

مشاوره گروهی / Group Counseling

انسان، موجودی اجتماعی است و اعمال و رفتارهای او متأثر از آداب و رسوم قوانین اجتماعی است. انسان، بدون تعلق به گروه احساس امنیت نمی‌کند.

مشاوره گروهی، به‌طور کلی رابطه‌ای یاری‌دهنده است که بدان وسیله به فرد کمک می‌شود تا دنیای درونی خود را از اغتشاش، ابهام، درد و رنج‌های بخشد و شیوه‌های بهتر زیستن با خود و دیگران را یاد بگیرد.

مشاوره گروهی، عبارت است از یک فرایند دوجانبه انسانی که در آن مشاور و یک گروه همسال به بررسی مشکلات، احساسات، نگرش‌ها و ارزش‌ها می‌پردازند و کوششی است در جهت تعدیل و اصلاح نگرش‌ها و ادراکات فرد تا بتواند در مورد مسایل و مشکلات تکاملی خود بهتر و مؤثرتر اقدام نماید.

«کوهن» مشاوره گروهی را چنین تعریف می‌کند: مشاوره گروهی، یک فرایند انسانی پویاست که در آن تکنیک‌های مشاوره در مورد افراد بهنجار به کار گرفته می‌شود. اعضای گروه همراه با مشاور، فعالانه به بررسی مشکلات و احساسات خود در آن باره می‌پردازند. هدف از این کوشش، تفسیر نگرش‌ها و ارزش‌هاست به گونه‌ای که بهتر قادر به مقابله با مسایل و موقعیت‌های تربیتی و تکاملی گردند.

اعضای گروه مشاوره گروهی از ۶ تا ۱۰ نفر تشکیل شده که با همکاری یک مشاور متخصص در موقعیتی غیرپزشکی عمل می‌کنند و مشاوره یک فرایند کمکی است که هدف آن، راهنمایی افراد به شناخت هرچه بهتر رفتار خود و دیگران است. این جریان می‌تواند متوجه یک مشکل ویژه، الگوهای زندگی، هویت‌یابی و یا ترکیبی از این‌ها بوده باشد. **پیشرفت مشاوره گروهی بستگی تام به احترام، اعتماد و پذیرش متقابل دارد.**

در رابطه با این مفهوم «ماهر»، مشاوره گروهی را این‌طور تعریف می‌کند: جریان و فرایندی است که در آن از تعامل و تکامل گروه جهت تسهیل خودپذیری و خودشناسی عمیق‌تر استفاده می‌شود. بنابراین لازمه آن محیطی سرشار از احترام و پذیرش متقابل است تا آنکه افراد بتوانند آزادانه از مکانیزم‌های دفاعی خود به بررسی معنا و مفهوم رفتار خود و نیز شیوه‌های تازه رفتار بپردازند. آنچه بیشتر به عنوان مساله مورد توجه است، وظایف و تکالیف تکاملی اعضای گروه می‌باشد نه موانع روانی و انحراف از واقعیت.

همچنین مشاوره گروهی، عبارت از عرضه‌ی تجارب سازشی و تکاملی متعارف در گروه است. تمرکز مشاوره‌ی گروهی بر یابوری مراجع برای مقابله با مسایل سازشی و تکاملی روزمره است. از جمله اینکه "گروه" ممکن است بر اصلاح رفتار،

کسب مهارت رابطه با دیگران، مسایل مربوط به جنس مخالف، ارزش‌ها، نگرش‌ها و بالاخره اتخاذ تصمیمات شغلی، متمرکز باشد.

گزدا (۱۹۸۴)، معتقد است که مشاوره گروهی می‌تواند توام با رشد باشد، زیرا شوق و انگیزه مشارکت گروهی، تغییراتی را فراهم می‌کند که معطوف به مصالح مراجع است.

