Московский Институт ПСИХОАНАЛИЗА

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Факультет психологии

РЕФЕРАТ

на тему: «Терапевтические факторы и динамика групповой терапии»

по дисциплине: «Методы групповой психотерапии»

Выполнила студентка:

Курс: 3
Группа: 3211.0

Проверил:
к.м.н., проф.
Старшенбаум Г.В.

Москва 2017

Оглавление

Введение 4
I. ФАКТОРЫ ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ 6
1.1 Психотерапевтическое воздействие группы 6
1.2 Определение терапевтических факторов 8
II. ДИНАМИКА ГРУППОВОЙ ТЕРАПИИ 14
2.1 Руководство в терапевтической группе 14
2.2 Формирование норм терапевтической группы 16
2.3 Стадии развития терапевтической группы 18
Заключение 22
Литература 24

Введение

Актуальность исследования

Положительное влияние терапии на личность поддерживается многочисленными исследованиями. У большинства психологов, уже давно не вызывает сомнений целесообразность применения групповой психотерапии к клиентам с определёнными запросами.

В то же время вызывает интерес вопрос, как и почему терапия действует на личность каждого члена группы. Ответ на этот вопрос даёт нам более цельное понимание того как, с помощью каких методов терапевту лучше воздействовать на процессы, происходящие в группе, а от чего лучше отказаться.

Вопросами исследования различных терапевтических эффектов занимались такие исследователи как О.Н. Истратова, Д.Б. Карвасарский, Е.А. Колотильщикова, И. Г. Малкина-Пых, К. Ойстер, А.А. Осипова, Г. В. Старшенбаум, Г.В. Тимошенко, И. Ялом и другие.

Проблемам изучения терапевтических эффектов в группе и посвящена наша работа.

Цель исследования: определить терапевтические факторы и динамику групповой терапии.

Задачи исследования:

- ✓ определить психотерапевтическое воздействие группы;
- ✓ обозначить терапевтических факторов;
- ✓ описать руководство в терапевтической группе;
- ✓ выявить формирование норм терапевтической группы;
- ✓ обозначить стадии развития терапевтической группы.

Объект исследования: факторы и динамика групповой терапии; ***предмет исследования:*** определение их влияния на процесс групповой терапии.

Метод исследования – аналитико-синтетический, теоретической базой

являются труды российских и зарубежных исследователей в области психологии, психотерапии и психиатрии.

Структура работы определена целями и задачами работы, и состоит из введения, основной части, заключения и списка использованной литературы.

I. ФАКТОРЫ ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

1.1 Психотерапевтическое воздействие группы

В социальной психологии группа – это совокупность людей, связанных общей целью и включённых в типичные для них виды деятельности, регулируемые общими ценностями и нормами [9].

Считается, что группа отличается как от случайного скопления людей, так и от коллектива как высшего уровня группового развития.

Одним из основных признаков, который отличает группу от случайного объединения людей, является способность её участников включаться в согласованные действия, благодаря которым могут быть удовлетворены их индивидуальные потребности.

В социальной психологии традиционно выделяют следующие основные признаки группы:

- ✓ осознание участниками своей принадлежности к группе;
- ✓ установление определённых отношений между ними;
- ✓ внутренняя организация, включая распределение обязанностей, лидерство, иерархию статусов;
- ✓ действие группового давления, побуждающего участников вести себя в соответствии с принятыми в группе нормами;
- ✓ наличие определённых изменений во взглядах и поведении отдельных участников, обусловленных их принадлежностью к группе.

Психокоррекционная группа - это искусственно созданная (лабораторная) малая группа, объединённая целями межличностного исследования, личностного научения и самораскрытия [6]. Это неструктурированное взаимодействие здесь и теперь, при котором участники изучают происходящие с ними процессы межличностного взаимодействия в данный момент и в данном месте.

Эффективность группового процесса и положительная динамика

индивидуально-психологических характеристик членов группы зависит от состава групп, типа руководства и многообразных личностных аспектов участников.

Психотерапевтическое воздействие группы опирается на три важных компонента: чувства, мышление, поведение.

