

گروه درمانی

ساختن گروه

دکتر عباس بخشی پور
دانشگاه تبریز-گروه روانشناسی

ساختن یک گروه

- ▶ دو اقدام برای ساختن گروه
 - ▶ انتخاب درمانگر
 - ▶ انتخاب اعضا

انتخاب اعضاء

- ▶ آیا عضو از تجربه گروه احتمالاً سود می برد؟
- ▶ آیا عضو احتمالاً مشارکت مثبتی با سایر اعضا خواهد داشت؟

معیارهای عدم انتخاب عضو گروه

- ▶ عدم تمایل یا انگیزه پایین برای شرکت
- ▶ سطوح شدیداً بالای ناراحتی
- ▶ عدم قبول و هم راهی با قواعد
- ▶ ظرفیت پایین برای ارتباط
- ▶ محدودیت های شناختی

معیارهای ورود به گروه

- ▶ دو عامل تعیین کننده:
- ▶ اهداف و فرآیندهای درمانی
- ▶ ترکیب

اهداف و فرآیندهای درمانی

۱. اهداف گروه
۲. فرایندهای درمانی که به نیل و دستیابی به اهداف می انجامد.
۳. مداخلاتی که فرایندها درمانی را برمی سازد.
۴. قواعد و ویژگی های ساختاری که از ظهور فرآیندهای درمانی حمایت می کند.

ترکیب

▶ دو گونه گروه درمانی بر مبنای ترکیب اعضای گروه:

▶ همگن/متجانس *homogeneous*

▶ ناهمگن/نامتجانس *heterogeneous*

▶ دو مفهوم نظری مربوط به مساله ترکیب اعضای گروه از نظر یالوم:

۱. همجوشی *cohesion*

۲. جهان صغیر *microcosm*

▶ عوامل زمانی *Temporal factors*

▶ داشتن زمان طولانی و فرصت برای تعامل بیشتر = اصل جهان صغیر
اجتماعی و ناهمگنی

▶ چارچوب زمانی کوتاه مدت، اصل جهانشمولی (درد مشترک) = همگنی

روشهای گزینش اعضا

مصاحبه Interviewing ▶

اهداف مصاحبه: ▶

۱. آشنایی مصاحبه گر با داوطلب از طریق مشاهده رفتار بین فردی او در مصاحبه
۲. شناسایی سازگاری میان انگیزه داوطلب با اهداف گروهی
۳. آشنا کردن داوطلب با گروه از طریق ارائه اهداف، فرآیندها، قواعد و غیره

غربالهای گروهی group screens ▶

▶ فراهم ساختن تجارب گروهی کوچک و مشاهده رفتار بین فردی نمونه وار فرد

▶ ارزیابی روانشناختی Psychological assessment

▶ استفاده از ابزارهای سنجش ویژگی های شخصیتی و الگوی علائم بیماری

آماده سازی اعضای جدید برای تجربه گروهی

► اهداف آماده سازی:

۱. ارائه تصویر صحیحی از گروه به فرد،

► اطلاعات پایه:

► زمان جلسات گروه

► طول جلسات

► مکان

► هزینه

► واقعیات پایه درباره فرآیند گروهی

► تعداد اعضا

► ترکیب اعضا (نسبت زن و مرد)

► قواعد گروه

۲. اطمینان یافتن از این نکته که رفتار عضو از اهداف گروهی حمایت می کند.

۳. ارتقای هنجارهای سالم

آماده سازی اعضای جدید برای تجربه گروهی - ادامه

▶ بهره ها و فواید آماده سازی:

۱. کاهش نرخ ریزش، حتی ۴ ساعت آماده سازی نرخ را به میزان قابل توجه کاهش می دهد.
 ۲. افزایش حضور در جلسات درمان
 ۳. بروز بالاتر انواع رفتارهایی که اعضاء را به سوی اهدافشان حرکت می دهند.
- ▶ در بازنگری هفت مطالعه که روی ۸۸ متغیر فرآیندی انجام گرفته اهمیت آماده سازی تصدیق شده است.

ویژگی های ساختاری بسته درمانی

▶ درمان همزمان Concurrent Therapy

۱. درمان ترکیبی Combined Therapy

▶ درمانگر واحدی هر دو درمان گروهی و فردی را ارائه می کند.

