8 What is ~~[illegible]~~ Group therapy? Describe its merits and limitation.

समूह में व्यक्तियों की चिकित्सा की शुरुआत सर्वप्रथम Trigant Burrow ने किया, बाद में Bion and Foulkes ने युद्ध में लड़े जवानों में उत्पन्न "war neurosis" को treat करने के लिये समूह चिकित्सा का प्रयोग किया ~~[illegible]~~ यद्यपि इस चिकित्सा की औपचारिक शुरुआत Joseph H. Pratt (1905) ~~[illegible]~~ ने ~~[illegible]~~ क्षय रोगियों के मनोबल को ऊँचा रखने के लिये किया। विभिन्न विधि- ~~[illegible]~~ ~~चिकित्सा~~ जैसे व्यवहार, Cognitive आदि द्वारा समूह चिकित्सा की जाती है परंतु इस चिकित्सा को प्रभावी बनाने के लिये केवल एक ही सिद्धांत का प्रयोग किया जाता है। Pratt के बाद सामूहिक चिकित्सा की सफलता को देख कई मनोवैज्ञानिक जैसे Lazell, Marsh आदि ने इस विधि का सफलता पूर्वक प्रयोग किया। J. C. Moreno के द्वारा प्रतिपादित Psychodrama भी सामूहिक चिकित्सा के अंतर्गत आती है। इस तरह सामूहिक चिकित्सा का प्रयोग विभिन्न वैयक्तिक (individual) मनःचिकित्सा जैसे, psychoanalytic group therapy, client centered group therapy, transaction analysis therapy, gestalt group therapy आदि में देखने को मिलती है। बहुत सारे अपेशेवर आत्म मदद संगठनों ~~[illegible]~~ (चेतना उत्तेजक समूह, निश्चयात्मकता

सा ग्रुप, alcoholic anonymous - AA) आदि) इस चिकित्सा विधि का प्रयोग करते हैं

Yalom (1975) ने ~~विभिन्न~~ ~~समूहों के अ~~ समूह चिकित्सा के दौरान विभिन्न समूहों में निम्न उपचारी कारक (therapeutic factors) का पता लगाया —

(a) प्रत्याशा का उत्पन्न होना (instillation of hope) अन्य मनोचिकित्सा की ही तरह इस चिकित्सा के दौरान देखा गया, जो व्यक्ति में यह आशा जगाता है कि उनके समस्या का समाधान संभव है

(b) सार्विकता (universality) इसकी एक महत्वपूर्ण विशेषता है जिससे व्यक्ति यह सीखता है कि उसकी समस्या के समान ही अन्य व्यक्ति भी पीड़ित है वह अकेला नहीं है जो सिर्फ समस्या से जूझ रहा है।

(c) सूचना प्रदान करना प्रारंभिक साक्षात्कार के दौरान किया जाता है जिसमें व्यक्ति अपनी समस्याओं के विभिन्न पहलुओं के संबंध में राय चिकित्सक को बतलाता है और चिकित्सक भी अपनी राय एवं निर्देश तथा अन्य ज्ञान समूह को प्रदान करता है।

(d) परोपकारिता (Altruism) के दौरान रोगी को यह पता चलता है कि दूसरों के लिये वे महत्वपूर्ण व्यक्ति बन सकते हैं जिससे

... आत्म सम्मान ... करता है

(d) Dev. of Social skill (सामाजिक कौशल का विकास) रोगी का समूह चिकित्सा के दौरान समूह के अन्य सदस्यों द्वारा अपने व्यवहार के विभिन्न पहलुओं पर टिप्पणी दिये गये पक्षों के दौरान होता है। व्यक्ति के व्यवहार का असर अन्य सदस्यों पर कैसा पड़ रहा है अगर वह इसके व्यवहार में परिवर्तन ले आये तो वह शायद अच्छी तरह से अंदर समूह के और बाहर सदस्यों के साथ अच्छा पारस्परिक परस्पर संबंध कायम कर सकता है। इससे व्यक्ति में परानुभूति (emphathy), अनुत्तरदायित्व, कम निर्णयात्मक प्रवृत्ति एवं द्वंद को सुलझाने की बेहतर प्रवृत्ति विकसित होती है।

(e) अनुकरणशील व्यवहार (imitative व्यवहार) का विकास चिकित्सक एवं समूह के अन्य सदस्यों के व्यवहार का को देखकर विकसित होता है।

(f) अन्तर्वैयक्तिक सीखना (Interpersonal learning) रोगी समूह के अन्य सदस्यों के साथ अंतःक्रिया करके अपने बारे में समझ विकसित करता है। वे आपस में जिस तरह का संबंध विकसित करना चाहते हैं उसके बारे में पहले से ही विचार की समीक्षा करते हैं। इस तरह समूह एक social laboratory के रूप में काम करता है।

