

## آسیب‌شناسی و روان‌درمانی گروهی

### از یونگ تا شونمن (۲)

#### روان‌درمانی گروهی، راهی برای تعادل در منابع تکوین خود و تقویت خود باوری

دکتر جلال یونسی

#### چکیده:

در این مقاله گروه در مانی به عنوان تکنیک جدید برای ترفیع اعتماد به نفس در میان نوجوانان و جوانان توضیح داده شده است. هدف این روش ایجاد تعادل بین سه منبع تکوین خود است که توسط شونمن (۱۹۸۴، ۱۹۸۱) ابراز شده است. در این مقاله، نحوه اداره چهارده جلسه گروه درمانی و تکالیف مربوطه توصیف شده است. این گروه از تعدادی عضو (۶ تا ۱۰ نفر)، تشکیل یافته است که به سیری از خود به دیگران پرداخته و سپس بازگشت به خویشتن دارند. آنها در طول این سفر کوتاه می‌آموزند که چگونه تعادل در خود را ایجاد کرده و به درجه ای مطلوب از اعتماد به نفس نائل شوند.

واژه‌های کلیدی: اعتماد به نفس، گروه درمانی، نوجوانان.

#### Abstract:

*Group Psychotherapy as a new technique for enhancement of self-confidence among adolescents and young people has been explained. The aim of this method is to create a balance among three sources of self which Schoeneman (1981, 1984) expressed. In this article, fourteen sessions of group therapy and their homework have been described. The group is formed from 6-10 members who start from self-observation to other observation and again come back to self-observation. They learn how to create a balance in the self and attain self-confidence during this short journey.*

**Key words:** Self-confidence, Group therapy, Adolescents.

## مقدمه:

در مقاله قبل که با عنوان از یونگ تا شونمن (۱) ارائه شد به آسیب‌های روانی در سطح فردی و اجتماعی پرداخته شد. آسیب‌هایی که از عدم تعادل بین منابع تکوین خود (self) برمی‌خاست. راهکاری که از نظریه یونگ می‌توان داشت، ایجاد تعادل بین قوا و قسمت‌های مختلف روان و خود است (یونگ، ۱۹۶۰، مدی ۱۹۹۶) که می‌تواند خود را به سمت وحدت (Unity) و همگرایی نیروها سوق داده و به نوعی Selfhood (خودیت) نائل گردد. در این مرحله هرچه ما به سمت خودیت پیش رویم، بیشتر به بهداشت روانی و سلامت نزدیک‌تر می‌شویم. در حقیقت خدا زمانیکه ما را خلق کرد نفس ما را بر اساس تعادل بین قوا و قسمتهای مختلف آن آفرید (ونفس و ما سواها: سوگند می‌خورم به نفس، و آن وجود نیرمند و دانا و حکیمی که آنرا این چنین مرتب خلق کرد و اعضایش را منظم و قوایش را تعدیل کرد- سوره شمس - آیه ۷- ترجمه تفسیر المیزان جلد ۲۰). لذا بنیان اولیه خلقت انسان بر بهداشت روانی و سلامت مبتنی بوده است و با گذشت زمان و تعاملات غلط بین نفس و محیط و بین منابع مختلف تکوین خود، بیماری و اختلال عارض می‌گردد. یکی از راههای ایجاد تعادل در خود و منابع تکوین خود که می‌توان آن را در دوره نوجوانی و جوانی (سنین بین حدود ۱۳ تا ۲۲ سالگی) به آسانی اجرا کرد، روان‌درمانی گروهی است. البته این راهکار را با تغییر جزئی در محتوای جلسات گروهی، قابل اجرا برای سنین مختلف می‌باشد. نه یونگ و نه شونمن، هیچکدام در آثار خود به راهکار روان‌درمانی گروهی اشاره نکرده‌اند ولی مؤلف این مقاله با الهام از نظریات آنان در مورد خود و شخصیت و با بکارگیری تکنیک‌های شناختی-رفتاری، برنامه این گونه جلسات گروه درمانی را با محتوای خاص تدوین نموده و آن را با هدف افزایش تعادل قوا و قسمتهای مختلف خود و نتیجتاً افزایش اعتماد به نفس و خودباوری بین نوجوانان و جوانان پیشنهاد می‌کند. بعضی از محققین اعتقاد دارند که یونگ مخالف رویکرد گروهی برای درمان بیماران بوده و به تحلیل فردی در درمان اعتقاد داشته است (بلوخ ۱۹۸۸). بهر حال در اینجا با استفاده از بعضی از اصول نظریات یونگ در مورد (۱) این مقاله در مجله تازهای روان‌درمانی (در آخرین شماره) ارائه شده است.

