B.A. (Hons) Part – I
Paper – II
Abnormal Psychology
By. Dr. Ramendra Kumar Singh.
HOD, Psychology
D.K. College, Dumraon (Buxar)
VKSU, Ara

समूह चिकित्सा
Group therapy

मानसिक रूप से अस्वस्थ तथा विक्षुब्ध व्यक्तियों की उपचार के लिये कई तरह की चिकित्सकीय प्रविधियों का सहारा लिया जाता है। 'समूह चिकित्सा' उन तमाम मौजूद चिकित्सा प्रविधियों की तुलना में अनोखा अथवा अलग तरह की चिकित्सा पद्धति है। यह चिकित्सा पद्धति इस मूल भावना पर आधारित है कि भावनाओं का सामूहिक आदान-प्रदान से अन्तर्सम्बन्ध मजबूत होते हैं और सामुदायिकता की भावना का विकास होता है जिसके फलस्वरूप पीड़ित व्यक्ति अपनी समस्याओं को निःसंकोच व्यक्त करता है और अपनी समस्याओं से आसानी से निजात पा लेता है।

यह एक ऐसी चिकित्सा पद्धति है जिसमें कई रोगियों अथवा सेवार्थियों का उपचार एक साथ की जाती है। इसमें एक तरह की रोगियों की एक टोली या समूह बना ली जाती है। टोली या समूह बनाने से पूर्व रोग के स्वरूप, रोगी की उम्र, लिंग तथा अन्य कुछ बातों को ध्यान में रखते हुए समरूप समूह (Homogeneous group) बनाने का प्रयास किया जाता है। समूह में सेवार्थियों की संख्या कम ही रखना चाहिए। आमतौर 6-20 लोगों का समूह अच्छा माना जाता है। उपचार का एक सत्र $\frac{1}{2}$ - 2 घंटे तक की होती है।

समूह चिकित्सा में सेवार्थियों चिकित्सक की भूमिका अत्यन्त निष्क्रिय अथवा दर्शक की होती है इसमें

Scanned with CamScanner

रोगी ही अधिक सक्रिय भूमिका में होता है। इसमें सेवार्थियों अथवा रोगियों को एक विशेष वातावरण में रखा जाता है जहाँ वे बेहिचक और बगैर नियंत्रण के अपनी समस्याओं पर बात कर सकें। चिकित्सक आवश्यकतानुसार अपनी उपस्थिति दर्ज करता है, अथवा प्रोत्साहित करता है। रोगियों की क्रिया-कलाप एवं बातचीत पर नजर रखता है।

हालाँकि अगर देखा जाए समूह चिकित्सा उपचार की एक प्राचीन चिकित्सा प्रणाली है। प्राचीन काल में लोग ~~सामूहिक~~ जब भय तनाव तथा आपदा से विचलित हो जाते थे और कई तरह की सामूहिक समस्याओं से गुजरते थे तो गुरुजनों के पास उससे मुक्ति पाने के लिए परामर्श लेने जाते थे। परन्तु औपचारिक रूप से इस चिकित्सा पद्धति को स्थापित करने का श्रेय जोसेफ एच० प्रॉट (1905) को जाता है। आधुनिक समूह चिकित्सा प्राचीन काल की उपचारात्मक प्रविधियों की परिमार्जित एवं परिवर्धित रूप है। प्रॉट ने (1905) ई० में निम्न मनोबल या दबे मनोबल के लोगों का इलाज इसी विधि से करना प्रारंभ किया था, लेकिन 'समूह चिकित्सा' पद का नामकरण करने का श्रेय मोरैनो (1945) को जाता है।

इस चिकित्सा पद्धति में रोगी के आत्मबल को मजबूत होने का काफी अवसर मिलता है, क्योंकि अपनी मानसिक उलझनों को खुलकर व्यक्त करते हैं तथा उनमें यह भाव विकसित होता है कि बहुत लोग हमारे जैसे समस्याओं से ग्रस्त हैं। अतः हम भी इससे बाहर निकल सकते हैं। इसे परिभाषित करते हुए रेबर एवं रेबर (2001) ने कहा है :-

