

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России)
Кафедра клинической психологии и психотерапии с курсом ПО

РЕФЕРАТ
Групповая психотерапия

Выполнила: Ординатор 1 года
Страупе Мария Александровна

Красноярск 2019

Содержание

- I. Основные положения и понятия групповой психотерапии
- II. Преимущества и ограничения групповой психотерапии
- III. История развития групповой психотерапии
- IV. Группы встреч
- V. Групповой процесс
- VI. Факторы психотерапевтической группы

I. Основные положения и понятия групповой психотерапии

Групповая психотерапия-психотерапевтический метод, специфика которого заключается в целенаправленном использовании групповой динамики, т.е. все совокупности взаимоотношений и взаимодействий, возникающих между участниками группы, включая группового психотерапевта, в лечебных целях.

Групповую психотерапию следует отличать от коллективной психотерапии.

При коллективной психотерапии объединение людей случайно, используются любые психотерапевтические методы. В этом случае психотерапевт воздействует психологическими средствами на большое количество пациентов, но систематически не использует в лечебных целях ситуации, взаимоотношения и взаимодействия, возникающие между пациентами.

Коллектив-высшая форма социального объединения людей для достижения общей цели, отличающаяся высшей степенью организованностью и психологической сплоченностью.

Исходя из вышесказанного, в процессе психотерапевтической работы группы больных сформировывались как единое целое, а ее члены образовали содружество единомышленников, объединяются во имя осуществления единой цели. Коллективная психотерапия-это высшая форма групповой психотерапии

В групповой психотерапии мотивом деятельности каждого индивида является его собственное выздоровление, а группа и ее члены рассматриваются только как средство достижения этой цели.

Группа регулируется общими ценностями и нормами, участники которой включены в согласованные действия, благодаря которым могут быть удовлетворены их индивидуальные потребности.

Основные признаки группы:

1. Осознание участниками своей принадлежности к группе;
2. Установление определенных отношений между участниками группы;
3. Внутренняя организация, включающая распределение обязанностей, лидерство, иерархию статусов;
4. Действие «группового давления», побуждающего участников вести себя в соответствии с принятыми в группе нормами;
5. Наличие определенных изменений во взглядах отдельных участников, обусловленных принадлежностью к группе.

В групповой психотерапии выделяют следующие направления:

1. Психотерапевтические группы, ориентированные на отдельную личность, больше обсуждаются проблемы отдельных участников (ортодоксальные участники, классический гештальт, классическая психодрамма).
2. Группа, ориентированная на межличностные взаимодействия участников, акцент делается на отношения между участниками и терапевтом. Объект обсуждения-межличностное взаимодействие, возникшее «здесь и теперь», т.е. межличностный опыт (межличностная групповая психотерапия, неофрейдистское психодинамическое направление, транзактный анализ, групповая недерективная психотерапия, т-группы, «группы встреч»).
3. Ориентация на группу, как совокупность. Акцент делается на групповые действия, коллективные инициативы (групповой анализ, группа ориентированная на конфликт).

Такое разделение носит условный характер, т.к. реальная психотерапия, по мнению Кочюнас Р., действует на всех трех уровнях.

II. Преимущества и ограничения групповой психотерапии

Преимущества групповой психотерапии:

1. Экономичность денежных и временных ресурсов;
2. Межличностное обучение, позволяющее более глубоко познакомиться со стилем своего общения с другими людьми, приобрести более эффективные социальные навыки. В группе можно получить различные реакции и поддержку других ее членов на свое поведение увидеть с их помощью последствия и в последующем его моделировать.
3. В группе «воссоздается» повседневная жизнь каждого участника, что позволяет им увидеть трудности и особенности проблемы. Вероятность того, что усвоенные в группе новые способы поведения, изменившегося понимания себя и своих отношений с другими будут перенесены в ситуации реальной жизни.
4. Дополнительная возможность самосовершенствования. Участники группы обмениваются жизненным опытом, своими проблемами и их разрешения, учатся на опыте друг друга.

