



دانشگاه سیام نور
په

راهنمای و مشاوره گروهی

(رشته علوم تربیتی و روان شناسی)

دکتر فریبا تابع بردبار رویا بذرافکن

امروزه کتاب‌خوانی و علم‌آموزی، نه تنها یک وظیفه‌ی ملی، که یک واجب دینی است.

مقام معظم رهبری

در عصر حاضر یکی از شاخصه‌های ارزیابی رشد، توسعه و پیشرفت فرهنگی هر کشوری میزان تولید کتاب، مطالعه و کتاب‌خوانی مردم آن مرز و بوم است. ایران اسلامی نیز از دیرباز تاکنون با داشتن تمدنی چندهزارساله و مراکز متعدد علمی، فرهنگی، کتابخانه‌های معتبر، علما و دانشمندان بزرگ با آثار ارزشمند تاریخی، سرآمد دولت‌ها و ملت‌های دیگر بوده و در عرصه‌ی فرهنگ و تمدن جهانی به‌سان خورشیدی تابناک همچنان می‌درخشد و با فرزندان نیک‌نهاد خویش هنرنمایی می‌کند. چه کسی است که در دنیا با دانشمندان فرزانه و نام‌آور ایرانی همچون ابوعلی سینا، ابوریحان بیرونی، فارابی، خوارزمی و ... همچنین شاعران برجسته‌ای نظیر فردوسی، سعدی، مولوی، حافظ و ... آشنا نباشد و در مقابل عظمت آنها سر تعظیم فرود نیاورد. تمامی این افتخارات ارزشمند، برگرفته از میزان عشق و علاقه فراوان ملت ما به فراگیری علم و دانش از طریق خواندن و مطالعه منابع و کتاب‌های گوناگون است. به شکرانه‌ی الهی، تاریخ و گذشته ما، همیشه درخشان و پر بار است. ولی اکنون در این زمینه در چه جایگاهی قرار داریم؟ آمار و ارقام ارائه‌شده از سوی مجامع و سازمان‌های فرهنگی در مورد سرانه‌ی مطالعه‌ی هر ایرانی، برایمان چندان امیدوارکننده نمی‌باشد و رهبر معظم انقلاب اسلامی نیز از این وضعیت بارها اظهار گله و ناخشنودی نموده‌اند.

کتاب، دروازه‌ای به سوی گستره‌ی دانش و معرفت است و کتاب خوب، یکی از بهترین ابزارهای کمال بشری است. همه‌ی دستاوردهای بشر در سراسر عمر جهان، تا آنجا که قابل کتابت بوده است، در میان دست‌نوشته‌هایی است که انسان‌ها پدید آورده و می‌آورند. در این مجموعه‌ی بی‌نظیر، تعالیم الهی، درس‌های پیامبران به بشر، و همچنین علوم مختلفی است که سعادت بشر بدون آگاهی از آنها امکان‌پذیر نیست. کسی که با دنیای زیبا و زندگی‌بخش کتاب ارتباط ندارد بی‌شک از مهم‌ترین دستاورد انسانی و نیز از بیشترین معارف الهی و بشری محروم است. با این دیدگاه، به‌روشنی می‌توان ارزش و مفهوم رمزی عمیق در این حقیقت تاریخی را دریافت که اولین خطاب خداوند متعال به پیامبر گرامی اسلام (ص) این است که «بخوان!» و در اولین

سوره‌ای که بر آن فرستاده‌ی عظیم‌الشان خداوند، فرود آمده، نام «قلم» به تجلیل یاد شده‌است: «إِقْرَأْ وَ رَبُّكَ الْأَكْرَمُ. الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ» در اهمیت عنصر کتاب برای تکامل جامعه‌ی انسانی، همین بس که تمامی ادیان آسمانی و رجال بزرگ تاریخ بشری، از طریق کتاب جاودانه مانده‌اند.

دانشگاه پیام‌نور با گستره‌ی جغرافیایی ایران‌شمول خود با هدف آموزش برای همه، همه‌جا و همه‌وقت، به‌عنوان دانشگاهی کتاب‌محور در نظام آموزش عالی کشورمان، افتخار دارد جایگاه اندیشه‌سازی و خردورزی بخش عظیمی از جوانان جویای علم این مرز و بوم باشد. تلاش فراوانی در ایام طولانی فعالیت این دانشگاه انجام پذیرفته تا با بهره‌گیری از تجربه‌های گرانقدر استادان و صاحب‌نظران برجسته کشورمان، کتاب‌ها و منابع آموزشی درسی شاخص و خودآموز تولید شود. در آینده هم، این مهم با هدف ارتقای سطح علمی، روزآمدی و توجه بیشتر به نیازهای مخاطبان دانشگاه پیام‌نور با جدیت ادامه خواهد داشت. به‌طور قطع استفاده از نظرات استادان، صاحب‌نظران و دانشجویان محترم، ما را در انجام این وظیفه‌ی مهم و خطیر یاری‌رسان خواهد بود. پیشاپیش از تمامی عزیزانی که با نقد، تصحیح و پیشنهادهای خود ما را در انجام این وظیفه‌ی خطیر یاری می‌رسانند، سپاسگزاری می‌نماییم. لازم است از تمامی اندیشمندانی که تاکنون دانشگاه پیام‌نور را منزلگاه اندیشه‌سازی خود دانسته و ما را در تولید کتاب و محتوای آموزشی درسی یاری نموده‌اند، صمیمانه قدردانی گردد. موفقیت و بهروزی تمامی دانشجویان و دانش‌پژوهان عزیز آرزوی همیشگی ما است.