"समूह चिकित्सा एक सामान्य शब्द है जिसका ~~अर्थ~~ तात्पर्य एक ऐसी मनोचिकित्सकीय प्रक्रिया से होता है, जिसमें ~~व्यक्तियों का समूह में व्यक्ति मिलते हैं~~
~~एक दूसरे के साथ समूह में व्यक्तियों का मिलाप होता है~~
चिकित्सक या उपचारक की देखरेख में लोग समूह के अन्दर एक दूसरे से मिलते-जुलते हैं।"

इसी प्रकार किस्कर (1985) ने समूह चिकित्सा को बड़ा ही सुन्दर, स्पष्ट एवं सरल शब्दों में परिभाषित किया है :-

"समूह चिकित्सा उपचार की वह प्रविधि है जिसमें एक साथ कई लोगों का एक ही समय में उपचार किया जाता है अथवा इस पद्धति में समूह गतिकी (Group dynamics) या समूह गतिशीलता का उपयोग एक व्यक्ति की उपचार में किया जाता है।"

Scanned with CamScanner

"Group therapy is a method of treatment in which a number of people are treated at one time or, in which group dynamics are used in treatment of one person."

उपर्युक्त परिभाषाओं का विश्लेषण करने पर निम्नलिखित बातें निकल कर आती हैं, जिससे समूह चिकित्सा का स्वरूप को समझना आसान हो जाता है:—

(i) समूह चिकित्सा, मनोचिकित्सा का एक अनोखा रूप अथवा प्रकार है।

(ii) इस चिकित्सा पद्धति में एक से अधिक लोगों का उपचार एक ही समय में एक साथ किया जाता है।

(iii) कभी कभी इस चिकित्सा पद्धति में केवल एक रोगी का इलाज सामान्य व्यक्तियों की छोटी समूह में भी रखकर किया जाता है।

(iv) यह इस मान्यता पर आधारित है कि समूह-परिस्थिति में किया गया उपचार अधिक लाभदायक होता है।

(v) इसमें रोगी अपनी भावनाओं एवं समस्याओं को खुलकर व्यक्त करता है।

(vi) इस चिकित्सा प्रणाली में समूह को यथासंभव Homogeneous (समरूप) बनाने का प्रयास किया जाता है।

इस प्रकार सरल शब्दों में हम कह सकते हैं "सामान्य स्वरूप के मनोरोगियों को समूह में रखकर एक साथ और एक ही समय में किया गया उपचार ही समूह चिकित्सा है।"

APPROACHES OR MODELS OF GROUP THERAPY

आजकल मनोरोगियों अथवा सांवेगिक समस्याओं से ग्रस्त रोगियों की उपचार के लिये समूह चिकित्सा के तहत आनेवाली प्रविधियों का उपयोग किया जा रहा है। कुछ प्रमुख प्रविधियाँ निम्नलिखित हैं:—

(1) मनोनाटक (Psychodrama) समूह चिकित्सा के इस प्रारूप के प्रतिपादक मोरेनो हैं। इस चिकित्सा पद्धति में चिकित्सक

समस्या को ध्यान में रखकर एक नाटक खेला जाता है जिसमें रोगी भिन्न-भिन्न तरह की भूमिका में होते हैं। चिकित्सक सहायक या निर्देशक की भूमिका में होता है अथवा एक प्रोत्साहक की भूमिका में मात्र रहता है। नर्स आदि सहायक की भूमिका में आवश्यकता-नुसार आती हैं। इस नाटक में प्रत्येक रोगी अपनी व्यथा को खुलकर व्यक्त करता है। इस प्रणाली की मूल मान्यता यह है कि रोगी अपनी संवेगात्मक व्यथा को व्यक्त कर हल्का या चंगा हो जाता है। उसका आत्मविश्वास बढ़ाल हो जाता है। रेबर एवं रेबर (2001) के शब्दों में :-

"यह एक ऐसी चिकित्सा प्रणाली है जिसमें चिकित्सक की तथा अन्य लोगों की उपस्थिति में रोगियों को कुछ खास तरह की निश्चित भूमिका को करने के लिए दिया जाता है।"

