

Csoportterápiák: elmélet, modellek és hatásmechanizmus

Vizin Gabriella

PhD, klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta

2020

Klinikai pszichológia szakképzés

Háttér

- 1. hullám: Világháborúk idején kevés elérhető terapeuta, inséges idők
 - Szociálpszichológiai kutatások eredményei
- 2. hullám: 60-70-es évek közösségi pszichiátria (krónikus pszichiátriai betegek ellátása)
- 3. hullám: 90-es évek: egészségügyi ellátás reformja világszerte a fejlett országokban: szükségessé tette a fókuszált, rövid terápiák elérhetőségét (költséghatékony megoldások)
- 4. hullám: XXI. Sz. kihívásai: trauma és katasztrófák kezelése csoportterápiák formájában

(Spitz, 2017, In: Sadock et al.)

- Fontos elkülöníteni a csoportterápiákat a csoportpszichoterápiáktól – ez utóbbi esetben az elsődleges terápia a csoportos terápia (főleg terápiás osztályokon).

Szociálpszichológiai alapok

- XX. Sz. első felétől egyre több kutatás csoportokra vonatkozóan.
- Leírták a kisebb, intim és nagyobb, formális csoportokat.



2020. 02. 29.

csoportterápiák

3

Csoportok formái, jellemzői

Intim - elsődleges

- Személyes és érzelmi kötődés
- Gyakori, közvetlen személyes interakciók
- Tagokat érzelmileg bevonja
- Erős konformitás
- Erős kontroll
- Kohézió
- Kölcsönös bizalom partikuláris formája (személyes ismeret)

Formális - másodlagos

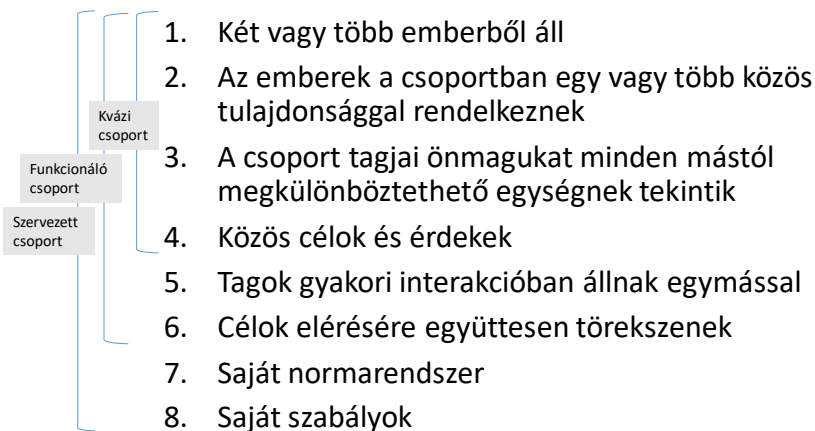
- Személytelenebb kapcsolatok
- Formális, döntően szabályok, szerződések
- Érzelmileg kevésbé vonja be
- Gyengébb konformitás
- Nagyobb mozgástér
- Lazább csoportszerkezet
- Kölcsönös bizalom univerzális formája (pozíción alapul)

2020. 02. 29.

csoportterápiák

4

Elsődleges csoportok



2020. 02. 29.

csoportterápiák

5

A csoport létrejöttének feltételei

- Az érintett személyek egymás jelenlétének tudatára ébredjenek (térbeli közelség, kommunikáció, hasonlóság – pl. pszichológusok, stb)
- Céljaik elérésében válasszák az együttműködést
- Kölcsönösség (együttműködés kölcsönösségen és viszonzáson alapuljon: bizalom és különbségek áthidalása, alku)
- Minden mástól megkülönböztethető egység

2020. 02. 29.

csoportterápiák

6

Csoportdinamikai kutatások (Kurt Lewin)

- 1930-as években az USA-ban
 - magas tudományos és technikai fejlettség, gazdaság átalakulása, team munka!
 - Új foglalkozási ágak, melyek csoportos munkát igényeltek (sportegyesületek, klubok, oktatásban is)
 - Társadalomtudományok fejlődése (Asch kísérlete - konformitás, Sheriff kísérlet, csoportnyomás, Moreno)

Mindez lehetővé tette a csoportkutatások kialakulását

2020. 02. 29.

