

PRACA Z GRUPĄ

(praca w grupie otwartej, zamkniętej;
praca na procesie, na strukturze- specyfika)

mgr A. Komorowska



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Terminu **grupa terapeutyczna** używa się często w odniesieniu do kilku rodzajów grup.

Podstawowym celem grup terapeutycznych (za Mellibruda) jest wzrost świadomości uczestników na temat siebie i innych, pomoc z sprecyzowaniem zmian, jakich chcieliby dokonać w swoim życiu oraz dostarczenie narzędzi potrzebnych do urzeczywistnienia tych zmian. Dzięki atmosferze zaufania i wsparcia uczestnicy mają okazję do wypróbowania nowych zachowań i uzyskania od innych informacji zwrotnych na temat efektów tych zachowań- dowiadują się jak są odbierani przez otoczenie.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Decyzja, dotycząca prowadzenia grupy otwartej bądź zamkniętej zależy od warunków klinicznych, celów oraz określenia czasu życia grupy (Yalom).

GRUPY ZAMKNIĘTE: pracują w tym samym składzie uczestników przez cały czas psychoterapii, który jest zwykle określony. Nie są do nich włączani nowi pacjenci (z wyjątkiem pierwszych dwóch, trzech sesji-faza wstępnej konsolidacji). Grupę prowadzi ten sam psychoterapeuta.

W tego typu zespołach możemy mówić o fazach rozwoju i zjawiskach specyficznych dla określonego etapu.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Kratochvil (za Grzesiuk) uważa, że praca w grupach zamkniętych jest bardziej intensywna, niż w grupach otwartych. Przeżycia uczestników są głębsze, większe jest ich poczucie odpowiedzialności za grupę. Pacjenci wspólnie przechodzą przez określony proces rozwoju, a zaangażowanie terapeutów i gotowość do stosowania różnorodnych form pracy są zwykle większe w grupach zamkniętych niż otwartych. Grupy zamknięte są zwykle tworzone w ambulatoryjnych formach pracy z pacjentami.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

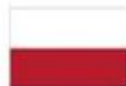


GRUPY OTWARTE: takie, do których włączani są nowi uczestnicy, a wypisywani ci, którzy ukończyli psychoterapię. Ich skład osobowy jest zmienny. Grupy mają wypracowane zasady funkcjonowania na które składają się założenia danego zespołu terapeutycznego i normy przyjęte przez samych pacjentów. Nowi uczestnicy powinni przystosować się do tych zasad.

Zaletą grupy otwartej jest możliwość elastycznego dopasowania czasu leczenia do potrzeb poszczególnych pacjentów, co może być trudnością w przypadku kończenia psychoterapii w grupie zamkniętej.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

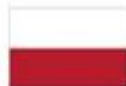


Grupy otwarte mają zazwyczaj obszerniejszy zestaw celów terapeutycznych i ...mogą spotykać się w nieskończoność, nawet jeśli następuje całkowita wymiana ich członków. Grupy otwarte lepiej znoszą wymianę członków- jeśli istnieje jakaś ciągłość prowadzenia (Yalom).

Grupy otwarte są zwykle organizowane w placówkach leczenia stacjonarnego- psychoterapia grupowa jest wtedy jedną z form oddziaływań w danym systemie leczniczym.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Większość grup zamkniętych to grupy krótkoterminowe spotykające się co tydzień przez okres sześciu miesięcy lub krócej.

Grupa zamknięta o dłuższym czasie trwania może mieć trudności z utrzymaniem stabilnego członkostwa.

Długoterminowa grupa zamknięta jest możliwa w warunkach zapewniających znaczną stabilność (np. więzienie, baza wojskowa, szpital psychiatryczny).



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Yalom- jest zwolennikiem organizowania długoterminowych grup półotwartych. Pacjenci opuszczają je, gdy nie potrzebują już wsparcia terapeutycznego, a ich miejsce zajmowane jest przez nowych uczestników.

Przestrzega też przed nadmiernym przedłużaniem psychoterapii, spowodowanym tendencją terapeuty do uzyskania bardzo głębokich zmian albo nasileniem lęku czy depresji u pacjentów- jako uczuć naturalnie występujących u pacjentów kończących terapię- w sytuacji zbliżającego się rozstania.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

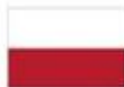


Optymalna liczba uczestników grupy terapeutycznej wynosi od sześciu do dwunastu osób.