(2) परिवार चिकित्सा (family therapy) :- यह भी group therapy का एक प्रारूप है जिसमें रोगी का उपचार उसके परिवार के सदस्यों के साथ किया जाता है। मूल धारणा यह है कि न केवल रोगी बल्कि उसके पूरे परिवार को चिकित्सा लेने की जरूरत है, ताकि उससे समस्या समाधान एवं कुसमायोजित व्यवहार को बदलने में मदद मिलती है। अतः उसके पूरे परिवार की व्यवहार में बदलाव लाना आवश्यक होता है।

(3) भिड़न्त समूह चिकित्सा (Encounter group therapy) :- समूह चिकित्सा की यह एक अनोखी तकनीक है। इसके तहत कुसमायोजित व्यवहार का उपचार सामूहिक वातावरण में समूह के सदस्यों की आपसी अन्तःक्रिया के माध्यम से कराया जाता है। Chaplin (1975) के अनुसार -

"भिड़न्त समूह चिकित्सा एक ऐसी मनोचिकित्सा पद्धति है जिसमें एक छोटे समूह के अन्तर्गत पारस्परिक अनुभव के आधार पर आपसी आदान-प्रदान के द्वारा गहन रूप से वैयक्तिक विकास का प्रयास कराया जाता है।"

(4) संव्यवहार विश्लेषण (T.A) :- इसका प्रतिपादन इरिक बर्न (1966) ने किया जिसमें रोगी को समूह में रखकर उसके व्यवहारों एवं आवेगों में बदलाव किया जाता है। सामूहिक परिवेश में रोगी में अभियोजित व्यवहार तथा परिपक्व कार्यशैली एवं उचित मनोवृत्ति को विकसित कराने का प्रयास किया जाता है। अत

पद्धति में एक खेल खेलने को दिया जाता है जिससे कि रोगी के अन्दर की Child, Adult एवं Parent का विश्लेषण किया जा सके तथा उसकी समस्याओं का कारण जानकर दूर करने का पर्याप्त अवसर दिया जा सके।

समूह चिकित्सा के प्रमुख चरण
Steps of group therapy

समूह चिकित्सा के अन्तर्गत कई तरह की चिकित्सकीय तकनिकों का प्रयोग किया जाता है। प्रत्येक तकनीक की अपनी कुछ विशेषताएँ तथा कुछ खामियाँ हैं। इसी तरह उनके प्रयोग करने की तकनीक भी अलग-अलग है, फिर भी कुछ ऐसे Common Steps हैं, जिनका प्रयोग group therapy के प्रत्येक प्रारूपों में किया जाता है, जो निम्नलिखित हैं।—

(1.) चिकित्सा पूर्व साक्षात्कार (Pre Therapy interview) :- समूह चिकित्सा का पहला चरण यह होता है कि चिकित्सा प्रारम्भ करने से पूर्व सेवार्थी का साक्षात्कार कर लिया जाता है। ~~इस~~ समस्याग्रस्त व्यक्तियों के समस्याओं के स्वरूप तथा रोगियों की स्थिति का मूल्यांकन कर लिया जाता है, ताकि group बनाने में कोई अड़चन न आ पाए।—

(2.) औपचारिक प्रबन्ध (Formal arrangement) :-

समूह चिकित्सा का दूसरा चरण औपचारिक प्रबन्ध है, जिसमें समूह निर्माण से सम्बन्धित कारीकियों का निर्धारण किया जाता है। यह योजना बनाई जाती है कि समूह में सदस्यों की संख्या कितनी होगी तथा सत्र कितने दिनों तक चलेगा। सामान्यतः एक आदर्श समूह में 6 – 15 या 20 सदस्य होते हैं। प्रत्येक सत्र $\frac{1}{2}$ से 2 घंटे की होगी है। यानि हरेक गतिविधियों का एक खाका तैयार कर लिया जाता है।

Scanned with CamScanner

(3) समूह निर्माण :- तीसरे चरण में समूह का निर्माण किया जाता है। इस चरण में समूह बनाते समय यह ख्याल रखा जाता है कि प्रत्येक स्थिति में समूह में का निर्माण समरूपता (Homogeneous) को ध्यान में रखकर की जानी चाहिये। समूह के रोगियों की उम्र, लिंग, सामाजार्थिक स्थिति, रोग के तैदानिक लक्षणों में समरूपता का ध्यान रखकर ही समूह निर्माण की जाती है, अन्यथा इस चिकित्सा पद्धति से इलाज करना खतरनाक हो सकता है।