csoportterápiák

7

Csoportdinamikai kutatások eredményei

- Csoport légköre és vezetési stílus
 - Lewin, Lippitt, White: autokrata, demokratikus, laissez faire (kiélezett helyzetekben az autoriter hatékonyabb)
 - Fidler: vezetői magatartások (feladatorientált vagy személyorientált vezető; vezető feladatai: (1) biztosítani, hogy a csoporttagok egymással barátságosak legyenek, (2) csoport a feladatát hatékonyan elvégezze)
- Csoportkohézió vizsgálatai (csoportnyomás a konformitás irányába)
- Csoporton belüli kommunikáció (információ birtoklása a hatalom forrása)
- Csoportdöntés (Kennedy Disznó-öbölbeli kudarca)

2020. 02. 29.

csoportterápiák

8

A csoport működése

- Három lényeges fázis:

1. Csoportelőzmények (befolyásolják a csoporttagok személyes jellemzői – pl. indítékok, törekvések; külső társadalmi tényezők – pl. kényszerű vagy önkéntes, stb; csoport társadalmi integrálódási lehetőségei)
2. Csoportfolyamatok: alakulás (forming), viharzás (storming), normázás (norming), működés (performing)
3. Csoport utótörténete

2020. 02. 29.

csoportterápiák

9

Csoportpszichoterápiák története

- Ősi kultúrák: a csoportmódszer bevett szokás, vallásos és gyógyító szertartások közösségek zajlanak
- Első orvosi csoport TBC-s betegek **pszichoedukációja**: 1905 Pratt
- Burrow **pszichoanalitikus neurotikus** csoportja 1925.
- Kurt Lewin mezőelmélete: a személyt úgy tekinti, mint aki folyamatosan interakcióban áll a pszichológiai erők területén belül. A személy (P-person) **magatartása** (B-behavior) a személy **pszichológiai környezetével** (E-enviroment) **folytatott interakciójának** függvénye.
- Wilfred Bion: II. vh alatt Northfield (UK) katonai kórház pszichiátriai osztályát vezeti, kórtermek vezetésének felelősségét átadta a katonáknak, az önbecsülésük javult. Később Tavistock Klinika – csoportszemlélet kialakulása, képzőhely, stb.
- Heinz Foulkes veszi át a Northfield pszichiátriai osztályt, csoportok az osztályon – a csoportanalitikusnak meg kell védenie a csoport határait az intézménnyel szemben!
- Mo: 50-es évektől csoportok (Mérei, Bálint Mihály hatására Hidas György) 1989: Magyar Csoportpszichoterápiás Egyesület

2020. 02. 29.

csoportterápiák

10

Elméleti alapok

- Analitikus csoportterápiák alapja a pszichoanalízis elmélete (Freud: Tömeglélektan és énanalízis)
- Analitikus csoportok 3 áramlata (fejlődési fázisa):
 - Analízis a csoportban (Wolf, Swartz, Slavson)
 - A csoport analízise (Bion, Kernberg)
 - A csoport mint analitikus (Foulkes et al.)

Wolf – analízis a csoportban

- **Csoportvezető és egyes csoporttagok között kétszemélyes helyzet.**
Tk. Egyénnel foglalkozott csoportban. A többi csoporttag hozzászólása csak melléktermék volt.
- Egyénfókuszú csoport ma pl. a kognitív és személyközpontú csoport.

Bion Tavistock-modellje

- A csoporttal, mint egészszel foglalkozott.
- Csoportszinten zajló projektív identifikáció szerepének hangsúlyozása – tárgykapcsolat-elmélet
- **A csoport egésze és a csoportvezető közötti viszony kétszemélyes helyzetnek tekinthető**
- Csoportfolyamat két szintje különíthető el: (1) munkacsoport – realitásnak megfelelő célok, feladatok; (2) alapfeltevés szerint működő csoport – csoportszintű rejtett feltételezések, fantáziák hálózata – tudattalan szint
- A csoportban megjelenhet, sőt ezek alapján működhet, szerveződhet:
 - Függőség (kötődés): a vezetőt mindenhatónak látja a csoport, passzív csodavárás
 - Harc-menekülés (agresszió): a csoport fantáziája, hogy harcolnia kell a fennmaradásért
 - Párképződés (szeretet): a csoport úgy viselkedik, mintha legfőbb célja a szeretetigény kielégítése lenne, kevés a konfliktus, „Messiás várása”
- A csoportban a figyelem a realitás felől a fantáziák felé fordul – ennek kell tudatosodnia

2020. 02. 29.