شخصیت و خود به تدوین برنامه جهت اینگونه جلسات روان‌درمانی گروهی پرداخته شده است. هر چند استفاده از قسمتهایی از یک نظریه مستلزم قبول و بکارگیری تمام قسمتهای یک نظریه نمی‌باشد. اینگونه جلسات گروهی به عنوان راهکاری عملی در سلسله همایش‌ها برای

تقویت خودباوری دختران دانش‌آموز دبیرستانی برای اجرا در دبیرستاهای دخترانه تهران از طرف مولف ارائه شد (بهمن ماه سال ۱۳۸۱ - سازمان آموزش و پرورش شهر تهران).

این شیوه روان‌درمانی گروهی بر دو اصل استوار است:

۱- شناسایی منابع تکوین خود (شامل: مقایسه اجتماعی\*مقایسه با بالاتر از خود و پایین تر از خود"، خود مشاهده‌گری، پسخوراندهای اجتماعی) از طرف افراد شرکت کننده در جلسات روان‌درمانی گروهی بر اساس دیدگاه شونمن (۱۹۸۴، ۱۹۸۱).

۲- سوق دادن افراد شرکت کننده در جلسات به سمت تعادل در استفاده از منابع تکوین خود با ایجاد آگاهی و تمرکز بیشتر نسبت به تجارب خود فرد و دیگران نسبت به هریک از این منابع و در نهایت آگاهی گروهی از نتیجه مقایسه این منابع با یکدیگر.

در اینجا صحبت از آگاهی به عنوان کانال اصلاح خود و ایجاد تعادل بین قسمتهای مختلف از این جهت می‌شود که وجه ممیزه انسان از حیوان، آگاهی از خود و در درجه بالاتر آگاهی از کنشها و چگونگی انجام اعمال خود است که به آن به عنوان فراشناخت تعبیر می‌شود. این آگاهی‌ها بوسیله سیستم خودتنظیمی می‌تواند سرمنشا بسیاری از تغییرات چه مثبت و چه منفی در افراد گردد (ولز ۲۰۰۱). چنانچه این آگاه شدن در قالب پویایی‌های گروه و با نظارت و هدایت یک روانشناس متخصص و بر طبق برنامه‌ای صحیح تحقق یابد، تغییرات منفی آن به حداقل ممکن و پایتترین درجه کاهش یافته در حالی که تغییرات مثبت به حداکثر درجه افزایش می‌یابد. آگاه شدن به میزان استفاده از خود مشاهده‌گری، به میزان استفاده از مقایسه اجتماعی با دو بازوی پایتتر و بالاتر از خود و پسخوراندهای اجتماعی و آگاهی از مقایسه این منابع با یکدیگر و اثرات آن و انجام تکالیف عملی در این زمینه و با تکیه بر سیستم خود تنظیمی می‌تواند نتیجه در ایجاد نوعی تعادل در این منابع تکوین خود داده و نهایتاً منتهی به درجه‌ای مطلوب از خودباوری و اعتماد به نفس گردد.

**مقررات حاکم بر کل جلسات روان‌درمانی گروهی جهت تقویت خودباوری:**

۱- تعداد گروه بدون احتساب مشاور و روانشناس، نباید بیش از ۱۰ نفر و کمتر از ۶ نفر باشد (جهت جلوگیری از خصوصی شدن جلسه در صورت غیبت چند نفر و جلوگیری از شلوغ بودن جلسه و این که همه افراد مجال شرکت و اظهار نظر در گروه داشته باشند).

۲- هرکسی در در جلسه اول جای خودش را انتخاب و تا آخرین جلسه همواره جای افراد بر اساس همان انتخاب اولیه خواهد بود. در صورت غیبت فرد، جای وی محفوظ است و کسی دیگر حق نشستن در جای وی را ندارد.

۳- نشستن در جلسات به صورت دایره‌وار بوده به گونه‌ای که برای جلسه قسمت پایین و بالا ایجاد نشود.

۴- هیچ کس حق پریدن در میان صحبت کسی دیگر را ندارد.

۵- افراد با هدایت و اشاره روانشناس یا مشاور که هماهنگ کننده جلسه است شروع به صحبت می‌کنند.

۶- افراد در جلسه اول در همان آغاز جلسه شروع به معرفی خود می‌کنند.

۷- حق تمسخر و خنده کردن و توهین به دیگری از طرف هیچ یک از اعضای جلسه وجود ندارد و روانشناس و یا مشاور باید از این وضع جلوگیری کند: با هم می‌خندیم ولی به هم نمی‌خندیم.

