

در شماره‌های گذشته پس از شرح مقدمات مشاوره گروهی مفاهیم نظری و پروتکل درمانی مشاورهٔ آدلری را معرفی کردیم، از این شماره مفاهیم و سپس پروتکل درمانی مشاورهٔ عقلانی - عاطفی - رفتاری الیس را معرفی خواهیم کرد. الیس سال‌های متمادی از گروه درمانی عقلانی هیجانی رفتاری (REBET)^۱ حمایت کرده است. گروه درمانی معمولاً به دلایل مالی توصیه می‌شود. اگرچه لازم است درمانگران به دلایل بالینی از گروه درمانی استفاده کنند تا دلایل صرفاً مالی، (REBET) برای کسانی که مشکلات اجتماعی دارند بسیار مفید به نظر می‌رسد. گروه آن‌ها را وادار می‌کند که با ترس‌های اجتماعی خود روبه‌رو شوند. مواجهه با دیگران به ایجاد مهارت‌های اجتماعی کمک می‌کند. علاوه بر این، بهتر است مراجعان را پس از یک دورهٔ کوتاه مشاورهٔ فردی به گروه منتقل کرد. پس از اینکه آن‌ها در جلسات فردی شروع خوبی را تجربه

می‌کنند، تجارب گروه به آنان کمک می‌کند مهارت‌های کنترلی هیجانی خود را بیاموزند.

از REBET به دو شکل می‌توان استفاده کرد: در شکل نخست (گروه باز) هر عضو گروه به نوبت مشکلی را که می‌خواهد در مورد آن کمک دریافت کند، مطرح کرده و از توصیه‌ها و اظهارنظرهای مشاور و سایر اعضای گروه استفاده می‌کند. مراجعان بیشتر مایل‌اند راه‌حل‌های عملی را در گروه پیشنهاد کنند تا راه‌حل‌های کلی و احياناً هیجانی. دومین شکل، گروه درمانی است. ممکن است در این نوع گروه، همهٔ اعضا مشکل مشابهی داشته باشند. بر این اساس، مشاوران می‌توانند یک رشته بحث‌ها و تمرین‌های مرتبط REBET از مدل آموزش روان‌شناختی استفاده می‌کنند که به زعم الیس آن را در کارگاه‌ها، کلاس‌ها و گروه‌ها می‌توان به افراد تعلیم داد (تامسون و داگلاس: ۱۳۸۳).

رویکرد یاد شده بر این فرض بنا شده است که شناخت، هیجان و رفتار سه کارکرد انسانی مجزا نیستند بلکه ارتباطی درونی دارند و یک کلیت‌اند. این رویکرد قسمت‌های مهم سایر نظام‌های درمانی را در خود جا داده است؛ همچون روان‌کاوی فروید، انگیزه‌های ناخودآگاه و سیستم‌های دفاعی مراجعان را فاش می‌کند. از مفهوم پذیرش بدون قید و شرط راجرز بهره می‌برد. همچون پیروان آدلر، مراجعان را با انرژی تمام به تغییر ترغیب می‌کند. مانند رفتارگرایان تکالیف عملی منزل تعیین می‌کند. به تبع گشتالت درمانی از روش‌های وجودی، مواجهه‌ای و احساسی استفاده می‌کند. در یک کلام، این رویکرد برخی از جنبه‌های نظریه‌های درمانی را درهم می‌آمیزد و گاهی التقاطی عمل می‌کند (الیس و مک‌لارن: ۱۳۸۵).

اساس نظریهٔ الیس را مدل A-B-C تشکیل می‌دهد که در شناخت و تغییر شخصیت به کار می‌رود.

آموزش
مشاوره گروهی

مشاورهٔ گروهی عقلانی، عاطفی، هیجانی

دکتر حسین سلیمی

مدیر مرکز مشاوره و بهداشت روان دانشگاه علامه طباطبائی

کلید واژه‌ها: گروه درمانی عقلانی هیجانی رفتاری، ترس‌های اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های کنترل هیجانی.

