

Лекция 7. Групповая психотерапия.

Преподаватель:

доцент кафедры наркологии и психотерапии

ГОУ ИПК ФМБА России,

врач-психотерапевт, к.м.н.

Бычкова Анна Сергеевна



Групповая психотерапия

- 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.

- **Группа** — это социально-психологическое понятие, обозначающее определенное число лиц, включенных в типичные для них виды деятельности и регулируемых общими ценностями и нормами.
- Одним из основных признаков, который отличает группу от случайного объединения людей, является способность ее участников включаться в согласованные действия, благодаря которым могут быть удовлетворены их индивидуальные потребности.

История:

- Джозеф Пратт, 1905 г, группы для больных туберкулезом
- Якоб Леви Морено (автор термина групповая психотерапия) – психодрама
- После 2 мировой войны –Сэмуэль Славсон, Ирвин Ялом

Терапевтические факторы групповой психотерапии (И. Ялом):

- **Универсальность.** Люди приходят в группу каждый со своими проблемами, но скоро осознают, что и у других есть такие же трудности.
- **Альтруизм.** Целительным действием обладает сознание того, что каждый в группе может быть нужен и полезен другим. Группа — это место, где участники могут помочь или что-то дать друг другу.
- **Внушение надежды.** В смешанной группе, члены которой находятся на разных стадиях развития или выздоровления, человек может быть вдохновлен или воодушевлен другим членом группы, уже преодолевшим подобные проблемы. Вера в возможность изменений сама по себе обладает терапевтическим действием.
- **Предоставление информации.** Хотя это не психотерапевтический процесс, однако участники часто сообщают, что было очень полезно узнать фактическую информацию от других членов группы, например, об их лечении или о доступе к услугам. В некоторых группах находят применение прямые инструкции и советы.
- **Развитие навыков общения.** Групповая обстановка обеспечивает безопасную и благоприятную среду для участников, чтобы они могли рисковать, расширяя свой репертуар межличностного поведения и улучшая свои социальные навыки.
- **Подражательное поведение.** Один из способов развития социальных навыков у членов группы — это моделирование, наблюдение и имитация терапевта и других членов группы.
- **Сплоченность.** Сплоченная группа — это группа, в которой все члены испытывают чувство принадлежности, принятия и признания, способствующих достижению группой успеха.
- **Факторы существования.** Человек должен нести ответственность за свою жизнь и последствия своих решений.
- Переживание облегчения эмоционального расстройства через свободное и раскованное выражение эмоций.
- **Межличностное обучение.**
- **Самопонимание.** Этот фактор пересекается с межличностным обучением, но относится к достижению более высокого уровня понимания происхождения своих проблем и бессознательных мотиваций, лежащих в основе поведения.

Преимущества групповой психотерапии

- В группе человек понимает, что он не одинок – есть множество других, совершенно разных людей со схожими психотравмами, навязчивыми мыслями, деструктивными установками, зависимостями.
- Группа дает колоссальную поддержку и моментальную обратную связь от других участников этого мини-коллектива, что может быть гораздо важнее, чем самое профессиональное мнение одного психотерапевта.
- Группа обладает собственной энергетикой – каждый пришел туда со своей проблемой и желанием ее решить. Возникает ощущение единения, получается мощный посыл, который энергетически подпитывает всех без исключения.
- Участники группы делятся не только своими историями, но и своим опытом проживания этих историй. Это отличная возможность посмотреть на вещи под другим углом, увидеть разные варианты выхода из проблемной ситуации, оценить последствия, а потом и применить новые знания на практике.
- При высокой эффективности стоимость сеанса в психотерапевтической группе существенно ниже, чем стоимость индивидуальной сессии.
- Если в индивидуальном формате работы человеку приходится быть активным участником процесса, то в психотерапевтической группе он может побыть пассивным наблюдателем. Это может снизить степень сопротивления, но при этом все равно обогатит опыт.
- Каждая психотерапевтическая группа – это маленькое сообщество, маленькая модель мира, которая гораздо ближе к реальности, чем сеанс, который проходит один на один с терапевтом. В группе участники взаимодействуют между собой, строят отношения разного формата, общаются, обмениваются мнениями, эмоциями, опытом, который затем будет проще перенести в реальную жизнь.
- Постоянный контакт с однопруппниками развивает человека, помогает ему усвоить новые правила, стили общения, учит адаптироваться в новых, поначалу некомфортных условиях.
- Общение с другими людьми раскрывает возможности и способности человека, учит его понимать себя, свои мысли, эмоции, укрепляет его уверенность в себе.