۸- مورد‌های خاص، افرادی که دچار افسردگی شدید و یا دچار اختلال فزون جنبشی هستند و یا موارد خاص دیگر بهتر است در این جلسات حضور نیابند. به طور کلی باید بین اعضای جلسه نوعی تجانس و هارمونی نسبی حاکم باشد. اینگونه نباشد که تمام اعضای جلسه از افراد خجول و کم صحبت و یا تماما از افراد پرحرف انتخاب کنیم (نه همه برون‌گرا و نه همه درون‌گرا بلکه طیفی از تمام اینها). بلکه انتخاب باید طوری باشد که جلسه در کل نوعی حالت اعتدالی به خود گرفته و قطبی نشود: از اعتدال در جمع و گروه می‌توان به اعتدال در خود رسید.

۹- جلسات با توجه به تعداد حاضرین بین ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه طول می‌کشد - حدود ۱۴- ۱۵ جلسه پیشنهاد می‌شود. جلسات به فاصله یک هفته تشکیل شود.

۱۰- دقت مشاور به تعریفات شناختی که افراد در سخنان خودشان در مورد توصیف خود و دیگران به کار می‌برند و اصلاح آن در موقع مناسب و در طول جلسه روان‌درمانی گروهی و اشاره بدانها و اصلاحات مورد نظر در انتهای جلسه در موقع جمع بندی مطالب مطروحه در جلسه. اصلاحات شناختی باعث خاکستری ماندن جو گروه می‌شود به طوری که کسی بت نمی‌شود و کسی کاملاً طرد نمی‌گردد (کسی سیاه و کسی سفید نمی‌شود). خاکستری شدن جو گروه ضمن آنکه سبب تداوم حضور فعال اعضاء در جلسات می‌شود از بروز انتقال‌های

مثبت و یا منفی عضوی با عضو دیگر می‌تواند جلوگیری کند. همچنین خاکستری شدن جریان تفکر در گروه، ما را زودتر به اهداف جلسات نائل می‌نماید. تحریفات شناختی عبارتند از: سیاه و سفید فکر کردن، همه یا هیچ فکر کردن، کاربرد تساوی‌های مطلق‌گرایانه، باید و نبایدها به صورت غیر معمول و زیاد، مبالغه کردن‌ها، نتیجه‌گیری‌های نامناسب و زودرس داشتن در مورد خود و دیگران.

مشاور به جای قضاوت در مورد گفته‌های اعضا، تنها با ظرافت خاص به انعکاس گفته‌ها به گروه می‌پردازد. این جلسات حتما باید زیر نظر روانشناس و یا مشاور مجرب و تعلیم دیده در زمینه شناخت درمانی و گروه درمانی و آگاه به منبع تکوین خود، تشکیل شود.

۱۱- جلسه باید طوری توسط روانشناس یا مشاور اداره شود که هرکسی حداقل حدود ۶ دقیقه بتواند جهت صحبت و اظهار نظر داشته باشد. حدود یک ربع ساعت هم مشاور و یا روانشناس در آخر جلسه به جمع بندی می‌پردازد و ۵ دقیقه در ارتباط با صورت جلسات قبلی صحبت می‌کند. خودمشاور صورت جلسه مربوط به هر جلسه را می‌نویسد.

۱۲- جلسات با هدف تعادل بخشیدن به منابع مختلف خود تشکیل می‌شود و چنانچه این جلسات در میان نوجوانان و جوانان سنین بین ۱۵ تا ۲۰ تشکیل می‌شود هدف ترجیحا می‌تواند غالب شدن نسبی (تاحدی) منبع خود مشاهده‌گری بین سایر منابع باشد (با توجه به نظریه الکا بند و بوئن ۱۹۷۹ در مورد افزایش طبیعی خود مشاهده‌گری در سنین بالای نوجوانی).

۱۳- شروع جلسات با تکالیف مربوط به خودمشاهده‌گری است (حدود ۳ جلسه) و سپس حدود ۳ جلسه در مورد پسخورندهای اجتماعی است. و حدود سه جلسه مقایسه اجتماعی را داریم. حدود سه جلسه مقایسه منبع خودمشاهده‌گری با سایر منابع تکوین خود است. جلسات برای تقویت خودباوری با خودمشاهده‌گری شروع شده و به خودمشاهده‌گری منتهی می‌شود (از سیر در انفس به سیر در آفاق و نهایتا بازگشت به خویشتن که مقدمه‌ای برای شناخت حق و حقیقت است - یا ایها اللدین آمنو علیکم انفسکم.....: ای کسانی که ایمان آوردید بر شما بساد رعایت خودتان - سوره مائده، آیه ۱۰۵).

