

**Содержание**

Введение

1 Теоретический раздел

1.1 Конспект лекций

2 Практический раздел

2.1 Практические занятия

2.2 Семинарские занятия

2.3 Деловые игры

 3 Раздел контроля знаний

 3.1 Материалы для итоговой аттестации

4 Вспомогательный раздел

4.1 Учебная программа по дисциплине «Групповая психотерапия»

4.2 Список рекомендуемой литературы

**Пояснительная записка**

Изучение курса «Групповая психотерапия» слушателями Института повышения квалификации и переподготовки кадров является необходимым условием их профессиональной подготовки.

Групповая психотерапия – это дисциплина, изучение которой является необходимым элементом профессиональной подготовки слушателей ИПК и ПК.

Основная цель курса «Групповая психотерапия» – изучить основные положения групповой психотерапии, рассмотреть основные закономерности функционирования психокоррекционной группы, её основные характеристики, охарактеризовать основные типы психокоррекционных групп, а также освоить методы групповой психотерапии в русле основных направлений групповой психотерапии. При изучении курса важно отчётливо представлять себе не только сильные, но и слабые стороны представленных методов, направленных на возвращение личности к психологическому благополучию.

Актуальность и необходимость подготовки данного учебно-методического комплекса обусловлена спецификой практической деятельности педагога-психолога в учреждениях образования, многообразием актуальных вопросов, касающихся работы с группой, подготовкой слушателей к самостоятельной работе по дисциплине.

Целью учебно-методического комплекса по курсу «Групповая психотерапия» является оказание помощи слушателям в овладении методологическими основами групповой психотерапии, практикой работы с личностью и группой, а также в овладении основными психотерапевтическими методами воздействия, формами работы в деятельности педагога-психолога.

Учебно-методический комплекс включает основные теоретические базовые положения по темам курса, практические, семинарские занятия, деловые игры, вопросы для самоконтроля и адресован слушателям ИПК и ПК. Построение материала учебно-методического комплекса отличается логичностью, содержательностью и доступностью в усвоении.

Учебно-методический комплекс соответствует требованиям, предъявляемым к учебным публикациям данного рода, и может быть использован слушателями, как на практических занятиях, так и во время самостоятельной работы.

**1 Теоретический раздел**

**1.1 Конспект лекций**

**Тема 1 Теоретические основы групповой психотерапии**

1 Основные понятия по теме

Существует много определений понятия групповая психотерапия. Якоб Морено (Могепо, 1932) определяет групповую психотерапию как лечение людей в группах.

Станислав Кратохвил (Kratochvil, 1978) считает, что групповая психотерапия — это метод, при котором с лечебной целью используется групповая динамика, т. е. отношения и взаимодействия членов группы как с психо­терапевтом, так и между собой.

Польский профессор Стефан Ледар (1990) групповой психотерапией называет такой лечебный метод, который сознательно, планомерно и систематически применяется в специально организованной лечебной группе, где пси­хотерапевт и участники используют вербальные и невер­бальные методы воздействия на пациента и группу и совместно принимают активное участие в терапевтиче­ской деятельности.

Н. К. Липгарт и соавт. (1979) считают, что групповая психотерапия представляет собой принципиально новое направление терапевтической деятельности, ориентиро­ванное прежде всего на активизацию личности больного человека и изменение его отношений к своей болезни и окружающей микросоциальной среде.

А. С. Слуцкий и В. Н. Цапкин (1985) определяют групповую психотерапию как метод лечебного воздейст­вия на личность больного через включение его в эмоцио­нально интенсивное, психологически положительное вза­имодействие со специально организованной управляемой микросредой (цит. по Кондрашенко В.Т., Донской Д.И., Игумнов С.А., 1999).

Значение термина «психотерапия» связано с двумя его толкованиями (в переводе с греческого psyche – душа и therapeia – забота, лечение, т.е. «лечение души»). Сам же термин «психотерапия» был введен Д. Тьюком в 1872 году, однако стал популярен с конца 19 века. Возникновение в собственном смысле слова «групповая психотерапия» исследователи относят к 1904-1905 г.г., связывая этот момент с врачебной деятельностью И. В. Вяземского (Россия) и Дж. Прэтта (США), а появлением термина «групповая психотерапия» мы обязаны Дж. Морено, предложившему его в 1932 году. Впервые же групповую психотерапию стали применять в 1940-х годах (И. Ялом).

Как в пси­хокоррекции, так и в психотерапии предъявляются сходные требования к личности клиента и специалиста, оказывающе­го психологическую помощь; к уровню его профессиональной подготовки, квалификации и профессиональным навыкам; используются одинаковые процедуры и методы; предъявляются одинако­вые требования; помощь оказывается в результате специфи­ческого взаимодействия между клиентом и специалистом (Осипова А. А.).

По мнению Ю. Е. Алешиной, различие терминов «психо­коррекция» и «психотерапия» возникло не в связи с осо­бенностями работы, а с укоренившимся мнением, что пси­хотерапией могут заниматься люди, имеющие специальное медицинское образование. Кроме того, термин «психотера­пия» (Psychoterapy) является международным и во многих странах мира однозначно используется по отношению к ме­тодам работы, осуществляемым профессиональными пси­хологами.

Так, Р. Кочюнас указывает, что понятие «групповая психотерапия» применяется в разных смыслах:

- в узком – как использование группового метода в лечебных целях (клиническая групповая психотерапия);

- в более широком – как психотерапевтический метод, использующий факторы групповой динамики для решения эмоциональных, личностных, поведенческих проблем людей, а также для совершенствования личности (Р. Кочюнас).

Под психотерапией в настоящее время принято понимать комплексное лечебное вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека при многих психических, нервных и психосоматических заболеваниях. Условно различают клинически-ориентированную психотерапию, направленную преимущественно на смягчение или ликвидацию имеющейся симптоматики, и личностно-ориентированную психотерапию, которая стремится помочь человеку изменить свое отношение к социальному окружению и к собственной личности (И. Г. Малкина-Пых).

В клинически-ориентированной психотерапии используются такие методы, как гипноз, аутогенная тренировка, различные виды внушения и самовнушения. В личностно-ориентированной психотерапии применяется разнообразие приемов, методов, которые основаны на концептуальных моделях различных школ и течений.

Психологическую модель психотерапии можно рассматривать как направление деятельности практического психолога, при этом психотерапия направлена на оказание психологической помощи клиентам (здоровым людям) в ситуациях различного рода психологических затруднений, а также в случае потребности улучшить качество жизни.

В основе психотерапии лежит идея о возможности изменения человеческого «Я». Основная идея, которая объединяет многие подходы в психотерапии – это стремление помочь человеку в развитии личности путем снятия ограничений, запретов и комплексов (В.Л. Таланов, И.Г. Малкина-Пых).

И. Ялом выделяет следующие цели групповой психотерапии:

- выяснение проблем каждого участника группы и помощь в понимании и изменении своего состояния;

- увеличение уровня адекватной социальной адаптации;

- предоставление информации о закономерностях межличностных и групповых процессов на основе эффективного и гармоничного общения с другими людьми;

- поддержка процесса «созревания» личности, проявляющегося в раскрытии ее духовного потенциала.

С более широким пониманием групповой психотерапии связано понятие «психотерапевтическая группа» – это группа, в которой психотерапевтические методы могут применяться не только для лечения психических нарушений, но и для реализации более широких целей (Р. Кочюнас).

Связь древних подходов с современными методами сознательного использования групп, имеющими задачей целенап­равленное воздействие на личность, лишь недавно стала предметом научно-психологического исследования.

Историческим предвестием современной групповой психотера­пии могут служить опыты Антона Месмера (1734-1815). Этот работавший в Париже австрийский врач приобрел международную известность благодаря своему умению излечивать от самых разных соматических и психических бо­лезней. Месмер считал, что здоровье человека зависит от разлитых в атмо­сфере невидимых магнетических флюидов, которые исходят от звезд, и что любые нарушения равновесия этих флюидов вызывают заболевания. Месмер утверждал, что умеет исправлять такие нарушения прикосновением магнети­ческого жезла, а позже — что может делать это с помощью целительной силы своих рук. Однако международная ученая комиссия во главе с Бенджамином Франклином заключила, что пациен­ты излечивались от психических заболеваний типа истерии силой внушения, а Месмера заклеймила как шарлатана. После таких обвинений Месмер сошел со сцены, а интерес к его гипотезе вскоре угас. В результате без внимания оста­лась та истина, что поведение людей в группах подчиняется определенным психологическим закономерностям и что группа сама по себе может рассмат­риваться как психотерапевтический фактор.

В Соединенных Штатах первые попытки приме­нения групповых методов лечения получили название «репрессивно-инспирационной» («подавляюще-вдохновляющей») терапии, и эти методы доминировали в первой трети 20 столетия.

Одним из первых репрессивно-инспирационную терапию стал практиковать Джозеф Пратт, врач из Бостона, занимавшийся лечением больных туберкуле­зом. К началу 30-х годов Пратт пришел к убеждению, что основой психотерапии является благотворное воздействие одного человека на другого, и стал планировать се­ансы групповой терапии для лиц, не имеющих особых соматических наруше­ний. В течение достаточно долгого времени Пратт оставался пионером в области разработки групповых методов лечения.

Наибо­лее сильное влияние на развитие психологии и психотерапии в Соединенных Штатах оказали теория и практика психоанализа, берущие свое начало в ра­ботах Зигмунда Фрейда. Феномен группы занимал Фрейда главным образом в связи с интересом последнего к психологии масс и склонности членов группы идентифицировать себя с сильной личностью, играющей роль лидера. К груп­повой терапии сам Фрейд симпатий не питал, но один из его последователей, Альфред Адлер, пробовал адаптировать методы индивидуальной терапии для работы с группами.

Психоаналитические методы, направленные на лечение отдельного паци­ента в условиях группы, разрабатывались многими последователями Фрейда. К числу ранних попыток работать с группами в рамках психоаналитической традиции можно отнести деятельность Луиса Вендера в 1929 году и Пауля Шилдера в 1934 году. Трайджент Барроу предложил термин «групповой анализ» в 1925 году. После нескольких лет психотерапевтической практики Барроу стал сомневаться в правомерности принципиальной для психоанализа ориентации на отдельную личность. Посте­пенно он пришел к убеждению, что для понимания отдельной личности необ­ходимо изучать социальные группы, к которым они принадлежат.

Во время Второй мировой войны стало остро не хватать профессиональ­но подготовленных психотерапевтов, так как огромное количество ветеранов нуждалось в психологической помощи. Это послужило импульсом к экспери­ментированию и развитию практической психологии. Среди известных специ­алистов того времени, которые разрабатывали психоаналитически ориентиро­ванные методы работы с группами, можно назвать Сэмюэля Слэвсона и Алек­сандра Вольфа.

Якоб Морено более всего известен как создатель метода психодрамы, но разработанные им приемы занимают центральное место в работе психокоррекционных групп всех направлений.Как автор, Морено был очень плодовит, а его деятельность охватывает не­сколько этапов развития групповой терапии. Морено утверждал, что впервые использовал свой подход еще в 1910 году, и обычно именно ему приписывает­ся введение термина «групповая психотерапия» в 1932 году**.** Морено употреблял его по отношению к методу, кото­рый предусматривал переход людей из каких-либо сообществ в новые группы на основании их личных предпочтений и социометрических оценок. В 1931 году Морено учредил первый профессиональный журнал, в котором освещались вопросы групповой терапии. Кроме того, Морено претендует на роль основателя возникшей в 1942 году первой профессиональной организации специалистов по групповой терапии.

Карл Роджерс способствовал развитию гу­манистического направления в психотерапии, резко выступая против догма­тического психоанализа. Роджерс впервые применил свой клиенто-центрированный подход для работы с группами во время экспериментаторского периода, который последовал за Второй мировой войной. Во время сеансов терапевты имеют дело с текущими ситуативными конфликтами, а не с бессознательными и ис­торически сложившимися аспектами личности. Манера работы терапевта или руководителя группы менее директивна и более либеральна, чем это приня­то в традиционной психотерапии.

В отличие от психоанализа, основное вни­мание терапевт обращает на взаимоотношения членов группы, а не на внут­ренние психические процессы. Роджерс видел в руководителе группы не столько специалиста, который лечит клиента, сколько равноправного парт­нера, формирующего спонтанные «я — ты» взаимоотношения, не обременен­ные традиционными правилами и ограничениями, налагаемыми на поведение собственно терапевта. Предоставление терапевту права действовать в соот­ветствии со своей интуицией и делиться чем-то личным с клиентом способ­ствовало развитию новых подходов к групповой работе.

В работах Карла Роджерса отражена тенденция к более полному вовлече­нию терапевта в жизнь группы, которая характерна для 50-60-х годов. В свой­ственных гуманистической психологии подходах к работе с группами подчерки­вается, что выражение чувств важнее, чем применение интеллекта.

Современная социология возникла в XIX веке как наука, изучающая взаимозависимость социальных явлений и общих закономерностей социального поведения людей, порожденную всевоз­растающей индустриализацией общества. Первые социологи, такие как Эмиль Дюркгейм и Георг Зиммель, сосредоточили свое внимание не столько на обществе в целом, сколько на процессах, происхо­дящих в группах. Считается, что первый социально-психологический экспе­римент провел Триплетт, когда определил, насколько вело­сипедисты увеличивают скорость в присутствии других велосипедистов. Триплетт назвал этот феномен эффектом «социального облегчения» (social facilitation). Эффект «социального облегчения» является примером проявле­ния социопсихологического принципа, который помогает понять, что проис­ходит в психокоррекционных группах. В 60-х годах ис­следователи пришли к заключению, что решения, принимаемые индивидами в одиночку, более консервативны, чем решения, принимаемые после обсуж­дения в группе. Эта тенденция идти на больший риск, когда решения прини­маются с оглядкой на группу, получила название «сдвига к риску» (risky shift).

Практика групповой психотерапии разви­валась по большей части независимо от лабораторных исследований функци­онирования группы и динамики групповых процессов, так что и в самом деле неизвестно, до какой степени процессы, которые происходят в терапевтиче­ских группах, соответствуют тому, что было открыто в ходе социологичес­ких исследований.

Британские психотерапевты С. X. Фоукс, У. У. Байон и X. Эзриел, считают, что группа живет по своим собственным законам, и заключают результа­ты экспериментальных исследований по групповой динамике в рамки фрей­дистской концепции. При таком подходе терапевт обращает внимание скорее на взаимодействия в группе или на развитие некоей общей для всей группы темы, чем на патологические состояния ее отдельных членов. Вышеназванные терапевты стали важными фигурами в истории психокоррекционных групп от­части потому, что это одни из немногих европейцев, оказавших влияние на практику групповой терапии в Северной Америке.

Терапевты, признающие необходимость учета групповой динамики, счи­тают, что центральное место в истории психокоррекционных групп занимает Курт Левин, и рассматривают его «теорию поля» в качестве концептуального ядра теории групп. Левин, будучи социальным психологом, оказал более силь­ное влияние на современные исследования малых групп, чем кто-либо дру­гой. Он предположил, что легче изменить индивидов, собранных в группу, чем изменить любого из них по отдельности. Благодаря Левину и его коллегам исследования малых групп специалистами стали считаться вполне оправданными и заслуживающими доверия.

Таким образом, первый толчок развитию групповой психотерапии в Соединенных Штатах был дан репрессивно-инспирационным подходом Пратта, второй – применением психоаналитической теории, третьим стало возникшее в 60-х годах гуманистическое движение в психотерапии. На сегодняшний день можно говорить о существовании медицинской, психологической, социологической и философской моделей психотерапии.

***Контрольные вопросы:***

1 Раскройте понятия «психотерапия» и «групповая психотерапия».

2 Охарактеризуйте цели групповой психотерапии.

3 Какие подходы развития групповой психотерапии выделяют авторы.

**Тема 2 Основные положения групповой психотерапии**

1. Преимущества и ограничения групповой психотерапии
2. Классификация психокоррекционных групп

Работа психотерапевтической группы основывается на групповой динамике как совокупности событий и межличностных взаимодействий в группе (Р. Кочюнас). Очень важным терапевтическим фактором является взаимодействие участников друг с другом и с терапевтом группы. Воздействие группы на участников отличает групповую психотерапию от индивидуальной (где происходит контакт одного клиента с психотерапевтом). В группе используются навыки не только терапевта, но и потенциал некоторых участников и группы в целом.

1 Группа оказывается микрокосмом или обществом в миниатюре, отражающим в себе весь внешний мир и придающим реалистичность искусственно создаваемым отношениям.В семье, на работе или в группах на людей ежедневно действуют такие факторы, как давление, социальные влияния, конформизм. Эти факторы выявляются в психо­коррекционных группах, что оказывает соответствующее влияние на взгляды и поведение личности. В результате опыт, приобретаемый в специ­ально созданной среде, обычно переносится на внешний мир.

2 Преимущество группы состоит в возможности по­лучить обратную связь и поддержку от других ее членов, имеющих сходные проблемы или опыт и способных благодаря этому оказать существенную по­мощь. В процессе происходящих в группе взаимодействий осознается цен­ность других людей и потребность в них. В группе отдельная личность чув­ствует себя принимающей других и принимаемой другими, доверяющей им и внушающей доверие, заботящейся и окруженной заботой, оказывающей по­мощь и получающей ее. Реакции, возникающие и прорабатываемые в контек­сте групповых взаимодействий, могут помочь в разрешении межличностных конфликтов вне группы. В дружественной и контролируемой обстановке мож­но усваивать новые навыки, экспериментировать с новыми стилями поведе­ния и получать опыт на специально подобранной группе партнеров. Присутствие равноправных партнеров, а не только одного тера­певта, создает ощущение комфорта.

3 В группе можно быть не только участником событий, но и зрителем. Наблюдая со стороны за ходом групповых взаимодействий, можно идентифицировать себя с активными участниками и использовать результаты этих наблюдений при оценке собственных эмоций и поступков. Множество об­ратных связей создает отражение личности сразу во многих ракурсах, позво­ляющее ей оценить собственное поведение и установки. При добавлении к тера­певтической диаде еще одного или нескольких человек возникает напряжение, которое не всегда имеет место в отношениях двух людей. Это напряжение может способствовать выявлению психологических проблем каждого члена группы.

4 Группа может способствовать личностному росту. В группе личность неизбежно ставится в положение, вынуждающее ее к самоисследо­ванию и интроспекции. Каждая попытка самораскрытия или самоизменения члена группы вызывает одобрительную ре­акцию со стороны других ее членов, и, соответственно, повышается самооцен­ка личности.

5 Групповая форма работы имеет и экономические преимущества.

6 Гибкость групповых форм терапии позволяет моделировать разные ситуационные формы межличностных взаимодействий, разрабатывать различные терапевтические программы и работать с разным континген­том участников (К. Рудестам).

**Группа (малая)** – это совокупность индивидов, непосредственновзаимодействующих друг с другом для достижения общих целей и осознающих свою принадлежность к данной общности (Краткий психологический словарь, А.Л. Свенцицкий).

Малой группой в психологии обычно называют несколько человек, которые собрались с какой-либо целью — справиться с проблемой, улучшить самочувствие или просто приятно провести время (К. Рудестам). В зависимости от типа группы будут фор­мулироваться специфические цели участников, достижению которых и служит их опыт пребывания в группе.

В психотерапевтических группах задачи обычно связаны с самоисследованием и самопознанием. Цель участников — избавление от серьезных эмоциональных проблем или их предотвращение, а также достижение определенных измене­ний в поведении и психике (И. Ялом).

Например, в психотерапевтических группах, ориентированных на отдельную личность, больше обсуждаются проблемы отдельных участников, терапевт концентрирует собственные усилия и подключает группу для работы с отдельным участником (психоаналитические группы, гештальт-группы, психодраматические и поведенческие группы).

В группах, ориентированных на межличностное взаимодействие участников, больше акцентируются отношения между участниками, между участниками и терапевтом (группы недирективной терапии, группы встреч, Т-группы и др.) (Р. Кочюнас).

**Групповая динамика** — это совокупность групповых дей­ствий и интеракций, возникающих в результате взаимоот­ношений и взаимодействий членов группы, их деятельнос­ти и влияния членов на окружение, и представляет собой развитие или движение группы во времени.

В общем виде групповую динамику составляют задачи и нормы группы; ее структура и структура лидерства в груп­пе; групповые роли; сплоченность группы; групповое на­пряжение.

Все элементы групповой динамики обсуждаются в про­цессе работы, так как в них наиболее ярко выражается спе­цифика системы отношений, установок, особенности пове­дения другого и могут рассматриваться при этом как основ­ные темы групповой дискуссии (А.А. Осипова, 2004).

В групповой динамике выделяют три уровня:

- отдельная личность и ее внутрипсихическая динамика;

- межличностное взаимодействие участников группы;

- ситуация и динамика группы как одного целого.

Эти уровни присутствуют в любой психотерапевтической группе; их динамичное взаимодействие и правильное использование помогают терапевту реализовать психотерапевтический потенциал группы (Р. Кочюнас, 2004).

**Психокоррекционными группами** называют небольшие временные объединения людей, имеющие специально назначенного руководителя, прово­дящие встречи в определенное время. Основные задачи таких групп — взаим­ное исследование, получение знаний о собственной личности, ее развитие и раскрытие (Barrett-Lennard, 1975).

Лакин выделил шесть процессов**,** которые, по его мнению, являются общими для психокоррекционных групп. Группы: 1) облегчают выра­жение эмоций; 2) создают чувство принадлежности к коллективу; 3) побужда­ют к самораскрытию; 4) знакомят с новыми моделями поведения; 5) позволяют сопоставить личностные особенности отдельных членов группы; 6) способству­ют распределению ответственности между руководителем и остальными участ­никами.