Виды психотерапевтических групп

- в зависимости от того, какую цель преследуют участники мини-коллектива – лечение расстройств, самосовершенствование или решение личностных проблем, различают:
- группы совершенствования личности или обучающие тематические группы (группы встреч, тренинговые группы);
- группы консультирования (или решения проблем);
- лечебные или клинические психотерапевтические группы (амбулаторные или стационарные, группы реабилитации);

Виды психотерапевтических групп

- по способу реализации поставленных целей выделяют:
 - группы самопомощи;
- группы поддержки;
- группы психологического просвещения;

Виды психотерапевтических групп

- по теоретическому обоснованию это могут быть:
- психоаналитические группы;
- экзистенциальные группы;
- группы психодрамы;
- гештальтгруппы;
- группы поведенческой терапии;
- группы трансактного анализа;
- группы рационально-эмоциональной терапии и т. д.;

Виды психотерапевтических групп

- по количеству участников:
- малые (5-6 человек);
- оптимальные (8-12 человек);
- большие (до 30 человек);

Виды психотерапевтических групп

- по составу группы:
- однородные (когда между участниками группы нет кардинальных различий);
- неоднородные (если у участников разные проблемы, интересы, взгляды на жизнь, они разного пола и возраста);

Виды психотерапевтических групп

- открытые (когда состав может меняться);
- закрытые (когда состав группы остается одинаковым на протяжении всего курса терапии, а количество сессий определено заранее).

Фазы работы группы

1. Психологическое напряжение, беспокойство.
Фаза тревоги
2. Фаза конфликта – межличностные
взаимоотношения
3. Зрелая группа, взаимодействие
4. Терминация

Роли в группе

Активность	Пассивность
Открытость	Закрытость

Фокусы внимания ведущего:

1. Группа в целом
2. Межличностная коммуникация
3. Личность, индивидуум, конкретный человек

Инструменты группы

- Групповая дискуссия – это основной метод психотерапии, который представляет собой спонтанные разговоры. Предметом обсуждения может стать биография пациента, конкретная тема или интеракции (взаимодействия между членами группы), что определяет направление дискуссии – она может быть биографической, тематической или интеракционной. В ходе сеанса направления дискуссии меняются – например, с обсуждения ролей участников группы внимание переключается на конкретного пациента, анализ его поведения, а затем – на какую-то общую тему, которая будет интересна для всех.
- Психодрама представляет собой ролевую игру. Участники схематично разыгрывают проблемную ситуацию, которая волнует одного из них. Такие инсценировки помогают быстрее уловить модель поведения, понять, что происходит, пережить определенные эмоции и обнаружить новые схемы действий. После того как ситуация разыграна, участники обсуждают ее ход, делятся мыслями, переживаниями, ассоциациями, собственными воспоминаниями. Это помогает переосмыслить проблему, конфликт, избавиться от деструктивных стереотипов поведения, понять, как можно реагировать на проблему.
- Психогимнастика – способ выражения своих эмоций, переживаний с помощью мимики, пантомимы, движений. На подготовительном этапе снимается напряжение, устраняются зажимы, страхи, активизируется внимание к собственным движениям и действиям других участников. На втором этапе участники без слов «высказываются» на заданные темы, которые могут быть предложены терапевтом или самими участниками. Завершающий этап – обсуждение увиденного, обмен эмоциями, мнениями, опытом.
- Музыкаотерапия – метод, в котором главным лечебным средством становится музыка. Участники слушают музыкальные произведения, которые предварительно отобрал терапевт, а затем обсуждают свои мысли, эмоции, фантазии, воспоминания по этому поводу. При этом музыка создает определенную атмосферу, тонизирует или наоборот расслабляет, заряжает энергией и оптимизмом.
- Проективный рисунок. Этот метод помогает выявить проблемы, о которых пациенту сложно говорить. Участники рисуют на заданную тему. Мастерство художника и качество получившейся картины значения не имеют. Темы могут быть самые разные – от самого неприятного воспоминания до портрета психотерапевтической группы. Когда рисунок готов, его обсуждают, обращая внимание на композицию, цвет, размеры, форму и т. д. Рисунок становится отражением того, как пациент переживает конкретную ситуацию.
- Тренинг