

گروه درمانی

(روش و اجرا)

دکتر نوراله محمدی

استاد بخش روان شناسی بالینی

دانشگاه شیراز



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۴۰۱

| | |
|---------------------|--|
| سرشناسه | : محمدی، نوراله، ۱۳۴۶ - |
| عنوان و نام پدیدآور | : گروه درمانی (روش و اجرا)/نوراله محمدی. |
| مشخصات نشر | : تهران : آوای نور، ۱۴۰۱. |
| مشخصات ظاهری | : ۲۵۶ ص. |
| شابک | : ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۹۱۵-۹ |
| وضعیت فهرستی | : فیپا |
| یادداشت نویسی | : واژه نامه. |
| یادداشت موضوع | : کتابنامه: ص. ۲۳۹-۲۴۳. روان‌درمانی گروهی |
| رده بندی کنگره | : ۴۸۸RC Group psychotherapy |
| رده بندی دیویی | : ۸۹۱۵۲/۶۱۶ |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۹۰۱۰۳۱۲ |

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

گروه درمانی (روش و اجرا)

نویسنده: دکتر نوراله محمدی

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹-۹۱۵-۳۰۹-۶۰۰-۹۷۸



نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری، پلاک ۹۹، طبقه

دوم، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵، نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

قیمت ۱۳۵۰۰۰ تومان

همه حقوق برای ناشر محفوظ است.

تقديم به

همسرم فاطمه

و

دخترانم ريحانه و ثنا

فهرست مطالب

فصل اول: گروه و پویایی های آن

فرایند گروهی

۱- پویایی

۲- ساختار گروهی

۳- تعامل

۴- انسجام

انواع گروه ها

۱- گروه های تکلیف

۲- گروه های راهنمایی

۳- گروه های مشاوره

۴- روان درمانگری گروهی

دیگر گروه ها

۱- گروه های خودیار

۲- گروه های حمایت

۳- گروه درمانی فشرده

خلاصه

فصل دوم: تشکیل گروه

تشکیل گروه

برنامه درمانی برای گروه

جامعه هدف

اهداف درمانی

فنون گروه درمانی

تکالیف و تمرین ها

پذیرش و عضو گیری

فرایند انتخاب اعضای گروه

۱- مصاحبه فردی

۲- مصاحبه گروهی

۳- روش ترکیبی

سنجش

قضاوت بالینی و ارزیابی

گزینش بیماران

۱- معیارهای خروج

۲- معیارهای ورود

ملاحظه‌های عملی در تشکل گروه

۱- گروه‌های باز/ بسته

۲- عضویت داوطلبانه / اجباری

۳- ترکیب گروه

۴- اندازه گروه

۵- فراوانی و مدت زمان جلسات

۶- طول دوره گروه‌درمانی

۷- موقعیت درمانی

خلاصه

فصل سوم: تحول گروه

تحول گروه

مرحله اول تحول گروه: جهت‌گیری و کاوش

رابطه گروهی

نگرانی‌های اولیه اعضای گروه

خودکاوشی

اعتماد گروهی

عوامل اعتماد ساز

معارفه اعضای گروه

قوانین و هنجارهای گروه درمانی

انواع هنجارهای گروهی

۱- مسئولیت‌پذیری

۲- خود آشکارسازی

۳- کمک کردن

۴- رازداری

۵- دیگر هنجارها

تصریح انتظارات و اهداف درمانی

ساختار گروه

خلاصه فصل

فصل چهارم: مرحله گذار از بحران

تعارض و بحران

۱- ترسها و اضطرابهای رایج

۲- مقاومت

۳- تعارض بین فردی

۴- چالش با درمانگر

۵- الگوهای رفتاری مسأله دار

۶- انتقال

خلاصه فصل

فصل پنجم: مرحله فعال سازی (کار و عمل)

مرحله فعال سازی

پویه های تغییر در گروه درمانی روان تحلیل گری

پویه های تغییر در گروه درمانی وجودی

پویه های تغییر در گروه درمانی شناختی- رفتاری

گروه و عوامل درمانی

۱- عوامل درمانی حمایتی

۲- عوامل درمانی خود آشکار ساز

۳- عوامل درمانی مبتنی بر یادگیری

۴- عوامل درمانی مبتنی بر به کارگیری نیروهای کار روان شناختی

دیدگاه یالوم در مورد عوامل درمانی

۱- القای امید

۲- همه گیری تجارب

- ۳- آرایه اطلاعات
- ۴- نوع دوستی
- ۵- اصلاح روابط خانوادگی اولیه
- ۶- اجتماعی شدن
- ۷- رفتار تقلیدی
- ۸- یادگیری بین فردی
- ۹- انسجام گروهی
- ۱۰- تخلیه هیجانی
- ۱۱- عامل وجودی
- دیدگاه کوری در مورد عوامل درمانی
- ۱- پذیرش و اعتماد
- ۲- آزادی در تجربه
- ۳- خودافشاگری
- ۴- پسخوراند
- مکانیسم‌های تغییر
- ۱- تقلید
- ۲- همانندسازی
- ۳- درونسازی
- فرایند تغییر
- ۱- مواجهه
- ۲- روشن سازی
- ۳- تفسیر
- ۴- کارکردن روی مشکل
- خلاصه فصل

