

# راهبردهای مشاوره گروهی در مدرسه

حسین سلیمی بجزستانی، دانشجوی دکتری مشاوره



۴۸

دوره ۴  
شماره ۲  
بهار ۱۳۸۸

بعدی زندگی فرد، تأثیر داشته باشد. کشمکش‌های وابستگی / استقلال، پذیرش / طرد، بحران هویت، جست‌وجوی امنیت و نیاز به تأیید، همگی از مشخصه‌های این دوره است. بسیاری از نوجوانان در جست‌وجوی موفقیت هستند و مرتب فشار و استرس را در برخورد با انتظارات بیرونی تجربه می‌کنند. مشاوره گروهی به خصوص برای نوجوانان بسیار مناسب است، چرا که به آن‌ها امکان ابراز احساسات تعارض‌برانگیز، کشف تردیدهای خود و امکان شناخت و سهمیم شدن در نگرانی‌های همکلاسی‌هایش را می‌دهد. در بافت مشاوره‌ی گروهی نوجوانان می‌توانند آزادانه پرسش‌هایی درباره‌ی ارزش‌ها و نیاز به تغییر آن ارزش‌ها را احساس کنند. در مشاوره گروهی، نوجوانان نحوه ارتباط با همسالان خود را می‌آموزند و می‌توانند از رهبر گروه الگو بگیرند؛ و در فضایی امن واقعیت‌ها را بیاموزند و محدودیت‌های خود را بیازمایند و به رشد یکدیگر کمک کنند. (ارلی، ۲۰۰۰)

(تدوین یک طرح پیشنهادی برای تشکیل گروه):

• بسیاری از اندیشه‌های مقید گروه به دلیل این که خوب روشن و پرورنده نمی‌شود هیچ‌گاه عملی نمی‌گردد. اگر قصد دارید گروهی را در مدرسه یا مرکز مشاوره تشکیل دهید، ابتدا باید اهداف و روش‌های پیشنهادی برای رسیدن به آن‌ها را شرح دهید.

• دلیل منطقی: آیا برای تشکیل گروه دلیل منطقی، روشن و متقاعدکننده‌ای دارید؟ آیا می‌توانید به سؤال‌های احتمالی در مورد ضرورت تشکیل گروه پاسخ بدهید؟

• اهداف: آیا تصویر روشنی از هدف یا اهداف مورد نظر در ذهن دارید؟ آیا این هدف‌ها در زمان معین قابل اندازه‌گیری و دسترسی خواهند بود؟ افرادی که در گروه شرکت می‌کنند چه چیزی به دست می‌آورند؟

• ملاحظه‌های عملی: آیا نحوه عضویت در گروه تعریف شده است؟ تعداد افراد، محل ملاقات، نحوه پذیرش، زمان و تعداد جلسات، ورود به گروه و ترک اعضای گروه چگونه خواهد بود؟

• روش‌ها: آیا برای برآورده کردن اهداف مورد نظر روش‌های انتخابی خاصی دارید؟ آیا این روش‌ها با توجه به جمعیت مورد نظر مناسب و واقع‌بینانه است؟

• ارزشیابی: آیا طرح پیشنهادی شما برای ارزیابی میزان موفقیت در رسیدن به هدف‌های مورد نظر کاربرد لازم را دارد؟ آیا روش‌های ارزشیابی شما عملی، عینی و مناسب هستند؟

به هر حال قطع نظر از نوع گروهی که قصد تشکیل آن را دارید، داشتن یک طرح پیشنهادی کتبی روشن و سازمان‌یافته و قابل اصلاح، از عناصر مهم تبدیل اندیشه‌ی طرح گروه به یک گروه واقعی است (کوری و همکاران، ۱۹۹۲).

- نمونه‌ای از طرح پیشنهادی برای گروه نوجوانان، (به منظور تدوین اهداف و راهبرد گروه و توجیه دست‌اندرکاران مدرسه توسط مشاور)

متخصصان سلامت روان امروزه، بیش از پیش درگیر ایجاد راهبردهای نوین در پیشگیری و درمان مشکلات روان‌شناختی هستند. اگرچه مشاوره فردی جایگاه مناسب خود را در ارائه خدمات دارد؛ اما محدودیت ارائه خدمات این الگو برای همه افراد جامعه همچنان به قوت خود باقیست. مشاوره‌ی گروهی امروزه از جایگاه مناسبی برخوردار است و به متخصصان این امکان را می‌دهد که با مراجعان بیشتری (با توجه به مقرون به صرفه بودن از نظر اقتصادی و زمان) کار کنند. همچنین فرایند مشاوره‌ی گروهی مزیت‌های یادگیری منحصر به فردی دارد. مشاوره گروهی برای طیف‌های گوناگون از جمله نوجوانان، جوانان، بزرگسالان بهنجار و نابهنجار، گزینه درمانی مناسبی است.

