

# ГРУППОВАЯ ДИНАМИКА.

(Тезисы лекции)

1. **Вступление.** Краткая история вопроса. *Люди объединяются в группы с целью выживания и развития.*(Ф. Месмер, Дж. Пратт, З. Фрейд, А. Адлер, Дж. Морено, К. Роджерс)

*«Главная роль в психотерапии принадлежит группе, а её воздействие сводится к эффективному влиянию одного человека на другого».*

*Групповая психотерапия - это метод, который применяет в лечебных целях групповую динамику, т.е. отношения и взаимодействия членов группы с психотерапевтом и между собой. (Не путать с коллективной психотерапией!)*

*Групповая динамика - это совокупность групповых действий и взаимодействий. ГД возникает в результате взаимоотношений между членами группы.*

## 2. **Преимущества групповой формы работы.**

Группа - микрокосм, общество в миниатюре, отражающий внешний мир, но гораздо *более безопасный* для раскрытия индивидуума и приобретения им нового опыта. В группе становятся очевидными скрытые факторы (давление партнёров, социальное влияние, конформизм). Возможность получения обратной связи и поддержки.

### **В процессе группового взаимодействия происходит:**

- принятие ценностей и потребностей других;
- ощущение себя:
  - а) принятым и принимающим;
  - б) пользующимся доверием и доверяющим;
  - в) окружённым заботой и заботящимся;
  - г) получающим помощь и помогающим;
- разрешение межличностных конфликтов;
- идентификация себя с другими участниками группы;
- формирование мотивации к дальнейшему личностному росту.

*NB Причины положительной динамики до конца сегодня ещё не осмыслены.*

**В групповом процессе существуют определённые факторы, помогающие достижению целей терапии (три основных процесса):**

- **податливость** - члены группы податливы влиянию руководителя и других участников, а так же включению в терапевтическую работу;

- **идентификация** - члены группы идентифицируются с друг другом и руководителем группы;
- **присвоение** - члены группы присваивают групповой опыт.

*NB В успешно работающих группах, происшедшие изменения распространяются на внешний мир.*

### **Лечебные факторы, характерные для большинства групп:**

- сплочённость;
- внушение надежды;
- обобщение (мои проблемы не уникальны);
- альтруизм (я полезен);
- предоставление информации / рассуждения;
- множественный перенос (группа как модель семьи, исследование эмоциональных привязанностей внутри группы);
- межличностное обучение (группа как испытательный полигон для исследования положительных и отрицательных эмоциональных реакций);
- развитие межличностных умений (навыки общения);
- катарсис (освобождение от чувства вины и стыда, обсуждение скрытых, подавленных и «неприличных» потребностей. Очищение, облегчение, свобода.

*Групповая динамика представляет собой развитие или движение группы во времени.*

### **К групповой динамике относятся следующие проблемы:**

- целей и норм группы;
- сплочённости;
- внутреннего напряжения;
- проекций прошлого опыта и актуальных взаимосвязей;
- создания подгрупп;
- отношений индивида с группой.

Одним из важнейших факторов групповой динамики является внутреннее напряжение.

Напряжение возникает при взаимодействии членов группы (столкновение желаний, удовлетворение потребностей, необходимость приспособляться к группе, злость, агрессивность, неприязнь, избегание друг друга, игнорирование, конфликты).

*NB Групповое напряжение связано с внутренним напряжением каждого члена группы (тоска, подавленность, неприязнь, агрессивность).*

*NB В групповой терапии агрессия не подавляется, а выявляется! (Напряжение должно компенсироваться!)*

- Сильное напряжение - стремление выйти из группы. Для индивидуума - ухудшение состояния.
- Слабое напряжение - группа не выполняет лечебную функцию (оазис).

NB Психотерапевтическая группа нуждается в постоянных конфликтах, взаимной критике и конфронтации - это залог динамики.

В процессе достижения участниками индивидуальных и групповых целей группа последовательно проходит определённые стадии развития:

- Стадия зависимого и исследующего поведения  (высокий уровень тревожности, установка правил для большей безопасности).



- Стадия разрешения внутригрупповых конфликтов (соперничество, стремление к власти, борьба за лидерство).



- стадия сплочённости и эффективного решения проблем (зрелость, более тесная эмоциональная связь друг с другом, привлекательность, партнёрство, близость).

*NB Чувства тревоги и зависимости особенно проявляются в неструктурированных группах, где руководитель намеренно не даёт определения целей и норм. Отсюда особая роль руководителя в детских группах.*

Основная ответственность за происходящее в группе возлагается на руководителя. Руководитель не может полагаться только на интуицию: в основе групповой практики лежит подготовка и опыт.

### **Подготовка компетентных руководителей:**

- обучение теории и мастерству;
- практика (тренировка) под контролем в качестве руководителя группы;
- наблюдение за профессиональными руководителями групп;
- личное участие в групповом процессе ( проработка личных проблем).

### **Этика:**

Наиболее общие из этических вопросов:

- согласие на участие в групповом процессе;
- свобода выбора;
- установление мер предосторожности от психологических и физических травм:
  - а) адекватные методы отбора;
  - б) соблюдение норм конфиденциальности;

в) правила группы.

*NB Добросовестный руководитель наблюдает за результатами группового процесса и должен быть доступным вне группы.*