

# فنون و کارکرد راهنمایی و مشاوره

منتشر شده توسط سایت شخصی  
دکتر عبدالله شفیق آبادی  
www.dr-ashafiqabadi.ir



مجموعه سخنرانیهای  
دومین همایش مشاوره  
مدیران و کارشناسان مراکز مشاوره منطقه

## کارهای گروهی در راهنمایی و مشاوره

دکتر عبدالله شفیع آبادی

استاد مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی

بحثی که به عهدهٔ بنده گذاشته شده، در زمینهٔ کارهای گروهی در راهنمایی و مشاوره است. چون عزیزانی که اینجا تشریف دارند دارای سوابق آموزشی متعددی هستند و از رشته‌های مختلفی تحصیلی می‌باشند، کار من قدری مشکل است. اگر همه تحصیلات مشابهی داشتند، کار خیلی راحت‌تر بود. چون رشته‌ها متفاوت است، باید مطلب طوری بیان شود که برای همه مفید واقع شود. بنا بر این سعی خواهم کرد، مطالب عمومی‌تر باشد. درخواست من این است که این جلسات آموزشی را با افراد در تخصصهای واحد بگذارند. مثلاً برای مشاورها یک دوره و برای مدیران دوره‌ای دیگر، تا بحثها هم تخصص‌تر باشد و هم به سرانجام برسد.

یک مشاور چند کار اصلی را باید انجام دهد: از جمله راهنمایی، مشاوره و درمان؛ و هماهنگی این سه، وظیفهٔ اصلی مشاور است. گرچه مشاور در کنار اینها، کارهای فراوان دیگری را هم انجام می‌دهد. ولی بحث ما در این جلسه، در مورد این سه موضوع است. پس فعالیتهای مشاور عبارتند از:

۱- راهنمایی - ۲- مشاوره و درمان - ۳- هماهنگی.

منتشر شده توسط سایت تخصصی  
 دکتر عبدالعزیز احمدی  
 www.dr-eshghadeh.ir

درست و مناسب خواهد بود. جوان به عنوان یک مراجع، اگر بخواهد به طور مناسب در این دنیای پر تلاطم زندگی کند، به اطلاعات جامعی در زمینه‌های مختلف نیاز دارد. او به اطلاعاتی در زمینه رشته‌های تحصیلی و آینده تحصیل در این رشته‌ها احتیاج دارد. جوان باید بداند کدام رشته برایش مناسب است، چگونه مطالعه کند، چگونه موفق شود، و از اوقات فراغتش چگونه استفاده کند. اینها همه اطلاعات می‌خواهد. در زمینه شغلی باید بداند وضعیت مشاغل در جامعه چگونه است، چه شغلی را می‌تواند انتخاب کند، از کجا اطلاعات به دست آورد، پیش چه کسی برود، اصلاً برای چه نوع شغلی مناسب است و توانمندی انجام چه شغلی را دارد. در مورد خانواده، بحث ازدواج مطرح می‌شود. جوان باید بداند چه اطلاعاتی برای گزینش همسر لازم است. چگونه انتخاب کند، چقدر دیگران می‌توانند به او کمک کنند، نقش خانواده چیست، نقش جامعه چیست، چه شرایطی را برای ازدواج باید رعایت کند، آیا کافی است که در ازدواج فقط به علایق و خواسته‌ها توجه داشته باشد، چه معیارهایی را در گزینش همسر باید در نظر گیرد. پس از ازدواج، با همسرش چگونه رفتار کند، با فرزندش چگونه رفتار کند، در چرخه‌های زندگی چه اتفاقی می‌افتد، آیا سال پنجم ازدواج، مثل روز پنجم ازدواج است. یا پس از گذشت زمان، همه تغییر می‌کند؛ و سرانجام اینکه، آیا آماده پذیرش تغییرات و سازگار شدن با تازه‌ها را دارد؟

جوان باید پاسخ این پرسشها را بدست بیاورد، تا بتواند راحت‌تر زندگی کند و آسان‌تر با خودش کنار بیاید. این اطلاع‌رسانی به جوانان برای شما عزیزان که در مراکز مشاوره کار می‌کنید، خیلی مهم است.