۲. درمان هم پیوسته Conjoint Therapy

▶ درمانگران متفاوتند.

ویژگی های ساختاری بسته درمانی - ادامه

▶ مزایای درمان ترکیبی:

▶ در این درمان، درمانگر در سودمندترین وضع برای دیدن مراجع در یک شیوه چند بعدی قرار دارد:

۱. درون گروه درمانگر، مشکلات روابط بین فردی درمانجو را می نگرد.

۲. در درمان فردی، زیرسازهای این مشکلات را در می یابد.

▶ معایب درمان ترکیبی:

۱. وابستگی شدید ایجاد می کند در نتیجه ممکن است از ابراز هر احساسی که چنین شخصی در رابطه می بیند، اجتناب می ورزد بویژه اگر این وابستگی نتواند موضوع بحث و کاو در هر دو درمان قرار گیرد.

۲. اطلاعات مربوط به گذشته بیمار (تحولی) در تعارض با موقعیت اینجا و اکنون مراجع، در گروه درمانی قرار می گیرد.

۳. سومین عیب این است که اگر رابطه درمانگر بیمار در یکی از درمانها، رو به وخامت گذارد، مشارکت بیمار در هر دو درمان به مخاطره می افتد.

▶ معیار گزینش و آماده سازی برای درمان ترکیبی در برابر درمان هم پیوسته:

▶ آیا عضو گروه از تقویت و تشدید انتقال سود می برد یا تضعیف آن

ویژگی های ساختاری بسته درمانی - ادامه

▶ مزایای درمان هم پیوسته:

۱. مراجعانی که وابستگی به یک درمانگر را غیر قابل تحمل می یابند، از این درمان سود می برند.
۲. مراجع کمتر احساس آسیب پذیری می کند.
۳. بیمار می تواند خطر ابراز احساسات منفی معطوف به یک درمانگر را بپذیرد با علم اینکه پیوند مثبت به درمانگر دیگر باقی است.
۴. تداوم و پیوستگی درمانی را تضمین می شود.
۵. درمانجویانی شدیداً آشفته و درمانجویانی که برای آنها گسست کوچک، ضربه شدیدی به احساس سلامتشان است، این گزینه مفید است.
۶. این درمان محیط غنیتری برای مراجع فراهم می سازد.

ویژگی های ساختاری بسته درمانی - ادامه

- ▶ **زیانهای درمان هم پیوسته:**
- ▶ دشواری ارتباط و تعامل دو درمانگر
- ▶ تقابل دیدگاه ها، سمتگیری و توصیه های درمانی دو درمانگر
- ▶ پیامدهای اخلاقی و حقوقی:
- ▶ **در صورت وقوع مشکلاتی چون خودکشی کدام درمانگر مسئول است.**
- ▶ انتقال متقابل درمانگران به همدیگر:
- ▶ **صورت عدم وفاق، درمانگران به مانع درمان تبدیل می شوند
نه منبع درمان**

جنبه های ساختاری گروه

۱. ترکیب گروه
 - همگن / ناهمگن
۲. اندازه گروه
۳. ویژگی های زمانی گروه
۴. ویژگی های فضایی گروه

جنبه های ساختاری گروه - ادامه

▶ اندازه گروه:

▶ دامنه ۵ تا ۱۸ عضو

▶ محدودیتهای گروههای کوچک (زیر پنج):

۱. جریان ظهور کامل عوامل درمانی که ویژگی های منحصر فرد گروه درمانی است، دیده نمی شود. برای مثال، در درمان گروهی بین فردی اعضاء از تماس و تعامل با دامنه وسیعی از دیدگاهها و رفتارهای اجتماعی سود می برند در گروههای بسیار کوچک، فیدبک کاهش می پذیرد و پویایی گروهی نقصان می یابد.

۲. اعضاء در گروههای کوچک ممکن است حس افزایش یافته رویارویی را تجربه کنند که باعث بازداری می شود.

۳. گروههای کوچک ممکن است بر بقاء متمرکز شوند در نتیجه از آن دسته تعاملاتی که منجر به رشد می شود مانند رویاروسازی افراد با مشکلات بین فردی اجتناب صورت می گیرد.

▶ محدودیتهای گروههای بزرگ

▶ سطح جذب و همجوشی به دیگر اعضاء گروه پایین تر از گروههای کوچک است.