Ограничения групповой психотерапии:

1. Не все люди могут эффективно решать свои проблемы в группе и мешают это делать другим членам группы.
2. Конформность поведения участников группы.
3. Некоторые групповые нормы, необходимые для эффективной работы группы могут создавать иллюзию, т.к. в жизни они более желанны, чем реальны. Таким образом, группа может стать для некоторых участников безопасной нишей, человек начинает жить в группе ничего не меняя в своей реальной жизни. Эти участники стремятся продлить свое существование группы без терапевта или ищут другие подобные группы.

III. История развития групповой психотерапии

Один из первых, кто начал использовать групповой подход, как метод лечения был бостонский врач Дж. Пратт. Он лечил он лечил больных туберкулезом, которые не могли позволить себе лечение в стационаре. С самого начала этот групповой подход в лечении имел чисто экономический смысл, но в последующем Пратт заметил, что сама группа и воздействие ее членов друг на друга, обладает высоким психотерапевтическим фактором, который положительно сказывается на течение основного заболевания.

Большое влияние на формирование групповой психотерапии оказали работы Фрейда, касающиеся изучения психологии масс и лидера. Его ученики Адлер, Уэндер Л., Шильдер П. одни из первых попытались использовать психоанализ в лечении в групповых условиях. Так Адлер обратил внимание на значение социального окружения и проявления нарушения у пациентов. Он считал, что группа представляет собой соответствующий контекст для проявления эмоциональных нарушений и их коррекции, группа может формировать и модифицировать взгляды и суждения. Работая с группой пациентов Адлер стремился добиваться понимания пациентами генеза их нарушения, а также трансформировать их позиции.

Родоначальником групповой психотерапии считают Я. Морено, основоположником психодраммы, ему же принадлежит термин «групповая психотерапия».

Среди представителей гуманистической психологии значительное влияние на групповую психотерапию оказал К. Роджерс. Роджерс придавал большое значение групповым формам, считая, что в них психотерапевт является моделью для участников, способствуя тем самым устранению тревоги и развитию самораскрытия, а отношения, складывающиеся между участниками группы, могут создавать оптимальные условия для терапевтического изменения. Его «терапия центрированная на клиенте» и понятие об «энкаунтер-группы» заложили основу антиавторитарной недерективной психотерапии.

Огромное влияние на групповую психотерапию оказали работы Левина в области групповой динамики, который полагал, что большинство эффективных изменений происходят в групповом контексте. Левин рассматривал личностные расстройства как результат и проявление нарушенных отношений с другими людьми и социальным окружением. Группа выступает в качестве инструмента коррекции нарушения взаимодействий, которое происходит в процессе обучения.

На развитие групповой психотерапии в России оказали влияние теории и практики Хек, Лидер, Кратховил из Восточной Европы.

Среди отечественных современных ученых для развития групповой психотерапии свой вклад внесли Либих С. С., Гросман А. А., Иванов Н. В., Захаров А. И.

IV. Психотерапевтические группы

Существуют два основных направления в понимании психокоррекционных групп.

Сторонники первого направления (Бредфорд, Гибб, Беннис) ориентируются на решения конкретных задач, обработку навыков межличностных отношений. Руководитель не устраняется от лидерства и не редко выступает в роли наставника. К таким группам относят: Т-группы, группы тренинга и умений.

Сторонники второго направления (Роджерс, Шутц, Перлз) ориентируются на гуманный демократический стиль руководства. Акцент делается на чувства общности в отношении между членами группы: группы встреч, гештальт группы.

Группы встреч

Группы встреч являются терапевтическими и психокоррекционными группами. Эти группы возникли и достигли пика популярности в 60-70-х г. в США, затем получили распространение по всему миру. Родоначальником группы встреч следует относить Роджерса, Мерфи и Шутца.

Шутц для интенсификации групповых процессов поощрял интенсивность чувств и столкновение участников между собой, использовал различные групповые игры и техники.

Он так же выделил основные признаки группы встреч:

1. Открытость и честность достигается через реализацию групповой ценности, как самораскрытие. В группе встреч поощряются самораскрытие участников друг другу, что позволяет установить доверительные отношения друг с другом.

