



המרכז להכשרת
מטפלים בהתמקדות

קורס הנחיית התמקדות בקבוצה

מפגש 2 – דיגיטלי
מהי קבוצה ?

ליאורה בר-נתן



היו לכולם, היה ממש כיף להיפגש!

*המלצה- במהלך ההקלטות מוזמנים לרשום את השאלות
שעולות בכם תוך כדי הצפייה בשיעורים.

המרכז להכשרת
מטפלים בהתמקדות

תכני הקורס -

- **מפגש 1- מפגש פנים אל פנים:** התמקדות בקבוצה בעת חירום
- מפגש 2- מפגש מוקלט: מהי קבוצה? הגדרות וחמשת המאפיינים
- מפגש 3- מפגש מוקלט: ארבעה שלבים בהתפתחות של קבוצה
- מפגש 4- מפגש מוקלט: שלוש רמות התמקדותיות - רוח, נגיעות התמקדותיות ותהליך מלא
- מפגש 5- מפגש מוקלט: יישומים של התמקדות בקבוצות - וויסות
- מפגש 6- מפגש מוקלט: יישומים של התמקדות בקבוצות - המשך
- **מפגש 7- מפגש זום:** מהי התמקדות בפשטות + שאלות תשובות
- מפגש 8- מפגש מוקלט: התנגדויות בקבוצה
- מפגש 9- מפגש מוקלט: בניית תוכנית הקורס שלכם
- **מפגש 10- מפגש פנים אל פנים:** הצגת הקורס שלכם בקבוצה וסיום הקורס שלנו



מה יקרה במפגש זה?

- מה היא קבוצה
- היתרונות והסכנות בקבוצה
- 5 המאפיינים המרכזיים בקבוצות - מטרות הקבוצה, תלות הדדית, אינטראקציה, מבנה ולכידות קבוצתית



הגדרת קבוצה

"קבוצה היא מספר אנשים, שאופי ההתייחסות ביניהם מבחין אותם מכל האחרים. זו ישות שיכולה להיווצר באופן ספונטני או מתוכנן, כאשר נוצר אצל שלושה אנשים ויותר מרחב תפיסתי משותף, אליהם נלוות תלות הדדית, קשרים רגשיים ופעילות גומלין..."

עוצמת ה"קבוצתיות" נקבעת על פי אינטנסיביות הקשר והתלות ההדדית. הגדרה זו מדגישה בעיקר מגעים בין אנשים ופחות את קיומה של מטרה או מכנה משותף.

(נאוה רוזנטר ולירון נתן)



ויש הגדרות מבוססות מכנה משותף או מטרה -

"אין זה הדמיון או השוני של אנשים שגורם להתהוות קבוצה, אלא **התלות ההדדית של הגורל המשותף**"

(קורט לויין)

- אנשים מבינים שהם "באותה הסירה".
- **תלות הדדית מסוימת במטרות** של חברי הקבוצה.
- יש צורך לשתף פעולה עם אחרים.



כמה יתרונות וסכנות בקבוצות

יתרונות הקבוצה:

- **משימה** - התוצר גדול מסך חלקיו.
- **סוציאליזציה וחינוך** - מאפשרים לפתח תחושה של זהות ושייכות, להעמיק את הידע, המיומנויות, הערכים והעמדות.
- **יחסים** - שיכולים להיווצר ולגדול, עזרה ותמיכה.
- **חוכמת הרבים** - "הרבים חכמים יותר מהמעטים".



סכנות וחסרונות בקבוצה

חסרונות :

- **דיכוי** - הסוציאליזציה עשויה להיות מגבילה.
- **קונפליקטים**.
- **נידוי**.
- **השפעה לרעה על דעת האינדיבידואל** - שעלולה להוביל לקבלת החלטות אישית מזיקה.
- *כמנחים, אנו צריכים לפעול כדי שפעולת הקבוצה תהיה יותר מועילה מאשר מזיקה, לחבריה ולחברה כולה.



מאפיינים מרכזיים בקבוצות :

- מטרת הקבוצה
- תלות הדדית בקבוצה
- אינטראקציה בקבוצה
- מבנה הקבוצה
- לכידות קבוצתית וגיבוש קבוצתי



מטרות הקבוצה

- **ריבוי מטרות**- חלקן עשויות להיות סותרות, ולהפוך למוקד של מתיחות בין חברי הקבוצה.
- **מטרות הקבוצה הן האידיאלים של הקבוצה**- והן כרוכות ביצירת חזון משותף. בלי מחויבות להשגת המטרות המשותפות, הקבוצה לא תשרוד ולא תהיה יעילה.



