

تجربه، فرصتی گران بها

ساختار مندی تجربه‌ها در مشاوره گروهی

برای ارتقای اعتماد به نفس نوجوانان

اسماء زهرادوست، کارشناس مشاوره، استان کردستان، منطقه زیویه

در این تجربه تربیتی سعی شده است با استفاده از تجربه‌های دارای ساختار در مشاوره گروهی، زمینه رشد خودآگاهی و اعتماد به نفس نوجوانان فراهم شود. از این تجربه‌ها گاهی با عنوان‌های تمرین روابط انسانی، فعالیت‌های خودآگاه‌سازی، فنون دارای ساختار تعامل گروهی و بازی ارتباط نام برده می‌شود. تأکید این تجربه‌ها بر یادگیری درباره خویشتن، خودشناسی و کمک به افراد برای کشف، درک، بهبود و گسترش روابط خود با دیگران است.

کلیدواژه‌ها: تجربه‌های دارای ساختار، مشاوره گروهی، خودآگاهی، اعتماد به نفس، دوران نوجوانی

مقدمه

دوره نوجوانی از مهم‌ترین و حساس‌ترین دوره‌های زندگی انسان به شمار می‌رود و از دیرباز مورد توجه اندیشمندان و صاحب‌نظران تعلیم و تربیت قرار داشته است. استانی هال، متخصص روان‌شناسی بلوغ، نوجوانی را دوره طوفان و جهش ناگهانی می‌داند. نوجوان در تلاش است بین تصویری که از خود دارد و تصویری که دیگران از او دارند، هماهنگی ایجاد کند. اگر این اتفاق صورت نگیرد، نوجوان دچار یأس و ناامیدی می‌شود. از طرف دیگر، نوجوان با مسائل دیگری از جمله هویت، ابراز وجود، تغییرات فکری و روحی و روانی درگیر است. مجموعه این عوامل شرایط روحی دشواری را برای فرد به وجود می‌آورند که مشخص‌ترین آن‌ها کمبود اعتماد به نفس است. در این مرحله حساس از زندگی نوجوان، یادگیری مهارت خودآگاهی کمک می‌کند فرد درک بهتری از ویژگی‌های خود داشته باشد، احتمال رشد استقلال و اعتماد به نفس را در خود افزایش دهد و زمینه را برای پذیرش بهتر دیگران تقویت کند. بنابراین، خودآگاهی مقدمه ارتباط مؤثر با دیگران است، چرا که با وجود تفاوت‌های فردی فراوان، انسان‌ها ویژگی‌های مشابه و زیادی با هم دارند. اگر فرد به درک واقع‌گرایانه‌ای از باورها، ارزش‌ها، احساسات، آرمان‌ها و توانایی بالقوه و بالفعل خود برسد، حس پرورش یافته‌ای از عزت نفس را نیز تجربه خواهد کرد. بر اساس تجربه‌های دارای ساختار در مشاوره گروهی، افراد با حضور در گروه، زمینه رشد نگرش مثبت‌تر، مهارت‌های بین فردی بیشتر، آگاهی از احساسات و نقاط قوت و ضعف را فراهم می‌آورند.



طرح مسئله

با توجه به اینکه چند سالی است در مناطق روستایی مشغول خدمت هستیم، همیشه شاهد بوده‌ام که تعدادی از دانش‌آموزان، با وجود توانایی، استعداد و خلاقیت فراوان، در مسابقه‌های مدرسه‌ای، علمی و ورزشی حاضر نمی‌شوند و یا اگر هم در آن‌ها شرکت کنند، به دلیل نداشتن خودآگاهی، توانایی‌های خود را باور نمی‌کنند و احساس ضعف می‌کنند و به تبع آن دچار کمبود اعتمادبه‌نفس می‌شوند. انسان هر چه بیشتر خود را بشناسد و درک بهتری از ویژگی‌های خود داشته باشد، احتمال رشد استقلال و اعتمادبه‌نفس را در خود افزایش داده است. همچنین، زمینه را برای پذیرش بهتر دیگران تقویت می‌کند. از طرف دیگر، در کلاس شاهد بوده‌ام که بسیاری از دانش‌آموزان ارتباط خوبی با هم ندارند. دانش‌آموزان زرتنگ و فعال در مدرسه و کلاس با هم گروه تشکیل می‌دهند و اجازه ورود بچه‌های کم‌حرف‌تر و ساکت‌تر را به گروه نمی‌دهند. به این ترتیب، دانش‌آموزان ساکت‌تر و غیرفعال اعتمادبه‌نفسشان را بیشتر از دست می‌دهند.

