

گروه درمانی

مباحث نظری و کاربردی در روان درمانی گروهی

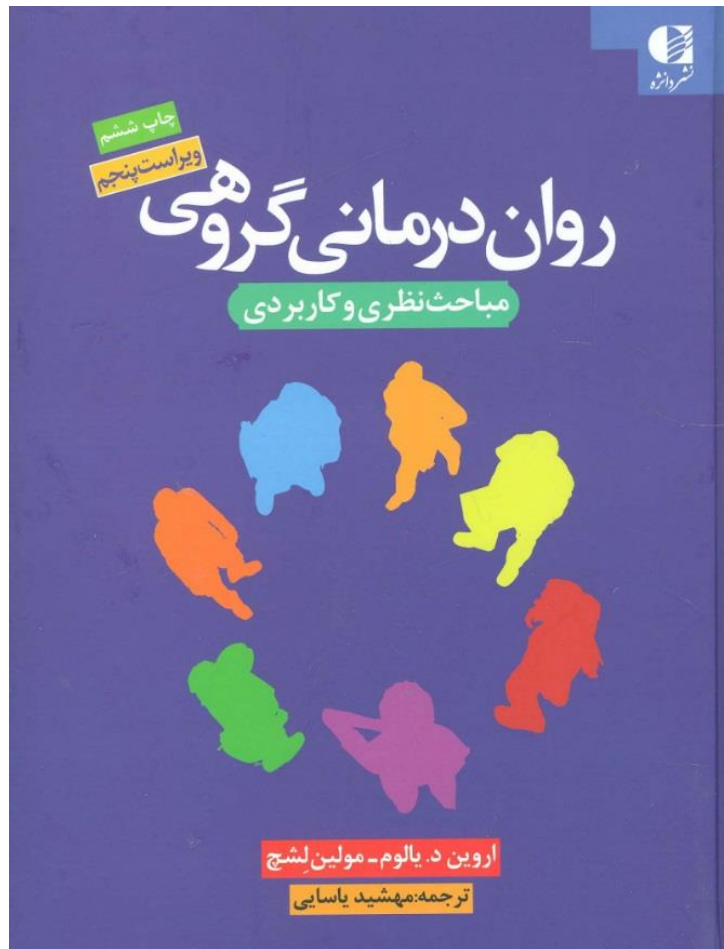
اروین یالوم

فصل ۱: عناصر درمانی

دکتر عباس بخشی پور

دانشگاه تبریز- گروه روانشناسی

مباحث نظری و کاربردی در روان درمانی گروهی اروین یالوم



فصل ۱: عناصر درمانی

- ▶ عوامل واقعی که در گروه درمانی وجود دارند و آن را درمانی می کنند، چیستند؟
- ▶ برای تداوم و اثربخشی درمان، عامل یا امر مثبتی که درمانجو لازم است تجربه کند، چیست؟

عناصر درمانی

۱. امیدوار کردن (القای امید)
۲. همگانی بودن تجارب انسانی (جهانشمولی)
۳. فراهم کردن اطلاعات
۴. نوع دوستی
۵. اصلاح رفتار درمانجو در موقعیتی مشابه وضعیت خانوادگی
۶. ایجاد تکنیک های اجتماعی شدن
۷. رفتار تقلیدی
۸. یادگیری بین فردی
۹. انسجام گروهی
۱۰. تخلیه هیجانی (پالایش)
۱۱. عناصر وجودی

عناصر درمانی

▶ دسته بندی عناصر درمانی

▶ دسته بندی عناصر درمانی به منظور آموزش بهتر است. در درمان این امور متعامل هستند.

▶ هفت مورد اول در این فصل توصیف می کنیم.

▶ یادگیری بین فردی و انسجام گروهی بسیار مهم و پیچیده اند، به طور جداگانه در فصول ۲ و ۳ واکاوی می شوند.

▶ تخلیه هیجانی و عناصر وجودی به هم آمیخته اند در فصل ۴ بررسی می شوند.

▶ عناصر درمانی یک سازه هایی قراردادی اند و برای دانشجو نقشه شناختی فراهم می کنند.

▶ عناصر درمانی از تجربه بالینی درمانگران و دیدگاه درمانجویانی موفق به دست آمده است.

عناصر درمانی

▶ دستیابی به عناصر درمانی:

- ▶ تحقیقات روی گروه درمانگران بهترین روش نبود زیرا تمایلات نظری آنها اثر سوء بر نتایج پژوهش می گذارد.
- ▶ آنچه که گروه درمانگران برای آن ارزش قائل هستند، در بعضی مواقع آنچه در اساس تأثیر و ارزش داشت، نبود.
- ▶ روش شناسی صحیح مطالعات همبستگی روی متغیرهای درمانی است که به نتایج موفقیت آمیز منجر می شوند.

