

SKUPINOVÁ KOHEZE A TENZE

Koheze znamená přitažlivost skupiny pro její členy. Jde o skupinové síly, které působí na členy, tak že chtějí ve skupině zůstat a udržet ji. Členové soudržné skupiny rádi *používají zájmeno „my“* když o skupině hovoří patří sem pocit přináležitosti.

Ke kohezi přispívají:

- uspokojování osobních potřeb členů skupiny díky členům skupiny
- skupinové cíle které jsou v souladu s osobními potřebami
- výhody dané členstvím ve skupině
- vzájemné sympatie mezi členy skupiny, vzájemná přitažlivost
- přátelské a přijímající klima
- prestiž skupiny
- přitažlivost aktivit
- aktivity v kroužku - držíme se za ruce za ramena, soustředíme se na vzájemnou soudržnost
- Soutěžení s jinou skupinou nebo skupinami, paralelní existence jiných skupin s vlastními vůdci a aktivitami
- přítomnost člena skupiny který se chová jinak nebo obhájí odlišné názory v otázkách, které jsou pro skupinu důležité
- vzájemná závislost členů při spolupráci na společných úkolech
- pevnější společný stres
- **ze strany vedoucího:** vřelost, empatie, autentičnost, humor a smích, aktivity nebo lámající spolupráci a zájem, vyjadřování vzájemných kladných emocí (=> vyvolávají uvolnění)

V kohezivní skupině je možné vyjadřovat emoce - konstruktivně vyjadřovat hostilitu (nepřátelské pocity), její projevení umožní odreagování a pozdější ochotu převzít riziko přemýšlet o oblastech, o kterých se dotyčný obával přemýšlet.

Naopak pokud se členové v komunikaci vyhýbají pojmenování negativních pocitů, nemohou se jejich hostilní postoje odstranit.

Tenze vzniká přirozeně => členové skupiny se přirozeně setkávají s tím, že ostatní mají jiné názory postoje a požadavky a chování. Musí se adaptovat na skupinu a podrobit se skupinovým normám. Tím se přirozeně objevují antipatie, zlost, agresivita, nepřátelství.

Pokud vůdce řídí skupinu direktivně, vzniká také tenze jako projev protestu vůči jeho autoritě; Pokud vedoucí naopak odmítá převzít aktivní vůdcovskou roli, může tenze vzniknout také jako bezradnost a nejistota. Tenze se může projevovat i jako úzkost, strach, hostilita, agresivita.

Členové skupiny reagují na tenzi podle svých navykklých stereotypů: potlačují ji, projevují ji přímo anebo nepřímou. => konflikty reálné ale i konflikty přenesené z minulých zkušeností do aktuální skupinové situace.

Někteří členové skupiny si kritiku ponechávají pro sebe. Někteří přesunou vnější agresivní projevy na jinou osobu. Při hromadění tenze může dojít k výraznému afektivnímu výbuchu na zcela nepatrný podnět.

Reakce na agresivitu mohou být: urážení se, nemluvení spolu, otevřené konflikty a hádky.

Ve skupinové terapii se podporuje především verbální projevení agrese výpovědí o agresivních pocitech. Může pomoci, že pacient tluč do polštáře.

Pokud není tenze dlouho kompenzovaná emoční podporou a kohezí, vede to ke snaze členům skupiny o únik z ní. Zvyšuje se odpor proti hovoru o sobě ve skupině i proti přijímání kritických připomínek. Členové se ve skupině dostávají do odporu, nechťejí do skupiny docházet a zvyšuje se absence.

Příliš nízká tenze vede k tomu, že se členové ve skupině cítí dobře. Chybí jim však motivace pracovat na svých patologických postojích. Terapeutická skupina potřebuje konflikty, vzájemnou kritiku a konfrontace jako materiál, na jehož základě může poskytovat zpětnou vazbu.

Tenze => dynamizující faktor, vede k nespokojenosti a k úsilí o změnu.

Tenzi zesiluje:

- mlčení terapeuta, vedoucího
- emoční chlad vedoucího
- nezájem vedoucího
- vyvolání diskuze o konfliktogenních tématech
- tady kritické poznámky jednotlivcům nebo skupině
- nepříjemné otázky a nepříjemné interpretace
- odmítnutí odpovědi na otázky
- nejasné výroky a náznaky.

ŠKOLNÍ TŘÍDA A KOHEZE (STÁDIA)

Školní třída je středně velká sociální skupina.