csoportterápiák

13

Foulkes csoportanalízise

- Csoportanalízis: az ember alapvetően társas lény. **Minden egyén része egy csoportnak**, a környezetétől elválaszthatatlan. Sőt, **a fejlődésben is a szociális interakciók mindig megelőzik az intrapszichés szerveződést.**
- **Mátrix-elmélet:** integrálja az egyéni pszichopatológiát (tárgykapcsolat-elmélet, szelfpszichológia, mentalizáció, stb) is a csoportfolyamatok mellett. A csoportanalízis kulcsfogalma. **A résztvevők közötti interakciók, viszonyulások, tudatos és tudattalan folyamatok szövedéke**, melyből egy-egy jelenség csupán átmenetileg lép előtérbe, ezt tudjuk megérteni.
- A mátrix szövedék a csoportfolyamatban három területből adódik:
 - Alapmátrix (kultúra, család által hordozott tudattalan fantáziák)
 - Egyéni mátrix (egyéni jellemző tudatos és tudattalan képzetek)
 - Csoportmátrix (adott csoportra jellemző viszonyulások).
- Az egyéni mátrix a családban alakul ki, csoporthelyzetben ez aktiválódik. Ha elakadások vannak a kommunikációban, betegséghez vezet. Csoporthelyzetben a belátás és a meginduló kommunikáció miatt tud megszűnni a tünet. Ebben az értelemben **a betegség sikertelen családi kommunikációként is felfogható.**

2020. 02. 29.

csoportterápiák

14

Csoporthelyzet előnyei és hátrányai

- Előnye:
 - Áttételi reakciók lehetősége a vezető és tagok felé
 - Realitáskontroll és regresszív folyamatok egyidejűleg vannak jelen
 - Énvédő mechanizmusok, különösen a projekció és projektív identifikáció felülete
- Hátrányok:
 - Énvédő mechanizmusok megjelenése, áttételi és viszontáttételi reakciók megterhelőek, hasítás ugyancsak.



2020. 02. 29.

csoportterápiák

15

Indikációk

- a problémák elsősorban az interperszonális kapcsolatokban vannak (nárcizmus, párválasztási nehézségek, stb)
 - a páciens hajlamos nagyfokú intellektualizálásra
 - a terápiás kapcsolatban nagyfokú regresszióra lehet számítani
 - a páciens nehezen tolerálja a kétszemélyes helyzet intimitását
 - a páciens patológiája túlterhelné a terapeutát
- (Szőnyi Gábor)

2020. 02. 29.

csoportterápiák

16

Kontraindikációk

- relatív kontraindikációt jelent az olyan probléma, amit rövidterápiával is jól kezelhető.
- abszolút kontraindikációt jelentenek azok az állapotok, melyekben a beteg nem alkalmas a csoporttal való együttműködésre (krízis, mániás állapot, drog), amelyek a beteget elszigetelik a csoporttól (pl. mert szégyelli, vagy a többiek számára elidegenítő: kényszerek, perverziók)
- azok a betegek, akik aszociálisak (?) vagy antiszociálisak
- paranoiditás

2020. 02. 29.

csoportterápiák

17

Csoportterápiák mentális zavarral küzdőknek

- Jól alkalmazható kidolgozott csoportterápiás protokollok és/vagy tapasztalatok alapján:
- Szorongásos zavarokban
- Depresszióban
- Személyiségzavarokban
- Pszichotikus kórképekben, szkizofréniában
- Kombinált egyéni és csoportterápiák (pl DBT-ben)

(Spitz, 2017, In: Sadock et al.)

2020. 02. 29.

csoportterápiák

18

Csoportvezető feladatai

- Keretek létrehozása, határfunkció betöltése (realitáskontroll)
- Kapuőr – óvja a tagok idő előtti kilépését (jelzés értékű: késések, hiányzások alcsoport alakulása, csoporton kívüli összejövetel)
- Csoportnormák kialakítása és fenntartása (pl. kölcsönös figyelem, titoktartás)
- Modellnyújtó szerep (őszinteség, hitelesség, feltétel nélküli elfogadás)

2020. 02. 29.

csoportterápiák

19

Csoportméret

- 3 fő: nem igazi csoportszint
- 4-5 fő: inkább családterápia, autogén tréning
- Kiscsoport: 6-10-től 10-15 főig. Terápiás csoportok nagysága. A tagoknak egymással van érdemi kapcsolata.
- Középcsoport: 15-30 fő. Pszichoterápiás csoportként nem adekvát. Még mindenki ismer mindenkit, lehet „lógni”, klubszerű. Terápiás szocializálásra alkalmas.
- Nagycsoport: 30-40 fő. Kisebb csoportokból áll. A tagok már kevésbé látják át. A szervezet minden tagja jelen van. Pl. osztályos nagycsoport.