به اعتقاد اولسن (۱۹۷۰)، مشاوره گروهی یک سلسله فعالیت‌های سازمان‌یافته است که با تعداد معینی شرکت‌کننده در یک زمان انجام می‌گیرد. این فعالیت‌ها جنبه درمانی و پیشگیرانه دارند. در مشاوره گروهی، گاهی یک و یا دو مشاور با تقریباً هشت نفر شرکت‌کننده دور هم می‌نشینند و به بررسی و تجزیه و تحلیل موضوعی عاطفی و روانی می‌پردازند و تلاش می‌کنند راه‌حلی برای مشکل بیابند. از اینرو، هدف مشاوره گروهی در وهله‌ی اول معمولاً حل مشکل و در مرحله بعد جلوگیری از بروز مشکلات می‌باشد.

تاریخچه مشاوره گروهی

مطالعات مختلفی در زمینه گروه‌ها و تکاپوشناسی گروهی به‌ویژه بعد از جنگ دوم جهانی تاکنون توسط روان‌شناسان اجتماعی به‌عمل آمده است که این مطالعات نتایج چشمگیری در تغییر نگرش و بازخورد رفتار افراد داشته است. گروه‌درمانی در طی جنگ جهانی دوم در پاسخ به کمبود پرسنل آموزش‌دیده برای ارائه درمان فردی، پدید آمد. در ابتدا درمانگر گروه، نقش سنتی درمانی را به عهده می‌گرفت و عمدتاً با گروه اندکی از مراجعان که مشکل مشترکی داشتند، کار می‌کرد. به تدریج، رهبران نقش‌ها و رویکردهای مختلف در این زمینه را مورد بررسی قرار دادند.

از لحاظ ویژگی تاریخی، روان‌درمانی گروهی به سال ۱۹۰۵ برمی‌گردد. در این سال برای اولین «بار ژوزف پرت»، اقدام به تشکیل جلسات گروهی جهت بهبود وضع بیماران معلول کرد. گرچه گروه‌های تشکیلی وی در مقایسه با زمان ما گروه‌درمانی تلقی نمی‌شوند ولی هدف پرت از آنجایی که معطوف به تسکین روحی بیماران از طریق توصیه‌های لازم بود، کمک شایانی به توسعه مشاوره و روان‌درمانی گروهی نمود. در حقیقت استفاده از مشاوره و روان‌درمانی گروهی توسط روانپزشکان برای بیماران روانی از دهه‌ی ۱۹۲۰ آغاز گشت. باید دانست که این روش‌های کاربردی، بیشتر ماهیتی شناخت‌گرا و آموزشی داشتند. در دهه‌ی ۱۹۳۰ استفاده از روانکاوی فروید و پیروان او متداول گشت.

به عقیده «فروید»، روانکاوی نگاهی ژرف به اعماق روح انسان است. امیال سرکوب شده موجب پیدایش عقده‌های روانی می‌شوند. فرض این مکتب بر این است که انسان از گذشته تغذیه می‌کند و گذشته است که حال و آینده را می‌سازد. این روش تا سال‌ها بعد محور کار روان‌درمانان و روانپزشکان بود.

جریان دیگری که این دهه و دهه‌های بعدی را زیر نفوذ گرفت، «جی.ال مورینو» بود. مورینو، با انتشار کتاب خود در سال ۱۹۳۴ به نام "چه کسی زنده خواهد بود" دو هدف زیر را دنبال می‌کرد.

- **سنجش روابط فردی افراد یک گروه، تعیین‌کننده سافتار (روابط آن گروه است).**
- **دست زدن به تجربه خاص گروهی، موجب دگرگونی و تغییر فرد در داخل گروه می‌شود.**

در این زمان، با ظهور «کورت لوین» پدر پویایی گروه، انقلابی در نفوذ گروه بر فرد به وجود آمد. در دهه‌ی ۱۹۴۰ دو نفر با اسامی «مرتون و کندال» مبتکر ایجاد "مصاحبه‌های گروه‌محوری" شدند.

در دهه ۱۹۵۰ با ظهور مکتب مراجع‌محوری (انسان‌گرایی کارل راجرز) انقلاب مهمی در درمان فردی و گروهی رخ داد. به عقیده «راجرز»، فرض بر این است که فرد بهترین منبع اطلاعاتی را درباره خود در اختیار دارد و قادر است که احساسات و ادراکات شخصی مربوط به خود را بیان نماید.

رفتارگرایانی از قبیل «ژوزف وُلپ و شاگردش لازارس با استفاده از گروه‌درمانی به روش "بازداری متقابل" علاقه مند شدند.