اطلاعات به دو صورت انفرادی و گروهی منتقل می‌شوند. موضوع بحث ما اطلاع‌رسانی گروهی یا راهنمایی گروهی است. در راهنمایی گروهی، تعدادی از مراجعان (نوجوان، جوان، کودک، بزرگسال و...) با هدف خاص و مشخص و از قبل تعیین شده، در یک مکان دور هم جمع می‌شوند و فردی که دارای اطلاعات کافی است، اندوخته‌اش را به گروه

منتقل می کند. فرد باید حابر سترایست در امر زمین  
ع باشد تا بتواند مفید واقع شود. همین گردهمایی ها نوعی  
راهنمایی است؛ که با توجه به هدف و موضوع خاص، در آن اطلاع رسانی  
انجام می شود و دانش و آگاهی شرکت کنندگان افزایش می یابد و بر  
اساس آن می توانند تصمیم درست و مناسب در زمینه های خاص اتخاذ  
کنند و از احتمال بروز مشکلات در آینده کاسته شود. پس می گوئیم:  
راهنمایی گروهی، راهنمایی پیش گیرنده است. نهایتاً توصیه موکد دارم  
که بخش مهمی از فعالیت هایتان را به راهنمایی بپردازید و بقیه را صرف  
کارهای مشاوره ای و حل مشکل کنید خواهش می کنم این نکته را به  
خاطر بسپارید: چیزی که در جامعه ما آنچنان مورد توجه قرار نگرفته، امر  
راهنمایی است. ما در جاهای مختلف، فعالیت های مشاوره ای را توسعه  
داده ایم، که این به نظر بنده، درست نیست. وقتی سیر تاریخی راهنمایی  
مشاوره را در دنیا بررسی می کنیم، می بینیم ابتدا فعالیت های راهنمایی  
توسعه یافته و بیشترین وقت مشاوران را به خود اختصاص می داده است.  
از شما خواهش می کنم یا برنامه ریزی، سعی کنید در موضوع فعالیت  
راهنمایی، بیشتر کار کنید. حال این پرسش مطرح می شود که: چگونه  
یک گروه راهنما درست کنیم که از وقوع مشکلات پیشگیری کند؟

## گروه های راهنمایی

در زمینه فعالیت های راهنمایی، چند مطلب را عرض می کنم: اولین  
مطلبی که در تشکیل گروه های راهنما باید مورد توجه قرار دهیم، این  
است که بدانیم می خواهیم در مورد چه موضوعی با جوان، نوجوان،  
بزرگسال، کودک، زن یا مرد صحبت کنیم. مشکلات مبتلا به جامعه  
کدام اند، آیا جوان های ما درس نمی خوانند، گرفتار اعتیاد هستند،  
موضوعی را فراغت استفاده کنند، موضوع چیست و در مورد چه

می خواهیم اطلاع بدهیم؟ اینها جوان هستند یا نوجوان، ازدواج کرده‌اند، در چندمین سال ازدواج هستند (چون معمولاً سالهای اول ازدواج، دوره شکنندگی است) و در هر مرحله چه کاری باید انجام بدهند؟

باید برای جوانان کلاسهای آموزشی گذاشت تا با تغییرات و تحولات این دوره آشنا شوند. باور کنید که جوانان نمی‌دانند در هر مرحله چه باید بکنند نباید همیشه با ارائه برنامه‌های یکنواخت، مانند تعیین معیارهای گزینش همسر، وقت جوانان را بگیریم.