- فصل ششم: خاتمه گروه درمانی**
- خاتمه گروه درمانی
- عوامل موثر بر خاتمه درمان گروهی
- خاتمه ناموفق
- خاتمه درمان در گروه های باز

خاتمه گروه‌های بسته

۱- یادآوری تجربه‌های گروهی

۲- بررسی موضوعات ناتمام

۳- تمرکز بر انتقال تجربه‌های گروهی

۴- بررسی احساس و افکار مربوط پایان گروه

۵- تمرکز بر سنجش و ارزیابی فرایند درمان

خلاصه فصل

فصل هفتم: مرحله پیگیری

فعالیت های مرحله پیگیری

بررسی تجربه گروهی و تأثیر آن بر زندگی

رشد فردی و بازسازی زندگی

سنجش و ارزیابی بالینی

خلاصه فصل

فصل هشتم: گروه درمانگر (ویژگی ها، وظایف و ملاحظات)

شخصیت گروه درمانگر

خودانگیزگی

اصالت

شجاعت

احساس وجود

خودآگاهی و هویت

دیگر مسائل حرفه ای مربوط به گروه درمانگر

علم و دانش گروه درمانگر

جهان بینی و فلسفه زندگی درمانگر

مهارت های گروه درمانگر

۱- مهارت گوش دادن فعال

۲- مهارت همدلی

۳- مهارت انعکاس احساس

۴- مهارت خلاصه سازی

- ۵- مهارت گرم کردن گروه
- نقش گروه درمانگر در فرایند درمان
- ۱- ایجاد و حفظ پویایی در گروه
- ۲- ساختار و هنجارسازی
- ۳- تمرکز بر اینجا و اکنون
- ملاحظات مربوط حرفة گروه درمانی
- ۱- خودافشاگری درمانگر
- ۲- انتقال متقابل
- ۳- انتخاب کمک درمانگر
- عوارض حضور کمک درمانگر
- خلاصه فصل

..... منابع

..... واژه نامه

پیشگفتار

احساس سلامتی، حاصل عملکرد هماهنگ نیروهای درون انسان است. تمام عناصر و ابعاد روابط بین فردی و درون فردی، توسط این نیروهای هماهنگ، تعیین می‌شوند. بر این اساس، هرگونه اختلال و ناراحتی در انسان، ناشی از تخطی او از قوانین طبیعت و هنجارهای بین فردی است. نادیده گرفتن این قوانین، نظام هماهنگ انسان را به هم ریخته و آسیب پذیر می‌سازد. انسان موجودی اجتماعی است که سلامتی او به کمیّت و کیفیت رابطه بین فردی‌اش با سایرین بستگی دارد. در شرایط خاص، وقتی هرخطری سلامتی انسان را تهدید می‌کند، یا شرایط بحرانی به وجود می‌آید و زندگی را سخت و دشوار می‌سازد، او دست یاری به سوی هم‌نوعان خود، دراز می‌کند. فلسفه گروه‌درمانی هم به نوعی به نیاز انسان‌ها به رفتار کمک‌دهی و انسان‌دوستی مرتبط است. هدف اصلی گروه درمانی، ایجاد شرایط و فضای امن و آرامی است که اعضای آن بتوانند در حل مشکلات به یکدیگر کمک کنند.

این کتاب بیشتر روی مقدمات، اصول و روش اجرای گروه درمانی تمرکز دارد. به عبارت دیگر، محتوای این کتاب از یک سو بر اصول، مفاهیم، قوانین و فنون علم‌پویایی گروه مبتنی است و از سوی دیگر بر روش‌ها، راهبردها، فنون و نظریه‌های گروه‌درمانی استوار می‌باشد. از این رو، این کتاب بیشتر با آرا و نظرات دانشمندان علم‌پویایی گروه، مانند لوین و متخصصان علم‌گروه‌درمانی، مانند یالوم و کوری مستند شده است. علاوه بر این، تجربه دو دهه آموزش و هدایت گروه‌های درمانی، سبب شد که یادداشت‌ها، پروتکل‌ها، روش‌ها، فنون و راهبردهای متعددی در زمینه درمان گروهی اختلالات روانی، گروه‌های رشدی و خودآگاهی به دست آیند که برخی از آن‌ها به نوعی در این کتاب مورد استفاده قرار گرفته‌اند.