2020. 02. 29.

csoportterápiák

20

Csoportok jellemzői

	Kiscsoport	Középcsoport	Nagycsoport
létszám	6-10	15-30	40-100
méret	otthonos	ismerős	Idegen
intimitás	meghitt	Alakuló-felbomló	Nincs
identitás	erősíti	Erősíti/gyengíti	Gyengíti
tematika	Egyéni történet	Egyéni és társas ügyek	Társadalmi
viselkedés	érettebb	toleránsabb	Regresszív
teljesítmény	kibontakoztat	Kibontakozás, elbújás	Elbutít
összetétel	egyének	Egyének és csoportok	Csoportokból áll
Alcsoport képződés	destruktív	Természetes	Csoportok hiánya destruktív
konfliktus	családi	Családi és kulturális	Kulturális
Konfliktus szereplői	egyén	Egyén és csoport	Csoport
Egyéni értékek	Egyén normahordozó	Egyén és kultúra	Kultúra
bekapcsolódás	Kohézió miatt nehéz	könnyített	Könnyű
Reflexiós mező	Belső világ	Egyén-társas tér kapcs.	Egyén-kollektivitás, cs.közi foly
Klinikai alkalmazás	Psz.th., kiegészítő th.	betegklubok	Th rendszer, blokkos képzés
Szocializációs minta	család	Tág család, osztály	Iskolai tábor
vezetés	1vagy 2	Vezető,körülötte csapat	Vezetői csoport, 1-2vezető

Zárt és nyílt

- Zárt: csoport tagjai ugyanazok, erős kohézió, nehéz a lezárás
- Nyitott: a terápia előrehaladtával válnak ki tagok és érkeznek újak, ennek kezelése nehéz.

Elhelyezkedés

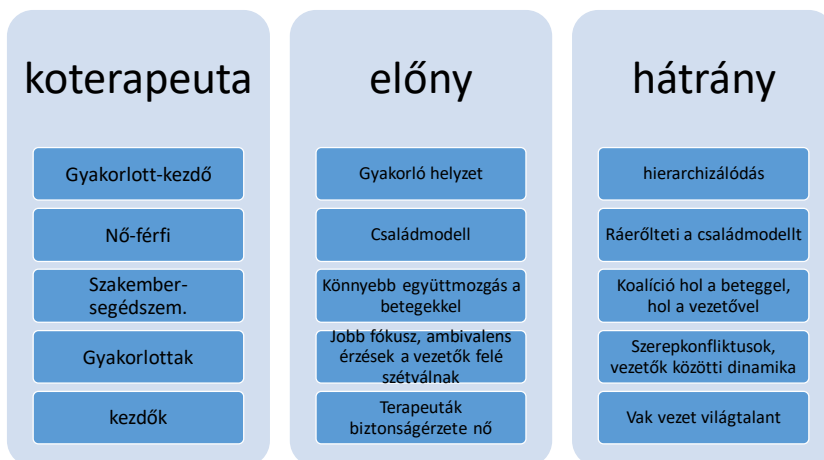
- Pszichoterápiás kiscsoport: körben ülve, a terapeuta helye, a tagok helye lehet állandó, vagy változhat.
- Középcsoport: egy sorban körbe, az intimitás lecsökken
- Nagycsoport: koncentrikus körök. A belső kör jobban bevonódik. A vezető is ott ül.
- Akvárium

2020. 02. 29.

csoportterápiák

23

Ko-terapeuta

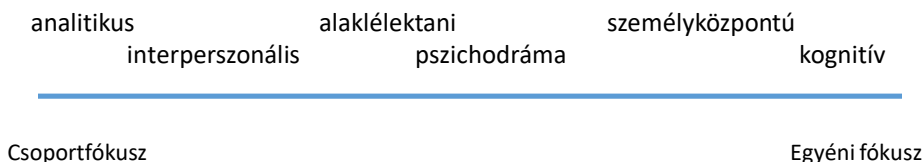


2020. 02. 29.

csoportterápiák

24

Csoport vagy egyénközpontúság



2020. 02. 29.

csoportterápiák

25

Non-specifikus hatótényezők

- 1. lehetek őszinte, mert nincs közöm a többiek életéhez
- 2. mások is küszködnek hasonló problémával
- 3. kiderül, hogy tudok másoknak segíteni, felváltva lehetek „beteg” és „terapeuta”
- 4. egyszerre kapok sokféle szempontot, sokan figyelnek rám
- 5. kitapasztalom, hogy a különböző emberek hogyan reagálnak a dolgaimra
- 6. nem kell mindent elmondanom, mert mások elmondják helyettem
- 7. nagy biztonságot ad, hogy annyi emberre támaszkodhatom
- 8. a dolgok jobban a helyükre kerülnek
- 9. megerősítést kapok.
- A csoport összeállítása maga is hatótényező lehet.

