מסמך זה הוא חומר גלם שנאסף על ידי התחקירנים והעורכים של התוכנית "חיים חדשים".

המסמך מיועד לגולשים אשר צפו בתוכנית ומעוניינים להעמיק או לקרוא את חומר הרקע אשר הוביל אותנו בבניית התוכנית. החומר נאסף ממקורות שונים ברחבי האינטרנט, מספרים, מקטעי וידאו ועוד.

ייתכן ובמסמך יימצאו שגיאות בהפניות למראה המקום או קישורים לא רלוונטיים, אך כאמור, הם רק נתנו לנו את ההשראה לכתיבת השאלות ושימשו אותנו כבסיס לייצור התוכן.   
במידה והגעתם לכאן במקרה, מומלץ קודם לצפות בתוכניות "חיים חדשים" בקישור הבא: <http://www.kab.co.il/kabbalah/short/102412>

**חומר רקע לשיחה "חיים חדשים", מס' 292**

# קבוצה אינטגראלית א

**מטרות:**

**ללמוד על משמעות הקבוצה בחיינו ,כיצד המצאותנו בקבוצה משפיעה עלינו, ומה התהליך שעוברים בקבוצה אינטגראלית לעומת קבוצה טיפולית רגילה.**

# זרימה:

# משמעות הקבוצה בחיינו.

# הטיפול הקבוצתי (התפתחות בקבוצה, מהי קבוצה אינטגראלית?)

# בחלק ב':

# התהליכים שעוברות קבוצות

## פתיחה:

## אנחנו בסדרה "אני והחברה", וכמו שאנחנו יודעים כשאני נמצא בחברה, אני לוקח חלק הרבה מאד קבוצות. קבוצה היא חלק יום יומי מחיינו – אנו נולדים לתוך קבוצת המשפחה שלנו, נפרדים מאמא במבט מבויש אל עברה של קבוצת הגן, מתבגרים ביחד עם קבוצת השווים בבית הספר היסודי והתיכון ומתגבשים ביחד עם קבוצות של חברים אחר הצהריים. בכל עת שבה אנו עוברים לגור במקום חדש, מתחילים עבודה חדשה או אפילו יוצאים לנופש בטיול מאורגן, אנו מצטרפים לקבוצה חדשה ובמקביל נפרדים מקבוצה קודמת. חיינו מלווים בהתהוות ובהתפרקות מתמדת של קבוצות. לעתים הצטרפות לקבוצה מעוררת בנו סקרנות והתרגשות, ובפעמים אחרות אנו מתמלאים בחשש ובחרדה. ישנן קבוצות שבהן קל לנו להשתלב ויש קבוצות אחרות שבהן אין אנו חשים בנוח.

קבוצות משמשות אותנו להשגת בטחון וכוח, יש היום כבר הסכמה חברתית על כך שביחד יותר קל, ביחד אנחנו יותר חזקים, יכולים להשיג יותר, לרכוש ביחד במחיר יותר נמוך, לדרוש ביחד שינוי, והתייחסות ולקבל אותה.

בנוסף הקבוצה משמשת כמקור לצמיחה והתפתחות. אנחנו משתמשים בקבוצה כדי להגיע להשגים טכנולוגיים, מדעיים, עסקיים, כלכליים וכן כדי לטפל בעצמנו. יש אינספור שיטות וגישות לטיפול קבוצתי ועל זה נדבר בהרחבה. היום אנחנו רוצים לברר ביחד את המושג הזה שנקרא "קבוצה", מה משמעותו עבורינו, מדוע זה חשוב שנבין איך להשתמש בקבוצה כאמצעי להשגה של כל מיני דברים טובים בחיינו.

* **מהי החשיבות והמשמעות של הקבוצה בחיינו?**
* **כיצד אתה מגדיר "קבוצה"?**

# משמעות הקבוצה בחיינו

**הקבוצה בפסיכולוגיה:**

החשיבה הקבוצתית בפסיכולוגיה  החלה את התפתחותה המדעית עם צמיחתו של מדע הסוציולוגיה.

**הגדרות שונות מן הפסיכולוגיה החברתית:**

א. ציבור של אנשים שיש ביניהם פעולת גומלין ומידה מסוימת של השפעה הדדית גיב (Gibb, 1964),

ב.; ברזניץ (1980) טען שקבוצה היא מספר אנשים בעלי מטרה משותפת, המכירים זה את זה.

ג.  Livesley & Mackenzie(1983) הציעו להתבונן על קבוצה כעל **מערכת חברתית**, הניתנת לתיאור במונחים של שלבים התפתחותיים, ציפיות ונורמות, אקלים קבוצתי ודפוסי אינטראקציה. לטענתם, המבנה הקבוצתי ניתן לתיאור במונחים של עמדות חברתיות, של התפקידים המזוהים עם עמדות אלו ושל הקשרים ביניהם. כך, כאשר אנשים נכנסים לאינטראקציה קבוצתית, כל אחד שואף לעורר תגובות מספקות באחרים. אם הרכב החברות בקבוצה יציב, נכנסות האינטראקציות בהדרגה לדפוסים, כך שכל חבר מצופה לאייש תפקיד קבוע.

ניתן לומר שקבוצות בנויות מכמה כוחות המושכים באופן פוטנציאלי לכיוונים מנוגדים: יש להן עבודה ומשימות לביצוע, אך עליהן גם לשמור על לכידות ועל רמה מיטבית של מורל. כל קבוצה כוללת בתוכה מתחים המחריפים והולכים עם הזמן, בין המטרות הקיבוציות של הקבוצה, לבין המניעים האישיים של חבריה. (שמאק ושמאק, 1978).

השפעת הקבוצה על התנהגותו של הפרט עוררה את התעניינותם של חוקרים ופסיכולוגים כבר במאה ה-17. תאורטיקנים רבים הדגישו את השינוי לרעה המתרחש כאשר נטמע האדם היחיד בקבוצה: מחקרים הדגימו כיצד מאפשרת ההשתייכות לקבוצה ויתור על נורמות חברתיות, ופרויד עצמו ראה את ההשתייכות לקבוצה כמושתתת על תהליכים רגרסיביים וביטול האינדיבידואליות. יחד עם זאת, זיהו חלק מהתאורטיקנים (וביניהם פרויד) את הכוח החיובי הטמון בקבוצות מאורגנות בעלות מטרה והנהגה חיוביים.<http://www.betipulnet.co.il/lexicon/%D7%98%D7%99%D7%A4%D7%95%D7%9C_%D7%A7%D7%91%D7%95%D7%A6%D7%AA%D7%99/>

* **האם חשוב לכל אדם להיות חלק מקבוצה?**
* **האם הקבוצה זה משהו שמנוגד ל"אני" שלי או שלא בהכרח?**
* **האם אני זקוק לקבוצה כדי להתפתח? האם אני מתפתח בתוך קבוצה בלבד או גם מחוצה להקשר קבוצתי?**
* **פתיח: מה קורה לנו כשאנחנו נמצאים עם אחרים, מה עובר שם? מחשבות, אנרגיות, רעיונות.**

