

Интернет (и виртуална) комуникация Internet (and Virtual) Communication

Комуникационни аспекти и динамика при провеждане на групова терапия във виртуална среда

Тодор С. Симеонов

Институт по реторика и комуникации

Имейл: info@todorsimeonov.eu

Абстракт: В настоящата статия се представят резултати от проучване на базата на автоетнографско изследване, в което авторът участва по време на университетски курс по „Групова терапия“. Поради извънредните обстоятелства, наложени заради пандемията от COVID-19, обучението се провежда изцяло във виртуална среда. Експериментът представлява изследване чрез преживяване на групова динамика и терапия във виртуална среда. Фокусът в изследването са комуникационните особености и динамика по време на този процес и до каква степен те се отличават от провежданата групова работа във физическа среда. Личното преживяване на автора се предава през „Аз-формата“, основен подход на автоетнографията чрез себerefлексия при включено наблюдение. Себerefлексията като част от автоетнографското изследване дава отговори на въпросите, поставени в началото на разработката: Дали виртуалното пространство е подходяща комуникационна среда за провеждане на групова терапия? Каква е психологическата динамика на група във виртуална среда? Изведени са важни характеристики и качества, които трябва да притежава водещият на групата. Потвърждава се хипотезата, че виртуалната среда е подходящ медиум за провеждане на групова терапия и развитието на психологическа динамика и процес са възможни. В края на изследването са представени ограничения, изводи и препоръки за бъдещи изследвания.

Ключови думи: виртуална психотерапия, групова работа във виртуална среда, автоетнография, групова динамика.

Communication aspects and dynamics of conducting group therapy in virtual environment

Todor S. Simeonov

Institute of Rhetoric and Communication

E-mail: info@todorsimeonov.eu

Abstract: The article presents the results of a study based on autoethno-

graphic research, in which the author participated during a university course in Group Therapy. Due to the extraordinary circumstances imposed by the COVID-19 pandemic, the training is conducted entirely in a virtual environment. The experiment is an exploration of experiencing group dynamics and therapy in a virtual environment. The focus of the research is the communication features and dynamics during this process and to what extent they differ from group work in a physical environment. The author's personal experience is conveyed through the first-person narrative: a basic approach in autoethnography in which self-reflection is used to report included observation. Self-reflection as part of the autoethnographic study provides answers to the questions: Is a virtual environment a suitable communication environment for group therapy? What are the psychological dynamics of the group in a virtual environment? Important characteristics and qualities of the group facilitator leading such a group are presented. The hypothesis that the virtual environment is a suitable medium for group therapy and development of psychological dynamics and process is confirmed. Limitations, conclusions, and recommendations for future research are presented at the end of the study.

Keywords: virtual psychotherapy, group work in virtual environment, autoethnography, group dynamics

Въведение

Психотерапията във виртуална среда и груповата психотерапия във виртуална среда в частност, постепенно набират скорост като практика, а и като поле на проучване от различни научни общности. Това е възможно поради бурното развитие на информационните и компютърни технологии и интернет през последните 30 години, които позволяват осъществяване на все по-качествен междуличностен контакт във виртуална среда. От друга страна, процесите на глобализация водят след себе си до промени и събития в живота на хората, вследствие на които се наблюдава повишаване на нивата на психичните разстройства (Okasha, 2005 [1]; Cheema, Kalra, Bhugra, 2010 [2]; White, 2013 [3]; Sharma 2016). [4] Забързаният начин на живот води до повишаване на нуждата от решения, които да са резултатни и достъпни за модерния човек, който се социализира все повече във виртуална среда. Изследване на Американската психиатрична асоциация през 2018 г. показва, че на пазара съществуват над 10 000 мобилни приложения за ментално здраве (Torous, J., Luo, J., & Chan, S. R., 2018). [5] В България, макар и плахо, също се наблюдава увеличаването на психологическите услуги онлайн. Появяват се приложения като Imatter.bg, mentalico.bg и отделни психолози, които направиха промени в своята практика и работят през приложения като

Skype, Zoom, Viber, Duo, Google Meets и т.н. Катализатор на този процес е кризата, причинена от глобалната пандемия на вируса, познат за широката публика като Covid-19, който постави хиляди хора под “домашен арест”, други хиляди загубиха работата си. Неминуемо това е макротравматично събитие в живота на стотици хиляди, което ще доведе до сериозни последици за менталното и общото здраве на хората по цял свят.

Дизайн на изследването

Сред последиците от обявената пандемия е и миграцията на образованието във виртуална среда. Обучението на хиляди студенти и ученици премина частично или изцяло онлайн. Преподавателите и студентите бяха предизвикани да преминават през процес на обучение във виртуална среда по дисциплини, за които традиционно се смята, че не могат да бъдат преподавани онлайн. Такива примери са „Психологията“ и в частност „Клиничната психология“.

Настоящото проучване има за **цел** да изследва комуникацията и динамиката на учебна група от студентипсихолози от специалност „Клинична психология“ на ЮЗУ „Неофит Рилски“, в обучението им по задължителната дисциплина от програмата „Групова терапия – теория и практика“. Групата е създадена и водена от лектора изцяло във виртуална среда чрез приложението Zoom.

Въпросите, на които се опитва да отговори изследването, са:

1. *Дали виртуалното пространство е подходяща комуникационна среда за провеждане на групова терапия?*
2. *Каква е психологическата динамика на група във виртуална среда?*

Хипотезата, поставена пред изследването е, че ***виртуалната среда е подходящ медиум за провеждане на групова терапия, и развитието на психологическа динамика и процес са възможни.***

Методът на изследване е автоетнография, при който преживяванията и себerefлексията на автора изследовател стават централна призма за проучване на изследваните обекти. Цялото изложение на статията ще бъде в стила на автоетнографията – себerefлексията на преживяването на автора на този текст, описващ участието му в група за обучение по групова терапия във виртуална среда.