Лафт выделил условия, при котором возможно самораскрытие:

- 1) взаимоотношения между людьми строятся на основе взаимопонимания;
- 2) тема самораскрытия связана с ситуацией, объединяющей людей;
- 3) самораскрытие происходит постепенно.

Самораскрытию соответствует термин аутентичность. Аутентичность-умение быть в согласии с реальным течением жизненных событий. Аутентичная личность выражает себя спонтанно, открыто, высказывая свои мысли и выражая себя открыто.

Аутентичности человек может достичь, если чувствует себя в безопасности и в окружении доброжелательности и доверия.

2. Осознание самого себя своего телесного и психологического «Я» происходит посредством выражения своих истинных чувств, мыслей и обратной связи между участниками группы.

Самопознание начинается с того, что человек узнает о своих слабых и сильных сторонах. После чего анализируются неудачи в межличностных отношениях.

Для стимуляции к самопознанию используется метод конфронтации, эффективность которого зависит от взаимопонимания в группе. Группа искренне заинтересована помочь своему участнику, тогда как последний, заинтересован в исследовании своих чувств и поведения.

Осознание эмоций способствует сближению людей и сплоченности группы. В группе осознанные эмоциональные реакции апробируются, затем переносятся в повседневную жизнь и способствуют лучшей адаптации во внешней социальной среде.

3. Ответственность. Участники должны отвечать за свое поведение, которое они демонстрируют или от которого отказываются в группе. Кайзер Х. считает, что как только группой процесс сформировался и пациент активно вступил в него, ответственность за исходящее лечение с этого момента должен нести психотерапевт.

4. Внимание к чувствам. Одной из целей психотерапии является создание в группе оптимального эмоционального напряжения, но без психотерапевтического потенциала группа может быстро трансформироваться в деструктивный заряд и распасться.

5. «Здесь и теперь» участники группы ориентированы на события, происходящие настоящее время в группе и за ее пределами.

Исходя из вышесказанного, выделяют основные правила группы встреч:

- 1) открытость и честность в общении друг с другом;
- 2) формирование чувств над мыслями;
- 3) принцип «здесь и сейчас».

На первых сессиях групповой психотерапии предварительно оговаривается, что все участники группы встреч отвечают за себя и результат их изменений зависит от их самих.

Техники, используемые в группах встреч:

1. Установление контактов основывается на желании каждого участника ощутить свою принадлежность к группе. Знакомство начинается с контактов в мини группах или парах. На Западе поощряется физический контакт.
2. Построение доверительных контактов. Некоторые участники могут испытывать затруднения при установлении контактов. Для осознания чувства одиночества и преодоления барьера недоверия используются специальные упражнения.
3. Изучение конфликтов. Часто конфликтные ситуации возникают на той стадии группового процесса, когда на первый план выходят соревнования, соперничество, борьба за лидерство. Психотерапевт поощряет членов группы, вступивших в конфронтацию, способных внимательно выслушивать друг друга, прямо и откровенно высказываться, пытающихся осознать не только свои чувства и поведение, но и поведение соперника. В этом случае могут быть использованы физические упражнения, которая позволяет установить обратную связь между конфликтующими участниками.
4. Анализ сопротивления.

Ялом выделил общие положения группы встреч:

1. Состав группы колеблется около 8-20 человек, такое количество будет достаточно для эффективного взаимодействия между членами группы;
2. Ограничения во времени, часто в сжатые дни и часы;
3. Концентрация «здесь и сейчас»;
4. Трансэтикетность и поддержка группы встреч традиционных общественных взглядов;
5. Ценность межличностной ценности, конфронтации, повышения эмоциональной экспрессивности и самораскрытия.

На сегодняшний день существует несколько модификаций группы встреч. «Группы марафона», которые собираются относительно редко, но работают по 12—48 часов кряду. Этот тип групп, разработанный Фредом Столлером (Stoller, 1972) и Джорджем Бахом (Bach, 1966), ориентирован на психоанализ.

