

собственные смешанные процессы облегчения и катарсиса, причем смесь зависит от композиции группы, стиля руководства и теоретических рамок. Некоторые групповые терапевты придерживаются стиля руководства, который воодушевляет эмоциональное облегчение почти всегда; другие, в равной степени обнаруживая свои ригидные позиции, активно подавляют выражение сильного эффекта. Отреагирование. Отреагирование приносит осознание, часто в первый раз, степени эмоций, ранее блокированных от сознания. Часто оно представляет собой высокотерапевтическое событие, даже если оно продуцирует неизбежное чувство горя для всех членов группы по мере того, как этот процесс открывается.

## ТЕМА XI. ОСНОВЫ ГРУППОВОЙ ДИНАМИКИ (2 часа).

### ЛЕКЦИЯ 1. Групповая динамика как дисциплина (1 час).

*Цель* – изучить основные законы групповой динамики.

*Вопросы для рассмотрения:*

1. Понятие «групповая динамика» и ее основные законы
2. Психокоррекционное влияние групповой психотерапии

*Основные понятия:* групповая динамика.

*Литература:*

1. Кондрашенко, В.Т. Социальная психотерапия: рук. для врачей / В.Т. Кондрашенко [и др.]. - 4-е изд., перераб. и доп. - Мн.: Выш. шк., 1999. - 524 с.

2. Александров А.А. Современная психотерапия. Курс лекций – СПб.: "Академический проект", 1997. — 336 с.

1 вопрос. Впервые термин “групповая динамика” был использован Куртом Левиним в статье “Эксперименты в социальном пространстве” в журнале “Гарвардское педагогическое обозрение” в 1939 г. в США. В этой статье К.Левин впервые сформулировал вывод о том, что в группах людей каждый член признает свою зависимость от других членов группы. По определению К.Левина, групповая динамика – это дисциплина, исследующая положительные и отрицательные силы, которые действуют в данной группе.

При описании и объяснении принципов групповой динамики К.Левин опирался на законы гештальт-психологии. Если рассматривать группу как нечто целостное, то некоторые закономерности групповой динамики, вскрытые К.Левиним можно объяснить действием двух основных законов гештальт-психологии:

*1. Целое доминирует над частями.*

1) Группа не является просто суммой индивидов: она модифицирует поведение отдельных членов.

2) Извне легче повлиять на поведение группы в целом, чем на поведение отдельного ее члена (так в экспериментах на Харвудском заводе было установлено, что невозможно повлиять на производительность труда

отдельного работника до тех пор, пока вся группа, к которой он принадлежит, не включена в эту перемену).

3) Каждый член группы признает, что он зависит от всех других членов.

2. *Отдельные элементы объединяются в целое.*

1) Не сходство, а взаимозависимость членов является основой для формирования группы. (Группа может быть гештальтом, состоящим из несхожих частей: муж, жена, ребенок).

2) Человек склонен становиться членом группы, с которой он себя отождествляет, а вовсе не группы, от которой он более всего зависит.

3) Человек остается среди тех, к кому он чувствует себя принадлежащим, даже если их поведение кажется несправедливым, а давление – недружественным.

2 вопрос. В отечественной психотерапии принято выделять адаптационную, фрустрирующую, конструктивную и реализационную фазы групповой динамики (Слущкий А.С. и Цапкин В.П. (1985), и др.). В принципе, эта динамика ничем не отличается от динамики, описанных К.Роджерсом, С.Кратохвилем и др. Каковы же лечебные факторы психотерапевтической группы? По мнению И. Ялома, их десять.

Сплоченность. Это характеристика степени связанности, единства межличностных отношений в группе. Возрастание сплоченности способствует усилению взаимодействия между членами группы, интенсифицирует процессы социального влияния, повышает удовлетворенность каждого исходом терапии.

Внушение надежды. Вера в успешность группового процесса уже сама по себе имеет терапевтическое воздействие. Вселение и укрепление надежды — краеугольный камень любой психотерапии. Надежда нужна не только для того, чтобы удерживать клиента в терапии и, таким образом, дать возможность подействовать другим терапевтическим факторам, вера в лечение и сама по себе может давать терапевтический эффект. Полученные в ходе нескольких опросов данные подтверждают, что ожидание помощи от предстоящего лечения значительно коррелирует с позитивным результатом терапии.