Весьма значимыми для любой группы оказываются следующие психологические и социально-психологические процессы:

- эмпатия - сопереживание, понимание другого на уровне чувств, переживание тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой человек;
- рефлексия - осознание человеком того, как он воспринимается партнером по общению, способность к самоанализу психических состояний, действий, поступков;
- податливость влиянию руководителя и других участников;
- идентификация друг с другом и с руководителем происходит тогда, когда участники стремятся к установлению желательных взаимоотношений в группе;
- присвоение группового опыта. Осуществляется через эмоциональные переживания в связи с решением проблем участников [7].

В успешно работающих группах происшедшие изменения распространяются на внешний мир.

Таким образом, люди в психотерапевтической группе, хоть и обладают схожими целями и интересами, такая группа искусственна, и дабы она не распадалась и двигалась в нужном направлении, в неё следует ввести принципы, обычно называемые «правилами группы». В терапевтической группе особое внимание уделяется процессам, происходящим в ней.

1.2 Определение терапевтических факторов

Согласно Г. В. Старшенбауму, терапевтическими факторами называются используемые в терапии приемы и ресурсы [11].

И. Ялом считает факторами «замысловатое переплетение человеческих опытов» [13, с.15]. Он насчитывается одиннадцать таких факторов. Перечислим их.

1. Вселение надежды.

В группе происходит общение пациентов, находящихся на разных стадиях выздоровления. Наблюдение за другими людьми и взаимодействие с более здоровыми членами группы позволяют пациентам с оптимизмом относиться к собственному состоянию и перспективам, перенимать успешный опыт.

2. Универсальность переживаний.

Пациенты с психической патологией в той или иной степени сталкиваются с социальной изоляцией. Кроме того, психические патологии связаны с эгоцентризмом и субъективным переживанием собственной исключительности. Осознание сходства собственных переживаний, симптомов, поведения с переживаниями и поведением остальных членов группы дает возможность получать и оказывать поддержку, устраняет катастрофизацию проблем.

3. Предоставление информации.

В ходе ведения группы терапевтом осуществляется дидактическое обучение пациентов. Члены группы получают информацию о функционировании психики, значении симптомов, групповой динамики, процессе психотерапии и т. д.

4. Альтруизм.

В ходе группового взаимодействия пациенты приучаются оказывать и получать поддержку, осваивают новые социально приемлемые формы поведения.

5. Корректирующая рекапитуляция первичной семейной группы.

Группа представляет собой модель реального мира и, прежде всего, родительской семьи. Члены группы взаимодействуют с терапевтами и друг с другом так, как они взаимодействовали со своими близкими. В ходе терапии появляется возможность выявления ранних конфликтов, патогенных отношений и их коррекция.

6. Развитие навыков социализации.

В процессе группового взаимодействия пациенты получают возможность развития базовых навыков общения.

7. Имитационное поведение.

Участники группы подражают поведению, одобряемому в группе, пробуют новые способы взаимодействия.

8. Межличностное научение.

Групповое взаимодействие позволяет выявить и скорректировать неадекватные установки в отношениях с другими людьми. Группа наглядно демонстрирует в отношениях паратаксических искажений - склонности человека строить свое отношение к другому преимущественно на основании собственных фантазий и интерпретаций. Паратаксическое искажение включает в себя переносные отношения и искажение межличностной реальности в зависимости от внутриличностных желаний. Результатом подобных искажений становится самоисполняющееся пророчество – поведение другого человека в реальности становится таким, каким мы его неосознанно хотели видеть и провоцировали.

9. Сплоченность группы.

Возникновение сплоченности имеет огромное значение для психотерапевтического процесса. Члены таких групп более восприимчивы, и между ними наблюдаются искренние, доверительные отношения. Очень важным следствием группового сплочения является возможность раскрытия конфликтного переживания, конструктивного проявления враждебных чувств.

10. Катарсис.

Интенсивное выражение ранее подавляемых, скрываемых чувств.

Катарсис чаще всего переживается при выражении связанных с прошлым или настоящим чувств грусти, любви и гнева. Интенсивное проявление чувств нередко сопровождается потерей самоконтроля, поэтому в психотерапевтических группах участники склонны сдерживать себя, подавлять чувства, так как опасаются последствий возможной утраты самоконтроля. Поэтому интенсивность и частота катарсиса зависит как от степени подавления своих чувств участниками, так и от атмосферы безопасности в группе. Обычно после переживания катарсиса появляется чувство расслабления, которое считается обязательным элементом катарсиса. Чтобы катарсис имел продолжительное психотерапевтическое воздействие, а не остался лишь моментным освобождением от чувств, он должен быть оценен в контексте как группы, так и жизни участника вне группы.