۱۴- جلسات از طرف مشاور یا روانشناس طوری هدایت می‌شود که اصل محبت و توجه غیرمشروط از طرف تمام اعضای جلسه رعایت شود. کسی اگر انتقاد یا اعتراضی به عمل و رفتار یا گفته کسی دارد بر اساس اصل جدایی عمل و رفتار فرد از خود فرد، تنها انتقاد به عمل

فرد می‌کند و نه خود او. خویشتن انسانها در هر حال محترم است تنها عمل و رفتار آنهاست می‌تواند مورد ارزیابی منفی و یا مثبت قرار گیرد و نه خود آنها.

### جلسه اول:

مشاور و یا روانشناس اهداف و نحوه تشکیل جلسات را توضیح داده و مقررات عمومی حاکم در کل جلسات را به اعضای جلسه توضیح می‌دهد. جلسه اول از دو قسمت تشکیل شده است:

الف- مشارکت در ترسها، امیدها، آرزوها و احساسات و عواطف به صورت گروهی، از اعضای گروه خواسته می‌شود که جملات ناتمام ذیل را هر یک به نوبت کامل کنند و اعضای گروه می‌توانند در رابطه با اتمام این جملات توسط هر عضو گروه اظهار نظر کنند.

- ۱- من احساس شادی می‌کنم زمانیکه.....
- ۲- من احساس اندوه می‌کنم زمانیکه.....
- ۳- من احساس عصبانیت می‌کنم زمانیکه.....
- ۴- من احساس ترس می‌کنم زمانیکه.....
- ۵- من احساس غرور می‌کنم زمانیکه.....
- ۶- من احساس برتری می‌کنم زمانیکه.....
- ۷- من احساس گناه می‌کنم زمانیکه.....
- ۸- من احساس توانمندی می‌کنم زمانیکه..
- ۹- من احساس کم توانی می‌کنم زمانیکه.....
- ۱۰- من احساس موفقیت می‌کنم زمانیکه..

ب- در قسمت دوم جلسه، مشاور یا روانشناس ضمن توضیح منابع تکوین خود از دیدگاه شونمن (۱۹۸۴، ۱۹۸۱) برای اعضاء گروه به طور واضح و با مثالهای عینی و قابل فهم، برای اعضای گروه تکلیفی جهت انجام در خانه مشخص می‌کند تا هر یک انجام داده و برای جلسه بعد آورده شود.

برای جلسه بعد حداقل در یک صفحه A4 در مورد خودش، هر کسی می‌نویسد: توانمندی‌ها و نکات مثبت و منفی خویش (اخلاق، خصوصیات، ضعفها و توانمندی‌های فیزیکی و تحصیلی، قیافه و استعدادها و.....)، در نوشتن این تکلیف فقط فرد خودش را از طریق خودمشاهده‌گری به تنهایی تصور می‌کند بدون اینکه خود را از نگاه دیگران و یا در مقایسه با دیگران مد نظر قرار دهد.

جمع‌بندی جلسه و اعلام اتمام آن توسط مشاور یا روانشناس.

### جلسه دوم:

در آغاز جلسه ضمن مرور صورت جلسه قبلی و کارهای انجام شده، مشاور و یا روانشناس از تمام افراد می‌خواهد که تکالیف خودشان را به نوبت بخوانند (دقت شود در هر جلسه نوبت افراد باید به گونه‌ای شروع شود و ردیف‌بندی باید طوری باشد که هرکسی در طول این جلسات به عنوان اولین نفر و آخرین نفر جهت اظهار نظر و خواندن تکلیف خود مجال پیدا کند و همواره شخص و یا اشخاص خاصی شروع کننده اظهار نظرها نباشند). هرکسی تکلیف خواسته شده را برای اعضای گروه می‌خواند و دو نفر از اعضای گروه در فرصت حدود ۵ دقیقه در مورد تکلیف فرد مورد نظر اظهار نظر می‌نمایند.

در نهایت جمع‌بندی از مطالب مطروحه توسط مشاور و یا روانشناس انجام شده و اصلاحات شناختی لازم در مورد سخنان افراد در مورد خود و اظهار نظرهای دیگران از طریق انعکاس سخنان افراد به خودشان صورت می‌گیرد. این جلسه تکلیفی برای انجام در خانه تعیین نمی‌گردد.

