

# فهرست

مقدمه.....	۵
دیاچه.....	۹
بخش ۱: دیدگاه کلی: کلیات و مؤلفه‌های بنیادی فرایند گروه.....	۱۵
فصل ۱: مقدمه‌ای بر مشاوره‌ی گروهی.....	۱۶
فصل ۲: رهبری گروه.....	۳۵
فصل ۳: اصول حرفه‌ای و اخلاقی در مشاوره‌ی گروهی.....	۷۷
فصل ۴: مراحل مقدماتی رشد گروه.....	۱۱۸
فصل ۵: مراحل پایانی رشد گروه.....	۱۵۹
بخش ۲: رویکردهای نظری در مشاوره‌ی گروهی.....	۱۹۵
فصل ۶: رویکرد روان‌کاوی در مشاوره‌ی گروهی.....	۱۹۶
فصل ۷: مشاوره‌ی گروهی آدلری.....	۲۴۹
فصل ۸: نمایش روانی در گروه‌ها.....	۲۸۷
فصل ۹: رویکرد وجودی در مشاوره‌ی گروهی.....	۳۳۶
فصل ۱۰: رویکرد شخص‌محور در مشاوره‌ی گروهی.....	۳۸۱
فصل ۱۱: رویکرد گشتالت‌درمانی در مشاوره‌ی گروهی.....	۴۲۵
فصل ۱۲: تحلیل متقابل در گروه‌ها.....	۴۷۳
فصل ۱۳: مشاوره‌ی گروهی با رویکرد شناختی-رفتاری.....	۵۰۲
فصل ۱۴: مشاوره‌ی گروهی با رویکرد رفتار درمانی عقلانی-هیجانی.....	۵۵۰
فصل ۱۵: مشاوره‌ی گروهی با رویکرد نظریه‌ی انتخاب/ واقعیت‌درمانی.....	۵۷۳
فصل ۱۶: درمان راه حل‌محور کوتاه‌مدت و مصاحبه‌ی انگیزشی در مشاوره‌ی گروهی.....	۶۰۶
بخش ۳: یکپارچه‌نگری و کاربرد آن.....	۶۴۹
فصل ۱۷: قیاس‌ها، تمایزات، و یکپارچه‌سازی نظریه‌ها.....	۶۵۰

## مقدمه‌ای بر مشاوره‌ی گروهی

### اهداف یادگیری

۱. تعریف واژگان: روان‌درمانی گروهی، گروه‌های آموزشی روان‌شناختی، مشاوره‌ی گروهی، گروه‌های تسهیل تکلیف.
۲. تبیین منطق درخواست به اشتراک‌گذاری ترس‌ها و دغدغه‌های مرتبط با فعالیت در جلسه اول ملاقات گروهی.
۳. درک این که مشاوران برای برآورده کردن نیازهای مختلف جمعیت‌های خاص در گستره عمر چگونه گروه‌ها را طراحی می‌کنند.
۴. توصیف این که چطور می‌توان گروه‌های آموزشی روان‌شناختی طراحی نمود تا به افراد کمک شود مهارت‌ها یا پیشرفت خاصی را برای عبور از دوره‌های سخت گذار در زندگی به دست آورند.
۵. شناسایی عوامل ضروری و بنیادی برای موفقیت گروه‌درمانی‌های کوتاه‌مدت.
۶. درک منطق جهت‌گیری و آماده‌سازی اعضا برای مشاوره‌ی گروهی.
۷. تبیین ضرورت این که چرا باید در مشاوره‌ی گروهی به بافت چند فرهنگی توجه شود.
۸. ارزیابی عقاید بنیادی مختلف دیدگاه‌های چند فرهنگی درباره‌ی مشاوره‌ی گروهی.
۹. تحلیل فرایند تبدیل شدن به یک مشاوره‌ی ماهر گروهی.
۱۰. شناسایی خط‌مشی‌های خدمت‌رسانی به جمعیت‌های چندفرهنگی در گروه.