بنابراین، به فکر افتادم برای کمک به شناخت خود و بهبود ارتباط آن‌ها با هم و افزایش اعتمادبه‌نفس دانش‌آموزان، کاری کنم. به این منظور، از تجربه‌های دارای ساختار گروهی استفاده کردم. تجربه دارای ساختار نوعی تجربه مطلوب و جذاب آموزشی است که انگیزه‌ای می‌شود تا اعضای گروه به خودشناسی و خودکاو و تفکر درباره دیگران بپردازند.

روش کار

انسان موجودی اجتماعی است و بقای رضایتمندانه او در گرو ایجاد ارتباط مناسب با دیگران و تداوم آن است. از این رو، فراگیری و تمرین مهارت‌های زندگی و بهره‌گیری از آن‌ها کمک می‌کند فرد در ارتباط با خود و دیگران، ناکامی و رنج کمتری را تحمل کند. آموزش این مهارت‌ها هم به صورت فردی امکان‌پذیر است و هم به صورت گروهی. آموزش فن‌های مشاوره گروهی نسبت به مشاوره فردی جذابیت بیشتری برای دانش‌آموزان دارد و از نظر زمان و هزینه مقرون به صرفه است. در گروه افراد از دیگران می‌آموزند و عکس‌العمل‌ها بیشتر می‌شود. همچنین، نوع دوستی و تخلیه روانی را در پی دارد. بنابراین، برای کمک به دانش‌آموزان برای افزایش خودآگاهی و اعتمادبه‌نفس، از فن‌های مشاوره گروهی استفاده کردم. این فن‌ها عبارت‌اند از: «مثلث آشنایی؛ صندلی داغ؛ به صف ایستادن؛ صندوقچه امید.»

گزارش تجربه

مشاوره گروهی یک سلسله فعالیت سازمان یافته و تعامل بین اعضای گروه است که در یک مکان، به خاطر حل مشکل معین یا گفت‌وگو درباره مسائل گوناگون انجام می‌پذیرد. در ابتدای تشکیل گروه، اهداف، شرایط و قوانین را برای دانش‌آموزان توضیح دادم و گفت‌وگوهای اعضای گروه در صورتی می‌توانند به اهداف تعیین شده برسند که: ۱. درباره خود صحبت کنند؛ ۲. به صحبت و اظهار نظر همدیگر بازخورد دهند؛ ۳. محیط سالم و سازنده داشته باشند.

اگر بر فضای جلسه‌های مشاوره شرایط رابطه حسنه بین

اعضا، نبود ترس و طرد از طرف دیگران حاکم باشد و این محیط از امنیت و اعتماد سرشار باشد، فرد را به سوی تغییر که همانا خودافشایی درباره مشکل و پذیرش بازخورد از دیگران است، سوق خواهد داد. مراحل مشاوره گروهی عبارت‌اند از: شناسایی، تسهیل و اختتام.

مرحله اول: شناسایی

مشکل‌ترین مرحله شناسایی است. در این مرحله اعضا می‌خواهد یکدیگر را بشناسند و دریابند که آیا می‌توانند به یکدیگر اعتماد کنند یا نه. تعیین مقررات گروهی یکی از شیوه‌هایی است که بیانگر یکتایی و منحصر بودن گروه است. رهبر گروه باید بعد از تعیین مقررات، چنانچه رفتاری ناپسند از اعضا در هر مرحله بروز کند، بتواند بپرسد: «قانون گروه در این مرحله چه می‌گوید؟»

برای تعامل بیشتر اعضا و تثبیت گروه در جلسات اول، از اعضای گروه خواستم با مشورت هم، اسمی برای گروه تعیین کنند. برخی از تجربه‌های دارای ساختار که برای مرحله آشنایی به کار بردم، عبارت‌اند از: «آشناسدن، مثلث آشنایی، من چه کسی هستم.»

آشناسدن

اهداف

- کمک به شرکت‌کنندگان برای آشنایی سریع و به نسبت بدون تهدید.
- تأکید بر لزوم گوش دادن دقیق و فعال در گروه.

روند کار

الف) اعضا به صورت گروه‌های دونفری در می‌آیند. تسهیلگر (مشاور) از آن‌ها می‌خواهد طی چند دقیقه (۵ تا ۱۵ دقیقه) طرف مقابل خود را بشناسند. اعضای گروه به نوبت و بدون یادداشت برداشتن، با هم مصاحبه می‌کنند و می‌کوشند دریابند طرف مقابل چه خصوصیتی دارد. این فعالیت تمرینی است برای گوش دادن فعال.