به این جوان بگویید، الان چه کند، سال اول زندگی چه کند، در زمان بارداری چه کند، پس از تولد فرزند چه کند. این چرخه‌ها چرا مطرح نمی‌شوند؟

به او بگویید، با اولین بچه چگونه برخورد کنند، با دختر چگونه و با پسر چگونه؛ تا احساس تبعیض ایجاد نشود. متأسفانه ما تنها یک مرحله را می‌بینیم و بقیه مسائل را رها می‌کنیم. این که به چه کسانی می‌خواهیم این اطلاعات را برسانیم، خیلی مهم است، چون میزان اطلاعات و ویژگیهای افراد گیرنده اطلاعات، در گزینش نوع اطلاع‌رسانی و فرد اطلاع‌رسان خیلی مهم است. آیا اینها خانم هستند یا آقا؟ یا گروه مختلط؟ آیا جوان هستند یا نوجوان؟ آیا در مرحله انتخاب هستند یا انتخاب کرده‌اند. پس باید کاملاً مشخص و ویژگیهای آنها شناخته شده باشد.

مورد سوم، این است که اطلاعات توسط چه کسی منتقل می‌شود. فردی که می‌خواهد اطلاع‌رسانی کند، باید تجربه کافی در این زمینه داشته باشد. کسی که در موردی اطلاعات و آگاهی کافی ندارد، نمی‌تواند راهنمای موثری برای دیگران باشد. موضوع بعدی اینکه، اطلاعات چگونه باید منتقل گردد؟ فقط سخنرانی یا فیلم است یا کار عملی هم همراه آن است؟ زمان هم در این میان خیلی مهم است. چنانچه اطلاعات را زمانی به افراد برسانید که هیچ کس وقت و حوصله گوش دادن ندارد، مسلماً مفید نخواهد بود. مانند تشکیل انجمن اولیا و مربیان در ساعت نه صبح

که خیلی‌ها در محل کار هستند و خانمها هم به دنبال کارهای منزل  
بعد هم مسئولین گله می‌کنند که چرا مردم نمی‌آیند! باید  
وقتش را به طور مناسب مشخص کنید تا مردم حضور پیدا کنند. پس  
زمان تشکیل جلسه خیلی مهم است. چه زمانی این جلسه را برای  
اطلاع‌رسانی بگذاریم؟ فقط زمانی که خودمان وقت داریم؟ مثلاً چون من  
ساعت سه بعدازظهر روز یکشنبه بیکار هستم، همه جلسه‌ها باید در  
همان ساعت برگزار شود؟ مکان تشکیل جلسه گروه هم خیلی مهم است.  
اطلاعاتی که می‌خواهیم به دیگران منتقل کنیم، باید در خور توان  
فرد و مورد نیاز آن گروه باشد. مثلاً فرض بفرمایید که برای عده‌ای از  
دانش‌آموزان دوره ابتدایی، در مورد معیارهای انتخاب همسر اطلاع‌رسانی  
کنیم. این بحثها به درد آنان نمی‌خورد. زمانی اطلاعات جذب می‌شود که  
مورد نیاز باشد. شما یک نیازسنجی از جوانان و نوجوانانها برای زمینه‌های  
اطلاع‌رسانی بکنید. از آنان بخواهید سه یا چهار مورد از اولویت‌هایشان را  
روی کاغذ بنویسند. سپس موارد نوشته شده را اولویت‌بندی کنید. در  
نتیجه وقتی بر اساس اولویتها، بحث گروهی برگزار شود، برای این گروه  
سنی خاص جالب و قابل توجه خواهد بود. پس ابتدا باید اولویت‌بندی  
کرده، سپس اعلام بکنید که متقاضیان در روز معین و در مکان مشخص  
برای استماع سخنرانی، تحت عنوان تعیین شده، به مدت مثلاً یک ساعت  
حضور یابند. مکانهای مختلف می‌تواند برای سخنرانی مناسب باشد؛  
مدرسه، مسجد، سالن. از افراد با برنامه قبلی دعوت کنید تا بیایند و آنگاه  
درباره مسائل‌شان صحبت کنید و به آنها آگاهی بدهید. مناسب‌ترین  
تعداد برای راهنمایی گروهی جوانان و نوجوانان، معمولاً بیست تا بیست و  
پنج نفر است؛ چون باید امکان بحث متقابل هم وجود داشته باشد.  
تشکیل راهنمایی‌های گروهی یا گروههای راهنمایی، چندان مشکل  
نیست. یک نیازسنجی می‌خواهد، مکان لازم دارد. سخنران دعوت  
می‌شود، در این میان...