(g) समूह समग्रता (group cohesiveness) इस चिकित्सा का महत्वपूर्ण परिणाम है। समग्रता समूह सदस्य का एक दूसरे के प्रति प्रतिक्रिया एवं आलोचना ~~स्वतंत्र रूप~~ अभिव्यक्त करते हैं एवं चिकित्सक के साथ भी। ~~जिससे~~ इस तरह समूह में पूर्ण प्रतिभागी बनने से समूह के लक्ष्य को पूरा करना

Scanned with CamScanner

आसान हो जाता है।

(र) विरेचन (catharsis) द्वारा सदस्यगण अपने दबे संवेगों एवं इच्छाओं का स्वतंत्र रूप से अभिव्यक्ति करते है जो वर्षों से उन्हें परेशान करते आये है।

(ई) अस्तित्ववादी कारक (existential factors) के रूप मे क्लाइंट अन्य लोगों के साथ अन्तःक्रिया करने के बाद यह सीखता है जिंदगी क्या है जिंदगी को अर्थपूर्ण विभिन्न समस्याओं के बावजूद भी बनाया जा सकता है।

चिकित्सा के दौरान उक्त कारकों की वजह से चिकित्सा प्रक्रिया मे प्रभावशीलता आती है।

समूह चिकित्सा मे कुछ महत्वपूर्ण प्रक्रियाओं पर विशेष ध्यान देना आवश्यक हो जाता है जो निम्न प्रकार है —

(a) सदस्यों का चुनाव — बहुत ही महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। इसके लिये साक्षात्कार के आधार पर व्यक्तियों का चुनाव किया जाता है पुनः उन्हें कुछ गृहकार्य दिया जाता है जिसमें यह सम्मिलित होता है वह किन समस्याओं को इस चिकित्सा द्वारा मिटाना चाहेंगे, उनका लक्ष्य क्या होगा, तथा अपने बारे में biography लिखने को दी जाती है। इसे व्यक्ति के प्रेरणा का विश्लेषण करना आसान हो जाता है और तब पुनः साक्षात्कार द्वारा व्यक्तियों का चुनाव करना आसान हो जाता है।

(b) समूह का संगठन अन्य महत्वपूर्ण कारक

(1976) ने उल्लेख किया है -

(a) सजातीय समूह (समान समस्या से ग्रसित रोगी होते हैं जैसे - alcoholics, drug addict, homosexual, overweight people इत्यादि) का निर्माण करना आसान होता है क्योंकि करीब इनके लक्षण समान होते हैं।

(b) विषमजातीय समूह प्राय सबसे सफल तरह चिकित्सा के लिये चुने जाते हैं। इस समूह में विभिन्न समस्या से पीड़ित व्यक्ति होते हैं, सभी तरह के व्यक्तित्व वाले व्यक्तियों का समान सहभाग होना चाहिये। पुरुष और महिला की समान संख्या, आयु 20 से 50 वर्ष, मिश्रित सामाजिक वर्ग, आर्थिक एवं पेशे से व्यक्ति हो।

(c) समूह के निर्माण में स्थूल व्यामोही, मानसिक मंद, अति रोगी, समाज विरोधी व्यक्तित्व वाले रोगी, आत्मरोग ग्रस्त, psychotic के रोगी को सम्मिलित नहीं किया जाना चाहिये।

(d) सदस्यों की संख्या समूह में 10 से ज्यादा नहीं होनी चाहिये। सदस्यों का वृत्ताकार एवं खुले वातावरण में बैठाया जाता है ताकि प्रत्येक व्यक्ति एक दूसरे एवं चिकित्सक को देख सके। मुख्य चिकित्सक के साथ एक सहयोगी चिकित्सक भी होता है।

(e) समूह चिकित्सा की अवधि 1½ से 2 घंटा की होती है जो सप्ताह में दो बार बुलायी जाती है।

(f) समूह चिकित्सक की भूमिका महत्वपूर्ण होती है। वह समूह पर पूर्ण नियंत्रण नहीं रखता है परंतु साथ ही साथ पूर्ण स्वतंत्रता भी नहीं प्रदान करता है।

समूह के इस क्षमता पर सर्वाधिक बल डाला जाता है जिसका लक्ष्य समूह के सतत कार्य से अधिक होता है

समूह का विकास या developmental phase समूह चिकित्सा की अत्यंत महत्वपूर्ण पहलु है जिसमें समूह समग्रता का विशेष ध्यान रखकर लक्ष्य की ओर बढ़ने की कोशिश की जाती है। William Schulz's (1958) ने तीन महत्वपूर्ण क्रम बताया है —