Психокоррекционные группы можно разделить на четыре категории: группы организационного развития или решения проблем; группы обучения руководителей и развития межличностных навы­ков; группы личностного развития; терапевтические группы. Многие учеб­ные группы по конечному результату являются также и терапевтическими. Каждая из перечисленных категорий обладает широким внутренним разнообразием: их цели могут включать получение информации, выполнение конк­ретных заданий, понимание собственной личности; в них могут поощряться либо жестко просчитанные, либо спонтанные действия; основная роль в оп­ределении хода групповых процессов может принадлежать руководителю или же самим членам группы; группы могут различаться по степени структури­рованности и длительности существования, они могут ориентироваться на ра­боту со здоровыми людьми или на лечение лиц с серьезными эмоциональны­ми расстройствами.

Двумя основными параметрами, по которым можно классифицировать раз­личные типы групп являются:

1) степень, в какой руководитель группы сохраняет за собой доминирующую роль в организации группы и управлении ее работой;

2) зна­чение, которое придается эмоциональному стимулированию членов группы по сравнению со значением, придаваемым рациональному побуждению к работе в группе.

Существуют значительные отличия в применении разными руководите­лями основных понятий и методик одного и того же подхода (К. Рудестам).

**Таблица 1 – Классификация психокоррекционных групп по характеру руководства ими и по значению, придаваемому эмоциональному стимулированию**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Группы** |
|  | **центрированные** | **центрированные** |
|  | **на руководителе** | **на участниках** |
| Рациональное | Группы трансактного анализа | Т-группы |
| стимулирование | Группы тренинга умений | Группы темоцентрированного |
|  |  | взаимодействия |
| Эмоциональное | Группы встреч | Т-группы |
| стимулирование | Гештальт-группы | Группы темоцентрированного |
|  | Группы телесной терапии | взаимодействия |
|  | Психодрама | Группы встреч |
|  | Группы танцевальной терапии |  |
|  | Группы арт-терапии |  |

**Состав групп**

В зависимости от методологической ориентации и функциональной направленности работы в группах их членами могут быть как относительно приспособленные к жизни, эмоционально уравновешенные личности, так и лица, кото­рые нуждаются в помощи в связи с эмоциональными или поведенческими рас­стройствами. Многие руководители перед набором новых групп проводят предварительное обследование участников. Однако такие обследования не по­зволяют безошибочно выявить тех, кто наиболее способен к эффективной ра­боте.

Большего внимания заслуживают причины, которые были выявлены И. Яломом:

1 Одной из приводившихся «отказниками» причин была их озабоченность проблемами внегруппового характера.

2 Второй причиной была неспособность вписаться в группу: поведение «отказника» не соответствовало поведению других членов группы.

3 Третья причина была связана с неспособностью к душевной близости, которая выражалась в отстраненности, нежелании само­раскрытия, нереалистичных ожиданиях.

 4 Четвертая причина состояла в боязни «заразиться» чу­жими эмоциями: на некоторых членов группы отрицательное воздействие ока­зывали проблемы, занимавшие тех, кто слишком свободно изливал свои нега­тивные переживания на окружающих.

Самыми подходящими для работы в группе будут лица с сильной мотива­цией и средним уровнем интеллекта.

Руководитель группы может отказаться от работы с клиентами, страдаю­щими психозами, а также находящимися в острой фазе депрессии или имею­щими гомицидальные наклонности.

 Лакин указывал, что нежелательно при­сутствие в группе людей, у которых критические замечания вы­зывают гнев или тревогу; тех, кто в состоянии стресса проецирует на других членов группы столь сильные эмоции, что окружающие начинают ощу­щать себя жертвами; а также тех, чья самооценка столь низка, что их потреб­ность в ободрении становится ненасытной (Lakin, 1972).

Лучшим диагностическим показателем потенциальной успешнос­ти участия членов группы в групповой деятельности является их поведение на первых совместных занятиях.

Группа должна быть достаточно большой, чтобы обеспечить необходимое разнообразие взаимодействий, и достаточно компактной для того, чтобы каж­дый мог чувствовать себя ее неотъемлемой частью. Когда группа слишком малочисленна, она перестает дей­ствовать как группа, а ее члены оказываются вовлеченными в проводимые в условиях группы индивидуальные консультации или психотерапевтические сеансы.

Считается, что минимальное количество членов жизнеспособной груп­пы –это четыре человека. В целом по мере роста численности группы эффективность терапевтиче­ских воздействий снижается.

Келлерман ввел «Правило восьми» (Kellerman, 1979). Оно гласит, что восемь чело­век — оптимальная численность для терапевтической группы**:** такая группа достаточно мала, чтобы способствовать близости и налаживанию прямых кон­тактов между всеми членами группы, и достаточно велика, чтобы обеспечить необходимую динамичность и разнообразие опыта взаимодействий. Значимым фактором является также длительность каждого занятия. Считается, что 90 ми­нут достаточно, чтобы предоставить каждому члену группы, состоящей из восьми человек (плюс руководитель) оптимальные 10 минут группового времени.

Когда руководители психокоррекционных групп говорят о сходстве или различиях между их членами, они обычно имеют в виду демографические показатели (возраст, пол, образовательный уро­вень), выявленные проблемы (симптомы, диагнозы, жалобы), а также склад личности и манеру поведения. Допустимая степень смешанности состава груп­пы зависит от ее задач и временных рамок, которыми она ограничена. Группы, рассчитанные на малые сроки существования или на оказание эмоциональной поддержки, тяготеют к большей однородности в составе участников, а группы, рассчитанные на более длительные сроки или на выработку межличностного понимания, могут выиграть от большей гетерогенности.

Левин считал, что сходство ведет к большей взаимной приязни и поддержке, а различия предоставляют больше возможностей для возникновения противоречий и, следовательно, для развития.

Большинство специалистов отдают предпочтение от­носительно гетерогенным группам, в состав которых входят лица, имеющие жалобы на разные проблемы и по-разному относящиеся к окружающему (Уайтекер, Либерман, Келлерман).

Наиболее часто упоминаемым обоснованием пользы гетерогенности являет­ся стремление создать в группе репрезентативную модель социума (Беннис и Шепард).

Главный недостаток гомогенных групп состоит в ограничениях, возникающих из-за узости спектра предоставляемых ими возможностей: гомогенные группы создают недостаточ­но стимулов.

Ялом (Yalom, 1975) приводит доводы в пользу однородности, подчеркивая, что она позволяет группе быстрее превратиться в единое целое, стать более сплоченной, способствует получению членами группы большей поддержки и уменьшению количества конфликтов. Посещае­мость в однородных группах выше, чем в разнородных.

Cплоченность является важной детерминантой успешной работы группы. Большинство руководителей групп согласны с тем, что в группе у всех долж­ны быть примерно одинаковыми сила эго и способность справляться со стрес­сом. Левин (Levine, 1979), являясь сторонником разнообразия представляемых в группе складов личности, предлагает при организации групп в первую оче­редь учитывать схожесть жизненных проблем и возраста, что должно способ­ствовать сплочению. Однако настоящая однородность при организации группы практически недостижима, поскольку даже при общности проблем и стилей поведения могут возникать конфликты вследствие разногласий по вопросам распределения властных полномочий, допустимой близости и других аспектов пребывания в группе.

**Роли и нормы**

Исследование социального поведения было определено Гордоном Олпортом (1968) как попытка понять, как на мысли, чувства и поведение индивидов влияет реальное, воображаемое или подразу­меваемое присутствие других.

Процессы, происходящие в социальных группах или семье как ячейке общества, в усиленной и концентрированной форме имеют место в группах, которые создаются искусственно.Оказываясь в группе, индивиды попадают в незнакомую ситуацию, руководитель же группы может им при этом помогать, а может и не помогать. Вследствие специфичности индивиду­ального восприятия, а также текущего и прошлого опыта, члены группы, придя на первое занятие, имеют каждый свои ожидания и представления о той роли, которую они будут в ней играть. В этом смысле *роль* — это набор способов поведения и выполняемых функций, которые представляются умес­тнымии реализуются в данном социальном контексте.Ролевые установки должны обладать необходимой гибкостью.

По мере развития межличностных отношений в группе естественным образом возникает необходи­мость во всё новых ролях.

Существует длинный перечень стереотипных ролей, которые представля­ют разные способы поведения в психокоррекционных группах.

Чтобы описывать типы личностей в разработанной им системе координат, Лири сконстру­ировал круговую схему. Позднее Келлерман (Kellerman, 1979) выделил во­семь основных типов ролей, распределенных по парам противоположностей: романтик — буквоед, невиновный — козел отпущения, ментор — ребенок, сектант — объединитель.

Важное значение для понимания ролей, которые играют в группе ее чле­ны (и руководитель), имеет разработанный Робертом Бэйлзом (Bales, 1960; 1970) анализ процесса взаимодействия, широко применяемый для исследова­ния групп в лабораторных условиях и для изучения реальных психотерапевти­ческих групп. Наблюдения за вербальной и невербальной коммуникацией в психокоррекционных группах выявили два типа функций поведения, которые необходимы для успешного существования группы: функции решения задач и функции оказания поддержки.

Функции решения задач представлены процес­сами, служащими средством достижения определенных целей (например, внесение и принятие предложений, мнений или сведений).

 Функции оказания поддержки связаны с эмоциональным и социальным климатом в коллективе. Они способствует возникновению взаимной приязни членов группы и их сплоченности, что облегчает достижение групповых целей.

Поведение членов группы, занятых решением конкретной задачи или ока­занием поддержки, может либо способствовать развитию группы, либо за­труднять его.В ходе групповой работы функции решения задач и функции оказания поддержки постоянно взаимодействуют. Достижение цели может повлиять на мнения членов группы друг о друге, а чувство зависти или желание покоман­довать могут затормозить решение даже самой простой задачи.

Для эффективной работы группе требуется определенный баланс позитив­ных способов поведения, связанных как с оказанием поддержки, так и с реше­нием стоящих перед группой задач.

В большинстве психокоррекционных групп со­циальные и эмоциональные аспекты как раз и являются главными, поэтому внимание к чувствам и отношениям способствует достижению групповых це­лей.

Нормы есть в любой группе. Иногда официально принятые и сложившиеся сами собой нормы не совпадают. Нормы помогают решать, надо ли выражать свои чувства, как делать это к месту, до какой степени может доходить участие к другим, надо ли в отноше­ниях с ними руководствоваться их личными качествами или их статусом.

В каждой психокоррекционной группе устанавливаются свои эксплицитные и имплицитные нормы.Обычно стандартом становится поощрение проявлений эмоциональной открытости и душевного тепла. Нормы поведения должны соот­ветствовать целям группы. При этом чрезвычайно важно установить нормы психотерапевтического общения. В большинстве психокоррекционных групп они включают высокий уровень самораскрытия, откровенность в конфликтах и выражении приязни, признание каждым своих собственных чувств. Соблюде­ние этих норм способствует установлению честных и откровенных отношений между членами группы (К. Рудестам).

В группах могут возникать своеобразные содружества или группировки, даже если руководитель этого не поощряет. Если такие группировки способ­ствуют достижению целей всей группы, они могут оказаться полезными.

Дружеские связи могут тормозить коммуникативные процессы в группе из-за возникающей путаницы во взаимоотношениях и бояз­ни разгласить конфиденциальную информацию. В таких условиях открытое выраже­ние чувств подавляется, нормы терапевтического общения не соблюдаются, а изменение и развитие личности встречает сопротивление.

Не всякий член группы неукоснительно соблюдает все установленные в ней нормы. Их соблюдение зависит от целого ряда обстоятельств, например, от группового статуса участника. При низком статусе имеется тенденция игнорировать нормы, при среднем же статусе показатели соблюдения норм обычно высокие. При стремлении к повышению статуса наблюдается склон­ность придерживаться норм, пока лидирующее положение в группе не дос­тигнуто, после чего отклонения от менее важных правил уже не коррек­тируются группой с помощью отрицательной обратной связи (Crosbie, 1975).

**Таблица 2 – Роли, связанные с решением задач и оказанием поддержки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Решение задач** | **Оказание поддержки** |
| *Инициатор* Предлагает новые идеи и подходы к проблемам и целям группы. Предлагает способы преодоления трудностей и решения задач | *Вдохновитель* Поддерживает начинания других, выказывает понимание чужих идей и мнений |
| *Разработчик* Детально прорабатывает идеи и предложения, выдвинутые другими членами группы | *Гармонизатор* Служит посредником в ситуациях, когда между членами группы возникают разногласия, и таким образом сохраняет в группе гармонию |
| *Координатор*Комбинирует идеи и предложения и пытается координировать деятельность других членов группы | *Примиритель*Поступается в чем-то своим мнением, чтобы привести в соответствие мнения других, и таким образом поддерживает в группе гармонию |
| *Контролер*Направляет группу к ее целям, подводит итог того, что в ней уже произошло, и выявляет отклонения от намеченного курса | *Диспетчер* Создает возможности для общения, побуждая к нему других членов группы и помогая им, и регулирует процессы общения |
| *Оценщик*Критически оценивает работу группы и предложения других, сравнивая их с существующими стандартами выполнения поставленной задачи. | *Нормировщик* Формулирует или применяет стандарты для оценки происходящих в группе процессов |
| *Погонщик* Стимулирует группу и подталкивает ее членов к действиям, к новым решениям и к тому, чтобы сделать больше уже сделанного | *Ведомый* Пассивно следует за группой. Выступает в роли зрителя и слушателя в групповых дискуссиях и при принятии решений |

Наибольшая готовность к принятию групповых норм проявляется в спло­ченных и гармоничных группах. Сплоченность является ключевым понятием разработанной Левином те­ории групповой динамики. В целом, чем лучше группа отвечает потребностям людей в эмоционально насыщенных межличностных связях, тем она сплочен­ней.

Чем сплоченней группа, тем жестче групповой контроль над взглядами и поступками ее членов, тем строже в ней соблюдаются групповые нормы и тем выше степень принятия индивидами групповых ценностных установок.

Когда члены группы чувствуют привязанность друг к другу, они с большей готовностью выдерживают создаваемый отрицательными эмоциями дискомфорт и прорабатывают свои конфликты до исхода, имеющего более высокую терапевтическую ценность. Чем привлекательней для участников опыт пребывания в группе, тем регулярней они будут посещать занятия и тем выше вероятность, что они останутся в группе и получат пользу от пребыва­ния в ней. Поскольку наиболее характерной чертой групповой психотерапии является присутствие и влияние партнеров, очень многое зависит от степени вовлеченности и сплоченности членов группы.

Отрицательной стороной чрезмерной сплоченности группы может быть не­желание ее членов мыслить критически и принимать серьезные решения. Наив­ный оптимизм в принятии решений, который может проявляться в условиях тесных дружественных отношений, Джанис (Janis, 1972) назвал «огрупплением мышления». Эта тенденция может оказывать неблагоприят­ное воздействие на процесс коллективного решения проблем из-за склонности членов группы быстро сходиться во мнениях и из-за их готовности соглашать­ся друг с другом, не считаясь с возможностью ошибки.

Таким образом, создать сплоченность и преодолеть соперничество и раскол помогают за­дачи, которые требуют объединения и совместной работы всех членов груп­пы. Решение задач, требующих совместной работы или перестройки отношений, может приблизить к цели и саму психокоррекционную группу.

***Контрольные вопросы:***

1 Преимущества и ограничения групповой формы работы.

2 Причины отказа работы в группе (по И. Ялому).

3 Роли, связанные с решением задач и оказанием поддержки.

4 Процессы, общие для психокоррекционных групп.

**Тема 3 Руководство психокоррекционной группой**

1 Основные понятия

2 Требования к руководителю группы

Термин «руководитель» подразумевает, что в группе главным явля­ется кто-то один и что именно он наделен властью оказывать влияние на дру­гих(Johnson and Johnson, 1975). В частности, в терапевтических группах пред­полагается, что квалификация, подготовка и опыт руководителя намного выше, чем у остальных членов группы.

В любой группе, в которой предусматривается взаимодействие ее членов, назначенный руководитель не является единствен­ным, кто осуществляет руководство. В роли лидера могут выступать и другие члены группы— всякий раз, когда они влияют на партнеров или помогают осуществлению групповых или чьих-либо личных целей. Когда лидер выделя­ется из числа членов группы, остальные делегируют ему часть своей личной автономии и прав по принятию решений и таким образом допускают, что ре­шения за них может принимать другой.

Некоторые группы с самого начала являются самоуправляемыми, обходят­ся без руководителя. Примером такой группы является общество «Анонимные алкоголики». Мно­гие группы встреч организуются без физического присутствия руководителя, заменой которому иногда служат записанные на магнитофон инструкции по выполнению упражнений.

Если группы формируются без специально назначенного руководите­ля, все равно в процессе развития группы в большинстве случаев появляется один или несколько лидеров. Лидера­ми часто становятся наиболее активные участники занятий группы.

Ни одна из характеристик личности не гарантирует способности стать хоро­шим руководителем Слэвсон (1962) выделяет следующие свойства личности руководителя: уравновешен­ность, рассудительность, зрелость, сила эго, отсутствие склонности к тревоге, восприимчивость, развитая интуиция, способность к эмпатии, развитое вооб­ражение и др.

Хэйр (1976) предлагает считать, что руководители обладают таким же набо­ром качеств, что и другие члены группы, но у них сильнее выражены те качества, которые принято считать положительными.

Выбор руководителем теории зависит от его личност­ного склада и взглядов на человеческую природу и свой долг.

Классические исследования стилей руководства в малых группах были про­ведены Левином, Липпиттом и Уайтом (1939).

В основе каждого стиля руководства лежит специфический для носите­лей каждого стиля набор представлений о человеческой природе.

**Таблица 1 – Основные стили руководства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Авторитарный** | **Демократичный** | **Попустительский** |
| Все аспекты политики опре­деляет руководитель | Политика вырабатывается на основе направляемых руково­дителем дискуссий и прини­маемых в группе решений | Полная свобода членов группы в принятии решений при минимальном участии руководителя |
| Все шаги в деятельности группы последовательно диктует руководитель | В процессе дискуссии опре­деляются общие этапы пути к стоящей перед группой цели. Руководитель часто предлагает выбор из двух или более возможностей | Руководитель предоставляет материалы для работы и отвечает на вопросы, если они есть |
| Индивидуальные задания и пары для их выполнения определяет руководитель | Распределение обязанностей и выбор партнеров отдаются на усмотрение группы | Руководитель никак себя не проявляет |
| Руководитель хвалит или критикует того, кого сочтет нужным, но сам в работе не участвует, кроме случаев, когда надо что-либо пока­зать | Руководитель хвалит или критикует других, старается быть объективным и принимает участие в работе группы, не беря на себя слишком много | Деятельность членов группы редко комментируется руководителем, который не пытается оценивать или регулировать ход событий |

Результаты социально-пси­хологических исследований позволяют сделать вывод, что на ранних этапах существования группы ее членов привлекает более выраженная ориентация на доминирование в группе руководителя.

Однако, в тех группах, где есть безусловная центрированность на руководителе, послед­нему для поддержания порядка приходится во многом ограничивать членов группы. Существует риск, что в такой группе возникнет сильная за­висимость от руководителя, на которого и будет возложена вся ответствен­ность за активные действия и выполнение задачи.

Нежелание руководителя направлять группу может привести к тому, что свобода будет принята в ней за вседозволенность. Склонные к доминированию личности могут прибегнуть к силовым методам воздействия на других, а более робкие вообще отстранятся от участия в делах группы. В от­сутствие ясных перспектив члены группы могут начать испытывать замеша­тельство, беспокойство и дезориентацию.

Большинство руководителей групп придерживаются позиции, находящей­ся где-то посередине между авторитарностью и попустительством.

На применяемые руководителем группы подходы могут накладывать свой отпечаток его личные потребности и предпочтения.

Гибкие и эффективно работающие руководители групп должны понимать необходимость варьировать стиль руководства в зависимости от ситуации и по­требностей группы. Директивный стиль может быть полезен при хорошо струк­турированной конечной цели.

 Чем активнее группа, тем менее активен руководитель. Руководители должны учитывать состав группы, уровень знаний и навыков ее членов, временные рамки работы, насущность задач, степень своей ответственности, и все это — в зависимости от потребностей, которые диктуются сложившимися условиями.

В психокоррекционных группах для лидера наиболее обычны функции эксперта, катализатора, аранжировщи­ка и образцового участника.

Самой традиционной функцией руководителя-терапевта можно считать роль постоянного *эксперта* при группе.Почти при любых происходящих в группе взаимодействиях и практически в любой момент ее существования у руководителя есть возможность прокомментировать один или несколько про­цессов, которые могут одновременно протекать на нескольких уровнях: на уровне отдельных или нескольких участников, а также на уровне группы в целом. Однако если руководитель слишком увлекается предостав­лением информации, ответами на вопросы и вообще своей ролью эксперта, группа становится похожей на учебный класс. Здесь важно проявлять сдер­жанность и знать меру времени.

В качестве *катализатора* руководитель группы способствует развитию со­бытий в ней самим фактом своего присутствия. Он побуждает группу к дей­ствиям и обращает ее внимание на текущие ощущения и заботы ее членов, т.е. руководитель использует своё мастерство, чтобы помочь членам группы увидеть и понять, что происходит в группе.