«Группы обнажения», предложенные Полем Биндримом (Bindrim, 1968). Эти группы собираются в теплом бассейне; упражнения в них ориентированы на сенсорные осязания и заканчиваются обнажением, которое, по мнению Биндрима, помогает участникам полностью снять тревогу по поводу своего тела и стимулирует к откровенности и самораскрытию.

Недостатками группы встреч, как считает Курт Бак, является интенсивность эмоционального переживания часто возникающие в группе встреч, не всегда полезны для определенной категории больных. Атмосфера взаимного уважения и поддержки в группах, по его мнению, чаще всего культивируется искусственно, и после того, как пациент из «тепличных условий» вновь попадает в обычную среду, адаптироваться ему бывает еще труднее, чем до группы. В итоге, подчеркивает Бак, некоторые пациенты становятся «постоянными участниками групп» и не в состоянии адаптироваться к обычной социальной среде.

В связи с этим встает вопрос о тщательном предварительном отборе, кандидатов в группы встреч. Это должны быть люди, которые, с одной стороны, достаточно толерантны к конфронтации, эмоциональным встряскам, а с другой — способны перенести групповой опыт в обычную социальную среду.

Valom, Lieberman, 1971; Hartley, Roback, Abramowitz дают психологический портрет тех больных, которым «встречи» приносят ухудшение. Эти люди в большей степени, чем другие, не уверены в себе, имеют низкую самооценку, нереалистические ожидания какого-то «особого» эффекта от лечения в группе, а также склонны избегать сложных, психотравмирующих ситуаций. Иными словами, это люди, которые чрезмерно уязвимы, не умеют строить адекватных межличностных отношений и возлагают чрезмерную надежду на «встречи», они должны быть отнесены к группе риска.

И наконец, все сходятся на том, что результат лечения в группах встреч во многом зависит от психотерапевта, от его умения дозировать эмоциональную напряженность в группе, а главное — не делать КЗ группы встреч социального и психологического «протеза», вовремя и правильно сориентировать членов группы на адаптацию в реальной социальной среде.

Группы тренинга (Т-группы)

Первая группа тренинга (Т-группа) возникла случайно. Несколько специалистов в области естественных наук (Лиленд Брэдфорд, Рональд Ли ппитт, Курт Левин) создали в 1946 г. группу из деловых людей и бизнесменов, целью которой было совместное изучение основных социальных законов (например, закон найма на работу) и «проигрывание» различных ситуаций, связанных с их применением. Помимо выработки оптимальных вариантов решений и поведения, связанных с применением законов, эта группа несла в себе первый опыт самораскрытия и самоосознания с помощью получения обратной связи.

Группы быстро приобрели популярность как новый эффективный метод обучения, и уже в следующем году в г. Бетеле (штат Мэн) была создана национальная лаборатория тренинга (НЛТ). Основными задачами Т-групп, или, как их тогда называли, «групп тренинга базовых умений», было обучение ее участников основным законам межличностного общения, умению руководить и принимать правильные решения в трудных ситуациях. Естественно, такие группы на первых порах не были ориентированы на терапию.

Позже Т-группы по своему целевому назначению стали делиться на группы умений (подготовка руководителей, деловых людей), группы межличностных отношений (проблемы семьи, секса) и группы «сенситивности» (группы, ориентированные на рост и самосовершенствование личности, преодоление нерешительности и т. п.). Тем не менее акцент в Т-группах еще долгое время делался на обучении здоровых людей таким ролевым функциям, как общение с начальством и подчиненными, выработка оптимальных решений в трудных ситуациях, поиск методов улучшения организаторской деятельности и т. п. (Shein, Bennis, 1965).

Родоначальники Т-групп в основе своего, как они считали, обучающего метода видели следующие позитивные начала:

- применение общественных наук (психология, социология) в практической жизни;
- ориентация на демократические (в противовес авторитарным) методы обучения;
- способность в процессе обучения устанавливать отношения взаимопонимания и взаимопомощи, готовность вникнуть в проблемы любого члена группы.