ب) بعد از مرحله مصاحبه، اعضای گروه دوباره گرد هم جمع می‌شوند و دایره‌وار می‌نشینند. تسهیلگر می‌گوید هر کدام مسئول معرفی «طرف مقابل» خود به گروه است. هر عضو به نوبت پشت سر طرف مقابل می‌ایستد و در حالی که دست‌های خود را روی شانه او می‌گذارد، با استفاده از ضمیر اول شخص، گویی که او خود «طرف مقابل» است به معرفی او می‌پردازد. هم مصاحبه‌گر و هم مصاحبه‌شونده باید تماس چشمی خود را با حاضران حفظ کند.

مثلث آشنایی

اهداف

- تسهیل تعامل افراد در یک گروه تازه تشکیل شده
 - تمرین گوش دادن و استنباط
- روند کار
- الف) گروه‌های سه‌نفری تشکیل می‌شوند.
- ب) اعضای گروه به خود، عنوان‌های «نفر اول، نفر دوم و نفر

سوم» می‌دهند.

ج) مرحله اول

۱. نفر اول به مدت سه دقیقه، تا حدی که برایش راحت است، درباره خود برای نفرات دوم و سوم صحبت می‌کند.

۲. نفر دوم همین کار را تکرار می‌کند.

۳. نفر سوم همین کار را تکرار می‌کند.

د) مرحله دوم

۱. نفرات دوم و سوم طی دو دقیقه به نفر اول می‌گویند از او چه شنیده‌اند و استنباط آن‌ها از آنچه گفته‌شده یا ناگفته مانده، چیست؟

۲. نفرات اول و سوم همین کار را با نفر دوم تکرار می‌کنند.

۳. نفرات اول و دوم همین کار را با نفر سوم تکرار می‌کنند.

من چه کسی هستم؟

هدف

ایجاد امکان آشنایی سریع و به‌نسبت بدون تهدید شرکت‌کنندگان با یکدیگر

مواد لازم

۱. یک برگ کاغذ که روی آن با حرف درشت نوشته شده باشد: «من چه کسی هستم؟»

۲. مداد یا خودکار

پرحرف‌بودن، خجالتی‌بودن، مهم‌بودن و باوربودن در نظر گرفته شدند.

ب) موضوع برای اعضای گروه به‌روشنی توضیح داده شد. ج) از اعضا خواسته شد خود را بر اساس ویژگی موردنظر (مثلاً پرحرف‌ترین و کم‌حرف‌ترین عضو گروه یا کلاس) به‌صفت کنند. طوری که پرحرف‌ترین عضو گروه در انتهای صف و کم‌حرف‌ترین عضو گروه در انتهای صف دیگر قرار گیرد.

د) از اعضا خواسته شد، محلی از صف را انتخاب کنند که آن را مناسب‌ترین و راحت‌ترین محل برای خود می‌دانند.

ه) وقتی صف تشکیل شد، تمرین تکرار می‌شود، اما این بار جای خود اعضا، سایر اعضای گروه جای او را در صف معین می‌کنند.

و) گفت‌وگوشنود و بحث‌های متعاقب این تجربه می‌تواند بر تشابه و تفاوت‌های صف‌شدن بار اول و صف‌کردن بار دوم و نیز میل طبیعی به تراکم در وسط صف متمرکز باشد. در نهایت هم از کسی که از لحاظ خجالتی‌بودن در آخر صف تشخیص داده شد، درخواست شد برای جلسه آینده رهبری گروه را بر عهده بگیرد. این کار باعث می‌شود دانش‌آموز دریابد همیشه آخر صف‌بودن بد نیست و تمرینی خواهد شد برای افزایش اعتمادبه‌نفسش.

صندلی داغ

اهداف

- مبادله بازخورد با اعضای گروه
- رشد و شناخت بیشتر و عمیق‌تر خود
- بی‌بردن به اثر افکار و کنش‌های خود بر سایر اعضای گروه
- بی‌بردن به وجوه مثبت و منفی خود از دید سایر اعضای گروه

– کار روی نقاط کور اعضا یا اثر هر عضو روی سایر اعضای گروه. بر اساس «پنجره جوهری» جوزف لوفت و هری اینگهام، چارچوب روابط به این شکل است: ناحیه اول که باز یا آشکار نام دارد، یعنی خصوصیاتی از ما که هم خود از آن اطلاع داریم و هم دیگران. ناحیه دوم یا نقطه کور یعنی بر دیگران معلوم و بر ما نامعلوم. حالت سوم یا ناحیه پوشیده و پنهان بر خویش معلوم و بر دیگران نامعلوم. ناحیه چهارم یا ناشناخته هم بر خویش نامعلوم است و هم بر دیگران.