 *Аранжировщик* поведения членов группы старается облегчить обмен вопросами, чувствами и информацией между участниками и помочь группе в решении её проблем и в достижении её целей.Когда группа не справляется с трудной ситуацией, руководитель может вмешиваться, чтобы направить группу к выходу из тупика. Искусство аранжировки включает умение предотвратить неприемлемое поведение участников, определить границы допустимого поведения, поддержать членов группы в ситуациях, когда их попытки исследовать проблему или обменяться идеями и чувствами уместны, но по исполнению неуклюжи, защитить отдельных участников от необоснованных нападок со стороны других членов группы, соразмерить вклады отдельных участников в работу группы.

 *Роль образцового участника* - от формы работы в группе руководитель может занимать позицию как активного участника, так и аутсайдера.Активное участие помогает участникам ощутить уважение к себе и заботу.

Однако, чрезмерно раскрывая себя, руководитель рискует установить стандарты, достижение которых окажется непосильным для остальных участ­ников. Во многих видах групповой психотерапии доверительное самораскры­тие руководителя запрещено, так как оно мешает терапевтическому процессу переноса.

По мере развития самосознания руководи­теля, углубления его опыта и знаний о групповой и личностной динамике воз­растает достоверность его интуитивных представлений. В целом же для эф­фективного выполнения руководителем его функций требуются чувство вре­мени и творческое применение широкого спектра умений и навыков.

Причины, по которым пребывание в группе оказывает благотвор­ное влияние на личность, полностью не раскрыты. Содержание занятий в разных группах может быть разным, но проис­ходящие в них процессы во многом сходны.

Келман выделил три процесса, имеющих реша­ющее значение для любой психокоррекционной группы: *податливость, иден­тификация* и *присвоение.*

Во-первых, члены группы решаются подвергнуться воздействию со стороны руководителя и партнеров и принять участие в работе группы.

Во-вторых, члены группы идентифицируют себя со своими партнера­ми и с руководителем. Идентификация происходит в результате старания участников поддерживать желательные отношения в группе.

В-третьих, члены группы присваивают групповой опыт. Присвоение происходит через корри­гирующий эмоциональный опыт, являющийся следствием работы над разре­шением тех эмоционально перенасыщенных ситуаций, которые создаются группой.

Члены группы должны сами опробовать новые способы поведения (по­датливость), посмотреть на себя с точки зрения руководителя или партнеров (идентификация) и распространить возникшие в ходе терапевтического про­цесса инсайты на специфические ситуации реальной жизни (присвоение). На этой последней стадии терапевт служит ролевой моделью, устанавливает нормы и задает направление работы, тогда как остальные участники вы­ступают как репрезентативная модель общества и своего рода группа под­держки.

Одно из наиболее широко известных и универсаль­ных описаний группового процесса основано на теории межличностных отноше­ний Вильяма Шютца (1958).

На ранних стадиях существования группы в поведении ее членов отражается их потребность во *включенности* в группу, то есть в обретении чувства принадлежности к ней и в достижении удовлетвори­тельных отношений с другими.

Позднее возникает потребность в *контроле.* На этой стадии появляются соперничество и стремление к власти, и члены групп вступают в борьбу за лидерство и доминирование.

Наконец, на стадии зрелости группы, когда ее члены устанавливают тесную эмоциональную связь друг с другом, особое значение приобретают взаимное тяготение, партнерство, бли­зость. На этом этапе преобладающей становится потребность в *привязанности.*

В большинстве психокоррекционных групп участники довольно быстро начинают понимать, что, хотя у них есть руководитель, который может на­править их и помочь им, не следует ожидать, что он станет выполнять за участников их работу. Члены группы должны выработать для себя правила установления отношений с участниками, занимающими различное место во внутригрупповой иерархии.

Беннис и Шепард (1974) подробно рассмотрели вли­яние испытываемого участниками чувства неопределенности на развитие от­ношений внутри психокоррекционных групп.

На самых ранних этапах этого процесса члены группы испытывают тревогу и, чтобы справиться с нею, пы­таются прояснить для себя существующие в группе правила. Следующий период развития группы характеризуется созданием атмосфе­ры непринужденного общения. Веселость маскирует тот факт, что основные проблемы и разногласия так по-настоящему и не разрешены. На этой стадии наибольшее значение приобретает потребность в близости. Некоторые члены группы стремятся к близости, чтобы встретить понимание и внести свой вклад в достижение групповых целей, другие же воздерживаются от принятия ка­ких бы то ни было межличностных обязательств. Группа снова распадается на группировки, но теперь основой их формирования становится взаимозависи­мость участников.

На этом этапе успешному разрешению возникшей дилеммы более всего способствуют те, кто менее всего склонен к конфликтам на почве взаимно­го сближения и отчуждения. Если членам группы удается преодолеть труд­ности этой последней стадии, их отношения становятся близкими, но при этом сохраняется способность осознавать существующие между ними разли­чия. Такая группа становится зрелой социальной сис­темой.

На протяже­нии всего цикла развития группы отдельные участники сталкиваются с пробле­мой собственной идентичности и идентичности других, проблемами власти и влияния людей друг на друга, их целей и потребностей, взаимной приязни и близости. Успешность опыта пребывания в группе зависит от отношения членов группы к этим вопросам и от способности их решать.

Ялом (1975) выделяет десять основных психотерапевтических фак­торов, которые свойственны большинству групп:

1. ***Сплоченность.***Условие, способствующее достижению группой успеха.
2. ***Внушение надежды****.* Вера в возможность изменений сама по себе обладает терапевтическим действием.
3. ***Универсализация.***Люди приходят в группу каждый со своими проблемами, но скоро осознают, что и у других есть такие же трудности, такое же ощущение собственной несостоятельности и отчужденности от других.
4. ***Альтруизм.*** Осознание того, что каждый в
группе может быть нужен и полезен другим.
5. ***Предоставление информации.***В некоторых группах находят применение прямые инструкции и советы.
6. ***Множественный перенос****.* Любое искаженное восприятие реалий и любое нарушение в области взаимоотношений с другими людьми, вызванные про­изошедшими в прошлом событиями, проявляются в
группе. Эмоциональные привязанности члена группы к ее руководителю, к партнерам или к группе в целом подвергаются проверке и, при необходи­мости, рациональной и реалистичной оценке.
7. ***Межличностное обучение.***Группа создает почву для исследования положи­тельных и отрицательных эмоциональных реакций, а также для анализа новых форм поведения.
8. ***Развитие навыков общения.***Явно или неявно, но члены группы совершен­ствуют свои навыки жизни в обществе. Для овладения навыками общения используются различные приемы.
9. ***Подражательное поведение.***Умение себя вести отчасти приобретается в процессе наблюдения за другими. На начальном этапе возможно подража­ние поведению руководителя или других особо популярных членов группы с целью получения одобрения. Постепенно участники начинают экспери­ментировать со всеми имеющими место в группе моделями поведения.

***10. Катарсис.***Когда долгое время сдерживаемые чувства или «недопустимые» побуждения находят выход в группе, это прино­сит чувство облегчения и освобождения. Но главная польза от катарсиса состоит в усилении сплоченности, которое происходит вследствие интен­сивного взаимодействия членов группы друг с другом в обстановке безопас­ности и понимания.

По мнению Ялома, эти десять механизмов действуют взаимозависимо: они могут производить общие эффекты или же эффекты одних модифицируются другими. Полного согласия по вопросу об их соотносительной важности не до­стигнуто. Как будет видно из последующих глав, теоретики разного толка склонны выделять одни механизмы, пренебрегая при этом другими.

**Минимальные требова­ния** к руководителю могут быть суммированы по двум направлениям: 1) обуче­ние и подготовка и 2) внутригрупповая этика.

Подготовка квалифицированных руководителей групп обычно вклю­чает четыре стадии: 1) получение теоретической и практичес­кой подготовки; 2) прохождение контролируемой практики ведения групп; 3) наблюдение за работой профессиональных руководителей групп и 4) полу­чение личного опыта пребывания в группе.

**Требования к руководителю группы**

- Иметь четкое представление о типе создаваемой группы, ее целях и задачах.

- Владеть диагностическими средствами отбора членов груп­пы.

- Не включать в группу людей, склонных к психическим заболеваниям или находящихся в глубокой депрессии.

- Предупреждать будущих членов группы о тех эмоцио­нальных нагрузках, которые они могут испытывать.

- Уяснить в самом начале работы группы, на чем будет концентрироваться ее внимание.

- Защищать право членов группы решать, какой материал предоставлять в группу, в каких видах деятельности уча­ствовать. Быть чувствительным к любой форме группо­вого давления, к попыткам принизить достоинство от­дельного человека. Такое поведение членов группы руко­водитель обязан блокировать.

- Логически обосновывать для себя необходимость исполь­зования того или иного приема. Быть компетентным в своих действиях.

- Создать свой неповторимый стиль, основанный на тео­ретических положениях и максимальной реализации соб­ственного личностного потенциала. Использовать в прак­тике группового обучения новейшие достижения в этой области.

- Не пользоваться возможностью «идеализации» себя со стороны отдельных членов группы и не манипулировать участниками обучения в своих интересах.

- Подчеркивать важность принципа конфиденциальности относительно личностного материала, принадлежащего членам группы.

- Избегать навязывания своих ценностей и убеждений уча­стникам группы. Уважать их способность самостоятельно размышлять и приходить к определенным выводам на основании информации, получаемой в группе. Блокиро­вать маскируемые желанием помочь попытки членов груп­пы навязывать свою волю другим.

- Быть внимательным к появлению у отдельных членов группы признаков психического истощения. Это возможно устранить предоставлением отдыха всем членам группы, так как у других переутомление может быть менее замет­ным. Если же по ходу занятий обнаружатся болезненные симптомы в поведении, то таких людей необходимо в исключительно тактичной (не травмирующей психику) форме отстранить от занятий.

- Подготавливать участников группы к тому, что со сто­роны окружающих возможна отрицательная реакция на попытки реализовать групповые нормы в повседневной жизни. Проблемы, которые могут возникнуть, лучше всего обсуждать в группе, рассмотрев способы и пути их реше­ния. Такого рода исследования проводятся в группе до завершения ее работы. Необходимо разъяснить участни­кам группы, что данная группа есть своеобразная учеб­ная лаборатория самопознания, что нормы ее функцио­нирования, несмотря на всю их гуманность, в жизни необходимо применять очень осторожно.

- Планировать дополнительные (после завершения работы группы) встречи, с тем, чтобы участники могли обсу­дить свои успехи, а также для того, чтобы руководитель мог оценить эффективность группы как инструмента из­менений (перемен) в человеке.

- Необходимо продолжать индивидуальную работу с теми ее членами, которые после завершения основной работы группы чувствуют в этом необходимость (А.А. Осипова).

**Задачи и нормы группы**

**Общие задачи (цели)** групповой психокоррекции:

- исследование психологической проблемы каждого члена группы и оказание ему помощи в ее решении;

- изменение неадаптивных стереотипов поведения и до­стижение адекватной социальной адаптации;

- приобретение знаний о закономерностях межличност­ных и групповых процессов как основы для более эффек­тивного и гармоничного обшения с людьми:

- содействие процессу личностного роста, реализации человеческого потенциала, достижению оптимальной рабо­тоспособности, ощущению счастья.

**Нормы –** это принятые правила поведения, руководящие действием участников и определяющие санкции наказания при их нарушении.

Каждая психокоррекционная группа устанавливает свои нормы поведения, но в каждой из них обычно поощряется эмпатия, правдивость, теплота и открытость.

Нормы могут задаваться руководителем группы (общие принципы и правила проведения групповой работы) или вырабатываться самой группой (ритуалы встреч и проща­ний, девиз группы и т.д.).

К **психокоррекционным нормам** относятся: проявление эмоций, рассказ о сво­их проблемах, акцептация, толерантность по отношению к другим, активность в различных групповых дискуссиях и т.д.

Иногда в группе складываются антикоррекционные нор­мы: утаивание истинных чувств, создание подгрупп, эро­тических пар, наигранные преувеличения чувств, табу на выражение агрессивных чувств к руководителю или на сек­суальные темы, псевдокоррекционный поиск сексуальных мотивов каждого поступка и др.

Ведущий группы с самого начала знакомит участников с принципами работы, следование которым отвечает психокоррекционным задачам.

**К принципам-нормам отно­сятся следующие:**

1. ***Откровенность и искренность****.* В группе необходимо быть искренним и не скрывать своих чувств, даже если они кажутся «неприличными». Если клиент испытывает симпатию или, наоборот, неприязненное чувство к како­му-нибудь участнику группы, надо сказать об этом. Нельзя говорить неправду. Если кто-нибудь не хочет о чем-то говорить, то ему следует просто отказаться от высказы­вания.
2. ***Отказ от использования «ярлыков».*** Участники груп­пы должны стремиться к пониманию, а не к оценке. Оцен­ки — это ярлыки, которыми мы обозначаем человека в це­лом. Вместо того чтобы глобально оценивать личность чело­века, лучше говорить об отдельных ее аспектах, о поведении. Тогда можно избежать оскорблений и унижения достоин­ства другого человека. Не одно и то же назвать человека дураком и сказать, что он поступил неразумно. «Эгоист», «маменькин сынок», «подкаблучник», «размазня», «кисей­ная барышня» — все это ярлыки, и они не способствуют лучшему самопониманию, но вызывают у членов группы чувство обиды, оскорбленного самолюбия и желание дис­танцироваться от группы.
3. ***Конструктивная обратная связь***выражается в переда­че своих чувств, даже негативных. Например: «Я увидел тебя в новом свете, и мне это было неприятно»; «Я испыты­ваю сильное раздражение, когда ты с таким пренебрежени­ем говоришь о коллегах по работе» и пр.
4. ***Контроль поведения.***Этот принцип выражается в фор­мулах: «Обо всем можно говорить, но не все можно де­лать»; «Нельзя бесконтрольно проявлять свои эмоции, прежде всего агрессивные и сексуальные». Во время специальных групповых занятий иногда позволяется или поощряется ре­ализация своих чувств, но только при условии контроля.
5. ***Ответственность.***Каждый участник группы берёт на себя ответственность за своё поведение, слова, за посещение занятий. Если участник захочет покинуть группу, то обязан всех предупредить, а не исчезать.
6. ***Правило «Стоп».*** Каждый участник имеет право без каких-либо объяснений остановить любой разговор, касаю­щийся его личности. Остальные члены группы обязаны ува­жительно отнестись к его просьбе. Это право дает участни­кам уверенность и чувство самозащиты против давления группы. Обладание этим правом приводит к тому, что к нему прибегают очень редко.
7. ***Соблюдение конфиденциальности.*** Это требование не ­вынесения за пределы группы информации интимного ха­рактера. В аналитически-ориентированных группах это пра­вило формулируется еще более определенно:

- члены группы обязаны молчать обо всем, что проис­ходит в группе;

- не должны обсуждать за пределами группы то, что происходит внутри.

***8. Толерантность.*** Клиенты должны с терпимостью от носиться ко всем откровенным суждениям других участников группы, хотя содержание этих суждений может не соответствовать их собственным убеждениям и их собственной морали. Каждая группа может вырабатывать и другие нормы, специфичные для нее.

К наиболее общим этиче­ским проблемам относятся: осознанность («осведомленность») согласия участ­ников, свобода выбора и защищенность от психических и физических травм.

Руково­дитель психокоррекционной группы обязан предоставить как можно больше информации о целях, методах, стоимости, длительности и принципах работы группы.

Второй момент касается свободы выбора на протяжении всего курса заня­тий в группе.Каждый член группы имеет полное право в любой момент отка­заться от участия в чем бы то ни было из того, что происходит в группе. Руководитель может побуждать члена группы к участию в работе группы, но при этом он должен стоять на страже его прав и не допускать никакого давле­ния на него ни со своей, ни с чьей-либо еще стороны.

Третье основное этическое требование — это принятие адекватных мер предосторожности для предотвращения психических и физических травм. Одна из таких мер — это предварительное обследование контингента потенциаль­ных участников, проводимое с целью отсева тех, кому опыт занятий в группе не принесет пользы или даже повредит.

Еще одной мерой обеспечения безопасности участников является соблюде­ние строгой конфиденциальности. Руководитель должен постоянно помнить об этом, чтобы не нанести ущерб благополучию членов группы.

При этом руководитель может ручаться лишь за соблюдение конфиденциальности им самим и при решении всех сложных вопросов ставить участников в равное положение с собой. Однако внутригрупповая этика позволяет руководителю подчеркивать важность неразглашения сведений, касающихся отдельных чле­нов группы.

Наконец, ответственность руководителя не ограничивается исключитель­но внутригрупповыми отношениями.Руководитель должен быть доступен для бывших участников при возникновении у них необходимости в получении консультаций после завер­шения работы группы. Какими бы ни были причины, по которым член груп­пы прекратил в ней заниматься, руководитель не должен терять его из виду, чтобы иметь возможность проверить, как повлияло на него пребыва­ние в группе.

***Контрольные вопросы:***

1 Основные стили руководства группой.

2 Психотерапевтические фак­торы, которые свойственны большинству групп.

3 Задачи и нормы психокоррекционной группы.

4 Требования к руководителю групп.

**Тема 4 Типы психотерапевтических групп**

1 Основные понятия

 2 Техники

На сегодняшний день существует достаточно большое количество психотерапевтических групп.

Классификация групп по целям:

1 Основная цель группы – это совершенствование личности, развитие навыков, решение личностных жизненных проблем, лечение расстройств и пр.

2 По способу реализации целей группы направлены на самопомощь, оказание поддержки, психологическое просвещение, анализ группового процесса и др.

3 Теоретическое основание группы (психоанализ, индивидуальная психология, психодрама, экзистенциальная терапия, клиенто-центрированная терапия, гештальт-терапия, трансакционный анализ, поведенческая терапия, рационально-эмоциональная терапия).

Среди разнообразия существующих групп, можно выделить 3 типа групп:

- группы совершенствования личности и обучающие группы;

- группы решения проблем;

- лечебные группы (клиническая психотерапия).

Группы первого типа лучше всего представляют группы встреч и Т-группы.

Группы встреч в отличие от групп тренинга являются терапевтическими психокоррекционными груп­пами.

Существуют два основных направления в понимании психокоррекционных групп. Сторонники первого направ­ления (Бредфорд, Гибб, Бенинс и др.) ориентируют груп­пы на решение конкретных задач, отработку навыков межличностных отношений.

Руководитель не устраняет­ся от лидерства полностью и нередко выступает в роли наставника.

Сторонники второго направления (Роджерс, Шютц, Перлс и др.) в большей степени ориентированы на гума­нистический, демократический стиль руководства груп­пой. Во главу угла ставится чувство общности, аутентичности и открытости в отношениях между членами группы.

Сторонники первого направления более склонны рабо­тать с Т-группами или группами тренинга умений; при­верженцы второго — с группами встреч, гештальт-группами.

Большой вклад в развитие метода внес Карл Роджерс («терапия, центрированная на клиенте»). Роджеровская концепция «встреч» содержит в себе прежде всего веру в потенциальные возможности личности на пути к самора­скрытию и самосовершенствованию.

Местом рождения групп встреч можно считать Инсти­тут Эсалена в штате Калифорния (1962), а к родоначаль­никам этого оригинального гуманистического направле­ния в психотерапии наряду с Роджерсом следует отнести Ричарда Прайса, Мишеля Мерфи, Ульяма Шютца и др.

Шютц выделяет следующие основные признаки груп­пы встреч:

- открытость и честность в общении ее членов;

- осознание самого себя, своего Я (психического и физи­ческого);

- ответственность за себя и членов группы;

- внимание к чувствам;

- принцип здесь и теперь.

Открытость и честность. Достигается через реализа­цию такой групповой ценности, как самораскрытие. Группа встреч поощряет участников к раскрытию самих себя другими и тем самым дает им возможность устано­вить доверительные отношения друг с другом.

Целенаправленное и осознанное самораскрытие, по утверждению Джурарда (Jourard, 1964), является признаком сильной и здоровой личности.

Сам процесс самораскрытия заинтересованному эмпатизирующему слушателю приносит облегчение (эффект исповеди). Существует такое мнение, что сокрытие и вытеснение значимых для личности внутренних пережи­ваний приводит нередко к неврозам и психосоматическим заболеваниям (Mowrer, 1964).

Группа встреч поощряет к самораскрытию не перед профессионалом (священник, врач), что намного проще, а перед партнерами по группе. Опыт показывает, что иногда исповедоваться проще совершен­но незнакомому человеку (дорожные встречи и т.п.). Однако спонтанное самораскрытие партнеру по группе по многим причинам не всегда приемлемо.

Лафт (Luft, 1970) считает, что самораскрытие стано­вится возможным только при определенных сформиро­вавшихся условиях:

- когда взаимоотношения между людьми строятся на основе взаимопонимания;

- когда тема самораскрытия связана с ситуацией, ка­ким-то образом объединяющей людей (лечебная группа);

- когда самораскрытие происходит не сразу, а постепен­но, чтобы не ошеломить партнера.

К групповому понятию открытых и честных отноше­ний очень близко стоит экзистенциальное понятие об аутентичности. Аутентичность следует понимать, как умение быть в согласии с реальным течением жизненных событий. Аутентичная личность выражает себя спонтан­но, не прибегая к защитным механизмам («не играя роли»), открыто высказывая свои мысли и выражая свои чувства. Carkhuff, Berenson (1977) называют таких людей «по­длинными», «настоящими». Конечно, рискнуть стать «подлинным» человек может только тогда, когда чувствует себя в безопасности, в окружении доброжелательности и доверия (Кондрашенко В. Т. и др.).