מטרות הקבוצה - המשך

I. מבנה מטרה שיתופי- המטרות האישיות של חברים גלויות ודומות.

II. מבנה מטרה תחרותי- המטרות האישיות של חברים מוסתרות או נראות שונות או מנוגדות. עלולות להיות מאוד הרסניות ואף להוביל לסכסוך בקבוצה.



דוגמה: קבוצה ללימוד התמקדות

1. ללמוד, לתרגל וליישם את הגישה, במטרה לעבוד בהתמקדות עם אנשים אחרים.

2. ללמוד התמקדות ליישום עצמי. כלומר, תכני הקורס יהיו שונים בחלקם, התרגולים יהיו שונים והתוצאה הרצוייה בסוף הקורס שונה.

*** חשוב להגדיר את המטרה המרכזית של הקבוצה ולפיה לבנות את המפגשים או הקורס.**

המלצה: תיאום ציפיות עם ההרשמה לקבוצה ובמפגש ההכרות.



תלות הדדית בקבוצה

- "תכונה בסיסית של קבוצות היא העובדה שלעיתים קרובות חברי קבוצה תלויים לא רק בפעולות שלהם-עצמם, אלא גם במעשיהם של חברים אחרים בקבוצה..." (ברון).
- "הרגשות, החוויות והפעולות של חבר אחד בקבוצה יכולים להיות מושפעים, באופן מלא או חלקי, על ידי אחרים..." (מורטון דויטש).

דוגמא בקבוצה ללימוד התמקדות- תלות בפרטנרית שלי לתרגול.

הקונפליקט הזה יתבטא בסופו של דבר בקבוצה.



אינטראקציה בקבוצה - סוגים

- **אינטראקציה משימתית**- כוללת את "כלל ההתנהגות הקבוצתית המתמקדת בעיקר בעבודה הקבוצתית, בפרויקטים, בתוכניות וביעדים" (ביילס)
- **אינטראקציה של יחסים**- או אינטראקציה חברתית-רגשית, סביב ההיבטים החברתיים והבינאישיים של הקבוצה.
- **קבוצות תוכן**- האינטראקציות נבחנות על פי מידת תרומתן להשגת התוכן או המטרות.
- **קבוצות תהליך**- תשומת הלב מופנית כלפי התהליך הקבוצתי ומידת תרומתו לפרט. זהו המאפיין העיקרי של קבוצות טיפוליות.



הפרקטיקה של אבחנות אלה עבור המנחה

- דגש על פעולות שמטרתן עשייה, או על הרגשות והצרכים של חברי הקבוצה.
*ניתן לסווג פעולות לכאלו העוסקות במשימה הקבוצתית או בתחזוקה של הקבוצה.
- דוגמה- קבוצת משימה שמטרתה ללמוד התמקדות. ההתפתחות האישית של חברה איננה המטרה. אולם, המנחה יצטרך לשקול מה המינונים של לימוד הטכניקה לעומת השיתוף האישי, תוך התחשבות במטרות הקבוצה.
- דוגמה נוספת- קבוצות טיפוליות העוסקות באובדן ואבל למשל או קבוצות להתפתחות אישית, הן קבוצות תהליך. השיתוף, האינטראקציה והיחסים הבין אישיים יהיו במרכז הקבוצה.

מבנה הקבוצה- גודל קבוצה

קבוצות גדולות נוטות לתפקד באופן שונה במס' היבטים חשובים מקבוצות קטנות יותר:

- מידת השתתפות ומעורבות
- זמן ביטוי אישי
- מגוון מיומנויות אישיות, התמחויות וחלוקת תפקידים
- מידת האנונימיות
- תחושת בדידות
- מעורבות במשימה ואחריות חברתית



מבנה הקבוצה – נורמות בקבוצה

נורמות - כללי התנהגות המראים מהם העמדות וההתנהגויות הראויות או הנדרשות במצבים חברתיים מסוימים.