Группа — это реальный мир в миниатюре. В ней существуют те же, что и «в жизни», проблемы межличностных отношений, поведения, принятия решений и т. д. Тем не менее от реального мира эта искусственно созданная лаборатория отличается тем, что:

- в Т-группе каждый может быть и экспериментатором, и предметом эксперимента;
- здесь возможно решение задач, которые неразрешимы в реальной жизни;
- занятия в группе предполагают «психологическую безопасность», что обеспечивает «чистоту» эксперимента.

Чем ближе задачи Т-группы к решению вопросов роста личности, межличностных отношений и чем успешнее авторитарные методы руководства заменяются неавторитарными, демократическими, тем больше Т-группа (особенно ее сенситивный тип) приближается к группе встреч. Иногда границы между этими группами и вовсе стираются.

Т-группы отличаются от группы встреч, прежде всего тем, в т-группе акцент делается процесс на взаимообучение участников. Таким образом, обучение является скорее результатом опыта самой группы, нежели разъяснений и рекомендаций руководителя. Кроме того, в т-группах значение имеет совершенствование личности и анализ развития группы, т.е. того, что происходит в группе, когда она проходит стадии своего развития.

Основная цель т-группы-совершенствование навыков межличностного общения и стремления перенести приобретенные знания, навыки и умения в реальную жизнь.

Основные черты т-группы:

1. Помочь участникам понять, могут ли изменения, происходящие в группе и в них самих, способствовать тому, чтобы они лучше себя чувствовали в общении с другими людьми;
2. Позволяет своим участникам повысить уровень компетентности в межличностном общении. Участникам показывают, что каждый член группы помогающий учиться является учителем;
3. Принцип «здесь и сейчас».

Обучение тому, как учиться, включает в себя отдельные этапы:

• Представление самого себя. Представление самого себя — это процесс самораскрытия. Наиболее эффективной моделью самораскрытия является «окно Джогари», названное так в честь его изобретателей Джозефа Лафта и Гарри Инграма.

В соответствии с моделью «Джогари» можно представить, что каждый человек содержит в себе четыре зоны личности: «арену», «видимое», «слепое пятно» и «неизвестное».

«Арена» — это зона нашего Я, о которой знаю я и знают другие. Это «пространство» личности, открытое и для меня, и для других.

«Видимое» — это то, что я о себе знаю, а другие нет (любовный роман, Рис. 20. «Окно Джогари» страх перед начальником и т. п.).

«Слепое пятно» — это то, что другие знают обо мне, а я — нет (привычка перебивать говорящего и т. п.).

«Неизвестное» — это то, что скрыто и от меня и от других. Сюда же включаются и скрытые потенциалы любой личности. Условно эта зона совпадает с зоной бессознательного.

«Окно Джогари» наглядно показывает, что расширить контакты — это значит прежде всего увеличить «арену». Когда участники любой группы встречаются впервые, «арена» обычно бывает небольшой. По мере того как растет взаимопонимание в группе, увеличивается доверие к партнерам, повышается степень самораскрытия, расширяется и «арена» каждого из ее участников.

Если в группе не удастся создать атмосферу взаимопонимания, а уровень доверия друг к другу достаточно низок, то и эффект воздействия такой группы на ее участников бывает невысоким.

• Обратная связь. Обратная связь осуществляется в тех случаях, когда одни участники группы сообщают о своих реакциях на поведение других с целью откорректировать «курс» их поведения. В свою очередь участники, получившие такой «сигнал» от других, имеют возможность откорректировать свое поведение.

Обратная связь в атмосфере искренности и взаимодоверия дает отдельным членам группы информацию об их «слепых пятнах», обеспечивает лучшее понимание всеми участниками сути группового процесса.

Лучше, когда обратная связь проявляется эмоциональной реакцией на поведение партнера, а не критикой и оценкой самого Партнера и его поведения.

Корректирующее воздействие обратной связи тем более эффективно, чем более единодушны участники группы в своей оценке поведения одного из партнеров.

• Экспериментирование. Экспериментирование в группе основано на активном поиске различных вариантов поведения в одинаковых (или различных) ситуациях.