Теоретичната рамка на разглеждане на проблематиката преминава през познанията на автора в областта на позитивната и транскултурална психотерапия и консултиране. В нея основните принципи са на позитума

(цялостното), на надеждата и транскултуралното начало. **Позитумът** е термин, който от латински означава *цялостен* – търси се какво стои зад симптомата, каква е неговата функция. **Надеждата** присъства в хуманистичните психотерапии като философия и дава основание и вяра във възможностите на всеки индивид да функционира, дори когато преминава през сериозен стрес, психологически трудности, психично или соматично заболяване. **Транскултуралното** начало има централна роля в терапията, създадена от Носрат Песешкиан в Германия. Дори когато става въпрос за хомогенна културна среда, семейството се разглежда като микрокултурен контекст, в който индивидът процъфтява или страда през пътешествието на живота си. Според Песешкиан „(ментална) болест може да се прояви в различните култури по различен начин“ (Peseschkian, 2011). [6]

Провеждането на дисциплината във виртуална среда, условие наложено от външни фактори, активира тези три аспекта у участниците. Съмненията в ефективността на процеса онлайн се посрещнаха от участниците с принципа на позитума – че зад предизвикателството стои възможност за излизане от зоната на комфорт, разширяване на собствените граници и растеж. Принципът на надеждата, че процесът ще бъде започнат и завършен във виртуална среда, че ще се запазят принципите на груповата терапия, най-важните сред които конфиденциалност и откритост, са централни за експеримента. Транскултуралното начало също бе основна перспектива, тъй като групата бе нехомогенна по отношение на опитност с различни технологични инструменти, вярвания за възможностите да се случи процес във виртуална среда и неговата ефективност. Групата не е имала възможност да изгради доверителна връзка преди този курс, тъй като членовете на курса не са се събирали и запознавали формално във виртуална среда, а във физическа – само частично. Отделни членове се познават от предишни обучения.

Групово консултиране във виртуална среда – литературен преглед

Прегледът на литература по темата за груповото консултиране и терапия във виртуална среда показва, че към темата има сериозен интерес още през 90-те години на миналия век. С напредъка и развитието на компютърно-опосредстваната комуникация и интернет започват да се изследват различни новопроявления в терапевтичната груповата работа. Finn и Lavitt описват опита от компютърно базирани групи за самопомощ при жертви след сексуално насилие (Finn, J. and Lavitt, M, 1994). [7] През 1995 г. Weinberg, Schmale, Uken и Wessel правят опит за извеждане на предимствата и недостатъците на компютърно базираните групи, а за пример е дадена група за

подкрепа на пациенти с ракови заболявания, които не могат да присъстват във физическа среда. [8] През същата година J. Finn пише и статия за социалната работа, опосредствана от компютърните технологии. [9] За теоретичните и практическите аспекти на социалната работа с групи чрез телефон и компютър пишат Galinsky, Schopler и Abell (1997) [10], Cafolla (1999) [11], Meier (2000) [12]. През 1998 Stamm говори за клиничните приложения на дистанционното консултиране в психологичната и психиатрична помощ (Stamm 1998). [13] Общото при тези автори е, че основно разчитат на първото поколение на интернет, а именно Web 1.0. Имейлът и специално създадени интернет портали и форуми са предпочитаният канал и жанр в груповото консултиране. Затова и авторите споделят впечатления, че този тип групова работа създава условия на анонимност и конфиденциалност. Със създаването на новото поколение мрежа – Web 2.0 се променят условностите и възможностите на виртуалното пространство. Социалните мрежи и медии навлизат стремглаво в началото на 21. век и променят общуването, допринасяйки за повече интерактивност и прозрачност в мрежата. Маската на анонимността пада, но с нея можем да говорим и за истинска групова динамика, опосредствана от компютърните технологии и интернет.

Компютърно базираните и уеб психологически интервенции изискват определени умения и познания от страна на терапевта, за да бъде в състояние да подготви и фасилитира процеса във виртуалната среда. Непознаването на тази среда често е в основата на скептицизма и от страна на терапевтите, и от страна на клиентите. В изследване на Rees и Stone (2005) [14] се проучва нивото на терапевтичния алианс при психологическо консултиране лице в лице, сравнени с нивото на тези при видеоконферентна връзка. При еднакво съдържание на сесиите изследването показва, че съмненията и подозрителното отношение на терапевтите водят до по-ниския резултат. Друго изследване установява, че някои клиенти предпочитат интервенциите във виртуална среда пред тези лице в лице (Anthony & Nagel, 2009). [15] Терапията онлайн е практична и ценово изгодна (Kraus, Stricker, & Speyer, 2004). [16] Не се включват разходи на време и пари за транспорт, паркинг, понякога и храна при по-продължителна групова работа. Редуцирането на времето за път до физическото пространство за терапията води до повече гъвкавост във възможностите за уговаряне на час за сесията. От една страна, тази технологично-опосредствана гъвкавост на процеса се оценява положително от клиентите. От друга страна, този по-гъвкав график е по-привлекателен за отделни терапевти (Schuster, R., Kalthoff, I., Walther, A., Köhldorfer, L., Partinger, E., Berger, T., & Laireiter, A. R. 2019). [17] За да

се разбере привлекателността на онлайн консултирането, необходимо е терапевтите и консултантите да осъзнаят особеностите на клиентите, които предпочитат тази модалност (Santally & Ponnusawmy 2013). [18]

В обобщение от литературния преглед може да се твърди, че форматът на груповата психотерапия върви от писмен (под формата на имейл, чат, постове във форуми) към по-голяма интерактивност чрез различни платформи за видеоконферентна (видеоконференция, лайфстрийминг, скрийнкастинг и др.).

Себерефлексия чрез метода на автоетнографията

Метод и структура на изследването

При стартиране на експеримента бяха обсъдени възможни варианти за събиране на информация от изследването във виртуална среда. Сред най-добрите методи е този на киберетнографското изследване чрез възможностите на скрийнкаст технологията (проектиране и записване на екрана). Групата не прие вариант да бъде правен запис на сесиите поради съображения за сигурност, прозрачност и комфорт на присъстващите и големия интегритет на различни медийни модалности: аудио (чрез включване с микрофон), видео (чрез включване с камера), графично (чрез писане в чат прозорец), комбинирано (чрез споделяне на екран – скрийнкастинг). Важно е да се изясни, че при съчетанието на повече модалности (по-висока хибридна съдържанието и комуникацията) прозрачността (разбирането и възприемането) за повечето участници намалява (Hocks 2003 [19]; Симеонов 2017). [20] Поради ограничения, изследването на тази опитност в група можеше единствено да се предаде чрез друг етнографски метод: този на автоетнографията.