دانشگاه پیام‌نور

فهرست مطالب

پیشگفتار یازده

فصل اول. کلیات ۱

هدف کلی ۱

هدف‌های یادگیری ۱

مقدمه ۲

۱-۱ تعاریف گروه ۳

۲-۱ انواع گروه‌ها ۵

۳-۱ گروه‌درمانی، روان‌درمانی، مشاوره گروهی، راهنمایی گروهی ۱۱

۴-۱ تاریخچه گروه‌درمانی ۱۴

خلاصه فصل اول ۱۹

خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل اول ۱۹

خودآزمایی تشریحی فصل اول ۲۱

فصل دوم. سازمان‌دهی و راه‌اندازی گروه ۲۳

هدف کلی ۲۳

هدف‌های یادگیری ۲۳

مقدمه ۲۳

۱-۲ طرح کلی تشکیل گروه ۲۴

۲-۲ انتخاب اعضای گروه ۲۵

۳-۲ اندازه، مکان و مدت گروه ۲۵

۱-۳-۲ مکان ۲۷

۲-۳-۲ مدت گروه ۲۷

۲۸	۳-۳-۲ قواعد حاکم بر گروه.....
۲۹	۴-۳-۲ افراد نامناسب برای گروه.....
۳۱	۴-۲ ویژگی های رهبر گروه.....
۳۲	۵-۲ وظایف رهبر گروه.....
۳۳	۶-۲ موانع اثربخشی رهبر گروه.....
۳۴	خلاصه فصل دوم.....
۳۴	خودآزمایی چهارگزینه ای فصل دوم.....
۳۶	خودآزمایی تشریحی فصل دوم.....
۳۷	فصل سوم. فرایند تکامل گروه.....
۳۷	هدف کلی.....
۳۷	هدف های یادگیری.....
۳۷	مقدمه.....
۳۸	۱-۳ فعالیت های مربوط به پیش از تشکیل گروه.....
۴۰	۲-۳ مراحل تکامل گروه.....
۴۲	۳-۳ مرحله آغازین: شروع یا مکاشفه.....
۴۲	۱-۳-۳ ویژگی های مرحله آغازین.....
۴۴	۲-۳-۳ فنون مرحله آغازین.....
۴۹	۳-۳-۳ وظایف رهبر گروه در مرحله آغازین.....
۵۰	۴-۳ مرحله انتقال: بحران یا آشفتگی.....
۵۰	۱-۴-۳ ویژگی های مرحله انتقال.....
۵۲	۲-۴-۳ اضطراب های مرحله انتقال.....
۵۳	۳-۴-۳ مقاومت های مرحله انتقال.....
۵۴	۴-۴-۳ رفتار اعضای دشوار در مرحله انتقال.....
۶۰	۵-۴-۳ فنون مرحله انتقال.....
۶۴	۶-۴-۳ وظایف رهبر در مرحله انتقال.....
۶۴	۵-۳ میان مرحله انسجام.....
۶۵	۶-۳ مرحله کار (عمل یا اجرا).....
۶۸	۱-۶-۳ عوامل تغییر در مرحله عمل.....
۷۶	۲-۶-۳ فنون مرحله کار.....
۷۹	۷-۳ مرحله پایانی گروه.....
۸۱	۱-۷-۳ ویژگی های مرحله پایانی گروه.....
۸۱	۲-۷-۳ وظایف رهبر در مرحله پایانی.....
۸۲	۳-۷-۳ فنون و روش های اثربخش مرحله پایانی.....
۸۴	خلاصه فصل سوم.....
۸۵	خودآزمایی چهارگزینه ای فصل سوم.....
۸۸	خودآزمایی تشریحی فصل سوم.....

فصل چهارم. نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی گروهی.....	۸۹
هدف کلی.....	۸۹
هدف‌های یادگیری.....	۸۹
مقدمه.....	۹۰
۱-۴ رویکرد روان تحلیلی فروید.....	۹۱
۱-۴-۱ هدف از مشاوره گروهی با رویکرد روان تحلیلی.....	۹۲
۱-۴-۲ مفاهیم اساسی رویکرد روان تحلیلی و کاربرد آن در گروه‌ها.....	۹۲
۱-۴-۳ فرایند گروه روان تحلیلی.....	۹۴
۱-۴-۴ نقش رهبر گروه روان تحلیلی.....	۹۵
۱-۴-۵ فنون و روش‌های گروه روان تحلیلی و کاربرد آن در گروه‌ها.....	۹۵
۱-۴-۵-۱ انواع مکانیسم‌های دفاعی و کاربرد در گروه.....	۹۶
۱-۴-۶ نقاط قوت گروه روان تحلیلی.....	۱۰۰
۱-۴-۷ نقاط ضعف گروه روان تحلیلی.....	۱۰۰
۲-۴ رویکرد روانشناسی انفرادی آدلر.....	۱۰۱
۲-۴-۱ اهداف مشاوره گروهی با رویکرد آدلری.....	۱۰۱
۲-۴-۲ مفاهیم کلیدی آدلری و کاربرد آن در گروه‌ها.....	۱۰۲
۲-۴-۳ فرایند گروه آدلری.....	۱۰۵
۲-۴-۴ نقش رهبر در گروه آدلری.....	۱۰۵
۲-۴-۵ فنون و روش‌های گروه آدلری.....	۱۰۶
۲-۴-۶ نقاط قوت گروه‌های آدلری.....	۱۰۷
۲-۴-۷ نقاط ضعف گروه‌های آدلری.....	۱۰۷
۳-۴ رویکرد گشتالتی پرلز.....	۱۰۸
۳-۴-۱ هدف مشاوره گروهی با رویکرد گشتالتی.....	۱۰۸
۳-۴-۲ مفاهیم کلیدی گشتالتی و کاربرد آن در گروه‌ها.....	۱۰۸
۳-۴-۳ فرایند گروه گشتالتی.....	۱۱۳
۳-۴-۴ نقش رهبر گروه گشتالتی.....	۱۱۴
۳-۴-۵ فنون و روش‌های گروه گشتالتی.....	۱۱۴
۳-۴-۶ نقاط قوت گروه‌های گشتالتی.....	۱۱۸
۳-۴-۷ نقاط ضعف گروه گشتالتی.....	۱۱۸
۴-۴ رویکرد روان‌نمایشی.....	۱۱۹
۴-۴-۱ اهداف مشاوره گروهی با رویکرد روان‌نمایشی.....	۱۱۹
۴-۴-۲ مفاهیم کلیدی روان‌نمایشی و کاربرد آن در گروه‌ها.....	۱۲۰
۴-۴-۳ فرایند گروه روان‌نمایشی.....	۱۲۳
۴-۴-۴ فنون و روش‌های روان‌نمایشی و کاربرد آن در گروه‌ها.....	۱۲۴
۴-۴-۵ نقش رهبر گروه روان‌نمایشی.....	۱۲۶
۴-۴-۶ نقاط قوت گروه‌های روان‌نمایشی.....	۱۲۶
۴-۴-۷ نقاط ضعف گروه‌های روان‌نمایشی.....	۱۲۷

