

Struktura, kontekst in dinamika:

dejavniki oblikovanja skupinskih terapevtskih procesov

Avtor: Luka Agrež

Ljubljana, 9.10.2025

Skupinska psihoterapija

- Učinkovita metoda za široko populacijo oseb s težavami v duševnem zdravju
- Učinki so primerljivi z individualno psihoterapijo
- Zavzema lahko primarno ali dopolnilno vlogo terapevtskega procesa posameznika
- Cenovna učinkovitost

Uvod

- Pomen strukturnih in kontekstualnih dejavnikov skupin
- Kompozicija, odprtost članstva, frekvenca in trajanje srečanj, trajanje skupine, velikost in okolje
- Temeljni in sodobni viri
- Moje praktične izkušnje
- Dejavniki so predstavljeni ločeno, vendar se med seboj prepletajo



Kompozicija skupine

= sestava članov skupine glede na njihove značilnosti

- Diagnoza, spol, osebnostne značilnosti, starost, socialno-kulturno ozadje, stopnja motivacije za terapevtsko delo ...
- Homogene in heterogene skupine
 - Heterogenost: + modelno učenje in širjenje pogledov / - fragmentacija
 - Homogenost: + identifikacija, skupno razumevanje / - omejenost perspektiv
- Vpliva na občutek varnosti, skupinsko kohezivnost, čustveno povezanost, odnosne izzive, uravnavanje konfliktov
- Terapevtom omogoča predvidevanje vedenjskih vzorcev, prilagajanje intervencij

Odprtost članstva

= možnost priključevanja novih članov v skupino

- Odprte skupine: skozi skupinski proces se lahko člani pridružujejo in odhajajo
 - + prilagodljivost in dostopnost / - izziv je kohezija, poglobljanje, kontinuiteta
- Zaprte skupine: skozi celoten skupinski proces se srečujejo isti člani, novi se ne morejo pridružiti
 - + stabilnost, medsebojna podpora, globlje terapevtsko delo / - dostopnost
- Polodprte skupine: skupinski proces je omejen v številu članov – stari odhajajo in dajejo prostor novim
- „Hibridna oblika“

Frekvenca in trajanje srečanj

- Vpliva na kohezivnost skupine, intenzivnost dela in kontinuiteto procesa
- Pogostejša srečanja in daljše trajanje srečanj omogoča poglobljanje procesa
 - Finančne in časovne omejitve
- Najpogostejša so srečanja 1x tedensko, 90 – 120 min
(v kratkotrajnih kot dolgotrajnih oblikah)
- „Podaljšana srečanja“

Trajanje skupine

- Vpliva na naravo terapevtskega dela in cilje, ki jih je mogoče doseči
- Dolgoročne skupine
 - Razvoj kohezije, zaupanja med člani, oblikovanje norm, ponavljanje odnosnih travm v skupinskem kontekstu
 - Omogočajo globlje, osebne spremembe, trajno lajšanje simptomov, razvijanje kakovosti odnosov, raziskovanje zapletene medosebne dinamike, razvijanje korektivnih odnosnih izkušenj, ponotranjanje drugačnih izkušenj ...
- Kratkoročne skupine
 - Stabilizacija simptomov, psihoedukacija, razvoj veščin in krizno obvladovanje
 - Časovna omejenost lahko povzroči pospešene faze razvoja skupine



