

Групповая психотерапия как метод психологической коррекции

Е.Д. Беспанская

Групповая психотерапия – один из тех «инструментов», который использует психолог в своей практической деятельности для того, чтобы помогать людям. Актуальность и все возрастающий интерес к данному методу практической деятельности психолога сегодня неоспоримы. Это объясняется огромными возможностями, которые предполагает использование данной формы работы с клиентами. Сфера применения метода групповой психотерапии огромна. Он может использоваться как *психотерапевтом*, специалистом с базовым медицинским образованием, осуществляющим терапию *пациентов*, направленную на купирование болезненной симптоматики, так и *психологом*, специалистом с базовым психологическим образованием, осуществляющим психологическую коррекцию тех или иных нарушений психически здоровой личности – *клиента*.

Нас, прежде всего, интересует применение групповой психотерапии в деятельности практического психолога, и в частности, в рамках школьной психологической службы. Специфика его деятельности такова, что групповая форма работы является одной из ведущих в его практике. Ведь школьный психолог, решая широкий круг проблем и вопросов, взаимодействует с самыми различными группами клиентов: детьми и подростками, родителями, педагогами, администрацией. Эффективность использования групповой формы работы с клиентами определяется, прежде всего, теми преимуществами, которые ей присущи.

Хотя очевидно, что любому отдельно взятому участнику уделяется в группе внимания меньше, чем при индивидуальной терапии, существует ряд причин, обусловивших развитие и успех групповой терапии. Опыт, приобретаемый в специально организованных группах, оказывает

противодействие отчуждению, помогая решению проблем, возникающих при межличностном взаимодействии. Такие скрытые факторы, как давление партнеров, социальное влияние и конформизм, повседневно существующие в группах на работе и в группах по интересам, в семье, становятся очевидными в психотерапевтической группе и воздействуют на индивидуальные жизненные установки и изменения поведения. В результате аффективные переживания, происходящие в искусственно создаваемой обстановке, могут естественно переноситься во внешний мир.

Потенциальное преимущество условий группы – это возможность получения обратной связи и поддержки от людей, имеющих общие проблемы или переживания с конкретным участником группы. В процессе группового взаимодействия приходит принятие ценностей и потребностей других. В группе человек чувствует себя принятым и принимающим, пользующимся доверием и доверяющим, окруженным заботой и заботящимся, получающим помощь и помогающим. Реакции других на тебя и твои на других в группе могут облегчать разрешение межличностных конфликтов вне группы. В поддерживающей и контролируемой обстановке человек может обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров. Возникает определенное ощущение комфортности, когда находишься с равными партнерами, а не с терапевтом.

Другие преимущества групповой формы обуславливаются функцией специфического группового метода. Гибкость групповой терапии делает ее пригодной для большого контингента людей, имеющих различные психологические затруднения, и широкого спектра теоретических и методических программ вмешательства в психологические процессы. (3; 4).

Существование перечисленных преимуществ способствует эффективному применению групповой формы работы при *коррекции нарушений поведения у детей и подростков*, при работе с агрессивными подростками с асоциальной и делинквентной направленностью поведения. Оценка девиантного поведения основана на характеристике типа

взаимодействия, складывающегося между индивидом и окружающей средой, который является дезадаптивным и влечет за собой нарушения в поведении подростков. Модификации такого дезадаптивного способа взаимодействия, отреагирование негативных эмоций и обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния, обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля, формирование позитивных жизненных перспектив – все это возможно именно в рамках проведения групповой формы работы с детьми и подростками.

Применение метода групповой психотерапии эффективно и при работе с рядом других проблем, связанных со сферой межличностного взаимодействия, а также с вопросами личностного роста и самосовершенствования. Накопить опыт работы с подобными проблемами позволила более, чем 70 – летняя история становления и развития групповой психотерапии. Самому же термину *«групповая психотерапия»* в этом году исполняется ровно 70 лет.

Прежде всего, необходимо сказать о том, кого можно назвать своеобразным «отцом» групповой психотерапии, о том, кто ввел этот термин в профессиональную лексику психологов, то есть о *Джекобе Морено* – американском психологе и социологе. Хотя сегодня этот термин используется для обозначения широкого круга подходов, Морено обозначал им метод объединения людей в обществе в новые группы на основе личных предпочтений и социометрических оценок. В 1931 году Морено основал первый профессиональный журнал по групповой терапии *«Impromptu»*, переименованный в последующем в *«Group Psychotherapy»*. А в 1932 году он вводит термин *«групповая психотерапия»*. Наконец, Морено также принадлежит приоритет в создании первой профессиональной организации групповых психотерапевтов в 1942 году. (1; 2; 3; 4) Но обо всем по порядку.

Понятно, что работа с группой в целях осуществления различного рода терапии появилась гораздо раньше, чем возник сам термин. Еще на самых ранних этапах развития человеческого общества люди собирались в группы,

которые способствовали выживанию и развитию. У первобытных племен радости, горести, поклонение божествам выражались в ритуалах и танцах; в средние века монахи объединялись в религиозные ордена для очищения души и постижения божественной сущности человека и т.д.