در دهه ۱۹۶۰ «اریک برن»، با انتشار کتاب "روان‌درمانی" به طریق روش تحلیل تبادلی این مکتب را پایه‌گذاری کرد.

اهداف مشاوره گروهی

مشاوره گروهی، معمولاً بر نوع خاصی از مشکل تاکید دارد و این مشکل می‌تواند شخصی، تحصیلی، اجتماعی یا شغلی باشد. مشاوره گروهی، علاوه بر اهداف اصلاحی دارای اهداف پیشگیری و آموزشی نیز هست.

گروه‌های مشاوره به منظور کمک به بالا بردن عملکرد افراد نسبتاً سالم در یک سطح بین فردی، تجربه‌های عمیقی ارائه می‌دهد. از این حیث که این گروه‌ها آن دسته از مسایل شخصی را مورد بررسی قرار می‌دهند که اکثر افراد در دوره‌های مختلف زندگی با آن دست‌به‌گریبان هستند، رشدی بوده و معطوف به درمان مشکلات شخصیتی نیستند. منطق این گروه‌ها

آن است که حمایت و چالشی که آنها فراهم می‌کنند، به اعضا این امکان را می‌دهد که یک خودسنجی صادقانه داشته باشند و شیوه‌های خاصی را برای الگوهای فکری، احساسی و رفتاری خود مشخص کنند. از جمله اهداف گروه‌های مشاوره‌ای می‌توان به کمک کردن به افراد برای رشد نگرش‌های مثبت‌تر و مهارت‌های بین‌فردی بیشتر، استفاده از فرایند گروه به عنوان راهی برای تسهیل تغییر رفتار و کمک به افراد برای انتقال مهارت‌های اکتسابی جدید و رفتارهای آموخته‌شده خود در گروه به زندگی جاری، اشاره نمود.

همچنین، هدف مشاوره گروهی رسیدن به اهداف، ارضای نیازها و ایجاد تجاربی است که برای تک‌تک اعضای تشکیل‌دهنده گروه، بارزش است. برخی از امکاناتی که مشاوره گروهی برای اعضا فراهم می‌کند، عبارتند از:

🌈 **کاوشی در زمینه مشکلات، نگرانی‌ها و نیازهای سازشی و تکاملی فرد که با پشتیبانی یک گروه حمایتی، انجام می‌پذیرد.** گروه، می‌تواند یک محیط اجتماعی واقع‌بینانه فراهم کند، محیطی که مراجع در آن می‌تواند به تعامل با همتایانی بپردازد که نه فقط ممکن است مشکلات یا نگرانی‌های او را درک کنند، بلکه در بسیاری از موارد، در نگرانی‌های همسان یا مشابهی گرفتارند. مشاوره گروهی، می‌تواند اساس امنیت لازم برای قبول فطر تعامل فودموش و آزادانه با اعضای گروه را فراهم کند.

🌈 **امکان آگاهی نسبت به احساسات و رفتار فود را فراهم می‌کند.**

🌈 **فرصت برقراری روابط مثبت و طبیعی با دیگران را فراهم می‌کند.**

🌈 **فرصتی برای کسب مسئولیت نسبت به فود و دیگران فراهم می‌کند.**

وظایف مشاور گروه

۱. انسجام دادن به فعالیت‌های گروه؛
۲. اطمینان از حفظ فضای مطلوب برای فعالیت سازنده؛
۳. سهولت بخشیدن به تعامل‌های اعضا؛
۴. ارایه اطلاعاتی که به اعضای گروه کمک می‌کند تا دریابند چه شیوه‌های رفتاری جایگزین دیگری وجود دارد و تشویق آنها در جهت پیاده کردن افکار و اندیشه‌هایشان در قالب برنامه‌های عملی ملموس. رهبران گروه تا اندازه زیادی این نقش را از طریق آموزش اعضا برای تاکید بر مفهوم "اینجا" و "اکنون" و تعیین هدف‌های شفصی که به گروه جهت می‌دهد، انجام می‌دهند.

انواع گروه‌های مشاوره‌ای

به اندازه مشکلات و نیازهای خاصی که وجود دارد، می‌توان گروه‌های مختلفی را برای چهار سطح سنی کودکان، نوجوانان، بزرگسالان و سالمندان در نظر گرفت.