### جلسه سوم:

پس از مرور صورت جلسه قبلی توسط مشاور و یا روانشناس، در قسمت اول جلسه از افراد خواسته می‌شود:

الف- هر یک از اعضای گروه بر روی یک حالت خاص تمرکز نموده (به طور پنهانی) و سعی می‌کند آثار آن را در چهره خود نشان دهند (مانند عصبانیت، نگرانی، غم و اندوه، شادی و...) و سپس از اعضای گروه خواسته می‌شود تا حدس بزنند که این شخص در چه وضعیت و حالت روحی بسر می‌برد و دلایلشان را بیان کنند.

ب- در قسمت دوم جلسه مشاور و یا روانشناس به طور واضح و با مثالهای عینی در مورد موضوع الیناسیون (از خود بیگانه‌گی) و ریشه‌های آن براساس دیدگاه یونگ و شونمن توضیح می‌دهد که الیناسیون چیست و چه مصداق‌هایی دارد؟

از طرف روانشناس و یا مشاور جمع بندی جلسه صورت می‌گیرد و تکلیف برای جلسه بعد تعیین می‌شود: یک مورد از موارد الیناسیون را که در زندگی خود داشته‌اید در یک صفحه A4 حداقل نوشته و برای جلسه بعد بیاورید.

### جلسه چهارم:

با شروع جلسه، هر یک از اعضای جلسه گزارش در مورد تکلیف خود در مورد الیناسیون می‌دهند و سپس دو نفر از اعضای گروه در مورد گزارش هر فرد به مدت حدود ۵ دقیقه صحبت و اظهار نظر می‌کنند.

در قسمت دوم جلسه هر کسی یک حادثه و یا تجربه و یا موقعیتی را برای گروه تعریف می‌کند که در آن احساس افتخار و سربلندی داشته است: شامل داشتن چیزی، اظهار عقیده‌ای، ایفای نقش و یا انجام کار خاص....

مشاور و روانشناس در انتها اصلاحات شناختی لازم را انجام داده و جلسه را جمع بندی می‌کند. تکلیف برای جلسه بعد:

نوشتن حداقل یک صفحه A4 در مورد خود از نگاه دیگران و ارزیابی خود براساس نظرات و قضاوت‌های دیگران بدون توجه به منبع خودمشاهده‌گری و بدون مقایسه خود با دیگران تنها براساس شنیده‌ها و دیده‌ها از دیگران در مورد خود.

#### جلسه پنجم:

جلسه با مرور صورت جلسه قبلی و خواندن یک صفحه گزارش در مورد ارزیابی خود به از نگاه دیگران از طرف هریک از اعضاء و اظهار نظر لازم از طرف دو نفر از اعضای گروه در مورد تکالیف هر عضو شروع می‌شود.

در قسمت دوم جلسه از هر عضوی خواسته می‌شود که با بستن چشم خود و قرار گرفتن در حالت Relax خودش را در مقام یک آدم بزرگ، قهرمان، موفق، هنرمند و یا دانشمند و... تصور نموده و بیان کند در چه نقشی است و چه احساسی دارد؟

در انتهای جلسه روانشناس و یا مشاور اصلاحات لازم شناختی را در مورد گفته‌های اعضا در مورد خودشان و دیگر اعضا انجام داده و جمع بندی جلسه را انجام می‌دهد. تکلیف برای جلسه بعد:

از اعضاء خواسته می‌شود که یک صفحه A4 در مورد خاطرات تلخ خود در مورد ارزیابی و نظرات دیگران در مورد خود و یک صفحه A4 در مورد خاطرات خوش خود در مورد ارزیابی و نظرات دیگران در مورد خود را نوشته برای جلسه بعد بیاورند.

#### جلسه ششم:



جلسه با مرور صورت جلسه قبلی و خواندن دو صفحه گزارش در مورد خاطرات تلخ و شیرین در مورد نظرات دیگران در رابطه با خود شروع می‌شود و دو نفر از اعضاء گروه در مورد گزارش‌های هر عضو اظهار نظر می‌کنند. توجه شود انتخاب این دو نفرها طوری باید صورت گیرد که تمام اعضاء حداقل در طول این جلسات دو بار بتوانند در مورد گزارش‌ها و گفته‌های دیگر اعضاء گروه اظهار نظر کنند بگونه‌ای که همه در این گونه اظهار نظرها مشارکت کنند.

در قسمت دوم جلسه، هر کسی یک مورد از کارهای خوبی که در طول سال گذشته انجام داده است بیان می‌کند و اعضاء گروه به وی نمره‌ای بین ۱۰ تا ۲۰ در رابطه با ارزیابی کار انجام شده می‌دهند و کسی که بالاترین نمره را از گروه گرفته است برنده مسابقه شناخته می‌شود. در انتهای جلسه روانشناس و یا مشاور اصلاحات لازم شناختی را در مورد گفته‌های اعضاء در مورد خودشان و دیگر اعضا انجام داده و جمع بندی جلسه را انجام می‌دهد.