В XVIII веке австрийский психиатр *Франц Антон Месмер* (1734 – 1815) лечил людей, страдавших различными соматическими и психическими болезнями посредством невидимых магнетических флюидов, излучаемых звездами. Он собирал группы пациентов вокруг наполненного водой чана («бакэ») со множеством ручек. Каждый из пациентов держался за одну из ручек или за соседа Месмер прикасался своим «магическим» жезлом к чану, как бы передавая ему свои флюиды. Люди должны были излечиться, подвергаясь воздействию «животного магнетизма», порождаемого водой, текущей по железным ручкам чана. Некоторые больные отмечали улучшение своего состояния после участия в такой мифической процедуре. Международная комиссия ученых, однако, обвинила Месмера в шарлатанстве. В то время им еще не удалось установить, что люди в группах ведут себя по предсказуемым психологическим законам и что группа сама может оказывать целебное воздействие. Предметом научно-психологического исследования группы стали гораздо позже. Вплоть до XIX – XX столетий поведение людей в группах и способности групп оказывать лечебное воздействие систематически не изучалось. Развитие и использование групп в терапевтических целях было в большей степени делом времени и обуславливалось возрастанием значения всех проблем, связанных с человеком. В США первоначально ориентация на групповую терапию называлась «репрессивно-вдохновляющей», и она начинает доминировать в начале XX столетия. (3; 4)

Один из первых, кто начал использовать групповой подход в лечении больных, был бостонский врач *Джозеф Пратт*. Он лечил больных туберкулезом, которые не могли позволить себе лечение в стационаре. Пратт собирал таких больных в группы, говорил с ними о гигиене поведения, о

лечебном воздействии свежего воздуха и хорошего питания. В свою очередь больные рассказывали о своих жизненных ситуациях, переживаниях, обсуждали проблемы и поведение отдельных участников своей группы.

Вначале использование такого группового подхода в лечении больных имел чисто экономический смысл, но спустя годы Пратт обратил внимание на то, что сама группа, воздействие ее членов друг на друга являются достаточно мощным психотерапевтическим фактором, который положительно воздействует на течение основного заболевания. В 1930 году Пратт разработал методику групповой терапии для людей, не имеющих соматических заболеваний. На Пратта, по-видимому, оказали влияние работы французского врача *Жозефа Жюля Дежерина*, который использовал метод убеждения и переучивания в лечении больных неврозом.

В целом раннюю историю формирования групповой психотерапии можно рассматривать как явление, характерное для американской психологии. В 1925 году *Тригант Барроу* применил термин *групповой анализ*. Но после нескольких лет практической работы он разочаровался в психоанализе, в рамках которого он практиковал, убедившись в том, что для понимания людей необходимо изучать те социальные группы, к которым они принадлежат. Однако психиатрическое сообщество в то время не оценило идеи Барроу. (3)

И тем не менее большое влияние на формирование групповой психотерапии оказали именно теория и практика психоанализа, ведущие свое начало от работ *Зигмунда Фрейда*, касающихся изучения психологии масс, взаимоотношений масс и лидера и т.д. Сам Фрейд не особенно симпатизировал групповой психотерапии, а вот его ученики *Альфред Адлер*, *Луис Уэндер* (1929) и *Пауль Шильдер* (1934) одним из первых попытались использовать психоаналитическое лечение в условиях группы. Адлер обратил внимание на значение социального окружения в проявлении нарушений у клиента. Он считал, что группа представляет собой соответствующий контекст для выявления эмоциональных нарушений и их

коррекции. Полагая, что источник конфликтов и трудностей клиента – в неправильной системе его ценностей и жизненной цели, он утверждал, что группа не только может формировать взгляды и суждения, но помогает их модифицировать.

Во время второй мировой войны обнаружился недостаток в опытных психотерапевтах, так как возникла необходимость в специальной психологической помощи большому числу инвалидов. Это послужило импульсом к широкому экспериментированию и развитию практической психологии.

Среди известных ученых, тех, кто развивал психоаналитически ориентированную групповую психотерапевтическую практику, можно назвать *Самьюэля Славсона* и *Александра Вольфа*. Славсон объединил групповой подход, прогрессивное обучение и психоанализ в так называемые «деятельные группы», где детей поощряли проигрывать свои конфликты в условиях группы. Вольф применял в групповых условиях такие традиционные психоаналитические методы, как интерпретация сновидений, свободные ассоциации. (3; 4)

Еще одним импульсом развития групповой терапии стало гуманистическое направление, возникшее в 50-60-е годы. Среди представителей этого направления особое место занимает *Карл Роджерс*, выступавший против догматического психоанализа и радикального бихевиоризма. Выделяя в качестве основных переменных психотерапевтического процесса *эмпатию* (безусловное положительное принятие) и *аутентичность*, Роджерс придавал большое значение групповым формам работы, считая, что психолог в них является моделью для участников группы, способствуя тем самым устранению тревоги и развитию самораскрытия, что отношения, складывающиеся между участниками группы, могут создавать оптимальные условия для психологических изменений. Роджерс видел в руководителе терапевтической группы не столько специалиста, лечащего клиента, сколько равного партнера,

