشة بالترفيه والسمر والنشاط الفني وغيرها من الأنشطة الحرة كي لا تتحول هذه المحاضرات إلى الجانب الأكاديمي. يستخدم هذا النوع من الإرشاد الجماعي بنجاح في الإرشاد الوقائي خاصة في المدارس، الجامعات والمؤسسات.

### النادي الإرشادي:

يقوم النادي الإرشادي على النشاط العملي، الترويحي والترفيهي. ويستخدم أكثر ما يستخدم مع المسترشدين الذين يبتعدون عن ارتياد العيادات النفسية ومراكز الإرشاد النفسي، أو مستشفيات الأمراض النفسية كما أنهم يقومون بالخلط بينهم. كما يستخدم هذا الشكل من الإرشاد مع المسترشدين الذين يميلون، أو يحتاجون إلى تكوين علاقات



شخصية مع أقرانهم، أو مع من يعانون من الرفض والحرمان والإحباط في الأسرة، المدرسة والمجتمع.

عادة تبدأ الجلسات الإرشادية بنشاط رياضي، أو نشاط اجتماعي، أو فني... ثم تعطى فرصة لجماعة المسترشدين بالتفاعل مع بعضهم البعض في هذا الجو المرح، وفي النهاية يجتمع الكل لتناول الطعام والمربطات ويتناقشون سوياً. دور المرشد هنا ينحصر في المشاركة والملاحظة وفي حال ظهور سلوك غير مقبول، أو منحرف يقوم بتعديله و تصحيحه. من مميزات هذا النوع من الإرشاد شعور المسترشد بالراحة لأن سلوكه يتسم بالطبيعية فهو لا يتصنع، ومع وجود عدد من الأنشطة يتمكن المسترشد من التنفيس عن نفسه ويزداد لديه التوافق الاجتماعي، وتنمو الصداقات داخل المجموعة دون الخوف من الرفض والإبعاد؛ مما يؤدي إلى انخفاض درجة الخجل والانطواء والتوتر مع زيادة الثقة بالنفس والآخرين.

#### الإرشاد من خلال المناهج الدراسية:

يقوم هذا الشكل من أشكال الإرشاد الجمعي على الموضوعات الدراسية التي تعطى في الفصول والقاعات الدراسية سواء كانت صفية، أو لا صفية. حيث يقوم المرشد بنقل المعلومات للمسترشدين (الطلبة) من خلال هذه الأنشطة و يساعدهم على توظيفها في سلوكياتهم اليومية. من المقررات والمناهج التي تستخدم في هذا النوع من الإرشاد القرآن الكريم و الحديث، التاريخ، العلوم، التعبير والكتابة التأملية، الفنون والتربية

الرياضية. حيث يقوم المشرف بالاتفاق مع الجامعيين حول الموضوعات التي يتحدثون فيها وطريقة تطبيق المفاهيم المرتبطة بهذه الموضوعات في الحياة اليومية ومدى فائدة الالتزام. فعلى سبيل المثال مقرر الحديث (أو مقررات الثقافة الإسلامية) قد تتناول موضوعات من قبيل: العدل، والنية، والمساواة، والنظافة، والأخوة، والخدمة العامة، أو التطوع، وكظم الغيظ، والاهتمام بالجار... وغيرها من الموضوعات التي تصب في التعامل مع الآخرين. أما مقرر العلوم (أو بعض المقررات الصحية) من الممكن أن يتناول موضوع التدخين، أو الإدمان... وهكذا؛ بالإضافة إلى تناول هذه الموضوعات بإمكان المرشدين والجامعيين تدعيم هذه المحاضرات بتقارير مصغرة، أو تمثيل، أو أنشطة فنية، أو ما يراه المرشد مناسباً للحالات التي يتعامل معها في الجهة التي يتبعها المسترشدين بالجامعة.

### التمثيل النفسي المسرحي (السيكودراما) Psychodrama:

يهدف الإرشاد بالتمثيل المسرحي إلى إعطاء المسترشد فرصة التعبير الحر عن نفسه في موقف جماعي بشكل لفظي، أو غير لفظي حيث يمثل نفسه في الحاضر، أو في الماضي، كما يرى نفسه، أو كيف يحب أن تكون، قد يكون الموقف حقيقي، أو افتراضي، وقد يمثل من قبل المسترشد بمفرده، أو بمساعدة شخص، أو أشخاص آخرين، وغالباً يكونوا من باقي المسترشدين في المجموعة؛ مما يساعده على التنفيس الانفعالي، والتعاون

الجماعي مع الآخرين، مع اكتشاف الذات والقدرات المختلفة، ويؤدي إلى تحقيق التوافق والقدرة على التفاعل مع الآخرين والتعلم من الخبرة. عادة تدور المسرحية النفسية حول خبرات المسترشد الماضية والحاضرة والمستقبلية؛ مما يعني أنه سيعيش خبرة ماضية، أو افتراضية وينظر لها من منظور آخر؛ مما يؤدي إلى التنفيس الانفعالي، والاستبصار بالمشكلة والحل وتحقيق التوافق النفسي وتشجيع وفهم الذات.