۵-۴	رویکرد شخص محور راجرز.....	۱۲۷
۴-۵-۱	اهداف مشاوره گروهی با رویکرد شخص محور.....	۱۲۸
۴-۵-۲	مفاهیم کلیدی رویکرد شخص محور و کاربرد آن در گروه‌ها.....	۱۲۹
۴-۵-۳	فرایند گروه شخص محور.....	۱۳۰
۴-۵-۴	نقش رهبر گروه شخص محور.....	۱۳۱
۴-۵-۵	فنون و روش‌های گروه شخص محور.....	۱۳۲
۴-۵-۶	نقاط قوت گروه شخص محور.....	۱۳۳
۴-۵-۷	نقاط ضعف گروه شخص محور.....	۱۳۴
۴-۶	رویکرد تحلیل تبادلی اریک برن.....	۱۳۴
۴-۶-۱	هدف از مشاوره گروهی با رویکرد تحلیل تبادلی.....	۱۳۵
۴-۶-۲	مفاهیم کلیدی تحلیل تبادلی و کاربرد آن در گروه‌ها.....	۱۳۶
۴-۶-۳	مواضع روان‌شناختی.....	۱۴۱
۴-۶-۴	فرایند گروه تحلیل تبادلی.....	۱۴۳
۴-۶-۵	نقش رهبر گروه تحلیل تبادلی.....	۱۴۴
۴-۶-۶	نقاط قوت گروه‌های تحلیل تبادلی.....	۱۴۴
۴-۶-۷	فنون و روش‌های گروه تبادلی.....	۱۴۵
۴-۶-۸	نقاط ضعف و محدودیت‌های گروه تبادلی.....	۱۴۵
۴-۷	رویکرد عقلانی، هیجانی، رفتاری.....	۱۴۶
۴-۷-۱	هدف مشاوره گروهی با رویکرد REBT.....	۱۴۶
۴-۷-۲	مفاهیم کلیدی REBT و کاربرد آن در گروه‌ها.....	۱۴۷
۴-۷-۳	فرایند گروه عقلانی هیجانی رفتاری.....	۱۴۸
۴-۷-۴	نقش رهبر گروه عقلانی هیجانی رفتاری.....	۱۴۹
۴-۷-۵	فنون و روش‌های گروه عقلانی هیجانی رفتاری و کاربرد آن در گروه.....	۱۵۰
۴-۷-۶	نقاط قوت گروه‌های عقلانی هیجانی رفتاری.....	۱۵۲
۴-۷-۷	نقاط ضعف گروه‌های عقلانی هیجانی رفتاری.....	۱۵۳
۴-۸	رویکرد واقعیت درمانی گلسر.....	۱۵۳
۴-۸-۱	هدف مشاوره گروهی با رویکرد واقعیت درمانی.....	۱۵۴
۴-۸-۲	مفاهیم کلیدی واقعیت درمانی و کاربرد آن در گروه‌ها.....	۱۵۴
۴-۸-۳	فرایند گروه واقعیت درمانی.....	۱۵۸
۴-۸-۴	نقش رهبر گروه واقعیت درمانی.....	۱۵۹
۴-۸-۵	فنون و روش‌های واقعیت درمانی.....	۱۵۹
۴-۸-۶	نقاط قوت گروه واقعیت درمانی.....	۱۶۰
۴-۸-۷	نقاط ضعف گروه‌های واقعیت درمانی.....	۱۶۱
۴-۹	رویکرد راه‌حل محور کوتاه‌مدت دشازر.....	۱۶۲
۴-۹-۱	هدف از مشاوره گروهی با رویکرد راه‌حل محور.....	۱۶۲
۴-۹-۲	مفاهیم کلیدی راه‌حل محور و کاربرد آن در گروه.....	۱۶۲
۴-۹-۳	فرایند گروه راه‌حل محور.....	۱۶۴

۱۶۵	۴-۹-۴ نقش رهبر گروه راه‌حل‌محور.....
۱۶۶	۴-۹-۵ فنون و روش‌های گروه راه‌حل‌محور و کاربرد آن در گروه.....
۱۶۷	۴-۹-۶ نقاط قوت گروه راه‌حل‌محور.....
۱۶۸	۴-۹-۷ نقاط ضعف گروه‌های راه‌حل‌محور.....
۱۶۸	خلاصه فصل چهارم.....
۱۶۹	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل چهارم.....
۱۷۲	خودآزمایی تشریحی فصل چهارم.....
۱۷۵	فصل پنجم. مشاوره گروهی با گروه‌های خاص.....
۱۷۵	هدف کلی.....
۱۷۵	هدف‌های یادگیری.....
۱۷۵	مقدمه.....
۱۷۷	۵-۱ گروه‌های وابسته به جنسیت.....
۱۷۸	۵-۱-۱ مشاوره گروهی با مردان.....
۱۷۹	۵-۱-۲ مشاوره گروهی با زنان.....
۱۸۱	۵-۲ مشاوره گروهی با کودکان.....
۱۸۲	۵-۲-۱ فرایند گروه کودکان.....
۱۸۳	۵-۳ مشاوره گروهی با نوجوانان.....
۱۸۷	۵-۳-۱ فرایند گروه نوجوانان.....
۱۸۹	۵-۴ مشاوره گروهی با سالمندان.....
۱۹۰	۵-۴-۱ ویژگی‌های کار با سالمندان.....
۱۹۵	۵-۵ مشاوره گروهی با بیماران جسمی.....
۱۹۷	۵-۵-۱ مشکلات مربوط به بیماران جسمی.....
۱۹۹	۵-۵-۲ مشاوره گروهی با بیماران ایدز.....
۲۰۲	۵-۶ گروه‌هایی برای کمک به آزاردیدگان جنسی در زنان و کودکان.....
۲۰۵	۵-۷ گروه‌های سوگ.....
۲۰۸	خلاصه فصل پنجم.....
۲۰۹	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل پنجم.....
۲۱۰	خودآزمایی تشریحی فصل پنجم.....
۲۱۱	واژگان تخصصی.....
۲۱۳	پاسخنامه.....
۲۱۵	منابع.....