(a) In-out - इस चरण में सदस्यों चिकित्सक ~~पर निर्भर रहते हैं~~ के निर्देश एवं सलाह पर निर्भर रहते हैं वह चिकित्सक को ज्ञानी, caring के रूप में देखते हैं और उनके प्यार को पाना चाहते हैं। ~~वह~~ इस stage में व्यक्ति समूह में रहकर भी अपनी ओर ज्यादा केंद्रित होता है और अपनी समस्या एवं व्यवहार की ओर ज्यादा केंद्रित होता है इनका व्यवहार सतही होता है।

(b) Top-bottom :- क्रम में conflict उत्पन्न होता है जहाँ therapist सदस्यों को यह एहसास दिलाता है कि ~~व~~ सदस्य सभी ~~चीजों~~ के इच्छाओं के लिये उसपर आश्रित नहीं हो सकते हैं और उन्हें अपने बचकाने इच्छाओं के प्रति स्वयं ही उत्तरदायित्व बनना पड़ेगा, यहाँ therapist को निर्देश देना पड़ता है और साथ ही साथ यह भावना सदस्यों में जगाता है उत्तरदायित्व होकर अपने लक्ष्यों की ओर अग्रसर होते हैं।

यह तनाव का stage होता है जहाँ समूह में विभिन्न भावनाओं का विकास होता है।

(c) Near-far — stage आत्मीयता (intimacy) का होता है। सदस्यों में आत्मीयता बढ़ने लगती है। और धीरे धीरे समूह mature करने लगता है।

समूह चिकित्सा का समापन कब हो, यह एक महत्वपूर्ण चरण GT में आता है। सामान्यतः समूह का सदस्य अन्य सदस्यों के समूह चिकित्सा समापन के बारे में प्रतिक्रिया कहा जाता है अगर consensus या सहमति सबकी हो जाती है तो GT का समापन कर दिया जाता है।

सामूहिक चिकित्सा के मूल्यांकन के तौर पर Karl एवं Bedner (1986) ने तीन सामान्य त्रुटियों की ओर ध्यान दिलाया है —

(i) इन अध्ययनों में रोगियों की उन्नति का संबंध उनकी मनोवृत्तियों तथा आत्म संप्रत्यय (self concept) में केवल धनात्मक परिवर्तन से था और इसका संबंध व्यक्ति के वास्तविक व्यवहार में नहीं था।

(ii) समीक्षा में शामिल किये गये कई अध्ययनों की कार्यविधि प्रयोगात्मक एवं वैज्ञानिक दृष्टिकोण से दोषपूर्ण है।

(iii) इस चिकित्सा का क्षेत्र इतना व्यापक और विस्तृत है कि एकांकी मूल्यांकन करना मुश्किल है। परंतु इस दोष के अतिरिक्त अन्य निम्न लाभ है —

(i) इस चिकित्सा द्वारा जो परिणाम आते है वह काफी दिनों तक बरकरार रहता।

(ii) आश्रित प्रकृति के व्यक्ति संरचित समूह से तथा स्वतंत्र प्रकृति के व्यक्ति असंरचित समूह से अधिक लाभान्वित होते है। व्यक्ति को आत्म अभिव्यक्ति का अवसर मिलता है।

(iii) इस therapy द्वारा कम खर्च में तथा कम समय में अधिक व्यक्ति का उपचार संभव हो पाता है।

(iv) चिकित्सा प्रक्रिया में संवेगात्मक अभिव्यक्ति से तनाव जल्दी कम होते है और कुसमायोजित व्यवहार के लक्षण तेजी से दूर हो जाते है।

इसके बावजूद कुछ दोष है —

(i) इस T द्वारा सभी तरह के रोगी जैसे psychotic, personality disorder, hypochondriasis आदि का चिकित्सा संभव नहीं है।

(ii) इस चिकित्सा के दौरान एक ही साथ कई रोगियों का उपचार किया जाता है इसलिये चिकित्सक सभी रोगियों पर समान ध्यान नहीं दे पाता है। इससे चिकित्सा की प्रभावशीलता अपने आप कम हो जाती है।

निष्कर्ष तौर पर कह सकते है कि यद्यपि इस चिकित्सा की कम इतिहास व्योरा है फिर भी एक एक प्रचलित चिकित्सा पद्धति के रूप तौर पर इसका प्रयोग काफी हो

रखा है। इसके चिकित्सकीय परिणाम की अनुकूलता धीरे धीरे बढ़ रही है।

Scanned with CamScanner