

АО «Медицинский университет Астана»

***Тема: Групповая
психотерапия***

Выполнила: Оразгожина А.

Астана 2015

- **Групповая психотерапия** — форма психотерапии, при которой специально созданная группа людей регулярно встречается под руководством психотерапевта, для достижения следующих целей: разрешения внутренних конфликтов, снятия напряжения, коррекции отклонений в поведении, и иной психотерапевтической работы.

- Групповая психотерапия была введена в практику психологической помощи в *1932 году Дж.Морено*, а через 10 лет уже существовали журнал по групповой психотерапии и профессиональная организация групповых психотерапевтов.
- Под групповой психотерапией понимают такой метод психотерапии, при котором одновременно оказывается помощь нескольким клиентам. Появление групповой психотерапии обусловлена, по мнению Морено, недостаточным количеством психотерапевтов и значительной экономией времени

Цели психотерапии:

- 1. исследование психологической проблемы каждого члена группы и оказание ему помощи в решении проблемы.
- 2. изменение неадаптивных стереотипов поведения и достижение адекватной соц. адаптации.
- 3. приобретение знаний о закономерностях в межличностных и групповых процессах для создания основы эффективного общения с людьми, т.е. повышение социальной компетенции.
- 4. Содействие процессу личностного роста, реализации человеческого потенциала и достижение оптимальной работоспособности.
- 5. Устранение болезненных симптомов.

Задачи:

- **1. в интеллектуальной сфере:** осознание связи между личностью, ситуацией и болезнью; осознание интерперсонального плана собственной личностью; осознание генетического плана.
- **2. в эмоциональной сфере:** получение эмоциональной поддержки; формирование благоприятного отношения к себе; способность свободно раскрывать свои проблемы соответствующими чувствами; точное распознавание и вербализация собственных эмоций а также их принятие; переживание заново и осознание прошлого эмоционального опыта в группе.
- **3. в поведенческой сфере:** приобретение навыка более искреннего и свободного общения с окружающими.



Фазы развития психотерапевтической группы:

- **1. Период образования группы** (фаза ориентации и зависимости, фаза напряжения). Все члены приходят со своими установками, ожиданиями, с высоким уровнем тревоги и адекватные представления о групповой психотерапии отсутствуют, поэтому у них сформирован перенос ответственности за результат лечения на психотерапевта. Ожидание директивного поведения, они ждут указаний, активных действий со стороны руководителя. Несоответствие поведения психотерапевта ожиданиям пациентов создает в группе высокий уровень напряженности.

- **2. *Растормаживание агрессивности, конфликтов и протестов.*** Поведение пациентов более активное со скрытой или явной агрессией к психотерапевту. Появляется борьба за лидерство, место и положение в группе, обостряются внутригрупповые конфликты. Конфронтация с психотерапевтом продолжается но она идёт более правильно. Открытое выражение чувств в отношении психотерапевта, анализ их причин считается завершением фазы.

- **3. Развитие сплочённости, сотрудничества.** Развивается чувство принадлежности к группе, ответственность за её работу. В ответ пациент получает признание группы, положительное влияние на степень самоуважения и принятие пациентом самого себя.
- **4. Рабочая фаза.** Фаза изменений установок и отношений. Происходит развитие процесса направленного на решение собственных психотерапевтических задач. Использование приобретенного опыта во внеклинических ситуациях.
- **5. Распад группы.** Регрессия или вымирание. Решив проблемы группа распадается.