جنبه های ساختاری گروه - ادامه

▶ ویژگی های زمانی گروه:

- ▶ وقتی زمان محدود است، فشار بر اعضاء بیشتر است تا با تمرکز و شدت کار کنند.
- ▶ گروههای با محدودیت زمانی (time-limited groups) نمودی از بسیاری محدودیتهای دیگر در زندگی و در نهایت محدودیت خود زندگی هستند.
- ▶ گروههای غیرمحدود به دلیل زمان زیاد، قدرت تصمیم گیری قابل ملاحظه ای برای درمانجو فراهم می سازند در نتیجه بر عمق اکتشاف می افزاید.
- ▶ بسامد و طول مدت جلسات (Length & frequency):

▶ دو متغیر از این لحاظ اثر می گذارند:

▶ فرمات جلسات: مثال آموزش مهارتهای جراتمندی در CBT

▶ سطح مطلوب درگیری عاطفی: هرچه جلسات بیشتر شدت درگیری عاطفی بالاتر

▶ مدت مشارکت (duration of participation) یا تعداد جلسات:

▶ گروه بسته

▶ گروه باز

▶ تعیین تعداد جلسات گروه

▶ وابسته به اهداف گروه درمانی

▶ هدف تسکین و تضعیف علائم: ۲۰ یا کمتر از ۲۰ جلسه

▶ هدف فراگیری مهارت: ۶ تا ۱۲ جلسه

▶ هدف بازسازی شخصیت: ۱۸ ماه

جنبه های ساختاری گروه - ادامه

► ویژگی های فیزیکی اتاق گروه درمانی

• حفاظت از جنبه رازداری Confidentiality

• آرایش صندلی ها:

► اعضا بتوانند همدیگر را ببینند چپش بیضوی یا دایره ای باشد و فاصله بین افراد مناسب باشد.

► میزان نور:

► در سطح متوسط باشد. نور شدید، حس رویارویی را تشدید می کند و اثر بازدارنده بر مشارکت دارد.

• اندازه اتاق نه زیاد کوچک و نه زیاد بزرگ باشد.

• میزان سر و صدا کم باشد. اگر سروصدا زیاد باشد موجب حواس پرتی می شود.

• میزان دما مناسب باشد دمای بالا، پرخاشگری را تشدید می کند.

عوامل درمانی

▶ سیستم طبقه بندی مک کینزی (۱۹۹۰):

▶ عوامل حمایتی (Supportive factors)

▶ خود افشایی (Self - revelation)

▶ یادگیری از دیگران (Learning from others)

▶ عوامل کاری روانشناختی (Psychological work factors)

عوامل درمانی

نمای کلی عوامل درمانی

<ul style="list-style-type: none"> • ایجاد امید • پذیرش • نوع دوستی • جهانشمولی • همجوشی 	عوامل حمایتی
<ul style="list-style-type: none"> • خودآشکارسازی: آشکار ساختن خود برای گروه به شیوه‌ای شناختی • کاتارسیس (پالایش): آشکار ساختن خود برای گروه به شیوه‌ای عاطفی که با احساس آرامش همراه است، و در چارچوب شناختی صورت گیرد. 	عوامل خود ارزشیابی
<ul style="list-style-type: none"> • سرمشق‌گیری : عضو از رفتار دیگری، نسخه برداری می‌کند. • یادگیری نیابتی • راهنمایی: از سوی یک عضو دیگر یا درمانگر صورت می‌گیرد. • آموزش 	عوامل یادگیری از دیگران
<ul style="list-style-type: none"> • یادگیری بین فردی : دستیابی به آگاهی شناختی عاطفی از سبک بین فردی شخصی و اثراتی که آن روی دیگران می‌گذارد. • خود فهمی : نیل به بینش نسبت به فرآیندهای درونی و عناصر روانشناختی 	عوامل کاری روانشناختی

رهبری گروه

۱. باور به گروه درمانی به مثابه یک درمان مشروع و موثر
۲. خوش بینی
۳. ظرفیت برای همدلی و تیمار
۴. آگاهی از خویش
۵. توانایی مقابله با نارسیسیزم و شرم
۶. ظرفیت آگاه بودن از سطوح چندگانه تعامل
۷. توانایی اداره ترس و اضطراب