**Термин «группа встреч»** ввел в середине 1960-х Карл Роджерс. Он обозначал им группы обретения опыта (экспериментальные). Первое употребление термина «встреча» в психотерапевтиче­ском контексте приписывается Якобу Морено, основателю психодрамы. Современное определение «встречи» дано Вильямом Шютцем (Schutz, 1971).

 Встреча — это способ установления отношений между людьми, осно­ванный на открытости, честности, уверенности в себе, чувстве ответственно­сти перед самим собой, самоконтроле, внимании к чувствам и сосредоточен­ности на принципе «здесь и теперь». В группах встреч главным является достижение аутентичности во взаимоотноше­ниях между людьми и развитие личности. Цель этих групп – осознание и возможно полная реализация личностного и интеллектуального потенциала, заложенного в каждом индивиде. В группах встреч основное внимание уделяется выбору, который участник делает в текущий момент, и ответственности участника за последствия своего выбора. Руководитель группы выступает в качестве модели личности, способной к самораскрытию и конфронтации. Подчёркивается важность тела и соматических ощущений. Группа способствует развитию личности и самореализации.

Предложенное Шютцем определение группы встреч включает не­сколько элементов, связанных с такими понятиями, как открытость и чест­ность, осознание самого себя и своего физического «Я», ответственность пе­ред собой, внимание к чувствам и принцип «здесь и теперь», а именно:

**1) самораскрытие –** это раскрытие своих чувств и мыслей, особенно тех, которые каса­ются других участников или событий, происходящих в группе в данный момент времени — в противовес воспоминаниям, которые не относятся к теку­щим событиям в группе. Оно реализуется постепенно, при условии сохранения безусловного положительного отношения партнёров друг к другу и их персональной психологической защищённости;

**2) самоосознание.** Выражая свои мысли и чувства, и получая на них обратную связь, члены группы обретают возможность взглянуть на себя со стороны. Один из способов дости­жения высокого уровня самоосознания предусматривает конфронтацию. Она побуждает индивида к рефлексии, к размышлениям о своем пове­дении, к его анализу и пересмотру. Еще один аспект самосознания — это осознание собственного тела;

**3) ответственность.** Предполагается, что члены группы должны отвечать за свое поведение в группе и в реальной жизни. Подчеркивая ответственность клиентов за результат терапевтического процесса, нельзя полностью отрицать и ответственность руководителя за его ход. Группа не берёт на себя функцию защиты своих участников. Она поощряет их к реализации собственных возможностей, принятию самостоятельных решений и полной ответственности за самих себя;

**4) внимание к чувствам** – этообога­щение представлений участников об эмоциональном потенциале человека. Способствуя осознанию и приятию глубинных чувств и переживаний — будь то радость, печаль, страх, гнев или сексуальные желания, — группы встреч утверждают выражение чувств в качестве наиболее адекватной формы подлинных челове­ческих взаимоотношений. Путь к реализации такого идеала — снижение ин­теллектуальной психологической защиты, препятствующей эмоциональному инсайту. Внимание к чувствам развивает способность к сопереживанию, близости, прояв­лению тепла не только в отношениях с партнерами по группе, но и с миром в целом;

 **5) «здесь и теперь».** Ориентация участников группы на события, которые происходят с ними сейчас не только в группе, но и за её пределами.

**Основными техническими приёмами в группе встреч являются:**

**1) установление контакта.** На ранних этапах существования группы ее участники направляют свои усилия на установление доверительных межличностных отно­шений, адаптацию к групповой обстановке, уменьшение напряженности и не­определенности. Знакомство начинается с контактов в мини – группах или в парах. Часто началу работы в группе предшествуют физические упражнения, которые призваны зарядить участников энергией и сломать имеющиеся между ними психологические барьеры;

**2) создание доверительной обстановки.** Ощущение изолированности от группы характерно для тех ее участников, которые и в реальной жизни не доверяют другим и испытывают тревогу от перспективы поделиться с окружающими своими переживаниями. Для работы с таким параметром отношений, как взаимное доверие, существует множество специальных приемов. Развитию общительности способствует спон­танный обмен чувствами и впечатлениями, а также существуют специальные упражнения, помогающие осознать своё чувство одиночества и преодолеть барьер недоверия друг к другу;

**3) изучение конфликтов.** Конфликты в группе нередко возникают тогда, когда участники делятся своими чувствами и переживаниями. Некоторые виды конфликтов связаны с лидерством или доминированием. На определенной стадии группового процесса на первый план выходят соревнование и явное соперничество. Конфликты можно изучать не только на вербальном уровне, но и на уровне физического взаимодействия;

**4) изучение сопротивления.** Иногда члены групп встреч оказывают сопротивление или упорст­вуют в защите своих обычных, ограничивающих их возможности, форм пове­дения. В таких случаях руководитель группы может с помощью косвенных ме­тодов исследовать это сопротивление и в мягкой форме предложить упор­ствующим пойти на риск и продолжить совместную групповую работу. Фантазии также могут оказаться полезными. Они помогают открыть дверь в бессознательное, преодолеть сопротивление, которое создается сознательным эго. Фантазии на тему тела провоцируют выражение эмоциональных конфликтов в символической форме. Это бывает особенно по­лезно в тех случаях, когда есть необходимость получить какие-либо сведения о бессознательных аспектах личности участника, но его сопротивление огра­ничивает применение прямых подходов;

**5) сочувствие и поддержка.** Некоторые приемы работы в группах встреч направлены на созда­ние атмосферы сочувствия и поддержки, особенно на заключительных стади­ях группового процесса, когда все большее значение приобретает аффектив­ная сфера. Уровень эмоциональности в отношениях между участниками растет, и более актуальными становятся проблемы взаимности, близости, личных склонностей. Некоторым бывает очень трудно попросить о поддержке и принять ее. С целью оказать поддержку члену группы руководитель может пред­ложить физические упражнения. Упражнения, которые предусматривают прикосновения, можно предло­жить группе в любой момент занятий. Однако в начале работы тесные физи­ческие контакты могут стать препятствием для подлинной близости.

История создания **тренинговых групп (Т-групп)** тесно связана с именем Курта Левина. Работая сначала в лаборатории, затем в полевых условиях, он пришёл к выводу, что люди в группе постоянно воздействуют друг на друга. Группа – это реальный мир в миниатюре. От реального мира эта искусственно созданная лаборатория отличается тем, что в тренинговой группе каждый может быть и экспериментатором, и предметом эксперимента. Руководитель или тренер традиционной Т-группы осуществляет недирективное руководство ею, так что участники делят с ним и между собой ответственность за ход дел в группе и за решение стоящих перед ней задач. Эти задачи обычно включают развитие навыков межличностных взаимодей­ствий и изучение групповых процессов. Конечная цель тренинговой группы – научить её участников применять полученные на занятиях знания и навыки в реальной жизни. Позже Т-группы по своему целевому назначению стали подразделяться на группы развития коммуникативных навыков и умений, группы межличностных отношений, группы сензитивности. В Т-группах, в отличие от большинства терапевтических групп, содержа­ние взаимодействий является средством для понимания процесса взаимодей­ствий. К числу концепций, которые для Т-групп являются фундаментальными, можно отнести понятия об обучающей лаборатории и об обучении тому, как учиться, а также принцип самопрезентации, принцип обратной связи и принцип «здесь и теперь»:

**1) обучающая лаборатория.** В группе каждый является как участником, кото­рый может экспериментировать с изменениями в своем поведении, так и на­блюдателем, который контролирует результаты этих изменений. Группа является микрокосмом, представляющим реальный мир в миниатюре.В группе имеют место те же проблемы и конфликты, которые встречаются в реальном мире. Разница лишь в том, что Т-группа обеспечивает возможно­сти для решения проблем, не всегда разрешимых в реальной жизни. Руководитель Т-группы – это тренер или фасилитатор (facilitator — от глагола, переводимого как «облегчать, помогать»). Т-группы ориентированы на получение знаний о групповом процессе, а группы развития сензитивности — на изуче­ние личности и межличностных отношений.

***Примечание:*** если главное значение приобретают эмоции, а целью становится раз­витие межличностных отношений и самореализация, группа может быть на­звана *группой встреч.*

**2) обучение тому, как учиться.** Уоррен Беннис определил смысл ценностей, которые лежат в основе этого обучения:

-во-первых, целью Т-группы является повышение способности отдельных ее членов осознавать ситуацию;

 - во-вторых, Т-группы будят дух исследования. «Что именно про­исходит с нами и почему?» — вот вопрос, который постоянно стоит перед участниками;

- в-третьих, в Т-группах подчеркивается необходимость открытости и искрен­ности в межличностных взаимодействиях**;**

- в-четвёртых, Т-группы демонстрируют модель руководства, которая опирается на сотрудничество.

Руководители Т-групп придерживаются де­мократического стиля руководства и стараются не прибегать к политике силы и принуждения.Понятию «обучения тому, как учиться» соответствует цик­лическое чередование самопрезентации, обратной связи и экспериментиро­вания:

**1) самопрезентация,**т. е.на протяжении всего существования группы восприя­тие происходящего членами группы проявляется в их действиях. Одним из способов представления этого процесса в Т-группе является применение модели «окна Джогари», названной так по именам ее изобретателей, Джозефа Лафта и Гарри Ингрэма. В соответствии с этой моделью представления человека о себе включают четыре области: «арена», «фаса­д**»**, «скрытая область», «слепое пят­но»;

**2) обратная связь.** Различают эффективную и неэффективную обратную связь. Важно, чтобы обратная связь давалась, пока вызвавшее ее поведение еще имеет место, а не тогда, когда все уже в прошлом и содержащаяся в обратной связи информация уже не актуальна. Обратная связь приносит реальную пользу, когда раскрывает отношение од­ного человека к поведению другого, а не является критикой в его адрес;

**3) экспериментирование – э**то испытание но­вых способов и стратегий поведения. Практическая отработка навыков желательного поведения дает возможность достигнуть необходимого автоматизма новых навыков и почувствовать себя более уверен­но. Последний этап обучения — это использование приобретенных навыков вне группы. Т-группы помогают переносить усвоенные уроки на отношения в семье, на работе или в классе;

**4) «здесь и теперь».** Один из самыхважных принципов работы Т-групп. Подробное изложение случаев из жизни не поощряется, если эти случаи не связаны с текущими переживаниями и не имеют отношения к взаимодействиям, происходящим в группе в данный момент. Действие принципа исключает психологический уход кого-либо из участников групповой работы, его отчуждённо отстранённую позицию по отношению к высказыванию или критике в свой адрес.

 **Основными процедурами** Т-групп являются поведение руководителя и коммуникативные навыки. Фокусиров­ка внимания руководителя на общей для всей группы проблеме и его нежела­ние высказывать свое одобрение или неодобрение и участвовать в организа­ции группового процесса побуждает участников брать на себя ответственность за собственное развитие. Вырабатываемые в Т-группе коммуникативные навыки включают умение описывать поведение, передавать свои чувства, активно слушать, предоставлять обратную связь и вступать в конфронтацию. Успеш­ное овладение этими навыками сводит до минимума стесненность и отчужде­ние в группе, способствует кооперации участников и достижению групповых целей.

**Психодрама** не относится ни к одному направлению психологии. Это терапевтический метод, который позволяет вступать в контакт с содержанием человеческой психики в процессе действия. Якоб Леви Морено (создатель психодрамы) называл её методом, раскрывающим истину души в действии. Её теоретические и практические возможности очень широки – это и в области семейной терапии, в ней могут затрагиваться социальные и медицинские аспекты, это и работа с внешними конфликтами, а также для поиска пути внутреннего развития.

 Морено родился в еврейской семье в Бухаресте, с 5 лет жил в Вене, где позже изучал медицину, в 1917 г. стал врачом и в 1925 уехал в США. Он любил наблюдать за игрой детей в парках Вены, рассказывал им сказки, истории, которые дети превращали в действие. В студенческие годы он хотел основать “храм гуманистического театра жизни”, писал прозу, сочинял стихи. В его ранних произведениях в стиле экспрессионизма изложена экзистенциальная концепция, которая легла в основу его творчества.

В 1918-1920 – издаёт журнал «Божество» (дух). Он страстно увлекается религий. Он постоянно находится в группах (работает с проститутками), после 1918 – работает лечащим врачом в лагере беженцев под Веной, где он впервые способствовал переориентации членов этого сообщества с помощью социометрических методов. В 1922 г. он открыл Театр спонтанности (Вена), где он был режиссёром и исполнял роли.

Создав театр, Морено рассчитывал совершить театральную революцию. Здесь должны были слиться реальное и воображаемое, стереться граница между сценой и зрительным залом, между участниками действия и зрителями. Истоками созданной им позже групповой психотерапии Морено считал медицину, социологию и религию. Морено видел в терапии дело совести, т.е. не только способ лечения, но и служение людям. Он заложил основы социометрии и, обнаружив причины человеческой изоляции, комплексов неполноценности, пассивности, разработал оригинальную форму терапии – психодраму. Морено был очень религиозный человек. Он рассматривал человека как космическое создание, где человек – это носитель мирового порядка (космоса), способный преодолеть время, пространство и объективную реальность. При этом «Бог не умер» и обрести его можно только в самом человеке. Морено писал, что образ Бога можно увидеть в каждом человеке.

Космос следует искать и во Вселенной и в человеке. Театр спонтанности получал мало хороших откликов. Морено хотел с его помощью одержать победу над психоанализом Фрейда, т.к. он был его противником и считал, что психоанализ не соответствует человеческой природе, наносит ущерб конкретному переживанию и пониманию жизни, т. к. направлен в прошлое, а не происходит «здесь и теперь» и нет живого контакта между пациентом и терапевтом. Но успехи Фрейда снижали шансы Морено и он решает уехать из Вены либо в Россию, либо в США. Выбирает последнее и в 1925 году переезжает.

Незадолго до этого Морено сделал открытие – изобрёл прибор для воспроизведения звука (как магнитофон). В 1925 году В Нью-Йорке он продаёт патент на изобретение и покупает участок земли в Биконе, где строит дом, психодраматическую сцену и частный психиатрический санаторий. Он проводит исследования в общежитиях, тюрьмах, клиниках. Издаёт книгу «Кому удастся выжить или основы социометрии». В 1942 г. открывает институт социометрии и театр психодрамы. Ввёл термин групповая психотерапия.

Удар приковал Морено в возрасте 80 лет, но он продолжал встречаться с посетителями, говорил с большим трудом, не мог есть твёрдую пищу и стал пить только чистую воду. Морено умер 14 мая 1974 года.

**Психодрама** – это психотерапевтический метод, в котором клиенты повторяют и завершают свои действия путём театрализации, представляют свои внутренние процессы при помощи сценического действия. Якоб Леви Морено был первым, кто открыл игру для психотерапии. Ценность игры в том, что она соединяет в себе свободу и направленную ориентацию, реальность и фантазию, действие и символ. Причиной невротического развития личности Морено считал нарушения ролевого развития, которые могут быть обусловлены наследственностью, отсутствием внутренней безопасности, внешними условиями (экономические, общественные факторы, плохое здоровье, межличностные отношения). В психодраме могут проигрываться реальные и виртуальные события, фантазии и сновидения клиента. В психодраматическом представлении актёрство может оказаться помехой. Психодрама даёт возможность преодолеть устойчивые модели поведения по сценарию. В отличие от традиционного театра психодрама поощряет изучение реальных и важных для участников ролей. Сценарий и постановка являются результатом работы не автора и режиссёра, а самого участника.

Обучение ролевым играм преследует две основных цели:

- обучение спонтанности;

- расширение имеющегося ролевого репертуара (иногда даже отказ от ролей) с помощью ролевых игр.

**Спонтанность** предполагает способность движения в заданном направлении, т. е. она не чужда контролю над собой. Это адекватная реакция на новую ситуацию или новую реакцию на старую ситуацию. Идеи возникают во время спонтанного действия. Блокированная спонтанность вызывает неврозы креативности, т. е. приводит к пассивности (такой человек, несмотря на высокий интеллект и особые способности, не может ни проявить, ни задействовать их). Спонтанность проявляет себя как некая форма энергии (познаётся только через ощущения), которую нельзя накапливать и сохранять. **«Теле» -** двусторонний процесс передачи эмоций между клиентом и режиссёром и среди членов группы. Под **катарсисом** обычно понимается снятие напряжения. Катарсис достигается, когда сдерживаемые, но стремящиеся выйти наружу эмоции находят своё выражение. Эмоциональное переживание сопровождается новым пониманием проблемы – достигается **инсайт.** Ещё один фактор изменений – это выработка новых способов реагирования **(научение),** что позволяет клиенту достичь самопонимания и понимания других, а также действовать спонтанно.

Участниками психодрамы являются:

**1) протагонист –** главный герой психодрамы. Он предлагает ситуацию для разыгрывания, её постановку, и сам играет;

**2) вспомогательное Я** – это члены группы, которых протагонист выбирает для изображения отсутствующих участников разыгрываемой сцены (это может быть роль реального лица, образ из сновидения, субличность, часть тела, вещь, идея). У него есть собственное понимание, чувствование проблемы, которое он вносит в игру;

**3) ведущий психодрамы (терапевт)** – несёт ответственность за организацию сеанса, управляет им, выбирает техники. Директор психодрамы выполняет функции аналитика, режиссёра, терапевта и ведущего группы.

**Основные психодраматические техники:**

**1) самопрезентация** (представление самого себя) **–** состоит из серии коротких ролевых действий, в которых протагонист изображает самого себя или кого-то очень важного для себя. Эта техника усиливает эффект разогрева и даёт возможность сосредоточиться на проблеме;

**2) монолог** (в этой технике от протагониста требуется изложить свои чувства и мысли, комментировать действия). Протагонист удаляется от центра пространства действия на периферию. Там он начинает ходить по кругу медленным шагом, всегда двигаясь вперёд. В процессе ходьбы протагонист открыто выражает свои мысли и чувства на данный момент (разговор длится от нескольких секунд до 5 минут);

**3) дублирование.** Вспомогательное лицо исполняет роль одновременно с протагонистом и пытается стать его «психологическим двойником», быть его внутренним голосом, сознанием, выражать его чувства, вскрывать тайные мысли и суждения, помогать выражать их полно и открыто. Цель такого повторения – помочь дублёру освободиться от своих индивидуальных свойств и погрузиться в мир протагониста; направить внимание дублёра на физические ключи (Д. Кипер рекомендует стоять рядом с протагонистом, а не сзади как у Морено);

**4) обмен ролями –** два участника меняются местами физически, каждый перенимает позу, манеры, душевное и психологическое состояние другого. Протагонист может обмениваться ролями со вспомогательным лицом несколько раз. Выходя из своей роли, протагонист как бы забывает о психологической защите;

**5) реплики в сторону –** техника служит для извлечения и раскрытия внутренних мыслей и чувств протагониста. Протагонист поворачивает голову в сторону, противоположную от вспомогательного лица, прикрывает рот рукой с той стороны, где стоит вспомогательное лицо, затем вслух говорит, что он действительно думает, чувствует или собирается делать. При этом вспомогательное лицо продолжает действовать, как будто оно не слышало, что было сказано в сторону. Явление, когда протагонист говорит сознательно и умышленно не то, что думает, называется «общением со скрытым смыслом»;

**6) техника пустого стула.** Здесь протагонист действует без вспомогательных лиц. Протагонист в этой технике взаимодействует с воображаемым кем-то или чем-то, представленным одним или несколькими пустыми стульями (они могут представлять неодушевлённые объекты, точку зрения, черту характера, навык или помехи, чувства, заместителей отсутствующих лиц). Эта техника применяется в случаях, когда протагонисты не готовы встретиться с обстоятельствами, которые могут причинить боль и которые им придётся рассматривать на терапевтическом сеансе;

**7) техника «зеркало».** Она осуществляется вспомогательным лицом, исполняющим роль протагониста в течение короткого времени, и протагонист наблюдает за ним, удалившись из пространства действия;

**8) исполнение роли –** принятие роли кого-то другого. Это может быть часть тела, животное, неодушевлённый предмет, человек;

**9) диалог –** изображение в ролевых играх взаимоотношений между реальными людьми.

В психодраме представлены все точки временной перспективы: прошлое, настоящее и будущее. Однако, психодраматическая ситуация происходит только в настоящем. Психодрама состоит из трёх фаз, различающихся по назначению, содержанию, групповым процессам и степени эмоциональной напряжённости:

**- фаза разогрева** предшествует действию, может длиться долго или коротко, происходить автоматически или преднамеренно. Цель разогрева – ознакомить протагониста с ролевой игрой как способом выражения, создать атмосферу доверия, усилить спонтанность протагониста. «Стартеры» могут быть запущены внутренней (протагонист) и внешней (терапевт) стимуляцией. Стадия разогрева состоит из тем для обсуждений, ситуаций для разыгрывания определённых заданий. Ограничение **–** нельзя касаться основной проблемы сеанса, т.е. терапевт не должен использовать темы, несущие потенциальную угрозу;

**- фаза игры, или фаза действия** – прошлое, мечты и будущее переносятся в настоящее:

а) предъявление настоящего, т.е. изображение посредством ролевой игры проблемы, которая должна быть изучена во время сеанса;

б) диагностическая часть,т.е. связана с изучением факторов, связанных с предъявленной проблемой (например, травмирующие переживания, которые вызывают определённый образ реагирования на сходную ситуацию, или отсутствие необходимых навыков для решения имеющихся проблем);

в) коррекционная часть,достижение катарсиса, устранение болезненного чувства тревоги, растормаживание, снятие запретов (подвести протагониста к необходимости изобретать новые способы реагирования);

г) знакомство с альтернативным поведением, т. е. обучение новым способам реагирования на привычные конфликтные ситуации: проигрывание нового поведения, и последствия такого поведения;

**- фаза обсуждения, или заключительная фаза** (эмпатийное рефлексирование) состоит из двух частей: ролевой обратной связи и идентификационной, а именно:

а) ролевая обратная связь,где партнёры по очереди описывают протагонисту чувства, которые проявлялись у них при исполнении отведённых им ролей и наоборот;

б) идентификационная обратная связь (в ней участвуют зрители и ведущий психодрамы), т.к. во время игры они идентифицировались с протагонистом или с одним из изображаемых людей, имеющих к нему отношение.

