


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



A close-up photograph of a branch with several pink cherry blossoms. One flower is in full bloom, showing its yellow stamens and pink petals. Several buds are also visible on the branch. The background is a soft, out-of-focus field of more pink blossoms. A white dashed line curves from the top left towards the text.

**فصل هفتم**

**روش های مشاوره گروهی**



# مقدمه

صرف نظر از اینکه چه نظریه و روشی را در مشاوره گروهی به کار می بندیم باید بدانیم که مشاوره گروهی به طور کلی رابطه ای یاری دهنده است که بدان وسیله به فرد کمک می کند تا دنیای درونی خود را از اغتشاش، ابهام، درد ورنج رهایی بخشد و روش های بهتر زندگی کردن با خود و دیگران را یاد بگیرد. مشاور فردی است که از خواست ها و فلسفه زندگی خود و دیگران آگاه و میتواند مراجع را به عنوان انسانی یکتا و یگانه که دارای خصوصیات و تجربیات مخصوص به خودش است را درک کند به او را بپذیرد. چند مورد از روش های مشاور گروهی که به صورت عملی انجام می شوند را مورد بررسی قرار می دهیم.

# روش آدر



# روش آدلر

روش مشاوره آدلر بر مشاهدات بالینی متکی می باشد. به نظر آنسباگرو آنسباگر احساس گهتری و میل به قدرت جویی موجب بروز مشکلاتی می شود که بر اثر روابط اجتماعی نامناسب می باشد فرد از طریق شرکت کردن در گروه نحوه رفتار و تعامل صحیح اجتماعی را باید یاد بگیرد.

آدلر معتقد بود انسان موجودی اجتماعی و خلاق و هر کاری که انجام می دهد دارای هدفی می باشد و احساس حقارت باعث می شود که فرد به طور جدی به دنبال جبران آن باشد. انسان برای رسیدن به اهدافش از تمام امکانات موجود استفاده می کند. مشاوره به فرد در شناخت و بررسی اهدافش کمک می کند تمام رفتارهای انسان دارای معنا و ارزش اجتماعی می باشد که در موقعیت های اجتماعی به خوبی قابل درک و بررسی است.

مشاوره گروه تلاش می کند رابطه ی خوبی با اعضا برقرار سازد. این رابطه که بر اعتماد و درک متقابل وابسته است، اعضا را در کسب بینش و در نتیجه تغییر رفتار کمک می کند.

هر فرد با مشاهده رفتار اعضای گروه و دریافت بازخوردهای لازم، می تواند رفتارش را بهتر بشناسد و در صدد تغییر آن بر آید. مشاوره فرآیندی است که به وسیله ی آن فرد نحوه ایجاد ارتباط با خود و دیگران را می آموزد ایجاد بصیرت در مراجع، از عوامل مهم در تغییر رفتار به شمار می رود. جلسه گروه باید دارای نظم و ترتیبی باشد. چرا که بدون وجود نظم، روابط و تعامل گروه دچار اغتشاش و آشفتگی می گردد.

# روش آدلر

فرایند مشاوره گروهی به صورت خلاصه شرح زیر می باشد:

- ۱: ایجاد و تداوم رابطه حسنه مشاوره ای
- ۲: بررسی و سنجش اهداف هر عضو گروه
- ۳: آشکارسازی اهداف هر فرد
- ۴: جهت یابی و راهنمایی برای برنامه ریزی جدید

مشاور اعضای گروه را تشویق می کند تا شیوه زندگی و نقش های اجتماعی خود را کشف کند. مشاور بر نکات مثبت اعضا تاکید می کند ايمان و اعتقاد مشاور به توانایی های مراجع، اعتماد به نفس را در مراجع افزایش می دهد. مشاور در گروه نقش فعالی دارد و تلاش می کند احساسات کهنتری و نحوه تلاش فرد برای نیل به مهمتری را مورد بررسی قرار دهد. مشاور به طور دقیق گوش می کند برای روش های زیادی را به گروه پیشنهاد می دهد اعضا را در انتخاب و تصمیم گیری آزاد می گذارد.

افراد گروه بر اساس اهداف و انگیزه های خود انتخاب و در گروه قرار می گیرند. اعضای گروه بر اساس مصاحبه انفرادی، تعیین و بر مبنای مشکلات در گروه های متجانس قرار می گیرند. هر چه گروه متجانس تر باشد، کار گروه مفید تر و موثرتر خواهد بود. بدین معنا که در گروه های متجانس تر، امکان یادگیری افراد از یکدیگر بیشتر می شود. مشاوره گروهی ۵ تا ۱۰ نفر عضو تشکیل می شود محتوای کاملا محرمانه و رازداری اهمیت فوق العاده ای دارد گروه در جایی راحت و آرام هفته ای دو بار هر بار به مدت ۲ ساعت تشکیل می شود.

# روش گشتالت



## گشتالت درمانی

به کمک روش گشتالت درمانی، مراجع آگاهی خود را افزایش می دهد و کمال و رشد خود را تسریع می کند به نظر پرز (۱۹۵۱) تغییر، زمانی به وجود می آید که فرد از آن چه هست مطلع شود و از امکاناتی کنونی خود آگاهی دارد. انسان همواره در تلاش است نیازهایش را برآورده سازد از نظر جسمانی و روانی دارای سیستم خود-نظمی است.

گشتالت درمانگر، انسان را موجود آزادی می داند و معتقد است که خود فرد می تواند روش زندگی اش را تعیین کند. انسان در عین حال از تمام توانایی ها و امکانات آگاهی ندارد. وظیفه مشاور این است که انسان را از امکانات و نحوه استفاده از آنها آگاه سازد.

بررسی وقایع در زمان حال و موقعیت موجود، از ویژگی های مهم گشتالت درمانی است. از این رو، مشاور بیشتر با آنچه که هم اکنون در گروه می گذرد سر و کار دارد. البته در صورت نیاز، به مسائل گذشته نیز به طور خلاصه اشاره می شود.



## گشتالت درمانی

مشاور به اعضای گروه کمک می کند تا اعتماد به نفس خود را افزایش دهند و توانایی مواجهه با احساسات در زمان حال را کسب کنند. مشاور هر فرد را تشویق می کند تا آنچه را که هم اکنون می بیند و می شنود و تجربه می کند نه تنها اظهار دارد بلکه انجام هم بدهد و سپس با آن به خوبی مقابله کند. مشاور به طور فعال گوش فرا می دهد و با دقت حالات فرد را مشاهده می کند و به طریق مناسبی پاسخ می دهد. سعی بر آنست که هر فردی بر موانعی که آگاهیش را سد کرده اند فائق آید. مشاور و اعضای گروه، تماس ادراکی بسیار نزدیکی با یکدیگر دارند. مشاور تمام گفتار و احساسات مراجعه را می پذیرد برایش ارزش قائل می شود.

هر عضو گروه باید بداند که در مقابل، اعمال، احساسات، و افکارش مسئول می باشد. مشاور و اعضای گروه توأم سعی دارند روش جدیدی را برای ارضای نیازهای هر فرد پیدا کنند.

مشاور و اعضای گروه توأم سعی دارند روش جدیدی برای ارضای نیازهای هر فرد پیدا کنند. گشتالت درمانگر، افراد داوطلب را در مشاوره گروهی قرار می دهد و برای شرکت افراد در گروه، به شرایط خاصی معتقد نمی باشد. به هنگامی که مشکل و مسائل عضوی از اعضای گروه، مورد بررسی قرار می گیرد سایر اعضای گروه باید ساکت بمانند. گروه باید در محلی آرام و امن تشکیل شود اعضا هر جا که می خواهند بنشینند. گروه از ۸ تا ۱۰ نفر تشکیل می شود. جلسات هفتگی به مدت یک تا یک ساعت و نیم ادامه می یابد. در ابتدا، عضوی از گروه درباره مشکل یا هر موضوعی، بحث را شروع می کند و مشاور او را به گویای بیشتر تشویق می کند. و ممکن است از فرد خواسته شود تا نقشی را نیز ایفا کند.