2020. 02. 29.

csoportterápiák

26

Terápiás tényezők (Yalom)

1. **reménykeltés:** a hit egy kezelési módszerben terápiás hatású. A reménykeltés a csoport kialakulása előtt tájékoztatással, a pozitív elvárások megerősítésével, a negatív elvárások eloszlatásával történik.
2. **egyetemesség:** annak az élménynek a cáfolása, hogy a páciens egyedül van a problémával.
3. **információátadás:** a sikeres csoportmunka következményeként a legtöbb páciens megismeri a pszichés működés egy részét, a tünetek jelentését, az interperszonális és csoportdinamikát, valamint a pszichoterápia menetét. A tanulás lehet implicit vagy történhet pszichoedukáció formájában.
4. **altruizmus:** a csoportélmény során a páciensek megtapasztalják, hogy támogatást, biztatást tudnak nyújtani másoknak, ezzel fontossá válhatnak mások számára. Ez különösen fontos azoknak a pszichiátriai betegeknek, akik hosszú ideje tehernek érzik magukat.
5. **a primér családi csoport korrekatív összegzése.** Terápiás csoport sok tekintetben hasonlít családhoz (tekintélyfigurák, egyenrangú testvérek, feltárulkozás, erős érzelmek, intimitás, stb.), ezért tagok újraélhetik korai családi konfliktusait, és azok korrekatív élménnyé válhatnak.

2020. 02. 29.

csoportterápiák

27

6. **szocializációs technikák kifejlesztése:** különösen fontos: hospitalizált betegek elbocsátását előkészítő csoportokban. A nyílt visszajelzés segítségével a tagok jelentős információhoz juthatnak maladaptív szociális viselkedésükkel kapcsolatban.
7. **utánzó viselkedés:** a terapeutának modellszerepe van.
8. **interperszonális tanulás:** a terápia céljait és eszközeit tekintve nagymértékben interperszonális. A csoportterápia során az olyan páciensek céljai is a személyes kapcsolatok és kommunikáció irányába fordulnak, akik alapvetően nem kapcsolati jellegű célokat fogalmaztak meg.
9. **csoportkohézió:** Rogers hangsúlyozza, hogy a tagok közötti megértés és elfogadás sokkal jelentősebb lehet, mint a terapeuta általi elfogadás.
10. **katarzis:** fontos az érzelmek nyílt kifejezése; bár ez csak egy része a folyamatnak. A kutatások szerint azonban a sikeres kimenetel szempontjából a katarzis kisebb jelentőségű, mint korábban gondolták (emellett valamilyen kognitív tanulási formára is szükség van).
11. **egzisztenciális tényezők:** a felelősségnek, az esetlegességnek, a halandóságnak és az ebből eredő, életvitelünket is érintő következmények elfogadása.

2020. 02. 29.

csoportterápiák

28

A csoportterápiás ülés belső szerkezete

- ráhangolódás
- átvezetés
- bemelegedés
- főszakasz
- lezárás
- visszazsilipelés
- lecsengés
- ülések közötti idő



2020. 02. 29.

csoportterápiák

29

Csoportfejlődés szakaszai

	Előfázis	Tájékoztató- dás	Vihar, krízis	Munkafázis	Befejezés
Tuckman (1965)		Alakulás Forming	Viharzás Storming	Norma képzés Norming Teljesítés Performing	
Yalom (1970)	Előkészítés	Bevezetés	Konfliktus	Kohézió Érett csoport	Lezárás

2020. 02. 29.

csoportterápiák

30

Terápiás szerződés

- Csoportpszichoterápiákban két lépcsős szerződéskötés zajlik – egyénileg a terapeutával és ezt követően a csoporttal.