پیشگفتار

انسان موجودی ذاتاً اجتماعی است و زیستن او با مفهوم ارتباط شکل می‌گیرد، تا جایی که نوزاد انسان به تنهایی حتی قادر به برآوردن نیازهای جسمانی خویش نیست. گروه‌های انسانی در طول تاریخ بشر به رشد و بالندگی انسان‌ها کمک کرده‌اند. در دوره‌های اولیه، انسان‌ها برای ادامه حیات و مقابله با طبیعت نامساعد به گروه‌ها نیازمند بودند. فورسایت^۱ (۱۹۵۳) در ابتدای کتاب ارزشمند خود «پویایی گروه» می‌نویسد: رابینسون کروزو^۲ قهرمان داستان کلاسیک دانیل دفو^۳، به سوگواری سرنوشت خود می‌پردازد. جزیره‌ای که در آن افتاده است از آب‌وهوای مناسب، غذای کافی و جانوران بی‌آزار برخوردار است. او دانه برای بار آوردن محصول، ابزار برای کار، سلاح برای حفاظت از خود و لباس برای پوشش دارد؛ اما از آنجا که دیگر عضو هیچ گروه انسانی نیست، برخلاف تمام این امکانات رفاهی، احساس می‌کند که سرنوشت با او جفا کرده است: «بدون هیچ امیدی به رهایی، در جزیره‌ای متروک و وحشتناک افتاده‌ام، تنها و بریده از همه جهان، به روز سیاه نشسته‌ام، فردی تنها، منفک از نوع بشر و مطرود از جامعه انسانی‌ام. کسی نیست که با او سخن بگویم یا به نجاتم بیاید» (فورسایت، ۱۳۸۰).

آری انسان نیاز به ارتباط و پیوندهای گروهی دارد، چنانچه هر یک از ما در طول زندگی خود همواره عضوی از گروه‌های مختلف اجتماعی بوده‌ایم.

1. Forsyth, Donelson R.

2. Robinson Crusoe

3. Daniel Defoe

آیا تاکنون به انواع گروه‌هایی که به آن تعلق دارید، اندیشیده‌اید؟ خانواده، دوستان، گروه‌های دانشجویی، تشکلهای، انجمن‌ها و سایر گروه‌های بی‌شماری که قبلاً عضو بوده‌اید یا در آینده به عضویت آن‌ها درخواهید آمد.

در این کتاب به‌طور عمده به گروه‌هایی اشاره می‌کنیم که با اهداف آموزشی یا درمانی شکل می‌گیرند. اصطلاح «گروه درمانی»^۱ برای نشان دادن انواع مختلفی از گروه‌ها در روان‌شناسی اشاره دارد که قصد دارد آگاهی افراد از خودشان و دیگران را بالا ببرند و

یا درصدد کاهش مشکلات خود و دیگر اعضای گروه گام بردارند. نویسندگان این کتاب تلاش کرده‌اند کتاب جامعی در زمینه مطالعه گروه و درمان‌های گروهی تدوین کنند که یک دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی و مشاوره بتواند مفاهیم گروهی را به‌خوبی بیاموزد و سپس بتواند باتجربه اندوزی در زمینه فنون گروهی، در حد تخصص خود گروه یا گروه‌هایی تشکیل داده و به‌عنوان رهبر یک گروه درمانی به نحوی شایسته آن را اداره کرده و در این راستا مثمر ثمر واقع شود.

مطالب این کتاب در پنج فصل تنظیم شده است. در فصل اول، دانشجو با تعاریف، تاریخچه درمان‌های گروهی و انواع گروه‌ها آشنا می‌شود. در فصل دوم، سازمان‌دهی گروه، انتخاب اعضا و وظایف، ترکیب و اندازه گروه‌ها و در فصل سوم مراحل تکامل گروه (پیش گروه، آغازین، انتقال، عمل و پایان) به تفصیل آورده می‌شود. در فصل چهارم نظریه‌ها و فنون مشاوره گروهی به اجمال معرفی می‌شود و در فصل پنجم برخی از گروه‌های خاص و روند درمان در این گروه‌ها به شکلی کاربردی تشریح شده‌اند. باوجود آنکه تلاش بسیاری کرده‌ایم تا کتاب پیش رو، پرفایده، روان و به لحاظ علمی معتبر و قابل استناد باشد، بااین حال آن را عاری از عیب و نقص نمی‌دانیم، خواهشمند است اساتید، دانشجویان و صاحب‌نظران محترم هرگونه انتقاد یا پیشنهاد سازنده خود را به آدرس yasaman72004@gmail.com یا ما در میان بگذارند.