**Шеринг** является заключительной фазой психодрамы. Он связан с возникающими после игры сопереживаниями, с идентификацией своего жизненного конфликта. Шеринг помогает осознать типичность своих «уникальных» переживаний.

Таким образом, в плане терапевтических целей психодрама применяется при лечении алкоголиков, наркоманов, жертв насилия, в работе с делинквентами, стационарными больными и детьми; используется как средство расширения самосознания человека и коррекции навыков межличностного общения.

***Контрольные вопросы:***

1 Участники психодрамы.

2 Основные психодраматические техники.

3 Раскройте технические приёмы в группе встреч.

**Тема 5 Создание и организация психотерапевтической группы**

1 Подготовка терапевта к организации психотерапевтической группы

2 Этические нормы

Для терапевта работа в группе начинается еще до первой встречи с ней. Перед тем как организовать психотерапевтическую группу, он должен обдумать целый ряд вопросов, от которых зависит отбор участников в группу и ее психотерапевти­ческая эффективность.

Основные предвари­тельные моменты организации группы:

- цели организуемой группы с учетом продолжи­тельности, условий будущей работы, состава участников;

- основные критерии отбора участников в груп­пу (кому будет отдаваться предпочтение, кто не будет приниматься, как практически будет про­изводиться отбор и пр.);

- выбор, работать с ко-терапевтом или одно­му;

- вопросы формирования группы (способы подготовки участников к групповой работе, общая продолжительность работы группы, ча­стота и продолжительность занятий, открытая или закрытая группа, место работы и пр.);

- возможность сочетания работы в психотерапев­тической группе с индивидуальной психотера­пией или консультированием, участием в других группах и т. п.;

- расчет способов оценки непосредственных и отдаленных результатов работы группы;

- подготовка сообщения об организуемой психо­терапевтической группе (Р. Кочюнас).

Очень важно, чтобы терапевт группы подготовил ясное, краткое и конкретное сообщение об организуе­мой группе, которое помогло бы будущим участникам более осознанно принять решение об участии в груп­пе.

В сообщении должны быть указаны (G.Corey, 1990):

- основные цели организуемой группы;

- время начала и место работы группы;

- общая продолжительность работы группы, ча­стота и продолжительность занятий;

- процедура включения в группу;

- какие участники предпочтительны в группе;

- профессиональная квалификация и опыт терапевта группы и пр.

В информационном сообщении следует избегать рекламных обещаний о возможном эффекте участия в группе, чтобы у участников не появились необоснован­ные ожидания. Сообщение должно быть простым и профессиональным.

В сообщении должно быть указано время, до кото­рого участники будут приниматься в группу, а также время первой встречи. Это помогает избежать посто­янного откладывания начала работы группы.

Эффективная психотерапевтическая группа начина­ется с правильного отбора участников. Неудачно состав­ленная группа может так никогда и не стать психотера­певтически продуктивной. Поэтому усилия терапевта в этом направлении имеют огромное значение.

Отбор в психотерапевтическую группу всегда яв­ляется двусторонним процессом, поскольку участие определяется и выбором самого клиента, и решением терапевта. Последний обязан хотя бы некоторое время побесе­довать с каждым претендентом на участие в группе. Во время этого разговора в первую очередь важно помочь участникам разобраться, насколько и каким образом психотерапевтическая группа может способствовать решению их жизненных проблем, а также оценить пригодность каждого участника будущей группы. Ко­нечно, во время короткой встречи нелегко решить, будет полезной эта группа для человека или нет, по­этому не менее важным является и самоопределение самого участника группы.

Главный вопрос на данном этапе организации группы – это каких клиентов включить в группу и от каких отказаться. С другой стороны, кри­терии, которые помогли бы решить этот вопрос, очень противоречивы. Перед тем как приступить к формированию психотерапевтической группы, терапевт обязан выбрать те или иные крите­рии отбора участников.

По мнению I.Yalom (1985), главным критерием отбора в психотерапевтическую груп­пу, работа которой основана на межличностной дина­мике, является желание самого претендента. Участник без конкретных желаний склонен в любой момент пре­рвать психотерапию, а участие в группе приносит ему меньше пользы.

Другой важный критерий – это проблемы межлично­стного характера (одиночество, изоляция, застенчивость, неумение завязывать и поддерживать близкие отношения, склонность к конкуренции, агрессивность, мнительность, трудности в отношениях с авторитетами, эгоизм, неуверенность в себе, зависимость от других, а также экзистенциальные проблемы и т. п.

S.Vinogradova и I.Yalom (1989) выделяют несколь­ко элементарных критериев отбора в психотерапевти­ческую группу:

1. Способность справляться с групповыми заданиями.
2. Мотивация к психотерапии.
3. Соответствие личных проблем целям группы.

4 Возможность постоянно посещать занятия и работать в группе до ее окончания.

Похожие критерии предлагают W.H. Friedman (1989) и A. Fenster (1993):

1Межличностный характер проблем.

2 Мотивация к участию в группе и к изменению своего по­ведения.

3 Способность к самораскрытию.

4 Желание помогать другим в группе.

5 Принятие ответственности за свои действия.

Разные авторитеты групповой психо­терапии имеют сходные представления об идеальном участнике группы.

Отбор участников в психо­терапевтическую группу проводится вовремя индиви­дуальной беседы. Можно выделить несколько важных моментов такой беседы:

- сначала необходимо выяснить мотивы: почему клиент хочет участвовать в работе группы; что побудило его об­ратиться в эту психотерапевтическую группу; это его личное решение или его направили и пр.;

- важны ожидания клиента, т.е. чего он ждет от груп­пы, какие проблемы хотел бы решить, что и насколько он готов изменить в себе или в своей жизни;

- следует узнать, как клиент представляет себе работу пси­хотерапевтической группы, что знает о ней, участвовал ли раньше в группах, если да, то какие были результаты;

- во время беседы должна осуществляться диагностика личности, стиля межличностного общения претендента. Всесторонняя оценка клиента помогает терапевту ре­шить, насколько клиент соответствует характеру и целям организуемой группы, позволяет прогнозировать его по­ведение в группе, поддерживать отношения с другими участниками группы;

- следует помочь клиенту сформулировать пробле­мы, которые он был бы готов обсудить в начале работы группы. Они должны быть связаны с основными про­блемами клиента (желательно, чтобы проблемы были как можно более конкретные, разрешимые за 8-12 груп­повых занятий);

- нужно обращать внимание на обязательность посещения групповых занятий (Р. Кочюнас).

R.R. Dies (1993) выразил соотноше­ние отбора участников группы и ее составления: при отборе участников больше внимания следует уделять их мотивам, проблемам, целям, ожиданиям, начальному контакту с психотерапевтом, а при составлении группы — межличностным факторам: демографичес­кому составу группы (по возрасту, полу), потенциаль­ной совместимости участников, т.е. степени гомоген­ности и смешанности (гетерогенности) группы.

Основной вопрос при составлении психотерапев­тической группы — в какой степени и по каким при­знакам она будет гомогенной или смешанной. Счита­ется, что группы с гомогенным составом участников больше подходят для решения конкретных, специфи­ческих проблем, а смешанные группы — для решения межличностных проблем, роста личности (В.Levine, 1979). Краткосрочные группы бывают продуктивнее, если составлены по гомогенному признаку, так как сходство проблем способствует более быстрому возник­новению групповой сплоченности. Но в группах, пред­назначенных для более глубокого понимания себя и своих отношений, должны участвовать разные люди. Различия между участниками увеличивают психотера­певтический потенциал группы.

Уже упоминалось, что для людей со специфически­ми проблемами и потребностями более эффективными являются группы с гомогенным составом. Например, пожилые люди, находясь в одной группе, могут более целенаправленно обсудить свои специфические, связан­ные с возрастом проблемы — одиночество, изоляция, потеря смысла жизни, разные недомогания и т. п. Сход­ство проблем позволяет более открыто и глубоко обсуждать их.

С другой стороны, в гомогенных группах общение бывает более поверхностным, в них редко достигается более глубокое межличностное научение. Глубокие изменения личности в них менее вероятны.

Клинические исследования показывают, что в психотерапии, опирающейся на межличностную динами­ку, более эффективными являются смешанные груп­пы. Смешанная группа больше соот­ветствует обычной жизненной среде участников, по­этому приобретенные в ней навыки межличностного поведения легче переносить в реальную жизнь. Чем разнообразнее индивидуальные стили поведения, мыш­ления, переживания в психотерапевтической группе, тем эффективнее используются возможности личнос­тного изменения. Различия в возрасте участников по­зволяют взглянуть на проблемы с позиций разного возраста.

Место работы оказывает влияние на атмосферу в группе, поэтому оно должно быть уютным и удобным. Комната, в которой происходят встречи группы, не должна быть очень большой, но в ней должно быть место для движения и выполнения каких-нибудь груп­повых упражнений. В ней не должно быть ничего от­влекающего внимание (плакатов, экстравагантных картин на стенах, больших настенных часов и пр.). Пол комнаты может быть покрыт ковром, так как мягкое покрытие поглощает звуки и увеличивает чувство близости в группе. Ковер облада­ет психологически успокаивающим воздействием. В рабочей комнате группы должна существовать возмож­ность регулировать освещение по ситуативным потреб­ностям, слушать музыку, поскольку ее использование в группе может быть особенно ценным. Помещение, в котором проходят занятия, должно быть звуконепрони­цаемым, чтобы участники могли быть уверены, что никто не сможет подслушать того, что происходит в группе.

Важно, как сидят участники группы. Обычно груп­па сидит кругом, чтобы участники могли хорошо ви­деть друг друга. Если не придерживаться принципа круга, когда некоторые участники, сидя в одном ряду, не могут видеть друг друга, то нарушается сеть меж­личностных взаимодействий. Круг является символом полноты, завершенности, целостности, во многих куль­турах ему приписывается магическая сила. Это отра­жается и в употребляемых метафорах — «маги­ческий круг», «дружеский круг» и т. п. Сидение в круге в психотерапевтической группе предоставляет много возможностей — можно двигаться в сторону центра и наоборот (это отражает степень сплоченности группы), менять расстояние между стульями, которое отражает психологическое расстояние между участниками, мож­но свободно выбрать место в круге относительно дру­гих участников и терапевта (это также отражает меж­личностные установки).

Сидеть должно быть удобно, но не слишком. Чем больше комфорт, тем меньше внимательность у учас­тников группы. Поэтому лучше всего сидеть на прос­тых стульях, которые легко переставлять, а не в мяг­ких креслах.

A.L. Kadis с сотр. (1974) обсудили вопрос об опти­мальном времени групповых занятий, указав, какое время меньше всего подходит для работы:

- непосредственно перед обедом;

- непосредственно после обеда;

- вечер (из-за усталости участников).

Иногда в работе психотерапевтической группы принимает участие наблюдатель (реже — наблюдате­ли), который по просьбе терапевта записывает ход работы группы. В любом случае наблюдатель не может быть ни реальным, ни потенциальным участником груп­пы. В подобных случаях терапевт должен получить согласие участников группы на присутствие наблюда­теля, объяснить им цели фиксации межличностных взаимодействий, что будет происходить с записанным материалом после занятий группы, какая может быть польза участникам от наблюдателя и записанного ма­териала. Во время первой встречи группы желательно представить его участникам, ответить на их вопросы; в группе также должны обсуждаться чувства и отно­шение участников к присутствию в группе посторон­него человека.

Терапевт должен быть готов и к обсуж­дению его отношений с наблюдателем, если такой вопрос возникнет. В любом случае, даже находясь за кругом и не участвуя в дискуссиях, наблюдатель оказывает влияние на группу, он становится объектом переносных реакций участников группы. Некоторые участники считают его человеком, оценивающим жизнь группы, и это вызывает у них тревогу и сопротивле­ние. Наблюдатель не должен позволять втягивать себя в межличностную динамику группы. На него также распространяются правила группы, и особенно — правило конфиденциальности.

Все это касается и тех случаев, когда за группой производится аудио- или видеозапись ее работы в це­лях супервизии работы терапевта. Он должен подроб­но объяснить участникам группы, зачем это делается, как будет использоваться материал, и гарантировать сохранение конфиденциальности.

В открытой группе допускается постоянное изме­нение состава участников, т.е. когда одни уходят, их место занимают другие. Открытая группа может дей­ствовать неограниченное время. В течение ее работы может поменяться даже терапевт, хотя ориентация и цели группы остаются прежними. М. Henry (1988) вы­деляет 3 типа открытых групп.

1 Изменение состава участников с возможным количе­ственным изменением группы.

2 Сохранение величины группы — ушедшие участники за­меняются новыми.

3 «Реформированная» группа, в которой после завершения работы некоторые участники остаются для продолжения терапии и к ним добавляются новые участники. Это вари­ант полуоткрытой-полузакрытой группы.

Открытая группа позволяет участникам встретить­ся с большим количеством разных людей. Но в этом заключается и ограниченность групп такого типа. В постоянно изменяющейся группе трудно поддержи­вать взаимодоверие и сплачивать группу, поэтому пси­хотерапевтическая работа может быть поверхностной. Подготовка новых участников к работе в группе требует дополнительных усилий терапевта. В открытой группе трудно добиться такой интенсивности межличностных отношений, которая возможна в закрытой группе В закрытой группе состав участников не меняется, а когда некоторые из них покидают группу, новые уча­стники не принимаются. Продолжительность работы закрытой группы ограничена.

Стабильность состава позволяет гарантировать большую сплоченность груп­пы и более глубокое межличностное взаимодействие. Закрытые психотерапевтические группы часто стано­вятся и объектом исследования, так как позволяют точ­нее оценить воздействие групповой психотерапии на | участников и сделать более определенные выводы. В закрытых группах возникают и некоторые проблемы, особенно когда группу покидает много участников. Иногда может случиться и так, что группа по этой при­чине перестает существовать. Возможный выход полузакрытая-полуоткрытая группа (временами «открывающаяся» закрытая группа). При­ход новых участников сохраняет группу от распада и стимулирует ее работу.

Величина группы зависит от нескольких факторов: ее типа, возраста участников, опыта терапевта. Напри­мер, оптимальная величина детской группы — 3-4, подростковой — 6-8 участников (М.С.Corey, G.Corey, 1987). Психотерапевтическая группа чаще всего состо­ит из 5-10 участников. Обучающая и тренинговая группа, в которой сочетаются межличностная динами­ка и цели обучения, может быть больше — до 15 уча­стников.

Частота встреч группы может быть от 1 до 5 раз в неделю.

Оптимальная продолжительность встречи психотерапевтической группы – 1,5-2 часа, т.к. более продолжительная встреча вызывает усталость, а значит снижается эффективность работы.

**Особенности комплектования группы**

При комплектовании коррекционной группы необходи­мо руководствоваться двумя основными принципами:

*Принцип добровольности*заключается в том, что клиент самостоятельно принимает решение работать в коррекцион­ной группе, так как он должен быть личностно заинтересо­ван в собственных изменениях. Нельзя принуждать или обя­зывать посещать группу, так как нельзя заставить человека измениться, если он сам этого не хочет.

*Принцип информированности*предполагает, что клиент имеет право заранее знать все, что с ним может произойти, а также те процессы, которые будут происходить в группе. Поэтому с клиентами перед началом занятий проводится беседа о том, что такое групповая работа, каковы ее цели и какие результаты могут быть получены.

**Возрастной и половой состав группы**

Групповая психокоррекция применяется в самых разных возрастных группах: от дошкольных до старческих.

Желательно, чтобы возраст участников одной группы был приблизительно одинаков. По мнению многих специалис­тов, участие в группе лиц в возрасте после 45 лет не дает существенных результатов. Структура личности к этому воз­растному периоду стабилизируется и ее изменение будет тре­бовать от субъекта значительных усилий, на что человек не всегда согласен и способен.

Для лиц старше 50 лет и моложе 18 желательно создавать группы не только однородные по возрасту, но и приблизи­тельно с равным количеством мужчин и женщин. Безуслов­ных противопоказаний включения в группу нет, кроме край­не низкого интеллекта.

Гетерогенные группы обеспечивают более глубокую психокоррекцию, всестороннюю проверку действительности, быстрое формирование группового перенесения, облегчение процесса создания группы. Модель общества в миниатюре. Эмоциональное напряжение и степень конфронтации могут быть более выраженными, а способы решения конфликтов - более естественными. Гетерогенность может способствовать изоляции отдельных членов группы, что не способствует улучшению коррекционного воздействия. более целесообразно в тех случаях, когда коррекционное воздействие рассчитано на более длительный срок и направлено в основном на коррекцию характе­ра и поведения.

Гомогенные группы более сплоченны, менее конфликтны, члены ее больше, чем в гетерогенных группах, склонны к эмоциональной поддержке друг друга. В гомогенных группах быстрее происходит взаимная идентификация, ус­коряется достижение инсайта, уменьшается длительность психокоррекционного воздействия, сопротивление и про­явления деструктивного поведения, гораздо реже создаются подгруппы, происходит быстрое устранение болезненных симптомов. Более эффективны там, где сроки коррекции невелики, а целью воздействия является наи­более быстрое создание мягкого психокоррекционного кли­мата.

 **Профессиональный состав группы.** При формировании группы предпочтительно придер­живаться принципа однородности по профессиональному составу (например, группы учителей школ и группы вос­питателей детских садов комплектуются раздельно). Такая группа, как правило, состоит из 8-12 человек, гомогенна по проблематике и гетерогенна в отношении других харак­теристик (пол, возраст, образование, психологические осо­бенности, специфика психологического конфликта и т.д.).

**Размер группы.** Групповая психокоррекция проводится как в открытых, так и в закрытых группах составом 25-30 человек (боль­шие группы) и 8-12 человек (малые группы). В *закрытой группе* число участников постоянно. В *открытой группе* — может быть постоянный приток новых клиентов. Такая группа фун­кционирует неограниченное время.

Группы могут быть большими — до 30 человек и малы­ми — 4-5 человек. Когда группа слишком велика, возника­ет тенденция к обособлению отдельных подгрупп со своими интересами и обратными связями, растет число людей, которые остают­ся в течение встречи без внимания и которые могут созна­тельно оставаться в тени, если более активные и агрессив­ные члены группы будут их спонтанно подавлять. Такие группы трудно уп­равляемы, а коррекционный эффект их низок. Если группа слишком мала, то резко снижается интенсивность межпер­сональных взаимодействий.

Оптимальное число членов группы зависит от частоты и длительности групповых встреч. Для группы, которая соби­рается 1-2 раза в неделю и ориентируется на интеракцию, оптимальным считается состав 7-10 человек.

Не рекомендуется включать в группулиц, имеющих вы­раженные физические дефекты, нарушения психического здоровья; лиц, которые сами чувствуют свою непригод­ность к работе в группе; близких родственников; лиц, на­ходящихся в служебной зависимости друг от друга или ис­пытывающих устойчивую неприязнь друг к другу.

**Частота и длительность встреч**

Группа может быть кратковременной (1-6 месяцев) или долговременной (до нескольких лет).

Частота и длительность занятий определяется многими факторами: особенностями учреждения, в котором проводится коррекция, формой и целью коррекционных воздействий. Оптимальными считаются занятия 3-4 раза в неделю, каждое по 60-90 минут. Частота встреч может составлять от 1 до 5 раз в неделю. Исключение составляют марафоны – по 16 и 18 часов без перерыва. Оптимальная продолжительность групповой психокоррекции составляет от 30 до 70 встреч.

**Краткосрочная групповая психотерапия**

Продолжительность краткосрочных психотера­певтических групп 15-25 встреч (S.H.Budman, A.S.Gurman, 1988; K.R.Mackenzie, 1990; S.H.Budman с сотр., 1994). Как отмечают многие исследователи, пси­хотерапевтические группы нередко становятся крат­косрочными против воли терапевтов.

К примеру, W.N.Stone и J.Rutan (1984) на основании своего опыта установили, что 40% пациентов, начавших групповую терапию, ее прекращают в течение года. R.Klein и R.A.Carroll (1986) опросили 700 пациентов психотера­певтических групп в университетской амбулаторной клинике. Эти группы были открытыми и долгосроч­ными. Результаты показали, что 40% пациентов поки­дают группу на предварительном этапе; из оставших­ся 52,4% посетили 12 и менее занятий. Только 8% пациентов работали в группе год и более. Таким об­разом, сама реальность групповой психотерапии — за краткосрочные группы.

Краткосрочные психотерапевтические группы яв­ляются самыми эффективными в том случае, если в них ставятся конкретные и достижимые цели. R.Klein (1985) подчеркивал, что в краткосрочных психотерапевтичес­ких группах возможно установить проблемы и конф­ликты участников и начать анализ их межличностного содержания, но нереально добиваться разрешения этих проблем или глубоких изменений личности.