با شکل‌گیری گروه درمانی در دهه چهل به تدریج تا کنون، تغییرات قابل توجهی در حوزه‌های نظری و عملی این حوزه به وجود آمده‌اند. بر این اساس، انواع گروه‌درمانی‌ها برای اختلالات بالینی و گروه‌های حمایتی برای مراجعان وخیم جسمی، مانند افراد مبتلا به سرطان و جز آن، گروه‌های آموزشی - روانی برای گسترش سلامت روان و توان‌افزایی افرادی که با مشکلات فردی و بین فردی مواجه‌اند، شکل گرفته و گسترش یافته‌اند. با این همه، در این کتاب سعی شده است از اصول، مبانی، چارچوب، روش و راهبردهایی

صحبت شود که در تمام گروه‌ها مشترک بوده و مورد نیاز تمام آن‌هاست. بنابراین، محتوای این کتاب در تمام اشکال‌گروه درمانی با هر نوع رویکرد نظری، قابل استفاده است. البته، تفاوت‌ها بین انواع گروه‌های درمانی‌ها، بیشتر به فنون، تمرین‌ها و ادبیاتی بر می‌گردد که هر یک از رویکردهای نظری و درمانی بر آن‌ها، تأکید دارند.

امروزه به خاطر عوامل اقتصادی و نیاز تعداد زیادی از افراد به خدمات درمانی، گروه درمانی‌های ساختارمند کوتاه مدت با اثربخشی بالا، بیشتر مورد استقبال قرار می‌گیرند. با این وجود، هدف این‌گونه گروه‌های درمانی، لزوماً تغییر ساختار شخصیت نیست. بلکه هدف چنین گروه‌هایی، کاهش وخامت نشانه‌ها، ساده سازی اهداف و زندگی و تعادل-بخشیدن به نظام شناختی و هیجانی اعضای آن‌هاست. در مقابل، هدف گروه درمانی‌های تعاملی این است که به طور همزمان، کاهش وخامت نشانه و تغییر شخصیت دنبال کند. فرض بر این است که در این‌گونه گروه‌های درمانی، هر نوع تعارض بین فردی در گروه می‌تواند یک فرصت درمانی جدیدی را برای اعضا فراهم آورد. البته برای رسیدن به چنین اهداف مهمی، گروه به مدیریت هنرمندانه نیاز دارد.

در این کتاب، ساختار و روش اجرای گروه‌درمانی بر اساس یک الگوی مرحله‌ای توضیح داده شده و به صورتی نگاه‌شده است که استفاده از مطالب آن برای خواننده سهل و ممکن باشد. با این وجود، این بدان معنی نیست که خواننده برای گروه درمان‌گرشدن به آموزش آکادمیک و کارآموزی بالینی نیاز ندارد. بلکه هرگونه اقدام برای اجرای هر نوع گروه درمانی، همواره باید بر پایه دانش آکادمیک، کارآموزی، تجربه بالینی و علاقه به فرایندهای گروهی استوار باشد به نحوی که به‌طور مستمر و تحت نظر اساتید این حرفه، امکان نظارت و ارزیابی نیز وجود داشته باشد.

دانشجویان تحصیلات تکمیلی که قصد دارند وارد حوزه گروه درمانی شوند، ممکن است با ابهام و سؤالات متعددی مواجه شوند. یکی این که اثربخشی کدام یک از درمان‌های گروهی و فردی بیشتر است؟ این سؤال به ظاهر ساده است، اما به دلایل مختلف پاسخ دقیق به آن دشوار است. اول این که ارزیابی اثربخشی در درمان‌گروهی و فردی قابل مقایسه نبوده و هم‌میزان اثربخشی، علاوه بر روش‌ها و فنون، تحت تأثیر تجربه بالینی، رویکرد نظری و شخصیت‌درمانگر نیز هست. دوم این که احساس بهبودی یک تجربه فردی است و معیارهای بهبودی در مکاتب مختلف روان‌درمانی، متفاوت هستند. سومین

مسأله ای که در خصوص ارزیابی اثربخشی باید مورد توجه قرارگیرد این است که هر یک از جلسات درمان فردی یا گروهی صرفاً با بخش کوچکی از زندگی فرد سروکار دارد و حتی ممکن است مراجع همزمان با تجربه فرایند درمان، خواسته یا ناخواسته در زندگی شخصی خود به شکلی از برنامه‌های بهداشت روانی که بر نتیجه درمان به طور همزمان تأثیر دارد، نیز شرکت داشته باشد.