شیراز، بهار ۹۸

فریبا تابع بردبار

رؤیا بذرافکن

فصل اول

کلیات

هدف کلی

آشنایی با تعاریف گروه‌درمانی و بررسی مفاهیم آن، آگاهی از تاریخچه گروه و درمان‌های گروهی

هدف‌های یادگیری

انتظار می‌رود دانشجو بعد از مطالعه این فصل بتواند:

۱. گروه‌درمانی را تعریف کند.
۲. پویایی گروه و منشأ ایجاد آن را تعریف کند.
۳. مشاوره گروهی و کاربردهای آن را تشریح کند.
۴. راهنمایی گروهی و موارد کاربرد آن را شرح دهد.
۵. روان‌درمانی گروهی و کاربرد آن برای اعضای گروه را توضیح دهد.
۶. ویژگی‌های راهنمایی، مشاوره و روان‌درمانی گروهی را تفکیک کند.
۷. انواع گروه‌ها (گروه‌های اجتماعی، گروه تی، گروه رویارویی، گروه مشاوره همسالان، گروه‌های اختیاری و اجباری، درون گروه و برون گروه، گروه مرجع، گروه انبوه خلق، گروه‌های هم مشکل، گروه یادگیری با ساختار، گروه‌های خودیاری، گروه فشار، انجمن‌ها و گروه‌های حمایتی اینترنتی) را نام‌برده و توضیح دهد.
۸. تاریخچه تشکیل گروه‌ها را تشریح کند.
۹. افرادی را که در زمینه گسترش و تنظیم گروه‌ها خدمات قابل توجهی ارائه کرده‌اند، نام ببرد.

مقدمه

چشم‌انداز گروه‌درمانی در دو رشته روان‌شناسی و جامعه‌شناسی قابل بررسی است. از دیدگاه عده‌ای، گروه‌ها با توجه به اثرپذیری از نیروهای اجتماعی در زیر رشته جامعه‌شناسی بهتر بررسی می‌شوند و عده‌ای به‌خاطر وجود افراد در گروه‌ها و روابط انسانی موجود که به تبادل افکار و احساسات منجر می‌شود، ترجیح می‌دهند تشریح گروه‌ها را زیرمجموعه روان‌شناسی بدانند.

گلشن فومن (۱۳۸۵) با تکیه بر پژوهش‌های اتو کلاین برگ^۱ گروه‌درمانی را بیشتر منتسب به روان‌شناسی می‌داند تا جامعه‌شناسی؛ در سال ۱۹۴۰ که اتو کلاین برگ کتاب خود را تحت عنوان «روان‌شناسی اجتماعی» منتشر کرد، هنوز از پویایی گروه به‌عنوان یک رشته از علوم اجتماعی خبری نبود. گرچه سال‌ها قبل از مطالعات جدی به‌وسیله کورت لوین^۲ به هنگام بحران اقتصادی-اجتماعی ۱۹۳۰ در امریکا و نیز به‌وسیله ژاکوب مورنو^۳ درزمینه جامعه‌شناسی شروع‌شده بود ولی کورت لوین را پایه‌گذار رشته پویایی گروه می‌دانند.

از سوی دیگر دیدگاه متعصبانه فلوید آلپورت^۴ وجود دارد که می‌گوید روان‌شناسان هرگز نباید گروه‌ها را مطالعه کنند؛ زیرا گروه‌ها به‌عنوان پدیده‌های علمی معتبر وجود ندارند. از آنجا که آلپورت باور داشت «اعمال همگانی بیش از مجموع اعمال هر فرد به‌طور مجزا نیست» این احساس را داشت که فقط با مطالعه روان‌شناختی اعضای گروه (به‌صورت تک نفره) می‌توان به درک کامل رفتار در گروه‌ها دست‌یافت. به تعبیر علمی، گروه‌ها هستی‌های حقیقی نیستند.

وارینر^۵ (۱۹۵۶) با استفاده از روان‌شناسی گشتالت که معتقد است «کل بیش از مجموعه اعضاست» به نفاق بین دو دسته پایان داد و خاطرنشان ساخت که وقتی افراد در گروه‌ها حل می‌شوند چیز جدیدی به‌وجود می‌آید و این فراورده جدید است که باید مورد مطالعه قرار گیرد. ایوان استاینر^۶ (۱۹۷۴) پیشنهاد می‌کند ریشه‌های تاریخی پویایی گروه را به هر دو رشته متعلق بدانیم. او در یک تحلیل روشن‌بینانه از ریشه‌های تاریخی پویایی

1. Aotue Cline Berg

2. Kurt Lewin

3. Jacob. L. Moreno

4. Floyd A. Allport

5. Warriner

6. Ivan Stiner

گروه، خاطرنشان می‌سازد که جامعه‌شناسان و روان‌شناسان تقریباً هم‌زمان گروه‌ها را کشف کردند. شناخت پویایی گروه به کار جامعه‌شناسان اولیه‌ای که در اواخر سال‌های ۱۸۰۰ اعلام داشتند جامعه بر انسجام بنیادی در بین مردم استوار است، بسیار مدیون است. برای مثال دورکیم تأکید داشت که زندگی اجتماعی بر روابط بین فردی در **گروه‌های نخستین**^۱ مبتنی است. خانواده‌ها، گروه‌های بازی کودکان، مجموعه همگانی که از لحاظ هیجانی به هم نزدیک‌ترند و گروه‌های همکاران حرفه‌ای را می‌توان گروه‌های نخستین تلقی کرد. از آنجا که گروه‌های کوچک آجرهای بنای جامعه هستند، دورکیم معتقد است که اگر جامعه‌شناسان می‌خواهند فرایندهایی را که از جامعه و فرهنگ نگهداری می‌کنند درک کنند، باید گروه‌ها را درک کنند (فورسایت، ۱۳۸۰).

۱-۱ تعاریف گروه

یکی از عالی‌ترین دستاوردهای بشر ارتباط است و برای انسان‌های اولیه تاریخ علاوه بر کارکردهایش در زمینه حفظ بقا و حیات، زمینه‌ساز **فعالیت‌های اجتماعی** و سرآغاز زندگی‌های گروهی بوده است. در این راستا **جامعه‌شناسان** اولین تعاریف را از گروه ارائه داده‌اند:

«گروه مرکب از تعدادی از انسان‌هاست که با یکدیگر روابط متقابل داشته، از عضویت خود در یک جمع که اعضای آن از یکدیگر اعمال و رفتار مشترکی دارند، آگاه‌اند» (کوئن، ۱۳۷۲).