Обычно эффективность краткосрочных групп повышает гомо­генность состава участников и ориентацию на конкрет­ные, близкие для всех участников темы (D.A. Goldberg с сотр., 1983). Это повышает сплоченность группы, для формирования которой в краткосрочной группе требу­ется меньше времени. В психотерапевтических группах такого типа особенно возрастает значение отбора уча­стников и их прелиминарной подготовки к работе в группе.

Для максимального использования времени, предназначенного для психотерапии, участникам дает­ся много домашних заданий. В краткос­рочных группах очень важна роль терапевта. Указыва­ется, что он должен быть активным, направлять работу группы, предоставлять помощь участникам.

Продолжительность групповой психотерапии опреде­ляет и ее цели. В долгосрочных группах происходит более глубокий анализ личности и конфликтов, позво­ляющий изменить поведение, а краткосрочные груп­пы больше ориентированы на уменьшение проблем и трудностей, на приобретение навыков решения про­блем, на понимание себя и реальности (Р. Кочюнас).

*Краткосрочная группа* — это не урезанная долгосрочная и вовсе не обязательно такая группа, которая функционирует очень короткий промежуток времени. Чтобы вести краткосрочную группу, от ведущего требуется иной психологический на­строй: необходимо прояснить цели и не давать группе уклониться от фокуса ее внимания — групповых целей.

Не упускать из виду, что цели любой группы не идентичны ее названию — т.е. номинальной проблеме группы. Другими сло­вами, несмотря на то что группа состоит, например, из индивидуумов, недавно разведенных или переживших насилие, это вовсе не означает, что фокус данной группы — «развод» или «насилие». Группа будет работать гораздо эффективнее, если ориентировать ее на взаимодействие, на те аспекты, которые накладывают отпечаток на здесь-и-теперь группы.

Например, недавно разведенным максимальную пользу при­несет не длительный анализ того, что именно не заладилось в браке, а иссле­дование межличностных проблем каждого участника, как они проявляются в здесь-и-теперь группового взаимодействия и попытки разобраться, каким обра­зом эти неадаптивные паттерны поведения не только сыграли свою негативную роль в прошлом браке, но и могут повредить будущим отношениям и пр.

 Нужно помнить, что время ограничено, однако ведущие не должны совершать ошибку, пытаясь сэкономить время за счет предгруповой индивидуальной сессии. Напротив, ве­дущий должен с особым вниманием подходить к подготовке и отбору.Наибо­лее крупная ошибка – это тенденция отбирать новых клиентов по телефону и вклю­чать их в ту или иную группу незамедлительно, без индивидуального отбороч­ного собеседования или подготовительной сессии. Краткосрочные группы в меньшей мере терпимы к ошибкам, чем долгосрочные. Если продолжитель­ность жизни группы составляет, скажем, 12 сессий, и две или три из этих сес­сий уходят на проработку проблем «неподходящего» участника, который затем уходит (или его приходится просить покинуть группу), то цена, которую группа за это платит, очень высока: развитие группы замедляется, доверие и сплочен­ность медленнее достигают определенного уровня и в жертву приносится зна­чительная доля драгоценного времени и эффективности группы.

 Следует использовать предгрупповую индивидуальную встречу не только для стандарт­ной подготовки к работе в группе, но и для того, чтобы помочь клиентам пере­формулировать их проблемы и уточнить цели — чтобы они стали выполнимы за время краткосрочной терапии.

Ведущие должны активно и умело распоряжаться временем, отведенным для работы группы.

Участники склонны отрицать ограничения, присущие группе, поэтому веду­щий должен периодически напоминать, сколько времени уже прошло и сколь­ко осталось. Ведущие должны также поощрять клиентов применять усвоенное в группе к ситуациям в их внешней жизни.

Ведущие должны искренне верить и внушать клиентам веру в то, что задача терапии — запустить механизм изменения, а не завершить процесс в ограни­ченные сроки терапевтического курса. Терапевтическая работа будет длиться еще долго после окончания сессий, но тогда клиент уже будет действовать самостоятельно.

Ведущие должны стараться обращать недостатки временных ограничений в преимущества. Еще со времен Карла Роджерса, который экспериментировал с ограниченной по времени терапией, известно, что наложенные временные ограничения могут способствовать повышению эффективности. Кроме того, уже само по себе маячащее впереди окончание курса можно использовать, по предложению Будмана, для обострения осознания экзистенциальных изме­рений жизни:

- жизнь не вечна;

- все приходит к своему концу;

- никакого волшеб­ного средства, разрешающего все проблемы, не существует;

- окончательная от­ветственность лежит внутри, а не вовне (И. Ялом).

**Внутригрупповая этика**

Наиболее важными в этой проблеме являются вопросы, касающиеся этики руководителя группы, пси­хотерапевта, и вопросы внутригрупповой этики.

Обоснованное требование, которое должно предъяв­ляться психотерапевту, — это уровень его профессиональ­ной подготовки. Многие полагают, что групповую психо­терапию может проводить любой дипломированный врач или психолог. Это глубокое заблуждение, порожденное незнанием прежде всего механизмов лечебного воздейст­вия групповой психотерапии.

Подготовка компетентных специалистов для группо­вой психотерапии должно включать в себя как минимум три стадии обучения.

Первая стадия — обучение терапевтическим основам и техникам групповой психотерапии; вто­рая — стажировка в группе, которой руководит опыт­ный специалист, третья — личное участие в груп­повом процессе.

Теоретические основы и основные формы групповой психотерапии осваиваются при первичной специали­зации. Но этого бывает недо­статочно.

Оптимальным вариантом второго этапа обучения яв­ляется работа «в паре» с опытным психотерапевтом. Роль лидера всегда играет более подготовленный психотерапевт, но иног­да полезно в процессе занятий передавать эту роль стаже­ру, чтобы тот мог взять на себя ответственность за руко­водство, а главное — «почувствовать» группу. В после­дующем руководство группой можно временно возложить на стажера, но при условии присутствия, наблюдения и поддержки профессионала.

Очень важно для психотерапевта приобрести личный опыт члена группы. Хорошим полигоном для этого является группа тренинга. Руководители в такой Т-группе могут назначаться по очереди, а остальные выполняют роль участников. Участники Т-группы в таких условиях обретают понимание не только того, как чувствует себя руководитель группы, но и того, как чувствуют себя участники, переживающие трудности фрустрации, меж­личностных отношений, самораскрытия.

Внутригрупповая этика включает в себя круг вопро­сов, наиболее важными из которых являются:

- согласие или несогласие участвовать в групповом про­цессе;

- свобода выбора участия в тех или иных действиях группы;

- профилактика психических травм.

Parloff (1970) подчеркивает, что профессиональные руководители групп должны ограничиваться скромной рекламой и открыто говорить о границах своих ком­петенции и возможностей. В то же время информация о целях, методах, продолжительности и принципах групповой психотерапии, наоборот, должна быть на­иболее полной. Это позволяет клиенту правильно решать вопрос о том, участвовать ему в работе группы или нет.

Второй вопрос касается более интимных механизмов группового процесса. Поэтому каждый участник имеет право не участвовать в тех или иных действиях или ситуациях при работе группы. При этом ни руководитель группы, ни сама группа не должны оказывать на такого участника чрезмерного давления, а тем более понуждать его к искренности и самораскрытию.

Третий вопрос тесно связан со вторым. Имеет значение также продуманный отбор отдельных членов при форми­ровании группы.

И наконец, обязательным для руководителя и всей группы в целом является соблюдение конфиденциально­сти. Все, что обсуждается в группе, не должно выходить за ее пределы. В противном случае групповой процесс может прерваться (Кондрашенко В. Т. и др.).

Свои этические аспекты имеет не только подготовка к ведению групп, но и текущая работа в них. К наиболее общим этиче­ским проблемам относятся: осознанность («осведомленность») согласия участ­ников, свобода выбора и защищенность от психических и физических травм.

Особенно важно, чтобы участники группы понимали суть и значение опыта, который они могут получить. А это значит, что руково­дитель группы обязан предоставить как можно больше информации о целях, методах, стоимости, длительности и принципах работы группы. Понятно, насколько ограничены возможности описать то, что еще не случилось. Однако будущие члены группы должны иметь ясное представление о том, на что они идут. К обещаниям кардинальных перемен в жизни и гранди­озных успехов следует относиться с осторожностью. От профессиональных ру­ководителей скорее следует ожидать, что они будут достаточно скромны в обещаниях и честно обозначат границы своих возможностей.

Второй момент касается свободы выбора на протяжении всего курса заня­тий в группе.Каждый член группы имеет полное право в любой момент отка­заться от участия в чем бы то ни было из того, что происходит в группе. Руководитель может побуждать члена группы к участию в работе группы, но при этом он должен стоять на страже его прав и не допускать никакого давле­ния на него ни со своей, ни с чьей-либо еще стороны. Участник может решить­ся на расширение своего личного опыта, сделав то, что изначально вызывало у него тревогу. Надеяться на это можно, но даже если руководитель является сторонником стимуляции острых переживаний и все в группе с ним согласны, это не дает ему права оказывать давление на индивида. И уж совсем не соот­ветствуют внутригрупповой этике физическое насилие, сексуальные домога­тельства и употребление наркотиков. Даже если участие в работе группы обя­зательно (например, оно может быть обязательным для сотрудников данного учреждения), руководитель обязан заботиться о членах группы, испытываю­щих внутреннее сопротивление групповому воздействию, и предоставлять им такую же свободу выбора, как и членам добровольно организованных групп, ограниченную только невозможностью полного отказа от занятий.

Третье основное этическое требование — это принятие адекватных мер предосторожности для предотвращения психических и физических травм. Одна из таких мер — это предварительное обследование контингента потенциаль­ных участников, проводимое с целью отсева тех, кому опыт занятий в группе не принесет пользы или даже повредит. В той ограниченной степени, в какой можно предвидеть возникновение личных трений, руководитель должен по­стараться сделать так, чтобы участники подходили друг другу и вписывались в группу как в целое.

Еще одной мерой обеспечения безопасности участников является соблюде­ние строгой конфиденциальности. Руководитель должен постоянно помнить об этом, чтобы не нанести ущерб благополучию членов группы.

Для создания в группе благоприятной обстановки необходимо безусловное доверие. При этом руководитель может ручаться лишь за соблюдение конфиденциальности им самим и при решении всех сложных вопросов ставить участников в равное положение с собой. Однако внутригрупповая этика позволяет руководителю подчеркивать важность неразглашения сведений, касающихся отдельных чле­нов группы.

Наконец, ответственность руководителя не ограничивается исключитель­но внутригрупповыми отношениями.Добросовестный руководитель должен проверять, как пребывание в группе отражается на жизни ее членов вне ее пределов. Руководитель должен быть доступен для бывших участников при возникновении у них необходимости в получении консультаций после завер­шения работы группы. Какими бы ни были причины, по которым член груп­пы прекратил в ней заниматься, руководитель не должен терять его из виду, чтобы иметь возможность проверить, как повлияло на него пребыва­ние в группе (К. Рудестам).

Ценность полученного в группе опыта несомненна, но у некоторых участников появляется наивная вера в его универсальную применимость во всех случаях жизни. У них может развиться склонность и в реальных ситуаци­ях проявлять ту же открытость, что и в группе, причем — слишком поспешно и без учета конкретной обстановки. Это делает их слишком уязвимыми и вну­шает тревогу их родным и близким. Кроме того, стремление к комфорту и поддержке, которое необходимо для развития личности в условиях группы, может завести в тупик, если посчитать обстановку в группе заменой окруже­ния, к которому следует стремиться в реальной жизни, то есть если комфорт­ная групповая обстановка станет самоцелью. С таким суженным кругозором можно вечно прятаться в группе и избегать реальных проблем. Некоторые участники посещают групповые занятия только для того, чтобы давать выход своим чувствам, и при этом ничуть не продвигаются по пути конструктивных изменений.

Групповой опыт иногда приводит к неожиданным неприятным последстви­ям. Например, в некоторых группах принято придерживаться определенных философских принципов. Как следствие, ожидается, что соответствующие цен­ности и убеждения будут безоговорочно приняты всеми участниками. В таких случаях некоторые участники могут стать объектами преследований и жертвами зло­употреблений. Такие мощные факторы воздействия на личность, как давление партнеров, групповые нормы, обратная связь и конфронтация, могут оказать пагубное влияние на тех, кто легко поддается внушению или принуждению, особенно если претензии со стороны других членов группы нереалистичны. Развитие личности часто оказывается медленным и болезненным процессом, на протяжении которого участники могут испытывать враждебность, депрессию или совершать опрометчивые поступки. Если получаемый в группе опыт не обеспечен адекватными психическими ресурсами, его результаты могут быть обескураживающими.

Все группы разные, и их руководители тоже разные. Среди множества психотерапевтических групп встречаются и такие, в которых руководитель либо не имеет адекватной подготовки, либо работа строится на неадекватной теоретической базе и этических нормах. Однако в нормальных условиях все ограничения и опасности сводятся к минимуму или контролируются, а получа­емый в группе опыт приносит пользу.

***Контрольные вопросы:***

1 Критерии отбора в группу.

1 Особенности комплектования группы.

2 Этические требования к ведению психотерапевтических групп.

**2 Практический раздел**

* 1. **Практические занятия**

**Занятие «Руководство психокоррекционной группой»**

**Цель:** знакомство с участниками группы. Отработка навыковвзаимодействия с другими участниками группы. Учиться адекватно реагировать в проблемных ситуациях, давать обратную связь, развитие эмпатии.

**1 Игра «Гвалт»**

Цель: уметь взаимодействовать с участниками группы.

Время: 3-5 минут.

Процедура: группа разбивается на пары. Даются темы: «Как прошло утро»,

 «Расскажите любимую сказку (историю)», «Постарайтесь продать партнёру воображаемый продукт или услугу», «Установите контакт с незнакомцем» и др. После этого все начинают говорить одновременно, пытаясь заставить собеседника замолчать.

2 вариант игры – А пытается переговорить с Б или рассказать ему историю на заданную тему. Задача С – сидеть рядом с А и Б и всячески мешать Б слушать то, что говорит ему А любыми средствами, кроме физических. После А, Б и С меняются ролями спустя 2-3 минуты.

Обсуждение.

**2 Игра «Детектив»**

Цель: угадать об участнике группы как можно больше. Попытаться установить контакт.

Время: 5-7 минут.

Подготовка: лист, ручка или карандаш.

Процедура: участники разбиваются на пары. Молча каждый из них рисует 6 предметов, которыми он пользовался в течение последних 3 месяцев. Затем по очереди они становятся детективами и стараются угадать об участнике как можно больше. Партнёр молчит, пока детектив не закончит свою работу. Затем каждый участник представляет партнёра всей группе, рассказывая ей, что ему удалось выяснить.

Анализ впечатлений.

**3 Игра «Снежный ком»**

Цель: развитие эмпатии и спонтанности среди участников группы.

Время: 15 минут.

Процедура: группе предлагают рассказать историю, но так, чтобы каждый по очереди говорил только одно слово (в быстром темпе). Тема любая: «Пища»,

«Путешествие», «Хобби», «Новости», «Любовь» и т.д.

Обсуждение.

 **4 Игра «Адвокаты»**

Цель: создание необходимой атмосферы непринуждённости в группе. Умение вступать в вербальный и невербальный контакты. Попрактиковаться в умении вести диалог.

Время: 15-20 минут.

Процедура: в центре – участник, который ведёт «допрос» и пытается выудить из обвиняемого информацию. «Обвиняемый» – участник, на которого смотрит и к которому обращается обвинитель, должен молчать. За него отвечает игрок, сидящий слева («адвокат»). Однако обвинитель может быстро переключить взгляд с одного на другого участника, в частности, с обвиняемого на адвоката, и тогда последний становится обвиняемым, а его сосед слева – адвокатом и отвечает на вопросы обвинителя. Когда кто-то ошибается, он становится обвинителем и переходит в центр.

Анализ впечатлений.

**5 Упражнение «Зеркало»**

Цель: показать, каким образом отражение и повторение невербального поведения может помочь установлению контакта и обратной связи (полезно при подготовке к встречам, консультациям или при предоставлении обратной связи).

Время: 30-45 минут.

Процедура: делятся на пары, где первый участник говорит на заданную тему, а второй – слушает его, применяя технику активного слушания, т.е. «да», «угу», «ага», задаёт уточняющие фразы и др.). Примерно 5 минут.

2 вариант – работа в парах, но избегать контакта глаз, использование негативных невербальных проявлений (каждому отдельно даётся инструкция так, чтобы участники об этом не знали).

Инструкция для выступающего – примерно 5 минут поговорите с партнёром на одну из тем, изложите ваши взгляды так чётко и уверенно, как только можете. Темы: «Руководитель группы», «Преступление и наказание», «Родители», «Мой друг» и т.д.

Инструкция для слушателя (не показывать её партнёру) – используйте негативные вербальные и невербальные проявления, т.е. избегайте взгляда, рассматривайте ногти, сдувайте пылинки с одежды. Стремитесь к тому, чтобы это не слишком бросалось в глаза, будьте осторожны, и продолжайте поддерживать беседу с вашим партнёром.

Обсуждение.

**Упражнение 6 «Функциональные роли: решение задач и оказание поддержки»**

Цель: учиться взаимодействовать с участниками группы, отстаивать аргументированно свою точку зрения, проявлять эмпатию, давать обратную связь.

Время: 30 минут.

Группа образует два круга – внешний и внутренний. Каждому во внешнем круге предлагается наблюдать за поведением одного из участников во внутреннем круге.

**Инструкция (для тех, кто в центре):** вам предстоит принять участие в дискуссии, которая будет продолжаться 15 минут. Подойдёт любая тема (лучше, чтобы она в конце обсуждения так и осталась открытой). Во время дискуссии за вами будет наблюдать кто-либо из внешнего круга.

**Инструкция (для тех, кто во внешнем круге):** обратите внимание на то, как часто партнёр, за которым вы наблюдаете, вносит непосредственный вклад в решение поставленной задачи и как часто он помогает урегулировать отношения, возникающие между членами группы в процессе дискуссии. Отметьте,какие из этих действий способствуют, а какие препятствуют достижению общегрупповой цели. Запишите, какие формы поведения носят непродуктивный характер. Это могут быть самоустранение, уход от темы, стремление к всеобщему признанию, доминирование, агрессия, склонность к разрушению или просто безразличие. Через 15 минут сообщите партнёру о результатах своих наблюдений. Обмен ролями.

Обсуждение: как часто участники выполняют функции оказания поддержки и решения стоящих перед группой задач.

**Упражнение 7 «Тренинг умения вести разговор»**

Цель: отработать навыки задавания разных групп вопросов, учиться давать обратную связь, проявлять активное слушание.

Время: 10-15 минут.

Группа разбивается на пары.

**На первом этапе** – задаются друг другу открытые вопросы, требующие развёрнутого ответа. Тот, кто отвечает, включает в свой ответ дополнительную информацию о себе (около 5 минут). Обмен ролями.

**На втором этапе –** один из участников начинает с того, что рассказывает что-нибудь о себе или описывает какой-то свой личный опыт. Второй участник старается поддержать разговор, демонстрируя свою заинтересованность в том, о чём рассказывает собеседник (около 5 минут). Обмен ролями.

Между двумя этапами даётся время на обсуждение впечатлениями в парах.

**Литература:**

1 Осипова, А. А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов / А. А. Осипова. – М., 2004. – 512 с.

2 Пылишева, И. А. Групповая психотерапия: практическое пособие для слушателей вечерней формы обучения ИПК и ПК специальности 1-03 04 72 «Практическая психология» / И. А. Пылишева; М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2009. – 68 с.

3 Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – М., 1990. – 368 с.

**2.2 Семинарские занятия**

**Вопросы к семинарским занятиям:**

1 Группы встреч.

2 Гештальт-группы.

3 Психодрама.

4 Группы тренинга умений.

5 Группы терапии искусством (арт-терапия).

6 Клиент-центрированная терапия.

7 Группы танцевальной терапии.

8 Телесно-ориентированные группы.

9 Сказкотерапия.

10 Куклотерапия.

11 Библиотерапия.

12 Музыкотерапия.

13 Группы трансактного анализа.

14 Т-группы (тренинговые группы).

15 Психогимнастика.

**Литература:**

1 Бишоп, С. Тренинг ассертивности / С. Бишоп. – СПб., 2001. – 208 с.

3 Гештальттерапия. Теория и практика / под общей ред. М. Папуша. – М., 2002. – 320 с.

4 Горянина, В.А. Преображение жизненных ситуаций. Эффективные психосоциальные технологии / В.А. Горянина, И.К. Масалков. – М., 1999. – 400 с.

7 Лоуэн, А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела / А. Лоуэн; пер. с англ. С. Коледа. – М., 2006. – 256 с.

8 Малкина-Пых, И.Г. Психосоматика: новейший справочник / И.Г. Малкина-Пых. – СПб., 2003. – 928 с.

9 Морено, Я. Психодрама / Я. Морено; пер. с англ. Г. Пимочкиной. – М., 2001. – 528 с.

10 Мустакас, К. Игровая терапия / К. Мустакас. – СПб.: Издательство «Речь», 2000. – 282 с.

11 Осипова, А.А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов / А.А. Осипова. – М., 2004. – 512 с.

12 Практикум по арт-терапии / под ред. А.И. Копытина. – СПб., 2001. – 150 с.

1. сихотерапия / под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб., 2000. – 544 с.

14 Психотерапия: учебник для вузов / под ред. Л.Ф. Бурлачука. – СПб., 2003. – 472 с.