11. Экзистенциальные факторы.

В сплоченной и принимающей группе участники способны анализировать и корректировать свое отношение к фундаментальным проблемам бытия – признание жестокости и несправедливости жизни, понимание неизбежности смерти, признание одиночества, принятие ответственности за свою жизнь.

По мнению И. Ялома, эти факторы действуют взаимозависимо: они могут производить общие эффекты или эффекты одних изменяются другими.

Другие авторы расширяют этот список.

Так, А. Е. Архангельский с коллегами добавляют к нему коррективный эмоциональный опыт [8]. В ходе группового взаимодействия участники осознают неприемлемость и неадекватность прежних эмоциональных реакций через проверку реальностью:

1. Группа дает возможность в достаточно безопасной обстановке выразить сильные эмоции.

2. Группа поддерживает и принимает выражение любых эмоций. Группа позволяет проанализировать, чем на самом деле вызваны сильные переживания – реальной ситуацией и поведением участников или внутренними установками,

влиянием прошлых отношений и т. д.

3. Группа помогает признать неприемлемость, неадекватность и нецелесообразность определенных форм поведения.

4. Группа дает возможность участнику опробовать новые способы взаимодействия [8].

Г. В. Старшенбаум относит к необходимым фактором существования терапевтической группы групповую сплоченность и групповое напряжение [10]. Групповая сплоченность помогает самораскрытию и разрешению возникающих в группе конфликтных ситуаций. Групповое напряжение, которое выражается в тревоге, раздражении, отчуждении, неприятии, обиде и т.п., возникает в связи с несовпадением ожиданий участников с реальной групповой ситуацией, несовпадением их личных устремлений, необходимостью соразмерять свои потребности и позиции с другими членами группы, обращением к болезненным проблемам и переживаниям [10, С.11-19].

Также, Г. В. Старшенбаум [10] и А.А. Осипова [6] считают важным фактором механизм обратной связи. При этом обратная связь должна быть:

- ✓ желательной;
- ✓ максимально описательный (не оценочной);
- ✓ сближена с обсуждаемым событием.

Обратная связь эффективна, если она:

- ✓ содержит намерение помочь,
- ✓ осуществляется с полным вниманием,
- ✓ выражается конкретно, прямо, а не косвенно,
- ✓ поощряет человека к формированию собственной оценки, а не к восприятию чужих выводов,
- ✓ своевременна,
- ✓ содержит предложения об альтернативных способах поведения,
- ✓ проверена и отрегулирована (проверка: насколько полученная информация совпадает с ощущениями других).

В ходе обратной связи в групповой работе должна установиться связь

между эмоциональной отдачей и эмоциональным получением. Иначе будет происходить излишняя отдача или излишнее получение, что приводит к нарушению взаимоотношений.

А.А. Осипова, также поминает, о том, что сами клиенты в качестве основных факторов групповых процессов упоминают: осознание нового (самого себя, восприятие другими, понимание других людей), переживание в группе положительных эмоций (в отношении самого себя, других членов группы, группы в целом, положительных эмоций от участников группы), приобретение новых способов поведения, прежде всего межличностного взаимодействия и поведения в эмоционально напряженных ситуациях [6].

Надо сказать, что в большой степени именно сама группа является агентом изменения. В этом заключается коренное различие между индивидуальной терапией и групповой терапией. В формате индивидуальной терапии терапевт выступает в качестве единоличного и действующего напрямую агента изменения. Воздействие же ведущего группы гораздо более опосредовано.

Подводя итог написанному, что факторами терапии называются используемые в ней приёмы и ресурсы. Различные исследователи называют тот или иной комплекс таких ресурсов. Но большинство из них пересекается с теми ресурсами, что были названы И. Яломом.

Выводы:

Групповая терапия опирается на эффекты, которые происходят в группе. И как оказывается их немало. Люди, находясь в окружении других, меняют свои чувства, мысли, потребности.

Терапевты в своей практике используют факторы групповой терапии, к которым относятся: вселение надежды, предоставление информации, развитие навыков социализации, универсальность переживаний, имитационное поведение, альтруизм, сплоченность группы, катарсис, корректирующая рекапитуляция первичной семейной группы, межличностное научение и

экзистенциальные факторы.