کورت لوین معتقد است برخلاف تفاوت در اندازه، ساختار و فعالیت‌ها، همه گروه‌ها در عمل، به وابستگی متقابل بین اعضای خود استوارند (لوین، ۱۹۴۸). به‌طور شهودی نیز متوجه هستیم که وقتی سه نفر در سه اتاق مجزا نشسته‌اند و کارهایی را انجام می‌دهند که به‌هم‌پیوسته نیستند، به‌سختی می‌توانیم آنان را یک گروه اجتماعی تلقی کنیم، زیرا این افراد به‌هیچ‌وجه نمی‌توانند بر یکدیگر تأثیر بگذارند؛ اما اگر با ایجاد زمینه‌هایی موجب شویم حداقل یکی از این افراد بر دیگری تأثیر بگذارد و یا از دیگران تأثیر بپذیرد، در این صورت توان بالقوه وابستگی متقابل را فراهم ساخته‌ایم و این سه فرد را می‌توانیم یک گروه ابتدایی بنماییم (فورسایت، ۱۳۸۰).

براون^۱ (۱۹۸۸) می‌گوید وقتی دو نفر یا بیشتر خودشان را اعضای گروه معرفی می‌کنند و موجودیت آن‌ها را حداقل یک نفر دیگر به رسمیت می‌شناسد، گروه وجود دارد.

ترنر^۲ (۱۹۸۹) یک گروه روان‌شناختی را شامل مجموعه‌ای از افراد می‌داند که افراد از نظر برابری اجتماعی و دستیابی به هنجارها و ارزش‌ها خودشان را عضو گروه می‌دانند و این امر بر رفتار و نگرش آن‌ها تأثیر می‌گذارد.

کوری (۲۰۰۲) معتقد است گروه‌ها قدرت زیادی برای قرار دادن افراد در مسیرهای خلاق‌تر و شاداب‌تر زندگی دارند؛ چنانچه گروه به‌طور شتاب‌زده تشکیل، یا توسط فردی هدایت شود که آموزش ندیده باشد، این امکان وجود دارد که گروه زیان‌بارتر شود تا سودمندتر. از این گفته می‌توان برداشت کرد که در تعاریف گروه‌های روان‌شناختی هم سودمندی آن را باید در نظر داشت و هم وجود رهبر گروه.

به اعتقاد پالاس^۳ (۲۰۰۰) مجموعه افرادی که به‌عنوان گروه شناخته می‌شوند، باید پنج ویژگی داشته باشند تا گروه نامیده شوند:

کنش متقابل، اهداف مشترک، روابط به‌نسبت ثابت، نوعی وابستگی متقابل و خودشان را هم عضو گروه به‌حساب آورند. تیم‌ها نیز گروه‌های هستند که برای هدفی مشترک در یکجا سازمان‌دهی شده‌اند.

با تأکید بر اهمیت تأثیر دوسویه بین اعضا می‌توان گروه را این‌گونه تعریف کرد: دو فرد مستقل یا بیشتر که از طریق کنش متقابل اجتماعی بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند.

درمجموع می‌توان گفت گروه به معنای حضور دو نفر یا بیشتر در یک مجموعه است که کنش و واکنش متقابل داشته و روابط پویایی بینشان برقرار بوده و هدف یا اهدافی دارند.

پویایی گروه چیست؟ ترجمه واژه dynamics به فارسی توسط آریان پور ۱۳۴۳ به «پویایی» انتخاب بسیار شایسته‌ای بوده است، چرا که پویا دقیقاً همان معنایی است که برای تعریف تحرک و تلاش و فعالیت در گروه‌ها استنتاج می‌شود.

1. Brown

2. Turner

3. Paulus, Paul B.

همان‌طور که گفته شد کورت لوین برای اولین بار در سال ۱۹۴۴ پویایی گروه را مطرح ساخت و منظور او از این عنوان، فعل و انفعالات پیچیده‌ای است که به‌خاطر کنش و واکنش‌های افراد در درون گروه‌ها وجود دارد.

به نظر لوفت^۱ (۱۹۷۰) پویایی گروه، تلاش و تعامل فرد در گروه‌های کوچک است. پویایی به کلیه فشارها و نیروهای پیچیده‌ای اطلاق می‌شود که موقعیت‌ها و مواضع متعدد گروهی را موجب می‌شود (شفیع‌آبادی، ۱۳۹۴).

پویایی‌شناسی گروه‌ها علمی است که به مطالعه و بررسی مواردی نظیر چگونگی کنش و واکنش‌های اعضا، ماهیت و قوانین تحول گروه‌ها، تبیین تغییرات و مقاومت‌های درون گروهی، انواع رهبری، نحوه تشکیل و تحول گروه‌ها به‌خصوص گروه‌های کوچک، نحوه تصمیم‌گیری در گروه، فشار و نفوذ اعضای گروه بر یکدیگر، همبستگی و ستیز و مخالفت در گروه می‌پردازد. هدف پویایی‌شناسی گروه‌ها آن است که با شناخت ماهیت و قوانین تشکیل و تحول گروه‌ها، شیوه‌های عملکرد مؤثرتری برای گروه‌ها معرفی شود تا در نهایت رفتار انسان‌ها در گروه‌ها بهبود یابد (شفیع‌آبادی، ۱۳۹۴).