الف) گروه‌های کودکان

- گروه‌های مخصوص کودکان در مؤسسات اجتماعی
- گروه مخصوص فرزندان طلاق
- گروه کودکان برون‌ریز
- گروه کودکان مبتلا به بیماری‌های لاعلاج

ب) گروه‌های نوجوانان

- گروه‌های توانبخشی الکلی‌ها و معتادان
- گروه رشد برای برآورده ساختن نیازهای رشدی بهنجار

ج) گروه‌های بزرگسالان

- گروه والدین مجرد
- گروه‌های برنامه‌ریزی شغلی
- گروه‌های کنترل وزن
- گروه مردان در نهاد اجتماعی
- گروه مربوط به خشونت خانواده
- گروه حمایتی برای زن‌های قربانی زنا
- گروه قربانیان بهره‌کشی جنسی

د) گروه‌های سالمندان

- گروه‌های پیش از بازنشستگی
- گروه‌های موضوع‌مدار برای رشد شخصی

➤ گروه ترکیبی ویژه سالمندان و نوجوانان

➤ گروه‌های سوگ

انواع روش‌های مشاوره گروهی

➤ **روش آدلری:** به نظر آدلر و پیروانش، انسان موجودی اجتماعی و خلاق است و مشکلات، بر اثر روابط اجتماعی نامناسب و نامطلوب به وجود می‌آیند. رفتار انسان، بامعنی و دارای ارزش اجتماعی است. در این روش با برقراری رابطه نیکو توأم با درک و تفاهم، اعضای گروه در کسب بینش و در نتیجه در تغییر رفتار یاری می‌شوند و اعضاء در انتخاب راه‌حل آزادانه تصمیم می‌گیرند.

➤ **روش گشتالتی:** در روش درمانی گشتالت، انسان موجودی آزاد است و معتقد است که خود فرد می‌تواند روش زندگی را تعیین کند. در عین حال انسان از تمام توانایی‌ها و امکاناتش آگاهی ندارد. وظیفه مشاور آن است که انسان را از امکانات و نحوه استفاده از آنها آگاه سازد. گشتالت‌درمانی، آگاهی و اعتماد به نفس اعضای گروه را افزایش می‌دهد و آنان را برای مواجهه با احساسات خویش در زمان حال آماده می‌سازد. در این روش، به هنگام بررسی مشکلات یک عضو، دیگر اعضای گروه ساکت می‌مانند.

➤ **روش مراجع‌محوری:** روش مراجع‌محوری یا غیرمستقیم، روشی انسانی برای مشاوره گروهی است که در آن هر فردی به خود و دیگران برای بهبود رفتار کمک می‌کند. بر اساس این روش، مشاوره نوعی یادگیری است که بدان وسیله مراجع به کسب بصیرت جدیدی درباره خود و رفتارش موفق می‌شود.

➤ **روش رفتاردرمانی:** در رفتاردرمانی، بر استفاده از تکنیک‌ها و مهارت‌های مشاوره‌ای تاکید شده و از نظریه‌های یادگیری استفاده می‌شود. مشاور، تکنیک‌های حساسیت‌زدایی و خاموش‌سازی را برای حل مشکلات مراجعین به کار می‌گیرد.

➤ **روش تحلیل تعاملی (تحلیل ارتباط مشاوره‌ای):** روش تحلیل تعاملی، روشی عقلانی برای شناخت و تحلیل رفتار، توصیف عوامل مؤثر در ارتباط بین افراد و مبین روابط نادرست و ناراحت‌کننده بین انسان‌ها می‌باشد. از طریق این روش، به اعضا کمک می‌شود تا در سطح مقبول و مناسبی با دیگران ارتباط برقرار سازند و آگاهی و ارتباط خود را با دیگران فزونی بخشند.