### جلسه هفتم:

جلسه با مرور صورت جلسه قبلی شروع شده و مفهوم چشم و هم چشمی توسط روانشناس در قالب مقایسه اجتماعی توضیح داده می‌شود. سپس از افراد خواسته می‌شود که خودشان را با بهترین کسی که می‌شناسند مقایسه نموده و کاستی‌ها و توانمندی‌های خود را بیان کنند. در مرحله بعد دو نفر از اعضاء گروه مانند جلسات قبل در مورد صحبت‌های هر عضو اظهار نظر می‌کنند.

در قسمت دوم جلسه معیارها برای دوستیابی و انتخاب بهترین دوست از طرف هر عضو ابراز می‌گردد و یک نفر از اعضاء گروه می‌تواند در مقابل اظهارات وی نظرات خودش را بیان کنند. در پایان جلسه روان‌شناس و یا مشاور در صورت ضرورت اصلاحات لازم شناختی را در مورد گفته‌های اعضاء در مورد خودشان و دیگر اعضا انجام داده و جمع بندی جلسه را انجام می‌دهد.

تکلیف برای جلسه بعد:

تصور یک فرد بالاتر از خود و مقایسه خود با وی و نوشتن حداقل یک صفحه A4 در مورد این مقایسه و تصور یک فرد پایینتر از خود و مقایسه خود با وی و نوشتن حداقل یک صفحه A4 در مورد این مقایسه و آوردن برای جلسه بعد مقایسه شامل توانمندی‌ها، ضعفها، استعدادها و خصوصیات فیزیکی و غیر فیزیکی و.... می‌باشد.

**جلسه هشتم:**

جلسه با مرور صورت جلسه قبلی آغاز می‌شود. سپس هر یک از اعضاء تکلیف خود را ارائه داده و دو نفر از اعضای گروه در مورد مطالب ارائه شده از طرف هرکسی اظهار نظر می‌کنند. در قسمت دوم جلسه مشاور از هریک از اعضا سؤال می‌کند. در مقایسه خود با دیگران در کدام قسمت دچار ناراحتی شدید: در مقایسه با فردی بالاتر از خود؟ و یا در مقایسه با فردی پایینتر از خود؟ و چرا؟ در کدام نوع مقایسه احساس راحتی بیشتری داشتید و چرا؟ در قسمت پایانی جلسه روانشناس و یا مشاور در صورت لزوم اصلاحات لازم شناختی را در مورد گفته‌های اعضاء در مورد خودشان و دیگر اعضا انجام داده و جمع بندی جلسه را انجام می‌دهد.

**جلسه نهم:**

جلسه با بازی نقش Role Play شروع می‌شود. هر کسی خودش را در مقام یک هنرمند، قهرمان، دانشمند و یا فردی بزرگ و مشهور می‌بیند و ۲ نفر از اعضای گروه از وی مصاحبه ای را در جمع گروه انجام می‌دهند و سؤالاتی را از وی می‌کنند. سؤالاتی مانند: ضمن معرفی خود بگویید شما تا به حال چه کارهایی را انجام داده‌اید؟ چه کارهایی را دوست دارید انجام دهید؟ مردم در مورد شما چه فکرهایی می‌کنند؟ آنچه مردم در مورد شما فکر می‌کنند تا چه حد درست است و صحت دارد؟ آرزوها و ایده‌آل‌های شما چه هستند؟ این بازی نقش توسط همه اعضای گروه انجام می‌شود.

هر کسی خاطره‌ای از خود و یا دیگران (پدر، مادر، برادر، فامیل، بستگان، آشنایان و دوستان) در مورد مقایسه با فردی بالاتر و پایینتر از خود برای گروه تعریف می‌کند. در انتهای جلسه روانشناس و یا مشاور در صورت ضرورت اصلاحات لازم شناختی را در مورد گفته‌های اعضاء در مورد خودشان و دیگر اعضا انجام داده و جمع بندی جلسه را انجام می‌دهد.

تکلیف برای جلسه بعد:

تا به حال سه منبع تکوین خود مورد بررسی قرار گرفت و تکالیفی در مورد این سه منبع انجام شد، هر یک از اعضاء حداقل یک صفحه A4 در مورد این که در استفاده از این سه منبع با کدام منبع راحتتر بودید؟ و چرا؟ در رابطه با کدامیک از این منابع تکوین خودانسی بیشتری داشتید؟ و چرا؟ بنویسند و برای جلسه بعد بیاورند.