اصولاً در این مدل، گفته می‌شود که رویدادهای فعال‌کننده (A) پیامدهای رفتاری و هیجانی دارند اما این پیامدها نه معلول رویدادهای فعال‌کننده بلکه تاحدود زیادی معلول نظام اعتقادی (B) هستند که باعث به‌وجود آمدن پیامدهای رفتاری هیجانی (C) می‌شود. نقش اصلی مشاور این است که با مباحثه (D) در مورد عقاید و باورهای غیرمنطقی به طرق مختلف آن‌ها را زیر سؤال ببرد. توضیحات، بالا این رویکرد را نسبتاً ساده جلوه می‌دهند ولی انجام دادن آن کاری است دشوار که با مطالعه و تجربه مستمر می‌توان به آن نایل آمد (شارف: ۱۳۸۱).

سه نوع بینش

مشاوران باید به این نکته توجه کامل داشته باشند و به مراجعانشان

کمک کنند که به سه نوع بینش دست یابند. بینش‌هایی که اصول اساسی جلسات فردی و گروهی را تشکیل می‌دهند و سازگاری‌های افراد را بهبود می‌بخشد:

بینش ۱: مراجعان به این نقطه برسند که آنچه موجب بروز مشکلات و اختلالات می‌شود، رویدادهای فعال ساز گذشته یا حال نیست، بلکه باورها و اعتقاداتی است که آنها خود نسبت به این رویدادها دارند و این بینش لازم است که آن‌ها به صورت اکتشافی در گروه مورد بحث قرار گیرند.

بینش ۲: مراجعان به این موضوع پی ببرند که آنچه باعث ادامه مشکلات آنهاست، این است که آن‌ها در حال حاضر به دلیل خودالقایی و تلقین این باورها به خود، همچنان به آن‌ها اعتقاد دارند و از این باورها پیروی می‌کنند.

بینش ۳: در نهایت، مراجعان باید به این مرحله برسند که برای تغییر باورهای غیرمنطقی تنها رسیدن به بینش‌های

اول و دوم کفایت نمی‌کند بلکه برای تغییر آن باورها تلاش، سخت‌کوشی مداوم، درگیری مرتب با این باورها، ایجاد باورهای جدید و تمرین آن‌ها به شکل عملی ضروری است (تامسون و داگلاس: ۱۳۸۳).

ملاک‌های منطقی یا غیرمنطقی بودن باورها

ویژگی‌های باورهای عقلانی عبارت‌اند از:

انعطاف‌پذیرند (نسبی)/ منطبق با واقعیت‌اند/ موجب ارتقای سلامت روانی افراد می‌شوند و آن‌ها را در رسیدن به اهدافشان یاری کنند.

ویژگی‌های باورهای غیرعقلانی عبارت‌اند از:

انعطاف‌ناپذیرند (مطلق بودن)/ این باورها اغلب به شکل الزام‌ها، اجبارها، باید و غیره ابراز می‌شوند. الزام‌ها مبتن بر رویدادهایی هستند که ما باور داریم باید به‌طور قطعی رخ دهند. با واقعیت

مشاوران باید به مراجعانشان کمک کنند که

به سه نوع بینش دست یابند. بینش‌هایی که

اصول اساسی جلسات فردی و گروهی

را تشکیل می‌دهند و سازگاری‌های افراد را

بهبود می‌بخشد



وقتی شخصی خود و دیگران را
می‌پذیرد، تصدیق می‌کند که او انسانی
بی‌نظیر، پویا و جایز الخطاست و
ویژگی‌های خوب، بد و خنثا دارد

مخالفاند، مخل سلامت روانی هستند و
مانع رسیدن فرد به اهدافش می‌شوند.

زوج‌های چهارگانه باورها ۱. رجحان‌ها در برابر الزام‌ها

باورهای منطقی ماهیتی انعطاف‌پذیر
دارند و اغلب به صورت رجحان‌ها
(آرزوها، خواسته‌ها و...) ابراز می‌شوند.
ضمن اینکه شکل کامل رجحان‌ها باید
به صورت غیر جزمی و صریح بیان گردد.
باورهای غیرمنطقی انعطاف‌ناپذیرند و
اغلب به صورت باید‌ها ابراز می‌شوند.
الزام‌ها مبنی بر رویدادهایی هستند که ما
باور داریم باید به‌طور قطعی رخ دهند یا
می‌خواهیم عدم وقوع آن‌ها قطعی باشد.