Velikost skupine

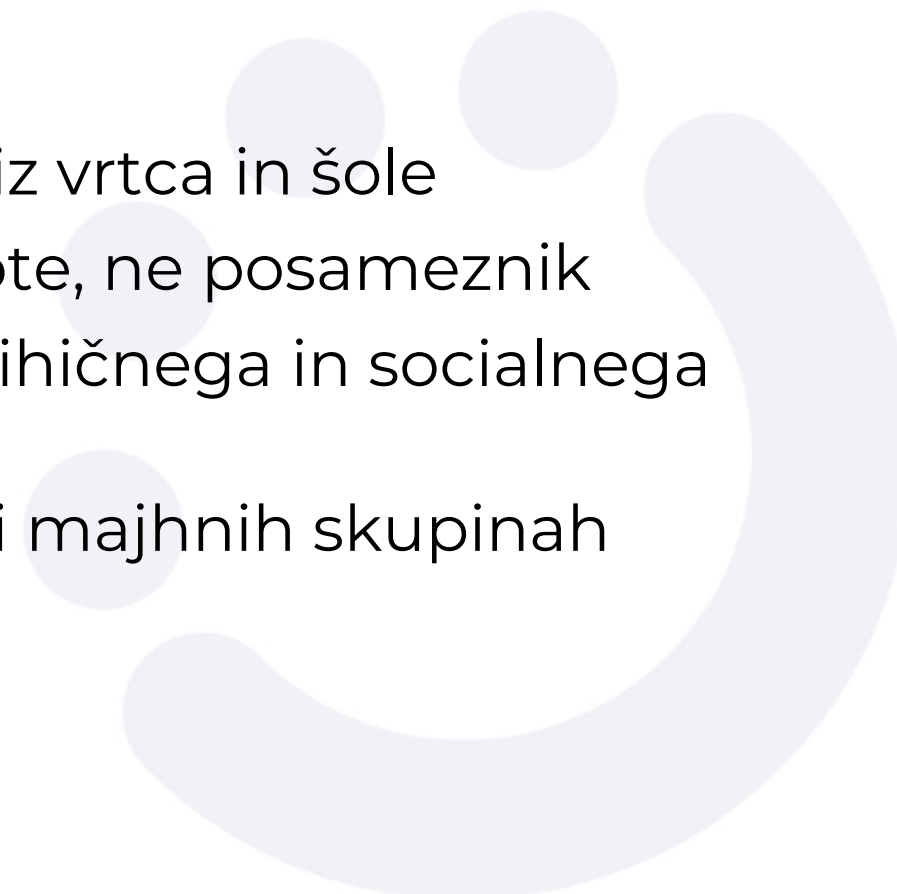
= število članov skupine

- Pomemben vpliv na potek - ravnovesje med intimnostjo in raznolikostjo
- Velikost skupine neposredno oblikuje relacijske vzorce, kot so zavezništva, podskupine in komunikacijske strukture
- **Majhne skupine** (5 do 8 - 12 članov)
 - Spodbujajo odnosno dinamiko, ki spominja na odnose v primarni družini
 - „Varen prostor“
 - Omogoča aktivno udeležbo, razvoj intimnosti, globlje izmenjave medosebnih povratnih informacij, krepi „držanje“ (angl. containment) in razvoj kompleksne dinamike prenosa in protiprenosa
 - Dobro okolje za doseganje osebnostnih sprememb

Velikost skupine

- **Velike skupine** štejejo toliko ljudi, kot se jih lahko med seboj vidi in sliši
- Malo medosebnih interakcij, velika raznolikost, spodbuja procesa normalizacije, destigmatizacije
- Manjša čustvena intenzivnost, omejenost individualnih prispevkov, pasivni člani, izziv doseganja/ohranjanja skupinske kohezije
- Strukturirane, aktivno vodene, psihoedukativni nameni, treningi veščin
- Spodbujajo odnosno dinamiko preteklih skupnostnih odnosov ali odnosa do družbenih sistemov
- Ustvarja lahko pritisk in skupnostno podporo za premagovanje regresije pri testiranju realnosti in prevzemanju odgovornosti do svoje skupnosti oz. družbe

Velikost skupine

- **Srednje skupine** (15 do 30 članov)
 - Stimulirajo stik z odnosnimi izkušnjami iz vrtca in šole
 - V ospredju je delovanje skupine kot celote, ne posameznik
 - Še vedno omogoča povezovanje intrapsihičnega in socialnega okolja
 - Načini komunikacije so drugačni, kot pri majhnih skupinah
- 
- A decorative graphic on the right side of the slide consists of several light purple circles of varying sizes and a large, thick, light purple curved line that sweeps from the bottom towards the middle of the right edge.

Okolje skupine

Institucionalno okolje z nastanitvijo (*angl. inpatient*)

- Kompleksno socialno okolje s številnimi možnostmi interakcij
- Vključenost v življenja drug drugega v neformalnem delu
- Omogoča razvijanje vrstniških odnosov, posnemanje, socialno učenje v vsakdanjih situacijah
- Lahko ima konstruktiven ali destruktiven vpliv na terapevtski proces
- Terapevt razpolaga s širšim naborom informacij o članih (multidisciplinarni tima) in običajno prevzema še druge vloge
- Skupine v institucionalnih okoljih *niso* neodvisne entitete
- Običajno majhne, kratkotrajne, strukturirane, polodprte skupine s fokusom na stabilizaciji akutnih težav, razvijanjem strategij soočanja in motiviranjem za nadaljnje terapevtske obravnave po odhodu domov.

Okolje skupine

Neinstitucionalno okolje brez nastanitve (*angl. outpatient*)

- Fleksibilno za različne oblike skupinske psihoterapije
- Člani se vanj vključujejo iz svoje skupnosti in se vračajo vanjo
- Izkušnje iz terapije se sproti prenašajo v vsakdanje življenje in obratno
- Avtonomno delovanje skupine, brez vpliva institucionalnega konteksta
- Medosebno učenje, kohezija in katarza se lahko popolnoma razvijejo
- Primerno za relativno stabilne osebe, motivirane za sodelovanje v terapiji
- Lahko zavzema funkcijo primarne ali spremljevalne psihoterapevtske obravnave

Okolje skupine

Digitalno okolje (videokonferenčne platforme)

- Koristno kadar srečanja niso mogoča v živo
- Zahteva posebne prilagoditve za vzpostavitev terapevtskega zavezništva, upravljanje skupinske dinamike, reševanje etičnih in tehnoloških izzivov
- Zelo primerna za osebe s težavami na področju intimnosti, socialne anksioznosti ali izogibajočim stilom navezanosti
- Manj primerna za osebe v krizi ali s kompleksnimi travmami
- Omejitvi: računalniško znanje in zaseben prostor za sodelovanje

Zaključek

- Skupinska psihoterapija je kompleksna in dinamična oblika psihoterapevtskega dela
- Strukturni in kontekstualni dejavniki skupin lahko bistveno vplivajo na učinkovitost in uspešnost terapevtskega procesa
- Vpliva posameznih strukturnih in kontekstualnih dejavnikov ni mogoče obravnavati izolirano od drugih, med seboj so soodvisni
- S prilagajanjem strukturnih in kontekstualnih dejavnikov lahko oblikujemo terapevtske skupine v različnih okoljih, za različne populacije in namene