«Мишени»	Техники
1 этап Дисгармоничный контроль над средой Средовая коммуникация	Освоение адекватной коммуникации («Эхо», «Нарисованный диалог», <i>Конструктивный спор</i>); <i>тренинг сенситивности</i> ; техники группового общения («Портрет инопланетянина», «Тренинг социальной чувствительности») и др.
Дисгармония <i>самоконтроля</i>	Техники на самораскрытие («Тур информации о себе», «Кто ты», «Кто кого знает», «Вопросник самораскрытия»); <i>психодрама</i> , ролевые игры, <i>групповые дискуссии</i> , психогимнастические упражнения
2 этап Представления о значимости психологических факторов	Групповая дискуссия, <i>проективный рисунок</i>
3 этап Психологический образ «Я», рефлексия, алекситимия	Психодрама; самораскрытие («Имя прилагательное», «Семейные фотографии», «Инвента»); эмоциональное самовыражение («Молекулы», «Этюды соприкосновения и экспрессии»), <i>психопантомима</i> («Язык тела»), ЭРВО (эмоциональные реакции и вовлеченность)
4 этап Открытость — закрытость	Корректируется в процессе <i>групповой динамики</i> , если она протекает успешно
5 этап Нормативность	Групповая дискуссия, психодрама («Место под солнцем», «Путевка в санаторий или дом отдыха», «Запретный плод» и т. п.)

Средства воздействия, используемые групповым психотерапевтом, можно условно разделить на два вида: *вербальные* и *невербальные*.

- К *вербальным* относятся структурирование хода занятий (одна из важнейших функций психотерапевта), сбор информации, *интерпретация* (отражение эмоций, *кларификация*, *конфронтация*, собственно *интерпретация*), убеждение и переубеждение, предоставление информации, постановка заданий. В данном случае речь идет не столько об активности психотерапевта, сколько о стимуляции членов группы к определенному виду активности.

- К **невербальным** средствам относятся мимика, жестикация, интонация. Предпочтительным в плане руководства психотерапевтической группой является наличие в ней двух психотерапевтов, что позволяет каждому из них получать обратную связь относительно своего поведения в группе. В этом случае психотерапевты профессионально контролируют друг друга и могут обратить внимание на собственные искажения в понимании группового процесса и возможный **контрперенос**. **Котерапевтом** часто выступает менее опытный, начинающий групповой психотерапевт, который, участвуя в работе, приобретает опыт в области групповой психотерапии. Ведение групп психотерапевтами, находящимися на одинаковом профессиональном уровне, также распространённое явление. Наиболее предпочтительным представляется вариант работы в психотерапевтической группе двух психотерапевтов: врача и психолога, мужчины и женщины.

Методы групповой психотерапии условно подразделяются на *основные* и *вспомогательные*.

- *Основным* является *групповая дискуссия*, имеющая три главные ориентации — *интеракционную, биографическую и тематическую*.
- К *вспомогательным методам* относятся *психодрама* (разыгрывание ролевых ситуаций), *психогимнастика* (невербальное межличностное взаимодействие), *музыкотерапия* (в активной и рецептивной формах), *проективный рисунок* (рисование на определенную тему).

Групповая дискуссия

- **Интеракционная ориентация** направлена на анализ особенностей межличностного взаимодействия в группе и ситуаций, возникающих в ходе группового процесса.
- **Биографическая ориентация** представляет собой обсуждение истории жизни пациента, отдельных эпизодов и событий его биографии, его проблем, конфликтов, отношений, установок, особенностей поведения на протяжении жизни.
- **Тематическая ориентация** концентрирует внимание группы на актуальных для большинства участников группы темах.

- **Психодрама** может рассматриваться как метод групповой психотерапии, представляющий собой *ролевою игру*, в ходе которой создаются необходимые условия для спонтанного выражения эмоций, связанных со значимой проблематикой пациента. В ходе разыгрывания ситуаций возникают спонтанность, креативность, подлинная эмоциональная связь между участниками ситуации, катарсис, способствующие развитию творческой активности и достижению инсайта. Все это создает благоприятную основу для творческого переосмысления собственных проблем и конфликтов, выработки более глубокого и адекватного самопонимания, преодоления неконструктивных поведенческих стереотипов и способов эмоционального реагирования, формирование нового, адекватного поведения и новых способов эмоционального отреагирования.



- ***Психогимнастика*** относится к невербальным методам групповой психотерапии, в основе которого лежит использование двигательной экспрессии. Психогимнастика предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимы. Психогимнастика позволяет пациентам проявлять себя и общаться без помощи слов. Психогимнастическое занятие, как правило, включает три части - подготовительную, пантомимическую и заключительную, которые имеют относительно самостоятельные задачи и собственные методические приемы.