На самом деле список факторов у разных исследователей может изменяться, но это наиболее часто упоминаемые терапевтические факторы.

II. ДИНАМИКА ГРУППОВОЙ ТЕРАПИИ

2.1 Руководство в терапевтической группе

Групповой динамикой называется совокупность внутригрупповых социально-психологических процессов и явлений, характеризующих развитие малой группы и его этапы/стадии. К групповой динамике относятся проблемы целей и норм группы, руководства, внутреннего напряжения, проекции прошлого опыта и актуальных взаимосвязей, создания подгрупп и отношений индивидуума с группой. Групповая динамика представляет собой развитие или движение группы во времени [8].

Начнём изучение динамики в группе с описания роли руководителя терапевтической группы.

Ведущий группы является единственным лицом, ответственным за создание и сбор группы. Изрядная доля работы по поддержанию существования группы приходится еще на период до первой встречи; и от умения ведущего правильно отобрать пациентов и подготовить их к терапии в значительной степени зависит судьба группы.

Как только группа начинает свое функционирование, терапевт следит за посещаемостью, в начале собраний радушно приветствует участников, уделяя особое внимание предотвращению трений между ними. Случается, что пациент приобретает неудачный опыт пребывания в группе, что может вызвать даже преждевременное прекращение терапии, и это может принести ему даже пользу в контексте всего его существования в качестве пациента терапии.

Однако, в общем и целом, если пациент бросает курс в самом начале группы, это следует рассматривать как неудачу терапии. Не только сам пациент не получает никакой пользы, его уход негативным образом сказывается и на остающихся. Если же все-таки кто-то уходит, то терапевт должен, если только речь идет не о закрытой, ввести в группу новых участников.

Поначалу пациенты – чужаки друг для друга. Они знакомы только с

терапевтом, который выступает в качестве связующего звена. Терапевт - основная объединяющая сила группы. Участники относятся друг к другу только через их общие отношения с терапевтом.

К основным функциям руководителя можно отнести следующие:

- ✓ побуждение членов группы к проявлению отношений, установок, поведения, эмоциональных реакций, обсуждению предложенных тем, предоставлению информации и обратной связи, анализу групповых ситуаций и проблем отдельных клиентов и пр.;
- ✓ создание в группе атмосферы взаимного принятия, доверия, доброжелательности, безопасности, взаимопомощи, способствующей самораскрытию участников;
- ✓ разработка и поддержание групповых норм, гибкость в выборе директивных или недирективных техник. При этом лучших результатов в коррекции достигают руководители, которые в большей степени ориентированы на опеку и эмоциональную поддержку, а затем уже на стимулирование и руководство [1, С.43].

Терапевт должен уметь распознавать и препятствовать любым силам, угрожающим сплоченности. Систематические опоздания, пропуски, образование подгрупп, подрывающее терапевтический процесс внегрупповое общение и поиски «козлов отпущения» ставят под угрозу целостность группы и требуют вмешательства терапевта. Терапевт ответственен за индивидуальные потребности. Его первая задача – способствовать созданию физической целостности группы. В некоторых ситуациях необходимо пренебречь удовлетворением настоятельных потребностей какого-то отдельного пациента или даже пожертвовать пациентом (удалив его из группы) ради блага остальных участников.

В любой эффективно взаимодействующей группе назначенный руководитель – не единственный человек, осуществляющий руководство. Руководство могут осуществлять активные члены группы, влияющие на других ради целей группы или личных целей участников. Когда среди членов группы

выдвигаются лидеры, некоторые участники частично отказываются от личной автономии и прерогативы принятия решений, позволяя другим принимать решения за себя.

Некоторые виды групп с самого начала осуществляют самоуправление и не имеют руководителя. Многие группы встреч организовывались без присутствия руководителя, которого иногда заменяли записанные упражнения и инструкции.

В большинстве групп, начинающихся без назначенного руководителя, в ходе их развития появляется один или больше лидеров. Вопрос о том, кто именно возьмет на себя руководство, решается с учетом ролевых потребностей группы, индивидуальных качеств кандидата в лидеры и восприятия другими участниками его соответствия групповым ролевым требованиям.