موارد مهم در گشتالت درمانی به شرح زیر می باشد:

۱) در زمان حال زندگی کنید؛ ۲) با آنچه که هم اکنون وجود دارد زندگی کنید؛ ۳) تصور و تخیل را متوقف سازید و واقعیت را تجربه کنید؛ ۴) از تفکر غیر ضروری بپرهیزید؛ ۵) به طور واقعی رفتار کنید و به توضیح و تشریح و دلیل تراشی نپرهیزید؛ ۶) آگاهی خود را محدود نسازید و در مقابل درد و رنج و نیز شادی، رفتار متعادلی داشته باشید؛ ۷) هیچگاه باید و بایستی را نپذیرید، بلکه به توانایی خود بنگرید؛ ۸) برای اعمال و احساسات و افکار خود مسئولیت کامل بپذیرید.

# روش مراجع محوری



## مراجع محوری

روش مراجع - محوری یا غیرمستقیم، روشی انسانی برای مشاوره گروهی است که در آن هر فردی به خود و دیگران برای بهبود رفتار کمک می کند. راجرز (۱۹۵۱) انسان را اصولاً موجودی منطقی، اجتماعی، پیشرونده، واقع بین، سازنده، همکاری کننده، و قابل اعتماد می انگارد. انسان تمایل دارد و می کوشد تا به تحقق خود نایل آید. روان درمانی و مشاوره، نوعی یادگیری است که بدانوسیله مراجع به کسب بصیرت جدیدی درباره خود و رفتارش موفق می شود. رفتار معلول است و بر اثر عوامل ادراکی بوجود می آید. مشاوره عبارت از تجربه کردن و آزمودن احساسات است که بدانوسیله مراجع به احساسات واقعی خود پی می برد.

## مراجع محوری

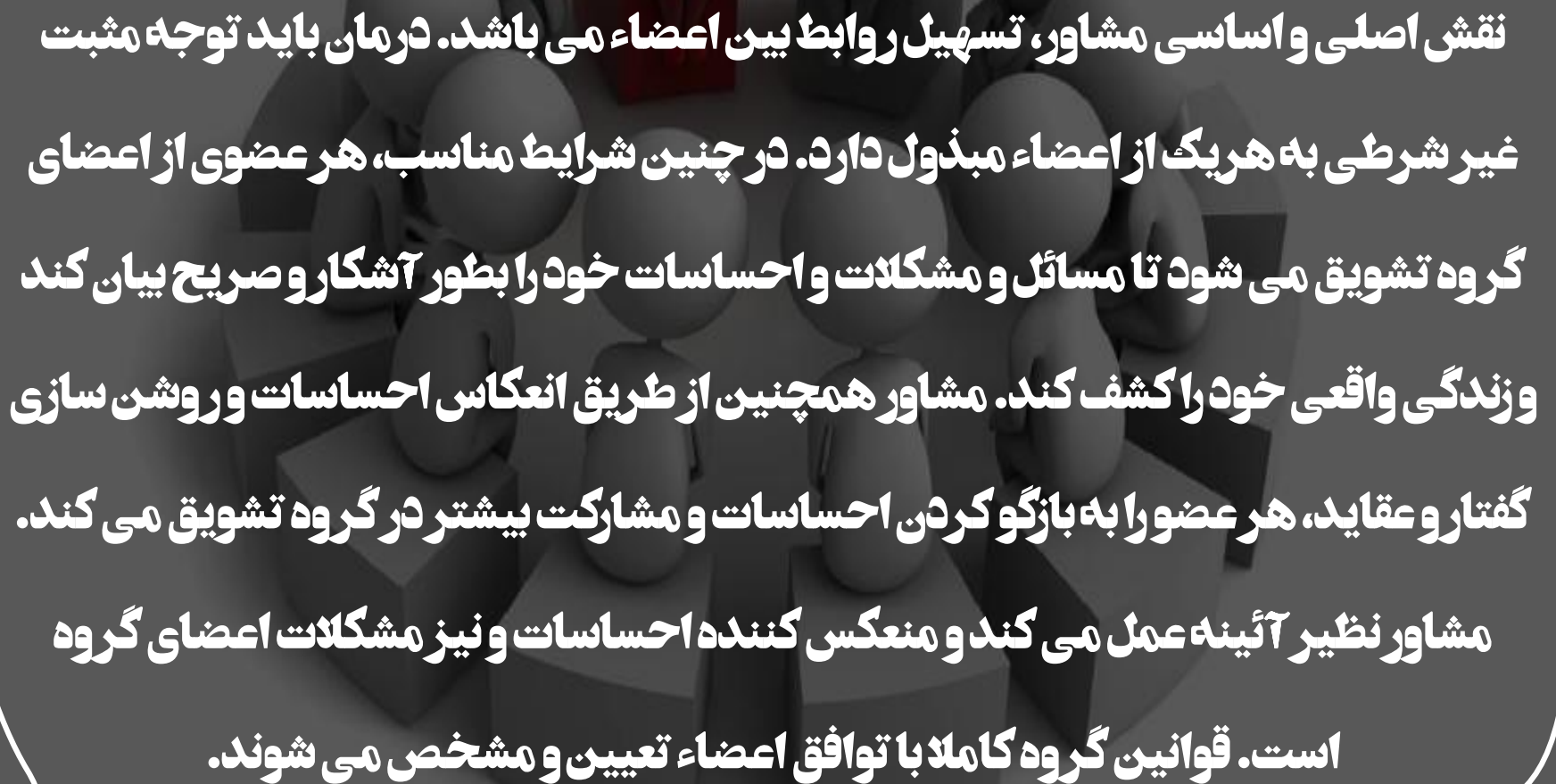
به اعتقاد راجرز (۱۹۵۱ و ۱۹۷۱) اصول اساسی مشاوره گروهی مراجع - محوری بشرح زیر قابل ذکرند:

- (۱) انسان، بطور فردی یا گروهی - اگر از ترس و وحشت فارغ باشد - رفتار سازگار و مناسبی خواهد داشت؛
- (۲) زندگی و هستی هر فردی حاصل تجربیات زمان حال و گذشته اوست؛ (۳) اگر فردی می خواهد که روابط دیگران با او حسنه باشد، باید در نحوه رفتارش تجدید نظر کند؛ (۴) هر فردی در رفتارش با موانع و مقاومت هایی مواجه است. تا زمانی که جایگزین های مناسبی برای مقاومت ها پیدا نشود، نمی توان انتظار داشت تغییرات مناسبی در رفتار بوجود آید؛ (۵) عکس العمل انسانها به چگونگی احساسات آنان نسبت به یکدیگر دارد؛ (۶) حمایت و پذیرش غیر شرطی موجب می گردد که انسان آنچه را در درون دارد بازگو کند؛ (۷) با تاکید بر زمان حال و رفتار کنونی، می توان رفتار فرد را تغییر داد؛ (۸) مشاور نیز باید از قوانین گروه تبعیت کند و به عنوان الگویی برای دیگر اعضا باشد؛ (۹) هر یک از اعضای گروه، می تواند محدودیت هایی را برای گروه معین و مشخص کند؛ (۱۰) هر فردی در مقابل فعالیت های گروه مسئول است؛ و (۱۱) گروه می تواند تمام امکانات و فرصت های لازم و ضروری برای تغییر رفتار را ایجاد کند

## مراجع محوری

در مشاوره گروهی مراجع - محوری بر احساسات، تصورات، و اراده فرد تاکید فراوان می شود و اعتقاد بر آنست که رابطه حسنه و پذیرا بین مراجع و مشاور، به تحقق خویشتن منجر می گردد و همین تحقق خود، هدف نهایی مشاوره بشمار میرود. رفتار از احساس بوجود می آید و هر فردی دنیای خارج را با توجه به ادراک خود معنی و مفهوم خاصی می بخشد. لذا برای تغییر رفتار باید ادراک فرد دگرگون شود و برای تغییر ادراک، فرد باید خود را بطور کامل و دقیق بشناسد.

مشاوره گروهی از شش نفر عضو که تماس نزدیک و دائم در خارج از گروه با یکدیگر ندارند تشکیل می شود. میزان مشارکت و صحبت صریح در گروه های کوچکتر به مراتب بیشتر از گروه های بزرگتر است. گروه باید در اطاق آرام و راحت که در آن یک میز بزرگ و تعدادی صندلی موجود است تشکیل شود. افراد با مشکلات متفاوت را میتوان در یک گروه قرار داد. ولی باید از قرار دادن افراد خیلی پرخاشگر در گروه های عادی خودداری شود. جلسات گروه هفته ای دوبار و هر بار به مدت یک ساعت ادامه می یابد. چنانچه جلسات گروهی هفته ای یک بار تشکیل شود، طول هر جلسه ۲ ساعت خواهد بود.