Такой поиск может быть успешным лишь в том случае, если экспериментирующие участники могут получить от группы ясную и точную обратную связь без страха за последствия своего поведения в той или иной ситуации.

Важным условием работы группы является сосредоточение внимания на принципе *здесь и теперь*.

Этот принцип актуален для всех типов учебных и лечебных групп. Все реакции должны исходить из конкретной ситуации, а не носить характер повествования или назидания. Главным итогом группового процесса является внимание к непосредственному опыту и конкретным ощущениям.

Роль руководителя в Т-группах состоит в том, чтобы вовлечь участников в совместную работу по исследованию их соотношений и поведения, организовать групповой процесс, а потом незаметно устранившись от директивного руководства.

Основная ошибка большинства руководителей заключается в стремлении активно включиться в групповой процесс, «вытянуть» группу из тупиковой ситуации. В действительности, такие действия руководителя только мешают группе реализовать свои резервные возможности. В действительности, такие действия руководителя только мешают группе реализовать свои резервные возможности.

В тех случаях, когда работа в Т-группе ограничена во времени, меняется и роль наставника.

Руководитель такой «краткосрочной» группы должен быть более активен, чаще вступать в конфронтацию с участниками, обеспечивать обратную связь.

Т-группа с укороченным сроком действия чаще всего бывает «структурированной». В такой группе руководитель задает тон занятиям (дает конкретное задание, формирует ситуацию), а группа вырабатывает свой вариант решения. «Запланированность действий» хорошо зарекомендовала себя при решении различного рода конфликтных ситуаций.

Противоположностью «структурированной» группе может служить так называемая тэвистокская модель группы. Она была предложена Уилфридом Байоном в 1959 г., а название группы происходит

от Тэвистокской клиники и Тэвистокского института человеческих отношений в Лондоне, где Байон занимался исследованием так Называемых «малых учебных групп».

Основное внимание в этих группах сосредоточивается на индивидуальном развитии и уникальности каждой личности. В тэвистокской группе в качестве допущения принимается, что высказывания одного участника и его поведение, отраженное в групповом зеркале, разделяются другими участниками, а сама группа ведет себя как взаимосвязанная система, в которой целое оказывается чем-то большим, нежели сумма его частей. Руководителю в тэвистокской группе Байона отводится пассивная роль. В то время как члены группы исследуют особенности собственного поведения, руководитель группы остается в тени.

V. Групповой процесс

Кельман (Kelman, 1963) рассматривает групповую психотерапию как «ситуацию социального влияния», а в групповом процессе выделяю три этапа: *податливость*; *идентификацию*; *присвоение*. По Кельману, члены психотерапевтической группы, во-первых, подвержены влиянию психотерапевта и других участников группы; во-вторых, идентифицируются с психотерапевтом и друг с другом; в-третьих, присваивают себе групповой опыт. Кельман считает, что для достижения терапевтического эффекта мало одной «податливости нормам и правилам группы — необходимо еще усвоить выученное и овладеть им. Члены группы должны усвоить новые навыки чувствования (податливость), отреагировать их на группе (идентификация) и применить к специфическим ситуациям реальной жизни (применение).

Психокоррекционная группа с момента ее создания до завершения лечебного процесса проходит несколько стадий своего развития.

Большинство исследователей этого вопроса приходят к выводу о том, что групповой процесс, начинаясь *со стадии адаптации*, через *разрешение внутри групповых конфликтов* (вторая стадия) приходит в конечном итоге к *сплоченности и эффективному решению проблем* (Tuckman, 1965; Bennis, Shepard, 1974 и др.).

Кратохвил (Kratochvil, 1978) выделяет четыре фазы группового развития.

Первая фаза (ориентация и зависимость). Происходит адаптация к новым людям и ориентация: «Что это за лечение?», «Что будем делать?», «Как мне это поможет?» Члены группы встревожены, неуверенны, зависимы. Одни замыкаются в себе, другие рассказывают про свои заболевания, но при этом все ждут информации и указаний от психотерапевта.