2020. 02. 29.

csoportterápiák

31

Csoport összeállítása

heterogén

- Demográfiai sokszínűséget mintázza
- Csoporttagok kapcsolati stílusa és konfliktusaik sokfélék, ez frusztrációt és disszonanciát szül, mely új megküzdési módok kialakítását okozza

homogén

- Kohézióelmélet: homogén csoport tagjának lenni erősíti a vonzalmat a csoport iránt, ami a gyógyulás fontos szempontja
- Azonban: egy tünet vagy probléma köré szerveződő csoport felszínes marad, nélkülözve a frusztrálódás okozta változtatás igényét

2020. 02. 29.

csoportterápiák

32

A csoport megalkotása: hely, idő, méret

- Helyszín és berendezés: zárható, elég nagy szoba, székek
- Zárt vagy nyílt csoport (zárt csoport rövidebb, meghatározott időre szól, a nyílt csoport hosszabb, néha vég nélküli)
- Ülőhossz és gyakoriság (általában 90 perc, heti egyszer)
- Maratoni csoport: Bach tartott pl. 24-48 órás csoportokat.
- Csoport nagysága: 5-10 fő
- Felkészítés a csoportra – megelőző üléseken:
 - (1) téves elképzelések, megalapozatlan félelmek és elvárások tisztázása (pl káros, nem olyan hatékony, mint az egyéni, stb),
 - (2) várható csoportterápiás nehézségek számbavétele és csökkentése (részvétel bátorítása, nem hoz azonnal enyhülést, alcsoportképződés problémája),
 - (3) olyan kognitív struktúra nyújtása, ami elősegíti a hatékony részvételt (pszichoedukáció a csoportfolyamatokról, titoktartás fontossága, klikkesedés tilalma).

2020. 02. 29.

csoportterápiák

33

A kezdet

- Első ülés – szabályok ismertetése, bemutatkozás
- A kezdeti szakaszban tanácstalanság, tapogatózás – miért segíthet ez? , ingadozó részvétel, dependencia a „mindenható” terapeutával szemben (**kívül vagy belül a csoporton?**)
- Második szakasz: viharos szakasz, hierarchia kialakulása, konfliktusok, dominancia, lázadás – a terapeuta is megkaphatja a magáét, de bűnbakkepzés is megindulhat (**fent vagy lent?**)
- Harmadik szakasz: kohézió – összetartó egység. Bizalom, önfeltárás, intimitás. (**közel vagy távol?**)

2020. 02. 29.

csoportterápiák

34

A haladó csoport

- A csoport működik, a tagok önfeltárása kifejezett.
- **Alcsoportképződés:** szövetségre lépnek bizonyos tagok egymással, külső programokat szerveznek – nagyon bomlasztó a csoportra nézve, leginkább a hallgatóságos összeesküvés miatt a csoport és a közös célok ellen.
- **Konfliktusok:** oka lehet alacsony önbecsülés és kivetítés, áttétel, projektív identifikáció. Megoldásnál fontos a csoportkohézió, a kölcsönös bizalom, mert a bizalmatlanság a forrása a konfliktus fennmaradásának.
- **Önfeltárás, kitárulkozás:** kockázattal jár, de a fogadó fél ezt zömmel értékeli, önmaga is kitárulkozik, az intimitás mélyül. De: maladaptív formája is van: a megnyílás elégtelensége, mely megakasztja a kapcsolat mélyülését, „szakítást” eredményez. Okozhatja a megszegyenüléstől való félelem. De lehet túlzott önfeltárás is.
- **Lezárás:** nehéz, gyakran haraggal, dühvel reagálnak, maladaptív módon reagálhatnak.

2020. 02. 29.

csoportterápiák

35

Destruktív jelenségek a csoportban

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Korai problémák <ul style="list-style-type: none"> - túlzott feltárulkozás - intenzív affektus visszacsapásaként megjelenő durva konfliktus - tagsági gondok - korai kilépés | <ul style="list-style-type: none"> • Munkafázis alatt <ul style="list-style-type: none"> - csoporton kívüli csoportozás - alcsoport képzés - késés, hiányzás - egyéni kapcsolat keresése a csoportvezetővel - hallgatótag csoporttag |
|---|---|

2020. 02. 29.

csoportterápiák

Simon Lajos diája alapján³⁶

Speciális dinamika

- Bűnbakképzés – elrejti a különbözőséget, a konfliktusokat és az egység hamis látszatát kelti, de a dinamikában fontos tényező.
- Csoportfüggőség – a csoporthoz tartozás, a pszichológiai csoportban létezés válik elsődleges céllá a konkrét csoport helyett. A csoporttag nem a változás érdekében vesz részt a csoportban, hanem a szocio-emocionális élményszerzés a célja.

