

Παράγοντες που προωθούν την αλλαγή στις ομάδες

Παρακάτω απαριθμούνται παράγοντες που προωθούν την αλλαγή στις ζωές των μελών μιας ομάδας. Πρόκειται για μια απαρίθμηση που προέκυψε από σχετικά πρόσφατη έρευνα που συμμετείχαν άνθρωποι που συμμετείχαν σε ομαδική ψυχοθεραπεία (διαφόρων κατευθύνσεων).

Με κόκκινο χρώμα φαίνεται ο παράγοντας, με μαύρο ο ορισμός του και με πράσινο οι χαρακτηριστικές εκφράσεις που συνήθως χρησιμοποιούν τα μέλη για να τον περιγράψουν.

- 1. Καθολικότητα** (Αναγνώριση των κοινών προβλημάτων, μειωμένη αίσθηση της μοναδικότητας).
"Όλοι έχουμε προβλήματα".
- 2. Ελπίδα** (Αυξημένη αίσθηση αισιοδοξίας, όταν βλέπει κάποιος τους άλλους να βελτιώνονται)
"Αν μπορούν να αλλάξουν οι άλλοι, τότε μπορώ κι εγώ"
- 3. Μάθηση μέσω νοερής συμμετοχής ή συνταύτιση** (Αναπτύσσονται κοινωνικές δεξιότητες με το να προσέχει τους άλλους)
"Βλέποντας τους άλλους να μιλούν για τα προβλήματά τους πήρα κουράγιο να μιλήσω κι εγώ"
- 4. Διαπροσωπική μάθηση** (Αναπτύσσονται κοινωνικές δεξιότητες αλληλεπιδρώντας με τους άλλους)
"Μαθαίνω να τα πηγαίνω καλά με τους άλλους"
- 5. Καθοδήγηση** (Αποδοχή συμβουλών και προτάσεων από τα μέλη της ομάδας)
"Τα μέλη της ομάδας μου δίνουν καλές συμβουλές"
- 6. Συνοχή** (Η αίσθηση αποδοχής από τους άλλους)
"Η ομάδα με δέχεται και με καταλαβαίνει"
- 7. Αυτο-αποκάλυψη** (Αποκάλυψη προσωπικών πληροφοριών στους άλλους)
"Νιώθω καλύτερα όταν μοιράζομαι πράγματα"
- 8. Κάθαρση** (Απελευθέρωση συναισθημάτων που ζητούν διέξοδο)
"Νιώθω καλά να βγάζω πράγματα που με βαραίνουν από μέσα μου"
- 9. Αλτρουισμός** (Αυξημένη αίσθηση ικανότητας από την βοήθεια στους άλλους)
"Το να βοηθώ άλλους μου έδωσε περισσότερο αυτοσεβασμό"
- 10. Αυτογνωσία** (Αποκτιέται μια βαθύτερη κατανόηση του εαυτού)
"Έμαθα πολλά για τον εαυτό μου"

Πηγή: Forsyth, D.R. (2003) Therapeutic groups. In Hogg, M. & Tindale, S. (eds.) *Group Processes*. London: Blackwell, (628 – 659). (στη σελίδα 643)

Επίσης στο: Forsyth, D.R. (1999) *Group Dynamics*. (3d edition). Pacific Grove, CA: Brooks Cole.

Απόδοση: Αποστόλης Αγγελόπουλος