Автоетнографското изследване е качествен метод, в който авторът използва себерефлексия, за да проучи личното си преживяване в дадена група, среда, култура. Този метод изисква самонаблюдение и рефлексивно изследване на преживяванията в работа на етнографски терен (Marechal 2010). [21] “Социалният живот е объркан, несигурен и емоционален. Ако имаме желание да проучваме социалния живот, тогава трябва да изберем метод, който най-добре припознава и адаптира бъркотията и хаоса, несигурността и емоциите“ [22] (Adams, Jones & Ellis 2015). [23] В контекстната ситуация на неопределеност от провеждане на обучение в груповата терапия онлайн поради условията на пандемия и условностите пред процеса автоетнографското изследване се използва като подходящ метод за изследване на този процес на несигурност, съмнения, емоции.

Себерефлексията следва структура, адаптирана от лектора на курса

Даниела Боцева (2020) [24], която е направила систематизация на съдържателната страна на процес-анализ по част от книгата на Джералд Кори „Теория и практика на груповото консултиране“ (2016). [25] В съдържателно отношение процес-анализът и себerefлексията преминават през шест обособени етапа:

1. Въпроси преди групата. Формиране на групата.
2. Първоначален етап. Ориентация и изследване.
3. Преходен етап. Справяне със съпротивата.
4. Работен етап. Сплотеност и продуктивност.
5. Последен етап. Консолидиране и прекратяване.
6. Въпроси след края на групата. Оценка и проследяване.

През тези шест стъпки/етапа преминава и себerefлексията по метода на автоетнографията.

Себerefлексия

Подготвителният етап от провеждането на експеримента се характеризира с общи условности, които стоят пред членовете на групата като това дали имат нужните познания, дали могат да вземат информирано съгласие за своето участие, за това дали групата е подходяща за тях. Също така в началото на един групов процес се провежда набиране на членове на групата, скрининг и подбор.

Усещането ми за групата, пред която стоят множество условности и въпросителни, е това дали ще е възможен психодинамичният процес. Досегашните срещи на групата (като курс по „Клинична психология“, първи семестър, първа година) се отличаваха с отказ от споделяне и пълноценно участие в процеса на дистанционното обучение. Да бъдеш в група от специалисти психолози, които отказват да се заявяват в процеса на обучението, бе странно изживяване за мен. Това се дължи на няколко фактора:

- Формални – липсата на условия да се включат пълноценно в процеса чрез камера и микрофон (поради ограничения на работната/семеината среда).
- Личностни – отказ да се включат в процеса поради особености от личностен характер – страхове, вярвания, липса на опит с технологиите и т.н.

Формално се очаква от всеки студент да има опит и готовност да участва пълноценно в синхронното дистанционно обучение така, както го изисква синхронното обучение във физическа среда (на университетската скамейка). Липсата на това условие ме караше да се чувствам в неравнопоставено

положение и неудобно. Чувствата, които асоциирам с това преживяване, са гняв и раздразнение.

Тези чувства продължиха до стартирането на курса по „Групова терапия“, където ясно бяха заявени условията да се участва с камера и микрофон, за да се симулира виртуална среда, възможно най-близка до реалната. Същото бе обявено с имейл от лектора и водещ на курса, в който бяха съобщени предварителните параметри за работа на групата. Работната среда се опосредства от приложението за видеоконферентна връзка Zoom, което е достъпно чрез линк или код за достъп и парола. Това прави средата частично защитена. Всеки бе наясно с тези условия и бе даден избор на участниците да решат дали да участват в този експеримент или алтернативно да участват в процес на „четене на теоретичен материал“, изнесен във виртуалната среда. Участниците имаха възможност да вземат информирано решение и избора да се впуснат в експеримента. Споделянето на този етап от моя страна бе предизвикателство: да се впусна в експеримента, да натрупам опит за работа с група във виртуална среда и да валидирам свои хипотези, че груповият процес във виртуална среда е възможен.

Групата разпознава и ограниченията за това, че тя има формален и задължителен характер и не преминава през процесите на набиране на членове, скрийнинг и подбор. В нея се включват членове на курса по „Клинична психология“, които активно взимат участие в обучителния процес и колеги, които имат желание, но изпитват ограничения да присъстват постоянно. С тази цел групата гласува правилото форматът да остане отворен – да се приемат и адаптират нови/нередовни членове, доколкото това е възможно. Групата остава отворена до края, като се обсъждат поставянето на допълнителни условия за наваксване на кредити от участие на спорадично появяващите се или липсващите кандидати. Броят на кандидатите флукутира, като се поддържа едно основно ядро, което не пада под 9 души по време на всяка сесия.

По своята структура групата е хомогенна – от една страна – всички са изпълнили формалното изискване да са специалисти психолози. Групата обаче остава нехомогенна по отношение на опита и обучението в различни терапевтични модалности на нейните членове. Моето усещане за групата като нехомогенно обединение от специалисти от различни области на психологията и психотерапията се затвърди при работата в малките групи. Оценявам този опит като положителен, защото внася различни перспективи и гледни точки към работата, динамиката и анализа на процеса. Тези различия са обусловени от разнообразната микрокултурна среда, от която произлизат

участниците в групата – всяко семейство, индивидуален опит и всяка школа слагат своя уникален културен отпечатък върху участниците.

По своята природа на продължителност групата в този формат определям като кратковременна, защото тази опитност ще продължи само до завършване на дисциплината по групова терапия. В по-широк смисъл разглеждам групата като дълговременна, защото същите членове на групата са и членове на курса по „Клинична психология“ и нашето взаимодействие не приключва с приключване на дисциплината.