۲. فاجعه‌ستیزی در برابر فاجعه‌سازی

باور فاجعه‌ستیزی منطبق بر واقعیت
و سازنده است؛ چون در پیوستاری از
تا ۱۰۰ قرار می‌گیرد؛ برای مثال، اگر در
امتحان رد شوم، برایم خیلی بد می‌شود
ولی فاجعه‌آمیز نخواهد بود. از طرف
دیگر، باورهای فاجعه‌ساز انعطاف‌ناپذیرند
و مخرب؛ زیرا وقتی فرد فاجعه‌سازی
می‌کند، در واقع معتقد است که نباید
مورد اشتباهی صورت گیرد. انسان
ممکن است اشتباه کند اما در اشتباه
نمی‌ماند.

۳. تحمل بالای ناکامی در برابر تحمل پایین ناکامی

باورهای تحمل بالای ناکامی عقلانی
هستند و به شکل زیر ابراز می‌شوند:
«تحمل شکست در امتحان رانندگی
برایم سخت است اما در مقابل آن
تاب‌آوری دارم.» از طرف دیگر، باورهای
تحمل پایین ناکامی غیرمنطقی هستند؛
زیرا فرد توان خود را دست کم می‌گیرد؛
به‌طوری که در مقابله با ناکامی احساس
خردشدگی به او دست می‌دهد.

۴. خودپذیری و دیگرپذیری در برابر خود تحقیری و دیگر تحقیری

وقتی شخصی خود و دیگران
را می‌پذیرد، تصدیق می‌کند که او
انسانی بی‌نظیر، پویا و جایز الخطاست
و ویژگی‌های خوب، بد و خنثا دارد. از
طرف دیگر، باورهای خود تحقیری به
این معناست که فرد خود و دیگران را
ناتوان، کم ارزش و بی‌لیاقت می‌داند.
(درایدن و یانکورا، ۱۳۸۰).

واترز (۱۹۸۲، ۱۹۸۸) تفاوت‌های
میان باورهای غیرمنطقی کودکان،
نوجوانان و والدین را بررسی کرد. او با
آنکه شباهتهایی بین این سه گروه
یافت، به این نتیجه رسید که برخی
باورها در یک گروه یا گروه دیگر بیشتر

دیده می‌شود و این به تناسب سن
دانش‌آموزان نوجوان دبیرستانی است
که مخاطبان اصلی مشاوران مدارس
متوسطه هستند. در اینجا تعدادی از
این باورها را که می‌توانند هدف تغییر
در درمان‌های گروهی باشند، یادآوری
می‌کنیم.

۱. وحشتناک خواهد بود اگر
بچه‌های دیگر دوستم نداشته باشند یا
برنده نشوم.

۲. نباید مرتکب اشتباهی شوم؛
به‌خصوص نزد دیگران.

۳. تقصیر پدر و مادرم است که من
این‌گونه هستم.

۴. نمی‌توانم طور دیگری باشم و
همیشه همین‌طور خواهم بود.

۵. جهان باید همه‌اش عدل و داد
باشد.

۶. وقتی کارها مطابق میلم پیش
نمی‌رود، وحشتناک است.

۷. پرهیز از درگیری بهتر از
خطرکردن و شکست خوردن است.

۸. باید همیشه با دوستان و هم‌سن
و سال‌هایم هم‌رنگ و هم‌نوا باشم.

۹. نمی‌توانم انتقاد را تحمل کنم.

۱۰. دیگران باید همیشه مسئولیت
کارهایشان را بپذیرند (تامسون و رودلف،
۱۳۸۴).