נורמות קבוצתיות - הכרחיות לקבוצה לשם הישרדות או השגת המטרות. אמון ונאמנות אינם יכולים להתקיים ללא נורמות, מכיון שנורמות מספקות "קודים התנהגותיים" (ברון, שם).

*עם זאת, התנהגויות המנוגדות לנורמות עדיין יכולות להתרחש במציאות. לדוגמה: איחורים.



מבנה קבוצה – תפקידים בקבוצה

- **"תפקיד"** - מכלול הציפיות והתכונות הקשורות למעמד חברתי. בקבוצות, אנשים מצפים לסוגים מסוימים של התנהגות מאלה שהם רואים כמנהיגים, למשל: "הנותן מידע", "המשכין שלום", "המתעד".
- מעמד (סטטוס) וכוח בתוך הקבוצה.



אם אנו ממשיכים עם אותה הקבוצה

- **גודל-** בקבוצה קטנה של 6-8 אנשים ← תיווצר מידת אינטימיות גבוהה, זמן שיתוף אישי רב, התייחסות אישית של המנחה, האנונימיות תקטן וכך כנראה גם תחושת הבדידות. הדבר יהיה שונה בקבוצה של 20-25 איש.
- **נורמות-** למשל נוכחות מלאה, שמירת הזמנים של המפגש ושל התרגול בזוגות, תרגולי בית, שמירת סודיות בעבודה הקבוצתית וכן בעבודה הזוגית.
- **תפקידים-** למשל, "שומר הזמן" שיכול לסייע בהתחלה וסיום בזמן, "המתעד" שיכול להעביר חומר לחבריו, "בעל הידע" שיכול להוסיף ולתרום מהידע הספציפי שלו לחברי הקבוצה ולמנחה.

לכידות הקבוצה

- לכידות קבוצתית-** הכוחות או הקשרים שהופכים אנשים יחידים לקולקטיב. יסוד הכרחי ליכולת להעריך קבוצות.
- בחלק מהקבוצות הכוח של הקשר, יהיה מועט. במקרים אחרים הקשרים בין חברי הקבוצה נראים כחזקים.
- *"נראים": יתכן שקבוצה לא נחווית ע"י חבריה כבעלת שיתוף-פעולה טוב, אבל הן חברי הקבוצה והן אלה המתבוננים בה מבחוץ עשויים לראות בה גוף חברתי, בעל שלמות.



מידת הקבוצתיות (entitativity group) - המידה שבה משהו נראה כישות
[חברתית] מאוחדת.

לפי קמפבל, 3 רמזים עשויים להוביל אותנו למסקנות על קיומה של קבוצתיות:

- גורל משותף
- דמיון
- קירבה



היבטים מעשיים

התבוננות בהפסקה : מה המידה שבה חברי הקבוצה **עושים דברים ביחד?**
אנחנו בודקים האם הם **מתנהגים** בצורה דומה או האם יש **מכנה משותף**.
לדוגמה: לבוש, חפצים או ישיבה קרובה אחד לשני.

מידת הלכידות תשפיע על האווירה, תחושת השייכות, הנעימות האישית
ואף על הרצון להמשיך יחד לאחר סיום הקורס ללמידה, תרגול או הדרכה.



ולסיום הנושא -

"קבוצות הן לא רק אוסף מצטבר של יחידים העומדים בפני עצמם.
קבוצות הן ישויות חברתיות מאוחדות. לא ניתן להבין קבוצות בכללותן
אם מתבוננים רק על הפרטים שבתוכן בנפרד".



מטלת בית לקראת המפגש הבא :

1. הזכר/י בקבוצה בה השתתפת והרגשת נהדר- עברי על כל מאפיין שלמדנו בשיעור זה, וכתבי איך הוא בא לידי ביטוי בקבוצה זו.
2. הזכר/י בקבוצה בה השתתפת ולא הרגשת בה טוב- עברי על כל מאפיין שלמדנו בשיעור זה, וכתבי איך הוא בא לידי ביטוי בקבוצה זו.
3. התמקדי עם הפרטנר/ית שלך על מה שהכי מושך את תשומת ליבך מתוך מה שעלה, ורשמי לעצמך את מה שעלה במחברת הקורס.



מה במפגש הבא ?

במפגש הבא נלמד על ארבעה שלבים בהתפתחות של קבוצה,
ונראה מה משמעותם ואיך הם משפיעים על קבוצה ללימוד התמקדות