منتشر شده توسط سایت  
دکتر عبدالله شجاعی  
www.doktorshajaghi.ir

مشاوره گروهی با راهنمایی گروهی فرق می‌کند. همان طور که در ابتدای صحبت‌م عرض کردم؛ مشاوره، حل مسئله یا رفع مانع رشد، در اولویت قرار دارد. وقتی صحبت از مشاوره گروهی می‌کنیم، می‌خواهیم به فردی که به نوعی درگیر مشکل است یا رشدش متوقف شده یا از حالت عادی دور شده، کمک بکنیم. اما در راهنمایی، به همه اطلاعات می‌دهیم. اطلاعاتی که همه به آن نیاز دارند و هنوز مشکلی به وجود نیامده است. می‌خواهم از مشاوره تعریفی ارائه دهم که با جامعه خودمان هماهنگی و تناسب بیشتری دارد. می‌گوییم مشاوره، کمک و یک رابطه یاورانه تخصصی است، یعنی اجباری در کار نیست. سعی می‌کنیم به فرد کمک کنیم تا خودش تصمیم بگیرد. مشاوره، یک کار تخصصی بین یک مراجع و یک مشاور (در حالت انفرادی) است؛ و یا بین یک مشاور و چند مراجع (در حالت گروهی). مشاور راه‌های حل مشکل را می‌داند و مراجع از مشاور طلب کمک می‌کند تا در حل مشکلش توفیق یابد. مراجع با کمک مشاور، مشکل را تشخیص می‌دهد و در جستجوی راه‌های درمان بر می‌آید. مراجع باید دریابد که مشکل چیست، از کجا آمده است، عوامل ایجاد کننده آن کدامند و چه راه‌حلهایی دارد. مشاور هم مثل راهنمایی می‌تواند به صورت انفرادی یا گروهی انجام شود. یکی از بحث‌هایی که اینجا مطرح می‌شود، محاسن مشاوره گروهی است. انسان موجودی اجتماعی است، در جمع به دنیا می‌آید، در جمع زندگی می‌کند، در جمع رشد می‌کند، و در جمع هم مشکل پیدا می‌کند. تعدادی از روان‌شناسان اعتقاد دارند که مشکلات انسانها، همان مشکلات جامعه است. چون مشکل در جامعه به وجود می‌آید، در جمع هم باید حل شود. در نتیجه، گروه را یک عامل ضروری برای حل مشکل می‌دانیم. مورد دیگر این است که در مشاوره‌های گروهی، تعامل (یعنی عمل و