۱-۲ انواع گروه‌ها

از جهات مختلف می‌توان گروه‌ها را تقسیم کرد. انجمن متخصصان کارگروهی^۲ (ASGW) در آمریکا به لحاظ تخصص‌های خاص، گروه را شامل ۴ دسته می‌داند: گروه‌های تکلیف-کار^۳، گروه‌های راهنمایی یا روانی-آموزشی^۴، گروه‌های مشاوره یا حل مسئله بین فردی و گروه‌های روان‌درمانی یا بازسازی شخصیت، که در مباحث پیشین تعاریف آن‌ها آورده شد؛ اما گروه‌ها از لحاظ نقش رهبر، شرایط آموزش، نوع افراد شرکت‌کننده، محیط قرارگیری اعضا، نوع عضویت، زمان، تعداد اعضا، نوع روابط، دوام و پایداری، سن اعضا و مشکل اعضا، انواعی دارند که در ذیل به‌اختصار آن‌ها را معرفی می‌کنیم:

۱. **گروه‌های اجتماعی.** این نوع گروه‌ها شامل دو نوع گروه‌های اولیه^۵ و ثانویه^۱ هستند. گروه‌های اولیه یا نخستین گروه‌های هستند که مثل گروه خانواده به‌صورت

1. Loft J.

2. Association for Specialist in Group Work

3. Task-Work

4. Guidance/psychoeducational

5. Primary Group

طبیعی شکل گرفته باشد، روابط در این گروه‌ها صمیمی و چهره به چهره است. گروه‌های ثانویه براساس برخی منافع مشترک شکل گرفته و ممکن است که اعضا به‌طور مستقیم یکدیگر را نشناسند و روابط چهره به چهره ندارند، مثل سازمان‌های اداری و شرکت‌های دولتی و غیردولتی.

۲. **گروه‌های آموزشی (گروه‌های T^۲)**. این گروه‌ها که نخستین بار توسط کورت لوین در سال ۱۹۴۶ ایجاد شد، ابتدا به‌صورت خصوصی و تقریباً محرمانه انجام می‌شد. در سال ۱۹۵۰ این گروه‌های آموزشی به‌عنوان روشی برای مطالعه فرایند عملکردهای گروهی به‌منظور افزایش کارایی و اثرگذاری گروه در صنعت مورد پذیرش قرار گرفت.

تفاوت گروه‌های تی با گروه‌های راهنمایی، مشاوره، روان‌درمانی و رویارویی [که در ادامه تعریف آن می‌آید] در این است که گروه‌های تی بیشتر تکلیف محورند و به نحوه عمل گروه و آموزش اعضای آن در جهت مؤثرتر بودن توجه دارند (جورج و کریستیان، ۱۳۷۳).

۳. **گروه‌های حساسیت آموزی^۳ (رویارویی)**. گروه رویارویی اصطلاحی غیردقیق دربرگیرنده اشکال مختلف گروه‌هاست؛ گروه‌های روابط انسانی، گروه‌های آموزشی، گروه‌های تی، گروه‌های رشد فردی، گروه‌های ماراتون، گروه‌های توانایی‌های انسانی، گروه‌های آگاهی حسی، گروه‌های رویارویی پایه و گروه‌های تجربی (یالوم، ۱۹۵۲).

این گروه‌ها که به آن گروه **رشد شخصی** نیز می‌گویند، بر گسترش خودآگاهی اعضا و خودکارآمدی آن‌ها معطوف است. اعضای این گروه‌ها افراد سالمی‌اند که به‌واسطه اعتماد و مشارکت و تعاملات خود در گروه روابط صمیمانه با هم برقرار می‌کنند. روان‌شناسان معتقدند گروه‌های رویارویی، شکل گسترش‌یافته همان گروه‌های تی هستند که در دهه ۶۰ برای افراد به‌هنگار ایجاد شد.

۴. **گروه‌های مشاوره همسالان^۴**. یک رشته تازه از مشاوره گروهی است. به این شکل که ابتدا به دانش‌آموزانی که برای رهبری گروه انتخاب شده‌اند، توسط مشاور

1. Secondary Group
2. Training Group
3. Sensivity Training Group
4. Peer Group

آموزش داده می‌شود. خود مشاور برای این گروه‌ها به‌عنوان مرجع پاسخگویی است. ثنایی (۱۳۸۷) از محاسن این گروه‌ها را هم‌زبانی اعضا با رهبر یا مشاور هم‌سن خود می‌داند.

۵. **گروه‌های اختیاری و غیر اختیاری.** وقتی فرد گروهی را انتخاب می‌کند که شخصاً به عضویت در آن علاقه‌مند است این نوع گروه را گروه داوطلبانه، اختیاری یا ارادی می‌گویند و اگر افراد بدون انتخاب خود در گروهی قرار بگیرند، مثل سربازان غیر داوطلب، بیماران بیمارستان روانی و زندانیان، به آن گروه غیر داوطلبانه می‌گویند. اعضای یک خانواده، دانشجویان و اعضای یک حزب، اعضای یک گروه داوطلبانه محسوب می‌شوند.

۶. **درون گروه و برون گروه^۱ (گروه خود^۲ و گروه غیر خود).** برای آنکه بین «ما» در یک گروه و «آنها» بی که بیرون از گروه‌اند، تفاوت و تمایزی قائل شویم، مرزهایی برای گروه ایجاد می‌کنیم. درون گروه «ما» عبارت است از تعدادی افراد که فرد خود را متعلق بدان‌ها دانسته، در حضور آن‌ها احساس راحتی و خودمانی بودن می‌کند. احساس «خودی» یا خودمانی بودن که در یک گروه رشد می‌کند، معمولاً حاصل تجربیات مشترک و همگانی اعضای آن گروه است. مرزهایی که اعضا را از غیر اعضا متمایز می‌کند، ممکن است به‌صورت رسمی یا غیررسمی وجود داشته باشد. هنگامی که مرزهای رسمی مطرح است، در گروه براساس ملاک از پیش تعیین‌شده، مانند انتخابات در گروه، استوار است. مرزهای رسمی را می‌توان با لباس‌های متحدالشکل یا داشتن کارت عضویت با علائم و نشان‌ها، مشخص کرد. از سوی دیگر، هنگامی که درون گروه به‌دلیل نوعی فعالیت موقت شکل می‌گیرد - مانند گروهی که برای کمک به سیل‌زدگان شکل می‌گیرد - مرزهایی که مشخص‌کننده اعضا از غیر اعضاست، خیلی غیررسمی می‌شود. برون گروه (گروه آنها)، عبارت از افرادی است که شخص، بین خود و آن‌ها منافع مشترکی نمی‌بیند. چنین شخصی، به‌ظاهر اطمینان دارد که به آن افراد تعلق ندارد. اعضای درون گروه غالباً اعضای برون گروه را به یک چشم می‌بینند. از نظر آن‌ها اعضای برون گروه افراد مستقل با صفات متنوع نیستند، بلکه بیشتر به‌صورت افرادی همگون و

یکدست تلقی می‌شوند. خانواده، نژاد، دین و قومیت می‌تواند یک درون گروه را تشکیل دهد (کوئن، ۱۳۷۲).