В **първоначалния етап** преминах през преоткриване на групата. Аз съм от членовете на групата, които присъстваха на първите лекции във физическа среда и в тази връзка се чувствам привилегирован. Въпреки това, виртуалната среда постави групата в нова динамика, в която компютърният екран (респективно екранът на устройството) предоставя комфорт и анонимност. Част от членовете се възползваха от това, за да лимитират вариантите за себеразкриване и участие в груповата работа. В условията на новата група се запознахме отново. В това запознанство взеха участие и членове на групата, които не бяха присъствали на лекциите в университета. Сформирането и сплотяването на групата се случваше наново. Условието, поставено от водещия на групата, да се включваме с камера и микрофон, гарантира известна доза прозрачност. Тази прозрачност за някои членове от групата се усети като липса на доверие. Допълнително това усещане (за липса на доверителна връзка) бе провокирано от моето предложение, с цел събиране на етнографски материал за изследването да се възползваме от опциите на платформата Zoom за запис на сесиите. Някои членове заявиха, че нямат нужното доверие в групата, за да допуснат такъв тип записване. Това предложение бе отхвърлено. Интересен факт е, че част от тези членове не успяваха да осигурят анонимността на групата в собствената си физическа среда: при тях постоянно се наблюдаваше движение в стаята, присъствие на трето/и лице/а, което налагаше да се изключват микрофоните или да минават на слушалки. Това далеч не означава обаче, че моите споделяния или споделянията на други членове на групата не са станали достояние на трети, външни за групата лица. Тази проекция на определени членове към групата и заявената липса на доверие засяга чувството ми за справедливост, но успях да рационализирам тези вълнения в процеса на работа и да проявя разбиране поради извънредността на ситуацията.

Позитивно преживяване за мен бе нивото на откритост: всеки заявяваше себе си и границите си (дори в поставените по-горе примери), което, противно на изразените съображения, не би се получило без доверие и

сплотеност над санитарния минимум. Заявяването на границите бе възможно на база опитността на повечето членове, придобита в работна среда или в групова работа в психотерапевтични школи.

В споделянето всеки участник имаше възможност да заяви своите индивидуални цели и да ги свърже с целите на групата, фиксирани в подготвителния етап.

Работата в малки групи, отново във виртуална среда, позволи задълбочаване на доверието между отделните членове. Това спомогна за повишаване на доверието и в голямата група. Важен аспект в изграждането на доверието и сплотеността изиграха и високото ниво на комуникацията, която се характеризираше с уважителен тон, разбиране и емпатия към нуждите и изискванията на членовете на групата. Така например, групата допускаше изключения по отношение на включването на отделни членове само с микрофон или дори със заглушен микрофон и без камера, когато физическата среда, в която се намират, не позволяваше да изпълнят правилото за участие чрез мултимедия.

Правилото групата да остане отворена и изключението за микрофон и камера бяха предпоставка всеки член да се чувства защитен и приет, независимо на кой етап или при какви обстоятелства се включва. Членовете на групата проявяваха разбирането и грижата да въведат, запознаят и интегрират новите/спорадично присъстващите членове на групата с работата и процеса, като по този начин изразяваха своята способност за сътрудничество.

Първоначално, личното ми усещане в този процес беше на страх, че груповата динамика ще бъде провалена от непостоянния характер на групата. Но осланияйки се на принципа на надеждата, успях да видя позитивите на работата през технологиите: нагласата, че всичко е извънредно, позволи на групата да прояви гъвкавост, което доведе до моето лично удовлетворение от процеса.

За процесите на сформирание, изясняване на целите, структуриране и изграждане на доверителна връзка, съществена роля играеше водещият на групата. Още от самото начало, в подготвителния етап, водещият даде възможност за избор пред групата и спомогна, отваряйки пространството, всеки да сподели своите индивидуални цели и да ги свърже с груповите. Задаването и следенето на сетинга също беше съществена част от работата на водещия. Понякога имах усещане за излизане от времевите рамки, което водеше до съществена умора при повечето членове на групата. Бе дадена възможност за обратна връзка относно сетинга и това бе коригирано с почести почивки – процес, който се случва и във физическата среда. Важен

фактор, който малцина отчитат при работа във виртуалното пространство, са особеностите, поставени пред потребителите:

- Бърза уморяемост на очите;
- Натоварването на очния нерв води до главоболие и нервно напрежение;
- Липсата на технически познания у част от членовете пречат за ефективното им включване или води до напускане на процеса;
- Технически предизвикателства с надеждността на устройството, интернет връзката и киберсигурността на общата платформа, както и тази на устройствата на отделните членове;
- „Шум“ в канала за връзка, който може да произтича от физическата среда през аудиовръзката на някои от участниците или смущения, спомената по-горе (ненадежден хардуер, софтуер или интернет връзка).

Усещането ми за водещия в този първи експеримент е за много добро и надеждно ниво на владеене на груповия процес във виртуалната среда. Там, където имаше дефицити, те бяха компенсирани с достатъчно отворено пространство за споделяне, обратна връзка и отвореност към нуждите на групата – нещо, което добрият водещ владее и във физическата среда.

В третия етап – **справяне със съпротивите** – разпознавам съпротиви у себе си и при останалите членове на групата още преди фактическото стартиране на нейната работа. През първия ден имаше проблем с връзката и чуваемостта, които отчетох като съпротивата на част от членовете да се включват в процеса и да излязат от анонимността на досегашния формат на лекции в други курсове, който разрешаваше включване само като слушател (без визуализация на себе си и включване с микрофон). Моите лични съпротиви към процеса бяха свързани с това, доколко тази резистентност на част от членовете ще позволи да се разгърне качествен групов процес. Прецизният ми опит, от една страна, като студент в дистанционно обучение, от друга – като учител и изследовател на областта на преподаването във виртуална среда, ми помагаше да остана отворен и с надежда, че процесът ще се случи.

В споделянето след първите ни срещи в малки групи, другите участници потвърдиха, че са имали опасения, че процес във виртуална среда няма да се случи. Но също така споделиха усещането и удивлението си от това, че процесът не се различава съществено от този, който са преживявали във физическа среда.