امروزه متخصصان بهداشت روانی، بیش از هر زمان دیگری برای رشد راهبردهای جدید پیشگیرانه و درمانی مشکلات روان‌شناختی تلاش می‌کنند. گرچه، هنوز مشاوره‌ی فردی در مراکز مشاوره انجام می‌شود، اما محدودیت‌های خدمات این سبک مشاوره، آن‌را از حالت عملی بودن خارج ساخته است. مشاوره‌ی گروهی نوید خوبی برای چالش‌های امروزیمان دارد. این قالب درمانی متخصصان را قادر می‌سازد از مزیت صرفه‌جویی زمان استفاده کرده و با یادگیری و آموزش به درمان‌جویان بیش‌تری کمک کنند؛ همچنین در عصر حاضر مزیت عمده‌ای نیز برای محیط‌های مراقبت مدیریت‌شده محسوب می‌شود. روش گروهی برای بسیاری از افراد جامعه گزینه‌ی درمانی مطلوبی می‌تواند باشد. اما، اگر قرار باشد این روش مؤثر واقع شود، متخصصان به زیربنای نظری نیاز دارند تا روش‌های مناسب و خلاقانه‌ی بهتری را به کار برند.

## علاقه‌ی فزاینده برای انجام مشاوره‌های گروهی

نویسنده کتاب حاضر و همکاران وی عنوان نموده‌اند که طی سال‌های متعددی آموزشی برگزار شده در سراسر ایالات متحده و اروپا، مشخص گردید متخصصان تئوری و افری به مشاوره‌های گروهی نشان می‌دهند. متخصصان مشاوره برای نیازهای خاص در زمینه‌ی مختلف انواع گوناگونی از گروه‌ها را ابداع کرده‌اند. در حقیقت، انواع گروه‌هایی که برای این منظور در نظر گرفته و طراحی شده‌اند، اندک نیستند. از طرف دیگر این گستردگی نیاز به آموزش همه‌جانبه مشاوره‌ی گروهی از لحاظ نظری و عملی را می‌طلبد. این کتاب تلاش می‌کند پایه بنیادی از دانش ضروری گروهی را برای خوانندگان فراهم کند تا بتوانند، کمک مطلوبی به گروه‌های مورد رهبری‌اش ارائه نمایند.

گروه‌ها را می‌توان برای اهداف آموزشی با مقاصد درمانی یا به‌طور کلی برای برآورده ساختن هر دو هدف مورد استفاده قرار داد. برای مثال، بعضی گروه‌ها اساساً به افراد کمک می‌کنند، تغییرات بنیادی در شیوه‌ی تفکر، احساسات و رفتارشان بوجود آورند؛ و تمرکز اصلی برخی دیگر از گروه‌ها، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای خاص به اعضای گروه است. در این فصل نگاهی مختصر به انواع گروه‌ها و تفاوت‌های میان آن‌ها خواهیم افکند.

از شما انتظار می‌رود در حوزه‌ی خدمات انسانی، رویکردهای مشاوره‌ی گروهی را با اهداف مختلف و درمان‌جویان گوناگون به کار برید. به‌عنوان مثال، در یک بیمارستان روان‌پزشکی، ممکن است از شما خواسته شود گروه‌هایی برای بیماران مختلف طرح‌ریزی و هدایت نمایید؛ ممکن است این گروه‌ها برای افرادی باشد که قرار است از بیمارستان مرخص یا مجدداً در بیمارستان بستری شوند. گاهی امکان دارد از شما به‌عنوان متخصص این رشته بخواهند گروهی برای خانواده‌های این بیماران طراحی و هدایت کنید.