نقش اصلی و اساسی مشاور، تسهیل روابط بین اعضاء می باشد. درمان باید توجه مثبت غیر شرطی به هریک از اعضاء مبذول دارد. در چنین شرایط مناسب، هر عضوی از اعضای گروه تشویق می شود تا مسائل و مشکلات و احساسات خود را بطور آشکار و صریح بیان کند و زندگی واقعی خود را کشف کند. مشاور همچنین از طریق انعکاس احساسات و روشن سازی گفتار و عقاید، هر عضورا به بازگو کردن احساسات و مشارکت بیشتر در گروه تشویق می کند. مشاور نظیر آئینه عمل می کند و منعکس کننده احساسات و نیز مشکلات اعضای گروه است. قوانین گروه کاملاً با توافق اعضاء تعیین و مشخص می شوند.

# روش رفتار درمانی



## رفتار درمانی

به عقیده کرامبلتر و تورسن (۱۹۹۹) رفتار گراها بیشتر با رفتارهای قابل لمس و قابل مشاهده مراجع سر و کار دارند. پیروان شیوه رفتار درمانی معتقدند که مراجع شخصا قادر به حل مشکلات خود نیست و مشاور که از مهارت های لازم برای حل مشکلات برخوردار است، می تواند مراجع را در حل مشکلاتش یاری دهد. به عبارت دیگر، در این شیوه، بر مهارت مشاور و بر استفاده از روش ها و تکنیک های مشاوره تاکید می شود. در روش رفتار درمانی، از نظریه های یادگیری بسیار استفاده می شود. به نظر هیلگارد و باور (۱۹۶۶) یادگیری عبارت از تغییر رفتار نسبتا پایدار است که زاییده رشد نباشد. همچنین اعتقاد بر آن می باشد که انسان نه خوب است و نه بد و رفتار به وسیله عوامل محیطی، محرک ها، و نیازهای فرد بوجود می آید. رفتار انسان میتواند از نوع سازگار و یا ناسازگار باشد. انسان می تواند رفتار سازگار را یاد بگیرد. علل رفتار ناسازگار عبارتند از: (۱) عدم فرصت کافی برای یادگیری؛ (۲) وجود موانع احتمالی در یادگیری؛ (۳) کمبود تجربه کافی؛ (۴) اختلال در ادراک؛ و (۵) اشکال در تعمیم.



## رفتار درمانی

از تکنیک های رفتار درمانی می توان: (۱) حساسیت زدایی از طریق تکرار سریع محرک یا پاسخ؛ (۲) خاموش سازی از طریق قطع تقویت؛ (۳) تقویت منفی یا معرفی محرک ناخوشایند به هنگامی که پاسخ نامطلوب ارائه گردد و بروز می کند؛ و (۴) شرطی کردن متقابل " یعنی توام نمودن پاسخ متباین در برابر محرک شرطی و تقویت این پاسخ را نام برد.

با استفاده از روش های زیر می توان تغییرات مناسبی را در رفتار به وجود آورد: (۱) کنترل محیط؛ (۲) کاربرد دارو؛ و (۳) تغییر در عواقب پاسخ با استفاده تکنیک های گوناگون، مشاوره گروهی از طریق تغییر در عواقب پاسخ اولاً فرصت های یادگیری را افزایش می دهد؛ ثانیاً با آموزش فرد برای کنترل محیط، روش های متعدد دریافت تشویق را فزونی می بخشد؛ و ثالثاً باعث افزایش مشارکت و کسب تجربیات بیشتر می گردد. مشاوران پیرو این روش، بوفور از تقویت کننده های متعدد استفاده می کنند و از آزمونهای گوناگون در مشاوره بهره می گیرند.

## رفتار درمانی

مشاور بر اعمال و فعالیت های گروه کنترل زیاد داد و بطور کلامی و غیر کلامی به تشویق اعضای گروه اقدام می کند و اعضاء را در جهت نیل به هدف های تعیین شده رهبری می کند. مشاور در عین حال که بر اعمال و رفتارهای مراجع توجه شدید مبذول می دارد، هیچگاه احترام به مراجع را نیز از نظر دور نمی دارد.

مشاوره گروهی معمولا با هفت یا هشت نفر عضو که با مصاحبه مقدماتی انتخاب می شوند، تشکیل می گردد. جلسات گروه در محلی آرام و ساکت شروع می شود و محتوای جلسات بر روی نوار ضبط می گردد. جلسات هفتگی گروه، به مدت یک تا دو ساعت ادامه می یابد و مشاور از فنون و تکنیک های متعددی استفاده میکند.

# روش تحليل تعاملي



## تحلیل تعاملی

به نظر اریک برن (۱۹۶۱) روش تحلیل تعاملی روشی عقلانی برای شناخت و تحلیل رفتار، توصیف عوامل مؤثر در ارتباط بین افراد، و مبین روابط نادرست و ناراحت کننده بین انسانها می باشد. برن نظریه اش را بر اساس مفاهیم حالات خود قرار داده است. حالات خود به چند بخش تقسیم می شوند که عبارتند از: حالت خود حالت خود والدین، آن (C) و حالت خود کودک (A)، حالت خود بزرگسال (P) والدین قسمت از شخصیت و کل وجود فرد را تشکیل می دهد که با ارزش ها، اعتقادات، طرز تلقی ها، و رفتار والدین سر و کار دارد و وظیفه آن جمع آوری، تجزیه و تحلیل، و ضبط اطلاعات می باشد. در حالیکه حالت خود کودک، اصولاً در جست و جوی لذت است و حالت خود بزرگسال، بروز عواطف در سطح مطلوب و مناسبی را موجب می شود.

## تحلیل تعاملی

از طریق روش تحلیل تعامل گروهی، به اعضاء کمک می شود تا در k سطح مقبول و مناسبی با دیگران ارتباط برقرار سازند و آگاهی و ارتباط خود را با دیگران فزونی بخشند. به نظر برن (۱۹۶۱) مراحل تغییر رفتار عبارتند از: زدودن عوامل نامناسب از رفتار، تخلیه روانی، توصیف و روشن سازی شیوه های ارتباط، و جهت یابی جدید. هر فردی می تواند در مشاوره گروهی تحلیل تعاملی، شرکت جوید به شرط آنکه قبلا از او مصاحبه انفرادی به عمل آمده باشد. در جلسه انفرادی، مشاور باید اطلاعات کلی درباره هدف و شرایط تشکیل گروه، در اختیار داوطلب قرار دهد. به عقیده یالوم (۱۹۷۵) چنانچه قرار است مسائل و مشکلات حاد در گروه مطرح گردد، باید گروه متجانس باشد. مثلا عقب مانده های ذهنی، اسکیزوفرنها، معتادان به الکل و بزهکاران باید در گروه های مربوط به خود شرکت جویند.

## تحلیل تعاملی

در این روش، درمانگر تعامل بین اعضاء را تسهیل و تسریع می کند و به و تحلیل رفتارهای اعضاء کمک می کند. درمانگر همچنین فرد مسئولی است که اعضاء را در برابر پاسخ های مناسب پاداش می دهد؛ اطلاعات کافی در زمینه پویایی گروه دارد؛ و در کار کردن با گروه دارای تجاربی می باشد. درمانگر که عضو فعالی از گروه می باشد با کمک اعضای گروه به عضو نشان میدهد که چه رفتار هایی باعث نگرانی و ناراحتی شده و مشکلاتی را در ارتباط با دیگران بوجود آورده است.