دومین سؤال رایج گروه درمانگران مبتدی این است که آیا تمام مراجعان که به مراکز روان‌درمانی و مشاوره مراجعه می‌کنند به گروه درمانی نیاز دارند یا نه. شواهد و تجربه بالینی نشان‌دهنده است که گروه درمانی یک فرایند درمان تکمیلی می‌باشد. به عبارت دیگر، لازم است که در وهله اول مراجعان پس از پذیرش اولیه، وارد فرایند تشخیص بالینی شده و در صورت نیاز تحت درمان فردی و احیاناً دارویی قرارگیرند و پس از بهبودی نسبی، وارد جلسات درمان‌های گروهی شوند. در این صورت، مراجعان در خلال فرایند گروه درمانی می‌توانند به توانایی‌هایی دست یابند که در درمان فردی دست یافتنی نبودند. علاوه بر این، گروه درمانی حلقه اتصال مراجع به زندگی واقعی خواهد بود که قبل از ورود به محیط خانواده و جامعه با تجربه یک محیط اجتماعی کوچک و امن، بتواند اکتسابات جدید خود را آزمایش کند.

برای این که هر یک از اعضای گروه بتواند، پس از شرکت در گروه، فعالانه وارد جامعه و محیط زندگی خود شوند، لازم است که آن‌ها در بستر گروه به اهداف درمانی خاصی دست پیدا کرده و زندگی گروهی را تجربه کنند. معمولاً، گروه درمانگر این رهیافت را با واسطه کاربرد فنون درمانی در بستر تعامل بین فردی در موقعیت اینجا و اکنون مهیا می‌سازد. چرا که اعضای گروه در چنین فضای گروهی می‌توانند با یکدیگر آزادانه تعامل کنند، به مشکلات و سوگیری‌های بین فردی خود، پی‌برده و برای حل و فصل آن‌ها اقدام کنند. هرگونه گروه درمانی که بتواند علاوه بر فنون درمانی و تمرین‌های مورد نیاز، دو اصل اساسی روابط بین فردی و عوامل درمانی در موقعیت اینجا و اکنون را رعایت کند، دارای اثربخشی، کارآمدی بالا و معتبر خواهد بود. گرچه چنین فرایندی نیاز به یک برنامه درمانی مدون و آزمایش شده، نیاز دارد.

هراختلال بالینی به برنامه درمانی خاصی نیاز دارد و نمی‌توان از برنامه درمانی واحدی به عنوان تنها نسخه واحد برای همه گروه‌هایی که از یک اختلال مشابه رنج می‌برند،

استفاده کرد. هر گروهی نیاز به برنامه درمانی خاص و متناسب با مشکلات و انتظارات اعضای گروه خود دارد. هر برنامه درمانی پویا، ظرفیت ویژه‌ای دارد که در خلال فرایند گروه درمانی، متناسب با نیاز و انتظار اعضای گروه از یک‌سو و تجربه و دانش درمانگر از سوی دیگر، همواره در حال بازسازی باشد.

انتظار می‌رود پس از خواندن این کتاب، خواننده به این دیدگاه دست پیدا کند که هرگونه فعالیت درمانی در گروه‌ها، بدون برنامه درمانی مدون، معتبر و اثربخش، امکان پذیر نیست. طبیعی است که انتظار می‌رود که خواننده پس از مطالعه این کتاب، بتواند برنامه درمانی متناسبی را برای گروه‌های مورد نظر خود تدوین کرده و همواره برای استفاده در گروه‌های جدید آن را ارزیابی و بازسازی کند. هرچند، چنین برنامه و ساختاری برای درمانگران تعاملی و روان‌پویشی ممکن است که محدودکننده باشد، اما اداره و هدایت گروه‌ها به ویژه برای درمانگران مبتدی باید مبتنی بر برنامه درمانی باشد.

در پایان این پیشگفتار ذکر این نکته ضروری است که اشاره کنم، این کتاب خالی از نقص نیست و بنده به نظرات و پیشنهادات تان برای بازسازی و نوسازی آن در چاپ‌های بعدی نیاز دارم. بنابراین، خوانندگان محترم می‌توانند، توصیه‌ها و پیشنهادات خود را به آدرس ایمیل زیر ارسال فرمایند. در پایان از همه کسانی که به من انگیزه دادند تا این کتاب به پایان برسد، سپاسگزارم. هم چنین از تمام کسانی که به هر نحوی در چاپ و نشر این کتاب نقش داشته‌اند، صمیمانه تشکر می‌کنم.

دکتر نوراله محمدی

nmohamadi@shirazu.ac.ir

بهار ۱۴۰۱

