

اطلاعات در مورد خدمات گروه درمانی

دفاتر مشاوره دانشگاهها، در اغلب مراکز، خدمات مشاوره گروهی نیز ارائه می دهند. هر گروه توسط یک روانشناس یا یک متخصص مشاوره هدایت می شود. بعضی از موضوعات ویژه این گروهها اضطراب امتحان یا اداره استرس می باشد. بعضی از گروههای مشاوره ای حالت عمومی داشته و به شرکت کنندگان کمک می کند تعداد زیادی از مشکلات شخصی، شامل احساس افسردگی، اضطراب افراطی، نگرانی، مشکلات مربوط به احساس ارزشمندی و مشکلات ارتباطی را حل و فصل نمایند.

چه چیزی در یک گروه مشاوره ای رخ می دهد؟

عموماً، گروهها از ۴ الی ۸ نفر که بطور منظم هفته ای یکبار به مدت ۱ تا ۱/۵ ساعت دور هم جمع می شوند، تشکیل می شود. حضور کامل در تمام جلسات از آغاز تا پایان هر جلسه بسیار مهم است. در جلسات گروهی، شرکت کننده ها درباره علائق شان بحث می کنند. در بعضی از گروهها، مشاور ممکن است با هر شرکت کننده بصورت فردی کار کند در حالی که نظر تعداد معدودی از سایر افراد گروه را نیز جویا می شود. در صورتیکه گروههای دیگر عمدتاً بر مشاهدات و مباحث بین شرکت کنندگان و مشاور استوار هستند و مشاور در مواقع لزوم جهت تسهیل کار، مشاوره هایی را ارائه می دهد.

در حالی که مشکلات افراد متفاوت است چگونه گروه می تواند برایم مفید باشد؟

هر فرد موجودی منحصر بفرد است و بنابراین علائق اش نیز منحصر به فرد است. با این همه به عنوان موجودات انسانی ما اشتراکات فراوانی نیز داریم (ما همگی در خانواده ها رشد و تحول را آغاز می کنیم، همه ما به یک شیوه نسبت به ضربه ها واکنش نشان می دهیم، همه ما در اساس از توانایی رشد و تغییر یکسانی برخورداریم) و تجربیات ما نشان می دهد گرچه مشکلاتی که افراد با آنها وارد مشاوره می شوند، می توانند متفاوت باشند اما علل زیربنایی ایجاد کننده این مشکلات در اغلب موارد مشابه هستند.

عامل اساسی مشکلات ما در زندگی، ریشه در الگوها و عاداتی دارد که در طی رشد یاد گرفته ایم و اکنون در پیشامدهای فعلی زندگی موثر نیستند و یا موجب عقب ماندگی ما می شوند. (به عنوان مثال خانواده ممکن است به ما یاد داده باشد که از نشان دادن اشکال خاصی از بیان عواطف اجتناب کنیم، اما اکنون که با فشارهای طبیعی مربوط به زندگی بزرگسالی مواجه هستیم، احساسات سرکوب شده ناشی از این اجتناب علایمی همچون افسردگی، نگرانی یا واکنش افراطی را در ما برمی انگیزند.) هدف مشاوره، یادگیری در مورد عادات و الگوهای احساسی و رفتاری و چگونگی نقش آنها در مشکلات می باشد. در نتیجه می توانیم عادات و رفتارهای جدیدی را یاد بگیریم که به موفقیت بیشتر ما کمک نمایند.

گرچه عجیب به نظر می رسد که فکر کنیم چیزهایی را که در مورد خود نمی دانیم ولی تجارب نشان می دهد که بسیاری از عادات و الگوهای رفتاری مشکل زای ما چیزهایی هستند که در زندگی خودمان انجام می دهیم ولی آنها آنقدر حالت خودکار پیدا کرده اند که حتی نمی توانیم فکر کنیم که شاید حاصل یادگیری بوده و اختیاری باشند.

گروه، شرایطی ویژه برای فهم و یادگیری درباره خودمان، دیگران و ما در رابطه با دیگران فراهم می کند. در نتیجه ما قادر می شویم در روابط خود با دیگران و نیز در رابطه با خودمان در خارج از گروه کارآمدتر عمل کنیم. گروه درمانی به ما فرصت می دهد تا از مشاهدات کمک کننده و حمایت دیگران جهت فهم و تغییر شیوه های زندگی استفاده کنیم.

آیا نمی توانم از روشهای (کمکی) فردی استفاده کنم؟

در حالی که مشاوره فردی در مورد مشکلات شدید خاص بسیار مفید است، تجارب نشان می دهد که گروه درمانی حتی در اغلب موارد درباره بسیاری از مشکلات مفیدتر است. در مشاوره گروهی ما این فرصت را پیدا می کنیم که بفهمیم بسیاری از رازهای وحشت زا و جنبه های نفرت انگیز خودمان در واقع تجارب معمول انسانی هستند و این باز شناسی بسیار کمک کننده است.

شرم و خجالت بسیاری از مردم را از منافع گروه درمانی محروم می کند. غلبه بر احساسات مربوط به این جنبه از خودمان بخش مهمی از زندگی و موفق تر شدن حیاطمان است. گروه درمانی در این رابطه بسیار سودمند است.

اعتماد و حرمت (رازداری)

هر چیزی که در گروه گفته می شود به صورت یک راز حفظ می شود. آنها به خارج از گروه منتقل نمی شوند و حتی در خارج از گروه یا سایر اعضای گروه نیز مطرح نمی شوند. هر عضو گروه موافقت خود را در التزام به این قاعده با امضا کردن (برگه توافق) اعلام میدارد. (اگر می خواهید از فرصت های مشاوره گروهی برای شناخت خودتان و تغییر جنبه های مشکل زای رفتارتان استفاده کنید با کارشناسان دفاتر مشاوره تماس حاصل نمائید.)

ترجمه :

محمّد محمودعلیو کارشناس دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و همکار مرکز مشاوره دانشگاه تهران