(4) चिकित्सक की भूमिका :- चौथे चरण में चिकित्सक की भूमिका तैयार कर लिया जाता है कि उपचारक को क्या करना है? सहायक की भूमिका कैसी होगी! इससे रोगियों को आवश्यक निर्देश मिलता है।

(5) रोगी की दृष्टिकोण में बदलाव :- कई सत्रों तक उपचार चलने के बाद रोगी के दृष्टिकोण में धीरे-धीरे बदलाव आने लगता है। रोगी का मनोबल और आत्मविश्वास ऊँचा हो जाता है। उसका नकारात्मक विचार निकल जाता है और वह समायोजित हो जाता है।

(6) समापन :- इस चिकित्सा प्रणाली की अंतिम चरण समापन की होती है। अब तक रोगी समायोजित हो जाता है और सत्र समाप्त हो जाती है।

मूल्यांकन

समूह चिकित्सा पद्धति का मूल्यांकन इस चिकित्सा पद्धति के गुण एवं दोषों के आधार पर किया जायेगा, जिसका वर्णन क्रमशः किया जा रहा है :—

गुण (Merits) :→ इस चिकित्सा पद्धति में निम्नलिखित गुण अथवा विशेषताएँ (उपयोगिताएँ) पाई जाती है :—

(1) समय, श्रम एवं साधन की बचत :- इस चिकित्सा पद्धति से एक साथ कई रोगियों का इलाज एक साथ किया जाता है। इसके चलते वैयक्तिक चिकित्सा पद्धतियों की तुलना में यह कम खर्चीली है। इसमें समय एवं श्रम की भी बचत हो जाती है। इस चिकित्सा पद्धति की यह एक बड़ा गुण है।

Scanned with CamScanner

(2) निरेचक मूल्य (Cathartic Value) :- इस चिकित्सा पद्धति का एक बड़ा गुण यह भी है कि इसे Cathartic Value प्राप्त है। इस चिकित्सा प्रणाली में सामूहिक इलाज होता है जिसके चलते रोगियों को अपनी रचनात्मक अथवा ऋणात्मक संवेगों को खुलकर व्यक्त करने का मौका मिलता है। इससे रोगी के मन के अन्दर की पीड़ा एवं भाव को बाहर निकलने का मौका मिलता है और वह सामान्य हो जाता है। Bendar एवं Lewis (1941) कहता है कि इस चिकित्सा पद्धति से उपचार करने पर अन्दर की समस्याओं को बाहर निकलने में मदद मिलता है।

(3) वास्तविक जाँच संभव :- इस चिकित्सा पद्धति की एक बड़ी विशेषता यह है कि समूह के लोगों से मिलने जुलने का मौका मिलता है जिससे यह जानने का अवसर अधिक मिलता है कि मानसिक समस्याओं से वही केवल पीड़ित नहीं है, अपितु अन्य लोग भी पीड़ित है। समूह के सदस्यों से अपनी पीड़ाओं के विषय में खुलकर निःसंकोच बात करने लगते हैं; जिससे उनका मन हल्का हो जाता है और वह सामान्य हो जाते हैं।

(4) बच्चों के लिये भी उपयुक्त :- यह चिकित्सा प्रणाली बच्चों के लिये भी लाभदायक है। इसके माध्यम से बच्चों की मनोवृत्तियों एवं व्यवहार प्रारूपों का परिमार्जन आसानी से हो जाता है।

(5) सामाजिक वास्तविकता परीक्षण :- कोलमैन (1971) ने इसके गुणों की व्याख्या करते हुए बताया है कि इस प्रणाली से उपचार करने पर सामाजिक वास्तविकता के परीक्षण में फायदा मिलता है। समूह में संवेग व्यक्त करना आसान होता है।

(6) समान संवेगात्मक परेशानियों का बोध :- रोगी को यह जानकर संबल मिलता है कि उनके जैसा और लोग भी परेशानियों से ग्रस्त हैं। वह केवल अकेला व्यक्ति नहीं है। इससे उन्हें इस तरह की समस्याओं से बाहर निकलने में बल मिलता है।