**הטיפול הקבוצתי** (התפתחות בקבוצה, מהי קבוצה אינטגראלית?)

במקביל להתפתחות התיאורטית בחקר הקבוצות, החלו אנשי מקצוע לבחון את יעילותה הטיפולית של המסגרת הקבוצתית. פראט, רופא פנימי בבי"ח בבוסטון היה הראשון שייסד קבוצה טיפולית: הוא כינס חמישה עשר חולי שחפת, הרצה להם ועודד אותם לחלוק זה עם זה את קשייהם. בהמשך, פיתחו רופאים, פסיכולוגים ופסיכיאטרים קבוצות תרפויטיות אשר נחלקו לשני זרמים מרכזיים בעלי **מטרות שונות: אסכולה אחת התמקדה באימון ושיפור יעילות אישית וקבוצתית בקבלת החלטות ובביצוע מטלות, ואילו האסכולה השניה, אשר בראשה עמד האנליטיקאן קארל רוג'רס, התמקדה בשימוש בקבוצה ככלי  לפיתוח רגשי וצמיחה אישית.**<http://www.betipulnet.co.il/lexicon/%D7%98%D7%99%D7%A4%D7%95%D7%9C_%D7%A7%D7%91%D7%95%D7%A6%D7%AA%D7%99/>

הגישה הפסיכואנליטית לקבוצות צמחה בשנות החמישים והשישים של המאה העשרים, עם צמיחתו של מכון טביסטוק ליחסים חברתיים בלונדון, שאנשיו השפיעו רבות על התפתחות ההבנה של תהליכים קבוצתיים. הייתה **זו מהפכה חשיבתית**.

* **מהי המסגרת?**

טיפול קבוצתי או פסיכותרפיה קבוצתית הוא שיטת טיפול בה מטפל אחד או שנים מטפלים בקבוצה קטנה של מטופלים (בין 5-8) יחד כקבוצה מונחית. הקבוצה נפגשת במתכונת חד שבועית, ביום ובשעה קבועים למפגש בין שעה וחצי והיא עשויה להיות ספציפית או רחבה ופחות מוגדרת.

למי נועד?

הטיפול הקבוצתי, כמו הטיפול האישי, מיועד לעזור לאנשים המבקשים להקל על ההתמודדות שלהם עם קשיים ובעיות בחייהם. הטיפול הקבוצתי נועד לאפשר עבודה אינטנסיבית ומעמיקה שמטרתה להפגיש כל אחד מן המטפולים עם עולמו הפנימי כמו גם עם האופן בו משתקף עולם זה במגעיו עם אחרים. המערך הקבוצתי עושה שימוש בתהליכים הקבוצתיים המתרחשים בחדר הטיפולים, כאמצעי ליצירת שינוי אצל המטופלים, באמצעות בחינת היחסים הבינאישיים הנוצרים בין חברי הקבוצה ועבודה על פיתוחם.

כיצד זה קורה?

העבודה בקבוצה מזמינה ומעוררת אצל המשתתפים רגשות, דפוסי התנהות ודפוסי קשר שהם אינם מודעים להם. במהלך העבודה הטיפולית מתאפשרות היכרות עם חלקים לא מודעים אלו. היכרות כזו מאפשרת למטופלים להבין את המקורות והגורמים לדפוסי התנהגות ורגשות שאינם מועילים, להתמודד עמם ולעבוד על שינויים.

<http://www.psychologyhome.co.il/%D7%90%D7%95%D7%93%D7%95%D7%AA-%D7%98%D7%99%D7%A4%D7%95%D7%9C-%D7%A7%D7%91%D7%95%D7%A6%D7%AA%D7%99>

אנשי מקצוע שונים ראו את הקבוצה הטיפולית באופנים שונים אשר נעו בין מיקוד בתהליכים קבוצתיים לבין שימוש בקבוצה כאמצעי להבנת הפרט.

## גישות לטיפול קבוצתי

גם היום אין בנמצא תיאוריה כוללנית המאחדת תפיסות טיפוליות שונות, אך ניתן לזהות שלוש גישות טיפול קבוצתי מרכזיות:

* **הגישה הבין אישית:** הגישה הבין אישית מבוססת על ההנחה כי יחסים בין אישיים המתרחשים במסגרת הקבוצה הם הבסיס ללמידה אישית ושינוי. הקבוצה יוצרת מיקרו-קוסמוס חברתי המייצג מבנה משפחתי בסיסי (המטפל/ים כהורה/ים וחברי הקבוצה כאחים) והתבוננות בדינמיקות הבין אישיות מאפשרת למידה על תפיסות והתנהגויות מגבילות של המטופל. ההתנסות החוויתית בקבוצה עשויה להביא הן לתובנה עצמית והן לחוויה רגשית מתקנת. לדוגמא, אישה אשר מפגינה חרדה עזה לנוכח אי הסכמות וויכוחים קבוצתיים עשויה ללמוד כי התנהגותה מרתיעה אנשים אחרים ויוצרת תחושת זהירות ואי נוחות אשר מקשה על ההתקרבות אליה; אותה אישה עשויה לגלות כי דפוס זה פוגם אף בקשריה הזוגיים והמסגרת הקבוצתית התומכת תוכל לאפשר לה התנסות בהשתתפות בויכוח אשר תוצאותיה אינן מאיימות באופן קיצוני כל כך.
* תאורטיקן ומטפל מוביל בגישה הקבוצתית הבין אישית הוא הפסיכיאטר ארווין יאלום  אשר הושפע מזרם הפסיכולוגיה הבין אישית אשר בראשה עמד סליבאן.
* **גישת הקבוצה כמכלול:** גישה זומאגדת מספר שיטות והנחות לגבי טיפול קבוצתי, אשר בבסיסן עומדת ההנחה כי טיפול קבוצתי מושתת על התייחסות לישות הקבוצתית הכוללנית והתהליכים המתרחשים בה. גישות אלו הניחו כי כל קבוצה מחזיקה הנחות יסוד, קונפליקטים, מתחים ופנטזיות, כאשר כל אחד מהפרטים בה משתלב או שאינו משתלב ביסודות אלו. מטפלים מגישות אלו נבדלים בטכניקות ההתערבות בהן נוקט המטפל ובהגדרת מטרות הקבוצה: ביון, אנליטיקאן אשר לכתביו נודעה השפעה מכרעת על התפתחות הטיפול הקבוצתי, לא התייחס כלל ליחסים בין אישיים ונטה להתערבויות פרשניות מועטות אשר התמקדו, ברובן, בתהליכים הקבוצתיים; **פולקס, אשר עבודתו הושפעה מפסיכולוגיית הגשטלט, הדגיש כי קשיים אישיים ניתנים לזיהוי וטיפול רק במסגרת קבוצתית והדגיש התערבויות הנוגעות הן לפרט והן לקבוצה**.
* **גישות תוך נפשיות:** גישות אלו מתבססות על יישום רעיונות פסיכואנליטיים במסגרת קבוצתית, וממוקדות בהבנת הקשיים והקונפליקטים התוך נפשיים של כל אחד מחברי הקבוצה. כלומר, הדגש הטיפולי אינו מושם על התהליכים הקבוצתיים הכוללניים אלא על הפרט. ע"פ גישות אלו, הקבוצה מביאה את המטופלים למצבים רגרסיביים הקשורים ליחסי האובייקט שלהם (קשרים מוקדמים עם דמויות מטפלות)  או לשלבי ההתפתחות הפסיכו סקסואליים  (למשל, הפגנת תלות אוראלית); על רקע  תהליכים נפשיים אלו, ומתוך התבוננות ביחסים שבין המטופל לשאר חברי הקבוצה ובין המטופל למנחה הקבוצה, ניתן להשתמש בטכניקות טיפוליות אנליטיות כהעברה והתנגדות.

