

MITÄ ON RYHMÄANALYYSI?

Ryhmäanalyysi on Euroopassa laajalle levinnyt ryhmäpsykoterapian ja vuorovaikutuksen kehittämisen malli, jota käytetään psykoterapeuttisissa pienryhmissä, työyhteisöjen kehittämisessä, työnohjauksessa ja suurryhmissä.

Ryhmäanalyysin teoreettinen viitekehys pohjautuu mm. psykoanalyysiin, systeemiteoriaan, kehityspsykologiaan ja sosiologiaan. Ryhmäanalyysi syntyi Englannissa 1930-luvulla perustajanaan psykiatri ja psykoanalytikko S.H. Foulkes. Nykyisin ryhmäanalyysi on Euroopan johtavia psykoterapiasuuntauksia.

Ryhmäanalyttisessä terapia- tai työnohjausryhmässä pyritään käyttämään hyväksi kaikkia ryhmän mahdollisuuksia – ryhmä on enemmän kuin osiensa summa! Ryhmä tarjoaa tilaisuuden jakaa ja tutkia ongelmia yhdessä muiden kanssa. Ryhmä auttaa löytämään ymmärrystä ja ratkaisuja omaan tilanteeseen. Keskeistä on saada vapaan keskustelun avulla syntymään kommunikaatiota ryhmäläisten välille. Kaikki ryhmän jäsenten ideat ja ajatukset ovat arvokkaita ja niitä arvostetaan sellaisinaan ryhmän kokonaisuutta edistävinä. Ryhmäanalyttinen lähestymistapa auttaa ymmärtämään paitsi yksilön sisäistä maailmaa myös yksilön, ryhmän ja organisaation välistä psykodynaamista vuorovaikutusta. Ryhmän terapeutti on kuin orkesterinjohtaja, joka huolehtii siitä, että kaikki äänet pääsevät kuuluville ja että kokonaisuus soi harmonisesti.

Ryhmäanalyttisen työtteen hyödyt työnohjauksessa ovat keskustelukulttuurin lisääntyminen, tiimityön kehittyminen, vuorovaikutus- ja yhteistyötaitojen paraneminen, innovatiivisuuden ja sitoutumisen lisääntyminen sekä muutoksen hallinta.

Suomessa ryhmäanalyysikoulutusta järjestää Suomen Mielenterveysseuran Koulutuskeskus. Ryhmäanalyttikoilla on Terveystieteiden tutkimuskeskuksen oikeusturvakeskuksen myöntämä psykoterapeuttipätevyys.