

آموزش گروهی و واقعیت‌درمانی

و امشبید محمدزاده

سرشناسه	محمدزاده، مهشید، ۱۳۴۸.
عنوان و نام پدیدآور	آموزش گروهی و واقعیت‌درمانی / مهشید محمدزاده
مشخصات نشر	تهران: آرمان پژوهان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۳۳ ص:؛ ۲۱×۱۴ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۷۲۶۵-۲-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه: ص: ۱۲۹.
موضوع	واقعیت درمانی Reality therapy
موضوع	روان درمانی گروهی Group psychotherapy
رده بندی کنگره	RC۴۸۹
رده بندی دیویی	۸۹۱۴/۶۱۶
ماره دانشنوی ملی	۷۳۰۴۳۴۹



انتشارات آرمان پژوهان

آموزش گروهی و واقعیت‌درمانی

مؤلف: مهشید محمدزاده

انتشارات: آرمان پژوهان

طراح جلد: سعید شبانی

چاپ اول: ۱۳۹۹

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۲۶۵-۲-۵

آدرس سایت: www.armanpajouhan.com

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات آرمان پژوهان محفوظ است.

نشانی: تهران، میدان انقلاب، ضلع جنوب شرقی، پلاک ۱۷ (ساختمان مترجمان)، طبقه سوم، واحد ۵.

۰۲۱-۶۶۴۹۷۶۰۲ (۱۰ خط ویژه)

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۱	فصل اول: ماهیم اساسی واقعیت درمانی
۱۱	نظریه شخصیت
۱۲	ماهیت نارس زنگاری
۱۳	علل انتخاب انواع تراجستی
۱۴	هویت
۱۴	ماهیت انسان
۱۷	مفهوم اضطراب
۱۸	انتخاب افسردگی
۱۸	انتخاب وسواس
۱۸	مسئولیت
۲۱	فصل دوم: آشنایی با واقعیت درمانی
۲۶	ویژگی های واقعیت درمانی
۲۷	رفتار هدفمند بر اساس پنج نیاز فطری
۲۸	شرح پنج نیاز فطری
۳۲	اهداف اساسی واقعیت درمانی
۳۳	تاکید بر حال

۳۵.....	به چالش طلبیدن دیدگاه‌های سنتی درباره روان
۳۶.....	واقعیت‌درمانی و عملکرد مغز
۳۷.....	گسترش نظریه واقعیت‌درمانی
۳۹.....	هویت افراد موفق و نا موفق
۴۲.....	ناپاسامانی‌های روانی
۴۴.....	هویت موفق
۴۵.....	قضایای ارزش
۴۷.....	دوره حساس
۴۸.....	تاثیر مدرسه
۴۹.....	انواع آموزش‌های کلاس
۴۹.....	واقعیت‌درمانی و شکست
۵۱.....	فصل سوم: تئوری انتخاب
۵۱.....	ماهیت انسان
۵۳.....	توجیه رفتار توسط نظریه انتخاب
۶۶.....	هفت رفتار و عادت پیوند دهنده روابط انسانی در تئوری انتخاب
۷۱.....	مدارس مبتنی بر تئوری انتخاب
۷۵.....	مفاهیم بنیادی در دیدگاه واقعیت‌درمانی
۷۵.....	نظریه شخصیت گلاسر
۷۶.....	نظریه انتخاب
۷۷.....	اصول اساسی نظریه انتخاب
۷۸.....	دنیای کیفی
۸۰.....	رفتار کلی

- انواع گروه..... ۱۱۱
- مزیت‌های روان‌درمانی گروهی..... ۱۱۲
- عوامل درمان‌بخش در گروه‌درمانی..... ۱۱۳
- واقعیت‌درمانی گروهی..... ۱۱۸
- نقش رهبر در فرآیند واقعیت‌درمانی گروهی..... ۱۱۹
- گزینه‌های ساختار ترکیب واقعیت‌درمانی گروهی..... ۱۱۹
- اندازه‌گیری اثربخشی واقعیت‌درمانی..... ۱۲۰
- طول مدت درمان در واقعیت‌درمانی گروهی..... ۱۲۰
- مطالعه موردی: اساس نظریه واقعیت‌درمانی..... ۱۲۱
- جمع‌بندی..... ۱۲۵
- منابع..... ۱۲۹