گروه‌های آموزش بینش<sup>۱</sup>، آموزش کسب انگیزش مجدد<sup>۲</sup>، آموزش ابزار وجود<sup>۳</sup>، آموزش کنار آمدن با مسأله‌ی داغدیدگی<sup>۴</sup> و گروه‌های تفریح‌درمانی<sup>۵</sup> و شغل‌درمانی<sup>۶</sup> از جمله گروه‌های متداول در این بیمارستان‌هاست که فرد متخصص باید بتواند از عهده‌ی آن‌ها برآید.

اگر شما در یک مرکز خدمات بهداشت روانی، مرکز مشاوره‌ی دانشجویی، یا یک کلینیک درمانی روزانه مشغول به کار هستید، انتظار می‌رود بتوانید خدمات درمانی را در دامنه‌ی وسیعی از گروه‌ها فراهم و ارائه نمایید. در این موارد، به احتمال قوی درمان‌جویان برحسب سن، نوع مشکل، پایگاه اجتماعی-اقتصادی، سطح تحصیلات، نژاد و قومیت، جهت‌گیری جنسی و پیشینه‌ی فرهنگی با یکدیگر تفاوت بسیار خواهند داشت. مراکز مشاوره به دنبال استفاده‌ی فزاینده از گروه‌ها<sup>۷</sup> باشند. برخی گروه‌های رایج برای مسایل زیر به کار می‌روند: گروه‌های آموزشی / درمانی یا ترکیبی<sup>۸</sup> در برای زنان، گروه‌های خاص برای مردان، گروه‌های مشاوره‌ای فرزندان افراد می‌باز<sup>۹</sup>، گروه‌های حمایتی<sup>۱۰</sup>، گروه‌های آموزش والدین، گروه‌های بیماران سرطانی، گروه‌های مبتلایان اختلالات خوردن، گروه‌های مداخله در بحران، گروه‌های شهروندان طبقه‌ی بالای اجتماع، گروه‌های حمایتی AIDS/HIV<sup>۱۱</sup>، گروه‌هایی با هدف کاهش سوء مصرف مواد.

رویکرد نظری شما اصولاً می‌تواند بر اساس یک نظام واحد باشد، اما به‌طور فزاینده متخصصان گروه به سمت رویکردهای تلفیقی‌تر گرایش پیدا کرده‌اند. به نحوی که از رویکردهای نظری متفاوت، فنون مختلفی استخراج می‌نمایند (به نورکراس و گلدفرد<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۹ مراجعه نمایید). گرچه راه‌های متفاوتی برای دستیابی به رویکرد تلفیقی وجود دارد، اما مشخصه‌ی همه آن‌ها تمایل به افزایش اثربخشی و قابلیت کاربرد این رویکردها است؛ به این ترتیب متخصصان به ورای محدودیت‌های فنون و نظریات مرتبط با یک رویکرد واحد قدم می‌گذارند (نورکراس و الکساندر، ۲۰۱۹؛ نورکراس و بی‌آتلر<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۹).

گروه‌های ویژه در مدارس برای، چالش و برخورد با مشکلات اجتماعی، تحصیلی، شغلی، شخصی یا اجتماعی طراحی شده‌اند. در صورتی که شما در مدرسه‌ای مشغول به کار هستید، ممکن است مسوولین مدرسه از شما بخواهند یک گروه بررسی شغلی<sup>۱۴</sup>، عزت نفس، بچه‌های طلاق، بچه‌های تکانش‌گر<sup>۱۵</sup>، آموزش مهارت‌های بین‌فردی یا گروه رشد شخصی<sup>۱۶</sup> دایر کنید. مشاوران مدارس ابتدایی، امروزه علاوه بر گروه‌های آموزشی، کار رهبری گروه‌های درمانی را نیز بر عهده می‌گیرند. در مدارس دبیرستانی، گروه‌ها با

1. Insight
2. Remotivation
3. Assertion training group
4. Bereavement group
5. Recreation therapy
6. Vocation therapy
7. Alcoholics
8. Human Immune Virus/Acquired Immune Deficiency Syndrome
9. Norcross & Goldfried
10. Beutler
11. Career exploration group
12. Acting-out children
13. Personal growth