Вторая фаза (конфликты и протест). Появляется тенденция к самоутверждению, начинается распределение ролей: активные и пассивные, лидирующие и «угнетенные», «любимчики» и «нелюбимчики» и т. п. Возникает недовольство как друг другом, так и психотерапевтом, а в конечном результате — разочарование в самом методе лечения.

Если на первом этапе формирования группы психотерапевт для всех членов группы был кумиром, то теперь он сбрасывается с пьедестала, низводится до уровня «бездельника и шарлатана». Недовольство психотерапевтом еще более усиливается, если он отказывается от лидирующей, авторитарной роли. Эмоционально-стрессовый накал достигает своего апогея: обсуждения больного превращаются в «товарищеский суд», беседа с психотерапевтом — в конфликт. Если психотерапевт недостаточно опытен, то на этой фазе возможен развал группы.

Третья фаза (развитие и сотрудничество). Снижается эмоциональная напряженность, уменьшаются число и острота конфликтов. Наступает консолидация групповых норм и ценностей. Борьба за лидерство отступает на задний план. Появляется потребность в своей принадлежности к группе, актуальным становится чувство ответственности за общие интересы. Между членами группы зарождаются взаимопонимание, искренность, интимность. Диалоги становятся более откровенными и доверительными. У индивидуума появляется чувство безопасности, уверенность в том, что группа его защитит. Появляется желание открываться, нормализуются отношения с психотерапевтом.

Четвертая фаза (целенаправленная деятельность). Группа становится рабочим коллективом, зрелой социальной системой. Ее члены размышляют, советуются, принимают решения. Налаживается положительная обратная связь, которая не нарушается даже в тех случаях, когда к обсуждению сознательно допускаются отрицательные эмоции и конфликты.

В отечественной психотерапии принято выделять *адаптационную*, *фрустрирующую*, *конструктивную* и *реализационную* фазы групповой динамики. В принципе эта динамика ничем не отличается от динамик, описанных Роджерсом, Кратохвилем и др.

VI. Факторы психотерапевтической группы

Межличностное научение/узнавание представляет собой усвоение человеком того, как его воспринимают другие люди. В группе возникает возможность исследования положительных и отрицательных эмоциональных реакций, а также анализа новых форм поведения. Члены группы могут открыто просить друг друга о помощи и поддержке и демонстрировать сколь угодно сильные аффекты, способствующие приобретению корригирующего эмоционального опыта. Группа выступает как социальный микрокосм, внутри которого личность может получить значительный опыт. Многие клиенты считают, что больше получили от группы, чем от ведущего группу терапевта.

Катарсис. Когда долгое время сдерживаемые чувства вины, беспомощности, злости или другие «недопустимые» побуждения находят выход в группе, это приносит чувство облегчения и освобождения. В результате катарсиса усиливается сплоченность группы, что создает условия для интенсивного взаимодействия членов группы друг с другом в обстановке безопасности и понимания.

Сплоченность. Стабильный состав участников группы является необходимым условием эффективной работы долгосрочной групповой терапии. Большинство терапевтических групп на ранних этапах проходят через фазу нестабильности, когда одни клиенты покидают группу, а другие присоединяются к ней, затем наступает длительная фаза стабильности, на которую и приходится основная масса терапевтической работы. Непрерывность пребывания в группе является необходимой предпосылкой успешного лечения. Чем выше привлекательность группы для пациента, тем больше вероятность, что он будет продолжать оставаться ее участником. Один успешный пациент, оглядываясь назад после двух с половиной лет терапии, выразил это такими словами: «Самое важное было то, что группа просто была рядом, что это были люди, с которыми я всегда мог поговорить, которые не станут от меня отделяться. Там, в группе, было так много заботы, любви и ненависти, и я был частью этого. Теперь мне лучше, у меня есть своя собственная жизнь, и все же грустно думать, что нашей группы больше нет».

Самопонимание. В терапевтическом процессе возникает настоятельная потребность в интеллектуальном понимании. Клиенты стремятся к пониманию автоматически, а терапевты вознаграждают интеллектуальный поиск, присоединяются к нему. И хотя целью терапии является изменение, а не самопонимание, последнее облегчает и направляет изменение.