Универсализация переживаний (обобщение). Люди склонны считать свои личные проблемы и болезни уникальными. В процессе группового развития они начинают осознавать, что и другие имеют подобные же проблемы и болезни. Эта идентификация собственных проблем и переживаний имеет терапевтическое воздействие.

Альтруизм. Поведение, ориентированное на удовлетворение чужих потребностей без сознательного учета их выгоды для себя, на оказание бескорыстной помощи любому члену группы независимо от того, какое социальное положение он занимает вне группы.

Предоставление информации. Имеются в виду информация и рассуждения, необходимые члену группы для самосознания и самораскрытия.

И.Ялом выделяет обучающее инструктирование и прямой совет.

Большинство клиентов, после успешного завершения курса терапии в группе межличностного взаимодействия, уже многое знают о функционировании психики, о значении симптомов, о межличностной и групповой динамике, так же как и о самом психотерапевтическом процессе. В общем и целом, обучение носит скорее неявный характер; большинство терапевтов — ведущих групп не прибегают к явному обучающему инструктированию в процессе групповой терапии межличностного взаимодействия.

Корректирующая рекапитуляция (воспроизведение сессии). Любые трудности в области общения и социальной адаптации, будучи детерминированными событиями настоящего и прошлого, обязательно проявляются в групповом общении. Эмоциональная привязанность клиента к психотерапевту и к другим участникам группы рассматривается, исследуется и при необходимости подвергается рациональной и реалистической оценке.

Развитие навыков социализации. Социальное научение — развитие базовых социальных умений — является терапевтическим фактором, действующим во всех терапевтических группах, хотя природа преподаваемых навыков и степень открытости процесса обучения значительно варьируются, в зависимости от типа групповой терапии. Иногда делается явный упор на развитии социальных навыков — скажем, в группах, призванных подготовить находящихся на стационарном лечении клиентов к выписке, или в подростковых группах. В подобных случаях участников группы просят сыграть роль — как будто они приходят, например, к потенциальному работодателю или назначают кому-нибудь свидание.

Имитационное поведение (идентификация). Обучение адекватному поведению посредством наблюдения и имитации поведения других.

В начале группового процесса имитируется поведение психотерапевта или других членов группы, получивших его одобрение. Постепенно участники группы начинают экспериментировать, используя множество образцов поведения предлагаемых в группе для подражания.

Катарсис. Обсуждение в группе скрытых или подавленных (“непримлемых”) потребностей, сосредоточение на таких неформализованных эмоциях, как чувство вины или враждебности, ведут к самопониманию, самораскрытию и в конечном итоге к облегчению.

Межличностное (интерперсональное) научение представляет собой усвоение человеком того, как его воспринимают другие люди. Это узнавание является решающим и первым шагом в терапевтической последовательности фактора межличностного научения

Экзистенциальные факторы. Экзистенциальная терапия — это динамический подход, основанный на проблемах, корни которых уходят в само бытие. И.Ялом исходит из постулата о том, что глубинные структуры личности заключают в себе конфликтующие силы и эти силы существуют на различных уровнях осознания, а некоторые находятся вне сферы сознания

## **ЛЕКЦИЯ 2. Элементы групповой динамики (1 час).**

*Цель* – рассмотреть элементы групповой динамики.

*Вопросы для рассмотрения:*

1. Цели и нормы группы
2. Структура группы и проблема лидерства
3. Сплоченность группы
4. Фазы развития группы

*Основные понятия:* групповая динамика, структура группы, сплоченность, лидерство, фазы развития группы.

*Литература:*

1. Кондрашенко, В.Т. Общая психотерапия: Рук. для врачей/ В.Т. Кондрашенко [и др.]. – 4-е изд., перераб. и доп. - М.: РИИП, 1999. - 524 с.

2. Александров А.А. Современная психотерапия. Курс лекций – СПб.: Академический проект, 1997. — 336 с.

3. Олифирович, Н.И. Индивидуальное психологическое консультирование / Н.И. Олифирович. – М.: Тейс, 2005. – 264 с.

4. В понятие групповой динамики входят 5 основных и несколько дополнительных элементов.

5. Основные элементы:

6. 1) Цели группы.

7. 2) Нормы группы.

8. 3) Структура группы и проблема лидерства.

9. 4) Сплоченность группы.

10. 5) Фазы развития группы.

11. Дополнительные элементы:

12. 1) Создание подгрупп (развитие п.3).

13. 2) Отношения индивидуума с группой (развитие п.3).

**Основные элементы групповой динамики**

В понятие групповой динамики входят 5 основных и несколько дополнительных элементов.