روند کار

الف) از اعضای گروه می‌خواهیم صندلی‌های خود را به‌صورت دایره بچینند یا روی زمین دایره‌وار بنشینند.

ب) یک صندلی در وسط دایره قرار می‌دهیم.

ج) یکی از اعضای گروه و ترجیحاً کسی که داوطلب است، در صندلی وسط، یعنی همان «صندلی داغ» یا در وسط دایره، روی زمین می‌نشیند.

د) شخص وسط رو به کسی می‌نشیند که می‌خواهد به او بازخورد دهد.

ه) عضوی که روبه‌روی شخص وسط نشسته است، اولین چیزی را که در مورد آن شخص به ذهن او خطور می‌کند، در یک جمله یا عبارت به شخص وسط ابراز می‌کند.

روند کار

الف) شرکت‌کنندگان مواد را دریافت می‌کنند. به آن‌ها ده دقیقه وقت داده می‌شود پنج بعد از ابعاد کلیدی و مهم خود را روی کاغذ بنویسند.

ب) برگه‌های کامل‌شده را به سینه خود نصب کنند.

ج) در سکوت و در نوای ملایم موسیقی و بدون صحبت و به شیوه مهمانی سرپایی، شروع به گردش می‌کنند.

د) در سکوت کامل، هر دو دقیقه یک بار عضو مقابل خود را عوض می‌کنند تا بدین ترتیب با پنج تا هشت نفر ملاقات کنند.

ه) سراغ دو یا سه فرد دیگری می‌روند که در مواجهه غیرکلامی قبلی، آن‌ها را اشخاص جالبی یافته بودند. این بار با آن‌ها صحبت می‌کنند.

مرحله دوم: تسهیل

از اهداف این مرحله می‌توان به تصریح شرایط دشوار، یافتن راه‌حل یا جایگزین‌های موزی و تخفیف اضطراب اشاره کرد. برخی از تجربه‌های دارای ساختار برای مرحله تسهیل یا آسان‌سازی عبارت‌اند از: به‌صفت کردن و صندلی داغ.

به‌صفت‌کردن

اهداف

۱. شناخت جایگاه خود در بین اعضای گروه؛
۲. آشناسدن با برداشت دیگران از برخی خصوصیات خود؛
۳. ابراز نظر درباره جایگاه یا خصوصیات سایر اعضای گروه.

روند کار

الف) صفت یا ویژگی‌های خاصی مانند ساکت‌بودن،

و) این کار با قرار گرفتن شخص وسط در مقابل سایر اعضای گروه تکرار می‌شود تا تمام اعضای گروه با یک عبارت به شخص وسط بازخورد بدهند.

ز) همین کار در مورد بقیه اعضای گروه اجرا می‌شود تا تمام اعضا به نوبت و ترجیحاً داوطلبانه، روی صندلی داغ بنشینند و از سایر اعضای گروه بازخورد دریافت کنند.

مرحله سوم: خاتمه دادن

پس از عمیق تر شدن روابط و اعتماد اعضا به یکدیگر و طرح مسائل و مشکلات، تلاش و فعالیت برای حل آن‌ها آغاز می‌شود. یعنی اعضا به بحث می‌نشینند و فارغ از هر عامل مزاحم، سعی می‌کنند مددکار یکدیگر باشند. از مشخصات این مرحله، بالا بودن سطح روحیه گروهی و احساس قطعی تعلق به گروه است. در این مرحله، اعضای گروه یاد گرفته‌اند خود وارد فعالیت‌های گروه شوند و به دیگران بازخورد شخصی بدهند، بدون آنکه رهبر در این خصوص تقاضایی کرده باشد. تمایل به شناساندن خود به دیگران، در تمامی مراحل گروه دیده می‌شود. لیکن در این مرحله، خودفاش‌سازی بیشتر و عمیق تر رخ می‌دهد. یکی از تجربه‌های دارای ساختار برای مرحله پایانی عبارت است از:

صندوقچه امید

اهداف

- کمک به پایان دادن گروه با ابراز نکات مثبتی که بر حمایت متقابل اعضای گروه از یکدیگر تأکید دارند.
- ابراز ضمنی انتظارات و امیدواری‌های هر یک از اعضای گروه برای سایر اعضا.
- ایجاد امید و حرکت در اعضای گروه.

