

# РОЛЯТА НА ТЕРАПЕВТИЧНИ ФАКТОРИ В ГРУПОВАТА РАБОТА

*Красимира Петрова*

## ROLE OF THERAPEUTIC FACTORS IN GROUP WORK

*Krasimira Petrova*

**Abstract:** The purpose of this paper is to present the influence of factors on the therapeutic efficacy and results of group interaction. Analyzed a series of therapeutic authors summarized the experience of leading academics and practitioners in group and coaching methods are clarified, and their manifestations for the client and for the group as a whole in the practical training and therapeutic group work.

**Keywords:** therapeutic factors, group process, leadership of the group, self-disclosure, group compatibility, catharsis, insight.

Терапевтичните фактори са ключов компонент в дейността на която и да е група, дори и когато групите са насочени към само-развитие или развитие на някакви социални умения или професионални способности. Характерно за тренинга е, създава предпоставки за повлияване във всяка една сфера от живота на личността, преминавайки през емоционално-чувствените процеси и вербализирането на усещанията, възприятията, отношението и т.н., с което се достига до осъзнаването и разбирането на проблема, което от своя страна, се отнася до когнитивната сфера и нейното активиране, а също така се засяга и поведенческата страна от личността, дори и да нямаме реално действие, а само намерение за такова. Целта на настоящата статия е да представи влиянието на терапевтичните фактори върху ефективността и резултативността на груповото взаимодействие.

Едва ли може да се даде точно определение на понятието терапевтични фактори, въпреки че всеки, участвал или водил група, е категоричен, че такива съществуват. Ако се опитаме да обобщим, то това са компоненти, които подобряват груповото взаимодействие и състояние на клиентите и са пряко зависими от водещия, от участниците в групата и от самия клиент, чието състояние подобряват. / [http://www.krotov.info/lib\\_sec/shso/77\\_koch4.html/](http://www.krotov.info/lib_sec/shso/77_koch4.html/).

Според И. Ялом, за да съществува работа в група, е необходимо да се има предвид влиянието на т.нар. **“терапевтични фактори”** (Ялом, И., 2000, с. 20), които определят осъществяването на терапевтичния процес.

Той определя следните фактори, които ние ще опишем накратко:

- *Всесилната надежда* – обяснява се с желанието и увереността на хората от групата в позитивния резултат. Надеждата за получаване на помощ определя в значителна степен удовлетвореността от груповата работа – всеки отива с желанието нещо да подобри в начина си на живот и това определя и неговата мотивация за включване в групата, както и за участието в груповия процес. Сред участниците съществуват хора, които значително по-бързо напредват и това има заразяващ ефект при останалите и подклажда надежда за положителна промяна и у останалите. Този фактор има най-силно значение при сформирването и началните стадии на работата в група и изцяло се подкрепя от водещия, който като личност би следвало да е уверен и оптимистично настроен към възможната промяна у участниците в групата.

- *Универсалност на преживяването* – това се усеща още от първите срещи на хората в групата – те разбират, че проблемите, които имат, не са толкова страшни, колкото са смятали, че са били, когато не са ги споделяли с останалите, тоест, разбират, че и другите хора са със сходни проблеми и това ги успокоява. Оказва се, че преживяването на страховете, неудачите и тревожността са по-универсално представени у хората, отколкото позитивните преживявания. В този смисъл, е добре водещите да имат предвид някои по-„универсални” преживявания като (Кочюнас, 2000):

- Страх от това да не те помислят за неудачник, некомпетентен, глупав;

- Страх от хората, от взаимоотношенията с тях, съчетан с липса на елементарни социални умения.

- Неувереност и неуважение към собствената личност.

- Преживявания за безсмисленост на живота.

- Проблематични отношения с близкото обкръжение.

Същият автор цитира изследвания относно значимостта на терапевтичните фактори, които недвусмислено свидетелстват, че универсалността на преживяванията е водещ терапевтичен фактор при развитието на груповото взаимодействие.

- *Наличие на информация* – това се свързва с две от възможните видове социална власт на водещия – експертната и информационната, които имат силата и значението на референтната и легитимната и дори по-силно въздействие върху групата. Този фактор се определя от следните подфактори:

- Обучаващо инструктиране – заключава се в получаване на информация за определено заболяване, за начините му за лечение, за постиженията в науката, за пътищата за преодоляване и т.н. В групата често се поставят въпроси, изискващи компетентното мнение на водещия, неговата информираност и експертност. Въпросът е как ще се поднесе информацията – от позицията на професионализма или менторски представено.

