

اطلاعاتی در مورد خدمات گروه درمانی

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

چند چیزی در یک گروه مشاوره‌ای رخ می‌دهد؟

عموماً، گروهها از ۴ الی ۸ نفر که بطور منظم هفته‌ای یکبار و به مدت ۱ تا ۱/۵ ساعت دور هم جمع می‌شوند، تشکیل می‌شود. حضور کامل در تمام جلسات از آغاز تا پایان هر جلسه بسیار مهم است. در جلسات گروهی، شرکت کنندگان درباره علایقشان بحث می‌کنند. 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 می‌شود. در صورتیکه گروههای دیگر عمدتاً بر مشاهدات و مباحث بین شرکت کنندگان و مشاور استوار هستند و مشاور در مواقع لزوم

جهت تسهیل کار، مشاوره‌هایی را ارائه می‌دهد.

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

هر فرد موجودی منحصر بفرد است و بنابراین علایقش نیز منحصر به فرد است. با این همه به عنوان موجودات انسانی ما اشتراکات فراوانی نیز داریم (ما همگی در خانواده‌ها رشد و تحول را آغاز می‌کنیم، همه ما به یک شیوه نسبت به ضربه‌ها واکنش نشان می‌دهیم، همه ما در اساس از توانایی رشد و تغییر یکسانی برخورداریم). تجربیات ما نشان می‌دهد گرچه مشکلاتی که افراد با آنها وارد مشاوره می‌شوند، می‌توانند متفاوت باشند اما علل زیربنایی ایجاد کننده این مشکلات در اغلب موارد مشابه هستند.

عوامل اساسی مشکلات ما در زندگی، ریشه در الگوها و عاداتی دارد که در طی رشد یاد گرفته‌ایم و اکنون در پیشامدهای فعلی زندگی موثر نیستند و با موجب عقب ماندگی ما می‌شوند. (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 برمی‌انگیزند.)

هدف مشاوره یادگیری در مورد عادات و الگوهای احساسی و رفتاری و چگونگی نقش آنها در مشکلات می‌باشد. در نتیجه می‌توانیم عادات و رفتارهای جدیدی رایج بگردیم که به موفقیت بیشتر ما کمک نمایند.

گرچه عجیب به نظر می‌رسد که فکر کنیم چیزهایی را در مورد خود نمی‌دانیم ولی تجارب نشان می‌دهد که بسیاری از عادات و الگوهای رفتاری مشکل‌زای ما چیزهایی هستند که در زندگی خودمان انجام می‌دهیم ولی آنها آنقدر حالت خود کار پیدا کرده‌اند که حتی نمی‌توانیم 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 می‌کند. در نتیجه ما قادر می‌شویم در روابط خود با دیگران و نیز در رابطه با خودمان در خارج از گروه کارآمدتر عمل کنیم. گروه درمانی به ما فرصت می‌دهد تا از مشاهدات کمک‌کننده و حمایت دیگران جهت فهم و تغییر شیوه‌های زندگی استفاده کنیم.

آیا نمی‌توانیم از روشهای (کمکی) فردی استفاده کنیم؟

در حالی که مشاوره فردی در مورد مشکلات شدید خاص بسیار مفید است، تجارب نشان می‌دهد که گروه درمانی حتی در اغلب موارد درباره بسیاری از مشکلات مفیدتر است. در مشاوره گروهی ما این فرصت را پیدا می‌کنیم که بفهمیم بسیاری از

فهرست جزوات آموزشی



۴۰. محرومیت از مواد مخدر
۴۱. روشی برای گوش کردن و مطالعه مؤثر
۴۲. فقط برای والدین عزیز
۴۳. ویرایش یادداشت‌های درسی
۴۴. اختلالات خورده و خوراک
۴۵. مشاوره و شما، از مشاوره خود چه انتظاری می‌توانید داشته باشید
۴۶. اطلاعاتی در مورد خدمات گروه درمانی
۴۷. روشهای کنترل فشار روانی
۴۸. فشار روانی (استرس) فشار روانی چیست؟
۴۹. روان درمانی
۵۰. کنترل محیط مطالعه
۵۱. انفرادی چیست و چگونه می‌توان با آن مقابله کرد؟
۵۲. مطالعه گروهی برای افزایش سطح یادگیری
۵۳. غمگینی‌ها و انفرادی و شیوه‌های مواجهه با آن
۵۴. چگونه در شب خواب خوبی داشته باشیم
۵۵. حفظ تعادل راهنمای خودیاری برای دانشجویان

رازهای وحشت‌زا و جنبه‌های نفرت‌انگیز خودمان در واقع تجارب معمول انسانی هستند و این بازشناسی بسیار کمک کننده‌است.

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

اعتماد و حرمت (رازداری)

هر چیزی که در گروه گفته می‌شود به صورت یک راز حفظ می‌شود. آنها به خارج از گروه منتقل نمی‌شوند و حتی در خارج از گروه با سایر اعضای گروه نیز مطرح نمی‌شوند. هر عضو گروه موافقت خود را در التزام به این قاعده با امضاء کردن (برگه توافق) اعلام می‌دارد. (اگر می‌خواهید از فرصت‌های مشاوره گروهی برای شناخت خودتان و تغییر جنبه‌های مشکل‌زای رفتارنان استفاده کنید با کارشناسان دفاتر مشاوره تماس حاصل نمائید.)

ترجمه

مجید محمود علیلو

کارشناس دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

و

همکار مرکز مشاوره دانشگاه تهران



حوزه معاونت دانشجویی
فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
معاونت دانشجویی
دفتر مرکزی مشاوره

اطلاعاتی در مورد خدمات گروه درمانی