

Grupės proceso poveikis asmenybei

Dr. A.Deltuva

Darbas grupėse visų pirma buvo pradėtas vartoti psichoterapijoje ir psichologinėse mokymo grupėse. Tokių psichoterapijos ir mokymo grupių, kaip jos suprantamos dabar, pradžia siejama su K. Lewin vardu. Jis vienas pirmųjų pastebėjo, kad mokymas grupėje turi daug didesnes galimybes nei individualus intelektualizuotas mokymas. K. Lewin nagrinėjo grupėje kaip visumoje vykstančius procesus. Palaipsniui ir pats žodis “grupė” pradėtas vartoti ne kaip “grupė žmonių”, o kaip vyksmas. Pavyzdžiui, sakoma “po grupės pasijutau geriau”. Kaip matome žodis “grupė” suvokiamas kaip reiškinys, o ne kaip darinys. K.Lewin taip pat pastebėjo, kad kiekvienas žmogus būdamas grupėje yra veikiamas grupės ir, kita vertus, kiekvienas žmogus savo buvimu veikia grupę ir joje vykstančius procesus [73], arba, kaip teigia Sh. Thompson [72], kiekvieno grupėje esančio asmens elgesys priklauso nuo bendro grupės elgesio paterno ir kartu yra bendro paterno dalis. Taip yra dėl nuolatinės grupės dalyvių tarpusavio sąveikos, kurios metu patiriama tarpusavio priklausomybė. Tarpusavio priklausomybė patiriama tuo intensyviau, kuo intensyvesnė tarpusavio sąveika. Bendraudami ir kartu dirbdami grupės dalyviai derina savo norus ir poreikius, kurie paprastai daugiau ar mažiau skiriasi. Tad bendro buvimo metu jiems tenka savo norus suderinti. Atitinkamai grupės susitikimų metu nusistovi ir grupės vertybės, darbo stilius, bendravimo normos.

Bendrų grupės procesų kontekste vyksta ir asmenybinių procesai. Grupės susitikimų metu kiekvienas grupės dalyvis pradeda geriau suvokti savo paties norus ir sugeba juos geriau išreikšti. Sh. Thompson [72] kaip norų dinamikos pavyzdį pateikia dviejų, vienas kitam prieštaraujančių norų - noro priklausyti grupei ir noro išlaikyti savo autonomiją - dinamiką. Pajaučiant didesnę saugumą grupėje ir geriau įsisąmoninant savo jausmus vyksta savęs atskleidimo dinamika. Su savęs atskleidimo dinamika susijęs kitas grupės proceso elementas – emocinio tarpasmeninio ryšio dinamika: grupės nariai geriau pajausdami save, kitus grupės narius ir bendrą grupės atmosferą, gali pasirinkti ir adekvatesnę emocinio reagavimo intensyvumą.

Apibendrinant tai, kas pasakyta, grupės procesus apibrėžiame kaip *tarp grupės narių vykstančių įvairaus gilumo ir atvirumo tarpusavio santykių bei asmeninių būsenų kaitą, atsiskleidimų ir nuoširdumo kokybės kaitą, grupės ir individualių tikslų suvokimo lygio, grupės vertybių kaitą* [9]. Grupės procesų visuma vadinama grupės dinamika [9]. Grupės dinamika suvokiama kaip natūralus, savaiminis reiškinys, nuolatos vykstantis bet kokioje grupėje.

Priklausomai nuo grupės tikslų ir pobūdžio, grupės dinamikai skiriamas skirtingas dėmesys. Kai kurie autoriai teigia, kad grupės procesų pasireiškimo intensyvumą galima sumažinti labiau struktūruojant grupės darbo eigą, tai yra sumažinant galimybę reikštis savaiminiams grupėje vykstantiems procesams [32, 61]. Kiti autoriai teigia, kad net ir aiškiai struktūruojant grupės darbą, grupės dinamika vyksta, nors ir ne taip akivaizdžiai arba kitokia forma [3, 34, 72]. Pavyzdžiui, struktūruotoje mokymo grupėje vyksta dalyvių santykio su struktūruotumu dinamika. Tad, kaip teigia D.Jaques, “emocijų pasaulis visada egzistuoja ir daro savo įtaką, nepriklausomai nuo to, ar mes į tai kreipiame dėmesį, ar ne” (34, p. 21).