Исходя из сказанного, руководство группой является одной из важных динамических составляющих терапии. Оно не обязательно должно вестись терапевтом; в определённых ситуациях и /или определённые моменты времени оно может переходить к кому-то из участников.

2.2 Формирование норм терапевтической группы

Как только группа стала физической реальностью, терапевт должен направить усилия на ее превращение в терапевтическую социальную систему. Необходимо установить свод неписаных правил поведения, или норм, которые будут задавать направление взаимодействиям в группе.

Таким образом, если участники группы, взаимодействуя, запускают терапевтические факторы, то в этой ситуации задача терапевта – сформировать такую культуру группы, которая будет максимально благоприятствовать эффективному взаимодействию ее участников.

Очевидно, нормы терапевтической группы могут радикально отличаться от правил/этикета, регулирующих обычное социальное взаимодействие. В отличие от участников практически любой другой группы, участники

терапевтической группы должны свободно высказывать непосредственные чувства, которые они испытывают к группе в целом, к отдельным ее участникам или к терапевту. Честность и спонтанность выражения следует всячески поощрять. Если мы хотим, чтобы группа развилась в подлинный социальный микрокосм, то участники должны взаимодействовать свободно.

В число прочих желательных норм поведения входят: активное участие в работе группы, безоценочное принятие других ее участников, активное самораскрытие, честность, неудовлетворенность своими нынешними моделями поведения, желание разобраться в себе и стремление измениться. Каждая психотерапевтическая группа устанавливает свои нормы поведения, но в каждой из них обычно поощряются эмпатия, правдивость, теплота и открытость.

Групповые нормы – это принятые правила поведения, руководящие действиями участников и определяющие санкции наказания при их нарушении [2].

Нормы могут выступать в качестве как предписаний, так и запретов на определенные виды поведения. Они содержат в себе важный компонент оценки, благодаря которому участники группы ощущают, следует или не следует им вести себя подобным образом. Нормы могут быть как подразумеваемыми, так и явными. На практике участники групп редко сознательно формулируют нормы.

Терапевт может использовать следующую тактику: раздать перечень различного рода действий и попросить их пометить, какие действия уместны в группе, а какие – нет.

Материалом для построения норм служат как ожидания участников по отношению к группе, так и явные и неявные указания со стороны ведущего и наиболее влиятельных участников группы. Если ожидания участников пока еще размыты, это дает ведущему еще большую свободу в формировании такой групповой культуры, которая, по его мнению, будет оптимально терапевтической. Изначально терапевт является самой влиятельной фигурой в

группе, и пациенты ждут, что он будет задавать направление.

Терапевт, выступающий как «конструктор норм», всегда формирует нормы группы и должен осознавать эту свою функцию. Ведущий не может не влиять на нормы; фактически, все его поведение в начале группы является влиянием. Более того, то, чего терапевт не делает, зачастую не менее важно, чем то, что он делает.

Таким образом, для того, чтобы группа двигалась в определённом направлении важно задать рамки такого движения. Этими рамками, или границами, могут выступать нормы группы, инициатором которых выступает ведущий, а остальные являются активными.

2.3 Стадии развития терапевтической группы

В процессе достижения участниками индивидуальных и групповых целей группа проходит определенные стадии развития. Закономерности развития всех типов групп схожи, независимо от целей, стилей, методов работы, однако содержание этапов может отличаться. Имея представление о развитии группы, заранее можно предвидеть, чего можно ожидать от группы, подготовиться к изменениям и спланировать программу занятий. Анализ различного опыта ведения групповой работы позволяет выявить пять основных стадий развития группы [2; 4; 5].

- Первая стадия.

Участники испытывают стремление к включению в ситуацию. Эту стадию называют также стадией зависимости и ориентировки. Участники пытаются понять, что должно быть достигнуто в процессе совместной работы. На этой стадии за ведущим пристально следят, пытаясь проникнуть в его «тайные планы», угадать сценарий. Здесь могут возникать тревожность, страхи, которые связаны с неопределенностью ситуации и искаженным пониманием самораскрытия. Участники больше центрированы на себе. Социометрическая структура группы характеризуется отсутствием или очень малочисленными