על אף ההבחנה בין גישות **הטיפול הקבוצתי** השונות, חשוב לציין כי מרבית המטפלים אינם פועלים באופן "טהור" על סמך מודל יחיד, אלא משתמשים בטכניקות ורעיונות שונים בהתאם לצורכי הקבוצה הספציפיים.

**"לקבוצה יש כוח של החלמה וריפוי.** הטיפול הקבוצתי מאפשר לבצע חקירה בין אישית וחקירה של תפקוד חברתי. הפגישות הקבוצתיות מורכבות ממגוון של קשרים והתמודדויות שונות, המאפשרות גדילה דרך נגיעה במגוון מצבי חיים. לעיתים לקבוצה יתרונות גם על טיפול פרטני, מכיוון שהיא מספקת מגוון רחב של מצבים שאינם נוכחים במבנה מטפל-מטופל.

קבוצה טיפולית מיועדת לגברים ונשים המעוניינים ללמוד על עצמם, על דפוסי הקשר שהם יוצרים, על האופן בו הם נתפסים ע"י האחרים, על מה חוסם ומעכב אותם ביחסים ובכלל ועל יצירת תקשורת וקרבה וכן לאלה שברצונם לברר לעומק ובצורה אינטנסיבית נושאים אישיים, כמו דפוסי התנהגות, קשר, רגש וחשיבה שחוזרים על עצמם ומפריעים לתפקודם בתחומי חיים שונים (עבודה, אהבה, משפחה, פנאי..). דפוסים אלו, שמקורותיהם לרוב אינם מודעים לפרט, משתקפים בקשרים שנוצרים בקבוצה לאנשים בעלי קשיים אישיים וחברתיים, קושי בהבנת סיטואציות חברתיות, אנשים שחשים שאינם מובנים על ידי זולתם ושיש בהם עצב רגשי ונפשי, קשיים בקבלת החלטות והימצאות על פרשת דרכים בחייהם. ההנחיה והטיפול הקבוצתי יכול להתאים במיוחד לאנשים שהיו או שנמצאים בטיפול אישי ושיכולים להפיק מהערך המוסף של קבוצה, שיוצרת מצב טבעי וקרוב למציאות ,על האתגרים שבה, ומספקת כר נרחב ומגוון לחוויה והתנסות הדדית , המתבהרים בצורה זמינה ויעילה בטיפול הקבוצתי.

## באופן מסורתי, קבוצות סגורות מוגבלות–בזמן מתאפיינות בכך ש:

## משך תיפקודן מוגבל לתקופה מוגדרת, למספר ידוע מראש של מפגשים או שבועות. יש להן התחלה, אמצע וסוף מוגדרים.

## בדרך כלל, מספר המשתתפים בהן מוגבל ואין אפשרות להצטרף לאחר מספר מפגשים ראשונים. המשתתפים מתחייבים לבוא לכל פגישות הקבוצה."

<http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2099>

**נמצא שהטיפול הזה הוא אפקטיבי ולפעמים אף אפקטיבי יותר מטיפול פרטני.**

* **מדוע טיפול בקבוצה יעיל יותר מטיפול קבוצתי?**

**יתרונות העבודה בקבוצה לעומת טיפול פרטני**

* **קבוצה היא סביבה בה יכולים אנשים לקבל פידבק מאחרים אודות התנהגותם והשתתפותם:**חבר הקבוצה, ע"י האזנה ודברים שנאמרו או הבחנה בדרך בה הם מתנהגים לאור התנהגותו, עשוי ללמוד איך משפיע על אחרים. הפידבקים יוצרים אינפורמציה מועילה לאותו אדם- באמצעותה הוא יכול לבחון מחדש את תחושותיו וכוונותיו ולהנחות את פעולותיו בהתאם לכך בעתיד. אחריות מרכזית של המנחה היא לדאוג לכך שצורותיו השונות של הפידבק הניתן בקבוצה תהיינה מועילות ולא הרסניות.
* **קבוצה היא סביבה בה ניתן לנסות התנהגויות חדשות:** בקבוצה יכול הפרט לנסות התנהגות חדשה שאינה חלק מהרפרטואר המגובש שלו. הפרט יכול לחוות "חוויה רגשית מתקנת" – הפרט מעז לבטא רגשות אסורים מתוך הזדמנות לצפות בהשלכות שלהם. האדם נמצא בעמדה המאפשרת לו להכיר בתחושותיו ולקבל פידבק מהאחרים. אם אדם אינו בוחן את תחושותיו הוא יישאר מוגבל על ידיהן ולא יוכל להרחיב את הרפרטואר שלו.

<http://hametapel.com/group1article11.htm>

**תובנות מעבודה עם קבוצות:**

**פרט וכלל שווים,** תהליכים רבים שהפרט עובר - כגון התגבשותה של זהות, צמיחה והתפתחות, קונפליקט עם העולם הסובב אותנו ותהליכים תת-מודעים - מתקיימים גם בקבוצות

**ארבע הנחות יסוד של הפסיכולוג ביון:**

האדם הוא יצור חברתי המנהל את חייו בקבוצות;

הקבוצה הינה ישות העומדת בפני עצמה ולא כסך כול חלקיה בלבד;

קיימים מרכיבים סמויים בקבוצה המשפיעים על תפקודה

לכל התרחשות ב'כאן ועכשיו' הקבוצתי, כלומר למציאות העכשווית בקבוצה, יש משמעות. לחלק המודע של הקבוצה קרא ביון "קבוצת עבודה". חלק זה כולל את המשימות שהקבוצה מבצעת, את המטרות שלה ואת מערכת היחסים הפורמלית המתנהלת בתוכה.

<http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2574>

* **האם ניתן להסתכל על קבוצה כעל ישות בפני עצמה? האם זה נכון לכל קבוצה או רק לקבוצה טיפולית?**
* **מה ההבדל בין פרט לכלל, בין היחיד לבין הקבוצה כישות ?**

ביון טען **כי בדומה ליחידים, גם קבוצות מפתחות מנגנוני הגנה** כנגד רגשות קשים שיש בהם איום רב מדי, או שהם מכאיבים מכדי שניתן יהיה להודות בקיומם. רגשות כאלו עשויים להתפתח כתוצאה מאיום חיצוני או פנימי. מקום מרכזי בין מנגנוני ההגנה, תופס מנגנון ההכחשה, הדוחק מחשבות, רגשות וחוויות אל מחוץ לתחום המודעות, משום שהם מעוררים חרדה רבה מדי. לתת המודע הקבוצתי קרא ביון "קבוצת הנחה בסיסית". זו כוללת את ההיבט הרגרסיבי, ההגנתי, המצוי בבסיס ההתנהגות של הקבוצה, אשר מוּנעת לעתים על ידי הפנטזיה והחרדה של חבריה.

בעת חרדה ואל מול תחושה של איום, מתעצמות הנחות הבסיס הבלתי מודעות ומעודדות התנהגות בלתי רציונאלית. תהליך חרדתי זה כולל שימוש בדרכי חשיבה בלתי אדפטיביות המובילות את הקבוצה לסטגנציה במקרה הטוב ולהרס עצמי במקרה הרע.