2020. 02. 29.

csoportterápiák

Simon Lajos diája alapján³⁷

Problémás páciensek

- A monopolista: mindig fecseg, nehezen viseli a csendet, közbevág – finoman le kell állítani.
- A hallgató: sokat profitálhat így is.
- Az unalmas: nem fejeznek ki spontán érzelmeket, félnek azok kifejezésétől.
- A megrögzött panaszkodó: panaszkodik, segítséget kér, majd elutasít mindenféle segítséget.
- A pszichotikus páciens: könnyen deviáns szerepkörbe kerül
- Személyiségzavarral küzdők: narcisztikus és borderline betegek

2020. 02. 29.

csoportterápiák

38

	Szupportív	Pszichodinamikus	Önsegítő - csoport	CBT
Gyakoriság	1-5/hét	1-2/hét	Akár mindennap	1-3/hét
Nagyság	8-15fő	5-9fő	Nincs limit	5-10fő
Cél	Hétköznapi élethez jobb alkalmazkodás	Személyiség-dinamika rekonstrukciója	Szociális támasz	Tünetredukció
Indikáció	Krízis	Neurózis, enyhe szem.zavar	Megosztott életesemények	Fóbiák, szorongás
Csoportösszetétel	Homogén a pszichopat. szintjére	Hasonlóságok és különbségek kiegyenlítése	Homogén	Homogén
Csoport fókusz	Itt és most (életesemények, környezeti faktorok)	Múlt és jelen	Edukáció	A tünetek kontrolljának megtanítása
konfrontáció	Nem	Igen	Nem	Ritkán

(Sadock et al., 2017)

2020. 02. 29.

csoportterápiák

39

Csoportterápiák típusai – szupportív csoport

- Bátorítás, erősségek hangsúlyozása, adaptív megküzdés, tanácsadás
- Fő célja az újraépülés, funkciók helyreállítása, fenntartása, megküzdés erősítése
- Indikáció: pszichotikus páciensek, szorongásos zavarok, önsegítő csoportok

(Semple & Smyth, 2013)

2020. 02. 29.

csoportterápiák

40

Probléma fókuszú CBT csoport

- Problem-focused cognitive-behavioural groups
- Hasznos, ha a probléma kezelhető diszfuncionális gondolatok, érzések és viselkedések változtatása révén (pl. szorongásos és depresszív zavarok, evészavarok)
- Fő fókusz a pszichoedukáción, kölcsönös támogatáson van. Inkább foglalkozik a CBT keretben megérthető, csoport által közösen megvizsgált elemekkel, stratégiákkal, mint a csoporttagok közötti interperszonális jelenségekkel.
- A terapeutának aktív és központi szerepe van.
- A tagok is szakértők az egyes folyamatok megértésében (pl. kitérő, elkerülő magatartás)
- Indikáció: szorongás és düh kezelése, asszertivitás, depresszió, alkohol és drog függőségek

(Semple & Smyth, 2013)

2020. 02. 29.

csoportterápiák

41

Pszichodinamikus csoport, magában foglalva a csoportanalízist is

- Az egyént egy szociális hálózat vagy mátrix elemének tekinti
- A tagok interakciói egymással és a terapeutával tükrözik a csoporton kívüli interakciós-mintázatukat (az abban fellelhető nehézségek megmutatkoznak a terápián is)
- A tagok kapcsolódás stílusa a korai tapasztalatokból származnak (családon belüli kapcsolati minták, iskolai tapasztalatok, stb)
- A csoporton belüli kapcsolati minták megértése a terápia fő célja, melynek révén a személy képessé válhat maladaptív mintázatain változtatni
- Fő technikái az áttétel, viszontáttétel, ellenállás és tudattalan konfliktusok feltárása, megértése
- Fő cél a tartós változás elérése a személyiségfaktorok változtatása révén
- Fő indikációk: pszichoanalízis fő indikációi

(Semple & Smyth, 2013)

2020. 02. 29.

csoportterápiák

42

Cselekvés-alapú csoportok

- Főleg olyan személyeknek segít, akik intellektuális kihívásokkal vagy súlyos, visszatérő mentális zavarral küzdenek
- Pl: művészetterápia, zeneterápia, szociális képességek fejlesztése, mozgásterápia, stb.
- Pszichoszociális rehabilitáció fő eszközei

(Semple & Smyth, 2013)

Önsegítő csoportok

- Szigorúan véve nem csoportterápia, bár van terápiás hatása
- A csoportok ugyanolyan problémával küzdő személyek köré szerveződik, erős csoporthoz tartozás és kohézió jellemzi
- Pl: Anonim Alkoholisták, stb

(Semple & Smyth, 2013)