эмоциональными отношениями. Техники, направленные на сопереживание, сочувствие, на этой стадии еще преждевременны. Цель первого этапа – сплотить группу, выработать у участников понимание цели. К концу данного этапа формируется чувство принадлежности к группе, возникает желание устанавливать отношения с другими участниками. На первой стадии развития группы от ведущего требуется довольно большая активность, поскольку участники только лишь ориентируются в группе и еще не готовы выступать с инициативой. На первом групповом занятии используются различные техники знакомства, выработки правил и норм, техники целеполагания. В начале работы группы наиболее целесообразно использовать упражнения, игры и психотехники, устанавливающие доверие. Существенной частью занятий первой стадии являются невербальные психотехники, направленные на прямое непосредственное взаимодействие в группе. Используются также вербальные коммуникативные игры.

- Вторая стадия.

Это стадия нарастающего напряжения, которое обусловлено, с одной стороны, борьбой за свое место в группе, с другой стороны – сопротивлением самораскрытию, стремлением сохранить привычный стереотип контролирования ситуации. Начинает преобладать потребность в контроле за ситуацией. Часто проявляется соперничество и желание властвовать, участники ведут борьбу за лидерство. Об обстановке в группе можно судить по высказываниям недовольства, сомнения в достижении поставленной цели. Для данной стадии характерна неравномерность отношений между участниками группы, появление отдельных подгрупп, усиление тревоги и защитных реакций. Основные задачи ведущего на этой стадии: помочь осознать истоки тревоги, увидеть способы психологической защиты, учить участников открыто выявлять конфликты в группе и решать их, учить принятию ответственности за работу группы и становиться более автономными и независимыми. Эффективными в работе на данной стадии являются психотехники выражения чувств, техники снятия напряжения.

- Третья стадия.

Происходит формирование групповой сплоченности. Возникает изменение перспективы восприятия группового процесса. Группа воспринимается участниками как целое. Происходит принятие норм, ценностей как свободных, а не навязанных извне. Уровень напряжения спадает, появляется поддержка. На данной стадии доминирует потребность в привязанности: участники устанавливают более тесную эмоциональную связь друг с другом. Отношения в группе больше напоминают социальные «поглаживания»: отрицательные моменты в группе порой просто не замечаются. Критика, даже конструктивная, как правило, на этой стадии отсутствует. На первый план выступают вопросы партнерства. Эффективными в работе этой стадии являются психотехники формирования групповой сплоченности.

- Четвертая стадия.

Группа превращается в зрелую продуктивно работающую. Групповая поддержка дает возможность каждому члену группы справиться с тревогой перед самораскрытием. Возникает стремление к свободному, прямому проявлению эмоций. Группа продуктивно выполняет психотерапевтические функции. Устанавливается динамическое равновесие между самораскрытием и обратной связью. Происходит продуктивный анализ проблем участников и реальное изменение себя и своего поведения. Социометрическая структура группы на этой стадии близка к своему идеальному варианту: большое, приближающееся к максимальному количество взаимных выборов, все участники включены и приняты в групповой процесс.

Продуктивно работающая группа уже готова к решению реальных проблем и задач участников группы. На этой стадии группа, как правило, сама выбирает тематику занятия и проблему для проработки. Ведущий становится равноправным партнером, к нему обращаются за советом, поддержкой, недостающей информацией. Упражнения и игры используются на этой стадии минимально, поскольку основная часть времени и зрелых групповых ресурсов

теперь тратится на поиск способов решения актуальных задач участников.

- Завершающая стадия работы группы.

Данная стадия является подготовкой участников к жизни вне группы. Подводятся итоги общей групповой работы и индивидуальной работы участников. Обсуждается, интегрируется и ассимилируется полученный в ходе работы в группе опыт. Участники готовятся к расставанию, обмениваются планами на будущее, пожеланиями.

Группы различаются по тому, как они проходят свои жизненные циклы. Члены групп далеко не всегда осознают последовательность группового развития. Психологу же необходимо знать закономерности групповой динамики и учитывать ее при построении занятий и управлении социально-психологическими процессами.

Вкратце, стадии развития групповых отношений повторяют те же стадии, что и происходят в любой группе, единственное их отличие в том, что время жизни терапевтической группы может быть задано извне, а потому многие процессы здесь протекают более скоротечно.