انفرادی، رابطه یک فرد با گروه و در نتیجه یادگیری افزایش پیدا می کند. چند تعامل وجود دارد و واکنشها زیاد است. پس گروه می تواند اثر بیشتری داشته باشد. حسن دیگر گروه این است که حضور در گروه باعث تسکین و آرامش فرد می شود. به این امر در مکتب و فرهنگ ما تاکید بسیار شده است. وقتی بر کسی مصیبتی وارد می شود، رفتن نزد او خیلی سفارش شده است، تا احساس تنهایی و بی کسی نکند. وقتی دانشجویی از نمره کمی که گرفته است، ناراحت می شود، دیگری می آید و می پرسد: نمره ات چند شده؟ او هم پاسخ می دهد دانشجویی که همدرد پیدا کرده، و شروع به شکایت می کند که کلاس بدی بود، این چه درسی بود، استاد خیلی بد بود و نمره گذاری بلد نیست. اصلاً این دانشگاه به درد نمی خورد و ... سپس می گوید بیا برویم. همین است که گروه، کمی انسان را آرام می کند. در گروه مثلاً زن و شوهرهایی می آیند و می خواهند اختلاف خود را حل کنند. هر کس فکر می کند تمام بدبختی های دنیا فقط برای او پیش آمده است. وقتی صحبت می کنند، متوجه می شوند که هر کدام مشکل خاصی دارند و تقریباً همگان با مشکلات متفاوتی مواجه هستند. این آگاهی به آنان قدری آرامش می دهد و آنان را از تک و غیر عادی بودن می رها کند و مسیر درمان و بهبودی را هموارتر می سازد. پس گروه، جایی برای تسکین و آرامش و مکانی برای دوست یابی است و می تواند فرد را از حالت تنهایی بیرون بیاورد. نهایتاً کارهای گروهی، مقرون به صرفه است، خصوصاً در جامعه ما که مشاور کم داریم، اگر کارهای گروهی تبلیغ شود و درست انجام بگیرد، از نظر اقتصادی هم مقرون به صرفه است. شما برای یک مراجع در مشاوره فردی، یک ساعت وقت می گذارید؛ در حالی که در مشاوره گروهی، برای ۹ مراجع یک ساعت و نیم وقت صرف می کنید. با این حساب، اگر ما بتوانیم همان گروه درمانی خوب را با این حساب، اگر ما بتوانیم همان گروه

منتشر شده فرد سایت شخصی  
دکتر عبدالله صالح آبادی  
www.shafabadi.ir



جلی می‌تواند موثر و کارآمد باشد. برای تشکیل گروه‌های درمانی،  
مراحلی را باید رعایت کنیم:

اولین مرحله، مصاحبهٔ گزینشی برای انتخاب اعضای گروه است. در  
گروه‌های راهنمایی، اصلاً مصاحبه تشخیصی نداشتیم. اطلاعاتی می‌زدیم،  
هر کسی که با این موضوع موافق بود و می‌خواست اطلاعاتی بدست آورد،  
بحث ما را گوش می‌داد. اما در گروه درمانی این گونه نیست. هم مشاور  
باید انتخاب بکند و هم مراجع باید بداند که آیا می‌خواهد در این گروه  
باشد؛ یعنی هر دو حق انتخاب دارند، زیرا می‌خواهند هشت تا دوازده  
جلسه در یک فضای عاطفی بنشینند، بحث کنند. و مشکل را مطرح و آن  
را حل کنند. پس باید اعتمادی از طرف مراجع وجود داشته باشد تا  
بتواند مشکلش را به راحتی بازگو کند و این کار محتاج شرایطی است. هر  
کس به راحتی وارد جمع نمی‌شود تا مشکلش را مطرح کند. الان من از  
هر کدام از شما بخواهم که در مورد معیارهای ازدواج و سازگارهای  
زناشویی در جمع صحبت کنید، به راحتی این کار را خواهید کرد. اما اگر  
بگویم در مورد سازگاری زندگی خودتان حرف بزنید، اینجا چون پای  
مسائل مربوط به زندگی خودتان پیش می‌آید، دیگر آن را در هر جایی  
قابل طرح نمی‌دانید. پس در گروه‌های درمانی، هم درمانگر و هم درمان  
شونده، هر دو حق انتخاب دارند. درمانگر در یک جلسهٔ ده تا پانزده  
دقیقه‌ای، قبل از تشکیل گروه، با هر فرد متقاضی، به طور انفرادی  
صحبت می‌کند و با گرفتن اطلاعات ضروری و مطلع ساختن داوطلب از  
قوانین اساسی گروه، آمادگی داوطلب را برای حضور در گروه درمانی  
می‌سنجد. (۱)

پس از انجام مصاحبهٔ تشخیصی برای انتخاب اعضای گروه، چند  
فعالیت باید انجام گیرد: اولین مورد که اهمیت بسیاری دارد، انتخاب  
اعضا برای گروه درمانی است. بر اساس مصاحبه تشخیصی، تعدادی را  
باید انتخاب کنیم. در یک گروه مشاوره، تعداد شرکت کنندگان محدود،