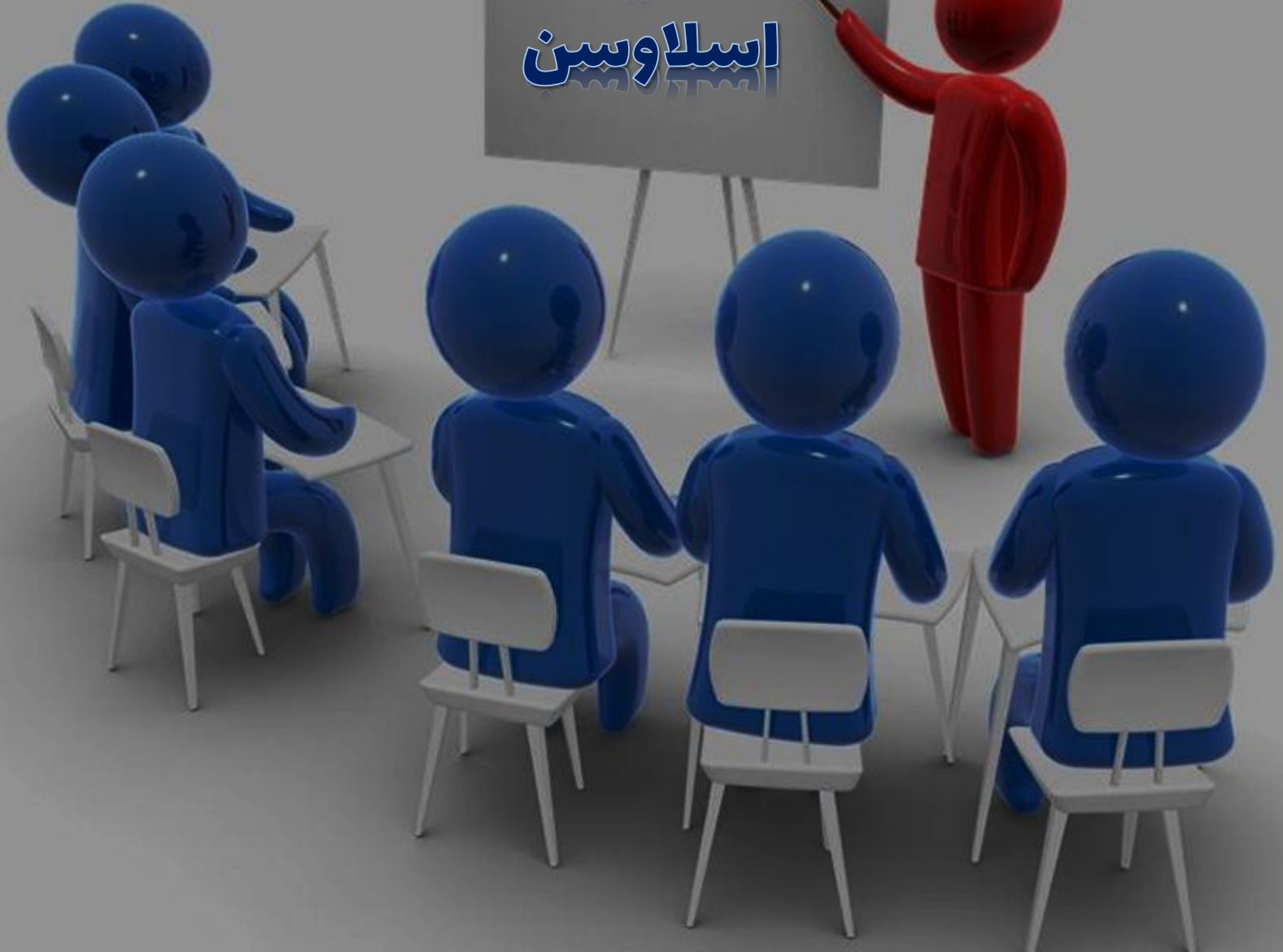
گروه در مکانی آرام و ساکت و فارغ از سر و صدا تشکیل می شود و محتوای بحث محرمانه می باشد. اعضاء بهتر است بصورت دایره بنشینند. یک تخته سیاه نیز باید در اتاق موجود باشد. گروه در وقت تعیین شده و به مدت یک ساعت و نیم و یا دو ساعت هفته ای یکبار تشکیل می شود.

## تحلیل تعاملی

تقلیل مدت زمان جلسه از دو ساعت به است و نیم باعث می گردد اولاً  
اعضاء بطور فعال تری تلاش کنند، و ثانيا مشاور وقت آزاد بیشتری برای  
تشکیل گروه های دیگر داشته باشد. در موارد زیادی کار گروه برای حصول  
نتیجه اقلا به مدت یکسال باید ادامه یابد. هرچه تعداد اعضای گروه کمتر  
باشد، گروه برای فعالیت مناسب تر است.

اگر مشاور بخواهد با استفاده از روش گروهی تحلیل تعاملی، گروه را اداره  
کند، قبلا باید طی یک جلسه مصاحبه انفرادی از هریک از اعضاء بخواهد  
که پرسشنامه ای را تکمیل و ارائه کند. این پرسشنامه اطلاعات اولیه  
درباره هریک از حالات خود را در دسترس مشاور قرار می دهد.

# روش اسلاوسن





## اسلاوسن

به نظر اسلاوسون (۱۹۶۴) روان درمانی و مشاوره گروهی، برای تجدید سازمان نیروهای روانی اهمیت بسزایی دارد.

انسان نیاز شدیدی به تعلق به گروه دارد.

فرد در گروه بدون ترس از تنبیه و سرزنش شدن، احساسات خود را می شناسد. بر اثر تعلق به گروه، انسان امنیتی در خود احساس می کند و بدان وسیله می تواند با نگرانی ها و مشکلاتش مواجه شود و به یافتن راه حل برای آنها بپردازد. اگر انسان دلایل رفتار غیر اجتماعی خود را دریابد و آنها را بشناسد، در جهت تغییر عوامل ناخواسته اقدام خواهد کرد. در مشاوره گروهی، احساس همدلی و همانند سازی اعضا با یکدیگر، باعث می گردد هر یک از اعضا خصوصیات خود را بهتر بشناسد و در صدد کمک به خود و دیگران برای رفع مشکلات بر آید. در آن شیوه درمانی در هر لحظه مشکل یکی از اعضای گروه، مورد بررسی قرار می گیرد و برای آن راه حل های متعددی ارائه می شود.

## اسلاوسن

در مشاوره گروهی اسلاوسن، همواره برای تغییر رفتارها و تصورات نادرست مراجعان باید امکانات عملی در اختیار آنها قرار گیرد. مشاور با احترام و پذیرش اعضای گروه را کمک می کند تا بتوانند احساسات و مسائل خود را بر زبان جاری سازند. هر عضوی در ارائه عقاید و مشکلاتش آزاد است و هیچگاه تحت فشار قرار نمی گیرد. مشاور از روش های مستقیم نظیر سخنرانی و بحث و نیز از تداعی آزاد استفاده می کند. مراحل تغییر رفتار عبارتند از: (۱) ایجاد رابطه؛ (۲) انتقال، (۳) تخلیه روانی؛ (۴) کسب بینش؛ (۵) سنجش واقعیت؛ و (۶) والایش. برای گزینش اعضای گروه، از ابزار تشخیصی متعددی استفاده می شود تا بلکه اعضای گروه دارای مشکلات تقریباً مشابهی باشند. مشاوره گروهی اسلاوسن خصوصاً برای کسانی بیشتر مفید است که دیگران را به خاطر نواقص و کمبودهای خویش مذمت می کنند. تعداد اعضای گروه هشت نفر می باشد و جلسات گروه هفته ای یک بار و هر دفعه بمدت یک ساعت تا یک ساعت و نیم و در اتاقی آرام و به دور از سرو صدا تشکیل می شود.

# رویش ماراتن



# ماراتن

نبه عقیده یالوم ماراتن نوعی از مشاوره گروهی درازمدت و طولانی است که با استفاده از تجربیات گروهی در رفتار اعضا تغییراتی را بوجود می آورد به بیانی دیگر در گروه ماراتن از طریق ایجاد رابطه ی صادقانه و صمیمی و انسانی بین اعضا گروه تغییرات مناسبی در رفتار حاصل می گردد در گروه ماراتن ارتباط و تماس رویاروی اعضا برای مدتی طولانی و ایجاد همبستگی عاطفی بین آنها موجب تغییراتی در رفتار اعضا می گردد.

به علت طولانی بودن جلسه مشاوره سرانجام اعضا از بازی نقش امتناع می ورزند و صادقانه و بی ریا با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند

یعنی ماسک ها کنار می روند و شخصیت واقعی هر عضوی ظاهر می گردد گروه ماراتن باعث شناسایی نکات قوت و ضعف و پی بردن فرد به احساساتش می گردد و ترسی را که فرد در ایجاد ارتباط با دیگران دارد از بین می برد.