Водещият проявяваше дозирана асертивност и усещайки пулса на да-

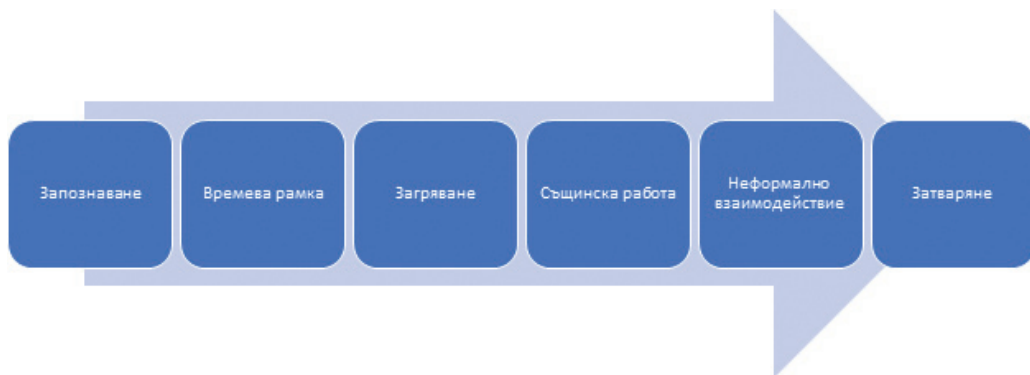
дени съпротиви и конфликт, даваше възможност те да бъдат изказани и изчистени, внасяйки ги в групата, за да може да продължи процесът напред. Такъв е примерът с предложението за запис на сесиите, което бе поставено и обсъдено от групата. Възможността да се подложи на открито обсъждане спомогна за разгръщането на темата за доверието и за изясняване на нивото на развитие на групата в първоначалните етапи. Също така стана база за сравнение на по-късен етап, когато в груповия процес доверието и сплотеността се задълбочиха.

Четвъртият етап, посветен на **същинската работа** на групата, се характеризира желание за колективно изпълнение на общите цели на груповия процес и засилена продуктивност. Личното ми преживяване на сплотеност в групата се усили от възможността да получавам тяхната обратна връзка не само вербално, но и невербално чрез технологичните възможности на Zoom. Включването в процеса с камера и микрофон е съществена за комуникационния процес и психодинамиката на групата във виртуална среда.

Структурата, която групата следваше, може да се обобщи в следните работни етапи (виж Фиг. № 1):

1. Запознаване: всеки член на групата имаше възможност да се представи и да заяви своите очаквания, независимо дали се включваше от самото начало или впоследствие;
2. Времева рамка: групата трябваше да се съобрази с формалната времева рамка – разпределението, дадено от университета, но имаше възможност в нея да определи свои, вътрешни правила и да коригира времевите измерения, давайки времева обратна връзка и въвеждайки предложения за изменения във времевия сетинг;
3. Загряване: упражненията за загряване бяха въведени преди всяка сесия, като това даваше възможност за изграждане на така важните доверие и сплотеност;
4. Същинска работа: тя включва работата в няколко етапа – предварителен/подготвителен; работа в малки групи; водене на група; същински групов процес; процес-анализ;
5. Неформално взаимодействие: то беше въведено в груповата терапия като споделен виртуален обяд, което бе важен, но незадължителен елемент за групата. Присъстващите споделиха задълбочаване на доверието и сплотеността помежду си, излизайки от този неформален елемент (60 мин. обяд);
6. Затваряне: затварянето на групата и отделянето не бяха лесен процес. Умората от непрекъснатата работа взимаше връх, но въпреки

това членовете на групата се отделиха постепенно, изказвайки своята обратна връзка, поуки от процеса и дали очакванията им, заложи в началото, са били удовлетворени.



Фиг. 1. Структура: обобщение на работните срещи

Работата в малки групи представляваше допълнително предизвикателство и имаше отделна динамика. Групата трябваше да се реорганизира и да използва друга платформа, с която да се свърже извън голямата група. Това предизвика допълнително уменията на членовете на групата да боравят със съвременните технологии в ограниченото време на работата в малка група и предизвикателствата, които обособих по-горе като технически проблеми и „шум“ в канала за връзка. Zoom има опция за разделяне на голямата група на малки групи, но тя не беше налична за абонаментния план, до който имахме достъп. Малките групи бяха съществени за задълбочаване на доверието и сплотеността между членовете на групата. Връщането на участниците в голямата група с обратна връзка и споделянето, което се извързваше впоследствие също допринесоха за интеграцията на членовете на групата. Постепенно с работата и комуникационните умения на отделни членове на групата да отворят *ad hoc* канал за комуникация и да работят ефективно в него, се подобряваха. Изслушването, както и във физическата среда, е умение от изключителна важност за ефективната комуникация и динамика на процеса във виртуална среда.

Друг уникален за мен момент в експеримента, заложен в програмата и обявен от водещия още в началото на срещите на групата, е възможността всеки от участниците студенти да влезе в ролята на водещ. Моят опит на водещ бе в рамките на 90 минути: водих групата от състуденти чрез метода на приказкотерапията. Рамката на провеждането на тази групово работна

премина през въведение, изясняване на сетинга за участниците, същинска работа, индивидуална рефлексия по задачата, обратна връзка (асоциации) от групата към споделящия, затваряне и процес-анализ на работата по тази задача.

За мен работата премина гладко, като през цялото време изпитвах доза напрежение да държа баланс между внимание и емпатия към всеки един в процеса, от една страна, и да управлявам сетинга откъм време, равнопоставеност и възможности за споделяне, предоставени на всеки от участниците.

Обратните връзки от участниците в този групов процес бяха положителни, като сред тях бяха изведени важни характеристики и качества, които трябва да притежава водещият на групата:

- Ясни правила, формулировка на заданието, определяне на границите и сетинга;
- Установяване и изграждане на доверителна връзка;
- Премерено темпо на работа, присъствие „тук и сега“;
- Ненасилствено, отворено пространство за споделяне;
- Интуитивно да разпознае състоянието и готовността на членовете на групата колко и какво да допускат в своето споделяне;
- Тембър на гласа – топъл и предразполагащ.