Grupės dinamiką kaip reiškinį D.P. Cartwright ir A. Zander vertina kaip vieną iš didžiausių XX amžiaus atradimų, kuris padarė didelę įtaką švietimo sistemai, darbo organizavimui, valstybės valdymui, tarpasmeniniams santykiams ir pačios žmogaus prigimties supratimui. Nenuostabu, kad tyrimai šioje srityje įgauna vis didesnę reikšmę. Grupių tyrimai prasidėjo nuo eksperimentų, nagrinėjančių individo elgesį grupėje (XIX a. pabaiga). Tik vėliau pradėti grupės, kaip visumos, tyrimai [9].

Pabrėžtina, kad autoriai kalba apie bet kokią žmonių sąmbūrį kaip apie fenomeną, kuriam būdinga grupės dinamika: darbo kolektyvas, trumpalaikė grupė, klasė ar specialius mokymo, asmenybės

tobulinimo ar gydymo tikslų turinti grupė. D. P. Cartwright ir A. Zander surinko daug medžiagos apie grupės dinamiką socialinėse, darbo ir kitokiose grupėse. Jie teigia, kad tai yra universalūs reiškiniai, būdingi bet kokioms grupėms.

Toliau aptarsime, kaip grupės dinamika įtakoja asmenybę.

* * *

Visų pirma išskiriamas akivaizdus grupių ypatumas: grupė - tai socialinis mikrokosmas. Tai tarsi gyvenimo modelis, kurio dėka grupės dalyviai, visų pirma grįžtamo ryšio pagalba, gali koreguoti savęs vaizdą. Pastarojo proceso paaiškinimui dažnai vartojamas taip vadinamas Johari langas (pagal autorių Joe Luft ir Harry Ingman vardus) [52]. Šio "lango" kvadratas A parodo atvirą asmenybės dalį. Šis laukas simbolizuoja tą asmens elgesio sritį, kuri yra žinoma tiek pačiam asmeniui, tiek kitiems grupės nariams. Kvadratas B simbolizuoja privačią asmenybės dalį. Šis laukas apibūdina tą asmens elgesio sritį, kuri žinoma tik pačiam asmeniui ir kurios jis nenorėtų parodyti kitiems grupės nariams. Kvadratas C - tai paties asmens nesuvokta elgesio dalis, tačiau kurią pastebi kiti žmonės. Kvadratas D žymi tai, kas nepažįstama nei pačiam asmeniui, nei pastebima aplinkinių. Kartais ši sritis dar vadinama "akląja dėme".

Schema Nr. 1. Asmenybės elgesio sritis žymintys JOHARI LANGAI.

	Žinoma asmeniui	Nežinoma asm
Žinoma kitiems	<p style="text-align: center;">A</p> <p style="text-align: center;">Atvira asmenybės dalis</p>	<p style="text-align: center;">C</p> <p style="text-align: center;">Pačiam asmeniui nežinoma asmenybės dalis</p>
Nežinoma kitiems	<p style="text-align: center;">B</p> <p style="text-align: center;">Tik pačiam asmeniui žinoma asmenybės dalis</p>	<p style="text-align: center;">D</p> <p style="text-align: center;">Niekam nežinoma asmenybės dalis</p>

Bet kokio grupinio darbo efektas - viešojo "Aš" sferos prasiplėtimas, kuris vyksta grupėje atskleidžiant save, gaunant grįžtamąjį ryšį iš kitų grupės narių ir suvokiant neįsisąmonintas savo elgesio strategijas, kurias išprovokuoja grupinio proceso neapibrėžtumai ir kurias kiti grupės nariai padeda pastebėti bei įsisąmoninti. Tai, kad grupės procese kinta savęs suvokimas, patvirtina ir tyrimai [42, 60, 61, 62, 78]. Pavyzdžiui, V. Lepeška [42] pastebi, kad po bendravimo grupėse keičiasi savęs suvokimo turinys ir struktūros ypatybės:

1. Savęs suvokimo kognityvinė struktūra tampa visybiškesnė, labiau integruota ir nuosekli.
2. Didėja savęs suvokimo struktūros kognityvinis sudėtingumas, formuojasi nauji šios struktūros komponentai.

3. Didėja savęs priėmimas, priimami ir įsisažmoninami tie savo asmenybės aspektai, kurie anksčiau buvo atmetami ir neigiami. Atsiranda naujos savęs suvokimo perspektyvos - žmogus ima kreipti dėmesį į anksčiau neįsisažmonintus savo asmenybės aspektus.

4. Keičiasi savęs suvokimo struktūrinių komponentų hierarchinė sistema, t. y., savęs suvokimo standartų prioritetai ir jų subjektyvi asmeninė reikšmė. Pavyzdžiui, žymiai didesnę subjektyvią reikšmę savęs suvokime tiriamiesiems įgyja tokia bazinė asmenybės charakteristika kaip asmenybės jėga.