<http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2574>

* **האם לקבוצה יש "לא מודע" קבוצתי?**
* **מה קובע כיצד תתנהל ותתפתח הקבוצה?**

בדומה להתערבות פרטנית, ההתערבות הקבוצתית יכולה להתבצע במספר רב של גישות, שביניהן שיקוף הנחת הבסיס של הקבוצה, וחשיפת החרדות המאפיינות את חברי הקבוצה. ניתן גם להעניק לקבוצה פרשנויות והסברים פסיכואנליטיים על מערכת הזיקות שבין החברים ועל התהליך שהקבוצה עוברת.

<http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2574>

**טיפול קבוצתי אינטגראלי :**

* **מה ההבדל בין קבוצה העובדת בשיטה האינטגראלית לקבוצה טיפולית כפי שאנו מכירים אותה?**

**סוגי קבוצות:**

ניתן להבחין בין שני סוגים עיקריים של קבוצות  (טוסלנד וריבס 2005):

1. קבוצות טיפול -המטרה היא לענות על צורך של החברים. דפוסי התקשורת פתוחים ויש עידוד ליצירת קשר שמבוסס על דאגות משותפות. רמת החשיפה של המשתתפים גבוהה וקיים דגש על שמירת הסודיות. ההצלחה מוערכת על פי שביעות רצון המשתתפים מהתהליך שעברו בקבוצה.

2. קבוצות משימה - קבוצות שמטרתן השגת משימה ציבורית. התקשורת מכוונת משימה ואין מקום לחשיפה אישית. התנהלות ברמה הקוגניטיבית בעיקר. החברים חושפים דיעה/ מחשבה לגבי אג'נדה שמוצגת בפניהם. יש כללים ברורים. והצלחת הקבוצה נמדדת ב- כן/לא הושגה המשימה.

<http://bgu.uniclass.co.il/sw07/uploader.php?file=%D7%A1%D7%95%D7%92%D7%99+%D7%A7%D7%91%D7%95%D7%A6%D7%95%D7%AA.ppt&id=20>

* **על פי הגישה הפסיכולוגית קבוצה מוגדרת על פי המטרה שלה. לפי מה מוגדרת קבוצה אינטגרלית? מהי מטרתה?**
* **האם ניתן להבחין בין סוגים שונים של קבוצות אינטגרליות?**
* **מה מאפיין, יותר מכל, את העבודה בקבוצה אינטגרלית?**
* **מה הוא השוני העקרוני בין קבוצה עם מנחה מטפל בגישה הפסיכולוגית, לבין קבוצה הפועלת לפי גישת החינוך האינטגרלי?**

ורב"ש כותב, "שיש סגולה מיוחדת בדיבוק החברים. היות שהדעות והמחשבות עוברים מאחד להשני ע"י הדבקות שבהם, לכן כל אחד נכלל מהכוחות של השני. וע"י זה יש לכל אחד כח של כל החברה. **לכן, הגם שכל אדם הוא אחד, אבל יש לו כל הכוחות של החברה."**

מאמר "הצורך לאהבת חברים", רב"ש

<http://www.kab.co.il/heb/content/view/frame/11765?/heb/content/view/full/11765&main>

* **כשאדם מגיע לסדנה הוא מושפע מהקבוצה. במה היא משפיעה עליו?**
* **מדוע זה מפתח אותנו לשבת עם עוד עשרה אנשים, ולעבור איתם מצבים כל מיני, של חיבה, אולי דחייה, אח"כ שוב פעם נרגיש טוב.**
* **האם המאפיינים של קבוצה טיפולית רגילה באים לידי ביטוי גם בקבוצה האינטגראלית? כיצד?**

השתתפות בקבוצה מועילה מכיוון שהיא מספקת הזדמנויות ללמוד עם אנשים אחרים, להבין את תבנית ההתנהגויות הומחשבות שלי ושל אחרים ולתפוס כיצד חברי הקבוצה מגיבים זה לזה. כולנו חיים ומתקשים עם אנשים מדי יום ולעיתים קרובות יש דברים שאנשים אחרים חווים, ששיתוף לגביהם עשוי להיות מועיל. בקבוצה טיפולית לומד המשתתף, שדברים רבים שחשבת שרק הוא חווה, נחווים גם על ידי האחרים, ולהיפך: מה שנתפס כנחלת הכלל עשוי להתגלות כאישי ובלעדי. הקבוצה כשלם לומדת לעבוד על בעיות משותפות, אחד מהאספקטים החשובים והתורמים ביותר. כלל בסיסי הוא שככל שמידת המעורבות שלך בקבותה גבוהה, כך תרוויח ממנה יותר. המפגש הוא מאמץ משותף..בד"כ כ90 דקות, חברי הקבוצה עובדים על ביטוי בעיות ורגשות , רעיונות ותגובות באופן כן ואמיתי. התבוננות שכזו נותנת לקבוצה את המידע הנחוץ כדי להבין זה את זה ולעזור אחד לשני. חברי הקבוצה לומדים לא רק להבין את עצמם והבעיות בחייהם, אלא כיצד להפוך לעוזרים עבור אחרים.

<http://www.igroups.co.il/questions.asp>

**ארווין יאלום : מניסיונו האישי שלו ושל אחרים, דיבר על מספר גורמים שמשפיעים על הצלחת הטיפול בקבוצה:**

**החדרת אמונה ודוגמה אישית:**

להחדרת התקווה ולתיחזוקה ישנה חשיבות מכרעת בכל הפסיכותראפיות,. מחקרים מוכיחים שציפיות גבוהות לעזרה לפני הטיפול מראים על קשר ישיר ומשמעותי, עם תוצאות טיפול חיוביות.. **למטופלים יש מגע מתמשך עם חברי קבוצה, שהשתפרו בעזרת הקבוצה, ולעיתים קרובות פוגשים חברי קבוצה שהיו להם בעיות דומות מאוד לבעיותיהם שלהם, והתמודדו איתן בצורה יותר אפקטיבית. הוא מזכיר מטופלים, שבסוף הקבוצה מעירים עד כמה חשוב היה עבורם לצפות בהשתפרות חיי האחרים.** אופטימיות לגבי ייעילות והצלחת הטיפול.

אחד הכוחות המשמעותיים ביותר בAA היא העובדה שכל המדריכים הם אלכוהוליסטים נגמלים והם מהווים מקורות השראה חי לכל האחרים. רבות מתוכניות הגמילה מסמים מחדירות תקווה במטופלים ע"י שימוש במכורים נגמלים כמובילי הקבוצה. החברים מאמינים שאדם שצעד באותה דרך כמותם ומצא את הדרך חזרה, יהיה מסוגל להבין אותם הכי טוב.

<http://hametapel.com/group2article16.htm>

**האם בקבוצה האינטגראלית אקבל דוגמה מאנשים שכבר הצליחו, וכך תהיה לי תקווה ואופטימיות?**

**אוניברסליות-כולנו באותה סירה:** מטופלים רבים נכנסים לתראפיה עם המחשבה המדאיגה שהם יחידים במינם במצבם המחפיר. שלהם בלבד יש בעיות מפחידות או לא נסבלות, מחשבות, דחפים ופנטסיות...ההמצאות בקבוצה בה אנשים משתפים בבעיות דומות יוצרת הקלה גדולה.