Тези обратни връзки сведоха до минимум притеснението ми по отношение на поддържането на границите и сетинга. Този опит дава възможност да се преодолеят страховете за работа със „заплашителен“ материал в следващи задачи, в които участниците трябва да влизат в ролята на водещи или на докладчици от малките групи. Също така усетих сплотеността и доверието на групата на високо ниво, тъй като всеки член подкрепяше тази задача, заради която изпълних нова роля за мен и за тях – тази на водещ.

В този етап от експеримента, както и по време на цялата работа, имаше включване на колеги, които не бяха стартирали или нямаха възможност да са постоянно с групата. Високите нива на доверие и сплотеност направиха възможна тяхната интеграция в процеса, независимо на кой етап се включваха. Това е свидетелство и за високото ниво на солидарност, което имат членовете на групата един към друг, както и предпоставка за чувството на приемане. Тези участници споделят, че независимо от етапа си на включване, за кратко време са се почувствали приети и интегрирани – част от групата.

Една основна способност, която е специфична и изключително важна, както за работата във физическа среда, а още повече важи за виртуалната,

е способността на членовете на групата да се изслушват. Да няма вербална доминация и „надвикване“. Тук групата проявяваше особен толеранс, въпреки че виртуалната среда поставяше предизвикателство пред нея, когато имаше „забавяне“ на сигнала при слаба интернет връзка.

Интересен бе и процесът на конфронтация при едно от упражненията за избор на име на групата. Един от членовете заяви ясна позиция, че не приема селектираните предложения, които вече са преминали процес на гласуване от цялата група, при ясните условия името да бъде избрано в пълно съгласие. Усетих нежелание за връщане на процеса назад, което бе предложено от други членове на групата, за да гласуваме отново името като възможност за компромис – такъв опит вече имаше и не бе успешен. За момент се почувствах като „насилник“ в категоричната си позиция да не връщаме процеса назад, но се опитах да дам възможност на този член на групата, за когото името не бе приемливо, да предложи алтернатива как да продължим, ако той запази принципната си позиция. Тогава компромисът дойде от страна на този един член на групата и тя не претърпя разцепление, което да води след себе си до необходимостта от повторно сплотяване. Това оставя у мен потребност от допълнителна работа на индивидуално ниво. Къде е границата на компромиса? Ако трябва да използвам инструмента на позитивното претълкуване от теорията на позитивната психотерапия, то бих изразил това мое усещане като нуждата да внесе структура и да поставя граници, да проявя своята асертивност.

В петия етап на консолидиране и прекратяване се наблюдава тревожност и тъга при разделянето. Отделни членове съобщават за това, че трудно се отделят от различни групови процеси и този не прави изключение. Умората в края на процеса спомага за това членовете да се отдръпнат по-лесно и да се отделят от групата. За мен преживяването е на временна раздяла, тъй като групата прекратява дейността си само по дисциплината „Групова терапия“, но продължава заедно в обучението си в магистърската програма. Отделянето преживявам лесно, с известна носталгия по процеса. Наличието на различни медийни модалности: видео, аудио, текст. и т.н., позволява по-качествено общуване във виртуалната среда. Членовете на групата остават с отворен вариант да продължат работа по процес-анализа след формалното приключване на работа.

Шестият етап е този на **оценка и проследяване**, който има и функция на своеобразно обобщение – устно, под формата на дискусия на процес-анализа и писмено, под формата на курсов проект – себerefлексия върху груповия процес. От друга страна, оценяването на процеса бе непрекъсна-

то, под формата на възможност за споделяне на обратна връзка, асоциации и рефлексия върху процеса. Водещият предложи и преведе участниците през процес-анализ, който обхваща съществената част от опита на групата, като впоследствие предложи и подробна рамка за изследване и оценка на процеса, която да облекчи участниците в създаването на себerefлексия в писмена форма.

Резултати, ограничения и препоръки за бъдещи изследвания

Себerefлексията като част от автоетнографското изследване дава отговори на въпросите, поставени в началото на разработката: 1. *Дали виртуалното пространство е подходяща комуникационна среда за провеждане на групова терапия?* 2. *Каква е психологическата динамика на група във виртуална среда?*

Виртуалната среда, при осигуряване на добра медийна хибридность – камера (визуална репрезентация), микрофон (аудио репрезентация), чат (графична/писмена репрезентация), води до максимално близка до физическата среда обстановка за провеждане на групова терапия и групов процес. Важно е да има ясни правила и критерии, които да опосредстват синхронната комуникация във виртуална среда.

Психологичната динамика се характеризира с пълноценност. Принципът на надеждата, заложен още в началото на формиране на групата, се демонстрира от водещия през цялото време на груповата работа, както и от отделните членове на групата. Постепенно изграждане на доверителна връзка чрез грижа, изслушване на останалите, интегрирането им в процеса с висока доза емпатия и солидарност. Откритостта и заявяване на границите там, където има страхове, дават възможност те да бъдат споделени. Това свидетелства за ниво на интимност между членовете на групата и себеразкриване, които биха били невъзможни без задълбочаване на доверието и сплотеността на групата. Във финалните фази на процес-анализа на общата работа, членовете на групата проявяват самоаналитичност и способност да диференцират различното и общото помежду си – академичната подготовка ги обединява под общ знак, заедно с отделни личностни особености като мотивация за работа в полза на общността, високи нива на емпатия, умения за слушане и т.н. Възможността всеки един да влезе в ролята на водещ при желание или да води малката група, като я структурира в сетинг и представя във формата на голямата, също свидетелства за свобода и възможност за автономни действия от водещия, предпоставка за експериментиране с процеса.

Сблъскването на мнения и конфронтацията в групата се прояви и интегрира агресията в асертивност и възможност другата страна да предложи алтернатива. Способността всеки да приема критика под формата на обратна връзка и да я допусне или отхвърли, също бе налице, макар че групата не си позволяваше да отправя директна критика, а я изразяваше умело чрез Аз-формата. Това не засилваше конфронтацията между позициите на отделните членове.