Межличностное научение/формирование (навыки общения). Явно или неявно, но члены группы совершенствуют свои навыки общения и взаимопонимания. Например, в группе, которую я вел, присутствовала девушка, которая ни с кем не разговаривала и не участвовала в терапевтической работе. Однако постепенно она стала улыбаться, нашла друзей и стала участвовать в терапевтических сеансах. Для овладения навыками общения могут использоваться специальные приемы, например ролевые игры и обратная связь.

Экзистенциальные факторы. Сюда относятся такие чувства и суждения, которые касаются индивидуального мироощущения, например: «Я осознаю, что какая бы близость ни связывала меня с другими людьми, все равно я должен предстать перед жизнью один» или «Я понял, что должен принять на себя всю ответственность за способ, которым я живу, и при этом не важно, сколько поддержки и руководства я получаю от других». Для многих клиентов очень важно обсуждать в группе проблемы своей жизненной ограниченности и смертности.

Альтруизм. Для клиентов целительным оказывается осознание того, что каждый в группе может быть нужен и полезен другим.

Вселение надежды. Вера в возможность изменений сама по себе обладает терапевтическим воздействием. Пример успешного решения проблем одним клиентом вдохновляет других.

Универсальность переживаний. Люди приходят в группу каждый со своими проблемами, но скоро осознают, что и у других есть такие же трудности, такое же состояние собственной несостоятельности и отчужденности от других.

Воспроизведение семьи. В терапевтической группе в той или иной форме возрождается первичная семья пациента. Хотя этот фактор не столь уж высоко оценивается самими пациентами, он является одним из главных источников силы терапевтической группы.

Руководство. Этот фактор обеспечивает не только адекватное функционирование группы, но и позволяет снабдить пациентов необходимой информацией по вопросам душевного здоровья, дать советы, предложения и прямые указания к тем или иным действиям.

Идентификация (или подражательное поведение). Умение себя вести отчасти приобретается в процессе наблюдения за другими. На начальном этапе возможно подражание поведению руководителя или других особо популярных членов группы с целью получения одобрения. Постепенно участники начинают экспериментировать со всеми имеющими место в группе моделями поведения.

VII. Типы поведения в группе

Выделяют четыре основных типа поведения людей в малой группе.

Обособляющий тип. Хорошо выражена индивидуальная ориентировка. Оптимальное решение задач возможно только в условиях относительного обособления от группы, самостоятельно.

Ведомый тип. Выражена тенденция к конформности, добровольному подчинению. Оптимальное решение новой задачи возможно в контакте с более уверенными и компетентными членами группы.

Лидирующий тип. Индивидуум ориентирован на власть в группе, оптимальное решение задач возможно при условии подчинения себе других членов группы.

Сотрудничающий тип. Индивидуум постоянно стремится к совместному с другими решению задач и следует за группой в случаях разумных решений.

Знание типов поведения участников группы помогает психотерапевту при распределении ролей, способствует более глубокому пониманию механизмов психологической несовместимости отдельных ее членов.

Совпадение формального и неформального лидера в одном лице упрощает ситуацию, несовпадение делает групповой процесс более южным.

Список литературы:

1. Линде Н. Д Основы современной психотерапии.-М.: Изд. Центр «Академия», 2002-208с.;
2. Ялом И. Групповая психотерапия. Теория и практика.-Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001-576с.
3. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия.-М.: Академический проект: Гадуамус, 2005-464с.
4. Психотерапевтическая энциклопедия. Под ред. Карвасарского Б. Д.-Спб.: Питер Ком, 199-752с.

Рецензия

на реферат ординатора первого года обучения Страупе М.А. по дисциплине «психотерапия» на тему:
«Групповая психотерапия»

Реферат Страупе М.А. актуален. В работе широко раскрыты основные положения и понятия групповой психотерапии. Содержание реферата полностью соответствует заявленной теме. Работа выполнена в соответствии с требованиями, структурирована. Текст логичен. Работа принята и оценена положительно.

Оценка: *отлично*

Проверил:

Акимов В.О.