طولانی بودن جلسه باعث می شود اعضا یکدیگر را بهتر بشناسند و با ادامه بحث اضطراب خود را کاهش دهند

چون تشخیص دقیق مشکل اعضا از قبل کار مشکلی است اعضا گروه احتیاج به انتخاب و گزینش قبلی ندارند و بطور تصادفی برای شرکت در گروه انتخاب می شوند.

## ماراتن

گرچه ترجیح بر آنست که اعضا گروه قبلا با یکدیگر اشنایی نداشته باشند ولی در مواردی می توان گروه ماراتن را از زن و شوهرهایی که دارای مشکلاتی هستند تشکیل داد

گروه از ده تا دوازده نفر تشکیل می شود چنانچه تعداد اعضا گروه از دوازده نفر تجاوز کند صمیمیت لازم بین اعضا بوجود نخواهد آمد و اگر هم از هشت نفر کمتر باشد اعضا از دریافت بازخورد کافی محروم خواهند ماند. جلسه گروه به مدت بیست و چهار تا چهل و هشت ساعت متوالی محروم خواهند ماند

جلسه گروه به مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت متوالی بجز چند ساعتی برای استراحت ادامه می یابد

گروه ماراتن در جایی امن و راحت تشکیل می شوند. و اعضا به صورت دایره بر روی زمین می نشینند

برنامه و کار گروه با توجه به هدف ها و مشکل اعضا تهیه و تنظیم می گردد.

ممکن است گفتار جلسه بر روی نوار ضبط گردد تا هر یک از اعضا پس از گوش دادن مجدد بدان [بتواند به چگونگی رفتار و گفتار خود در گروه پی ببرد و انتقاد از خویشتن بپردازد]

## مارتن

مشاور نقش بسیار مهم و حساسی را حائز است و باید قوانین اصلی و محدودیا ها را برای اضای گروه بازگو کند و تصمیماتی نظیر زمان استراحت و غیره را به اطلاع اعضا برساند هر عضوی در گروه همچون مشاور دارای مسئولیت میباشد و در قبال اعمال خود و دیگران مسئول است و نقش مشاور کمکی را ایفا میکند . مشاور با ارائه بازخورد امکان بحث واقعی تر و بی ریا تر را افزایش می دهد و با احساسات خصومت نگرانی و مقاومت که معمولا در آغاز جلسه پدید می آیند بطور صحیح و مناسب برخورد می کند .

به عقیده گزرا (۱۹۷۰-ب) برخی اصول و دستورات کلی گروه مارتن بشرح زیرند: (۱) هر عضو باید در اطاقی که گروه مارتن تشکیل میشود حضور یابد و از ان خارج نشود مگر در مواقع بسیار لازم و ضروری (۲) هر کسی ازاد است جای خود را در اطاق هر زمانی که بخواهد تغیر دهد و در هر محلی که می خواهد بنشیند . همچنین هر فردی باید غذای خودش را همراه بیاورد (۳) مشاور باید همانند اعضا از قوانین گروه تبعیت کند (۴) بع اعضا باید گفته شود که از حمله به دیگران و زد و خورد بپرهیزند (۵) با در نظر گرفتن نوع مشکلات از روش های مناسب استفاده شود (۶) از طریق بازخورد با اعضا نحوه رفتار مناسب با یکدیگر را می آموزند (۷) در گروه مارتن به احساسات و رفتار اعضا در زمان حال تاکید میشود (۸) مشاور گروه نظیر ائینه ای عمل می کند که اعضا احساسات و افکار خود را در او میبینند (۹) هر عضو نظیر مشاور کمکی عمل میکند و (۱۰) تمام بحث های گروه مارتن کاملا محرمانه است و نباید در جایی بیان شود.

# روش نمایش روانی



## نمایش روانی

به نظر یالوم (۱۹۷۵) نمایش روانی روش درمانی است که در آن اعضاء به عمل و فعالیت اقدام میکنند . از طریق ایفا نقش و فعالیت در موقعیتی شبیه زندگی واقعی فرد می تواند بهتر و دقیق تر انگیزه ها و احساسات خود را بشناسد

به بیانی دیگر از طریق نمایش روانی فرد به خودشناسی نایل می آید در نمایش روانی فرد به ایفای نقش هائی از زندگی گذشته حال و آینده اش می پردازد . با موقعیت و فرصتی که نمایش روانی فراهم می آورد فرد میتواند موفقیت شکست و امیالش را مورد سنجش و بررسی قرار دهد بنابراین فرد به تجربه واقعی عقایدش می پردازد و مشکلش را در موقعیت واقعی زندگی حل می کند در نمایش روانی از صحنه موضوع و مراجع اصلی رهبر و کمک مشاور و حضار و شنوندگان استفاده می شود ناپیرو جرشنفلد (۱۹۷۳) نمایش روانی را روشی عملی می دانند که برای ان قوانین نوشته شده قبلی وجود ندارد . در یک گروه نمایش روانی افراد داوطلبانه به بیان مشکلاتی می پردازند که در صدد رفع انها هستند سپس از بین انها یکی انتخاب و کار شروع می شود .



## نمایش روانی

فرد به ایفای نقش می‌پردازد و عضوی از گروه را برای این کار انتخاب می‌کند و یا اینکه نقش خود را با فردی خیالی اجرا می‌کند. به نظر مورینو (۱۹۴۶) نمایش روانی روشی برای بررسی روابط عاطفی و مشکلات فرد با دیگران می‌باشد. پس از پایان ایفای نقش اعضای گروه می‌بایستی بدان پاسخ دهند. پاسخ اعضاء می‌تواند بصورت بازگو کردن احساسات خویش نسبت به موضوع مطرح شده باشد و یا بصورت بیان تجارب گذشته در زندگی هر فردی باشد که به نوعی با موضوع مطرح شده شباهت دارد. بهر حال هر پاسخ و عکس العمل بعنوان بازخوردی برای تغییر رفتار فرد مورد استفاده قرار می‌گیرد.

به عقیده اولسن (۱۹۷۰) نمایش روانی عبارت از ایفا نقش در مشاور و زوان درمانی می‌باشد ایفای نقش خصوصا در کسانی که قادر به ایجاد رابط کلامی نیستند از اهمیت ویژه ای برخوردار است ایفای نقش به مراجع کمک می‌کند تا احساسات خود را بشناسد اطلاعات گوناگونی بدست آورد و از مقاومت در رفتارش کاسته شود. هنگامی که مراجع به ایفای نقش فرد دیگری می‌پردازد در فعالیت هایش چگونگی احساسش را نسبت به آن فرد بروز می‌دهد. پس از دریافت بازخورد از طرف اعضای گروه فرد احساسش نسبت به دیگران را می‌شناسد و در نتیجه می‌تواند در بهبود رفتار خویش و پذیرش دیگران اقدام کند. بیانی بهتر فرد از طریق ایفا نقش در گروه و دریافت بازخورد از جانب اعضای گروه می‌تواند روش جدیدی برای رفتار کردن در موقعیت های متعدد را یاد بگیرد.

# روش آموزش حساسیت



## آموزش حساسیت

به نظر سیروکا و همکارانش (۱۹۷۱) روش آموزش حساسیت به اعضا کمک میکند تا آگاهی خود را افزایش دهند و احساسات واقعی خویش را در مورد اعضای دیگر گروه به طور صادقانه بیان کنند. از دیگر هدف های این روش میتوان رشد و تکامل خصوصیات شخصی، افزایش حساسیت، گسترش مهارت های روابط انسانی، یادگیری شیوه های سازماندهی و رهبری گروه، توسعه خودپنداری، و یادگیری روش های ارزیابی از رفتار خود و دیگران را نام برد. مشاور به کمک تعبیر و تفسیر سوالات و پاسخ های مطرح شده در گروه، اعضای گروه را در شناسایی رفتار خود و دیگران یاری میدهد. مشاور گرچه به عنوان عضوی در فعالیت های گروه و شرکت میکند و احساسات و عقاید خود را نیز با دیگران در میان میگذارد ولی نقش تقریباً منفعلی دارد. به نظر گزدا (۱۹۷۱\_الف) تقویت و بازخورد از ابزار اصلی تداوم کار گروه آموزش حساسیت به شمار میروند. بین روش گروهی آموزش حساسیت و مشاوره گروهی، در زمینه های زیر شباهت وجود دارد:



## آموزش حساسیت

در هر دو گروه بر زمان حال و وقایع کنونی تاکید می شود. در هر دو گروه از ایفای نقش استفاده به عمل می آید و بدانوسیله تغییر در رفتار حاصل می گردد. گروه آموزش حساسیت که در آن تاکید فراوان بر تحلیل روابط و تعامل های افراد با یکدیگر است، نظم و سازمان چندانی وجود ندارد و تعبیر و تفسیر رفتار، مرکز توجه اعضا میباشد. در حالیکه در مشاوره گروهی بر احساسات افراد و حمایت عاطفی از آنان تکیه میشود و گروه دارای نظم و سازمان تعیین شده ای میباشد.