Yalom preferuje grupy siedmioosobowe- w grupach poniżej sześciu osób liczba interakcji między uczestnikami jest niewystarczająca. W grupach powyżej dwunastu członków wzrasta prawdopodobieństwo wyłonienia podgrupy- członków bardziej aktywnych oraz wycofania pojedynczych osób. Liczba członków grupy powinna być tak ustalona, by wszyscy mieli okazję do swobodnego wypowiedzenia się.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



GRUPY USTRUKTURALIZOWANE (za Corey & Corey)

Grupy ustrukturalizowane- skoncentrowane na konkretnym temacie. Ich celem jest zwiększenie świadomości konkretnego problemu i dostarczenie narzędzi do lepszego radzenia sobie z tym problemem. Na początku zazwyczaj uczestnicy grupy wypełniają kwestionariusz dotyczący radzenia sobie przez nich w obszarze będącym tematem zajęć. W trakcie zajęć stosuje się ustrukturalizowane ćwiczenia, lektury, zadania domowe i kontrakty. Na zakończenie uczestnicy wypełniają inny kwestionariusz- służący do oceny indywidualnych postępów.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



ZAPEWNIANIE STRUKTURY (za Yalom):

- instruowanie uczestników i informowanie o naturze oraz celu spotkania
- ustalanie bardzo jasnych przestrzennych i czasowych granic grupy
- przejrzysty i pewny sposób bycia, który dodaje otuchy i zapewnia poczucie struktury.

Najskuteczniejszym i najbardziej bezpośrednim sposobem nadania struktury jest wbudowanie w każdą sesję stałej sekwencji zdarzeń (*przez pierwsze kilka minut* terapeuta opisuje strukturę grupy, informuje nowych uczestników o celu terapii grupowej; dalej *zdefiniowanie zadania*- jaki kierunek będzie najkorzystniejszy dla grupy podczas danej sesji; *realizacja zadania*- terapeuta pomaga grupie zając się zadaniami określonymi na początku i zachęca do udziału jak największą liczbę uczestników; *przez ostatnie kilka minut* terapeuta zachęca do podsumowania spotkania, stara się sklaryfikować interakcje grupowe).



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Przykładowe tematy dla grup ustrukturalizowanych:

- radzenie sobie ze stresem
- trening asertywności
- umiejętność radzenia sobie z problemami
- grupa dla osób rzucających palenie
- grupa dla osób z zaburzeniami odżywiania itd.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

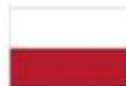


ĆWICZENIA USTRUKTURALIZOWANE (Yalom)

Termin ten dotyczy wielu rodzajów aktywności grupowej- kiedy uczestnicy wypełniają konkretne polecenia zazwyczaj wydawane przez prowadzącego. Większą rolę odgrywają w krótkoterminowych, specjalistycznych grupach terapeutycznych niż w długoterminowych grupach ambulatoryjnych. Ćwiczenia takie mają przyspieszyć proces terapeutyczny, pomagają ominąć pierwsze niepewne i niełatwe kroki w grupie (np. rundka przedstawiania się lub różne „rozgrzewki”). Inne techniki przyspieszają pracę indywidualną- pomagając w rozpoznawaniu tłumionych uczuć czy doznań fizycznych.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Ustrukturalizowane ćwiczenie może zająć kilka minut albo całe spotkanie- daje materiał do dalszego omówienia w grupie. Może angażować wszystkich albo jednego czy kilku członków grupy.

Wg Yaloma nadmierne korzystanie z ćwiczeń ustrukturalizowanych nie przynosi pozytywnych rezultatów. W długoterminowych grupach uczestnicy czynią większe postępy, gdy prowadzący zachęca do doświadczania różnych uczuć i odkrywania, rozumienia kryjącej się za nimi dynamiki- zamiast proponować ćwiczenia, za pomocą których ominęliby te uczucia.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

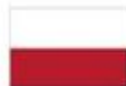
Dofinansowane przez
Unię Europejską



Z kolei w grupach krótkoterminowych czy pewnych grupach specjalistycznych istnieje ryzyko stworzenia grupy zależnej od terapeuty. Pacjenci w grupie silnie ustrukturalizowanej i skupionej wokół terapeuty zaczynają mieć poczucie, że pomoc wypływa od terapeuty- nie rozwijają swoich umiejętności ani nie korzystają z pomocy kolegów i ich zasobów.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