5. Savęs suvokimas tampa mažiau kategoriškas, subtilesnis. Suvokiant save, žymiai sumažėja kraštutinio tipo kriterijų pavartojimas.

Kita vertus, kitų žmonių buvimas šalia, tai ne tik įvairiapusis veidrodis. Tai taip pat galimybė susitapatinti su kitu žmogumi, pamėginti sužinoti kito žmogaus požiūrį, vidinę realybę ir suprasti visa tai. Pastarieji dalykai turėtų padėti išsivaduoti nuo iliuzijos, kad tai, kas savaime suprantama pačiam, yra savaime suprantama ir kitiems. Paaiškėja, kad net pačius paprasčiausius dalykus žmonės supranta skirtingai ir dėl to kyla daug nesusipratimų tarpusavio santykiuose, kasdieniniame gyvenime bei darbe. Manoma, kad pastarieji procesai skatina didesnes pastangas suprasti vienam kitą ir didesnę tarpusavio palaikymą, mažina konkurenciją. [2, 44, 80].

Grupėje tam tikrą specifiškumą įgauna ir, atrodytų, tokie individualūs dalykai, kaip savianalizė ir savęs atskleidimas. Visų pirma, čia daug daugiau medžiagos savianalizei negu individualiame darbe. Taip yra dėl jau minėto įvairiapusiško grįžtamo ryšio ir dėl daug įvairesnių galimybių savo paties reakcijoms. Antra, atsiskleidimas kitiems žmonėms yra daug intensyvesnė savęs išreiškimo treniruotė. Grupėje asmuo anksčiau ar vėliau patiria, kad būnant su kitais žmonėmis, svarbu save išreikšti aiškiai ir suprantamai. Taip pat, nori to ar nenori, tenka įsijausti į kitą žmogų ne tik jo klausant, bet ir jam sakant. Tai galimybė išsivaduoti nuo kalbėjimo tik sau pačiam ir tuo pat metu niekam. Kartu bet koks atsiskleidimas grupėje yra daug rizikingesnis, reikalaujantis daug daugiau pastangų ir sukeliantis didesnę įtampą, negu atsiskleidimas žymiai saugesniame individualiame kontakte [9]. Intensyvaus tarpasmeninio santykio išgyvenimas grupėje padidina tarpasmeninės emocinės įtampos toleravimo lygį.

Emocinis katarsis grupėje sunkiau pasiekiamas, negu, pvz., individualiame bendravime, nes atsiskleisti grupėje yra nesaugiau negu individualiame santykiyje. Kita vertus, jis būna intensyvesnis ir subjektyviai vertingesnis, nes grupės narių reakcija suvokiama kaip daug natūralesnė negu profesionalo priėmimo reakcija (manoma: "galbūt profesionalo toks darbas"). G.Egan [19, 20] teigia, kad atsiskleidimo grupėje dėka:

- pasiekiamas naujas bendravimo laisvės lygis;
- sumažėja bendravimo baimė;
- žmogus pradeda geriau suvokti save;
- atsiranda aktyvesnis santykis su aplinkiniais.

Apibendrintai tai galima pavadinti savo autonomijos suradimu. Asmeninės autonomijos pasiekama ir per jausmų raišką, ir per tarpusavio konfrontaciją. Konfrontuojant atskleidžiama kitam tai, ko jis/ji iki tol nežinojo apie save, demaskuojamas nenuoširdus elgesys. Bendrai paėmus, pati grupinė situacija jau yra išbandymas kiekvienam grupės dalyviui, tarsi konfrontacija su jo to momento galimybėmis [19]. Asmeninės autonomijos požymis yra didesnis savęs palaikymas, didesnis pasitikėjimas savimi: sprendimai priimami daugiau remiantis vidiniais argumentais, pagal savo patirtį, jausmus, tikslus, geriau suvokiant atsakomybę už savo pasirinkimus, rečiau priskiriant atsakomybę dėl įvairių nesėkmių ar sėkmių įvairioms išorinėms priežastims [42], pradedama reaguoti spontaniškiau, išauga grupės narių savigarbos lygis, padidėja sugebėjimas užmegzti artimus kontaktus [69].