<http://hametapel.com/group2article16.htm>

* **כיצד הקבוצה האינטגראלית תיצור תחושה שכולנו באותה סירה?**

**הסודות הכמוסים ביותר**: באופן מפתיע התגלה כי הסודות מאוד דומים, עם מספר נושאים שולטים. הנפוץ ביותר היה **אמונה עמוקה של אי כשירות בסיסית** – הרגשה שאם אחרים היו באמת מכירים את אותו אדם, הם היו מגלים את חוסר הכישורים שלו והיו רואים מבעד הבלוף האינטלקטואלי שלו. הסוד הבא ברצף הינו תחושה עמוקה של ניכור בין-אישי. יש המדווחים שהם אינם יכולים או מסוגלים באמת לדאוג או לאהוב אדם אחר. הקטגוריה השלישית ברצף הסודות הינה מגוון של סודות מיניים, לעיתים קרובות פחד מנטיות הומוסקסואליות. דאגות עיקריות אלו, בחברי קבוצה שאינם מטופלים, זהות באיכותן אצל אינדיבידואלים המחפשים עזרה מיקצועית, המתוייגים כמטופלים. כמעט תמיד מטופלים חווים חששות הנוגעות להערכתם העצמית וכן ליכולתם ליצור קשר עם אחרים.

**מסירת/הקניית מידע:**

הדרכה דידקטית בנוגע לבריאות נפשית, וגם עצות, הצעות או הדרכה ישירה בנוגע לבעיות החיים המוצעות ע"י התראפיסט או ע"י מטופלים אחרים. על פי רוב, כשהתראפיסט או המטופלים בוחנים במבט לאחור את חוויתם מיחסי הגומלין בקבוצה הטיפולית, הם אינם מעריכים במיוחד אינפורמציה דידקטית או עצות. [http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:B0xWFirHfIwJ:bgu.uniclass.co.il/sw08/uploader.php%3Ffile%3D%25D7%2599%25D7%2590%25D7%259C%25D7%2595%25D7%259D%2B-%2BThe%2Btherapeutic%2Bfactors%2Bin%2Bgroup%2Btherapy.docx%26id%3D18+&cd=1&hl=iw&ct=clnk&gl=il](%20http:/webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:B0xWFirHfIwJ:bgu.uniclass.co.il/sw08/uploader.php%3Ffile%3D%25D7%2599%25D7%2590%25D7%259C%25D7%2595%25D7%259D%2B-%2BThe%2Btherapeutic%2Bfactors%2Bin%2Bgroup%2Btherapy.docx%26id%3D18+&cd=1&hl=iw&ct=clnk&gl=il)

* **האם בקבוצה האינטגראלית יש מקום להקניית מידע על החיים?**

**נתינת עצות -**עצה ישירה הניתנת ע"י החברים, מתרחשת ללא ציפייה בכל קבוצה טיפולית. נתינת העצות משרתת מטרה באופן לא ישיר. התהליך, יותר מתוכן העצה, יכול להיות מיטיב, שכן הוא מרמז על אינטרס הדדי ועל דאגה. במילים אחרות, מה שחשוב משתמע מעצם ההצעה של העצה, הנראית ע"י המטופל כמתנה.

אך כן יקחו אותה הביתה, לעבד אותה בפרטיות.

חוקרים למדו קבוצה לעיצוב התנהגות של גברים עברייני מין וציינו, כי לא רק שעצות היו נפוצות מאוד, אלא הן גם הגיעו במספר צורות: הכי פחות אפקטיבית הייתה ההצעה הישירה, ואילו האפקטיבית ביותר הייתה ההנחיה התפעולית השיטתית או הצעה אלטרנטיבית לאיך להשיג מטרה נחשקת.

<http://hametapel.com/group2article16.htm>

* **האם רצוי שחברי הקבוצה ייעצו זה לזה?**
* **כיצד לתת עצות בצורה אפקטיבית?**

**אלטרואיזם/אהבת הזולת:** . בקבוצות תראפיה מטופלים מקבלים דרך נתינה, לא רק כחלק מרצף הדדי של נתינה-קבלה, אלא גם מעצם מהותו של אקט הנתינה. מטופלים חווית הגילוי שהם בעלי חשיבות לאחרים היא מרעננת ונותנת דחיפה להערכתם העצמית.

בנוסף, מטופלים מהווים עזרה עצומה האחד לשני, בתהליך התראפיה הקבוצתית. הם מציעים תמיכה, חיזוק, רעיונות ותובנות וכן הם חולקים בעיות דומות אחד עם השני. לא נדיר שמטופל יקשיב ויקלוט תצפיות ממטופל אחר הרבה יותר ברצון וללא היסוס, מאשר מהתראפיסט הקבוצתי.

בתרבויות פרימיטיביות לאדם הנתון בקשיים, לעיתים ניתנת המשימה להכין סעודה או לבצע איזה סוג של שירות למען הקהילה. **אנשים צריכים להרגיש שזקוקים להם, שהם נחוצים.** כמו אלכוהוליסטים נגמלים שממשיכים ללכת לפגישות שנים אחרי שהגיעו לפיכחון מוחלט.

מקור זה של עזרה (אלטרואיזם) אינו מוערך תחילה. רבים הפונים השואלים לגבי טיפול קבוצתי – "כיצד העיוור יכול להוביל את העיוורים?" או "מה אני יכול לקבל מאחרים המבולבלים כמוני? בסופו של דבר נגרור אחד את השני למטה...". הדרך הטובה ביותר להתמודדות עם התנגדות שכזו היא לחקור את ביקורת המטופל על הערכתו העצמית. מטופל המזועזע מהסבירות של קבלת עזרה ממטופל אחר, בעצם אומר "שלו אין שום דבר בעל ערך להציע לאחרים".

<http://hametapel.com/group2article16.htm>

* **האם יש לחברי הקבוצה יכולת לעזור זה לזה? במה**
* **מה עלי לתת בקבוצה כדי שהיא תשפיע עלי?**
* **כיצד מגיעים לאהבת הזולת?**

**לצאת מעצמי:** ישנה תועלת נוספת, יותר עדינה ומתוחכמת, הטבועה במעשה האלטרואיזם. מטופלים רבים שרויים בהתעמקות עצמית חולנית, הלובשת צורה של הסתכלות עצמית אובססיבית. אולם מימוש עצמי או משמעות בחיים לעולם לא יושגו דרך דיון רציני ושיקול דעת. תכונות אלה באות אחרי, אך לא ניתן לרדוף אחריהן בהצלחה. הן נגזרות מהתופעה המופיעה בנוף של חוויותינו האישיות, **כשאנו מתעלים מעל עצמנו, כשאנו שוכחים את עצמנו בהתעמקות במישהו או במשהו מחוץ לעצמנו. הקבוצה התראפית מלמדת במרומז את הלקח הזה ומספקת זווית ראייה פילוסופית-מנוגדת חדשה.**

<http://hametapel.com/group2article16.htm>

* **כיצד בקבוצה האינטגראלית נצא מעצמנו?**

**תיקון של הקבוצה המשפחתית הראשונית:**

ללא יוצא מן הכלל, מטופלים הנכנסים לקבוצה תראפית, הם בעלי היסטוריה של ניסיון לא מספק בקבוצה הראשונה והחשובה ביותר – המשפחה הגרעינית. הקבוצה דומה למשפחה במובנים רבים, וקבוצות רבות מונחות ע"י צוות תראפיסטים, המורכב מגבר ואישה, במאמץ מכוון להדמות תצורה הורית עד כמה שאפשר. תלוי בעולם ההנחות של המטופל (המעוצב במידה רבה ע"י ניסיון משפחתי קודם), הוא מקיים אינטראקציות עם מנהיגים או עם מטופלים אחרים, כפי שבעבר יצר אינטראקציה עם הוריו ואחיו.