امیدوار کردن

- ▶ در هر درمانی چه فردی و چه گروهی، بسیار مهم است.
- ▶ سایر عوامل درمانی را فعال می کنند.
- ▶ تقویت کننده انتظارات مثبت
- ▶ مطالعات متعدد نشان داده است که انتظارات مثبت از اثربخشی درمان به شدت با نتایج درمانی مثبت در ارتباط هستند.
- ▶ اثری همسنگ با اثر دارونما دارد.
- ▶ امیدواری به درمانجویان کمک می کند درک کنند چگونه گروه می تواند به آنها کمک کند (آماده سازی)
- ▶ مشاهده پیشرفت و بهبودی دیگران
- ▶ امیدوار شدن با اشاره به پیشرفت دیگران از سوی درمانگر و سایر اعضاء تقویت می شود.

همگانی بودن تجارب انسانی جهانشمولی

▶ تصور مراجعان به دلیل انزوای اجتماعی و عدم برقراری رابطه ای عمیق با سایرین :

▶ آنها تنها کسانی هستند که درد و رنج می کشند.

▶ فرد احساس می کند دارای مشکلات غیرقابل قبول است.

▶ درک درد مشترک در گروه

▶ درک شباهت‌های خود با دیگران

▶ فهم تجربه مشترک آدمی بودن

▶ درک اینکه مشکلات ماهیتی بین فردی دارند.

▶ تقویت جهانشمول بودن درد و رنج کشیدن از سوی درمانگر:

▶ تکلیف بیان راز بزرگ:

▶ اعتقاد به بی کفایتی

▶ حس عمیق تنهایی و بیگانگی بین فردی

▶ راز مربوط به مسایل جنسی

فراهم کردن اطلاعات

▶ فراهم سازی دستورالعملهای آموزشی:

▶ آموزش رسمی (مستقیم)

▶ آموزش غیر رسمی (غیرمستقیم)

▶ دوری از تجویز، نصیحت و تحکم

▶ اوایل درمان توصیه مستقیم

▶ کم اثر بودن توصیه مستقیم

▶ مؤثرترین راهبرد: توصیه ها بهتر است به شکل مجموعه ای از پیشنهادها برای رسیدن به یک هدف مطلوب باشد.

▶ اعضاء از سایر اعضاء نیز اطلاعات کسب می کنند.

نوع دوستی

- ▶ نوع دوستی در گروه به شکل خودجوش شکل می گیرد.
- ▶ زندگی هر فرد روایت و داستانی است که با شنیدن آن متأثر می شویم.
- ▶ درمانگر نوع دوستی را حمایت می کند و صراحتاً آن را توصیه می نماید.
- ▶ نوع دوستی حمایت دیگران را برمی انگیزد.
- ▶ نوع دوستی رابطه با دیگری را تقویت و تسهیل می کند.
- ▶ یالوم با ویکتور فرانکل موافق است که در زندگی معنایی شکل می گیرد اما خودآگاهانه بدان دسترسی نداریم:
- ▶ معنا وقتی از خودمان فراتر رفتیم، تحقق می یابد، وقتی خودمان را فراموش کردیم و در کسی خارج از خود جذب شدیم و
- ▶ گروه این مجال و فرصت فراروی و جذب دیگری شدن را فراهم می سازد.

گروه به مثابه یک خانواده

▶ **اعضاء به گروه همان گونه واکنش نشان می دهند که به محیط اولیه خانواده**

▶ **رهبر گروه ← فرد مقتدر:**

▶ وابسته شدن

▶ سرپیچی کردن

▶ اختلاف ایجاد کردن

▶ **وظیفه درمانگر:**

▶ شناسایی الگوهای ارتباطی

▶ اصلاح الگوهای ارتباطی و نحوه ابراز آن

اجتماعی شدن

▶ رشد مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی بنیادی:

▶ به شکل صریح

▶ به شکل تلویحی

▶ توسعه مهارت‌های اجتماعی بخشی مهم و اساسی برای مقابله با مشکلات روانشناختی است.

▶ به یاد داشته باشید:

▶ هر مشکل، مسأله و اختلالی یک امر مربوط به سبک شخصی ارتباطی است.

رفتار تقلیدی

- ▶ همانندسازی
- ▶ تقلید
- ▶ یادگیری مشاهده ای
- ▶ از مشاهده و تماشای دیگران می آموزیم.
- ▶ در مراحل اولیه درمان قویتر است.
- ▶ تقلید رفتار و واکنشهای **درمانگر**
- ▶ تقلید رفتار و واکنشهای **اعضای دیگر** که موفق عمل می کنند و تحسین دیگران را برمی انگیزند.