Сред ограниченията на изследването са липсата на възможност за генериране на подробен етнографски материал. Изключително трудно е да си пълноценен участник в проекта и да водиш подробни изследователски записки. Този дефицит би могъл да се редуцира с използването на „запис на екрана“ по време на провежданите сесии, при съгласието на всички участници в групата. Анонимността като противоположност на доверието в групата е основен етичен проблем, който би могъл да се изследва в самостоятелна разработка, но който заема централно място в дискусиите на настоящата група.

Друго ограничение на това изследване е въпросът за неговата валидност. Както при всяко изследване с качествен метод, изводите и от този проект не претендират за външна валидност – извън контекста на настоящия експеримент. Въпреки това той дава „ендоскопско“ потапяне в проблематиката и би могъл да послужи за пример и сравнение с други подобни опитности.

Като се базирам на горните изводи от изследването, както и на ограниченията, смятам че хипотезата, а именно, че **виртуалната среда е подходящ медиум за провеждане на групова терапия и развитието на психологическа динамика и процес са възможни** се потвърждава.

Като препоръка бих насочил бъдещия изследователски интерес към анализ на всички разработки, представени от участниците в процеса. Един сравнителен анализ би показал и валидирал основни изводи, които се припокриват, както и би посочил какви са различията във възприятията и синтеза на отделните себerefлексии.

Цитати и бележки

- [1] Okashva, A. (2005). Globalization and mental health: a WPA perspective. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 4(1): 1-2.
- [2] Cheema, F., Kalra, G., & Bhugra, D. (2010). Globalisation and mental health: context and controversies. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 7: 55-60.
- [3] White, R. (2013). The globalisation of mental illness. *The psychologist. British Psychological Society*, 26: 182-185.

- [4] Sharma, S. (2016). Impact of Globalisation on Mental Health in Low- and Middle-income Countries. *Psychology and Developing Societies*, 28(2): 251–279. doi:<https://doi.org/10.1177/0971333616657176>.
- [5] Torous, J., Luo, J., & Chan, S. R. (2018). Mental health apps: What to tell patients. *Current Psychiatry*, 17: 21-24.
- [6] Peseschkian, N. (2011). Positive Psychotherapy in the time of global crisis. *International Journal of Positive Psychotherapy and Research*, 1(1): 4-6.
- [7] Finn, J. & Lavitt, M. (1994). Computer-based self-help groups for sexual abuse survivors. *Social Work With Groups*, 17(1/2): 21-46.
- [8] Weinberg, N., Schmale, J. D., Uken, J., & Wessel, K. (1995). Computer-mediated support groups. *Social Work With Groups*, 17(4): 43–54.
- [9] Finn, J. (1995). Computer-based self-help groups: A new resource to supplement support groups. *Social Work With Groups*, 18(1): 109-117.
- [10] Galinski, M. J., Schopler, J. H. & Abell, M. (1997). Creating community through telephone and computer groups: Theoretical and practical perspectives. *Social Work With Groups*, 20(4): 19-34.
- [11] Cafolla, R. (1999). An introduction to the Internet for independent group practitioners. *Journal of Psychotherapy in Independent Practice*, 1(1): 75–84.
- [12] Meier, A. (2000). Offering social support via the Internet: A case study of an online support group for social workers. *Journal of Technology in Human Services*, 17(2/3): 237–66.
- [13] Stamm, B. H. (1998). Clinical application of telehealth in mental health care. *APA*, <http://www.apa.org/journals/pro/pro296536.html>. Retrieved om 10.12.2020.
- [14] Rees, C. S. & Stone, S. (2005). Therapeutic Alliance in Face-to-Face Versus Videoconferenced Psychotherapy. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(6), 649–653. doi:<https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.6.649>.
- [15] Anthony, K. & Nagel, D. (2009). *Therapy Online: A Practical Guide*. Los Angeles: SAGE.
- [16] Kraus, R., Stricker, G. & Speyer, C. (2004). *Online Counseling: A Handbook for Mental Health Professionals*. San Diego: Academic Press.
- [17] Schuster, R., Kalthoff, I., Walther, A., Köhldorfer, L., Partinger, E., Berger, T., & Laireiter, A. (2019). Effects, Adherence, and Therapists' Perceptions of Web- And Mobile-Supported Group Therapy for Depression: Mixed-Methods Study. *Journal of Medical Internet Research*. doi:10.2196/11860.
- [18] Santally, M. & Ponnusawmy, H. (2013). Exploring The Potential Of Online Group Counseling : A Case-Study For Mauritian Students Presenting The Internet Addiction Disorder Syndrome. *European Scientific Journal*, 4.
- [19] Hocks, M. (2003). Understanding Visual Rhetoric in Digital Writing Environments. *College Composition and Communication*, 54(4): 629-656. doi:[doi:10.2307/3594188](https://doi.org/10.2307/3594188).
- [20] Симеонов, Т. (2017). Туипломация: реторически аспекти на политическата комуникация в Туитър. *Компендиум с доклади на XVII Лятна школа по връзки с обществеността към НБУ*, http://ebox.nbu.bg/ssc16/view_lesson.php?id=50. последно посещение на 12.12.2020. [Simeonov, T. (2017). Tuiplomatsia: retoricheski

- aspekti na politicheskata komunikatsia v Tuitar. Kompendium s dokladi na XVII Lyatna shkola po vrazki s obshtestvenostta kam NBU, http://ebox.nbu.bg/ssc16/view_lesson.php?id=50. posledno poseshtenie na 12.12.2020.]
- [21] Marechal, G. (2010). Autoethnography. In Mills, Durepos, & Wiebe, *Encyclopedia of Case Study Research* (pp. 43-45). Sage.
- [22] Преводът е на автора Тодор С. Симеонов.
- [23] Adams, T. E., Jones, S. H. & Ellis, C. (2015). *Autoethnography*. New York: Oxford University Press.
- [24] Боцева, Д. (2020). Проект за процес-анализ на групова терапия. *Лекционен материал по “Групова терапия - теория и практика”*. ЮЗУ „Неофит Рилски“, МП „Клинична психология“. [Botseva, D. (2020). Proekt za protses-analiz na grupova terapia. Lektsionen material po “Grupova terapia - teoria i praktika”. YuZU „Neofit Rilski“, MP „Klinichna psihologia“.]
- [25] Кори, Д. (2016). *Теория и практика на груповото консултиране*. София: Изток-Запад. [Kori, D. (2016). Teoria i praktika na grupovoto konsultirane. Sofia: Iztok-Zapad.]