ישנו מגוון אינסופי של דפוסים: \*תלותיות חסרת אונים במנהיגים, בהם המטופל מחדיר בהם כוח וידע שאינם מציאותיים. \*התנגדות עיוורת למנהיגים, שנחשבים כחוסמים התפתחות אוטונומית וכשוללים מחברי הקבוצה את האינדבידואליות שלהם. \*ניסיון לפצל בין שני המנחים ולעורר מחלוקות או יריבויות ביניהם. \*תחרותיות מכאיבה עם חבר קבוצה אחר במאמץ לצבור תשומת לב ודאגה מהמטפלים. \*חיפוש בעלי ברית בקרב המטופלים האחרים במטרה להפיל את המטפלים. \*הזנחת האינטרסים האישיים במאמץ לכאורה חסר אנוכיות, ע"מ לפייס חברים אחרים.

כפי שניתן לראות, תופעות דומות מתרחשות גם בטיפול הפרטני. ההבדל הוא שהקבוצה מספקת אוסף גדול ומגוון של אפשרויות לסיכום. באחת הקבוצות, מטופלת שבמשך מספר מפגשים הזעיפה פניה בשקט, קוננה על העובדה שהיא אינה בטיפול אחד-על-אחד. הקבוצה לא הצליחה לספק את צרכיה, והיא מצאה את עצמה לא מסוגלת לדבר במפגשים. בעוד שהיא ידעה שהיא יכולה לדבר בחופשיות על עצמה בשיחות פרטיות עם התראפיסט או עם כל אחד מחברי הקבוצה. כשדחקו בה, היא חשפה את כעסה על כך שבפגישה מן הזמן האחרון, מטופל אחר התקבל בחום לאחר שחזר מחופשה. גם היא חזרה לאחרונה מחופשה, אבל לא קיבלה את אותה קבלת פנים חמה מהקבוצה, כפי שקיבל הוא. יותר מכך, מטופל אחר קיבל שבחים על כך שהציע פרשנות חשובה לחבר, בעוד שהיא הציע משהו דומה מספר שבועות קודם ולא הבחינו בכך בכלל. במשך זמן מה, היא גם שמה לב לטינה ההולכת ומצטברת אצלה להתחלקות בזמן הקבוצה. היא הייתה חסרת סבלנות, עד שקיבלה את תשומת הלב והתעצבנה כשהיא הועברה ממנה. ניכר היה שכל ההתנסויות הללו אינן חדשות לה ושהן מושרשות מאוד ביחסיה עם אחיה. תבנית הקבוצה היתה בעלת ערך רב עבורה, כפי שהיא עבור הרבה מטופלים נרקיסיסטיים (אנוכיים), שכן היא איפשרה גם לקנאתה וגם לתשוקתה לתשומת לב לעלות לפני השטח. בטיפול פרטני, קונפליקטים אלו היו מופיעים באיחור, אם בכלל, שכן התראפיסט נמצא שם תמיד, מצופה מהמטופל שיקח את כל הזמן שהוא צריך וכן אין עוד אנשים שחייבים לחלוק עימם את השעה הטיפולית.

אולם מה שחשוב אינו רק שקונפליקטים משפחתיים מוקדמים משוחזרים, אלא שהם משוחזרים באופן שיקומי ומתקן. אסור להרשות לקשרים המעכבים התפתחות לקפוא ולהקשיח, מערכת בלתי חדירה המאפיינת מבנים של משפחות רבות. במקום, תפקידים מתוקנים חייבים בקביעות להיבחן ולהיות מאותגרים. יש לעודד קביעת עקרונות יסוד, לבדיקת מערכות יחסים ובחינת התנהגויות חדשות. למטופלים רבים טיפול בבעיותיהם עם התראפיסטים ועם שאר חברי הקבוצה, הוא גם טיפול בנושאים לא גמורים מהעבר.

<https://www.google.co.il/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CC4QFjAA&url=http%3A%2F%2Fhametapel.com%2Fgroup2article16.htm&ei=9Ms9U_KNGZOShQe4r4HoDQ&usg=AFQjCNFuRXFjVCr9Cbx_PNc6lAPnO4O3gw&sig2=46TX6QE1nItr2JgkTAYc0w&bvm=bv.64125504,d.ZG4>

* **האם הקבוצה האינטגראלית תעזור לי לרפא תבניות קלוקלות מהמשפחה הגרעינית?**
* **האם בקבוצה אינטגראלית ישנם מנחים?**
* **מיהו המטפל או המדריך האינטגראלי?**
* **מהן תכונות המטפל?**

הפסיכולוג הוא אדם בעל יכולות קשב וניתוח סיטואציות גבוה. הפסיכולוג תמיד חייב להיות בעל סבלנות ואכפתיות  רבה כלפי האדם האחר. הפסיכולוג מנתח את הנפש בצורה מעמיקה ובודק כיצד משפיעים גורמים שונים על האדם, כל זה על מנת לעזור לאדם האחר לפתור את בעיותיו. על מנת להיות פסיכולוג יש צורך בלמידה אינטנסיבית של שנים רבות עד אשר אתה הופך להיות פסיכולוג.

<http://www.tostudy.co.il/maamar.aspx?id=5105>

* **מה תפקידו?**
* **מהי אחריות האדם בשינוי שלו?**
* **עד כמה שינוי יכול להצליח ללא רצון מצד האדם? גם עם המחנך או מדריך הטוב ביותר?**
* **מדוע חשוב שהרצון שלנו יהיה מכוון ומוכן  לתהליך?**
* **מהו מקומו של כוח הרצון בתהליך שינוי?**

**פיתוח מיומנויות חברתיות:**

זהו גורם תראפויטי הפועל בכל קבוצות התראפיה, למרות שהאופי של המיומנויות הנלמדות ובהירות התהליך משתנה רבות ותלוי בסוג הקבוצה. בחלק מהקבוצות (קבוצות המכינות מטופלים המאושפזים המון זמן לשחרורם או קבוצות למתבגרים) יכולה להיות הדגשה על פיתוח מיומנויות חברתיות. יכול להיעשות שימוש במשחקי תפקידים, כשמטופלים צריכים ללמוד איך לגשת למעסיקים אפשריים או איך להזמין בחורה לרקוד.