واقعیت درمانی (Reality therapy) یک شیوه روان درمانی و مشاوره است. این سبک توسط ویلیام گلسر در سال ۱۹۶۰ توسعه یافت. راه‌های درمانی در این روش متفاوت از راه‌های روان پزشکی و روان کاوی و قواعدی که در آن‌ها می‌های پزشکی روان درمانی آموزش داده می‌شود است و بجای توجه به بیماری‌های روانی تمرکز دارد بر چیزی که گلسر آن را واقع‌گرایی "Reality"، مسئولیت‌پذیری "Responsibility" و تشخیص درست غلط "Right and wrong"، قلم داد می‌کند. واقعیت درمانی می‌گوید که فرد، نه از یک بیماری روانی، که از شرایط انسانی، اجتماعی و جهانی رنج می‌برد. عدم توفیق در نیل به نیازهای اساسی فرد است که موجب می‌شد رفتارهای او از هنجارهای تعریف شده فاصله گیرد. از

آنجایی که نیازهای ضروری بخشی از زندگی فعلی فرد محسوب می‌شود، واقعیت‌درمانی خود را درگیر مسائل گذشته مراجعه‌کننده نمی‌کند. هیچ‌یک از اصول این شیوه درمانی خود را درگیر مسائل مرتبط با ناخودآگاه نمی‌کند. واقعیت‌درمانی با اتکای به مشاوره و حل مسئله و با تمرکز بر زمان حال مراجعه‌کننده است و با ساختن و ارائه حق انتخاب آینده‌ای بهتر برای وی سروکار دارد. در این سبک درمانی اصولاً مراجعه‌کنندگان در پی فهم این هستند که واقعاً چه می‌خواهند و در حال حاضر چگونه می‌توانند به‌طور صحیح در راستای رسیدن به این اهداف رفتار کنند. با استناد به گلسر، جامعه اختلالات روانشناسی باعجله و بی‌احتیاطی نسبت به مردم رچسب‌هایی نظیر بیمار یا دارای اختلال روانی زده و در این زمینه دقت و احتیاط را از دست داده.

واقعیت‌درمانی باور دارد اگر مشکلی سبب ناراحتی یک فرد شود، الزاماً همیشه ناشی از یک اختلال روانی نیست، بلکه ممکن است نشأت گرفته از ناتوانی در ارضای نیازهای روانی وی باشد. واقعیت‌درمانی تلاش دارد تا مراجعه‌کننده را از رفتار جدا کند. در این واقعیت‌درمانی به این اصل که انسان همواره رفتار خود را انتخاب می‌کند، استوار است. با توجه به همین اصل، واقعیت‌درمانی تلاش می‌کند تا افراد مسوولیت اعمال خود را بپذیرند. واقعیت‌درمانی در واقع روانشناسی کنترل درونی و مثبت‌گراست که در نظر دارد زمینه‌های آموزش افراد را برای انتخاب‌های درست به منظور ارضای نیازهای خود فراهم کند. واقعیت‌درمانی اساساً از یک تئوری استراتژیک به نام "تئوری انتخاب" برای کمک به افراد استفاده می‌کند. افرادی که تاکنون از

روش‌های ناکارآمد برای رسیدن به اهداف خود استفاده کرده‌اند. روش‌هایی که با توجه به زمان، موقعیت، دانش و اطلاعات دوره انتخابی مورد نظر صحیح بوده‌اند و راهی بهتر از آن‌ها نبوده است؛ چرا که در صورت وجود انتخاب می‌شدند. "واقعیت درمانی" رویکردی استراتژیک نسبت به تغییر رفتار است؛ بنابراین برای تبیین آن ابتدا باید به تعریف "تئوری انتخاب" پرداخت. در روانشناسی رویکردهای مختلفی مانند "رفتار درمانی"، "شناخت درمانی"، "روان تحلیلی" و غیره در حوزه تغییر رفتار فعال هستند. رفتار درمانی، به تغییر رفتار از طریق اصول یادگیری می‌پردازد و شناخت درمانی به تغییر رفتار فردی و بهبود وضعیت بهداشت روانی وی از منفی به مثبت با استفاده از اصول برگرفته از علم روانشناسی شناختی (Cognitive Science) می‌پردازد.