15 Пылишева, И. А. Групповая психотерапия: практическое пособие для слушателей вечерней формы обучения ИПК и ПК специальности 1-03 04 72 «Практическая психология» / И. А. Пылишева; М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2009. – 68 с.

16 Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб.: Питер, 2001. – 384 с.

17 Таланов, В.Л. Справочник практического психолога / В.Л. Таланов, И.Г. Малкина-Пых. – М., 2005. – 928 с.

1. Тимошенко, Г.В. Работа с телом в психотерапии: практическое руководство / Г.В. Тимошенко, Е.А. Леоненко. – М., 2006. – 480 с.
2. Ялом, И. Теория и практика групповой психотерапии / И. Ялом. – СПб., 2000. – 640 с.
3. Ялом, И. Групповая психотерапия: Теория и практика / Пер. с англ. / И. Ялом. – М.: Апрель Пресс, Психотерапия, 2007. – 576 с.

Деловые игры

1 Деловая игра «Агентство моделей»

Предлагаемая игра моделирует деятельность гипотетического «Агентства моделей» и, в частности, те возможности, которые позволят психологу реализовать свои профессиональные знания и умения.

Цели:

1. Расширение представлений участников о возможных направлениях работы психолога.
2. Отработка навыков ведения групповой дискуссии, анализа информации, экспертной и кадровой работы.

Время: 2 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Возможности работы психолога в сфере модельного бизнеса.
2. Отработка навыков ведения групповой дискуссии, анализа информации, экспертной и кадровой работы.
3. Эффективные способы выработки индивидуальных и групповых решений.

Методика: Участники делятся на команды по 4-5 человек. Каждому участнику раздаётся бланк «Структура и содержание работы психолога в «Агентстве моделей». Дополнительно даётся ещё один бланк для всей команды.

Инструкция: «Каждый участник в течение 5-7 минут заполняет свой индивидуальный бланк. Затем в результате внутри командной дискуссии вырабатывается общее решение относительно структуры и содержания работы психолога в модельном агентстве и заполняется общекомандный бланк (20 мин.).

Также вырабатываются критерии экспертной оценки программ психологов - претендентов на работу в модельном бизнесе.

Затем обе команды поочерёдно выслушивают одна другую, принимая роль коллективного эксперта (30 мин). Цель экспертизы - обосновать принятие на работу в рекламное агентство команды психологов, имеющих лучшую программу предстоящей деятельности».

Вопросы для обсуждения.

1. Считаете ли Вы, что в результате общения и обмена информацией Вы больше узнали о возможностях психолога в сфере модельного бизнеса?
2. Можете ли Вы оценить степень и полезность своего участия в работе команды?
3. Какие способы работы оказались наиболее эффективными для выработки индивидуального решения? Группового решения?
4. Каковы Ваши наиболее запомнившиеся переживания в ходе работы?

Материалы к игре «Агентство моделей».

Структура и содержание работы психолога в «Агентстве моделей»

1. Профессиональная деятельность психолога
	1. Диагностическая
	2. Консультативная
	3. Коррекционная
	4. Аналитическая
	5. Фасилитаторская
	6. Другое
2. Участие психолога в сферах деятельности других специалистов (в качестве примера и выбора другого учреждения или организации)
	1. Менеджмент
	2. Маркетинг
	3. Реклама
	4. Дизайн (конструирование)
	5. Оформление
	6. Демонстрация
	7. Обучение
	8. Другое

Структура и содержание деятельности психолога в модельном бизнесе

(экспертный вариант)

1. Профессиональная деятельность психолога.
	1. Диагностическая: беседа, интервью, наблюдение, тестирование и другие методы работы с претендентами и персоналом; профессиональный отбор сотрудников.
	2. Консультативная: психологические проблемы сотрудников (личные, семейные, профессиональные).
	3. Коррекционная: коррекция личностных нарушений; конструктивное разрешение конфликтных ситуаций.
	4. Аналитическая: анализ психологического климата в коллективе и особенностей межличностного взаимодействия сотрудников; администрации и сотрудников; взаимодействия отдельных подразделений.
	5. Фасилитаторская: психологический настрой участников демонстрации моделей, релаксационные тренинги, тренинги коммуникативной компетенции, мотивации профессионального роста.
	6. Другое

 2 Деловая игра «Интервью»

Цели:

1. Изучение методов проведения интервью.
2. Овладение техникой проведения интервью.
3. Наработка навыков успешного прохождения интервью.

Время: 1,5-2 часа.

Вопросы для обсуждения:

1. Профессиональная компетентность психолога.
2. Форма и содержание интервью.
3. Критерии оценки профессиональной компетентности и личностных характеристик претендента на должность.
4. Психологические особенности проведения интервью.

Методика: Участники делятся на пары и определяют сферу деятельности, относительно которой будет проводиться интервью. Один участник находится в роли интервьюера, а другой - в роли претендента на должность. «Интервьюер» получает бланк «Анализ интервью». В течение 15 минут проходит интервью, затем участники меняются ролями. После завершения цикла участники обмениваются впечатлениями. Несколько участников берут на себя роль экспертов и получают соответствующую инструкцию (вариант 2).

Инструкция:

1. вариант: «Вам предоставляется возможность попробовать себя в роли интервьюера и определить профессиональные навыки и знания кандидата, «почувствовать» его личностную уникальность, оценить внешние данные и манеру общения, т.е. выработать собственное мнение о пригодности претендента к конкретному виду деятельности».
2. вариант (для эксперта): «Вам нужно выбрать достойного кандидата на должность практического психолога. Руководство учреждения поручило Вам подыскать профессионального специалиста. Ваша задача, разработав критерии, оценить по ним профессионализм интервьюеров».

Вопросы для обсуждения:

1 Чувствуете ли Вы, что какая-либо роль удалась Вам более, чем другая? Почему?

2 Можете ли Вы сказать, что партнёр по общению пытался помочь Вам быть успешнее?

3 Считаете ли Вы, что интервьюеру необходимо по возможности понять личность претендента на работу, а не только его профессиональную компетентность?

4 Согласны ли Вы с тем, что кандидат должен быть открыт, искренен и аутентичен?

Бланк «Анализ интервью»

Оценочные характеристики. Баллы. Примечания.

1. Коммуникативный стиль
2. Вхождение в контакт
3. Внешний вид (стиль одежды, макияж и т.д.)
4. Самопрезентация
5. Конгруэнтность
6. Вербальная компетентность
7. Аутентичность
8. Личностные характеристики
9. Мотивация (характер и степень выраженности)
10. Эмоциональная устойчивость
11. Интеллект (уровень общей культуры, здравый смысл)
12. Самоценность
13. Профессиональная пригодность
14. Компетентность
15. Адекватность самооценки собственной профессиональной компетентности

Бланк «Анализ интервью» (для эксперта)

Оценочные характеристики. Баллы. Примечания.

1. Коммуникативный стиль
2. Вхождение в контакт
3. Внешний вид (стиль одежды, макияж и т. д.)
4. Эмпатия
5. Конгруэнтность
6. Вербальная компетентность
7. Аутентичность
8. Личностные характеристики
9. Эмоциональная устойчивость
10. Интеллект (уровень общей культуры, здравый смысл)
11. Самоценность
12. Профессиональная пригодность
13. Компетентность
14. Адекватность самооценки собственной профессиональной компетентности.

**Ролевые игры**

Группа разбивается на две подгруппы с равным количеством участников, после чего делают два круга. По знаку директора внешний круг начинает двигаться по часовой стрелке, а внутренний – против. По сигналу участники останавливаются и поворачиваются лицом к партнёру в другом круге. Находящиеся во внешнем круге играют роли полицейских, дающих указания по движению своим партнёрам во внутреннем круге, которые играют роли автомобилистов. Все играют в течение трёх минут. По знаку директора игра прекращается и три минуты отводится на обмен впечатлениями. По сигналу процесс случайного выбора партнёров повторяется. На этот раз участники из внутреннего круга играют продавцов, которые уговаривают своих партнёров из внешнего круга сделать покупку. Через три минуты ролевая игра останавливается, и участники делятся впечатлениями.

Для этого задания могут быть выбраны и другие роли:

1. - родственники, которые давно не виделись и теперь наконец-то встретились;
2. - двое детей, которые нашли игрушку и не могут её поделить;
3. - молодой человек, признающийся своим родителям в том, что он гомосексуалист и др.

По окончании задания участники группы получают время для того, чтобы поделиться своими впечатлениями, мыслями и реакциями.

3 Деловая игра «Психолог-консультант»

Цели:

 1 Определить причины и следствия организационных и психологических проблем в организации. Наметить пути преодоления проблем.

 2 Отработать навыки командной работы.

 Время: 2 часа.

 Вопросы для обсуждения**:**

 1 Постулаты и цели консультирования.

 2 Пути достижения целей.

 3 Фазы консультационного процесса.

 4 Виды консультирования организаций.

 5 Позиция, степень и характер специализации консультанта (маркетинг, реклама, менеджмент, продажи, работа с персоналом и проч.).

1. Критерии оценки эффективности работы психолога с персоналом.

**Методика:** Командам предлагается определить характер, причины и следствия организационных и психологических проблем в организации, учреждении образования и др. (сценарий проблем разрабатывается самими участниками), а затем предложить вариант аналитической и консультационной работы. Итоговый вариант предложений, направленных на оптимизацию деятельности организации команды представляют одна другой. Игра завершается общегрупповой дискуссией и анализом результатов.

Информация к деловой игре «Психолог-консультант»

Постулаты:

- чтобы решить проблему, нужны достоверные данные;

- чтобы принять эффективное решение, нужен свободный и открытый выбор;

- чтобы эффективно внедрить что-то новое, нужна мотивация менеджеров и персонала.

Цели:

- создать атмосферу взаимного сотрудничества;

- решить проблемы не ситуативно, а всерьёз и надолго;

- добиться, чтобы внимание уделялось не только техническим и деловым проблемам, но и взаимоотношениям в коллективе.

Пути достижения целей:

- консультант и клиент (менеджер) стремятся к взаимозависимости. Они делят ответственность за планирование действий, их осуществление и результаты;

- решения принимаются совместно в ситуации взаимного уважения и понимания обязанностей и профессионализма;

- данные собираются и анализируются совместно;

- признаётся важность сотрудничества, ожидания согласовываются, а соглашение (контракт) заключается до того, как приступают к работе;

- общение диалогично (инициатива может исходить как от консультанта, так и от клиента); обмен информацией свободен и открыт;

- ответственность за внедрение определяется при обсуждении и вносится в соглашение (контракт);

- консультант стремится помочь клиенту (менеджеру) повысить уровень компетентности, разработать и внедрить план действий, которые сделают организацию более эффективной.

Фазы консультационного процесса:

1. Обсуждение, выяснение и коррекция взаимных ожиданий, заключение контракта.
2. Сбор данных и определение проблемы.
3. Обратная связь, уточнение проблемы, постановка задачи, планирование действий, распределение ролей и ответственности.
4. Внедрение.
5. Оценка, процесс развития, возобновление или завершение сотрудничества.

Характеристика «хорошего» клиента:

- Чётко определяет свои потребности. Ясное и подробное изложение потребностей и реальной ситуации в организации повысит точность определения существа проблемы.

- Открыт и откровенен. Предоставляет консультанту максимум информации относительно своих проблем и взаимоотношений.

- Ясно излагает, чего он хочет. Предъявляет свои ожидания.

- Объективен и критичен. Понимает насколько в реальности возможно осуществление поставленных целей.

- Честен и порядочен. Устные договорённости соблюдает так же, как и документальные соглашения. Проявляет доверие к консультанту, оказывает ему поддержку.

Мотивы сопротивления клиента:

- страх утратить собственную власть;

- страх перед собственной уязвимостью (потеря статуса эксперта, например);

- страх обнаружения собственных ошибок (например, в менеджменте и т.д.).

Формы выражения сопротивления клиента:

- Клиент постоянно запрашивает всё более и более подробную информацию, вплоть до несущественных мелочей.

- Перегружает консультанта подробностями.

- Торопит консультанта.

- Обвиняет консультанта в том, что тот слишком академичен и оторван от практики.

- Вербально агрессивен.

- Постоянно твердит, что ничего не понимает.

- Пассивен и вяло реагирует на информацию и предложения.

- Излишне теоретизирует при рассмотрении проблемы или ситуации.

- Обсуждает моральные проблемы, вместо того, чтобы заниматься реальными.

- Проявляет излишнюю уступчивость и зависимость от консультанта.

- Оттягивает обсуждение проблем и мероприятий постоянными вопросами по поводу методики.

- Заявляет, что ситуация улучшилась, но исходная проблема по-прежнему налицо.

- «Выжимает» преждевременные решения.

 **3 «Встреча»**

Группа садится в круг. Руководитель коротко определяет суть встречи: открытая, честная беседа, внимание к партнёрам, стремление осознать самого себя, соблюдение принципа «здесь и теперь». Исключаются беседы на абстрактные темы и рассказывание анекдотов. Через 10-15 минут руководитель прекращает встречу и обсуждает вместе с группой, как она происходила.

**4 «Общение в паре»**

Выберите себе партнёра. Через 5 минут поменяйте партнёра и выполните другой вариант упражнения:

1. «Спина к спине». Сядьте на пол спина к спине. Попробуйте поговорить на любую тему. Через несколько минут развернитесь и поделитесь впечатлениями.
2. «Глаза в глаза». Смотрите в глаза друг другу и общайтесь только взглядом. Через несколько минут обсудите свои впечатления.
3. Один партнёр в ходе разговора стоит, а второй – сидит. Через несколько минут участники меняются местами, чтобы каждый испытал при разговоре ощущение в позиции «сверху» и «снизу».

Обсуждение.

**5 «Слушание»**

Разбиться на подгруппы по 6 человек одного пола. Участники группы образуют круг возле одного участника. Он в течение 10 минут будет находиться в центре их внимания. Тот, кто находится в центре, рассказывает, что значит для него быть «мужчиной среди мужчин и мужчиной среди женщин» или «женщиной среди женщин и женщиной среди мужчин». Все слушают, не разговаривая и не прерывая. По окончании времени, участник становится ко всем в круг. В центре внимания должны побыть все участники группы.

Анализ впечатлений.

Рефлексия занятия.

**6 «Индивидуальное рисование»**

Каждый член группы имеет в своем распоряжении много бумаги и цветных карандашей. Используйте две минуты, чтобы осознать ощущения и чувства, которые возникают в этот момент. Забудьте об искусстве и не старайтесь быть художником. Возьмите карандаш и начните наносить какие-нибудь штрихи на бумагу. Рисуйте цветные линии и формы, говорящие о том, как вы себя чувствуете. Попытайтесь символически выразить свое состояние в данный момент. Не заставляйте себя рисовать что-то определенное и высокохудожественное. Рисуйте то, что приходит в голову. Когда все члены группы закончат задание, группа может поделиться впечатлениями о каждом рисунке, никак его не оценивая. В качестве варианта испробуйте другие материалы: краски, мел. Старайтесь обнаружить новую для себя информацию, доверяйте своим внутренним ощущениям.

Обсуждение.

**7 «Рисование с партнером»**

Выберите партнера. Положите между собой и партнером большой лист бумаги, возьмите каждый по нескольку цветных мелков. Внимательно посмотрите друг другу в глаза и затем спонтанно начинайте рисовать. Старайтесь выразить свои чувства. Если вы хотите общаться с партнером, делайте это с помощью линий, форм и цветов. Когда закончите рисовать, обменяйтесь с партнером впечатлениями о том, что происходило во время упражнения. Говорите о любых эмоциях, которые у вас вызывает рисунок партнера. Посмотрите, не можете ли вы провести параллели между тем, как вы рисуете, и тем, как функционируете в группе. Постарайтесь узнать что-то о своём партнёре.

Анализ впечатлений.

**8 «Групповое рисование»**

Все члены группы садятся в круг в середине комнаты. Перед каждым лежит лист бумаги и цветные ручки или карандаши. Начинайте рисовать что-нибудь важное для себя. По сигналу руководителя группы передайте свой лист участнику, сидящему от вас слева, и получите начатый рисунок от участника, сидящего справа. Работайте над этим рисунком, изменяйте и добавляйте к нему, что хотите. По сигналу передайте этот рисунок налево и получите рисунок справа. Продолжайте так до тех пор, пока к вам не вернется тот рисунок, который вы начали. Осознайте чувства, возникающие у вас при виде того, что другие изобразили на вашем листе. Изменяйте в рисунке все, что хотите. В заключение обсудите свои впечатления с группой.

*Вариант этого задания:* члены группы по очереди рисуют на общем листе на стене, добавляя к композиции нечто, выражающее их настроение в данный момент и сообщающее это настроение группе.

Анализ впечатлений.

**9 «Могу позволить себе играть как ребёнок…»**

Нарисовать «нерабочей» рукой самую любимую игру (или занятие) своего детства и придумать к рисунку название.

**10 «Рисование в воздухе»**

Задание можно выполнять в паре или общем круге. Размашистые движения воображаемой кисти по «пространству картины» (в воздухе) должны постепенно переходить в мелкие мазки, штрихи. Если упражнение проводится в общем круге, то характер движений и темп задаёт арт-терапевт, а затем, по желанию, и другие участники группы.

Анализ впечатлений.

**11 Упражнение «Отгадай сказку»**

Группа разбивается на подгруппы по четыре человека. Нужно не вербально инсценировать какую-нибудь общеизвестную сказку или отрывок из нее, так, чтобы остальные участники могли узнать сказку.

Примечание: «Репку» не инсценировать.

Обсуждение: что помогает команде успешно справиться с заданием? Что затрудняет решение задачи? Что предпринимают отдельные игроки, чтобы преодолеть препятствия?

**12 Упражнение** **«Любимая и нелюбимая сказка»**

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает всем назвать свою любимую детскую сказку. Сообщения участников фиксируются на доске или планшете.

Затем ведущий обращается к участникам с просьбой вспомнить такую сказку из детства, которая по каким-то причинам не нравилась.

Список нелюбимых, не нравящихся участникам сказок фиксируются на том же листе планшета (или на доске) напротив первого списка. Эти списки могут быть разделены вертикальной чертой. Так удобней сравнивать наборы сказок.

Обсуждение: Какую вам сказку легче было вспомнить: любимую или нелюбимую? Как вы думаете, почему?

**13 Упражнение «Анализ причин любви-нелюбви к некоторым сказкам»**

Ведущий организует обсуждение, предлагая участникам следующие вопросы.

**Вопросы по любимой сказке:**

* Почему вам нравится именно эта сказка?
* Что в ней казалось вам особенно привлекательным?
* Примерно в каком возрасте вы познакомились с этой сказкой?
* Перечитывали ли вы эту сказку, став старше? Почему?
* Изменилось ли ваше отношение к сказке с возрастом?

 **Вопросы по нелюбимой сказке:**

* Почему вам не нравится именно эта сказка?
* Что в ней казалось вам особенно отталкивающим?
* Примерно в каком возрасте вы познакомились с этой сказкой?
* Перечитывали ли вы эту сказку, став старше? Почему?
* Изменилось ли ваше отношение к сказке с возрастом?

Обсуждение: ведущий предлагает проанализировать оба списка с новой точки зрения, т.е. учесть, каково соотношение в каждом наборе авторских и народных сказок. Участники делают вывод, каких сказок больше в обоих списках. Как вы думаете, почему народных (авторских) сказок больше в первом (втором) списке?

 14 **Упражнение** **«Инсценировка «любимой-нелюбимой» сказки»**

 Если обнаруживается сказка, которая попадает в оба списка, с ней и предстоит дальнейшая работа. Если никаких совпадений в списках нет или совпадений оказалось несколько, то ведущий может предложить участникам группы сказку по своему усмотрению. В ситуации наличия сказки, оказавшейся любимой одним участником и нелюбимой другим, ведущий объявляет их двоих руководителями, имеющими право набрать свои команды. Они получают право по очереди называть имя человека, которого они берут в свою команду.

 Можно поступить и иначе: каждому из лидеров предлагается выбрать только одного участника, которого он хочет видеть в своей команде. Затем выбранные участники по очереди выбирают следующих и так далее до тех пор, пока группа не окажется поделенной на две части. Если участников нечетное количество, то возникнет ситуация, когда кто-то один останется невостребованным. Ему самому дается право выбора команды.

Задание: ведущий предлагает командам выбрать из сказки сценку или ряд сцен по своему усмотрению и подготовить маленький драматический спектакль. Главное условие — чтобы в спектакле были заняты все участники команды. Каждой «труппе» нужно предоставить отдельное помещение для репетиции. По истечении отведенного времени команды поочередно представляют подготовленные спектакли.

Анализ впечатлений.

**15 Упражнение «Деролинг»**

Каждому исполнителю нужно произнести ритуальную фразу «Я не (имя персонажа), я – (собственное имя)».

Рефлексия занятия: каждый из участников рассказывает о своих переживаниях, возникших во время исполнения роли и анализа из ролей, о появившихся мыслях.

Литература:

1 Вачков, И. В.Введение в сказкотерапию / И. В. Вачков. – М.: «Генезис», 2011. – 248 с.

2 Вачков, И. В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку / И. В. Вачков. – М.: «Ось – 89», 2003. – 93 с.

3 Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Основы сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – М.: Феникс, 2007. – 144 с.

4 Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика: новейший справочник / И. Г. Малкина-Пых. – СПб., 2003. – 928 с.

5 Осипова, А. А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов / А. А. Осипова. – М., 2004. – 512 с.

6 Петрушин, С. В. Психологический тренинг в многочисленной группе / С. В. Петрушин. – М.: Академичес­кий проект, 2000. – 256 с.