زمانی کار گروهی مؤثر است که متخصصان نسبت به نظریات مختلف مشاوره، احاطه‌ی کامل داشته باشند و بتوانند از آموخته‌های خود به روش‌های گوناگون در مشاوره‌ی گروهی استفاده کنند.

مشاوره گروهی معمولاً بر نوع خاصی از مشکل تأکید دارد این مشکل می‌تواند شخصی، تحصیلی، اجتماعی یا شغلی باشد و در نهادهایی مانند مدارس، مراکز مشاوره‌ی دانشگاهی و مراکز بهداشت روانی در سطح جامعه انجام می‌شود. تفاوت این گروه با گروه درمانی در این است که گروه مشاوره با مشکلات هشیار سروکار دارد، بر تغییرات عمده شخصیت تأکید نمی‌کند و جهت‌گیری آن معمولاً بر حل موضوعات خاص و کوتاه‌مدت استوار است و با درمان اختلال‌های روانی و رفتاری شدید ارتباط ندارد. (کوری و کوری ۲۰۰۲)

مشاوره‌ی گروهی علاوه بر اهداف اصلاحی، دارای اهداف پیشگیرانه و آموزشی نیز هست. این شکل از مشاوره شامل فرآیندهای بین فردی و راهبردهای حل مسئله است که بر افکار، احساسات و رفتارهای هشیارانه تأکید دارد. توجه دقیق به نحوه تشکیل گروه برای پیامدهایی که به دست خواهد آمد بسیار مهم است. شما به عنوان مشاور بایستی زمانی را برای اندیشیدن درباره نوع گروهی که می‌خواهید تشکیل دهید صرف کنید و خود را از نظر روانی برای کارکرد نقش رهبری و وظایف آن آماده کنید. و هر قدر بتوانید با وضوح بیشتری انتظارات خود را بیان کنید، به همان اندازه بهتر می‌توانید برنامه‌ریزی کنید و تجربه‌های معنادارتری را در اختیار اعضا قرار دهید. عدم تفکر و برنامه‌ریزی دقیق بعداً به صورت انواع مختلفی از مشکلات در اجرای گروه خود را نشان خواهد داد و باعث ایجاد ابهام و سردرگمی در میان اعضا خواهد شد. در برنامه‌ریزی یک گروه مرحله اول و بسیار مهم، توضیح دلیل منطقی تشکیل گروه است. به طور مثال از جمله دلایل منطقی برای مشاوره گروهی با نوجوانان این است که نوجوانی سال‌های تعارض و تنهایی است و این احساس نوجوانان که کسی نمی‌تواند به آن‌ها کمک کند چندان غیرمعمول نیست. نوجوانی زمان اتخاذ تصمیمات کلیدی است که می‌تواند در دوره‌های

## نوع گروه:

- طرح ریزی تحصیلی - شغلی برای آینده
- مدیریت تعارض نوجوانان با والدین
- کاوش در مسائل هویتی دوره نوجوانی
- آموزش ابراز وجود

## سازمان دهی تجربه مشاوره گروهی برای نوجوانان:

هنگامی که طرح پیشنهادی تشکیل گروه نوجوانان تهیه شد، قدم مهم بعدی بررسی تمام جزئیات اولیه دخیل در شکل گیری عملی گروه است. مورگان (۱۹۹۵) ده مرحله زیر را در تشکیل و انجام مشاوره گروهی توصیف نموده است.

### ۱. نیازسنجی کنید

برای تعیین موضوعات مورد نیاز و قابل طرح ابتدا باید نیازسنجی دقیقی صورت بگیرد. این فرایند به رهبر گروه امکان می دهد تا به تلاش ها در ارائه خدمات به مراجعان در یک موقعیت ویژه کمک کند

### ۲. یک طرح پیشنهادی کتبی بنویسید

طرح پیشنهاد کتبی شامل توصیفی کامل از روش ها و اقداماتی است که قبلاً توضیح داده شد.

### ۳. گروه را تبلیغ کنید

آموزش مدیران، معلمان و مشاوران مدارس جهت اطلاع رسانی درباره فعالیت های گروه برای جذب مشارکت دیگران.

۴. برای این که تمام جنبه های اخلاقی و حرفه ای کار رعایت گردد از والدین یا قیم های مراجعان رضایت نامه ای کتبی بگیرید.

۵. پیش از تشکیل گروه باید مصاحبه انجام دهید. نوع مصاحبه اهداف آن را معین کنید.

### ۶. اعضای گروه را انتخاب کنید

انتخاب اعضای گروه باید براساس اهداف تشکیل آن باشد. این امر بر عهده رهبر گروه است تا اعضایی را انتخاب کند که فرصت مناسبی برای ارائه تجربه های مثبت داشته باشند.