بین پنج تا دوازده نفر است. چون در گروه‌های درمانی، مشکل فرد مطرح  
تعداد اعضا باید کم و محدود باشد. انتخاب تعداد اعضای گروه  
در این محدوده، در اختیار درمانگر و مشاور است. هر چه مشکل حادتر  
باشد، اعضای گروه بهتر است کمتر باشند تا راحت‌تر بتوانند صحبت  
کنند. اگر اوایل کارتان است، توصیه می‌کنم با تعداد کمتری، گروه را  
شروع کنید، هفت نفر تعداد مناسبی است. مورد بعدی، جنسیت اعضای  
گروه است. اگر اعضای گروه همه خانم باشند یا همه آقا یا مختلط از نظر  
عملی، هر سه نوع گروه تشکیل می‌شوند، اشکالی هم وجود ندارد و  
بستگی به موقعیت و به نوع مشکل دارد؛ یعنی مشاور تشخیص می‌دهد  
اگر هفت خانم در این گروه باشند، راحت‌تر هستند و درمان بهتر انجام  
می‌گیرد. یا در گروه آقایان، اگر خانمها نباشند، جریان درمان راحت‌تر  
می‌شود. اگر مختلط باشند، از رفتارهای هم می‌توانند یاد بگیرند. در اینجا  
می‌شود عکس‌العمل‌هایشان را در مقابل جنس مخالف بسنجید.

روش خاصی در این مورد وجود ندارد، موقعیت و تشخیص مشاور آن  
را تعیین می‌کند و در این موضوع اهمیت دارد. حتی اینکه مشاور خانم یا  
آقا باشد، به موقعیت و فرهنگ او بستگی دارد. خواسته‌ی مراجع برای ما  
مهم است. در کلینیک وقتی یک نفر زنگ می‌زند و وقت می‌خواهد، اولین  
پرسش این است که شما با چه نوع مشاور احساس آرامش می‌کنید؟  
می‌گوید: می‌خواهم با مشاور خانم صحبت کنم، یا با مشاور آقا. این  
کلینیکها هم باید مشاور خانم داشته باشند و هم مشاور آقا.

مورد بعدی در انتخاب اعضای گروه، توجه به مشکلات اعضاست. آیا  
همه باید یک مشکل داشته باشند یا اعضای گروه می‌توانند مشکلاتشان  
متفاوت باشند؟ در عمل، هر دو نوع گروه تشکیل می‌شود و قانون خاصی  
ندارد. تشکیل نوع گروه در درجه اول، به توانمندی مشاور مربوط می‌شود.  
در گروههایی که مشکلات متفاوت است، مشاور باید از تخصص بسیار  
بالایی برخوردار باشد و تجربهٔ

مشاور شده توسط مشاور  
دکتر محمد علی شهبادی  
www.dr-ashadadi.ir

### ۱- تعداد ۲- جنسیت ۳- نوع مشکل

چون مصاحبه گزینشی از داوطلبان انجام داده‌اید، بر اساس اطلاعات می‌توانید با توجه به موقعیت و توانمندی خودتان، نوع گروه را تشخیص دهید و کار را شروع کنید. اعضای گروه حتماً به صورت دایره بنشینند، چون در حال دایره، همه ناظر بر هم هستند و یکدیگر را می‌بینند. درمانگر هم در همان دایره می‌نشیند تا همه فعالیتها و کنش و واکنشهای اعضا را بشنود و ببیند. در مشاوره، دو نوع کنش و واکنش وجود دارد: کلامی و غیر کلامی.