**جلسه دهم:**

در ابتدا صورت جلسه قبل در گروه مرور شده و سپس هریک از اعضا تکلیف انجام شده خود را ارائه می‌دهد و سپس دو نفر از اعضا در مورد اظهارات هر عضو سخن می‌گویند. در قسمت دوم جلسه شیوه‌ای جدید شروع می‌شود و آن پیوند موضوعات مطروحه در جلسه گروه با مسائل و موضوعات مطرح جامعه است. در مقاله قبل (یونسی ۱۳۸۱) گفته شد که از آسیبهای مطرح در جامعه ما افزایش شدید استفاده از منبع مقایسه اجتماعی (آنهم بیشتر مقایسه با بالاتر از خود) در بین آحاد مردم ایران است که سبب کاهش اعتماد به نفس عمومی شده است. لذا موضوعاتی مثل ازدواج و نحوه آن، موضوع تب داغ کنکور در جامعه و موضوع هنجارشکنی‌ها در جنبه‌های اخلاقی، اجتماعی که در بین افرادی از جامعه جریان دارد می‌تواند در این جلسات مطرح شود:

الف- ازدواج و نقش مقایسه اجتماعی در آن - هرکسی از اعضای گروه نظرات خودش در مورد ازدواج و نحوه آن، معیارها برای ازدواج، مراسم‌های ازدواج و مخارج آن بیان می‌کند و اینکه این موارد تا چه اندازه تحت تاثیر خودمشاهده‌گری و تا چه اندازه تحت تاثیر چشم و هم چشمی‌هاست؟

ب- و یا بحث در مورد تب داغ کنکور- این تب نشئت گرفته از چیست؟ مقایسه اجتماعی و یا خودمشاهده‌گری؟ و چقدر افراد دوست دارند برای علم و یا کار وارد این رقابت سنگین شوند؟ گروه در این زمینه‌ها اظهار نظر کند.

در آخر جلسه روانشناس و یا مشاور در صورت ضرورت اصلاحات لازم شناختی را در مورد گفته‌های اعضا در مورد خودشان و دیگر عضوها انجام داده و جمع بندی جلسه را انجام می‌دهد.

**جلسه یازدهم:**

با مرور بر صورت جلسات قبلی، هر یک از اعضای گروه در مورد نقش مقایسه اجتماعی در زندگی پدر و مادر خود، خانواده، عمه، خاله، دایی و یا آشنایان و دوستان با ذکر مثال توضیح می‌دهد. هرکسی یک مورد از بستگان خودش را بیان می‌کند. گروه با توجه به وقت جلسه می‌تواند در مورد این اظهارات، صحبت کند.

در قسمت دوم جلسه هر کسی بیان می‌کند که مقایسه اجتماعی در مقایسه با سایر منابع تکوین خود چه در صدی از زندگی خصوصی‌اش را تحت تاثیر قرار داده است و چرا؟

روانشناس و یا مشاور در صورت ضرورت اصلاحات لازم شناختی را در مورد گفته‌های اعضا در مورد خودشان و دیگر اعضا انجام داده و در پایان جمع بندی جلسه را انجام می‌دهد.

تکلیف برای جلسه بعد: هریک از اعضای گروه در نمودارهایی به شکل دایره میزان استفاده از هریک از منابع تکوین خود: خودمشاهده‌گری، مقایسه اجتماعی، پسخوراندهای اجتماعی را در زندگی روزمره دو نفر از بستگان و آشنایان خود درصد گذاری کرده و به جلسه بعد بیاورد. بهتر است رنگهای خاصی برای هر یک از این منابع اعلام شود تا در ترسیم همه متحدالشکل عمل کنند.

#### جلسه دوازدهم:

جلسه با مرور صورت جلسات قبلی شروع شده و هر کسی گزارشی از تکلیف خود را ارائه می‌دهد (دایره‌ها را با دلیل به سایر اعضای گروه نشان می‌دهد) گروه طبق روال قبلی حق اظهار نظر در رابطه تکالیف هر یک از اعضا دارد.

در قسمت دوم جلسه هر کسی در گروه به طور منظم در رابطه با سایر اعضا گروه (۹ نفر دیگر) درصدگذاری در مورد میزان استفاده از منابع سه گانه تکوین خود می‌نماید. این درصدگذاری در دایره‌هایی قرار می‌گیرد که هر کسی در رابطه با سایر اعضا با دلیل ترسیم می‌کند و دلایل خود را بیان می‌کند.