به نظر ناپیر و جرشنفلد (۱۹۲۳) گروه آموزش حساسیت از ده نفر عضو و یک نفر رهبر تشکیل می شود و علیرغم گروه های دیگر، در آن هدف های از قبل تعیین شده ای وجود ندارد و اعضا در هر جلسه موضوع بحث را تعیین میکنند. گروه در اتاق آرامی جلسات خود را تشکیل می دهد. از این روش گروهی میتوان در موقعیت های گوناگون نظیر کارگاه ها کارخانجات ادارات مدارس و دانشگاه ها استفاده کرد.

# مشاوره گروهی با کودکان



## مشاوره گروهی با کودکان پیش دبستانی

کودکان در سنین پیش دبستانی و سالهای اولیه مدرسه، یعنی پنج تا نه سالگی، به بازی علاقه فراوان دارند و در جریان بازی بطور بی ریا و آشکاری صحبت میکنند و آنچه را درون دارند به شکل روشن و بارزی بروز می دهند. هدف اساسی مشاوره گروهی با این دسته از کودکان، پیشگیری از ایجاد مشکلات شخصی، اجتماعی، و عاطفی می باشد. در این نوع گروه ها تاکید بر مسائل عقلانی و ارائه اطلاعات است و بدین لحاظ این گروه ها به راهنمایی گروهی شباهت بیشتری دارند. عروسک بازی، قصه گوئی و تکمیل جملات نا تمام، از روش های مناسب برای راهنمایی گروهی در این سنین بشمار می روند.

## مشاوره گروهی با کودکان پیش دبستانی

به عقیده گزدا (۱۹۲۱\_الف) مشاوره گروهی با کودکان خردسال، میانی زیر را دارا باشد؛ (۱) بر بازی و فعالیت متکی است؛ (۲) کودکان هم سن با یکدیگر ارتباط ایجاد میکنند؛ و (۳) مشاوره در تداوم گروه نقش مهمی را عهده دار است. هدف های مشاوره گروهی برای کودکان را می توان بشرح زیر نام برد (۱) تخفیف خصومت و دشمنی نسبت به والدین خواهران و برادران؛ (۲) کاهش احساسات گناه؛ (۳) فراهم آوردن امکاناتی برای ابراز احساسات بطور آشکار و آزاد؛ (۴) یادگیری روش های همکاری گروهی؛ (۵) شناخت و تشخیص مشکلات کودکان و در نتیجه رفع آنها؛ (۶) ایجاد رابطه حسنه با کودک؛ و (۷) کمک به کودکان برای غلبه بر اضطراب و رفتار مقاوم.

## مشاوره گروهی با کودکان پیش دبستانی

در انتخاب و گزینش کودکان جهت شرکت در مشاوره گروهی، توجه به موارد زیر ضرورت دارد: (۱) کودکانی که تقریباً مشکلات مشابهی دارند برای شرکت در یک گروه برگزیده شوند؛ (۲) چنانچه گروه از نوع باز است مشاور هر زمانی احساس کند که کودکان بهبود یافته است، باید او را مرخص و کودک دیگری را جایگزین کند؛ (۳) شرط لازم برای شرکت کودک در مشاوره گروهی، میزان علاقه و اشتیاق او به مشارکت در گروه می باشد؛ (۴) کودکان در سنین پیش دبستانی بطور مختلط و در سنین آموزشگاهی بطور همجنس و بدون توجه به میزان هوش و زمینه های خانوادگی در گروه قرار می گیرند؛ و (۵) هرچه تعداد کودکان شرکت کننده در گروه کمتر باشد، ایجاد رابطه و حسن تفاهم بین آنان بهتر انجام خواهد گرفت. ضمناً در مشاوره با کودکان از وسایل و اسباب بازی های متعددی در گروه استفاده به عمل می آید.



