

## תוכן עניינים

מבוא	3
פרק א: סקירה תיאורטית טיפול קבוצתי	4-8
1. רקע היסטורי	4-5
2. הגדרות, מאפיינים ומטרות הטיפול הקבוצתי	5-6
3. שלבי ההתפתחות של קבוצה טיפולית	6
4. החוויה הטיפולית בקבוצה	6-7
5. טיפול קבוצתי בקרב נפגעי פוסט טראומה	8-9
פרק ב: חלק מעשי- ניתוח ההתנסות	9-12
1. מסגרת ההתנסות	9
2. תהליך התפתחות הקשר עם הנער	10
3. ניתוח תהליך הלמידה האישי	11-12
מקורות	13-14
נספחים- עותקים של דפי הדיווח החודשיים מההתנדבות	15

## מבוא

מטרתה העיקרית של עבודה זו היא להעמיק את הלמידה על הטיפול קבוצתי (Group therapy) כשיטת טיפול תוך התמקדות בטיפול קבוצתי לנפגעי פוסט טראומה (PTSD) כמו כן, בעבודה זו יוצג החלק ההתנסותי שנעשה במסגרת ארגון "ידידים סיכויים" אשר יתאר את חוויותי האישיות והלמידה במהלך ההתנסות.

הפסיכותרפיה הקבוצתית היא צורת טיפול שמועברת בדרך כלל על ידי מנחה אחד או שניים והקבוצה כוללת מספר משתתפים שמטרתה לעזור לכל המשתתפים יחד. שיטה זו התפתחה מתוך ההבנה שבקבוצה אזור כוח פוטנציאלי שבמידה ומשתמשים בו נכון ומכוונים אותו לעבר מטרה משותפת יש לו יכולות ריפוי משמעותיות עבור כל אחד מחבריה ועבור הקבוצה כולה כשלם הוליסטי (Sloan, D, Bovin, M, and Schnarr, 2012).

בקבוצה הטיפולית מתקיים מרחב אינטימי שבתוכו ניתן לפתח תחושה של בטחון וצמיחה אישית, כמו גם זהו מקום בו ניתן למצוא מכנים משותפים בין חוויות החיים של חברי הקבוצה דבר המגביר את תחושת השייכות והסולידריות (שטרנברג-זמיר, מיטלמן, 2014). משתמשים בכלי זה ככלי טיפול במקרים שונים ומגוונים החל חרדות חברתיות, פוביות, OCD ועד טיפול בהתמכרויות שונות כמו אלכוהול, סמים, הימורים והחל משנות השבעים של המאה הקודמת נעשה שימוש רחב בטיפול קבוצתי בהתמודדות עם PTSD (נפגעי פוסט טראומה).

העבודה מחולקת לשני פרקים עיקריים. הפרק הראשון, סקירה תיאורטית בנושא הטיפול הקבוצתי, בחלק זה אבקש להציג בקצרה את הרקע ההיסטורי של התרפיה הקבוצתית כמו כן אציג הגדרות, מאפיינים ומטרות של השיטה הטיפולית הקבוצתית, אציג את שלבי התפתחות הקבוצה ואת יתרונות החוויה הטיפולית הייחודית שלה, בהמשך אתמקד באופן יותר ממוקד בטיפול הקבוצתי בקרב נפגעי פוסט טראומה (PTSD).

בפרק השני של העבודה אציג ניתוח אינטגרטיבי של החוויות האישיות שלי במהלך ההתנסות שביצעתי במסגרת קורס זה. במסגרת התוכנית של ארגון "ידידים סיכויים" קיימתי פגישות שבועיות עם נער מתבגר, אוהד (שם בדוי), בפרק זה בעבודה אציג את התפתחות הקשר שלי עם החניך ותהליך הלמידה האישי שלי.

## פרק א:סקירה תיאורטית טיפול קבוצתי

### 1. רקע היסטורי

מלחמת העולם הראשונה שימשה דחף חזק להתעניינות בפסיכולוגיה ובדינמיקה המתקיימת בקבוצה ובהתפתחותה (נוימן, 2016). במהלך המלחמה נאלץ החייל היחיד להיות ולפעול בקבוצות בגודל ותפקוד שונים למען הישרדותו. במידה מסוימת, ניתן לומר כי הוא וויתר על פרטיותו וזהותו האישית לטובת הקבוצה אך עם זאת ולמרות ההקרבה של היחיד למען הכלל מורל הקבוצה התגלה כגורם מרכזי וחשוב בחיוניות של הקבוצה ובכוחה להתמודד עם זוועות המלחמה (נוימן, 2016).

בשנת 1895 תיאר גוסטב לה בון (Gustave le bon), פסיכולוג צרפתי, את כוחה הכריזמטי של הקבוצה (נוימן, 2016). לטענתו, בקבוצה מתקיים כוח היפנוטי שלילי המשתלט על החברים בה וגורם להם להשתנות מקצה לקצה, היא תיאר אותה כאמוציונלית, אימפולסיבית, אלימה, הפכפכה וחסרת אחריות, אך לעומתו, חוקרים נוספים בתחום הפסיכולוגיה של ההמון הראו כי כוחה של הקבוצה לא בהכרח חייב להיות שלילי ובנסיבות מסוימות כוחה של הקבוצה יכול להוביל לתוצאה חיובית ואפילו טיפולית (נוימן, 2016).

ויליאם מקדוגל (William McDougall), ממייסדי הפסיכולוגיה החברתית הדגיש במחקרו שיש להבחין בין קבוצות מאורגנות לקבוצות שאינן מאורגנות. לטענתו, כאשר הקבוצה מאורגנת ומכוונת משימת על (Task Oriented) הקבוצה תצליח להתעלות לרמה גבוהה וחיובית והמגרעות בפסיכולוגיה של ההמון מנוטרלות על ידי המטרה המשותפת (נוימן, 2016).

מקדוגל טוען כי דווקא התלהבות חיובית והעצמה של הרגשות של כל אחד מהפרטים היא מידבקת ומחזקת את המשתתפים בקבוצה ולא הייתה יכולה להיווצר אצל כל פרט בנפרד אלא במבנה הקבוצתי (נוימן, 2016).

זיגמונד פרויד (Sigmund Freud), גם עסק בפסיכולוגיה של הקבוצה, לטענתו, פסיכולוגיה קבוצתית קודמת לפסיכולוגיה האישית ואפילו שניים (אם תינוק) הם קבוצה, ולכן אין לתאר פסיכולוגיה פרטנית ללא פסיכולוגיה קבוצתית (נוימן, 2016).

פרויד טוען כי צירוף מקרי של אנשים זה לזה עדיין אינו יוצר קבוצה וקבוצה נוצרת כאשר מתפתחת מנהיגות או מתקיים רעיון חזק המלכד את האנשים ויכול לבוא במקום מנהיג ממשי.

פרויד מבסס טענה זו על המנגנון העיקרי ביצירת הקבוצה - הזדהות.