- Откровен съвет – понякога се налага използването на пряк съвет, от който личността има нужда, като този съвет трябва да звучи като предложение от рода на: “Не би ли било по-добре, ако...”, а не “Направи това, не прави другото”, тъй като последното е вид предписание и противоречи на логиката на помагачия процес – да накараш другия сам да си помогне. Преките съвети не водят до креативност, не помагат да се преодолее шаблонността в поведение и мислене, напротив, обиждат, създават усещане за некомпетентност, формират зависимост от водещия и от групата.

- *Алтруизъм* – отдаването на помощ, съпреживяването с другия, подкрепата, която членовете на групата оказват един на друг ги стимулира, прави ги значими, поддържа интереса им един към друг и в този случай приемането на помощ не се класифицира като по-

даяние, а като доверие, емпатия, дори обич. Алтруизмът се отнася до самочувствието на участниците в групата, до способността да си полезен и останалите хора да са ти полезни. Дали ще е въпрос на реципрочност или някаква форма на условност, алтруистичното поведение или дори намерение прави личността по-уверена в справянето със собствени проблеми и в указването на помощ при разрешаването на чужди проблеми. Алтруистичното поведение засяга способността за емпатия, отвежда към въпроси, свързани с доверието, с приемането на различията между хората, с идентификацията – все механизми, отнасящи се до ранната и по-късна социализация, но и притежаващи възможност за по-късно формиране и развитие.

• *Корективно повторение на първичната семейна група* – взаимоотношенията в сформиранията група напомнят семейните взаимоотношения, а това помага на хората по-лесно да преживеят болката си. Всъщност преживяването на астеничните чувства, на болката, на смъртта се постига най-добре в група, тъй като опората на повече хора прави личността по-силна, а и споделянето на сходни чувства (всички са преживели някаква загуба или болка), отново довежда до идеята за универсалност в преживяванията, както и все-силната надежда, че справил се друг със сходен проблем, предполага справяне и на страдащата в момента личност. В групата личността съумява да осъзнае по-пълно семейните взаимоотношения, разбира собствения си статус в семейството, осъзнава по-пълно ролевия си репертоар, пренася моделите от своето семейство и на практика ги сверява с моделите от семействата на другите. В същото време може да коригира поведението си и взаимодействията си в групата и да пренесе този нов опит в семейството, което свое само по себе си е творческо прекрояване на семейните взаимоотношения.

• *Развиване на техниките за социализация* – в групите се формират и развиват умения, които определено подпомагат социално вграждане на индивидите, способстват за подобряване на междуличностните отношения и са предпоставка за оптимално взаимодействие с останалите членове на обществото, а и не на последно място – натрупват опит, споделяйки чуждия и без да преживяват непременно дадено събитие. Най-малкото, което се постига в групата е развиване на уменията за общуване, в основата на останалите социални умения, формиране на толерантност, умения за слушане, чуване, даване на

„обратна връзка”, както и получаване на такава, което пък помага при корекцията на собствените поведенчески изяви.

- *Подражателно поведение* – възможността да се подражава на другия развива уменията на личността да общува с хора, представители на различни общности и групи, да се усвоява поведение, което личността не е предполагала, че може да реализира и дори да се реализира поведение, което е неприемливо за личността. Това помага на хората да разберат различните от тях и на тази основа – да ги приемат. Умението за подражание е неделима част от социализацията на личността и в основата на бихевиористичната концепция за научаването. Подражателното поведение спомага и за формирането на едно наистина ценно за групата, а и извън нея качество – наблюдателността и на тази основа – развиване на умения за преценка и анализ на различни жизнени ситуации.

- *Междупersonностно научаване* – фактът, че се общува свободно с другите хора, че се споделят мнения, възгледи, настроения, е достатъчно основание да се предполага, че в групата личността се сравнява с останалите и на тази основа разбира колко е различна и в същото време колко общи неща има с останалите членове, тоест, опознавайки другите, научава много факти за себе си, за които човек не се замисля или пък мисли твърде едностранчиво. Другата гледна точка е основание за избягване от шаблонността и стереотипността в поведението и мисленето и означава умение да се дистанцираш от проблема си, за да бъде по-лесно разрешим. Неоспорим факт е, че междупersonностното научаване спомага за промяна на поведението към по-ефективно междупersonностно взаимодействие, което зависи от стила на общуване на личността, от способността ѝ да съотнася собствените поведенчески изяви към тези на останалите, както и от мотивацията си за промяна. Междупersonностното научаване помага и за преодоляването на нарцисизма и развенчава в известна степен усещането за уникалност в поведението, но и учи на съобразителност, толерантност, търпимост.