فرایند تغییرمراحل دارد و مشاوران

باید در ابتدای کار این مراحل را

بیاموزند و از آن‌ها پیروی کنند تا از

اشتباهات به دور باشند

به همین منوال باورهای غیرمنطقی در کودکان و والدین نیز تدوین شده که مشاوران عزیز برای جلسات گروهی مشاوره عقلانی - رفتاری - هیجانی می‌توانند استفاده کنند. در اینجا از ذکر سایر مفاهیم رویکرد ایس صرف نظر می‌کنیم؛ چرا که مشاوران عزیز می‌توانند آن‌ها را در کتب نظریه‌ها مطالعه کنند.

فرایند تغییر در رویکرد ایس

برای فراگیری و کارآموزی مؤثر REBT دانستن مفهوم فرایند تغییر مهم است. در صورت دانستن این مفهوم، شما می‌توانید این مداخلات را چه به شکل فردی و چه گروهی با مناسب‌ترین توالی به کار گیرید. پیش از این حائز اهمیت است یادآور شویم که با وجود اینکه ما این مراحل را در ترتیب مشخصی قرار می‌دهیم، توجه داشته باشید این توالی، انعطاف دارد و لازم نیست به طور ثابت به کار برده شود. علاوه بر این، چون تغییر به ندرت روندی هموار را پشت سر می‌گذارد، مشکلاتی در طی این مسیر بروز خواهد کرد که ریشه در موانع زیر دارند (موانع مربوط به ۱. ارتباط بین مشاور و مراجعان ۲. مربوط به مراجع ۳. مربوط به محیط

بیرون ۴. مربوط به مشاور).

فرایند تغییر مراحل دارد که در آیدن و دی‌گیبوسه‌په (۱۹۹۰) توصیه می‌کند مشاوران در ابتدای کار این مراحل را بیاموزند و از آن‌ها پیروی کنند تا از اشتباهات به دور باشند یا اطمینان حاصل کنند که همهٔ مراحل را انجام داده‌اند:

۱. مشکل را از مراجعان بپرسید؛
۲. اهداف جلسه را تعیین و دربارهٔ آن‌ها به توافق برسید.
۳. پیامدهای (C) هیجانی و رفتاری را بسنجید.
۴. رویدادهای فعال‌ساز (A) را بسنجید.
۵. رابطهٔ B با C را به مراجعان بیاموزید.
۶. باورهای غیرعقلانی را بسنجید و به بحث بگذارید.
۷. باورها را با هیجان‌های همراه آن‌ها مرتبط سازید.
۸. با روش‌هایی مثل گفت‌وگوی سقراطی، شوخ‌طبعی و... مجادله کنید.
۹. مراجعان را تشویق کنید که نسبت به باورهای عقلانی که آموخته راسخ و پیگیر باشند.
۱۰. مراجعان را ترغیب کنید که یادگیری جدید را به کمک تکالیف

خانگی تمرین کنند.

۱۱. آن‌ها را تشویق کنید تا در زندگی واقعی یادگیری‌های خود را تمرین کنند (تامسون و براون، ۱۳۸۳).

پی‌نوشت

1. Rational Emotive Behavior Grouptherapy

منابع

۱. ایس، آلبرت، کاترین، مک‌لارن (۲۰۰۵)؛ **درمان عقلانی، هیجانی، رفتاری** (راهنمای درمانگران) مترجم: فیروزبخت، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۸۵.
۲. تامسون، چارلز و لیندا رودلف (۱۹۹۶)؛ **مشاوره با کودکان**، مترجم: طهوریان، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۸۴.
۳. تامسون، پروسه و براون داگلاس (بی‌تا)؛ **روان‌درمانی و مشاورهٔ کودکان و نوجوانان** (کاربردهای عملی در مراکز درمانی و مدارس) مترجم: خرمی، تهران، انتشارات ارجمند، ۱۳۸۳.
۴. درآیدن، ونیدی و یانکورا جوزف (۱۹۹۵)؛ **روان‌درمانی و مشاورهٔ عقلانی - هیجانی - رفتاری**، مترجمان: رضایی و خضری مقدم، تهران، انتشارات ارجمند، ۱۳۸۰.
۵. شارف، ریچارداس، (بی‌تا)؛ **نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره**، مترجم فیروزبخت، تهران، انتشارات رسا، ۱۳۸۱.