1. **Prekohezní stádium (ZŠ: 1.-3.roč., víceletá gymnázia: prima, sekunda, SŠ: 3/4 z 1. roč.)** - názory učitelé jsou normou a žáci je přijímají bez výhrad.
2. **Stádium prvotní koheze (ZŠ: 4.-6.roč., víceletá gymnázia: tercie, kvarta, SŠ: 2. roč.)** - první pocity soudržnosti spolupráce a koheze učitel již hierarchii významně neovlivňuje svými bezprostředními projevy (mohl by, ale musel by k tomu použít specifické metody), dynamiku drží sociálně vlivní jedinci. Pro školního psychologa je to poslední stádium kdy lze výrazně vstoupit do struktury a dynamiky třídy.

Na víceletém gymnáziu se vytvářejí pevnější vztahy. Původní toleranci k žáků k sobě navzájem i k učitelům se postupně oslabuje. Definitivně jsem zpretrhává většina vazeb se spolužáky a přáteli z předchozích škol.
3. **Kohezní stádium (ZŠ: 7.-9.roč., víceletá gymnázia: kvinta-oktáva, SŠ: 3.-4. roč.)** - Vliv učitele a školního psychologa už z mnoho nezmůže. Vztahy jsou ve třídách rozdány a každý z nich má nějaké místo. Hierarchie je stabilizovaná. Zesiluje se kritika vůči pedagogům i spolužákům. Vlivní jedinci ovlivňují normy a vztahy ve třídě. Můžeme se setkat také se vztahovou únavou.

YALOM (SKUPINOVÁ TERAPIE) KE KOHEZI:

Soudržnost je pro skupinovou terapii tím, čím je terapeutický vztah pro terapii individuální. Výsledky skupinové terapie jsou stejné jako u terapie individuální. Skupinová terapie má větší přínos než jiné metody především u klientů s určitým stigmatem trpícím sociální izolací a těch kteří se potřebují naučit novým vyrovnávacím dovednostem.

Dokonce i úspěch ve farmakoterapii je zprostředkován vztahem mezi terapeutem a klientem.

Terapeut je zde dalším členem skupiny. Ti, kteří cítí více solidarity a soudržnosti, si skupiny více cení a brání ji proti vnitřnímu i vnějšímu nebezpečí.

Soudržnost je výslednice všech sil, které působí na klienty tak že setrvávají ve skupině; přitažlivost skupiny pro její členy; jak souvisí s prožitky členů ve smyslu cítit se ve skupině dobře, mít pocit přináležitosti, cenit si skupiny a cítit že je skupina také oceňuje, bezpodmínečně přijímá a podporuje.

Ideální terapeutický vztah vytváří podmínky, ve kterých se mohou odehrávat nezbytné jevy jako riskování, katarze, interpersonální a intrapersonální exploração.

Nejdůležitějším je emocionální sdílení vlastního vnitřního světa a následné přijetí ostatními. Politické změny mohou přetrvávat, protože i po letech klient nechce svou skupinu zklamat. Zaznamenaná osobnostní změna významně koreluje s pocitem zaangažování do skupinového dění a s hodnocením celkové skupinové soudržnosti.

Pozitivní léčebný efekt koreluje s popularitou ve skupině, se skupinovou podporou a přijetím. Špatný terapeutický vztah nevede k léčbě.

Všichni, kteří hledají pomoc v oblasti duševního zdraví, mají společné potíže ve 2 oblastech:

1. vytváření a udržování smysluplných mezilidských vztahů;
2. udržování pocitu vlastní hodnoty (sebeúcty)

Nelze zažít plný pocit přijetí druhým, nepřijímá-li člověk sám sebe. Úkolem člena je poznávat sebe sama a realizovat se. V člověku existuje vnitřní inklinace k růstu a k životnímu naplnění. Členové skupiny otevírají svoje nitro a jsou za to pozitivně oceňováni a prožívají přijetí skupinou. Začínají si uvědomovat nesoulad mezi svým sebekritickým sebepojetím a prožitkem oceňovaného skupinou. Skupina zpravidla hodnotí člena výše než on sám sebe. Může na to reagovat tak že se snaží snížit hodnocení ostatních tím, že odhalí své nedostatky. Z terapeutických skupinách má toto chování ale paradoxní efekt - odkrývání slabin je oceňovaná skupinová norma a klient je ještě víc přijímán. Anebo klient znovu zvažuje pohled na sebe a mění své nízké sebevědomí.

(Vztah terapeut-klient je významný pro ty, kteří mají narušené interpersonální vztahy a pro které terapeut představuje významnou kontejnující funkci).

S VYUŽITÍM LITERATURY:

Yalom, I. (1999): Teorie a praxe skupinové psychoterapie. Praha: Portál (kniha vyšla i později).

Kratochvíl, Z. (2009): Skupinová psychoterapie v praxi. Praha: Galén.