- *Груповата сплотеност* – определя се като единство, устойчивост в междупersonностните отношения и взаимодействия, както и с някои емоционални преживявания на удовлетвореност от членството в групата и емоционална привързаност между членовете. Ако се опи-

таме да определим някои характеристики на сплотеността в една група, то условно можем да ги разделим на (Петрова, 2007, 21):

- когнитивни – сходство в мислене, възгледи, ценностна ориентация, цели, убеждения, светоглед;

- афективни – желание на членовете да се срещат един с друг, приятни преживявания, чувство на удовлетвореност, чувство на привързаност, близост, съпричастност;

- поведенчески – изразява се в чести контакти, взаимодействия, достигане на груповите цели и задачи, ориентация към резултатите, способност да се поставят и преследват нови цели, умение за преодоляване на трудностите по време на груповия процес.

В същото време, груповата сплотеност има и отрицателни характеристики – възникване на малки групи, пораждање на симпатия между отделни членове и игнориране на останалите, напрежение и конфликти, отсъствие на единни цели (Вачков, И., 1999, с. 27). Необходимо е да се отбележи, че груповата сплотеност е характеристика, която се отличава с динамичност както за един сеанс, така и в етапите на формиране на групата.

Може да се обобщят анализите на Р. Кочюнас по отношение на факторите, свързани с груповата сплотеност и да се достигне до следните твърдения за взаимовръзката „сплотеност на групата – развитие на групата” (Кочюнас, 2000): правилен подбор на групата, мотивация на участниците за групова работа, ефективна подготовка на членовете за групова дейност, своевременно разрешаване на конфликтите, конструктивни групови норми, намаляване на съпротивите, взаимна привлекателност на членовете, саморазкриване и др.

- *Катарзис* – характеризира се със способността на личността да изживее своите чувства, да снее напрежението от себе си, с възможност да се разкрият всички безпокойства, да се изразят негативни чувства към себе си, към членове от групата, към водещия. Това не се отнася само до негативните емоции, а и до позитивните преживявания на личността, въпреки че се отнася преди всичко за преживяване и преодоляване на отрицателните емоции и чувства. Катарзисът в групата зависи от чувството за защитеност в групата и от начина

на даване и получаване на „обратна връзка” – доколкото тя е конструктивна, добронамерена, искрена и подкрепяща.

- *Екзистенциални фактори* – в групата често се обсъждат въпроси за смисъла в живота, за смъртта, разочарованието, търси се “Аз”-ът на личността, преосмисля се миналото, чертаят се пътища за бъдещето, говори се и се преживява настоящето. Всичко това обогатява личността, прави я по-малко зависима от ежедневието ѝ, а същото така се поставят въпроси за личната отговорност, не само към себе си, към близките и приятелите, а и към човечеството. Екзистенциалните фактори разкриват перспективи и разширяват границите на „Аз”-а, задават по-широк контекст на интерпретираните в групата проблеми.

Изброените терапевтични фактори са изведени от опита на Ялом в груповата работа и се оценяват след приключване на всяка група по метода на количествената оценка, което служи за “обратна връзка” на водещия за ефективността от проведените срещи.

Към посочените фактори се откроява и още един, наричан *инсайт* и се дефинира като прозрение на личността относно себе си и другите. Изразява се в:

- Участниците в груповия процес започват да разбират много повече за междуличностните си отношения, като този процес се свързва с получаването на “обратна връзка” – може да се нарече “когнитивен инсайт”;

- Участниците сравняват своите стереотипи и шаблони с тези на останалите и така се мотивират да ги преодолеят и си обясняват за себе си защо постъпват по един или друг начин – нарича се “мотивационен инсайт”;

- Участниците се научават защо са станали такива, каквито са, тоест, научават се да откриват причините за проблемите, които имат – “психологически инсайт”.

Към тях се причислява и *ръководството* на групата, което е немаловажен компонент за оценка и от което в значителна степен се определя действието на посочените фактора. Видно е, че подготовката и опита на водещия са ключов компонент при реализацията на горепосочените терапевтични фактори.

А влиянието на психотерапевтичните фактори се определя най-вече от:

- типа група (дали и повече терапевтична или обучителна);
- стадия на развитие на групата;
- индивидуалните особености на участниците в групата.

В посочените особености акцентът се поставя върху това кои са преобладаващите терапевтични фактори, но като цяло всяка една група включва уникална комбинация от тях.

### ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА

1. **Вачков, И.** Основны технологии групового тренинга. Психотехники. М., 1999
2. **Кочюнас, Р.** Психотерапевтические группы: теория и практика. М., 2000
3. **Петрова, Кр.** Работа в група. Тренингови и психотерапевтични техники. В. Търново, 2007
4. **Ялом, И.** Теория и практика груповой психотерапии. Санкт Петербург, 2000.
5. [http://www.krotov.info/lib\\_sec/shso/77\\_koch4.html](http://www.krotov.info/lib_sec/shso/77_koch4.html)