Библиография

- Боцева, Д. (2020). Проект за процес-анализ на групова терапия. *Лекционен материал по “Групова терапия - теория и практика”*. ЮЗУ „Неофит Рилски“, МП „Клинична психология“. [Botseva, D. (2020). Proekt za protses-analiz na grupova terapia. Lektsionen material po “Grupova terapia - teoria i praktika”. YuZU „Neofit Rilski“, MP „Klinichna psihologia“.]
- Кори, Д. (2016). *Теория и практика на груповото консултиране*. София: Изток-Запад. [Kori, D. (2016). Teoria i praktika na grupovoto konsultirane. Sofia: Iztok-Zapad.]
- Симеонов, Т. (2017). Туипломация: реторически аспекти на политическата комуникация в Туйтър. *Компендиум с доклади на XVII Лятна школа по връзки с обществеността към НБУ*, http://ebox.nbu.bg/ssc16/view_lesson.php?id=50. последно посещение на 12.12.2020. [Simeonov, T. (2017). Tuiplo matsia: retoricheski aspekti na politicheskata komunikatsia v Tuitar. Kompendium s dokladi na XVII Lyatna shkola po vrazki s obshtestvenostta kam NBU, http://ebox.nbu.bg/ssc16/view_lesson.php?id=50. posledno poseshtenie na 12.12.2020.]
- Adams, T. E., Jones, S. H. & Ellis, C. (2015). *Autoethnography*. New York: Oxford University Press.
- Anthony, K. & Nagel, D. (2009). *Therapy Online: A Practical Guide*. Los Angeles: SAGE.
- Cafolla, R. (1999). An introduction to the Internet for independent group practitioners. *Journal of Psychotherapy in Independent Practice*, 1(1): 75–84.
- Cheema, F., Kalra, G., & Bhugra, D. (2010). Globalisation and mental health: context and controversies. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 7: 55-60.
- Finn, J. (1995). Computer-based self-help groups: A new resource to supplement support groups. *Social Work With Groups*, 18(1): 109-117.

- Finn, J. & Lavitt, M. (1994). Computer-based self-help groups for sexual abuse survivors. *Social Work With Groups*, 17(1/2): 21-46.
- Galinski, M. J., Schopler, J. H. & Abell, M. (1997). Creating community through telephone and computer groups: Theoretical and practical perspectives. *Social Work With Groups*, 20(4): 19-34.
- Hocks, M. (2003). Understanding Visual Rhetoric in Digital Writing Environments. *College Composition and Communication*, 54(4): 629-656. doi:doi:10.2307/3594188.
- Kraus, R., Stricker, G. & Speyer, C. (2004). *Online Counseling: A Handbook for Mental Health Professionals*. San Diego: Academic Press.
- Marechal, G. (2010). Autoethnography. In Mills, Durepos, & Wiebe, *Encyclopedia of Case Study Research* (pp. 43-45). Sage.
- Meier, A. (2000). Offering social support via the Internet: A case study of an online support group for social workers. *Journal of Technology in Human Services*, 17(2/3): 237-66.
- Okashva, A. (2005). Globalization and mental health: a WPA perspective. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 4(1): 1-2.
- Peseschkian, N. (2011). Positive Psychotherapy in the time of global crisis. *International Journal of Positive Psychotherapy and Research*, 1(1): 4-6.
- Rees, C. S. & Stone, S. (2005). Therapeutic Alliance in Face-to-Face Versus Videoconferenced Psychotherapy. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(6), 649-653. doi:https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.6.649.
- Santally, M. & Ponnusawmy, H. (2013). Exploring The Potential Of Online Group Counseling : A Case-Study For Mauritian Students Presenting The Internet Addiction Disorder Syndrome. *European Scientific Journal*, 4.
- Schuster, R., Kalthoff, I., Walther, A., Köhldorfer, L., Partinger, E., Berger, T., & Laireiter, A. (2019). Effects, Adherence, and Therapists' Perceptions of Web- And Mobile-Supported Group Therapy for Depression: Mixed-Methods Study. *Journal of Medical Internet Research*. doi:10.2196/11860.
- Sharma, S. (2016). Impact of Globalisation on Mental Health in Low- and Middle-income Countries. *Psychology and Developing Societies*, 28(2): 251-279. doi:https://doi.org/10.1177/0971333616657176.
- Stamm, B. H. (1998). Clinical application of telehealth in mental health care. *APA*, <http://www.apa.org/journals/pro/pro296536.html>. Retrieved om 10.12.2020.
- Torous, J., Luo, J., & Chan, S. R. (2018). Mental health apps: What to tell patients. *Current Psychiatry*, 17: 21-24.
- Weinberg, N., Schmale, J. D., Uken, J., & Wessel, K. (1995). Computer-mediated support groups. *Social Work With Groups*, 17(4): 43-54.
- White, R. (2013). The globalisation of mental illness. *The psychologist. British Psychological Society*, 26: 182-185.

Ръкописът е изпратен на 15.03.2021 г.

Рецензиране от двама независими рецензенти: от 16.03.2021 до 25.03.2021 г.

Приемане за публикуване: 27.03.2021 г.

Manuscript was submitted: 15.03.2021.

Double Blind Peer Reviews: from 16.03.2021 till 25.03.2021.

Accepted: 27.03.2021.

Брой 47 на сп. „Реторика и комуникации“, април 2021 г. се издава с финансовата помощ на Фонд научни изследвания, договор № КП-06-НП2/41 от 07 декември 2020 г.

Issue 47 of the Rhetoric and Communications Journal (April 2021) is published with the financial support of the Scientific Research Fund, Contract No. KP-06-NP2/41 of December 07, 2020.