مشاوره  
گروهی  
بانوجوانان



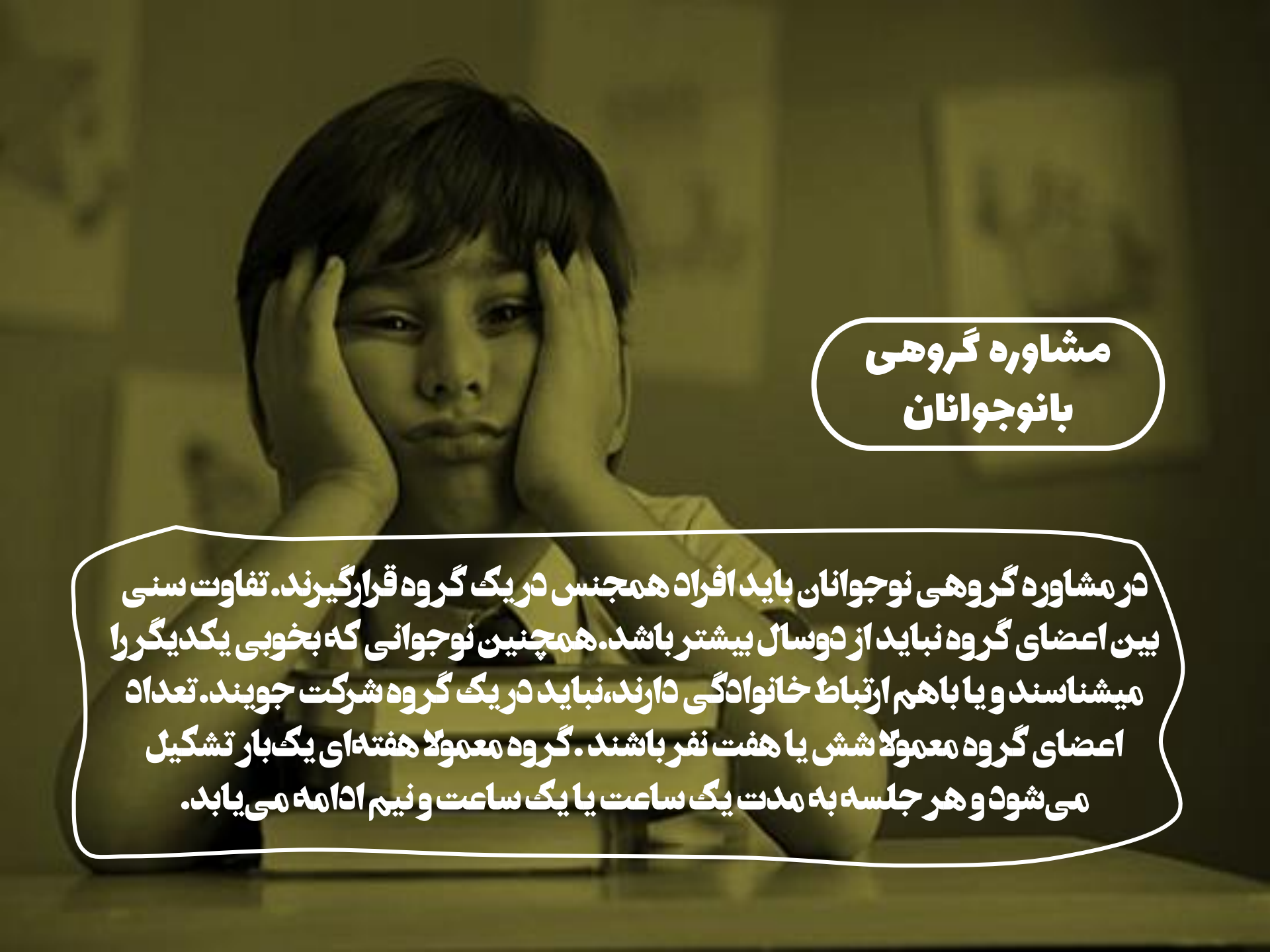
## مشاوره گروهی بانوجوانان

به نظر آدامس (۱۹۶۹) نوجوانی معمولاً سنین ده تا پانزده سالگی را شامل می‌گردد. خصوصیات رفتاری نوجوانان که ناشی از عوامل اجتماعی، روانی و بیولوژیکی است بشرح زیر می‌باشند؛ (۱) استقلال طلبی و تلاش برای رهایی از سلطه بزرگتران؛ (۲) کوشش در جهت قبول‌اندن خود به، عنوان فردی ارزشمند و دوس داشتنی؛ (۳) سعی در همانند سازی با همسالان؛ (۴) بررسی تأمل برای شناخت افکار و احساسات؛ (۵) تقویت گویائی بمنظور تغیر و تفسیر مفاهیم شکل و پیچیده؛ و (۸) پیشرفت و درک مفاهیم انتزاعی نوجوان گرچه همانند کودک خردسال به بازی و فعالیت علاقه مند است ولی بازی او بیشتر در جنبه های اجتماعی و گروهی تاکید دارد.

## مشاوره گروهی بانوجوانان

راهنمایی و مشاوره گروهی با نوجوانان باید بر رشد مفاهیم عقلانی متکی باشد. ایفای نقش، تقلید، و نمایشنامه، که تماماً در کلاس هم قابل اجرا هستند از روش های مهم راهنمایی و مشاوره نوجوانان بشمار میروند.

به نظر گزدا هدف های راهنمایی و مشاوره گروهی با نوجوانان را میتوان به شرح زیر بر شمرد  
شناخت هدف های تحصیلی و در نهایت هدف های زندگی شناختن مناسب ترین روش برای رسیدن ب هدف های تعیین شده استفاده و بهره گیری از منابع گوناگون برای بهبود رفتاری بردن به رابطه بین علت و معلول در اشیا و پدیده های و یادگیری شیوه های تصمیم گیری پیشگری از مشکلاتی که در آینده احتمال وقوع آنها به وجود دارد.



## مشاوره گروهی بانوجوانان

در مشاوره گروهی نوجوانان باید افراد همجنس در یک گروه قرار گیرند. تفاوت سنی بین اعضای گروه نباید از دو سال بیشتر باشد. همچنین نوجوانی که بخوبی یکدیگر را میشناسند و یا باهم ارتباط خانوادگی دارند، نباید در یک گروه شرکت جویند. تعداد اعضای گروه معمولاً شش یا هفت نفر باشند. گروه معمولاً هفته‌ای یک بار تشکیل می‌شود و هر جلسه به مدت یک ساعت یا یک ساعت و نیم ادامه می‌یابد.

# مشاوره گروهی با جوانان



## مشاوره گروهی با جوانان

جوانی معمولاً از سن شانزده سالگی تا بیست و چهار سالگی را شامل می‌شود. خصوصیات رفتاری این دوران که از عوامل اجتماعی، روانی، و بیولوژیکی حاصل می‌شوند بشرح زیرند:

- (۱) شناساندن و معرفی خود به دیگران به عنوان فردی مستقل و بالغ؛ (۲) ایجاد و تقویت روابط مناسب با دیگران که در مواردی به زندگی زناشویی منجر می‌شود؛
- (۳) پی بردن به ارزش های زندگی اجتماعی و یادگیری مهارت های لازم برای زندگی گروهی؛
- (۴) بیان مسائل بطور مستدل و رعایت جنبه های اخلاقی و احساس مسئولیت بیشتر در قبال خود و دیگران؛
- (۵) بررسی امکانات شغلی آینده و تقبل و آمادگی برای ایفای نقش مردانگی یا زنانگی؛

## مشاوره گروهی با جوانان

در سنین بیست و پنج سالگی به بعد که معمولاً به دوران بزرگسالی معروف است انسان دارای نقش های زیر می باشد: (۱) انتخاب همسر؛ (۲) یادگیری سازش با زندگی زناشویی و کنترل احساسات؛ (۳) تربیت کودکان؛ (۴) اداره زندگی؛ (۵) ادامه اشتغال، (۶) قبول مسؤولیت های زندگی فردی و اجتماعی؛ و (۷) ارتباط با گروه های متعدد اجتماعی.

راهنمایی گروهی روش مناسب و کم هزینه ای برای ارائه اطلاعات شخصی، اجتماعی و شغلی به تعداد زیادی از شرکت کنندگان در این سنین می باشد. هدف پیشگیری از ایجاد مشکلات است. در دوره دبیرستان اولیه راهنمایی در این دوره، می توان سه نوع راهنمایی گروهی برای دانش آموزان تدارک دید که عبارتند از: (۱) کلاس های راهنمایی گروهی؛ (۲) ارائه واحدهای درسی در زمینه شناخت مشاغل و مسائل اجتماعی؛ (۳) ارائه واحدهائی در زمینه روانشناسی، جامعه شناسی، و حل مشکلات شخصی. هر چه ارتباط بین اعضای گروه بیشتر باشد، یادگیری بهتر و سریع تر انجام خواهد گرفت.

## مشاوره گروهی با جوانان

در تشکیل مشاوره گروهی با جوانان و بزرگسالان تمام اصول ارائه شده در باره راهنمایی و نیز مشاوره گروهی که در صفحات قبل به شرح آنها پرداختیم صادق است و قابل اعمال می باشد. لازم به تذکر است که مشارکت جوانان در مشاوره گروهی می تواند حاوی هدف های زیر باشد: (۱) شناخت بیشتر خصوصیات فردی (۲) کسب اطلاعات مناسب برای حل مشکلات متعدد ارزیابی توانائی ها و نقاط ضعف؛ (۳) افزایش اعتماد به نفس؛ و (۴) قبول مسؤوئیت بیشتر درباره خود و دیگران.



# محتوای اضافه برای مطالعه بیشتر

از (کتاب اصول و مبانی مشاوره ؛ اثر ساموئل گلاדיنگ)  
فصل نهم کتاب: مشاوره گروهی



## تاریخچه مشاور گروهی

مشاوره گروهی از قدیم مورد توجه روانشناسان بوده است. اکثر روانشناسان اعتقاد دارند که جوزف هرسی پزشک آمریکایی، اولین کسی بود که، در سال ۱۹۰۵، مشاوره/ روان درمانی گروهی (Joseph Hersey Pratt پرت) را آغاز کرد. اعضای گروه های پرت بیمارانی مبتلا به سل ولی غیر بستری بودند که به بیمارستان عمومی مانساجوست می آمدند. این افراد به طور مرتب در جلسات گروهی شرکت می کردند و از این که مدتی را در کنار هم به بحث و گفتگو می پردازند راضی بودند و آنرا آموزنده، دلگرم کننده، و تسکین دهنده می دانستند. این گروه بسیار موفق بود، با این حال، گسترش روان درمانی / مشاوره گروهی به سایر محیط ها و ایجاد گروه هایی از سایر انواع فرآیندی بسیار نامتوازن و بی ترتیب بود که تا دهه ۱۹۲۰ تا دهه ۱۹۵۰ یافت. در کنار پرت افراد و گروه های تاثیرگذار دیگری هم به وجود آمدند. از لحاظ ترتیب تاریخی، سایکودراما اولین، گروه های ماراتن، گروه های encounter، گروه های آگروه بود، ذبعد از آن، به ترتیب زمانی، گروه های خودیاری / پشتیبانی ایجاد شد. در اینجا، به طور خلاصه، هر یک از این گروه های تاریخی را که برای مشاوره تاثیر گذاشته اند توضیح می دهیم.