בקבוצות תראפיה דינמיות עם עקרונות המעודדים מתן משוב, המטופלים עשויים לרכוש מידע משמעותי אודות התנהגויות חברתיות שאינן מסתגלות. למשל, מטופל עלול ללמוד על נטייה מדאיגה להימנע מלהסתכל על האדם עימו הוא משוחח או על התרשמויות אחרים מהגישה היהירה שלו או על מגוון רחב אחר של הרגלי התנהגותו החברתית, אשר ללא ידיעתו, ערערו/פגעו במערכות היחסים שלו. ליחידים הלוקים במערכות יחסים אינטימיות, הקבוצה מייצגת לעיתים קרובות את ההזדמנות הראשונה למשוב בין אישי מדוייק. למשל, מטופל שבאובססיביות כולל פרטים זעירים, אין-סופיים ולא רלוונטיים בשיחותיו, הבין שעשה זאת, לראשונה, בטיפול קבוצתי. במשך שנים הוא היה מודע לכך שאנשים אחרים פשוט מתחמקים ממנו או מצמצמים את המגע החברתי עימו. כמובן שתראפיה כרוכה בהרבה יותר מהכרה פשוטה ושינוי מכוון של ההתנהגות החברתית. אולם הישגים אלה הם יותר מסתם הטבות נלוות ולעיתים קרובות הם משמשים גורם חשוב ביותר בשלבים הראשונים של השינוי התראפויטי.

תכופות החברים הותיקים של קבוצת התראפיה רוכשים מיומנויות חברתיות מתוחכמות למדי. הם רגילים לעבד, הם למדו איך להגיב באופן שיש בו כדי להועיל לאחרים, הם רכשו שיטות לפתרון קונפליקטי והסבירות היא שהם יהיו פחות שיפוטיים ובעלי יותר יכולת לחוות ולבטא אמפטיה. מיומנויות אלה יכולות רק לעזור להם בעתיד באינטראקציות חברתיות.

* **אילו כלים חברתיים נרכוש בקבצה האינטגראלית?**
* **כיצד נקבל משוב ונעבד את החוויה האינטגראלית?**

**התנהגויות של חיקוי:**

תראפיסטים מעשני מקטרת לרוב יולידו מטופלים מעשני מקטרת. מטופלים במהלך פסיכותראפיה פרטנית עשויים לשבת, ללכת, לדבר ואף לחשוב כמו המטפל שלהם. בקבוצות, תהליך החיקוי הוא יותר מפוזר, כשמטופלים עשויים לעצב או לנסות לחקות אספקטים של חברי הקבוצה האחרים, כמו גם של המטפל. קשה להעריך את החשיבות של ההתנהגות החקיינית בתהליך התראפויטי, אבל מחקר פסיכו-חברתי טוען שהתראפיסטים ממעיטים בחשיבותה. למשל, טיפול בפוביות מנחשים ע"י התבוננות בתראפיסט המחזיק נחש. בתראפיה קבוצתית מאוד ייתכן כי מטופל יפיק תועלת מצפייה בטיפול של מטופל אחר עם בעיה דומה – תופעה שמתייחסים אליה כאל טיפול שבא עקב צפייה במישהו אחר או תראפיה "צופה" ("spectator" או "vicarious").  גם אם התנהגות חקיינית ספציפית היא  קצרת ימים, היא עשויה לעזור לאינדיבידואל "להפשיר" ע"י התנסות עם התנהגויות חדשות. למעשה, נפוץ שמטופלים במהלך התראפיה יתנסו בחלקים מאנשים אחרים ואז יזנחו אותם כלא מתאימים להם. לתהליך זה יכולה להיות השפעה חזקה ומבוססת, שכן הגילוי מה אני לא מהווה התקדמות לקראת הגילוי מה אני כן!

<https://www.google.co.il/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&ved=0CEAQFjAC&url=http%3A%2F%2Fimg2.timg.co.il%2FCommunaFiles%2F34731480.doc&ei=TlzIUvanJ8rHswbh54HYCw&usg=AFQjCNFkVJ5cA8Pc8kCyJgCDS7pORDUHag&sig2=kwDrCyJqLX8VSD2zvQmVdQ&bvm=bv.58187178,d.Yms>

* **מהי החשיבות של מתן דוגמה זה לזה?**
* **מהם מדדי ההצלחה של קבוצה אינטגראלית?**

**כללי הסדנה**

ראינו שבתאוריה הקבוצתית הפסיכולוגית, הפתרון השכיח הוא דיון קבוצתי. אבל כנראה שגם כאן יש שאלה של איך מתנהל הדיון. אני למשל הייתי בדיונים קבוצתיים בקבוצות שונות במהלך הלימודים שבהם נכנסנו לכל מיני מצבים רגשיים עמוסים ולא בהכרח הגענו לתוצאות טובות מזה בסופו של דבר, וכולנו מכירים את הדיונים הקבוצתיים בעבודה שבהם מתווכחים או מדברים שעות ובסופו של דבר לא מגיעים לפתרונות או להסכמה.

אז אנחנו יודעים שבשיטה האינטגראלי הדיון הקבוצתי מאד חשוב והוא מאד מפותח ומשודרג, והיינו רוצים להעמיק קצת יותר באופן הדיון הזה. לכן עשינו סקירה של כללי הסדנה. אולי פספסנו כמה, אבל היינו רוצים לברר ביחד את הכללים האלה כדי באמת להבין את תהליך השינוי שעובר כל אחד בקבוצה והקבוצה ביחד בעזרת הדיונים המיוחדים האלו. אז אנחנו נעבור עכשיו כלל כלל וננסה להעמיק קצת ולחקור מה עומד מאחוריו וכיצד הוא מביא אותנו להתפתחות. ליחסים חברתיים טובים יותר ולתחושת רווחה ונוחות.

**אבל לפני שנכנס לכללים עצמם יש לשאול:**

* **מהי מטרת הסדנה?**
* **מדוע משתתפים בה דווקא 10 אנשים?**
* **מדוע היא מתרחשת במעגל, מה זה מסמל?**

**כללי הסדנה:**

**אין חשובים יותר או פחות כולם שווים וחשובים מאד:**

* **אבל לא כולם שווים. אחד חכם, אחד חרוץ, השלישי בטלן, הרביעי תוקפן. האם אנחנו מוחקים את השוני? במה אנחנו שווים? "מה, אנחנו צריכים להיות צבועים, למה לא לתת לכל אחד להיות מי שהוא?"**

**אנחנו לא שוללים רק מוסיפים:**

* **מדוע אינני יכול להתנגד למישהו שאני לא מסכים איתו? ריבוי דעות דווקא מרבה חכמה ויצירתיות.  זה גם לא העולם האמיתי שבו אנחנו חיים**
* **יצירתיות: גישה חקרנית ביחד עם יכולת לשתף פעולה. יש דבר כזה שנקרא אי הסכמה בונה (\*)**
* **מה ההבדל בין סדנה לבין סיעור מוחות, או קבוצה שנפגשת יחד לצורך העלאת רעיונות יצירתיים?**

**הפיתרון האמיתי לא יגיע מידע או מיכולת הדיבור אלא רק מהחיבור:**

* **איזה פתרון? האם בסדנה חשוב להגיע לפתרון? או שהיא לשם החיבור?**

**כל אחד צריך לראות כמה שהוא תורם מדעתו ורגשותיו לקבוצה:**

* **מדוע חשוב שכל אחד ישתתף? יש אנשים שלא אוהבים לשתף.**
* **מהי התוספת החשובה של כל אדם למעגל?**
* **מהו המאמץ שאדם צריך לעשות בסדנה? במה עליו להשקיע מאמץ?**
* **מה קורה לאדם שמשתתף בסדנה באופן פעיל לעומת אדם שאיננו משתף מעצמו? האם קורה משהו כשאדם משתף אנשים בסדנה?**
* **במה כדאי לשתף אחרים בסדנה ובמה לא? האם כדאי לספר דברים אישיים, בעיות, קשיים? יש קבוצות תמיכה שזה כל מה שעושים בהן.**
* **שלא ידברו דיבורים שיכולים להביא להחברה עצבות, מדוע?**

"שעם זה הוא גורם, שכל אחד מרגיש עצמו ברע. יוצא, שכל אחד צריך להשתדל להביא להחברה רוח חיים, ומלוא תקוות, ולהכניס מרץ בהחברה, שכל אחד מהחברה, תהיה לו יכולת לומר לעצמו, עכשיו אני מתחיל דף חדש בעבודה."