Scanned with CamScanner

(7) समायोजन की सफल प्रतिरूप को सीखना :- स्लिक्कर का कहना है इस चिकित्सा प्रणाली का एक प्रमुख गुण यह है कि इसमें पीड़ित व्यक्ति को समायोजन के उचित तरीके को सीखने का अवसर अधिक मिलता है। इसमें समूह के अन्य सदस्यों के व्यवहार प्रतिरूप को देखता है। दूसरे द्वारा किये गये सफल व्यवहार को वह भी अपनाता है और जल्द चंगा हो जाता है। वैयक्तिक चिकित्सा में यह गुण नहीं है।

(8) अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्धों में मजबूती :- कोरचिन (1986) के अनुसार इस चिकित्सा पद्धति से उपचारित रोगियों में सही एवं उचित अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध विकसित होने का अधिक अवसर मिलता है जिससे लोग मानसिक रूप से स्वस्थ हो जाते हैं।

दोष (सीमाएँ) उपर्युक्त गुणों के बावजूद इसकी कुछ सीमाएँ भी हैं, जो इसकी सफलता को प्रभावित करती हैं :-

(i) समूह का समरूप बनना संभव नहीं :- लाख कोशिशों के बावजूद समूह का प्रत्येक दृष्टिकोण से समरूप (Homogeneous) बनाना एक दुरूह कार्य है। समूह बनाने में जरा सी चूक आग हो जाती है तो रोगियों की स्थिति और बिगड़ सकती है।

(ii) सभी रोगियों पर उचित ध्यान देना कठिन :- समूह में कई रोगी होते हैं, ऐसी हालत में सभी पर उचित ध्यान देना एक बहुत ही कठिन कार्य है। इसी दोष को इंगित करते हुए ओरलिन (2003) का कहना है कि इस चिकित्सा पद्धति से प्रत्येक रोगी पर आवश्यकतानुसार उचित ध्यान नहीं दिया जा सकता है।

(iii) गंभीर रोगियों पर अप्रभावी :- समूह चिकित्सा की एक बड़ी सीमा यह है कि गंभीर किस्म की समस्याओं से ग्रस्त लोगों पर यह कारगर नहीं है। बालाकृष्ण (1987) :- इस चिकित्सा पद्धति से गंभीर रूप से पीड़ित व्यक्तियों का इलाज संभव नहीं है क्योंकि उसका उपचार कठिन होता है। कोलमैन (1971) का भी मानना है कि गंभीर एवं गहन संघर्षों का

इस विधि से समाधान नहीं हो सकता है।

(5) **चिकित्सक की कठिनाईयाँ** - यह ऐसी चिकित्सा प्रणाली है जिसमें एक साथ कई रोगियों का इलाज किया जाता है, जिसके कारण उपचारक अथवा चिकित्सक को काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। इसीलिए शैफर एवं लेजारस (1952) ने सुझाव देते हुए कहा है कि इसका प्रयोग व्यक्तिगत चिकित्सा के साथ करना लाभप्रद हो सकता है, अतः इसे एक पूरक चिकित्सा ~~प्रणाली~~ तकनीक के रूप में रखना उचित होगा।

निष्कर्ष :- समूह चिकित्सा की गुण एवं दोषों का समालोचनात्मक अध्ययन करने पर यह स्पष्ट हो जाता है कि कुछ सीमाओं के बावजूद यह उपचार की अनूठी पद्धति है जिसकी प्रासंगिकता आज भी बनी हुई है और भविष्य में भी बनी रहेगी। शैफर तथा लेजारस (1952) के शब्दों में - "समूह चिकित्सा ऐसी परिस्थिति में अधिक सफल प्रमाणित होती है, जब इसका प्रयोग किसी वैयक्तिक चिकित्सा के साथ एक संपूरक (Suppliment) चिकित्सा के रूप में की जाती है।"

R.K. Singh
23.05.2020

Dr. Ramendra Kr. Singh
H.O.D. Psychology
D.K. College, Dumraon
VKSU (Ara)