در گروه هر کس جای خودش را شخصاً انتخاب می‌کند. این کار خصوصاً در گروههای خانوادگی خیلی مهم است، مشاور با مشاهده این موارد و بررسی مداخلات اعضا، به نحوه تعامل و نوع مشکل آنان پی می‌برد. گروههای درمانی همچنین زمان مشخصی دارند. زمان در مشاوره‌های فردی به سن مراجع بستگی دارد. برای کودک مقطع ابتدایی بیست تا بیست و پنج دقیقه و یک بار در هفته است. برای نوجوانان، مشاوره انفرادی هفته‌ای یک بار و هر بار، سی تا سی و پنج دقیقه و برای جوانها این کار هفته‌ای یک بار هر بار چهار تا چهار و پنج دقیقه است. برای بزرگسالان هر بار چهار و پنج تا شصت دقیقه و هفته‌ای یک جلسه است. اما گروه درمانی فرق می‌کند. گروه درمانی، هفته‌ای یک بار و هر بار دو ساعت تشکیل می‌شود. معمولاً هشت تا دوازده جلسه گروه برای حل مشکل مناسب به نظر می‌رسد. ممکن است درمانگر خوب عمل کند، مراجع هم خوب همکاری کند و در جلسات کمتری، مشکل حل شود. برای آغاز جلسه، چند راه وجود دارد: یک راه این است که درمانگر در آغاز عجله نمی‌کند و با یک ارتباط غیر کلامی؛ یعنی نگاه کردن به اعضا و سر تکان دادن، آنها را دعوت به سخن گفتن می‌کند. مشاور اگر چند لحظه صبر کند، اعضا شروع به صحبت می‌کنند و سپس درمانگر بحث را ادامه و هدایت می‌کند.

راه دوم، این است که درمانگر خود، سخن را با خوش آمد گفتن و بیان گروه و ذی‌قوانین اساسی گروه ( نظیر محرمانه ماندن مطالب گروه، مشارکت همگان، طرح مشکل، حضور به موقع در گروه، احتمال شرکت در جلسات مشاوره فردی آغاز می‌کند.) انجام این موارد مستلزم آن است که درمانگر فضای مناسبی را در داخل گروه فراهم آورد.

در گروه درمانی، چهار مرحله وجود دارد که رهبر گروه باید متوجه این مراحل باشد:

مرحله اول، مرحله شناسایی یا آشنایی یا مکاشفه است؛ یعنی مرحله گرم شدن که در آن، اعضای گروه همدیگر را بررسی می‌کنند. نظیر جلسه اولی که معلم به کلاس می‌رود. هم معلم و هم دانشجو در صدد شناسایی یکدیگر بر می‌آیند. در این مرحله، وظیفه درمانگر این است که اعضا را تشویق کند تا با صحبت کردن، اضطراب خود را کم کنند و آنان را کم کم تشویق به بیان مشکل نماید. در این مرحله باید اجازه داده شود، بحثها عادی و روز مره باشد و علت مراجعه و هدف از شرکت در گروه پرسیده شود. مرحله شناسایی ممکن است اندکی طول بکشد. گاهی ممکن است جلسه اول را برای این کار بگذارید، که ایرادی ندارد. هر چه جلسه شناسایی بهتر باشد، پایه درمان قوی‌تر می‌شود. پس اجازه بدهید اعضا احساس آرامش کنند؛ منتها درمانگر باید هر جا که موقعیت ایجاب کرد، بحث را به مسئله اصلی بکشاند.

مرحله دوم، مرحله انتقال است، یعنی وقتی افراد به هم اعتماد کردند، مشکل خود را مطرح می‌سازند و با یکدیگر به بحث و مشارکت می‌پردازند. در مرحله سوم، کار کردن و همکاری اعضای گروه برای حل مشکل آغاز می‌گردد. در این مرحله، اعضای گروه با کمک درمانگر، بحث درباره مشکل را شروع می‌کنند و برای حل مشکل، راه‌حلهایی مشخص می‌گردد.

نهایتاً در مرحله چهارم، که نزدیک به پایان جلسه گروه درمانی است، درمانگر با رعایت اصول و روشهای پایان دادن به جلسه درمانی، سعی می‌کند به آن خاتمه دهد.

منتشر شده توسط سایت تخصصی  
دکتر عبدالله شفیع آبادی  
www.dr-ashafiebadli.ir