формирующего спонтанные взаимоотношения, не обремененные традиционными правилами и ограничениями. Недирективная по своему характеру психотерапия, в которой психотерапевт может следовать интуиции и искать глубокое личностное взаимопонимание с клиентами, способствовала развитию новых подходов к групповой работе. (2)

Особый вклад в историю становления групповой психотерапии внесли ученые-социологи. Социология в XIX веке развивалась как наука, изучающая взаимозависимость социальных явлений и общих закономерностей социального поведения людей. Первые социологи *Эмиль Дюркгейм* и *Георг Зиммель* сосредоточились на исследовании функционирования групповых процессов. Они, как и последующие исследователи групповой динамики, пытались сформулировать законы развития и функционирования, применимые к широкому диапазону групп, включая группы на работе, группы отдыха, семейные группы. Проведение первого социально-психологического эксперимента приписывают *Триплетту*, который описал эффект «социального облегчения». Этот эффект является примером социально-психологической закономерности, которая может быть использована для объяснения динамики развития психокоррекционных групп. (3; 4)

Несомненное влияние на развитие групповой психотерапии и на исследование малых психокоррекционных групп оказали работы *Курта Левина*, который полагал, что большинство объективных изменений происходит в групповом, а не в индивидуальном контексте. Его «теорию поля» считают сердцевиной теории групп. Еще полвека назад он говорил, что «легче изменить индивидуумов, собранных в группу, чем каждого из них в отдельности». К. Левиин и его последователи рассматривали личностные нарушения как результат и проявление нарушенных отношений с другими людьми в социальном окружении. Они видели в группе инструмент коррекции нарушенных взаимодействий, поскольку такая коррекция происходит в процессе социального обучения. Этот процесс облегчается и

ускоряется, в частности, благодаря раннему выявлению в групповом контексте типичного для отдельных участников неадаптивного межличностного поведения. (2)

В 1978 году в Праге была издана книга *Станислава Кратохвила* «Групповая психотерапия невротиков», которая стала настольной книгой для врачей, практикующих групповую психотерапию.

Среди современных отечественных ученых много сделали для развития групповой психотерапии *С.С. Либих, А.Л. Гроссман, Н.В. Иванов, А.И. Захаров С. Ледер, Б.Д. Карвасарский, К. Рудестам* и др.

Поскольку такое огромное количество ученых и практиков занималось вопросам групповой психотерапии, то можно предположить, что единого представления о понятии групповой психотерапии на сегодняшний день не существует. Каждый трактует его по-своему.

Станислав Кратохвил (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.

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.

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.(1)

Обобщенный анализ всех этих определений позволяет выделить *основные моменты*:

♦ терапевтическая группа (специально организованная и управляемая микросреда) и

♦ то влияние, которое она может оказывать на человека в процессе групповой динамики с целью разрешения его актуальных проблем.

Группа – это социально-психологическое понятие, обозначающее определенное число лиц, включенных в типичные для них виды деятельности и регулируемых общими ценностями и нормами.

Группы условно делят на большие и малые, условные и реальные, лабораторные и естественные. *Малая группа* – немногочисленная по составу общность людей (до 20 человек), члены которой объединены деятельностью и находятся друг с другом в непосредственном личном общении. Различают группы структурированные и неструктурированные, центрированные на руководителе и центрированные на участниках, рациональные и эмоциональные.

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

Лэкин (1972) выделяет следующие процессы и признаки, характерные, по его мнению, для психокоррекционной группы:

- облегчение выражения эмоций;
- возникновение ощущения принадлежности к группе;
- обязанность самораскрытия;
- апробирование новых навыков поведения;

- санкционированная группой свобода межличностного общения (межличностные сравнения);
- разделение с формальным лидером ответственности за руководство группой.

Психокоррекционные группы, так же как и другие малые группы, могут быть центрированы преимущественно на руководителе (группа тренинга умений) или на участниках (группы встреч).

Групповая психокоррекция применяется в рамках различных теоретических концепций, определяющих в каждом конкретном случае цели и задачи, содержательную сторону, тактику психолога, выбор методических приемов. Метод групповой психотерапии реализуется при проведении социально-психологического тренинга, коммуникативных и поведенческих тренингов, при работе групп встреч. Его осуществление возможно в виде групповой дискуссии, групповой двигательной терапии, групповой музыкальной терапии, профессионально-ориентированной терапии, трудотерапии и др. (5). В рамках одной статьи охватить все возможности и формы реализации групповой психотерапии невозможно. Поэтому более подробно мы будем знакомить вас с информацией о различных формах и видах групповой формы работы с клиентами на страницах последующих выпусков журнала.

Литература

1. 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.
2. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 512 с.
3. Хрестоматия по социальной психологии. Учебное пособие для студентов: Сост. И вступ. Очерки Т. Кутасовой. – М.: Международная педагогическая академия, 1994. – 222 с.
4. Рудестам К. Групповая психотерапия. М., 1993. – С. 16 – 26.

5. Christa Kohler. Kommunikative Psychotherapie. – Jena: Gustav Fischer Verlag, 1968. – 189 s.