Основные элементы:

1) Цели группы.

2) Нормы группы.

3) Структура группы и проблема лидерства.

4) Сплоченность группы.

5) Фазы развития группы.

Дополнительные элементы:

1) Создание подгрупп (развитие п.3).

2) Отношения индивидуума с группой (развитие п.3).

Цели группы – психотерапевтической, психокоррекционной, профилактической, тренинговой и т.п., – определяются тем, в какую более общую систему работы с людьми включена группа. Планируемый результат

группы зависит также от того, на какую психотерапевтическую методологию опирается ведущий группу специалист. Цель психодраматической группы – достижение катарсиса через повторное проживание ситуации в ролевой игре и, благодаря этому, – новой ступени интеграции личности; цель групп встреч – достижение более полного личностного потенциала, личностный рост; цель гештальт-терапии – просветление, расширение зоны психологического видения. Нормы группы.

Нормы — это принятые правила поведения, руководящие действиями участников и определяющие санкции наказания при их нарушении. Типичными нормами психокоррекционных групп являются самооткрытие и честность. Подчинение групповым нормам связано со статусом участника группы и сплоченностью группы.

Структура группы и проблема лидерства.

Процессы, имеющие место в социальной группе или в семье, в искусственно созданной группе происходят в концентрированной форме. Участники попадают в незнакомую групповую ситуацию, в которой руководитель может оказывать или не оказывать им помощь. Опираясь на собственное понимание или прошлый опыт, они приходят в группу с определенными ожиданиями относительно роли, которую будут в ней играть. Р.Шиндлер (1957) описал пять наиболее часто встречающихся групповых ролей и одну менее часто встречающуюся роль:

1)α(альфа) – лидер, который инициатирует группу, побуждает ее к действиям, составляет программу и придает отвагу.

2)β(бета) – эксперт, который имеет специальные знания, навыки или способности, которые группе всегда требуются или которые группа просто уважает. Он анализирует, рассматривает ситуацию с нескольких сторон; его поведение самокритично и рационально.

3)γ(гамма) – пассивные и легко приспосабливающиеся члены, старающиеся сохранить свою анонимность; большинство из них отождествляется с альфой.

4)ω(омега) – самый крайний член, который отстает от группы в силу собственной бездарности, какого-то отличия от всех остальных или от страха, иногда он отождествляется или объединяется с Р, чем провоцирует группу.

5)Р – противник, оппозиционер, активно выступающий против лидера.

Сплоченность группы. И.Ялом (2000) понятие сплоченности относит к степени привлекательности для человека группы и ее участников. Члены сплоченных групп принимают и поддерживают друг друга и склонны строить значимые отношения в группе. По всей видимости, сплоченность является фактором, оказывающим существенное влияние на исход терапии. По мнению С.Кратохвила, сплоченности содействуют:

1.Удовлетворение личных потребностей индивидуумов в группе или при помощи группы.

2.Цели всей группы, которые находятся в согласии с индивидуальными

потребностями; взаимная зависимость при работе над конкретными задачами.

3. Выгоды, вытекающие из членства в группе и ожидание несомненной пользы от него.

4. Разного рода симпатии между членами группы, их взаимное тяготение.

5. Мотивировка каждым участником своего членства, включая усилия, которые он приложил, чтобы попасть в группу.

6. Дружески располагающая атмосфера.

7. Престиж группы при одновременном повышении престижа индивидуума во время его членства в группе.

8. Влияние групповой деятельности 9. Соперничество с другой группой или группами.

10. Вражда, неприязнь и отрицательное отношение общества (замкнутость сект и фракций).

Фазы развития группы

Психокоррекционная группа с момента ее создания до завершения работы проходит несколько стадий (фаз) своего развития.

Большинство исследователей этого вопроса приходят к выводу о том, что групповой процесс, начинаясь со стадии адаптации, через разрешение внутригрупповых конфликтов (вторая стадия) приходит в конечном итоге к сплоченности и эффективному решению проблем.

С. Кратохвил 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 в тенденциях к самоутверждению начинается распределение ролей: активные и пассивные, лидирующие и “униженные”, “любимчики” и “нелюбимчики” и т. п. Возникает недоверие друг к другу, так и психотерапевтом, а в конечном результате — разочарование в самом методе лечения.

Третья фаза (развитие и сотрудничество). Снижается эмоциональная напряженность, уменьшаются число и частота 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.

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.