۷. **گروه مرجع**^۱. گروه مرجع گروهی است که افراد آن‌ها را الگوی خود قرار می‌دهند. این افراد می‌توانند خود عضو گروه مرجع باشند یا نباشند. این اصطلاح در سال ۱۹۴۲ نخستین بار توسط هیمن^۲ مطرح شد. گروه‌های مرجع را دو نوع می‌دانند «گروه‌های مرجع مثبت» و «گروه‌های مرجع منفی». گروه مرجع مثبت آن گروهی است که فرد ارزش‌ها، هنجارها و نگرش‌های آن را می‌پذیرد و مورد عمل قرار می‌دهد. گروه منفی گروهی است که فرد ارزش‌ها و هنجارهای آن را نمی‌پذیرد و رد می‌کند. «لقمان را گفتند ادب از که آموختی؟ گفت: بی‌ادان» یعنی رفتاری که از آن‌ها سرزد، از انجامش خودداری ورزید (گلشن فومن، ۱۳۸۵).

۸. **گروه انبوه خلق**^۳ (گروه توده، ازدحام یا جماعت). این گروه ابتدایی‌ترین و ناپایدارترین نوع گروه اجتماعی است. بدین معنا که عده‌ای از افراد در محل مشخصی برای تماشای یک حادثه و یا حضور در تظاهرات اجتماعی و سیاسی معینی تجمع می‌کنند و پس از انجام کار، متفرق و پراکنده می‌شوند. روابط افراد در این گروه موقتی و سست است (شفیع‌آبادی ۱۳۸۱). در ادامه این گروه می‌توان به‌عنوان یک گروه بی‌قاعده از گروه دار و دسته یا باند نام برد که براساس برخی از شباهت‌ها برای لذتی دور هم جمع شده‌اند.

۹. **گروه‌های هم مشکل یا هم درد**. این گروه‌ها از افرادی تشکیل می‌شوند که دارای مشکلات مشابه‌اند. روان‌شناسان معتقدند که افراد هم درد بهتر می‌توانند با هم درد دل کنند؛ زیرا خود را جدا و متفاوت با دیگران (سایر اعضای گروه) نمی‌بینند. وقتی کسی راه‌حلی برای مسئله‌اش پیدا می‌شود و به آن اقدام می‌کند، دیگران هم تحت تأثیر او قوت قلب پیدا می‌کنند و اقدام به عمل خواهند کرد. نمونه این قبیل گروه‌ها، گروه‌هایی است که برای معتادان یا کسانی تشکیل می‌شود که همگی در رابطه با فرزندان یا والدین خود و مانند آن، گرفتار مشکل هستند (ثنایی، ۱۳۸۰).

۱۰. **گروه‌های یادگیری با ساختار.** در این گروه‌ها رهبران گروه با ترکیب رفتاردرمانی و یادگیری تجربی، بازده یادگیری‌های خاص را پیش از تشکیل جلسه‌ها شناسایی می‌کنند. سپس تمرین‌های رفتاری خاصی را طراحی می‌کنند که به اعضای گروه کمک می‌کند تا در جهت کسب مهارت‌های تعیین‌شده به تمرین بپردازند. به‌طور مثال در جلسه مربوط به ارتباط غیرکلامی ممکن است برای هریک از اعضای گروه، زوج یا همسری تعیین کنند و از آنان بخواهند بدون استفاده از زبان گفتاری احساساتشان را نسبت به یکدیگر بروز دهند. در جلسات جرأت‌آموزی اعضای گروه ممکن است پاسخ منفی دادن به درخواست یکدیگر را تمرین کنند. در سمینار آموزش رهبری، مهارت حل مسئله و سایر مهارت‌های زندگی، این گروه‌ها به‌کار گرفته می‌شود.

۱۱. **گروه‌های خودیاری^۱.** احتمالاً نام گروه‌های AA^۲ و NA^۳ را شنیده‌اید که در کشور ما نیز مدتی است برای درمان‌های گروهی معتادین به‌کار گرفته شده است. جریان ایجاد این گروه‌ها بسیار جالب است، در سال ۱۹۳۵ شخصی به نام بیل ویلسون که بارها تلاش کرده بود الکل را ترک کند و موفق نشده بود، تصمیم گرفت برای پرهیز از نوشیدن الکل یکسری دستورالعمل تدوین کند و در این میان از دوست الکی و همچنین پزشکش کمک گرفت. این برنامه سه نفره کم‌کم پایه‌گذار یک برنامه جهانی برای ترک الکل (AA) شد که اکنون در سراسر جهان میلیون‌ها عضو دارد و گروه‌های کوچک شکل گرفته در سراسر جهان با استفاده از این قواعد که به‌نوعی روان‌درمانی گروهی محسوب می‌شود، در ترک الکل یا مواد مخدر بسیار موفق عمل کرده‌اند. درواقع همه اعضای این گروه‌ها نیرو و انرژی خود را برای برطرف کردن مشکل مشترکشان را به‌کار می‌گیرند. فلورس^۴ (۱۹۸۸) می‌گوید جلسه‌های AA بر گواهی حسن رفتار یا رضایت‌نامه، خودیاری متقابل و جانب‌داری از «دوازده گام» آیین AA تأکید می‌ورزد. ازجمله این گام‌ها اعتراف به نداشتن قدرت شخصی در برابر الکل، سپردن سرنوشت خود به قدرتی بالاتر، تکمیل پرسشنامه در مورد نقاط قوت و ضعف شخصی و شکست‌های اخلاقی و

1. Self-Help

2. Narcotic Anonymous

3. Anonymous Alcoholics

4. Flores