مشاور یا روانشناس این درصد گذاری‌ها را یادداشت می‌کند و جلسه را با جمع بندی تمام می‌کند.

#### جلسه سیزدهم:

جلسه با مرور صورت جلسات قبلی شروع شده و سپس از هریک از اعضای جلسه خواسته می‌شود که نظرات خویش را در رابطه با درصدگذاری‌های سایر اعضا در مورد میزان استفاده از منابع تکوین خودش بیان کند (نظرات در رد و یا قبول درصدگذاری‌های جلسه قبل با دلایل).

در قسمت دوم جلسه، مشاور و یا روانشناس از هریک از اعضا می‌خواهد که میزان اعتماد به نفس سایر اعضا را در نمره‌ای بین ۱۰ تا ۲۰ با دلایل مشخص کنند. (نمره ۱۰ پایینترین میزان اعتماد به نفس و نمره ۲۰ بالاترین میزان).

روانشناس و یا مشاور در صورت ضرورت اصلاحات لازم شناختی را در مورد گفته‌های اعضا در مورد دیگر اعضا انجام داده و در پایان جمع بندی جلسه را انجام می‌دهد. تکلیف برای جلسه بعد: هریک از اعضا در حداقل یک صفحه در مورد راههای افزایش اعتماد به نفس و خودباوری نوشته و در جلسه بعد ارائه می‌دهد.

### جلسه چهاردهم:

پس از مرور صورت جلسات قبلی و کارها و تکالیف انجام شده در این جلسات توسط روانشناس، هر یک از اعضای گروه گزارشی از تکلیف داده شده را در مورد راهکارهای افزایش خودباوری ارائه می‌دهد و سایر اعضا به ترتیب جلسات قبل در این مورد اظهار نظر می‌کنند.

در قسمت دوم جلسات هریک از اعضای گروه نظر خودش را در رابطه با کل جلسات قبلی از نظر مفید بودن و یا نبودن با دلایل بیان می‌کند. همچنین از تمام اعضا خواسته می‌شود تا راههای پربار شدن و مفیدتر شدن هر چه بیشتر جلسات را بیان کنند. اگر اکثریت گروه مایل به ادامه جلسات هستند گروه باید موضوعات مورد بحث در جلسات بعدی را در این مقطع مشخص کند.

موارد فوق نمونه‌ای از جلسات برای افزایش خودباوری در نوجوانان و جوانان است. البته روانشناسان و مشاوران و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت می‌توانند در این چهارچوب پیشنهادی، محتوای جلسات را براساس نیازها و شرایط تغییر داده و محتوایی دیگر انتخاب کنند.

**منابع:**

۱. یونسی، جلال (۱۳۸۱). از یونگ تا شونمن: دیدگاهی نو در آسیب‌شناسی روانی در سطح فردی و اجتماعی. فصلنامه تازه‌های روان‌درمانی. (در حال انتشار).
۲. طباطبایی، علامه محمدحسین (۱۳۶۲). ترجمه تفسیرالمیزان جلد ۲۰. انتشارات امیرکبیر.

1. Bloch, S. (1988). What is Psychotherapy? Oxford University Press. New York.
- Elikind, D. and Bowen, D. (1979). Imaginary audience behavior in children adolescents. *Developmental Psychology*. 15. 38-44.
2. Jung, C. G. (1960) The Stage of life. In H. Read, M. Fordham, & G Adler (Eds). *Collected Works*. Princeton, N.J: Princeton University Press. Vol 8.
3. Jung, C. G. (1933). *Psychological types*. New York: Harcourt, Brace, & World.
4. Jung, C. G. (1960). On Psychic Energy. In H. Read, M. Fordham, & G Adler (Eds). *Collected Works*. Princeton, N.J: Princeton University Press. Vol 8.
5. Maddi, S. R. (1996). *Personality Theories. Acomparitive Analysis* Brooks- Cole Publishing. USA.
6. Schoeneman, T. J. (1981). Reports of the source og self knowledge. *Journal of Personality*. 49. 284-294.
7. Schoeneman, T. J. College, L. and Taber, L. E. and Nash, D. L. (1984). Children Reports of Self Knowledge. *Journal of Personality* 52 (2). 124-137.
8. Wells, A. (2001) *Emotional Disorders and Metacognition. Innovative Cognitive Therapy*. John Wiley & Sons, LTD. New York.
9. From Jung to Schoeneman (2). *Group Psychotherapy, New Technique for enhancement of self-confidence* Dr. Jalal Younesi (Ph.D). Clinical Psychologist, University of social Welfare and Rehabilitation Sciences. Tehran, Evin. IRAN.