Példa önsegítő csoportra

- **Anonim Alkoholisták (AA)**
 - Nagy, magasan strukturált kortárs (érintett személyek) csoport, amit olyan személyek hoznak létre, akiknek ugyanolyan nehézségük van.
 - AA fő elemei: az élmények megosztása, szerepmódot nyújt, az érzelmek ventillálása, erős közösségi érzés és sorstárs támogatás
 - Hasonló csoportok pl. az Anonim Szexfüggők csoportja, Anonim Drogfüggők csoportja

(Sadock & Sadock, 2010)

Részletes példa: Kognitív terápia csoportban

Elméleti vonatkozások

- **egyéncentrikus csoportmódszer**
- a hangsúly a páciensek felvilágosításán, tanításán, a hibás sémák azonosításán és áttanulásán van
- strukturált, direktív rövidcsoport
- terápiás manuál: egy-egy tipikus tünet kapcsán kidolgozott részletes eljárási leírás, a terápiák támasza
- a páciensek otthonra házi feladatot kapnak

Kognitív terápia csoportban

Forma, alkalmazás, indikáció

- rövid-normál forma: 6-12 ülés
- intenzív: 14-18 ülés
- a csoport a tünet szempontjából homogén
- alkalmazási terület: fóbiák, kényszerek, depressziók, társas viselkedési zavarok (pl szociális fóbia vagy az önérvényesítő viselkedés gyengesége)
- a terápia megkezdése előtt egyénileg részletes szerződést kötnek a pácienssel, amely tartalmazza a módszer leírását, a keretszabályokat és a páciens feladatait a csoportülésen illetve azon kívül

2020. 02. 29.

csoportterápiák

47

Kognitív terápia csoportban

Szerkezete:

- bevezetés, házi feladatok ismertetése
- gyakorlatok lebonyolítása
- visszajelzés
- tervezés, házi feladatok megbeszélése
- értékelés

Terapeuta szerepe

- egyrészt tanári funkciót tölt be: informál, instrukciókat ad, modellt nyújt
- másrészt irányít: értékeli a házi feladatokat és a gyakorlatokat

2020. 02. 29.

csoportterápiák

48

Csoportpszichoterápiák hatékonysága

- Egyéni és csoportterápiák hatékonyságának összehasonlítása - meta-analízis (23 tanulmány) – nem volt különbség a hatékonyságban. A csoportterápia pénztárcakímélőbb megoldás. (McRoberts et al., 1998)
- BPD páciensek, akik csoportterápiában is részesültek, jobban csökkentek a tüneteik, javult a lelki egészségük, csökkentek a szuicid késztetések azokhoz képest, akik csak egyéni terápiában részesültek (Wilberg et al., 1998)
- BPD páciensek DBT terápiája hatékony (Linehan et al., 1991; Linehan et al., 2006)
- Csoportos sématerápia hatékony BPD páciensek kezelésében (Farrell et al., 2009)

2020. 02. 29.

csoportterápiák

49

Felhasznált és javasolt irodalom:

- Farrell, J. M., Shaw, I. A., & Webber, M. A. (2009). A schema-focused approach to group psychotherapy for outpatients with borderline personality disorder: a randomized controlled trial. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(2), 317-328.
- Linehan, M. M., et al. (2006). Two-year randomized controlled trial and follow-up of dialectical behavior therapy vs therapy by experts for suicidal behaviors and borderline personality disorder. *Archives of general psychiatry*, 63(7), 757-766.
- McRoberts, C., Burlingame, G. M., & Hoag, M. J. (1998). Comparative efficacy of individual and group psychotherapy: A meta-analytic perspective. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 2(2), 101.
- Sadock, B. J & Sadock, V. A. (2010) Kaplan and Sadock's Pocket Handbook of Clinical Psychiatry. Lippincott Williams and Wilkins.
- Sadock, B. J. et al. (Eds) (2017) Kaplan and Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry. Lippincott Williams and Wilkins.
- Semple, D. & Smyth, R. (2013) Oxford Handbook of Psychiatry. OUP. Oxford.
- Smith, E. R. et al. (Eds) (2016) Szociálpszichológia. ELTE Eötvös Kiadó. Budapest
- Szőnyi G. & Füredi J. (2015) A pszichoterápia tankönyve, Medicina. Budapest
- Wilberg, T., Friis, S., Karterud, S., Mehlum, L., Urnes, Ø., & Vaglum, P. (1998). Outpatient group psychotherapy: A valuable continuation treatment for patients with borderline personality disorder treated in a day hospital?: A 3-year follow-up study. *Nordic Journal of Psychiatry*, 52(3), 213-221.
- Yalom, I. D. (2001) A csoportpszichoterápia elmélete és gyakorlata. Animula. Budapest

2020. 02. 29.

csoportterápiák

50