➤ روش اسلاوسونی: به نظر اسلاوسون، تعلق به گروه و به انسان احساس امنیت می دهد و بدان وسیله فرد می تواند نگرانی ها و مشکلاتش را حل کند. اگر انسان دلایل رفتار غیراجتماعی خود را بشناسد در جهت تغییر عوامل ناخواسته اقدام خواهد کرد. مشاوره گروهی، چنین فرصتی را برای فرد فراهم می آورد. **مراحل تغییر رفتار عبارت اند از:** ایجاد رابطه، انتقال، تخلیه روانی، کسب بینش، سنجش واقعیت و والایش. این روش، بیشتر برای کسانی مفید است که دیگران را به خاطر نواقص و کمبودهای خویش مذمت می کنند.

➤ روش ماراتنی: نوعی مشاوره ی گروهی درازمدت و طولانی است که با استفاده از تجربیات گروهی، در رفتار اعضا تغییرات مناسبی به وجود می آورد. در این روش، ارتباط رویاروی طولانی اعضا به ایجاد همبستگی های عاطفی و سپس تغییر رفتار اعضا می انجامد.

مشاوره گروهی چه مزایایی دارد ؟

مشاوره گروهی به شما کمک می کند با هزینه پایین (۸۰ درصد کمتر از جلسات انفرادی)، تجربه و دانش زیادی به دست آورید. در اینجا به صورت تیتروار به برخی از مزایای آن اشاره میکنیم.

۱. اعضای گروه به عنوان مامی از شما پشتیبانی می کنند و قرار گرفتن در بین افراد در جلسات ، به شما انگیزه می دهد تغییراتی در زندگی خود ایجاد کنید.
۲. مس تنهایی و درماندگی در مواجهه با چالشی که دارید از بین می رود زیرا شما در مشاوره گروهی در میان جمعی هستید که مسئله ای مشترک دارند.
۳. تنوع افراد گروه موجب می شود تا هر کس با نگاه خود مسئله شما را بازگو کند و شما می توانید یک مسئله واحد را از زوایای مختلفی ببینید.
۴. وقتی اعضای گروه در مورد (ها)های خود برای مواجهه با مشکل خود صحبت می کنند، شما نیز می توانید برای (ها)ها خودتان ایده بگیرید.

ساختار جلسات مشاوره گروهی به چه شکل است؟

- **آشنایی:** بخشی از جلسه اول مربوط به این باشد که اعضای گروه با هم آشنا شوند و روانشناس نیز قوانین و قواعد جلسات را توضیح دهد و مراجعین را با نحوه مشاوره گروهی آشنا کند. آشنایی و ارتباط میان اعضای گروه اهمیت بالایی دارد از این جهت برای این موضوع وقت کافی تخصیص داده می شود.

- **بیان مسأله:** هر کدام از اعضا مسأله و چالش خود را مطرح می‌کند. روانشناس نیز علاوه بر ارائه راهکار و توصیه‌هایی مختص هر فرد، موضوعاتی را نیز در کنار آن مطرح می‌کند که برای همه مفید باشد.
- **بازفورد:** اعضای گروه بعد از مدتی که به یکدیگر نزدیک‌تر شدند از بازخوردها و نظرات دیگر اعضا نیز برای حل مشکل خود استفاده می‌کنند. روانشناس نیز بر گفتگوها نظارت دارد تا مسیر تغییر و تحول فرد به درستی طی شود.
- **جمع‌بندی:** روانشناس، گروه را به شکلی مدیریت می‌کند که در پایان هر یک از اعضا به دستاورد مورد نظر خود برسد. ممکن است تعداد جلسات تمام شود یا خود گروه تصمیم بگیرد که چه تعداد جلسه کافی خواهد بود.

معایب مشاوره گروهی

- (۱) **زمان بر بودن:** مشاوره گروهی جلسات زیادی را می‌طلبد و معمولاً پروسه آن طولانی‌تر از مشاوره انفرادی است.
- (۲) **مدیریت دشوارتر:** اگر جلسات مشاوره گروهی به درستی مدیریت نشوند، ممکن است هدف اصلی مشاوره را تحت‌الشعاع قرار دهد و افراد را از مسیر اصلی خارج کند.
- (۳) **روند تصمیم‌گیری دشوار:** گاهی رسیدن به نقطه نظر مشترک در گروه بسیار دشوار است و افراد به سختی به اجماع می‌رسند و این امر تصمیم‌گیری را امری چالشی و دشوار می‌کند.