- *Задачи подготовительной части* - уменьшение напряжения участников группы, снятие страхов и запретов, развитие внимания и чувствительности к собственной двигательной активности и двигательной активности других людей, сокращение эмоциональной дистанции между участниками группы, формирование и развитие способности выражать свои чувства, эмоциональные состояния, проблемы невербально - без помощи слов, а также понимать невербальное поведение других людей.

● ***Пантомимическая часть*** психогимнастики является наиболее важной, и в зрелой психотерапевтической группе занимает большую часть психогимнастического занятия. Пациентам предлагают темы, которые они разыгрывают без помощи слов. Темы могут быть предложены и психотерапевтом, и самими участниками группы. Содержание тем для пантомимы не ограничено и может быть ориентировано как на проблемы отдельного пациента, так и на проблемы всех членов группы одновременно и группы в целом, то есть касаться межличностного взаимодействия в группе.

● *Заключительная часть*

психогимнастики должна способствовать снятию напряжения, которое могло возникнуть в связи со значимостью пантомимы или последующего обсуждения, и сильных эмоций, сопровождавших эту часть занятия, повышению сплоченности группы, росту доверия и уверенности в себе и в группе.

- **Проективный рисунок.** Основная задача проективного рисунка состоит в получении дополнительной информации о проблемах отдельных пациентов или группы в целом. Так же как психодрама и психогимнастика, проективный рисунок способствует выявлению и осознанию трудновербализуемых проблем и переживаний пациентов. Занятие строится обычно следующим образом: каждый пациент получает лист бумаги, цветные мелки (можно использовать также цветные карандаши и краски) и рисует на заданную тему. Для проективного рисунка качество не имеет существенного значения. Темы, предлагаемые для рисования, могут быть самыми разнообразными и касаться как индивидуальных проблем отдельных пациентов, так и общегрупповых проблем.

- **Темы для рисунка обычно охватывают три сферы:** 1) прошлое, настоящее и будущее пациентов (какой я есть, каким хотел бы быть, каким кажусь окружающим, я среди людей, моя семья, моя работа, мое самое приятное или неприятное воспоминание); 2) общие понятия, отражающие определенные ценности и явления (любовь, ненависть, болезнь, страх, здоровье, зависимость, ответственность; 3) отношения в группе (я глазами группы, мое положение в группе, наша группа). Используют также свободные темы (каждый член группы рисует то, что он хочет) или совместное рисование (вся группа на одном большом листе бумаги рисует, например, портрет группы). На рисование обычно отводится 30 мин.

- ***Музыкотерапия*** - это психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства.
- Рассматривая основные направления лечебного действия музыки, выделяют 4 аспекта: 1) эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии;
- 2) развитие навыков межличностного общения - коммуникативных функций и способностей;
- 3) регулирующее влияние на психовегетативные процессы;
- 4) развитие эстетических потребностей.

- Музыкотерапия существует в двух основных формах: **активной и рецептивной** (пассивной). *Активная музыкотерапия* представляет собой терапевтически направленную, активную музыкальную деятельность: воспроизведение, фантазирование, импровизацию с помощью собственного голоса или выбранных музыкальных инструментов. *Рецептивная музыкотерапия* предполагает процесс восприятия музыки с терапевтической целью. В свою очередь, рецептивная музыкотерапия проводится в трех формах: коммуникативной (совместное прослушивание музыкальных произведений, направленное на поддержание взаимных контактов, взаимопонимания и доверия); реактивной (направленной на достижение катарсиса) и регулятивной (способствующей снижению нервно-психического напряжения).

- **Продолжительность** курса групповой психотерапии зависит от теоретической ориентации, нозологической принадлежности и типа лечебного учреждения. В среднем это 40 сеансов по 1,5 часа каждый. Психотерапевтическая группа состоит из 8-12 человек и, как правило, *гомогенна* по нозологическому признаку и *гетерогенна* в отношении других характеристик (пол, возраст, образование, психологические особенности, специфика психологического конфликта и др.).