غالباً ما يختار كل عضو الدور الذي يرغب في تمثيله والذي من خلاله يعبر عن أفكاره واتجاهاته، والمتفرجون عادة من الزملاء (المسترشدين الآخرين) ودورهم ثنائي فمرة مساعدون للممثل ومرة متفرجون، ومن الحاضرين الآخرين المرشد، أو المرشدون الآخرون الذي يتم التعامل معهم. ويكمن دور المرشد في تنظيم البيئة التي تشجع المسترشدين على التعبير بحرية، والتعلم، مع توجيه الموقف بشكل غير مباشر ليتمكن المسترشد وباقي أعضاء الجماعة من التفاعل والاستفادة من هذه الخبرة، بالإضافة إلى الملاحظة لتحديد الأساليب الممكن استخدامها مستقبلاً مع مسترشد بعينه.

يستخدم هذا النوع من العلاج مع الأفراد ذوي الاضطرابات النفسية، المكتئبين، المدمنين، الأفراد ذوي المخاوف المرضية، المشكلات الأسرية، الأفراد الذين تعرضوا إلى إساءة خلال مراحل نموهم. من مميزات هذا النوع من الإرشاد، أو العلاج أنه يكشف نواح جوهريّة في

مشكلات المسترشدين وشخصياتهم، دوافعهم، حاجاتهم، صراعاتهم، ومشاعرهم وكلها عوامل رئيسة ومؤثرة في السلوك، وفهمها يساعد في فهم ودراسة الحالة. كما تساعد على التحرر من التوتر النفسي وتمكن المسترشد من التعبير عن نفسه بحرية كاملة، كما تؤهل المسترشد على التعامل مع مواقف جديدة كانوا يخافون مواجهتها.

### التمثيل الاجتماعي المسرحي (السوسيو دراما) Sociodrama:

يقوم التمثيل الاجتماعي والذي يطلق عليه أحيانا لعب الأدوار على معالجة مشكلة اجتماعية عامة لعدد من المسترشدين بهدف دراسة وحل المشكلة، و لتناولها من عدة جهات نظر مختلفة ومتضاربة، أو لتعلم دور اجتماعي جديد. على سبيل المثال يتعلم مسترشد كيف يتصرف في مقابلة شخصية مرة كأن يمثل دور المسؤول عن المقابلة ومرة يمثل دور الشخص الذي يتم مقابلته. تتم استخدام هذا النوع من الإرشاد ويطبق في عدد من المواقف التربوية، الأسرية، المهنية، والإدارية. ويستخدم بنجاح مع جميع الأعمار المختلفة وجميع الخلفيات الثقافية والاقتصادية و الأكاديمية.

### جماعة المواجهة Encounter group:

هذا النوع من الإرشاد يركز على هنا والآن ويهدف إلى التطوير الشخصي والنفسي للمسترشد وتدريبه على التفاعل والتعامل مع



الضغوط النفسية والاجتماعية. حيث يقوم المرشد بتنشيط التفاعل بين أفراد الجماعة في مناخ نفسي آمن، ويقوم المسترشدين بوصف مشاعرهم السابقة و التعبير عنها بصدق صراحة وسط المجموعة والتي تتكون غالباً من ٥- ١٠ أفراد لديهم مشكلات متشابهة، كما يقومون بالتعبير عن خبراتهم الشخصية، وخلال هذه الجلسات يحصل المسترشد على التغذية الراجعة من المرشد ومن زملائه المسترشدين الآخرين، ومع الوقت تنمو لدى أفراد هذه الجماعة علاقة دعم ومساندة.

جامعة  
الملك سعود  
King Saud University



مركز التوجيه والإرشاد الطلابي

البهو الرئيس مبنى ١٧

الدور الثالث



٤٦٩٨٧٤١



٤٦٩٤٨٠٩



alershad@ksu.edu.sa