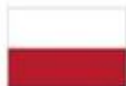


PRACA Z GRUPĄ NA PROCESIE

Termin proces (Yalom) w psychoterapii interakcyjnej odnosi się do *charakteru relacji między oddziałującymi na siebie jednostkami- członkami i terapeutami*. Pełne zrozumienie procesu wymaga uwzględnienia dużej liczby czynników- włącznie z wewnętrznym światem psychicznym każdego z członków, interakcjami interpersonalnymi, siłami grupy jako całości oraz klinicznym otoczeniem grupy. Dla terapeutów zorientowanych na proces głównym przedmiotem zainteresowania jest nie tyle werbalna treść wypowiedzi, ile „jak” i „dlaczego” wypowiedzi- zwłaszcza, gdy naświetlają aspekty relacji z innymi ludźmi.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

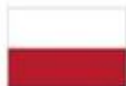


Terapeuci zastanawiają się dlaczego- w aspekcie relacyjnym- jednostka formułuje wypowiedź w pewnym czasie w pewien sposób do pewnej osoby. W pewnej części przesłanie komunikatu jest oddane werbalnie i bezpośrednio, w części parawerbalnie (barwa, modulacja, intonacja i wysokość głosu) a w części komunikat jest wyrażony behawioralnie.

Skupienie na procesie rozpoczyna się od refleksji terapeuty nad mnóstwem czynników, które mogą leżeć u podłoża interakcji. Które terapeuta powinien wybrać? O wyborze powinna decydować jedna główna okoliczność: bezpośrednia potrzeba grupy. Terapeuta musi określić, czego- według niego- grupa najbardziej potrzebuje w określonym czasie i musi pomóc jej zmierzać w tym kierunku.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

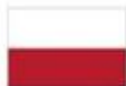


Skupienie się na procesie jest siłą napędową grupy.

W grupie dozwolone jest- a nawet popierane- dogłębne komentowanie zachowania „tu i teraz”, charakteru bezpośredniej relacji między ludźmi. Wszystkie grupy terapeutyczne, łącznie z grupami silnie ustrukturyzowanymi, odnoszą korzyść ze zdolności terapeuty do rozpoznania i zrozumienia „tu i teraz”. Skupienie na „tu i teraz” jest skuteczne, gdy: *po pierwsze*- uczestnicy żyją w „tu i teraz”, rozwijają się u nich uczucia w stosunku do innych- terapeuty i grupy; *po drugie*- następuje naświetlenie procesu, analiza zachowania, które wystąpiło.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

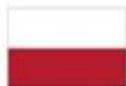


W pierwszym stadium skupienia na „tu i teraz” – *fazie aktywacji*- zadaniem terapeuty jest odciążenie uwagi grupy od spraw zewnętrznych i ukierunkowanie na wzajemne relacje.

Krok drugi- *naświetlenie procesu* – wymaga przewyciężenia zakazu komentowania procesu w codziennych kontaktach społecznych. Obejmuje m.in. nazywanie pojedynczych aktów behawioralnych, łączenie kilku aktów we wzorzec zachowania, wskazywanie niepożądanych konsekwencji wzorców zachowań, rozpoznawanie zachowań będących odpowiednikami zachowań w świecie zewnętrznym, po bardziej złożone wnioski, wyjaśnienia i interpretacje dotyczące znaczenia i motywów takich zachowań.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Rozpoznanie procesu:

„Dlaczego *to* rozwija się w tej grupie, w taki właśnie sposób i w tym akurat czasie?”

Należy starać się zrozumieć informacje o relacjach zawarte w każdej komunikacji. Np. niezgodności w zachowaniu werbalnym i niewerbalnym lub nasiloną reakcją niewspółmierną do przedstawionego bodźca, czy reakcją spóźnioną lub chybioną.

Yalom zachęca do ufania swoim uczuciom i korzystania z nich w procesie terapii.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

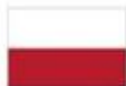


Od dawna wiadomo, że spostrzeżenia, zapatrywania i wglądy, do których dochodzi się własnym wysiłkiem są wyżej cenione, niż te, które zostały narzucone przez inną osobę. Prowadzący grupę opiera się pokusie przedstawiania interpretacji na rzecz szukania metod pozwalających pacjentom na uzyskanie samowiedzy własnym wysiłkiem.

Zadanie polega na skłonieniu członków do przyjęcia orientacji na proces i uznania jej wartości. Normy ustalone przez prowadzącego temu służą. Terapeuta na własnym przykładzie uczy orientacji na proces, modeluje grupę.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