### ۷. پیش آزمون انجام دهید

انجام پیش آزمون و پس آزمون می تواند چارچوبی برای ارزیابی میزان نفع فرد یا گروه از تجربه ارائه کند.

### ۸. جلسه های گروهی را برگزار کنید

موضوع یا زمینه گروه می تواند عمر آن را تعیین کند در اکثر موقعیت های گروهی مدرسه ۸ تا ۱۲ جلسه بهینه است.

### ۹. پس آزمون اجرا کنید

۱۰. پس از اجرای پیش آزمون و پس آزمون به ارزیابی آن بپردازید و پیگیری های لازم را بنمایید.

در شماره های بعد مراحل فرایند گروه توضیح داده خواهد شد.

## منابع

۱. کوری، انشاید، کوری، جرال، (۲۰۰۲). گروه درمانی، (سیف الله بهاری و همکاران مترجمین)، تهران: نشر دوران.
۲. کوری، جرال و همکاران، (۱۹۹۲). فنون مشاوره و روان درمانی گروهی، (باقر تنایی، مترجم)، تهران: انتشارات نعت.

3. Earley, Jay (2000) Interactive Group Therapy. Taylor & Francis Group united states of America

این گروه برای رشد شخصی و خودکشفی مراجعان ۱۵ تا ۱۸ سال تشکیل می شود. هدف گروه پیشگیری از مشکلات شخصی و رفتاری است نه درمان آن ها. این گروه دارای محدودیت زمانی است و از حداکثر ۱۲ عضو و یک رهبر تشکیل شده است. اعضای گروه هر هفته ۲ ساعت (به طور مثال ۲ تا ۴ عصر) در طول ۱۰ هفته یکدیگر را ملاقات خواهند کرد. شرط پیوستن به گروه حضور در جلسه مصاحبه فردی و جلسه توصیفی پیش از شروع کار گروه است. هنگامی که تمام اعضا انتخاب شدند یک جلسه معارفه به منظور آشنایی اعضا با یکدیگر و آمادگی برای شروع یک تجربه گروهی سازنده تدارک دیده می شود. بعد از جلسه معارفه از اعضایی که تصمیم به مشارکت در گروه دارند خواسته می شود تا پایان فعالیت (رسیدن به هدف) تمهد بپایارند.

## اهداف گروه:

گروه، مکانی برای خودکشفی، در میان گذاشتن اندیشه ها و احساسات است. از شرکت کنندگان خواسته می شود تا ارزش ها، رفتارها و روابط با سایرین را بررسی کنند، به جهت گیری زندگیشان برای تعیین تغییراتی که می خواهند انجام بدهند نگاهی دقیق بیندازند. در گروه ماهیت و حدود تغییرات به عهده ای اعضا است تا در این مورد تصمیم بگیرند. این که چه هنگام و چه اندازه مسائل شخصی را در میان بگذارند نیز به عهده ای خودشان گذاشته می شود.

برخی از اهداف کلی گروه به قرار زیر می تواند باشد: رشد در جهت پذیرش خویش و حرمت نفس / نحوه مواجهه با کشمکش های زندگی و اتخاذ تصمیمات شخصی / کشف تعارضات و جست و جوی پاسخ های شخصی

## قواعد اساسی گروه:

از اعضا انتظار می رود:

- در تمام جلسات حضور یابند و در دادن بازخورد به دیگر اعضا مشارکت داشته باشند.
- ماهیت محرمانه بودن مطالب مطرح شده در گروه را رعایت کنند.
- مسئولیت تصمیمات شخصی خود را بر عهده بگیرند.
- جلب اعتماد و اطمینان سایر اعضای گروه را سرلوحه ای خود قرار دهند.

## موضوعات پیشنهادی برای طرح در گروه:

بهترین حالت آن است که موضوع را رهبر گروه یا براساس نیازسنجی از اعضا تعیین کند و یا طرح عملی آن عملی گردد. معمولاً جلسه اول به آموزش شرکت کنندگان به منظور یادگیری و بدست آوردن حداکثر نفع از تجربه ای گروهی و هدایت آنان به سمت قواعد، در راستای ایجاد اعتماد اختصاص داده می شود. موضوع جلسات بعدی را می توان با همکاری رهبر گروه با اعضا معین نمود. آن ها می توانند در مورد موضوعات مشترک خاص، موضوعات شخصی و همچنین وسایل و امکانات موجود برای ارائه به ساختار گروه تصمیم بگیرند. برخی از نمونه های جلسات موضوع مدار (و با ساختار که موضوع آن مشخص است) در زیر ارائه شده است:

- یادگیری نحوه مقابله با احساس ها (افسردگی، گناه، اضطراب، خشم، نفرت، طرد و...)

- کشف تعارض های مربوط به مدرسه