## سایکودراما

جیکوب مورنو (روانپزشک اتریشی، خالق سایکودراما) شناخته می شود. این تجربه گروهی در مورد بیماران روانی بیمارستان سنت الیزابت دی سی سال ها به کار می رفت اما پیش از آن، در اوایل قرن بیستم و در اتریش، برای شهروندان عادی مورد استفاده قرار می گرفت. در سایکودراما، اعضای گروه، مثل هنرپیشگان تئاتر (دراما) به ایفای نقش می پردازند، با این تفاوت که از قبل برای اجرای آن تمرین نمی کنند. رهبر گروه به صورت کارگردان وارد عمل می شود و یکی از اعضای گروه نقش اصلی (قهرمان داستان) را برعهده دارد. سایر اعضای گروه نقش های جانبی را برعهده می گیرند یا به صورت تماشاچی به مشاهده نمایش می پردازند. آنها گاهی نیز هم تماشاچی و هم بازیگر می شود و در نمایش شرکت می کنند. این نوع گروه ها در نزد رفتارگراها، گشتالتی ها، و بیدرهایی که رویکرد مبتنی بر عاطفه هیجان دارند، محبوب است زیرا از آنها برای کمک به مراجعان استفاده می کند تا ویژگی های هیجانی رویداد یا وضعیت خاصی را تجربه کنند.

## گروه های T

به معنای training کلمه T تشکیل شد. ((Maine در شهر بتل واقع در ایالت مین (NTL در سال ۱۹۴۶ در T اولین گروه آموزش، تعلیم، و تربیت است)). این گروه زمان ظهور کردند که هنوز مشاوره گروهی و روان درمانی را آغازگری کار گروهی دانست. گروه های آگروهی، هیچ یک شکل نگرفته بود. در واقع می توان گروه های ابتداری تکمیل تکالیف تمرکز می کردند، اما امروزه روی تقویت روابط میان فردی تاکید دارد. طبقه بندی فقط به یک شیوه، کار بسیار دشواری است. با این حال می توان گفت که اعضای این گروه ها می آگروه های تی توانند، از روی تجربه، متوجه شوند که رفتار یکی از اعضای گروه رفتار دیگر اعضا، رفتار دیگر اعضای گروه روی به بعضی انواع مشاوره خانواده شباهت دارند، زیرا هر دو بر رفتار فرد، چه تاثیری دارد. از این لحاظ، گروه های چگونگی عملکرد سیستم و عملکرد فرد درون سیستم تاکید می کند.

## ماراتن گروهی

ماراتن گروهی (عبارت است از یک تجربه طولانی و یک جلسه ای که در آن سنگرهای دفاعی در هم می شکنند تا افراد نتوانند در پشت آنها پنهان شوند. ماراتن گروهی حداقل ۲۴ ساعت طول می کشد. فرد یک استولر و ، در دهه ۱۹۶۰، از پیشتاژان این نظریه بودند. از ماراتن گروهی در درمان افرادی استفاده شده است (جرج باخ) که برای ترک اعتیاد، در برنامه های باز پروری و توانبخشی شرکت می کنند. همچنین، در هر دو مورد، ماراتن گروهی نتایج بسیار خوبی داشته است. طولانی بودن جلسات، که گاهی چند هفته پی در پی و بدون وقفه، و به صورت ۲۴ ساعته ادامه می یابد، باعث می شود که اعضای گروه یکدیگر را بشناسند و به یکدیگر اعتماد کنند. ویژگی دیگر ماراتن گروهی، "خستگی شدید" است. به عقیده مشاوران، خستگی شدید باعث در هم شکستن لاک دفاعی افراد و افزایش صداقت آنها می شود. جلسات طولانی مدت باعث خسته شدن افراد می شوند و در نتیجه، آنها "کمتر فیلم بازی می کنند" (کمتر به خود سانسوری می پردازند) و به وجهه خود کمتر اهمیت می دهند. این کار باعث می شود تا صداقت، پذیرندگی، و نزدیکی افراد به یکدیگر بیشتر شود و در نتیجه، احتمال موفقیت و کسب بصیرت، بینش، آگاهی) افزایش یابد.



# انواع گروه

## گروه‌های روان‌تریتی

گروه‌های روان‌تریتی، که گاهی گروه‌های راهنمایی با گروه‌های آموزشی نیز نامیده می‌شوند، ماهیت پیشگیرانه و آموزشی دارند. هدف آنها آموزش به اعضای گروه است تا بدانند چگونه با یک خطر احتمالی (مثلاً ایدز)، یک رویداد رشدی در زندگی (مثل پیر شدن)، یا یک بحران ناگهانی در زندگی (مثلاً، مرگ یکی از بستگان)، مقابله کنند. این نوع گروه‌ها معمولاً در مراکز آموزشی، مثل مدارس، به وجود می‌آیند اما به طور فزاینده‌ای در دیگر محیط‌ها نیز مورد استفاده قرار می‌گیرند (مثل مراکز بهداشت روانی، سازمان‌های خدمات اجتماعی، بیمارستان‌ها و دانشگاه‌ها).

## گروه مشاوره

هدف گروه‌های مشاوره، که گاهی گروه‌های حل مسائل میان فردی نیز نامیده می‌شوند، این است که به افراد گروه کمک کنند تا بر موانع معمولی، اما دشوار، در حل مشکلات میان فردی مسلط شوند. علاوه بر آن، تلاش می‌شود تا اعضای گروه توانایی‌های فعلی خود در حل مسائل را تقویت کنند تا در آینده بتوانند از آنها بهره ببرند. در گروه‌های مشاوره به مسائلی مثل مشکلات رشدی، اجتماعی، شخصی، تحصیلی و شغلی نیز پرداخته می‌شود، به شرط آنکه خیلی شدید نباشند. گاهی تشخیص تفاوت بین مشاوره گروهی و گروه‌های روان تربیتی دشوار است. به طور کلی، مشاوره گروهی، در تلاش برای تعدیل و تغییر طرز تفکر و رفتارهای افراد، مستقیم‌تر از گروه‌های روان تربیتی عمل می‌کند. مثلاً، مشاوره گروهی روی مشارکت عاطفی اعضای گروه تأکید دارد، در حالی که گروه روان تربیتی بیشتر روی درک شناختی اعضای خود تأکید می‌کند. تفاوت دوم این است که مشاوره گروهی در محیطی کوچک و صمیمی انجام می‌شود، در حالی که گروه روان تربیتی را در محیط‌های بزرگ‌تر می‌توان تشکیل داد.



## گروه روان درمانی

هدف گروه‌های روان درمانی، که گاهی گروه‌های بازسازی شخصیت نامیده می‌شوند، این است که به تک تک اعضای گروه کمک شود تا مشکلات روانی خود را حل کنند. چون عمق و دامنه ناراحتی‌های روانی بسیار چشمگیر است، به تک تک افراد کمک می‌شود تا ابعاد عمده شخصیت خود را بازسازی کنند. گاهی بین مشاوره گروهی و روان درمانی گروهی همپوشانی دیده می‌شود، اما تأکید بر بازسازی عمده ابعاد شخصیت این دو رویکرد را معمولاً از یکدیگر متمایز می‌کند. روان‌درمانی گروهی معمولاً در بیمارستان‌های روانی یا مکان‌هایی که افراد به روان‌درمانی "inpatient" مراکز خدماتی نیازمند هستند و به صورت شبانه روزی سکونت دارند، انجام می‌شود زیرا گاهی نیاز است که به طور مستقیم بر افراد نظارت و کنترل شود. بعضی افراد برای روان‌درمانی گروهی سرپایی و فشرده کاندیداهای نامناسبی هستند. مثال‌هایی از این افراد عبارتند از افراد افسرده‌ای که کارشان به بستری شدن کشیده است، کسانی که یک ریز حرف می‌زنند، پارانوییدها، اسکیزوفرن‌ها، و افراد مبتلا به اختلال شخصیت ضداجتماعی، افرادی که به فکر خودکشی هستند، و خودشیفتگان افراطی. یافتن افراد نامناسب برای روان‌درمانی گروهی آسان‌تر از یافتن افراد مناسب برای آن است. به هر حال، روان‌درمانی گروهی نوعی درمان به سبک آمریکایی است و برای مشاوره گروهی مناطق‌های زیادی را ارائه داده است.

# اعضای گروه:



A close-up photograph of pink cherry blossoms. The image shows several dark brown branches with small, round buds and a few fully bloomed flowers. The petals are a vibrant pink color, and the centers of the flowers show yellow stamens. The background is a soft, out-of-focus blur of more pink blossoms, creating a sense of depth and a romantic atmosphere.

سپاس از توجه تان