7 Практикум по арт-терапии / под ред. А. И. Копытина. – СПб., 2001. – 150 с.

8 Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – М., 1990. – 368 с.

9 Соколов, Д. Ю. Сказки и сказкотерапия / Д. Ю. Соколов. – М.: Эксмо-пресс, 2005. – 298 с.

10 Чёрный, Е.В. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Психологические основы деловых игр» для студентов, обучающихся по специальности «Психология» / Е.В. Чёрный. – Симферополь, 2004. – 47 с.

**3 Раздел контроля знаний**

**3.1 Материалы для итоговой аттестации**

**Вопросы к зачёту по курсу «Групповая психотерапия»**

1. История развития групповой формы психотерапии.

2. Понятия «групповая психотерапия», «психокоррекционная группа».

3. Преимущества групповой формы работы.

4.Классификация психокоррекционных групп.

5. Основные положения групповой психотерапии.

6. Формирование группы: состав, размер, частота и длительность занятий.

7. Участники групп: роли и нормы.

8. Групповой процесс.

9. Руководство психокоррекционной группой.

10. Личность руководителя тренинговой группы.

11. Основные стили руководства группой.

12. Функции руководителя.

13. Групповая этика.

14. Групповой процесс.

15. Главные направления групповой психотерапии.

16. Типы психотерапевтических групп.

17. Группы встреч. Основные понятия.

18. Гештальт-группы. История развития.

19. Психодрама. История развития метода.

20. Группы тренинга умений. История и развитие. Основные положения.

21. Группы терапии искусством. Основные понятия.

22. Трансактный анализ. История развития метода.

23. Группы танцевальной терапии. Основные положения.

24. Члены групп, их цели и роли. Состав групп.

25. Клиент-центрированная терапия. Основные положения.

26. Роли, связанные с решением задач и оказанием поддержки в группе.

27. Основные психотерапевтические факторы в группе.

28. Внутригрупповая этика.

29.Ограничение группового опыта и психологический риск.

30.Три основные стадии группового процесса.

31. Типы поведения в группе.

32. Гештальт-группы. Основные процедуры.

33. Группы телесной психотерапии. Основные процедуры.

34. Группы встреч. Основные процедуры.

35. Психодрама. Основные процедуры.

36. Т – группы. Основные процедуры.

37. Танцевальная психотерапия. Основные процедуры.

38. Т – группы. История развития метода. Основные положения.

39. Основные задачи психокоррекционной группы.

40. Группы терапии искусством. Основные процедуры.

41. Подготовка терапевта к организации психокоррекционной группы.

42. Отбор участников группы.

43. Принцип составления психотерапевтической группы.

44. Краткосрочная групповая психотерапия.

45. Механизмы психотерапии.

**Тест**

(Л.Б. Шнейдер, Г.В. Вольнова, М.Н. Зыкова)

Прочитайте приведенные ниже описания и опреде­лите, примером какого метода индивидуальной психоте­рапии является каждое из них — психоанализа, клиент-центрированной психотерапии, гештальт-терапии, экзи­стенциальной терапии, когнитивной терапии, рационально-эмотивной терапии или бихевиоральной психотера­пии.

1. Психотерапевт комментирует каждое движение Виктора - кладет ли тот ногу на ногу, складывает ли руки на груди, кусает ли губы или почесывает голову.
2. Александра стесняется торговать. Психотерапевт дает ей задание на дом — она должна наняться на работу на бли­жайший рынок и продавать там изделия ручного труда.
3. Психотерапевт толкует сны Юлии. Она должна попытаться расслабиться и вспомнить как можно боль­ше.

4 Психотерапевт подробно рассматривает проблему жизненных ценностей Анатолия. Анатолий пытается понять истинный смысл своей жизни.

5 Вячеслав пытается постепенно преодолеть страх перед ездой на автомобиле. На прошлой неделе психо­терапевт взял его с собой в автомобиль. На следующей неделе Вячеслав сам поведет машину по той же дороге. После этого, как он надеется, страх перед полетом ис­чезнет у него навсегда.

6 На психотерапевтическом сеансе. Жанна говорит больше психотерапевта, а он внимательно слушает. Ка­жется, что ему действительно небезразличны ее чувства и переживания и что он понимает ее.

7 Евгений уверен, его плохие оценки в вузе означа­ют, что он никогда не преуспеет в бизнесе. Его психоте­рапевт говорит на это, что многие весьма удачливые биз­несмены тоже плохо учились.

**4 Вспомогательный раздел**

**4.1 Учебная программа по дисциплине «Групповая психотерапия»**

**Введение**

В социальной практике сам термин «психотерапия» в большинстве случаев воспринимается как медицинский. В медицинской литературе и смежных с медициной дисциплинах психотерапия определяется как система лечебного воздействия на психику и через психику на организм больного. Психотерапия не воздействует на основную структуру личности, а помогает человеку становиться более гибким в удовлетворении своих потребностей и использовании способностей. Психотерапевтическое воздействие, не создавая новых качеств у личности, приводит уже имеющиеся качества в соответствие с изменившейся жизненной ситуацией. В то же время содержательно методы воздействия, которые классифицируются как психотерапевтические, основываются на данных педагогики, социологии, физиологии, психологии, медицины и других наук. Этот междисциплинарный характер методов особенно ярко проявляется в современных формах групповой психотерапии. Практика оказания психологической помощи включает в себя индивидуальные и групповые формы работы. Для большинства психологических трудностей характерен межличностный контекст, поэтому психологическая помощь в группах наиболее эффективна. В современной психотерапии существуют две модели: медицинская и психологическая. Характерной особенностью последней является убеждённость в том, что за человека решить его проблему никто не может. Психотерапевт лишь сопровождает клиента в проблему, в глубину переживаний, помогает найти ресурс изменения и решения возникших проблем. Психотерапия – это всегда творческий процесс. При изучении курса важно отчётливо представлять себе не только сильные, но и слабые стороны представленных методов, направленных на возвращение личности к психологическому благополучию.

Основная цель курса «Групповая психотерапия» – изучить основные положения групповой психотерапии, рассмотреть основные закономерности функционирования психокоррекционной группы, её основные характеристики, охарактеризовать основные типы психокоррекционных групп, а также освоить методы групповой психотерапии в русле основных направлений групповой психотерапии.

Основными задачами курса являются:

1. раскрытие взаимосвязи групповой психотерапии с основами психологического консультирования и психологической коррекции;
2. овладение теоретическими основами курса;
3. овладение рядом практических навыков и накопление опыта для успешной практической работы;
4. формирование базовых понятий по групповой психотерапии;
5. освоение техник и процедур групповой психотерапии;
6. выработка умений и навыков работы с психокоррекионной группой;
7. выработка умений и практических навыков составления психокоррекионных программ.

В результате изучения данного спецкурса специалист должен:

*знать:*

**-** профессиональный кодекс практических психологов;

- особенности и принципы работы с детьми разных возрастов;

- возрастные периоды развития человека, формирование личности, пути и условия личной самореализации;

- особенности поведения человека в группе, межличностное общение, кризисы и конфликты в жизни человека и пути их преодоления;

- психические факторы, влияющие на здоровье человека, психические проявления различных заболеваний и их динамику, методы воздействия на человека в лечебных и профилактических целях;

- отклоняющееся поведение при аномалиях развития личности;

- методологические основы организации психологической коррекции и критерии её эффективности;

- теоретические основы групповой психотерапии;

- главные направления групповой психотерапии;

- теорию и методику диагностики личности и ее микросреды;

- формы и методы психологической работы с семьей, различными группами и категориями населения.

 *владеть:*

**-** методами психологического анализа различных форм поведения и деятельности индивидов и групп;

- системой знаний о закономерностях общения и способах его оптимизации;

- практическими навыками в сфере современных информационных и коммуникативных технологий;

- умениями психолого-педагогической диагностики;

- техникой занятий различных психокоррекционных групп;

- методами психологического воздействия, психокоррекции, основами групповой психотерапии;

- методами психологической и психотерапевтической коррекции семейных взаимоотношений.

 *уметь использовать:*

**-** современную научную литературу;

- основные методы общей, социальной, медицинской и педагогической психологии;

- принципы психокоррекционной работы;

- новейшие достижения смежных наук;

- существующие возможности повышения профессиональной квалификации.

*иметь опыт***:**

**-** составления и проведения психокоррекционных программ;

**-** работы с психокоррекционной группой.

 Методы для решения поставленных задач:

1) метод сотрудничества слушателей с преподавательским составом факультета;

2) метод опроса, анкетирования слушателей;

3) метод обучения (совместное участие слушателей и преподавателей в научно-практических конференциях, семинарах, тренингах);

4) метод контроля (организация контролируемой самостоятельной работы слушателей).

*Методы и приемы изучения курса:*

*- групповая дискуссия* (метод обучения, повышающий интенсивность и эф­фективность процесса восприятия за счёт активного вклю­чения обучаемых в коллективный поиск истины);

- *игровое моделирование* (участники группы знакомятся с основным содержанием ситуации, мысленно входят в роли и начинают обыгрывать предложенную ситуацию);

- *ролевые игры* (дают возможность определить причину конфликта и научиться применять техники решения проблемных ситуаций);

- *деловые игры* (дают возможность моделировать реальную деятельность специалиста в тех или иных специально созданных психологических, педагогических или производственных ситуациях. Метод подготовки и адаптации к трудовой деятельности и социальным контактам).

- *метод творческой визуализации* (может быть использован для анализа причин конфликтной ситуации);

- *метод мозгового штурма* (учит слушателей искать альтернативное решение проблемной ситуации);

- *рационально-интуитивный метод* (учит основываться на оценке обстоятельств, характеров, интересов участников ситуации и своих собственных).

Содержание программного материала связано со следующими учебными дисциплинами «Общая психокоррекция», «Психологическое консультирование и психокоррекция», «Педагогическая конфликтология» и др.

**Общее количество часов и распределение аудиторного времени по видам занятий:**

- лекции – 10 часов;

- практические занятия – 2 часа;

- семинарские занятия – 2 часа;

- деловые игры – 6 часов;

- самостоятельная работа – 26 часов.

Всего часов по дисциплине – 46 часов.

**Примерный учебно-тематический план курса**

**«Групповая психотерапия»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование тем и форм текущей аттестации | Количество учебных часов | Этапы | Кафедра |
| Всего | Распределение по видам занятий |
| аудиторные занятия | Самостоятельная работа |
| Лекции  | практические занятия | семинарские занятия | Круглые столы, тематические дискуссии | Лабораторные занятия | Деловые игры  | Тренинги | Конференции |  |  |  |
| **3.16 Групповая психотерапия** | **46** | **10** | **2** | **2** |  |  | **6** |  |  | **26** |  | кафедра социально-гуманитарных дисциплин |
| 3.16.1 Теоретические основы групповой психотерапии | 6 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |
| 3.16.2 Основные положения групповой психотерапии | 6 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |
| 3.16.3 Руководство психокоррекционной группой | 12 | 2 | 2 |  |  |  | 2 |  |  | 6 |  |
| 3.16.4 Типы психотерапевтических групп | 12 | 2 |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 6 |  |
| 3.16.5 Создание и организация психотерапевтической группы | 10 | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  | 6 |  |
| Форма итоговой аттестации |  | Зачёт |  |  |  |  |  |  |  | 4 |

**Содержание программы**

**Тема 1 Теоретические основы групповой психотерапии**

Определение понятий «групповая психотерапия» и «психотерапевтическая группа». Исторические аспекты формирования групп (опыты Антона Месмера, Джозефа Пратта). Влияние на развитие психологии и психотерапии работ Зигмунда Фрейда, Альфреда Адлера, Якоба Морено и др. Развитие гуманистического направления в психотерапии (Карл Роджерс). Первый социально-психологический эксперимент (Триплет).

 Общие цели групповой психотерапии: выяснение проблем каждого участника группы и помощь в понимании и изменении своего состояния, увеличение уровня адекватной социальной адаптации, предоставление информации о закономерностях межличностных и групповых процессов как основе эффективного и гармоничного общения с другими людьми, поддержка процесса «созревания» личности, раскрытие её духовного потенциала.

**Тема 2 Основные положения групповой психотерапии**

Преимущества и ограничения групповой психотерапии. Психокоррекционные группы. Их классификация. Определение понятия. Группы, центрированные на руководителе и группы, центрированные на участниках. Члены групп, их цели и роли. Состав групп. «Правило восьми» (Келлерман). Преимущества и недостатки половозрастного состава групп. Определение понятия «роли» в группе. Функции решения задач и функции оказания поддержки в группе. Эксплицитные и имплицитные нормы в группе.

Преимущества групповой формы работы. Групповая динамика как совокупность событий и межличностных взаимодействий в группе. Три уровня групповой динамики: отдельная личность и её внутрипсихическая динамика, межличностное взаимодействие участников группы, ситуация и динамика группы как одно целое. Черты личности клиента в групповой форме работы.

**Тема 3 Руководство психокоррекционной группой**

Определение понятия «руководитель» группы. Участники группы в роли лидера. Стили руководства в малых группах (Левин, Липпитт, Уайт). Авторитарный, демократический и попустительский стили. Преимущества и недостатки.

 Ролевые функции руководителя группы: эксперт, катализатор, аранжировщик и образцовый участник. Процессы коррекционной группы: податливость, идентификация и присвоение.

 Стадии развития группы: потребность во включённости в группу, потребность в контроле, потребность в привязанности.

 Основные психотерапевтические факторы психокоррекционных групп: сплочённость, внушение надежды, универсализация, альтруизм, предоставление информации, множественный перенос, межличностное обучение, развитие навыков общения, подражательное поведение, катарсис.

 Требования к руководителю группы: обучение и подготовка, внутригрупповая этика. Стадии подготовки руководителей групп: получение теоретической и практической подготовки, прохождение контролируемой практики ведения групп, наблюдение за работой профессиональных руководителей групп, получение личного опыта пребывания в группе.

 Внутригрупповая этика.

**Тема 4 Типы психотерапевтических групп**

Психодрама как терапевтический метод. История и развитие психодрамы. Классическая психодрама Якоба Морено. Описание метода. Цель психодрамы. Задачи психодрамы: творческое переосмысление собственных проблем и конфликтов, выработка более глубокого и адекватного самопонимания, преодоление неконструктивных поведенческих стереотипов и способов эмоционального реагирования, формирование нового адекватного поведения и новых способов эмоционального реагирования. Элементы классической процедуры психодрамы: протагонист, режиссёр (фасилитатор), вспомогательные «Я», зрители, сцена. Основные компоненты психодрамы: ролевая игра, спонтанность, «теле», катарсис, инсайт.

Развитие группы встреч (К. Роджерс, У. Шютц, Р. Прайс и др.) Цель группы встреч. Отбор кандидатов в группу. Роль тренера в группе. Основные этапы работы группы встреч: установление межличностных контактов, установление отношений доверия, преодоление возникающих конфликтов, преодоление сопротивления к самораскрытию, выражение сочувствия, поддержки друг другу. Основные понятия: открытость и честность в общении, осознание самого себя (включая осознание тела), ответственность за себя и членов группы, внимание к чувствам, принцип «здесь и теперь». Технические приёмы в группе встреч: установление контактов, построение доверительных отношений, изучение конфликтов, анализ сопротивления, соучастие и поддержка.

 История создания тренинговых групп (К. Левин и др.). Отличие Т-групп от группы встреч. Работа тренинговых групп. Основные цели Т-групп: самосовершенствование личности, обучение навыкам межличностного общения. Функции тренинговых групп: функция научения, функция психического выздоровления. Основные этапы работы Т-групп: предоставление каждым участником самого себя – «Какой я», получение реакций от других людей на собственные высказывания – «Каким мы видим тебя», поиск новых форм поведения, закрепление и отработка эффективных форм поведения.

 Принципы работы в группе: активность на занятиях, открытая обратная связь, принцип «здесь и теперь», доверительность в общении.

**Тема 5 Создание и организация психотерапевтической группы**

Подготовка терапевта к организации психокоррекционной группы (цели организуемой группы, основные критерии отбора, способы подготовки участников к групповой работе, возможность сочетания групповой и индивидуальной терапии, подготовка сообщения для участников). Отбор участников группы.

Принцип составления психотерапевтической группы. Место и условие работы. Открытая и закрытая психотерапевтическая группа. Величина группы. Частота и продолжительность встреч психотерапевтической группы. Краткосрочная групповая психотерапия.

 Ограничение группового опыта и психологический риск.

**Список рекомендуемой литературы**

**основная:**

1 Бондаренко, А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А. Ф. Бондаренко. – М., 2000. – 368 с.

2 Гештальттерапия. Теория и практика / под общей ред. М. Папуша. – М., 2002. – 320 с.

3 Горянина, В. А. Преображение жизненных ситуаций. Эффективные психосоциальные технологии / В. А. Горянина, И. К. Масалков. – М., 1999. – 400 с.

4 Кочюнас, Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия / Р. Кочюнас. – М., 2004. – 464 с.

5 Кочюнас, Р. Психотерапевтические группы: теория и практика / Р. Кочюнас. – М.: «Академический Проект», 2000. – 240 с.

6 Кондрашенко, В. Т. Общая психотерапия: Рук. для врачей / В. Т. Кондрашенко, Д. И. Донской, С. А. Игумнов. — 4-е изд., перераб. и доп. — Мн.: Выш. шк., 1999. — 524 с.

7 Лоуэн, А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела / А. Лоуэн; пер. с англ. С. Коледа. – М., 2006. – 256 с.

8 Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика: новейший справочник / И. Г. Малкина-Пых. – СПб., 2003. – 928 с.

9 Морено, Я. Психодрама / Я. Морено; пер. с англ. Г. Пимочкиной. – М., 2001. – 528 с.

10 Мустакас, К. Игровая терапия / К. Мустакас. – СПб.: Издательство «Речь», 2000. – 282 с.

11 Осипова, А. А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов / А. А. Осипова. – М., 2004. – 512 с.

12 Практикум по арт-терапии / под ред. А. И. Копытина. – СПб., 2001. – 150 с.

1. Психотерапия / под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб., 2000. – 544 с.

15 Психотерапия: учебник для вузов / под ред. Л. Ф. Бурлачука. – СПб., 2003. – 472 с.

16 Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – М., 1990. – 368 с.

17 Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб.: Питер, 2001. – 384 с.

1. Таланов, В. Л. Справочник практического психолога / В. Л. Таланов, И.Г. Малкина-Пых. – М., 2005. – 928 с.
2. Тимошенко, Г. В. Работа с телом в психотерапии: практическое руководство / Г. В. Тимошенко, Е. А. Леоненко. – М., 2006. – 480 с.
3. Ялом, И. Теория и практика групповой психотерапии / И. Ялом. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 640 с.
4. Ялом, И. Групповая психотерапия: Теория и практика / Пер. с англ. / И. Ялом. – М.: Апрель Пресс, Психотерапия, 2007. – 576 с.
5. Чёрный, Е. В. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Психологические основы деловых игр» для студентов, обучающихся по специальности «Психология» / Е. В. Чёрный. – Симферополь, 2004. – 47 с.

**дополнительная:**

1. Абрамова, Г. С. Введение в практическую психологию / Г. С. Абрамова. – М.: Международная педагогическая академия, 1994. – 237 с.
2. Бишоп, С. Тренинг ассертивности / С. Бишоп. – СПб., 2001. – 208 с.
3. Близнюк, А. И. Практическая психология / А. И. Близнюк. – Мн.: Выш. шк., 2004. – 207 с.
4. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга: Учеб. пособие / И. В. Вачков. – М: Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.
5. Вудс, Ш. Психиатрия в вопросах и ответах / Ш. Вудс. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 320 с.
6. Групповая психотерапия / под ред. Б. Д. Карвасарского, С. Ледера. – М., 1990. – 384 с.
7. Емельянов, Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. – Л.: Изд. ЛГУ, 1985. – 166 с.
8. Исурина, Г. Л. Групповые методы психотерапии и психокоррекции // Методы психологической диагностики и коррекции в клинике / Г. Л. Исурина. – Л.: Медицина. 1983. – С. 231-254.
9. Кондрашенко, В. Т. Общая психотерапия / В. Т. Кондрашенко, Д. И. Донской. – Минск, 1997. – 238 с.
10. Копытин, А. И. Техники фототерапии / А. И. Копытин. – СПб.: Речь, 2010. – 128 с.
11. Малкина-Пых, И. Г. Семейная терапия / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 992 с.
12. Ментс, М. ван. Эффективное использование ролевых игр в тренинге / Ментс М. ван. – СПб.: Питер, 2001. – 208 с.
13. Петровская, Л. Л. Компетентность в общении: Социально-психологический тренинг / Л. Л. Петровская. – М.: Изд. МГУ, 1989. – 216 с.
14. Пылишева, И. А. Групповая психотерапия: практическое пособие для слушателей вечерней формы обучения ИПК и ПК специальности 1-03 04 72 «Практическая психология» / И. А. Пылишева; М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2009. – 68 с.
15. Пылишева, И. А. Теория и методика организации психологического тренинга: практическое руководство / И. А. Пылишева, Н. А. Шаньгина; М-во образования РБ, Гом. гос. ун-т им. Ф. Скорины // Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2015. – 43 с.
16. Семейная психотерапия / Сост. Эйдемиллер Э. Г., Александрова Н. В., Юстицкис В. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
17. Фопель, К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего: практическое пособие / К. Фопель. – М.: Генезис, 1999. – 256 с.
18. Фримен, Д. Техники семейной психотерапии / Д. Фримен. – СПб.: Питер, 2001. – 384 с.