Выводы:

Групповая динамика представляет из себя совокупность внутригрупповых социально-психологических процессов и явлений, характеризующих развитие малой группы и его этапы/стадии – начиная от зарождения группы и заканчивая – подготовкой жизни участников вне группы. Другими важными вопросами групповой динамики являются проблемы норм группы и руководства.

Руководство важно, поскольку группе важно знать, куда и как двигаться. А нормы важны, чтобы понимать, что делать можно, чтобы достичь целей группы, а чего нельзя.

Заключение

В результате исследования мы пришли к следующим выводам.

Групповая работа в терапии имеет ряд преимуществ. И одно из таких преимуществ – это действие факторов самой группы на личность.

И. Ялом называет их одиннадцать: вселение надежды, предоставление информации, развитие навыков социализации, универсальность переживаний, имитационное поведение, альтруизм, сплоченность группы, катарсис, корректирующая рекапитуляция первичной семейной группы, межличностное научение и экзистенциальные факторы.

Другие исследователи, называя факторы, чаще используют уже обозначенные И. Яломом, иногда добавляя свои.

Сами факторы есть составляющие, которые могут подвергаться изменениям во времени. Процессы, происходящие в группе, могут усиливать одни факторы и ослаблять другие.

К одной из процессуальных составляющих относят руководство. Руководство в некоторых направлениях психологии, может переходить от терапевта к группе, и обратно. В некоторых группах терапевт попросту отсутствует.

Важной составляющей является набор норм, которые вырабатывает сама группа под руководством терапевта (если они не даются в готовом виде).

Сама динамика происходит наподобие динамики, происходящей в любой другой малой группе. Единственное отличие – динамика в терапевтической группе регламентирована, а поэтому происходит в более сжатые сроки.

Если рассматривать перспективы терапевтических факторов, то, конечно же, возможно появление и других факторов в списке[1]. Использования динамики в группе может смоделировано на любую рабочую группу.

Наша работа может оказаться справочным материалом для начинающих

[1] Колотильщикова Е.А. Психотерапия невротических расстройств: психологические факторы и механизмы /Е.А. Колотильщикова //Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2015. Т. 11. № 2. С. 146-170.

терапевтов. Она может быть использована ими для осознания процессов, происходящих в группе помимо воли ведущего.

Литература

1. Истратова О.Н. Справочник по групповой психокоррекции / О.Н. Истратова, Т.П. Оксакусто. – 2-е изд. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 443 с.
2. Карвасарский Д.Б. Психотерапия / Д.Б. Карвасарский – СПб.: Питер, 2007 г. – 672 с.
3. Колотильщикова Е.А. Психотерапия невротических расстройств: психологические факторы и механизмы /Е.А. Колотильщикова //Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2015. Т. 11. № 2. С. 146-170.
4. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: Справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 992 с.
5. Ойстер К. Социальная психология групп. Монография/ К. Ойстер – СПб.: Прайм-Ерознак, 2004. – 224 с.
6. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов / А.А. Осипова– М. ТЦ Сфера, 2007. – 512 с.
7. Пермякова, М. Е.Экспрессивная терапия в работе психолога [учеб. пособие] / М. Е. Пермякова, О. С. Чаликова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 120 с.
8. Психотерапия: учебное пособие [для послевузовского и дополнительного образования / Архангельский А. Е. и др.]; под ред. В. К. Шамрея, В. И. Курпатова. – СПб.: СпецЛит, 2012. – 494 с.
9. Социальная психология: учебник и практикум для академического бакалавриата / Под ред. И.С. Клециной. – М.: Изд-во Юрайт, 2016. – 348 с.
10. Старшенбаум Г.В. Групповой психотерапевт: интерактивный учебник / Г. В. Старшенбаум. – М.: Директ-медиа, 2011 – 175 с.// www.koob.ru/starshenbaum/gruppovoi_psihoterapevt
11. Старшенбаум Г. В. Психотерапия для начинающих. Самоучитель / Г. В. Старшенбаум. – М.: Издательство АСТ, 2016. – 575 с.

12. Тимошенко Г.В., Леоненко ЕА. Работа с телом в психотерапии: Практическое руководство / Г.В. Тимошенко, ЕА. Леоненко. – М: Психотерапия, 2006. – 480с.

13. Ялом И. Групповая психотерапия: теория и практика / И. Ялом – 2-е изд. – М.: Апрель Пресс, Психотерапия, 2007. – 576 с.