רב"ש, שלבי הסולם, מה לדרוש מאסיפת חברים

* **איך אנחנו מכניסים לחברה מרץ, תקווה ורוח תקיפה?**

**כשכל משתתף מגיע לסדנה הוא צריך לתת מצב רוח טוב לאחרים:**

* **מדוע זה חשוב?**
* **מה אם אני לא במצברוח טוב?**

**כל משתתף צריך להרגיש שהוא ממש חלק מכול, חלק מהחברים:**

* **מה זה אומר, להיות "חלק"?**
* **איך זה עוזר לי להרגיש טוב יותר?**

### צריכה להיות מטרה משותפת, רצון משותף:

* **מהי המטרה המשותפת?**
* **האם זה עוזר לי להיות מעל הטרדות והקשיים היום יומיים**?

**לצאת מאהבה עצמית.**

**"שכל אחד רואה מעלות חברו ולא חסרונו. אבל מי שחושב, שהוא קצת גבוה מהחברים, כבר הוא לא יכול להתאחד עמהם"**

רב"ש, שלבי הסולם, מטרת החברה - ב'

* **זאת אומרת, התנאי הבא הוא כבר ביטול עצמי למען האהבה, שבא על ידי ביטול הגאווה. איך מבצעים זאת?**
* **מדוע חשוב לראות את מעלות המשתתפים האחרים ולא את חסרונותיהם?**
* **כיצד עושים זאת? אני רואה מה שאני רואה הרי..**
* **מה אם אני רואה הרבה פגמים? צריך למחוק אותם? להתעלם מהם? מה יתן לי מוטיבציה לכך?**

**לראות האחרים כגדולים כדי לקבל מהם דוגמה וכוחות:**

* **מדוע?**
* **מדוע הגאווה מפריעה**?

**כל אחד מגלה אהבה לכולם, אז כוח האהבה של כולם נכלל בכל אחד ואחד. ואז הודות להתגברות הגדולה הזו של כוח בכל אחד ואחד, הם מסוגלים להתעלות מעל האגו שלהם ולהתחבר:**

* **איך אנחנו פועלים כדי להגדיל כוח האהבה בכל אחד ואחד מאיתנו?**

**חסרונות העבודה בקבוצה:**

כאשר הקבוצה נסחפת להתפרצות רגשית, היא עלולה להפוך לכוח רודף, מנדה ו"מוציא להורג". פונקציה זו בעוצמתה נקראת "לחץ קבוצתי".

"לחץ קבוצתי" מקבל את כוחו מכך שבני אדם נוטים להיות קונפורמיים, דהינו, לציית לנורמות ולמנהגים של מסגרת חברתית כלשהי כדי להרגיש או למלא את הצורך שלהם בשייכות. אנשים מרגישים שייכים כאשר הם מתנהגים וחושבים כמו כולם, מכאן שרוב האנשים מעדיפים שלא להיות שונים.

קבוצה שומרת על היותה קבוצה כל עוד מתקיימת מערכת תקנית של כללי התנהגות, המקובלים על חברי הקבוצה ותואמים את ציפיותיהם. באמצעות מערכת זו של כללים שומרת הקבוצה על אחידותה ועל ייחודיותה. קבוצה המפעילה לחץ קבוצתי על היחיד להתאים את עצמו לנורמות החברתיות שהיא מייצרת מתנהגת בצורה נורמלית וטבעית ביותר למהותה של קבוצה. הקונפורמיות מבוססת על צייתנות הפרט בקבוצה ועל הזדהותו עם ערכיה ועם תפישות עולמה. לקבוצה יש כלים לאכוף את הנורמות והערכים המעצבים את הקבוצה על הפרט. הקבוצה מעצבת את התנהגות הפרט על-ידי תגובות חיוביות מחד גיסא ועונשים מאידך גיסא.

תגובות חיוביות יכולות להיות יצירת מעמד חברתי ומנהיגות, אהדה וידידות. ועונשים יכולים להתבטא בזלזול, בלעג, בהתעלמות ובהרחקת הפרט מהקבוצה – חרם. (<https://sites.google.com/site/dryaronziv/groups4>)

יש גם חסרונות ללכידות הקבוצתית. מצד אחד לכידות תורמת לכך שהחברים מקבלים את מטרות הקב', נעדרים פחות מהעבודה ועובדים במשותף. אך נטייתם של חברי קבוצות מלוכדות להסכים אחד עם השני ולא למחות כנגד מעשים מוטעים היא בעלת תוצאות שליליות.

**חשיבה קבוצתית / חשיבה יחד** (group think) – תופעה המתרחשת כאשר קבוצה היא כה מלוכדת שחבריה עשויים לשכוח את המטרות הסופיות בשל הפחד מפני הפירוק של הקבוצה עצמה.

לכידות קבוצתית משפיעה על הפרודוקטיביות: חברי הקבוצה שהצליחה מחוייבים לה יותר. בקבוצות מלוכדות החברים עובדים יותר להשגת המטרות אך קבוצת עבודה שחבריה מאוד מחויבים זה לזה לא בהכרח פועלת היטב בארגון: הקבוצה עלולה לפעול בניגוד לאינטרסים של הארגון ואף לחבל בו.

**התבטלות חברתית:**

**מטלות תוסף** (Additive Tasks) – סוגי מטלות קבוצתיות שבהן המאמצים האינדיבידואליים של כמה אנשים מחוברים יחד כדי ליצור את מוצר הקבוצה. ישנה תופעה בה כאשר מס' אנשים משלבים מאמצים לביצוע מטלת תוסף כל אחד מהם תורם פחות משהיה תורם לו היה מבצע את המטלה לבדו (תפוקה שולית פוחתת).

**התבטלות חברתית** (Social Loafing, “Free Riding”) – נטיית חברי הקבוצה להפעיל פחות מאמץ אינדיבידואלי למטלת תוסף ככל שגודל הקבוצה עולה.

**תיאורית ההשפעה החברתית** (social impact theory) – תיאוריה המסבירה את הבטלנות במונחי פיזור האחריות לעשיית הנדרש מכל חברי הקבוצה. ככל שהקבוצה גדולה יותר כל חבר בה מושפע פחות מהכוחות החברתיים הפועלים על הקבוצה.

הסבר נוסף: ההרגשה לפיה נוכחות אחרים גורמת להזדקקות קטנה יותר לתרומה.

http://img2.timg.co.il/forums/56756578.doc

* **איך העבודה בקבוצה אינטגרלית מצליחה להתגבר על הקשיים אותם מציגה הפסיכולוגיה בעבודה קבוצתית?**
* **האם ישנם איזשהם חסרונות או מכשולים בעבודה בקבוצה אינטגרלית?**