روند کار

الف) از اعضای گروه می‌خواهیم که در سکوت، امید و آرزوهای خود را برای سایر اعضای گروه در نظر بیاورند.
ب) به هر یک از اعضا یک برگ سفید داده و از آن‌ها خواسته می‌شود روی آن بنویسند: «صندوقچه امید برای ... (اسم خودشان)».

نتیجه‌گیری

روش‌های اجرا شده کمک کرد دانش‌آموزان یاد بگیرند احساسات خود را بشناسند و به تأثیر آن‌ها بر رفتار خود و دیگران و فراگیری نحوه اداره آن‌ها و واکنش مناسب در برابر آن‌ها نیز پی ببرند. با نقاط قوت و ضعف خود آشنا شوند، چارچوب روابط (پنجره جوهری) و کاربرد آن در زندگی را

ج) سپس هر یک از اعضا کاغذ خود را به عضو سمت راستش می‌دهد.

د) از اعضا می‌خواهیم هر کدام سنبل یا نمادی روی کاغذ بکشند که تجلی امیدواری‌های آنان برای فردی است که اسم او در بالای کاغذ نوشته شده است.

ه) هر عضو بعد از ترسیم نماد خود برای صاحب برگ، آن را به عضو سمت راست خود می‌دهد تا اینکه تمام اعضای گروه نماد خود را روی کاغذ ترسیم کنند.

و) وقتی کاغذها به صاحبان خود برگشتند، هر یک از اعضا به نوبت صندوقچه امید خود را رو به گروه بالا می‌گیرد و بقیه اعضای گروه نماد ترسیمی خود را برای او توضیح می‌دهند.

پیشنهادها

در بسیاری از اوقات کار با نوجوان، مشاوره گروهی از مشاوره فردی بهتر است، زیرا نوجوانان غالباً تمایل دارند با هم‌سالان خود بیشتر حرف بزنند تا با بزرگسالان. به همین دلیل است که گروه می‌تواند از دل‌تنگی بکاهد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود:

۱. از فن‌های مشاوره گروهی به‌عنوان روشی مفید، جذاب و لذت‌بخش برای یادگیری بسیاری از مفاهیم به نوجوانان و جوانان در مدرسه استفاده شود.
۲. در مدرسه، افراد متخصص، برای نوجوانان، دوره‌های آموزش مهارت‌های زندگی برگزار کنند.
۳. در جلسات آموزش خانواده، افراد متخصص، برای والدین دوره‌های شناخت نوجوانی، نحوه برقراری ارتباط با نوجوان، اهمیت خودآگاهی و پرورش اعتمادبه‌نفس در دوران نوجوانی برگزار کنند.
۴. تجربه‌های دارای ساختار در مشاوره گروهی، به مربیان پرورشی و مشاوران مدرسه آموخته شوند. بهره‌گیری از این موضوع می‌تواند در ارتقای نحوه ارتباط با دانش‌آموزان و حل مشکلات آن‌ها مؤثر باشد.

درک کنند، به نظر دیگران درباره خصوصیات و ویژگی‌های خود پی ببرند، ارتباط صحیح و دوستانه با یکدیگر را تقویت کنند، امیدواری و آرزوهای خود را ترسیم کنند و برای بالفعل کردن توانایی بالقوه تصمیم بگیرند. تقویت شدن صداقت و رازداری و گوش‌دادن فعال، در نهایت بر اعتمادبه‌نفس فرد می‌افزاید.

منابع

۱. اشنایدر کوری، ماریان؛ کری، جerald (۱۹۲۲). گروه‌درمانی. ترجمه دکتر سیف ا. بهاری، بایرامعلی رنجگر، حمیدرضا حسین شاهی برواتی، مالک میر هاشمی، دکتر سیامک نقش‌بندی (۱۳۹۲). نشر روان، تهران.
۲. باقر ثنائی. تجربه‌های یادگیری مشارکتی در مشاوره گروهی و تعلیم روابط انسانی. نشر بعثت، تهران.
۳. جیمز وندر زندن، روان‌شناسی رشد (۱ و ۲). ترجمه حمزه گنجی (۱۳۸۶). مؤسسه نشر ساوالان، تهران.