Čia paminėti veiksniai, kurių dėka grupė tampa efektyvi, literatūroje vadinami grupių terapiniais veiksniais [32, 34, 39]. Juos bandoma įvairiai aprašyti ir suklasifikuoti. Bene išsamiausiai grupės terapinius veiksnius yra aprašęs I. D. Yalom [32]. Jis išskiria vienuolika grupės terapinių veiksnių:

Vilties skatinimas. Grupės dalyviai matydami kitų patirtį, jausdami vidinius procesus savyje, pradeda suvokti galimybes keistis ir pasiekti savo tikslus.

Problemų universalumas. Dažnai žmonės galvoja, kad tik jie turi vienokią ar kitokią problemą. Tai mažina jų pasitikėjimą savimi, trukdo atsiskleisti. Grupėje, dalinantis savo jausmais, mintimis ir patirtimi, pastebima, kad panašių problemų turi ir daugiau žmonių, ir tai nereiškia, kad šie žmonės yra menkaverčiai. Problemų universalumo pastebėjimas leidžia geriau priimti jas kaip gyvenimiškus, natūralius, o ne kaip "nenormalius" dalykus, tik vienam žmogui būdingas silpnybes ar nesėkmes.

Informacijos suteikimas. Dalyviai gauna informacijos iš vadovų, iš savo patirties ir vienas iš kito.

Altruizmo išgyvenimas. Dalyviai, sprenddami savo problemas, viena vertus, tampa jautresni kitų problemoms, kita vertus, patiria nuoširdų supratimą iš kitų grupės dalyvių. Nemažiau svarbu pasijusti galinčiu paremti ir suprasti kitą, pajusti savo paramos kitam svarbą. Tai leidžia visapusiškiau priimti save, labiau pasitikėti savo nuomone ir jausmais.

Socializacijos įgūdžių lavinimas. Iš bendravimo grupėje praktikos išmokstama atsiskleisti, įsiklausyti į kito grupės nario mintis ir jausmus, aiškiai dėstyti mintis, suteikti paramą ir pan.

Elgesio imitavimas. Stebint kitus grupės narius ir vadovą, mokomasi iš jų patirties bei elgesio ir stebima, koks elgesys yra efektyvus. Taip pat pastebima, kad tam tikras elgesys, kurį pats žmogus iki šiol savyje slopindavo, yra natūralus ir priimtinas.

Katarsis. Dalyviai išgyvena gilius ir reikšmingus jausmus, leidžiančius išsilaisvinti iš tam tikrų įtampų ir gynybinių kompleksų.

Pirminės šeimos patyrimo korekcija. Būdami grupėje, grupės dalyviai įgauna galimybę įsisąmoninti, kad aplinkiniai dažnai tapatinami su savo pirminės šeimos atstovais ir į juos reaguojama stereotipiškai, kaip paprastai reaguojama į savo šeimos narius, o ne pagal realią konkrečią situaciją.

Egzistencinių duotybių išgyvenimas. Suvokiamos konkrečios savo laisvės ir atsakomybės ribos, laiko bei fizinių galimybių ribotumas.

Grupės sutelktumas (kohesis). Šis veiksnys suprantamas kaip visuma dalykų, skatinančių pasilikti grupėje arba kaip grupės patrauklumas jos nariams. Grupės sutelktumas vertinamas kaip būtina efektyvios grupės sąlyga, padedanti laisviau ir lengviau atsiskleisti ir pasidalinti net ta patirtimi, kuri iki tol buvo slepiama.

Tarpasmeninis mokymasis. Tai grupėje vykstančių tarpusavio santykių visuma, dėl kurių grupės dalyviai pradeda suvokti savo tarpasmeninio elgesio stipriąsias puses, ribotumą, netinkamą elgesį, sukeltą nepageidautinas kitų žmonių reakcijas [39]. Grupės vadovas dažnai net susilaiko nuo perdėto savo aktyvumo, kad grupės nariai galėtų mokytis vieni iš kitų.

Nors I.D.Yalom šiuos veiksnius įvardina kaip terapinius, jie taip pat gali būti įvardinami kaip asmenybę įtakojantys veiksniai. Be jokios abejonės, turint galvoje pastaruoju metu vis didėjančią grupių įvairovę, galima numanyti, kad jie skirtingo pobūdžio grupėse turi savo specifiškumą. Tačiau mums šiuo atveju svarbu konstatuoti jų egzistavimą ir šiame straipsnyje pateiktos medžiagos pagrindu padaryti apibendrinančią prielaidą, kad bet kokio pobūdžio grupėse vyksta grupės dinamika, dėl kurios kiekviena grupė turi asmenybę įtakojančių veiksnių ir tokiu būdu suteikia pagrindą asmenybės pokyčiams.